

RAVF 3 DÉCEMBRE 2018

Dernier Hebdo : Clubs de marche santé, Réseau À-Vie-Forme, semaine du 3 décembre

Je partage avec les personnes qui veulent se garder en Forme et en Santé !

On peut commencer à lire par la fin ... Juste pour rire ... Ah! Ah! Ah!

4536 PRÉSENCES, le total de toutes nos présences pour la session d'automne de 12 semaines  
L'objectif de 4225 est dépassé de 311 avec une moyenne de 378 présences par semaine

Bravo à nous tous !

C'EST VRAI QU'IL N'Y A PAS DE MAUVAISES TEMPÉRATURES, JUSTE DES MAUVAIS VÊTEMENTS... Ah! Ah! Ah!

MERCI À L'ÉQUIPE D'ENTRAÎNEURS : Marguerite, Marie, Marie-Andrée, Guy et

Jacques,

toujours au rendez-vous, avec leur dynamisme et leur disponibilité :

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

Merci à Denise, responsable des médias sociaux (Facebook) pour la variété

des nouvelles du Réseau : <http://www.facebook.com/avieforme/>

AGENDA - DATES DE LA SESSION D'HIVER 2019

Tous les clubs commenceront durant la semaine du 7 janvier à l'exception des

clubs de Saint-Lambert qui débiteront les 15 et 16 janvier

10 belles semaines hivernales et vivifiantes. Inscription à seulement 60\$

(détails à venir) <http://www.avieforme.ca/clubs.htm>

AGENDA - RANDO-VILLE 2019 les vendredi, samedi et dimanche, 7, 8 et 9 juin

(autres détails à venir)

Nous irons à l'Isle-aux-Coudres en passant par Saint-Joseph-de-la-Rive et

les Éboulements

Trois jours de découvertes, de randonnées, de visites, etc

Hébergement de 2 nuits au superbe Hôtel Cap-aux-Pierres

L'Hôtel dispose d'une vue imprenable sur le fleuve, d'une grande piscine

intérieure,

d'un vaste jardin paysagé et de multiples installations sportives et récréatives.

Réserver votre ou vos places immédiatement en priorité sans obligation de

votre part : [info@avieforme.ca](mailto:info@avieforme.ca) ou 450-926-1852

AGENDA - VOYAGE EN IRLANDE 2019, départ le samedi 15 juin et retour le vendredi 28 juin.

Je vous invite à communiquer avec l'agence Gendron pour réserver votre place pour la présentation le dimanche 20 janvier à Saint-Lambert  
Christine Paulin, directrice des ventes groupes,  
[cpaulin@voyagesgendron.com](mailto:cpaulin@voyagesgendron.com)  
ou 450-373-8747 ou 514-866-8747, ext. 228  
en lui communiquant votre intérêt pour le VOYAGE IRLANDE JUIN 2019

LES PRINCIPALES RÉGIONS où nous allons randonner et visiter  
Ring of Kerry :  
<https://www.guide-irlande.com/sites-touristiques/ring-of-kerry/>  
Le Connemara : <https://www.ireland.com/fr-fr/lieux-fantastiques/connemara/>  
L'île d'Aran : <https://www.guide-irlande.com/localisation/iles-daran/>  
Le Burren : <https://www.guide-irlande.com/localisation/burren/>  
Les Cliffs of Moher :  
<https://www.guide-irlande.com/sites-touristiques/falaises-de-moher/>  
La région de Dublin :  
<https://www.guide-irlande.com/localisation/comte-de-dublin/>

VIVE LE VENT, VIVE LE VENT: mettre le son, c'est le temps de fêter  
<http://gauterdo.com/noel/chants/vv/vive.le.vent.html>  
Interprète: Tino Rossi (1968)

#### ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES :

L'HARMONIE VOCALE DE SAINT-HYACINTHE  
Concert de Noël - Dimanche le 9 décembre 2018 à 14 h 00  
Au programme Jean-Sébastien Bach Le Magnificat, l'Oratorio de Noël et la cantate no.62  
avec 4 solistes et orchestre d'instruments anciens.  
LIEU : Église Saint-Joseph, 885, rue Saint-Pierre ouest, Saint-Hyacinthe,  
J2T 1N7  
Invitation de Céline Lemoine, membre du Club les Entraînants de Saint-Hyacinthe, 450 793-2269  
<http://www.facebook.com/avieforme/posts/2081388065507658>

