

La Lettre

Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

Madame, Mademoiselle,

Monsieur, bonjour !

Nous sommes en juin.

↳ Les stars du panier :
haricots verts, aubergine,
laitue, melon, cerises.

↳ 1 bougie de plus pour... :
Catherine Ceylac (le 20),
Michel Platini (le 21),
Zinedine Zidane (le 23),
Robert Charlebois (le 25)
et Isabelle Adjani (le 27).

Votre petite

boussole du mois



Concert très, très privé

Rien de prévu pour la Fête de la musique le 21 juin ? Sortez votre meilleur joker : le tube de votre jeunesse, votre ancien tourne-disques, ou même un livret de chant auquel vous tenez.

Et n'oubliez pas de partager cette pause riche en endorphines avec une voisine, votre Petit-Fils, ou un ami !



Si vous n'avez rien de tout cela, demandez à votre aidant de vous préparer une petite compilation de vos morceaux préférés.

La petite gym joyeuse



Périnée adoré

- S'allonger sur le dos, mains derrière la nuque, un pied sur le genou opposé.
- Inspirer en contractant le périnée et expirer tout l'air.
- Retenir sa respiration avant d'inspirer à nouveau par le nez, périnée contracté.
- Répéter 5 fois.



Ce court exercice, de quelques minutes seulement, vous permet de rééduquer au quotidien vos muscles du périnée. Et, ainsi, de limiter les fuites urinaires.

Bonus bonheur



Cadeau perso

Savez-vous depuis combien de temps vous ne vous êtes pas fait de cadeau à vous-même ? On parie que non ! Offrez-vous le droit de penser à vous et craquez ENFIN pour un objet, un livre, un vêtement qui vous fait vraiment plaisir.

La citation qui fait du bien

☺☺

Un soleil n'éclipse pas un soleil. Un soleil n'est jamais éclipsé que par des lunes. ☺☺

Victor Hugo

Devinette du jour, bonjour !



Quelle lettre peut-on lancer dans tous les sens ?

réponse : la lettre D / de