

# Bonjour!

**chez vous**



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  
**MERCREDI 29 AVRIL**  
Depuis 39 jours, c'est le Printemps !

- C'est la Sainte Katia (bonne fête aussi aux Cathel et Katty)
- Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de la journaliste et présentatrice Anne-Sophie Lapix (48 ans).

## Votre petite boussole du jour

La vie continue

Savez-vous combien il y a eu de naissances dans le monde depuis le début de l'année 2020 ?  
45 405 331 ! Ce chiffre impressionnant vous fera inmanquablement penser aux naissances ayant le plus bouleversé votre vie. Rappelez-les vous !

.....

.....



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



## Devinette du jour, bonjour !

J'ai un chapeau, mais pas de tête. J'ai un pied mais pas de chaussures. Qui suis-je ?

À demain pour la réponse !



## La petite gym joyeuse

L'ÉTIREMENT DES POIGNETS

Assis confortablement, avant-bras en position « marionnettes », roulez vos poignets dans un sens, puis dans l'autre (faites 5 cercles à chaque fois). Puis, serrez les poings et relâchez d'un coup, doigts écartés (5 fois).

Enfin, tendez le bras droit devant vous, paume en l'air, en essayant de l'abaisser doucement vers le sol. Aidez-vous de la main gauche et tenez 5 inspirations. Recommencez avec l'autre bras.



Les poignets sont plus souvent sollicités qu'on ne l'imagine. Pensez donc à pratiquer cet exercice dès que vous le pouvez !

## Bien chez moi...



COINS ET RECOINS

On passe et repasse souvent dans une pièce en se disant : « Tiens ! Il faudra que je fasse ça, un jour.... » Dépoussiérer, trier, ranger, ordonner, jeter .. : c'est le moment ou jamais de se pencher sur ce qui attend depuis trop longtemps !  
A vos chiffons ! A vos cartons !



Aujourd'hui, autorisez-vous à franchir les frontières... sans bouger de chez vous, bien sûr. Passez un coup de fil à un ami / une amie vivant à l'étranger, pour prendre de ses nouvelles « de loin » !

**À demain !**