

La Lettre

Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

Madame, Mademoiselle,

Monsieur, bonjour !

Nous sommes en juin.

↳ Les stars du panier :
navet, chou frisé, cresson,
poivron, nectarine, groseille,
cassis

↳ 1 bougie de plus pour... :
Zinedine Zidane (le 23),
Lionel Messi (le 24),
Robert Charlebois (le 25),
Véronique Genest (le 26)
et Marie Sara (le 27)

Votre petite

boussole du mois



Sur les ondes

Aujourd'hui, cherchez sur votre radio la fréquence de Rire & Chansons. Avec un peu de chance, vous tomberez sur un humoriste truculent qui vous offrira un savoureux fou rire !



Une bonne blague, ça ne s'oublie pas ! Mais notez-la quand même dans un carnet pour pouvoir la raconter à votre aidant lors de son prochain passage.

La petite gym joyeuse



Le pelvis au plancher !

- À plat dos, genoux fléchis, contracter les muscles du plancher pelvien en expirant (comme pour retenir l'urine et les gaz).
- Tenir 5 secondes en respirant normalement.
- Relâcher et reprendre après 10 secondes de pause.



Ce petit entraînement fait partie des exercices dits "de Kegel", destinés à renforcer le périnée. Très utiles en cas de fuites ou d'incontinence.

Bonus bonheur



Courant d'art

Vous devez bien avoir un tableau, une affiche, un objet sculpté, ou même une photo adorée quelque part chez vous. Regardez-le et laissez votre esprit vagabonder...

La citation qui fait du bien



Chacun de nous mérite la liberté de poursuivre notre propre vision du bonheur. Personne ne mérite d'être intimidé.

Barack Obama

Devinette du jour, bonjour !



Il y a deux canards devant un canard, deux canards derrière un canard, et un canard au milieu. Combien de canards y a-t-il ?

Réponse : trois