

RAVF 7 JANVIER 2019

Hebdo Clubs de marche, Réseau À-Vie-Forme, semaine du 7 janvier 2019

...

Merci de faire suivre à vos amies et amis...

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

Vidéo : C'est parti pour 10 belles semaines !

<http://www.facebook.com/avieforme/videos/1943850368997069/>

Notre nouvelle session d'hiver commence cette semaine avec le départ de 15

clubs

Les 2 clubs de Saint-Lambert commenceront la semaine prochaine

La fiche d'inscription est en pièce jointe.

Aussi sur Facebook :

<http://www.facebook.com/avieforme/posts/2147417292238068:0>

Voir la liste de nos clubs sur notre site avec tous les détails :

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

Beau tableau sur Facebook et les détails:

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

Merci pour tous les souhaits reçus par courriel en ce temps des fêtes, c'est

vraiment gentil

Cette semaine, nous ramassons les petites languettes en métal des

canettes

et les attaches de pain

pour LA FONDATION CLERMONT BONENFANT que vous avez accumulé durant les Fêtes

<http://languettesdecanettes-fondationcb.weebly.com/>

Donnez au suivant peut améliorer la qualité de vie des gens qui nous entourent.

<http://www.facebook.com/avieforme/posts/2077056892607442>

VOYAGE EN IRLANDE 2019, réservez votre place pour la présentation le dimanche 20 janvier à Saint-Lambert

Je vous invite à communiquer 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

en lui communiquant votre intérêt pour le VOYAGE IRLANDE JUIN 2019

Départ le samedi 15 juin et retour le vendredi 28 juin.

Voir le programme complet en pièce jointe

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](mailto: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 marche, votre meilleure alliée santé par Agnès Duperrin, diabète,  
hypertension, arthrose...  
Le moyen le plus simple pour prévenir et soigner ces maladies est à la  
portée de tous : la marche.

Il faut saisir toutes les opportunités de marche dans sa vie  
quotidienne,  
s'enthousiasme Jean-Louis Etienne, explorateur et médecin.  
À 71 ans, celui qui a sillonné l'Himalaya, la Patagonie ou le Pôle Nord  
n'oublie jamais de souligner les bienfaits de la marche dans son  
ouvrage  
"Dans mes pas".  
Car la meilleure façon de marcher, c'est bien connu, consiste à poser  
un  
pied devant l'autre et à recommencer.  
Avec un tel bénéfice sur la forme, que la loi Santé encourage à sa  
prescription. De la marche sur ordonnance? Absolument!  
La marche est accessible, gratuite et efficace pour le cœur, les  
poumons,  
les muscles et même le cerveau, affirme le Dr François Carré,  
cardiologue et  
médecin du sport.

Marcher libère des substances dans les muscles, puis dans le cerveau,  
qui  
aident à prévenir la majorité des maladies, y compris les cancers et  
Alzheimer.  
Ce spécialiste en fait le premier des médicaments en cas de diabète,  
arthrose, hypertension ou ostéoporose.  
Il a été démontré que le risque de cancer augmente à partir de trois  
heures  
de télévision par jour.

Que bouger diminue les récurrences de cancer digestif, de prostate, les  
divisant par deux pour le cancer du sein!  
Quinze minutes de marche rapide par jour font aussi bien que les  
antidépresseurs. Et c'est vrai sans limite d'âge!  
Président de l'Observatoire de la sédentarité, il précise: "Nous voyons  
des  
complications vasculaires qui semblaient réservées aux longs trajets en  
avion - nous parlons de thromboses - à force de rester trop longtemps  
assis  
devant l'ordinateur ou la télévision.

Les études scientifiques indiquent que les personnes qui veillent à se  
lever  
au moins toutes les deux heures sont en bien meilleure santé.  
Sa prescription: bannir les chaises à roulettes, téléphoner debout...

Quelques pas suffisent à relancer la circulation sanguine.  
Ajoutez une activité physique modérée ou un sport, une heure par jour,  
et  
vous aurez pris une sérieuse option pour devenir centenaire!  
La sédentarité tue plus que le tabac. Alors, tout est bon pour casser  
la  
position assise.

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 !

Le gouvernement a décidé d'adopter un principe japonais, soit  
l'exercice  
physique pendant les heures de travail afin de garder les  
fonctionnaires en  
bonne forme. Premier essai : une cassette vidéo distribuée à tous les  
fonctionnaires. En voici un extrait :  
Et un, en hautŠ Et deux, en basŠ Et trois, en hautŠ Et quatre, en basŠ  
Parfait ! Maintenant on change de paupière...

Une dame est à la fenêtre de sa maison et voit se garer devant chez  
elle un  
camion des Travaux Publics  
Un premier gars en descend, prend une pelle et creuse un trou, puis va  
deux  
mètres plus loin et creuse un deuxième trou. Et ainsi de suite..  
Un deuxième gars sort alors du camion, prend une pelle et rebouche tous  
les  
trous que son collègue continue à creuser. Intriguée, la dame va les  
voir et  
les interroge sur leur travail.  
Et le premier lui répond :  
Je sais que ça peut paraître bizarre. D'habitude nous sommes trois dans  
l'équipe mais aujourd'hui le gars qui plante les arbres est en  
vacance...

Jésus choisit Québec pour revenir sur Terre.  
Afin de trouver du monde et se faire connaître, il entre dans un  
bistrot  
Salut les gars, je suis Jésus, je suis redescendu sur Terre...  
J'te crois pas.  
Si, Si, je suis Jésus.  
Prouve-le !  
Un handicapé passait par là dans son fauteuil roulant, Jésus lui met la  
main  
sur l'épaule et le paralytique se lève et marche.  
Un aveugle buvait tranquillement son vin, Jésus lui met la main sur les  
yeux  
et l'aveugle retrouve une vision 15/10.  
Jésus s'approche d'un troisième et l'autre crie :  
Ne me touche pas, NE ME TOUCHE PAS ! ! !  
Mais pourquoi donc, je ne te veux aucun de mal, seulement te guérir.

Ne me touche pas, je suis fonctionnaire et il n'y a seulement que 15  
jours  
que je suis en arrêt maladie...  
+++++