

RAVF 21 JANVIER 2019

Hebdo Clubs de marche, Réseau À-Vie-Forme, semaine du 21 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

NOTRE OBJECTIF

À date : 591 présences, C'est parti

Notre objectif pour cette session sera plus, plus, plus 3000 !

DÉJÀ PLUS D'UN AUTOBUS DE PLEIN, réservez votre place...

RANDO-VILLE 2019 à l'Isle-aux-Coudres en passant par Saint-Joseph-de-la-Rive

et les Éboulements

Réserver votre ou vos places immédiatement en priorité sans obligation de

votre part : info@avieforme.ca ou 450-926-1852

Trois jours de découvertes, de randonnées, de visites, les vendredi, samedi

et dimanche, 7, 8 et 9 juin (autres détails à venir)

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.

LA PRÉSENTATION A ÉTÉ REMISE À CAUSE DE TEMPÊTE DE NEIGE : VOYAGE EN IRLANDE

juin 2019

Nouvelle date à venir

Vous pouvez vous inscrire immédiatement au voyage et faire votre dépôt avant

la prochaine présentation en

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

groupes, cpaulin@voyagesgendron.com

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

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

QUESTION : Nommez les trois couleurs du drapeau de la République d'Irlande

MARCHE SANTÉ : 100 PAS PAR MINUTE ... Bonne lecture (source La Presse.ca par Sophie Allard)

Combien de pas faites-vous par jour? Gadget aujourd'hui fort populaire, le

podomètre permet de compiler le nombre de pas, mais pas de mesurer l'intensité de la marche.

Qu'à cela ne tienne! Des chercheurs viennent d'établir qu'on doit enfilez au moins 100 pas par minute pour profiter d'un maximum de bienfaits. Du lèche-vitrine pour garder la forme ? Oubliez ça.

La marche peut être considérée comme une activité physique d'intensité modérée dès que l'on maintient un rythme de 100 pas par minute pendant une demi-heure.

L'étude a été menée auprès de 58 femmes et 39 hommes qui couraient à différentes vitesses sur un tapis roulant pendant des séances de 4 à 6 minutes.

Le nombre de pas sur podomètre et la fréquence cardiaque ont été mesurés.

Si le podomètre présente une marge d'erreur de 1%, selon Kino-Québec, il

n'en demeure pas moins utile comme point de repère et surtout comme objet de motivation.

Les résultats obtenus constituent un meilleur indice de la pratique d'activité physique qu'un journal de bord ou que les réponses à un questionnaire sur les activités quotidiennes.

Pour que les effets sur la santé en général et sur le bien-être ne soient

pas que feu de paille, les auteurs recommandent cinq séances de marche de 30 minutes par semaine.

Comme les bienfaits se font sentir après des séances de 10 minutes, on peut

commencer par faire 1000 pas en 10 minutes, trois fois par jour, pour finalement tendre vers l'objectif de 30 minutes en continu.

À noter : les personnes totalement inactives font entre 2000 et 4000 pas par

jour. La recommandation pour la population générale est de 10 000 pas par jour.

Il a aussi été démontré que la majorité des gens qui atteignent cet objectif

ont un IMC se situant parmi les valeurs considérées normales, indique-on

chez Kino-Québec.

Cependant, les personnes obèses devraient viser entre 15 000 et 18 000 pas

par jour pour obtenir un effet significatif sur la perte et/ou le maintien

de poids. Un adulte en bonne santé effectue, chaque jour, entre 7000 et 13

000 pas.

INSCRIPTIONS EN TOUT TEMPS

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>

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

Mémos à la compagnie d'assurance !!

Je conduisais ma voiture depuis quarante ans lorsque je me suis endormi
au
volant et que j'ai eu cet accident!
Une voiture invisible est arrivé de nulle part, a frappé mon véhicule
et est
disparue.

Tout d'abord je vous dis bonjour, ensuite je vous dis que je vous écris
pour
vous dire qu'une dame m'a dit que j'avais éraflé sa voiture avec mon
vélo.

Quel est le point commun entre une assurance maladie et une minijupe ?
Les
deux couvrent le minimum vital.

Je confirme que c'est bien l'un des chasseurs qui a tué mon chien d'un
coup
de fusil. J'ai déposé plainte à la police, je vous ai adressé ma
déclaration,
j'ai envoyé une lettre de réclamation au responsable. La balle est
maintenant dans le camp de ce tireur fou.

Si jamais l'un de nous deux venait à disparaître, combien toucherais-je
au
titre de l'assurance-vie?

Vous refusez de régler mon incendie sous prétexte que je n'ai pas payé
ma
prime. Je vous rappelle pourtant que, l'année dernière,
j'avais payé ma prime sans avoir d'incendie. Où est la justice là-
dedans?

Préférez-vous que je vous règle mon assurance incendie avec un mois de
retard ou que je vous adresse un chèque sans provision?

Il est exact que mon chien a mordu le petit garçon alors qu'ils
jouaient
ensemble gentiment, mais je n'étais pas assez près
pour savoir lequel des deux à commencé à mordre l'autre.

Depuis mon accident, j'étais le patient le plus patient de mon médecin traitant, mais si vous tardez à m'envoyer un chèque, je serai le plus impatient de vos clients.

Vous m'envoyez des formulaires avec des lignes trop courtes pour écrire ce que je veux.
Que diriez-vous si je payais ma cotisation d'assurance sur des chèques trop petits pour écrire la somme entière?