

La Lettre Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

Madame, Mademoiselle,

Monsieur, bonjour !

Nous sommes en novembre.

↳ Les stars du panier :
chou rouge, cresson, courges,
coing, noisettes, avocat.

↳ 1 bougie de plus pour... :
Marlène Jobert (le 4),
Alain Delon (le 8),
Stéphane Bern (le 14)
et Jenifer (le 15).

Votre petite

boussole du mois



Le goût des mots

Petite exploration lexicale de la langue française : votre mot préféré ? Le nom de ville que vous adorez prononcer ? L'intitulé de recette qui vous met le plus l'eau à la bouche ? L'adjectif qui vous fait rêver ? A contrario, le prénom que vous auriez détesté porter !



Pensez à tout noter sur un petit carnet. Qui sait ? Avec le temps, vos goûts évolueront peut-être !

La citation qui fait du bien



Le bien-être ne sert qu'à désirer plus ; et dans cette idée il n'y a pas de limite.

Jean Giono

La petite gym joyeuse



Les bons réflexes (exercice à faire à 2)

Assis face-à-face sur une chaise (1m de distance), se répondre par les gestes suivants :

- L'un lève la main droite, l'autre mime un coup de poing droit
- L'un baisse la main droite, l'autre mime un coup de pied droit
- L'un pose la main sur la tête, l'autre se lève à pieds joints
- Recommencez avec le côté gauche, en échangeant vos rôles.



Cet exercice de renforcement des muscles et des réflexes connaît 1001 variantes. N'hésitez pas à inventer d'autres gestes !

Bonus bonheur



Cartes sur table

Il fut un temps où vous étiez imbattable à la belote et accro au bridge. Qu'à cela ne tienne !

Ressortez le jeu de cartes oublié dans votre tiroir et lancez-vous dans une partie de patience (ou "réussite"), voire de memory ! Excellent pour les neurones.

Devinette du jour, bonjour !



Je suis grande quand je suis jeune et petite quand je suis vieille. Qui suis-je ?

Réponse : une bonofle