

# LETTRE DE LA FORME



N°2 janvier 2015



Essayons de prendre la vie avec humour !  
Avez-vous remarqué que lorsque vous souriez, les pommettes remontent, le regard s'illumine, effet lifting garanti !  
Le sourire est le meilleur produit de beauté. Il influe directement sur le bien être de tous.

## UNE ANNÉE TOUT EN SOURIRE



### **Pourquoi sourions-nous ?**

*pour passer une journée en FORME  
pour augmenter notre BIEN-ÊTRE  
pour communiquer, échanger  
pour libérer nos tensions*

### **Connaissez-vous les vertus du sourire ?**

*le sourire, c'est la santé  
le sourire est garant du bonheur et  
de la longévité  
le sourire est communicatif*



LAMBERSART  
naturellement



## Trucs et astuces, petits conseils... Pour avoir le sourire toute l'année.

### Recette de la tarte aux vœux :

Couper chaque mois en 29, 30 ou 31 parts.

Puis doucement, incorporer dans chaque journée une poignée de patience, une bonne pincée de courage, une bonne dose de confiance et une tasse débordante de joie.

Mélanger le tout avec de copieuses portions d'espoir, de générosité et de douceur.

Assaisonner avec légèreté d'une cascade de rires.

Verser la préparation dans un joli moule. Servir avec un cocktail de tendresse et un pétillant d'amitié.

Déguster avec bonheur.



## Le saviez vous ? Le sourire, c'est :

- > un langage universel
- > une expression
- > une philosophie de vie
- > une émotion
- > un témoignage

«le sourire rajeunit de dix ans  
celui qui le donne.»

un proverbe vietnamien



Les Ambassadeurs de la forme vous souhaitent  
une belle année 2015 tout en sourire et comme  
le disait Raoul Follereau :

*"Un sourire ne coûte rien et apporte beaucoup. Il enrichit ceux qui le reçoivent sans appauvrir ceux qui le donnent.*

*Si quelquefois, vous rencontrez une personne qui refuse de vous donner le sourire que vous méritez, soyez généreux : donnez-lui le vôtre".*



Très bonne année 2015 à tous,  
gardons le sourire naturellement

Marc-Philippe Daubresse  
Maire de Lambersart  
Député du Nord

Marie-Gérard Mailliet  
Adjointe aux Seniors  
Administratrice du CCAS

