

RAVF 15 AVRIL 2019

Bonjour les gens les plus chanceux au monde !

Hebdo Clubs de marche, Réseau À-Vie-Forme, semaine du 15 avril... Merci de faire suivre à vos amies et amis...

Juste pour rire ... Plus loin... Ha! Ha! Ha

Ça continue AVEC 1139 PRÉSENCES au total (391+413+335).
Inscriptions en tout temps...

LA CHANSON DU RÉSEAU À-VIE-FORME

Écouter : <http://www.avieforme.ca/chanson/Lesgenslespluschanceux.mp3>

Les Paroles : http://www.avieforme.ca/chanson_texte.htm

FONDATION CLERMONT BONNENFANT : Merci pour votre générosité :

<http://www.fondationcb.com/>

Remettez tout simplement vos attaches à pain et vos languettes de métal au Réseau À-Vie-Forme.

C'EST PRESQUE PLEIN... Rando-Ville : l'Isle-aux-Coudres, les vendredi, samedi et dimanche, 7, 8 et 9 juin.

<http://www.facebook.com/notes/rando-ville-2019-charlevoix/2178805952432535/>

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

RAPPEL LA VENTE SE CONTINUE AVEC LES CASQUETTES AU MÊME PRIX : 10\$

Casquettes marine, noir et un beau rose pâle

T-shirt du Réseau À-Vie-Forme - Certains choix de couleur/grandeur sont déjà épuisés

RAPPEL : DÉBUT DE LA TOURNÉE DES MONTÉRÉGIENNES DU DIMANCHE MATIN, le 28

avril au mont Saint-Bruno.

9h30, c'est un rendez-vous pour une belle randonnée pédestre facile au mont

Saint-Bruno. Bienvenue aux familles.

Georges Brossard, entomologiste, nous attend à son atelier à la fin de la

randonnée avec ses milliers de papillons, scarabées, tarentules, etc

...

http://fr.wikipedia.org/wiki/Georges_Brossard..

LES MEMBRES DE NOS CLUBS EN ACTION... À VOTRE AGENDA

EXPOSITION de l'atelier libre de peinture de Beloeil à laquelle Louise participera en exposant deux aquarelles.

Vernissage le vendredi 25 avril de 19h00 à 21h30 et l'exposition se poursuivra toute la fin de semaine.

Au Centre Culturel de Beloeil, 600, rue Richelieu

<http://loisirsculture.beloeil.ca/repertoire-organisme/atelier-libre-de-peinture-de-beloeil/>

ure-de-beloeil/

Invitation de Louise Dargis Payeur, du club les Montagnards Hilares du mont Sant-Hilaire

FANTAISIES MUSICALES

L'Ensemble vocal Vox Mania présentera son concert du printemps, le samedi 4 mai à 19h30 à la Polyvalente Hyacinthe-Delorme de Saint-Hyacinthe. Billets à seulement 17\$ <http://d.facebook.com/ensemblevocalVoxMania/>
Une invitation de Martine Veilleux, Louise Lapointe et Diane Lafleur, du club les Montagnards Hilares du mont Sant-Hilaire.

CONCERT ANNUEL DU CHŒUR DO RÉ MI le vendredi 24 mai à 20 h.
au Cabaret Théâtre du Vieux St-Jean, 190 rue Laurier, St-Jean-sur-Richelieu
Les billets à seulement 20\$ seront en vente à partir du 15 avril 2019
Invitation de Suzanne Vigeant du club les Rayonnants de Saint-Jean : 450-347-9801

Fernand

Amitié avec les 3 S : SANTÉ = Soleil + Sommeil + Sourire
Ça bouge ce printemps et ... Merci La Vie !
<http://www.avieforme.ca> ... <http://www.facebook.com/avieforme/>
(450-926-1852)

AMUSONS NOUS ... Ha! Ha! Ha!

Petite prière...

Notre pelle est aux cieux. Que la souffleuse soit sanctifiée...
Que votre neige achève... Sur le sol comme au ciel...
Donne-nous aujourd'hui notre soleil quotidien ...
Et pardonne-nous pour nos sacrages...
Comme nous pardonnons à ceux qui nous ont fait geler...
Ne nous soumetts pas à la tentation de sacrer notre camp dans l'sud...
Mais délivre-nous de l'hiver !

Une personne va voir son médecin, lui demandant des trucs pour vivre plus longtemps.
Celui-ci lui suggère alors d'arrêter de boire du vin, de ne plus manger de steak, de bons fromages, d'œufs bacons, du chocolat
Docteur, si je coupe tout ça, je vais vivre combien d'années de plus ?
Tu ne vivras pas plus vieux, mais le temps te paraîtra ... pas mal... plus long...

Test : comment fonctionne votre pied droit ? Sait il obéir à votre cerveau ?
Vous devez essayer, cela vous prendra 2 secondes. Je ne pouvais pas le croire moi-même!
C'est un exercice proposé par un chirurgien orthopédique...
Cela effrayera votre esprit et vous voudrez le refaire encore et encore pour éviter que votre pied ne se dirige dans la mauvaise direction, mais cela ne marche pas. Il est préprogrammé dans votre cerveau.

Voici l'exercice :

Pendant que vous êtes assis derrière votre ordinateur, soulevez votre pied droit du sol et faites des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre.

Et maintenant, alors que votre pied est encore occupé à tourner, dessinez le chiffre 6 avec votre main droite et regardez là, votre pied changera de direction...

Je vous l'ai dit! Et vous ne pouvez rien y faire! Vous et moi savons à quel

point c'est stupide, mais avant la fin de la journée, vous continuerez à essayer sans résultat ... si vous ne vous êtes pas déjà

arrêté. Envoyez ceci à tous vos amis, eux aussi vont être frustrés

Ça se passe au tout début d'un procès. Les deux avocats représentant chacune

des parties sont en train de s'engueuler :

T'es un hypocrite, un menteur pis un visage à 2 faces...

Ah oui.. Ben toi t'es un voleur, un fraudeur pis un bandit. Le juge intervient alors :

Bon, maintenant que vous vous êtes bien identifiés, est-ce qu'on peut commencer le procès...

=====

MON BEAU CONDO 3 1/2 À VENDRE : pour visiter et acheter 450-466-6000 ou 514-990-6644, Serge Vachon

<http://www.remax-quebec.com/fr/condo-a-vendre/5945-rue-de-la-tourbiere-st-hu>

bert-18458256.rmx