

RAVF 19 NOVEMBRE 2018

Clubs de marche santé, Réseau À-Vie-Forme, semaine du 19 novembre ...
Partagez avec vos amis...

Je commence à lire par la fin ... Juste pour rire ... Ah! Ah! Ah!

COMMANDEZ VOTRE TASSE SOUVENIR DU 25e anniversaire du Réseau À-Vie-Forme

Voir la pièce jointe... Unique... Seulement 10\$
450-926-1852 ou info@avieforme.ca ou à votre entraîneur

SUR FACEBOOK

Nous sommes rendu à 530 personnes qui aiment notre page Facebook

3774 PRÉSENCES après 10 belles semaines automnales avec un peu de neige...

Moyenne de 377 présences à chaque semaine... On se rapproche du 4225.
Bravo
à nous tous !

FIN DE SESSION EN FÊTE

Chaque club se prépare pour sa fin de session à la fin de novembre
Encore du plaisir à venir : repas au resto ou pique-nique ou collation
gastronomique !!!

<http://www.avieforme.ca/clubs.htm>

PHOTOS SOUVENIRS DES CLUBS 2018

25ième. Avez-vous des photos de cette soirée mémorable ? Nous désirons
monter un album souvenir.

Vos photos seraient appréciées. Merci de les envoyer à :

ravf-denise.plouffe@outlook.com.

http://www.avieforme.ca/album_2018.htm

SUPER SPECTACLE LES ANS CHANTEURS, dimanche 25 novembre, 13h30

Au Centre communautaire de Saint-Sébastien, 176 rue Dussault.

Chorale avec onze (11) hommes et piano, suivi d'une danse et souper
buffet

froid vers 17 h00

Apportez vos consommations alcoolisés. Pré vente 20\$, entrée 22\$

Invitation de Gilles Ménard du club les Rayonnants de Saint-Jean,
450-346-7599 : menarddg@icloud.com

<http://www.facebook.com/avieforme/posts/2111052465874551>

LE CHOEUR LES TOURNESOLS : Portons la joie

Le Choeur Les Tournesols qui regroupe plus de 70 choristes vous invite
à

leur concert

le samedi 1er décembre à 20 h et le dimanche 2 décembre à 14h 30 à
l'Église

Sainte Famille de Boucherville, 560 boul. Marie-Victorin

Info : <http://www.choeurlestournesols.ca/> info@choeurlestournesols.ca

Pour l'achat ou réservation de vos billets : Centre communautaire

Francine

Gadbois, 450- 449-2800

Invitation de Norbert Fournier membre du club Les Déterminés de
Longueuil

Et de Françoise Toulouse du club les Vigoureux de Varennes
<http://www.facebook.com/avieforme/posts/2111040975875700:0>

CHANTE NOËL AVEC L'ENSEMBLE VOCAL VOX MANIA

Merveilleux concert le dimanche 2 décembre, à 15 h, à l'église
Sainte-Eugénie (Douville)

Billets en vente : 17 \$ en prévente, 20 \$ à l'entrée et gratuit pour
les 16

ans et moins : 450-778-1273 ou 450-223-1182

Invitation de Diane Lafleur et Martine Veilleux du club les Montagnards
hilares du Mont-Saint-Hilaire

Sur Facebook : <http://www.facebook.com/avieforme/posts/2115617405418057>

Monte le son :

[http://www.facebook.com/Denise.Plouffe.2011DP/videos/1614299491942074/
3](http://www.facebook.com/Denise.Plouffe.2011DP/videos/1614299491942074/3)

extraits

CONCERT DE L'HARMONIE LES VENTS DU SUD : Un Noël qui 'swing'

Le 9 décembre, 14 h 00 à l'auditorium du Collège Champlain, Saint-
Lambert

Admission général 20 \$, 7 à 12 ans 7\$, gratuit 6 ans et moins.

<http://www.facebook.com/avieforme/posts/2115627245417073>

Invitation de Hélène Boucher, (clarinetteste) du club les Côte à côte du
mont

Saint-Bruno

CONCERT DE NOËL DU CHOEUR DO RÉ MI

Dimanche le 16 décembre à 14 h 00

à l'église Sacré-Coeur, 287, 12e Avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu
(Iberville)

Billet adulte 15,00 \$, enfant (6 à 12 ans) 5,00 \$ et gratuit pour les
petits.

Info et billets : Marie Marthe Desjardins au 450-347-5745

Isabelle Laplante au 514-796-9408 (soir) ou laplantei@csvdc.ac.ca

Invitation de Suzanne du club de marche des Rayonnants de
Saint-Jean-sur-Richelieu

<http://www.facebook.com/avieforme/posts/2115635472082917>

Superbe journée et bel automne !

Fernand Les 3 S : SANTÉ = Soleil + Sommeil + Sourire (450-926-1852)

+++++

Un peu d'humour ... Ah! Ah! Ah!

+++++

Comment appelle-t-on un homme intelligent, sensible et beau ?

Une rumeur.

Voici la définition du barbecue d'été

C'est le seul type de cuisine qu'un "vrai" homme va faire.

Lorsqu'un homme se porte volontaire pour faire ce type de cuisine,
la chaîne d'événements suivante est enclenchée...

1. La femme va au magasin.

2. La femme arrange la salade, les légumes et fait le dessert.

3. La femme prépare la viande pour la cuisson, la place sur un plateau
près

des ustensiles nécessaires à la cuisson et les apporte à l'homme, qui
se

tient à côté du grill, une bière à la main.

4. L'homme place la viande sur le grill.

5. La femme va à l'intérieur de la maison, pour mettre la table et vérifier les légumes.

6. La femme sort pour dire à l'homme que la viande brûle.

7. L'homme retire la viande du grill et la tend à la femme.

8. La femme prépare les assiettes et les apporte à la table.

9. Après avoir mangé, la femme nettoie la table et lave la vaisselle.

10. L'homme demande à la femme comment elle a apprécié son "congé de cuisine" ...sic...

C'est un mari qui est à l'hôpital, sa femme est en train d'accoucher...

Comme il la voit souffrir pendant les contractions il lui tient la main et

lui dit en pleurnichant:

Oh ma chérie, tu as tant mal et tout ceci est de ma faute...

La femme répond avec un petit sourire.

Mais non, tu n'y es pour rien... absolument pour rien... sic...