

Bonjour!

chez vous

La lettre joyeuse
déposée par

**grand
mercredi**

À LIRE TOUS LES MATINS

Quelle chance !

Vous allez recevoir chez vous une petite lettre chaque matin ! Cette lettre est une lettre de bonnes nouvelles à garder précieusement pour que ces jours passent plus vite.

Bonjour tout le monde !



Nous sommes
DIMANCHE 3 MAI
Depuis 43 jours, c'est le
Printemps !

👉 C'est la Saint Philippe
et la Saint Jacques

👉 Aujourd'hui, c'est l'anniversaire
de la romancière Karine Tuil, dont
le livre « Les Choses humaines » a
remporté en 2019 le Prix Interallié
et le Goncourt des lycéens.

Votre petite boussole du jour

Dicton gourmand

« Lorsqu'il pleut le 3 mai, point de noix au noyer ».
Dommage ! Les noix – comme les noisettes, les
amandes, et tous les fruits à coque –
sont excellents pour la santé. Ouvrez grand vos
placards et imaginez une recette incluant ces
savoureux ingrédients.

.....

.....



Ecrivez ces lignes sur un carnet et
gardez-le précieusement.
Et n'hésitez pas à écrire plus d'une
ligne !



La petite gym joyeuse

ON PREND SOIN DE SES OS

Debout, essayez de reproduire le mouvement de la
marche mais de façon statique.

Soulevez un talon, puis l'autre. A chaque fois que
vos talons touchent le sol, appuyez franchement.

Effectuez cette simulation à votre rythme, durant 5
minutes.



Au même titre que les muscles, les os ont
besoin d'être stimulés. Cet exercice est également
conseillé pour prévenir les risques liés à
l'ostéoporose.

Bien chez moi...



OPÉRATION RECYCLAGE

Renouez avec vos talents (cachés) de décorateur et
transformez tout ce qui vous tombe sous la main
en un objet unique. Un joli pot à confiture en pot à
crayons, une vieille salière en soliflore,
une coupelle en bougeoir...
Faites preuve d'imagination !



On épluche tout son carnet d'adresses et on se met au
défi d'être le premier / la première à souhaiter leur fête
à tous les Jacques et les Philippe que l'on connaît.



Devinette du jour, bonjour !

Quels sont les chiffres préférés des poules ?

À demain pour la réponse !

lui apprendre à nager

À demain !