

La Lettre Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

Madame, Mademoiselle,

Monsieur, bonjour !

Nous sommes en avril
(... et bientôt en mai).

↳ Les stars du panier :
asperges, petits pois, blettes,
fraises, rhubarbe

↳ Une bougie de plus pour... :
Jacques Dutronc (le 28 avril)
Véronique Jannot (le 7 mai)
Patrick Bruel (le 14 mai)
et Yannick Noah (le 18 mai)

Votre petite

boussole du mois



Faites-vous une fleur !

Avec le printemps, c'est toute la nature qui s'éveille. Cueillez une herbe aromatique par-ci, une fleur par-là, un trèfle... et débutez votre herbier 2023 !



Séchés entre deux feuilles de papier et sous une pile de livres, ces petits trésors peuvent être collés dans un carnet à légendier et à garder précieusement en souvenir.

La petite gym joyeuse



Le "palming" des yeux :

- Fermez les yeux
- Doigts serrés, placez sur eux la paume de vos mains en formant un "V" inversé
- Restez comme ça 1 minute et respirez lentement



L'obscurité et la chaleur corporelle ont un effet relaxant immédiat !

Bonus bonheur



Bonne note

Depuis combien de temps n'avez-vous pas écouté LA chanson de votre jeunesse ? Demandez à votre aidant de la retrouver... et savourez !

La citation qui fait du bien

BB

Le bonheur est un rêve d'enfant réalisé dans l'âge adulte. ☹️

Sigmund Freud

Devinette du jour, bonjour !



Que préfèrent lire les kangourous ?

Réponse : des livres de poche