

La Lettre Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

Madame, Mademoiselle,

Monsieur, bonjour !

Nous sommes en juillet.

↳ Les stars du panier :
la blette, le maïs, le chou rave,
l'abricot, la pastèque
et la prune

↳ 1 bougie de plus pour... :
Sylvester Stallone (le 6), Julien
Doré (le 7), Harrison Ford (le 13),
Angela Merkel (le 17) et
Olivier de Kersauson (le 20)

Votre petite

boussole du mois



Les jeux sont faits !

Si vous avez gardé dans un coin de
votre armoire votre jeu de société favori,
c'est le moment de le ressortir,
même pour le simple plaisir des yeux.

Personne n'osera vous traiter de mauvais
perdant, privilège de l'âge oblige !



Profitez-en pour noter sur un
carnet les 3 adversaires de votre
entourage contre lesquels vous
aimeriez disputer une partie
et invitez-les officiellement.

La petite gym joyeuse



Aération des neurones

- Assis(e) confortablement, fermez les yeux.
- Inspirez profondément par le nez, gonflez le ventre et visualisez le nombre 10.
- Expirez lentement, prononcez ce chiffre dans votre tête et visualisez-le une nouvelle fois.



À l'inspiration suivante, faites de même
avec les chiffres 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 et 0 !

Bonus bonheur



Comme un sou neuf

Famille, médecin, kiné, aide à domicile... :
pas impossible que vous ayez encore de la visite
aujourd'hui ! Pour fêter ça, on se fait beau/belle et on
se pare de ses plus beaux atours (oui, oui, maquillage,
costume 3 pièces et robe de bal autorisés !)

La citation qui fait du bien

BB

*J'ai décidé d'être heureux,
car c'est bon pour la santé.* OO

Voltaire

Devinette du jour, bonjour !



Je suis né muet, mais après 40 ans, j'ai enfin fini par
parler. Qui suis-je ?

réponse : le cinéma