

Bonjour!

chez vous



Quelle chance !

Vous allez recevoir chez vous une petite lettre chaque matin ! Cette lettre est une lettre de bonnes nouvelles à garder précieusement pour que ces jours passent plus vite.

Bonjour tout le monde !



Nous sommes
MERCREDI 25 MARS
depuis 4 jours
c'est le Printemps !

- 👉 C'est la Saint Hubert
- 👉 C'est l'anniversaire d'Elton John, chanteur britannique aux 800 millions d'albums vendus.



La petite gym joyeuse

GYMNASTIQUE DES CHEVILLES !

- A faire assis(e) sur une chaise, le dos bien droit :
- Levez un pied et faites doucement de petits cercles avec votre cheville...
- Dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse...
- Un pied après l'autre !



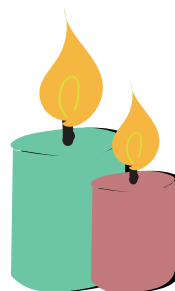
Respirez profondément par le nez en même temps : vive la détente !

Votre petite boussole du jour



Aujourd'hui,
c'est philosophie !

Que vous inspire cette citation de Voltaire ?
« On aime mieux son égal que son maître. »



Bien chez moi

A 19H30, ALLUMEZ
UNE BOUGIE À VOTRE
FENÊTRE

Les cloches des églises vont sonner pour manifester notre fraternité !



Ecrivez ces lignes sur un carnet et gardez-le précieusement. Et n'hésitez pas à écrire plus d'une ligne !



Appelez une personne pour l'en informer !



Devinette du jour, bonjour !

Quel est le dessert préféré des pompiers ?
À demain pour la réponse !

À demain !

Bonjour!

chez vous



Quelle chance !

Vous allez recevoir chez vous une petite lettre chaque matin ! Cette lettre est une lettre de bonnes nouvelles à garder précieusement pour que ces jours passent plus vite.

Bonjour tout le monde !



Nous sommes
JEUDI 26 MARS
depuis 5 jours
c'est le Printemps !

- C'est la Sainte Larissa
- C'est l'anniversaire de Roch Voisine, chanteur canadien star des années 90.



La petite gym joyeuse

GYMNASTIQUE DES ÉPAULES !

Haussez doucement les épaules en inspirant,
baissez-les en expirant.

Roulez trois fois les épaules en arrière...

Et trois fois en avant !



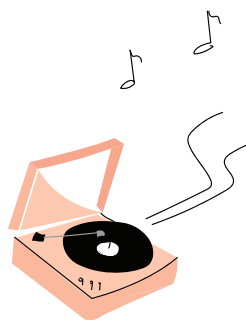
Respirez profondément par le nez en même temps
: vive la détente !



Votre petite boussole du jour

Aujourd'hui :
vive la gourmandise !

Quel est votre plat préféré ?
Et le meilleur des desserts selon vous ?



Bien chez moi

POUR FÊTER LE
PRINTEMPS, ON VIT
UNE JOURNÉE EN
MUSIQUE !

Fouillez dans vos CD, allumez la radio, le but est
de trouver des tubes qui donnent la pêche ! Dodeliner de
la tête en rythme est plus qu'autorisé.



Ecrivez ces lignes sur un carnet et
gardez-le précieusement.
Et n'hésitez pas à écrire plus d'une
ligne !



Appelez une personne pour connaître la chanson qui
la met de bonne humeur pour toute la journée.



Devinette du jour, bonjour !

En hiver, il a perdu presque toutes ses feuilles, mais ce
n'est pas un arbre. Qui est-ce ?

À demain pour la réponse !

La crème brûlée

À demain !

Bonjour!

chez vous



Quelle chance !

Vous allez recevoir chez vous une petite lettre chaque matin ! Cette lettre est une lettre de bonnes nouvelles à garder précieusement pour que ces jours passent plus vite.

Bonjour tout le monde !



Nous sommes
VENDREDI 27 MARS
depuis 6 jours
c'est le Printemps !

- ➡ C'est la Saint Habib
- ➡ C'est l'anniversaire de Quentin Tarantino, réalisateur américain aux multiples films, dont Pulp Fiction et Kill Bill.



La petite gym joyeuse

GYMNASTIQUE DU SOURIRE !