Rappel : CONCERT DE L'HARMONIE LES VENTS DU SUD : Un Noël qui swing<sup>2</sup>  
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, (clarinettiste) du club les Côte à côte du mont  
Saint-Bruno

Rappel : 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](mailto: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 belle fin d'automne avec la neige

+++++

25 ans du Réseau À-Vie-Forme (1993 - 2018)

Fernand Les 3 S : SANTÉ = Soleil + Sommeil + Sourire

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

+++++

Nous sommes fin décembre et le juge du tribunal correctionnel est de bonne

humeur. Il demande au prisonnier :

Quelles sont les faits qui vous sont reprochés ?

On me reproche d'avoir fait mes achats de Noël trop tôt!

Mais ce n'est pas un crime ça. Et comment ça, trop top !

Ben, avant que le magasin n'ouvre...

Deux blonds décident d'économiser un peu et se rendent dans les bois pour

trouver un sapin pour Noël.

Au bout de deux heures de recherches intensives, le premier harassé s'exclame:

Bon j'en ai marre, le prochain qu'on voit avec ou sans boules; on le prend !

Quoi ? Swing la bacaisse dans l'fond de la boîte à bois ?

Décortiquons cette expression québécoise pour mieux la comprendre.

En québécois, une bacaisse est un morceau de tissu que les colons utilisaient pour transporter le bois

à l'intérieur des chaumières afin d'alimenter le feu de cheminée. Son orthographe original est baquaisse.

Swinguer désigne l'action de lancer quelque chose. Ainsi, Swing la bacaisse

dans l'fond de la boîte à bois

est une expression québécoise qui nous invite à jeter son instrument de travail (sa bacaisse) dans un coin

(ou dans l'fond de la boîte à bois) afin de se libérer les mains et se joindre à la danse pour faire la fête...

Une femme, peu avant Noël dit à son mari qu'elle aimerait recevoir quelque

chose capable de monter de 0 à 100 en plus ou moins 4 secondes...

Il va de soit qu'elle voulait une nouvelle voiture..

Le mari, très consciencieux va lui acheter ce qu'il faut..

Pour Noël, elle reçoit donc.. Une balance..!!!

Comment appelle-t-on un chat tombé dans un pot de peinture le jour de Noël ?

Un chat-peint de Noël

Quel spectacle les écureuils vont-ils voir à Noël?

Casse-noisette!

Un couple invite ses amis:

Venez fêter Noël avec nous !

Malheureusement, on ne pourra pas...

Merci, c'est si aimable de votre part !

Une chorale répète pour la messe de minuit du 24 décembre. Le curé  
décèle  
quelque chose d'anormal.  
Pour en avoir le coeur net, il demande à chacun des membres de chanter  
seul.  
Vient le tour de Toto.  
Celui-ci y entonne bruyamment : Léon ! Léon !  
Toto ! Arrête ! fait le prêtre. Tu tiens ton livre de chant à l'envers.  
Les  
paroles sont : noel, noel...

Que dit un sapin de Noël qui arrive en retard le soir du réveillon ?  
Je vais encore me faire enguirlander !

L'expression "se faire passer un sapin" peut s'entendre dans  
différentes  
régions de la francophonie, mais c'est au Québec qu'elle est la plus  
courante.  
Elle signifie "se fait avoir", "se faire arnaquer", biaiser, duper,  
tromper...  
Cette expression tire son origine du sapin baumier (utilisé presque  
exclusivement pour les sapins de Noël)  
qui a une très faible valeur marchande car il ne résiste pas au temps  
et  
fini par sécher et se fissurer.  
Lorsqu'on achète du bois (de construction par exemple), on cherche  
souvent  
du bois résistant et noble comme le pin ou l'épinette,  
on ne souhaite pas se retrouver avec quelques planches de sapin, d'où  
l'expression "se faire passer un sapin".