

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://languettesdecannes-fondationcb.weebly.com/>

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

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 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 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 haut... Et deux, en bas... Et trois, en haut... Et quatre, en bas... 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...

+++++

Pour se désabonner de notre liste d'envoi : cliquez info@avieforme.ca et svp. inscrire "désabonnement avec votre ou vos courriels