Prononcez dix fois un « X » suivi d'un « O »
de façon exagérée

Ouvrez grand la bouche et prononcez trois « A » bien
sonores

Faites cinq baisers en forme de « E »



Cette petite gym a le bénéfice d'être anti-rides,
c'est toujours ça de gagné !

Votre petite boussole du jour



Aujourd'hui :

écrivez une chose pour laquelle
vous avez de la gratitude !

Ecrire une pensée positive chaque jour aide à
cultiver son optimisme.



Bien chez moi

PRINTEMPS =
MÉNAGE DE PRINTEMPS !

Aujourd'hui, trieux vos anciens magazines, en prenant
soin de garder les pages jeux.



Un coup de fil à un ami pour lui demander
sa meilleure astuce de rangement vous aidera pour
votre grand ménage de Printemps.



Ecrivez ces lignes sur un carnet et
gardez-le précieusement.
Et n'hésitez pas à écrire plus d'une
ligne !

Devinette du jour, bonjour !

Je traverse les vitres sans les casser, qui suis-je ?

À demain pour la réponse !

À demain !

Bonjour!

chez vous



Quelle chance !

Vous allez recevoir chez vous une petite lettre chaque matin ! Cette lettre est une lettre de bonnes nouvelles à garder précieusement pour que ces jours passent plus vite.

Bonjour tout le monde !



Nous sommes
SAMEDI 28 MARS
depuis 7 jours
c'est le Printemps !

- ↳ C'est la Saint Gontran
- ↳ C'est la date de naissance d'Aristide Briand, homme politique français qui reçut le prix Nobel de la paix en 1926



La petite gym joyeuse

GYMNASTIQUE DE DOIGTS !

- Les deux pouces se disent bonjour
- Les index se courbent comme pour saluer après un spectacle
- Les majeurs se dressent comme des chefs de famille
- Les auriculaires courbent l'échine
- Les tout-petits disent "coucou"



Vous pouvez vous amuser à faire un petit spectacle de doigts ! Les enfants en raffolent !



Votre petite boussole du jour

Aujourd'hui : écrivez à propos du printemps !

Dans quelque temps, vous pourrez relire ces lignes en souriant.



Bien chez moi

LE PRINTEMPS EST LÀ, ON FLEURIT SON CHEZ SOI !

Pas besoin de sortir, il suffit de dessiner sur une feuille sa fleur préférée. Vous pouvez faire un bouquet de jonquilles, une tulipe pour votre table de nuit ou des roses blanches pour votre cuisine



Ecrivez ces lignes sur un carnet et gardez-le précieusement. Et n'hésitez pas à écrire plus d'une ligne !



Demandez à 1 personne que vous aimez de composer un bouquet à distance : 1 jonquille + 1 rose + du muguet et à vous de dessiner !



Devinette du jour, bonjour !

Quel est le poisson qui s'arrête tout le temps ?

À demain pour la réponse !

À demain !

Bonjour!

chez vous



Quelle chance !

Vous allez recevoir chez vous une petite lettre chaque matin ! Cette lettre est une lettre de bonnes nouvelles à garder précieusement pour que ces jours passent plus vite.

Bonjour tout le monde !



Nous sommes
DIMANCHE 29 MARS
depuis 8 jours
c'est le Printemps !

- C'est la Sainte Gladys
- Le passage à l'heure d'été a eu lieu cette nuit ! Avez-vous pensé à avancer votre montre et vos horloges d'une heure ?



La petite gym joyeuse

PLACE À LA MÉDITATION PROFONDE !

Assis ou allongé, installez-vous confortablement.
Fermez les yeux et prenez le temps de vous vider entièrement la tête.
Concentrez-vous sur votre respiration, jusqu'à ne plus entendre qu'elle.
Si une pensée survient, chassez-la et revenez à votre souffle.



Pratiquée chaque jour, cette mini-séance de 5 minutes rend beaucoup plus zen !

Votre petite boussole du jour

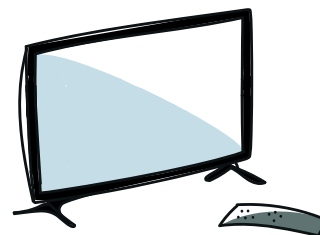


Aujourd'hui, écrivez vos expressions favorites,

les mots que vous trouvez jolis, ou encore les compliments qui vous font le plus plaisir.
Excellent pour l'estime de soi !

Bien chez moi

ON REGARDE QUOI
À LA TÉLÉVISION,
CE SOIR ?



