

La Lettre Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

Madame, Mademoiselle,

Monsieur, bonjour !

**Nous sommes en février
(mais bientôt en mars !).**

↳ Les stars du panier :
céleri, panais, topinambour,
mangue, oseille, pamplemousse,
orange.

↳ 1 bougie de plus pour... :
Gérard Darmon (le 29 février),
Micheline Dax (le 3 mars),
Laure Adler (le 11 mars),
Pascal Légitimus (le 13 mars)
et José Garcia (le 17 mars).

Votre petite

boussole du mois



Une journée pas comme les autres

Le 8 mars, on célèbre la Journée internationale de la femme.

Célébrez avec votre aidant cette date si particulière, en préparant un goûter qui change ou même un petit apéritif qui brisera la routine.



Si vous n'avez pas la force, un petit mot gentil ou un coup de fil à une femme que vous admirez fera toujours plaisir.

La petite gym joyeuse



On se tient droit !

- Installé sur une chaise ou un tabouret, placez la main droite bien à plat sur l'assise.
- Pieds au sol, tête dans l'axe de la colonne, soulevez une petite haltère de la main gauche et ramenez-la vers la poitrine.
- Répétez 5 à 10 fois de chaque côté.



Passé un certain âge, cet exercice de renforcement musculaire vaut mieux que ceux pratiqués en position allongée.

Bonus bonheur



Votre "golden hour"

L'heure dorée : c'est comme ça que les anglophones appellent l'heure à laquelle le ciel se pare de ses plus belles couleurs, en fin de journée. Pensez à jeter un coup d'œil par la fenêtre ou mettre le nez dehors : un coucher de soleil, c'est du baume au cœur.

La citation qui fait du bien



La meilleure façon de prendre soin du futur est de prendre soin du moment présent.

Bouddha

Devinette du jour, bonjour !



Quels sont les fruits que l'on trouve dans chaque maison ?

Réponse : Les coins et les murs - les murs et les coins