

RAVF 14 JANVIER 2019

Hebdo Clubs de marche, Réseau À-Vie-Forme, semaine du 14 janvier ...  
Merci  
de faire suivre à vos amies et amis...

Bonjour aux gens les plus chanceux au monde!

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

Il n'y a pas de mauvaises températures, seulement des mauvais vêtements !

Bien habillé pour "agréablement" marcher, en bonne compagnie avec des amis.

En groupe, on joue dehors, on marche, on danse, on saute.. avec de bons vêtements !

Vidéo : <http://www.facebook.com/avieforme/videos/245648453043305/>

En 2018, nous avons cumulé 11355 présences pour les 3 sessions : hiver, printemps et automne.

Des milliers de pas vers notre SANTÉ.

Vous pouvez vous inscrire en tout temps à un de nos 17 clubs de marche de votre choix.

4 Clubs en montagnes : Mont Saint-Hilaire et Mont Saint-Bruno.

3 Clubs dans les parcs : Parc Les Salines à Saint-Hyacinthe, Parc Michel-Chartrand à Longueuil et Parc de la Cité à Saint-Hubert.

10 Clubs en milieux urbains : Varennes, Boucherville, Chambly, Saint-Jean,

Saint-Lambert, Sainte-Julie, La Prairie.

<http://www.facebook.com/notes/horaire-des-clubs-de-marche/1938486173131182/>

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

VOYAGE EN IRLANDE juin 2019

Dernière chance de s'inscrire pour la présentation le dimanche 20 janvier à

Saint-Lambert

Communiquez avec l'agence Gendron, Christine Paulin, directrice des ventes

groupes, [cpaulin@voyagesgendron.com](mailto:cpaulin@voyagesgendron.com)

ou 450-373-8747 ou 514-866-8747, ext. 228

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

Pour notre première semaine : 269 présences. Bravo à tous !

Notre objectif pour cette session sera dévoilé la semaine prochaine

CREME GEHWOL EXTRA : En vente à 20\$ par le Réseau, voir la pièce jointe  
Crème de soins podologiques universelle pour soins quotidiens intensifs.

Soigne, désinfecte et fortifie les pieds surmenés et les désodorise.  
Prévient les sensations de brûlure, les mycoses, les durillons, les plaies

et les ampoules.

Protège contre les pieds froids et moites.

Le Réseau vend des bâtons de marche en 3 sections avec système antichoc pour seulement 25\$ la paire. Voir la pièce jointe

9 BIENFAITS DE LA MARCHÉ : par Danielle Choquette du Journal de Montréal.

Bonne lecture !

<http://www.facebook.com/avieforme/posts/2152638375049293/>

Mieux vaut mourir usé que rouillé, dit un adage. Autrement dit, dans la vie, ce serait préférable d'être actif que de passer ses journées assis sur sa chaise ou son sofa. Parmi les activités qui peuvent améliorer notre forme physique et psychologique, marcher est une bonne option. À un rythme de 2 à 7 km à l'heure, selon notre âge et la longueur de nos jambes, on pourrait régler bien des problèmes et passer un bon moment.

1€ Pour le moral. Les gens qui marchent beaucoup rapportent être de meilleure humeur et avoir plus d'énergie. Plus on fait de pas dans une journée, plus on serait en forme.

2€ Jusqu'à un certain point. Cela dit, une recherche dirigée par le psychologue Dominic Julien auprès de 436 personnes âgées (de 68 à 82 ans) a démontré que marcher pendant 30 minutes de 3 à 5 fois par semaine suffirait à améliorer l'humeur. Donc, quand on est vieux, on se limite! Peut-être qu'il est important de ne pas associer la marche à une activité forcée, à une obligation.

3€ Plus créatif. Marily Oppezzo et Daniel L. Schwartz nous font voir un autre aspect bénéfique de la marche: elle insuffle de l'imagination et des idées nouvelles. Quand on a besoin d'être inventif, de trouver une solution inusitée à un problème, c'est une bonne idée de faire une marche de quelques minutes. Quand, au contraire, on doit exercer ce qu'on appelle la pensée convergente (donner une réponse juste qui ne requiert pas de créativité), on aurait intérêt à rester assis, à ne pas trop bouger.

4€ On améliore sa vitesse de pensée. Stephen Cunnane, professeur au Département de médecine de l'Université de Sherbrooke, s'est intéressé aux bienfaits de la marche chez des personnes souffrant d'un début d'Alzheimer. Il résulte d'une de ses recherches que la marche améliorerait quelque peu les capacités cognitives, en particulier la vitesse de traitement de l'information. Le cerveau s'active.