Un film, un documentaire, une émission de variétés, un concert retransmis en direct... ?

Posez la question à un membre de votre famille...



Débattez le lendemain par téléphone de ce que chacun en a pensé.



Ecrivez ces lignes sur un carnet et gardez-le précieusement.
Et n'hésitez pas à écrire plus d'une ligne !



Devinette du jour, bonjour !

Qu'est-ce qui a deux branches mais pas de feuille ?

À demain pour la réponse !

À demain !

Bonjour!

chez vous



Quelle chance !

Vous allez recevoir chez vous une petite lettre chaque matin ! Cette lettre est une lettre de bonnes nouvelles à garder précieusement pour que ces jours passent plus vite.

Bonjour tout le monde !



Nous sommes **LUNDI 30 MARS** depuis 9 jours c'est le Printemps !

- 👉 C'est la Saint Amédée
- 👉 La chanteuse Céline Dion fête ses 52 ans aujourd'hui



La petite gym joyeuse

GYMNASTIQUE DES MAINS !

Serrez et desserrez 20 fois les poings en écartant les doigts

Pliez un doigt après l'autre en laissant les autres bien tendus

Serrez et lâchez une balle souple entre les mains

Finissez l'exercice en effectuant des mouvements de rotation de gauche à droite et de droite à gauche



Assortie d'un massage des mains avec de la crème hydratante, cette séance a le chic pour aider à se sentir encore plus belle / beau !

Votre petite boussole du jour



Aujourd'hui : repensez au plus joli rêve !

Que vous avez fait récemment et dessinez-le, même partiellement. Se souvenir des belles choses, c'est essentiel !

Bien chez moi

DES PHOTOS, VOUS EN AVEZ DES TAS !



Dans vos albums, certaines ne sont même pas légendées. Profitez-en pour y inscrire les prénoms de celles et ceux qui figurent dessus : la transmission passe aussi par-là !



Ecrivez ces lignes sur un carnet et gardez-le précieusement. Et n'hésitez pas à écrire plus d'une ligne !



Depuis le temps que vous rêvez de connaître l'astuce suprême d'un ourlet / nœud de cravate impeccable ! C'est le moment ou jamais de poser la question à un/ une pro parmi vos connaissances.



Devinette du jour, bonjour !

Quel est l'animal le plus sourd ?

À demain pour la réponse !

une paire de lunettes

À demain !

Bonjour!

chez vous



Quelle chance !

Vous allez recevoir chez vous une petite lettre chaque matin ! Cette lettre est une lettre de bonnes nouvelles à garder précieusement pour que ces jours passent plus vite.

Bonjour tout le monde !



Nous sommes **MARDI 31 MARS** depuis 10 jours c'est le Printemps !

- ☞ C'est la Saint Benjamin
- ☞ C'est aussi l'anniversaire de l'écrivain et chroniqueur Yann Moix, qui fête ses 52 ans

Votre petite boussole du jour

L'artiste Frida Kahlo disait :

« Pourquoi aurais-je besoin de pieds alors que j'ai des ailes pour voler ? ». Si, si, le confinement a du bon... !



Ecrivez ces lignes sur un carnet et gardez-le précieusement. Et n'hésitez pas à écrire plus d'une ligne !

Charade du jour, bonjour !

Mon premier est un musicien célèbre.
Mon deuxième est une note de musique.
Mon troisième est aussi une note de musique.
Mon tout est un fromage italien.
Qui suis-je ?

À demain pour la réponse !
La grenouille, car elle fait toujours : « ? ? ? » « ? ? ? » « ? ? ? »



La petite gym joyeuse

ÉTIREMENT DES CUISSES !

Assis bien droit sur une chaise, posez la jambe droite sur la gauche
Prenez votre genou droit dans vos mains...
...et rabattez-le vers votre poitrine, en direction de l'épaule gauche
Tenir le temps de 2 ou 3 inspirations et recommencer avec l'autre côté



En cas de problème de hanche, opter pour un autre exercice...

Bien chez moi

SI VOUS AVEZ ACCÈS À INTERNET



Rendez-vous sur le nouveau site d'archives de l'INA : www.madelen.fr

À voir et à revoir : d'anciens épisodes de Fantomas ou encore une interview fabuleuse de Simone Signoret sur le maquillage !



Passez le mot à votre famille : c'est tout nouveau et ils vont adorer



À demain !