

La Lettre

Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

Madame, Mademoiselle,

Monsieur, bonjour !

**Nous sommes en novembre
(et bientôt en décembre !).**

↳ Les stars du panier :
carotte, céleri, endive, banane,
poire, mandarine.

↳ 1 bougie de plus pour... :
Woody Allen (le 1er décembre),
Philippe Etchebest
(le 2 décembre),
Patricia Kaas (le 5 décembre)
et Philippe Bouvard
(le 6 décembre).

Votre petite

boussole du mois



L'autre calendrier

Vous avez passé l'âge d'ouvrir les fenêtres
du calendrier de l'Avent, mais pas celui
de faire le bien autour de vous.

Chaque jour jusqu'au 25 décembre,
glissez dans une boîte un petit objet/une
friandise/un accessoire. Ce colis-surprise
fera un heureux à Noël.



Le jour J, demandez à votre aidant
de vous accompagner pour déposer
ce "calendrier inversé" à une œuvre
caritative en bas de chez vous.

La petite gym joyeuse



Finis le mal de cou !

- Assis ou debout, placez les bras devant vous. Les coudes doivent se toucher ; les paumes, tournées vers le visage, sont côte-à-côte.
- Placez les paumes sur le dessus du crâne.
- Baissez le menton.



Un excellent étirement qui permet
de soulager les douleurs de la nuque
et de détendre les épaules.

Bonus bonheur



Lumières festives

Une petite lueur pour égayer un rebord
de fenêtre, penser à un être cher ou se plonger
dans l'atmosphère des fêtes : voilà ce qu'il vous
faut.

Il existe dans le commerce des petites guirlandes
à LED sans risque et même des bougies à piles :
faites-vous ce (petit) cadeau !

La citation qui fait du bien



***Tourne-toi vers le soleil et l'ombre sera
derrière toi.***

Proverbe maori

Devinette du jour, bonjour !



Je suis le fruit le plus ponctuel. Qui suis-je ?

Réponse : la datte