5€ Plus productif. La chercheuse Élise Labonté-Lemoyne a évalué les bienfaits d'un poste de travail équipé d'un tapis roulant (ce qu'on appelle un «bureau actif»). Dix-huit personnes devaient lire un long texte à l'écran pendant 40 minutes, tout en recevant des courriels. Certaines marchaient à une vitesse de 2,5 km sur le tapis roulant, d'autres étaient assises. Celles qui utilisaient le tapis ont amélioré de 35 % la rétention des informations.

6€ À deux. Au Japon, les mères apprennent à leurs fils à aller au même rythme que la personne qu'ils accompagnent. C'est une politesse de base, m'a dit un jour un Japonais. C'est vrai qu'il est plus agréable de marcher en compagnie de quelqu'un qui va au même rythme que soi. On est plus à l'aise. Marcher à deux, c'est aussi regarder ensemble dans la même direction et ne pas se laisser distraire par les gestes et les mimiques de la personne avec qui l'on se trouve: on se concentre mieux sur ses paroles.

7€ Habiter son corps. La bicyclette, l'auto, la moto, l'avion nous extraient un peu de notre gravité naturelle. Marcher, c'est être obligé d'habiter son corps, ce qui nous renvoie à une certaine humilité. On n'est que soi, rien de plus, quand on marche. On peut se sentir tout petit quand on se trouve dans la foule. On peut aussi partir à la recherche des grands espaces pour se donner le plaisir de voir loin. Voir l'immensité du ciel élargit notre conscience.

8€ Marcher, c'est aussi... C'est ralentir, c'est quitter les écrans pour plonger dans le réel. C'est faire appel à ses sens: les odeurs, les bruits, la beauté des lieux où l'on se trouve. Christine Angelard, dans Va vers toi-même, nous rappelle qu'en médecine traditionnelle chinoise, la maladie est un arrêt de la circulation du QI: quand l'énergie est bloquée, elle ne circule plus correctement, ce qui entraîne des symptômes. Pour se débloquer, on avance, on marche. Quand on peut, évidemment.

9€ Réfléchir. Lorsqu'on a un choix à faire, une décision à prendre, l'envie de laisser son esprit vagabonder, le plus simple est d'aller se promener.

Que la balade soit courte ou longue, qu'on en fasse un voyage, qu'on ait un but ou non, qu'on aille lentement ou vite, c'est gratuit, agréable, ressourçant, distrayant. Ces paroles amérindiennes pourraient nous inspirer:  
Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester.

Ça bouge cet hiver et ... Merci La Vie !  
Fernand Les 3 S : SANTÉ = Soleil + Sommeil + Sourire  
<http://www.avieforme.ca> ... <http://www.facebook.com/avieforme/>  
+++++

Amusons nous ... Ha! Ha! Ha

Un monsieur boit paisiblement un breuvage i lorsqu'il voit arriver sa femme avec une nouvelle robe. Il proteste :  
Enfin, voyons tu en as déjà acheté trois ce mois-ci... ça commence à me coûter beaucoup trop cher !  
C'est le diable qui m'a tentée.  
Tu n'avais qu'à lui dire : «Arrière, Satan.  
C'est ce que j'ai fait.  
Et alors ?  
Alors, il est passé derrière moi et m'a dit : De dos, elle vous va encore mieux...

Jésus est en train de marcher sur l'eau.  
Saint Pierre s'approche de lui en nageant et lui dit :  
Tu as tort, elle est vachement bonne...

Un homme d'affaires ouvre le journal et y lit l'annonce de sa mort.  
Effaré,  
il téléphone aussitôt à sa femme pour la rassurer :  
Allo, chérie ! Est-ce que tu as lu le journal ?  
Bien sûr j'ai lu le journal. (Puis, soudain intriguée et inquiète) :  
D'où appelles-tu... ?

Journal intime d'une jeune femme...  
Vendredi: Une folie m'a pris, je me suis acheté un billet pour une croisière d'une semaine en paquebot, nous partons demain!  
Samedi: Ça y est, nous avons embarqué sur ce magnifique navire, beau temps, mer calme.  
Dimanche: Fabuleux paysages! Le commandant m'a invité à dîner à sa table et s'est montré très prévenant à mon égard.  
Lundi: Nouvelle invitation du commandant. Toujours aussi prévenant, mais j'ai un doute, il a voulu me faire visiter sa cabine.  
Mardi: Je n'ai plus de doutes quant à ses intentions libidineuses! Il devient même de plus en plus pressant!  
Mercredi: Cet homme est obsédé! Il m'a menacé de saborder le navire si je continuais de refuser ses avances..

Jeudi: J'ai sauvé la vie de 302 personnes...