

RAVF 3 JUIN 2019

Bonjour les gens les plus chanceux au monde

Dernier Hebdo Clubs de marche, Réseau À-Vie-Forme, semaine du 3 juin...
Merci de faire suivre à vos amies et amis...

Juste pour rire ... Un peu plus loin... Ha Ha Ha

Oui, c'est le dernier Hebdo, car ma retraite a sonné après 25 ans et 6 mois.

Cette semaine fût très émouvante avec des fêtes exceptionnelles à chaque club.

Merci pour toutes ces marques de reconnaissance et pour les nombreux cadeaux.

Je vous laisse sur cette photo de Raymond qui représente bien le Fernand que vous connaissez.

Je garde contact avec vous, en vous donnant bientôt ma future adresse et mon courriel personnel.

Je vous embrasse bien fort. Fernand xoxox

+++++

Beau message de Jacques, entraîneur des clubs les Côte à côte et les Cinq Lacs

Bonjour amis marcheurs,

En 2001, je débutais timidement comme participant dans le réseau, à Chambly

dans le club des Promeneurs. En 2002 j'ai assisté et remplacé Thérèse qui

animait Richelieu et j'ai fait mes premiers pas dans l'animation. Par contre

l'aventure à vraiment débuté en 2003 quand Fernand m'a demandé de prendre

charge du club des Côte à côte pour la session d'hiver. « Fais l'hiver et si

tu n'aimes pas cela, je reprendrai le club au printemps » de me dire Fernand.

J'ai dû aimer cela puisqu'au printemps, Fernand ne m'a jamais demandé si je

voulais continuer. En plus des Côte à côte, j'ai ensuite animé pendant quelques saisons les clubs d'Otterburn Park et Marieville et j'ai débuté un

second club le samedi : Les Cinq Lacs. À travers les années, dans mes clubs

et dans l'ensemble du réseau, j'ai côtoyé plein de gens intéressants et partagé avec eux plein de choses à travers l'animation et les randonnées,

que ce soit dans les clubs réguliers, les sorties ou les voyages.

J'ai fait consciencieusement mon travail d'animateur et je ne vous ai jamais perçu uniquement comme des clients du réseau, mais comme des amis et

compagnons de randonnée.

J'ai aimé et j'aime tous et chacun d'entre vous et j'ai grandement apprécié chacune des minutes passées en votre compagnie. Le réseau ferme ses portes, mais la vie continue et je serai toujours content de marcher à vos côtés au Mont St-Bruno si la tentation vous prenait de venir marcher avec moi. Merci à tous, passez un bel été. Jacques Laliberté, retraité du Réseau à vie
Forme
+++++

Beau message de Marguerite, entraîneure des clubs les Déterminés et les Énergiques
Bonjour à toutes les personnes que j'ai eu le plaisir de côtoyer dans les clubs et activités spéciales du Réseau.
Merci à Fernand de m'avoir permis, depuis 1999, de l'assister dans la gestion du Réseau, dans la création et la réalisation des activités spéciales et depuis 2004, dans l'animation des Déterminés puis des Énergiques. J'ai été privilégiée de pouvoir vivre toutes ces belles expériences, entourée de marcheurs fantastiques.
Merci à mes collègues entraîneurs pour leur grande collaboration, nous avons fait un beau travail d'équipe.
Merci à vous tous pour votre participation et, pour ceux qui ont encore des activités à venir : Belle Rando-Ville et bon voyage en Irlande !
À tous, plein d'autres beaux projets de randonnée et la santé pour les réaliser.
Je continuerai de marcher, selon mes disponibilités, au Mont-Saint-Bruno, à Longueuil et à Saint-Hubert, tout simplement de façon amicale, sans être entraîneure, ni responsable.
Au plaisir de vous revoir, Marguerite Sauriol
+++++

Beau message de Marie-Andrée, entraîneure du club les Téméraires
Nous levons nos verres (et nos guimauves!!) à ta santé;
Nous te remercions d'avoir fondé ce club et de nous avoir permis, tout en faisant de l'exercice, de nouer de si belle amitiés qui durent depuis toutes ces années. Merci aussi pour toutes ces escapades, petites (les Montérégiennes, le Clair de lune, ...) et grandes (tous ces beaux voyages en Europe) qui resteront à jamais gravées dans nos mémoires.
Nous te souhaitons le meilleur pour tes projets futurs !

Beau message de Guy, entraîneur du club les Boute-en-train
Quelle formidable aventure a été pour moi le club de marche LES BOUTE-EN-TRAIN de La Prairie. Mille mercis à tout ceux et celles qui l'ont encouragés. Votre participation nombreuse à la finale, au-delà de cinquante

anciens et présents, m'ont beaucoup ému. Merci pour le fabuleux cadeau que vous m'avez offert. Enfin, la volonté de votre part d'une continuité de l'existence du club, ainsi que le succès des démarches s'y rattachant me réjouissent énormément.

Longue vie au club de marche LES-BOUTE-EN-TRAIN de La Prairie
Guy Laporte, entraîneur du printemps 2005 au printemps 2019.

FACEBOOK

Je remercie DENISE PLOUFFE pour ta collaboration à l'essor du Réseau À-Vie-Forme par ta compétence et ta créativité.
Tout au long de ces années, elle a su informé les adeptes des Réseaux Sociaux avec la beauté de ses pages.

DERNIÈRE MISE À JOUR DE NOTRE SITE INTERNET

La page d'accueil : <http://www.avieforme.ca/>

Le bilan de nos activités : <http://www.avieforme.ca/album.htm>

Les photos : http://www.avieforme.ca/album_2019.htm

FINAL : 3725 PRÉSENCES avec une moyenne de 372 par semaine. Bravo à nous tous

OBJECTIF : Les 3 S : le Soleil + le Sommeil + les Sourires = la Santé

LES LANGUETTES D'ALUMINIUM ET LES ATTACHES DE PAIN RAPPORTENT

Dernier bilan de la Fondation Clermont Bonnenfant : donné 354 chaises roulantes et aidé plus de 8000 personnes.

Pour les donations futures, communiquez avec Serge Blanchette au 450-652-3388

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

Amitié... Fernand

Merci La Vie !

<http://www.avieforme.ca> ... <http://www.facebook.com/avieforme/>

(450-926-1852)

+++++

AMUSONS NOUS... Encore !!!

Un avocat, père de 8 enfants se voyait toujours refuser la location d'un

logement, justement parce qu'il avait 8 enfants.

Un jour, il dit à sa femme de faire une promenade au cimetière avec 7 enfants, et lui de son côté partit avec le 8^{ème} pour tenté de louer un logement.

Lorsque le propriétaire lui a demandé s'il avait d'autres enfants, l'avocat

(qui ne doit jamais mentir) a répondu : Sept autres, ils sont au cimetière avec leur mère"

L'avocat a obtenu son logement, il dit alors à son fils : Tu vois, il ne

sert à rien de mentir, il s'agit seulement d'utiliser les bons mots ... Des années plus tard, le fiston est devenu politicien...