

PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL

AVRIL - MAI - JUIN

2014

Les Vaillants Acrenois

LVA - HT 050



Destinataire

**Bienvenue
au printemps !!**



COMMENT NOUS CONTACTER

www.vaillants-acrenois.be

HT050@FFBMP.be

Compte Belfius : BE04 0682 0338 0331

<i>Présidente & Correspondant Club</i>	THESIN Nadine Rue Haute 6 7861 Wannebecq	068/57 04 56 0498/20 65 11 HT050@FFBMP.be
<i>Trésorier</i>	SCHMAAL André	0472/30 12 61
<i>Secrétaire</i>	DELATOUR Marie-Paule	0479/47 87 40 gegemarie25@hotmail.com
<i>Vice-Président</i>	CARTON André	068/33 53 06
<i>Secrétaire-Adjoint</i>	CARTON Marielle	pussycatmarielle@hotmail.be
<i>Resp. Vêtements, Tombola, Cuisine & Publicité</i>	STIEVENART Francine	068/33 38 35
<i>Resp. Assurances & Gestion Site Internet</i>	BAILLY Anne	068/56 81 08 0495/61 57 99 LVA_HT050@live.be
<i>Resp. Affiliations, Promotion & Gestion Matériel</i>	THESIN Nadine	068/57 04 56 0498/20 65 11 HT050@FFBMP.be
<i>Coordinateur Circuits</i>	BEUTELS Lieve	0478/29 08 37 lieve.beutels@tvcablenet.be
<i>Organisation Bus</i>	ELLEGIERS Jean-Pierre	0473/26 39 28
<i>Vérificateurs aux Comptes</i>	BLONDIAU Isabelle LANCELLE Gérard	

Nos prochaines réunions auront lieu "Chez Sandrine" (Maison du Peuple)

Grand-Rue 38 - 7864 Deux-Acren

- **Jeudi le 24 avril 2014 à 19h30**
- **Jeudi le 22 mai 2014 à 19h30**
- **Jeudi le 19 juin 2014 à 19h30**
- **Jeudi le 17 juillet 2014 à 19h30**



Bonjour très chers Vaillants!

L'hiver terminé (quoiqu'il n'ait pas été très rude), amis marcheurs, plus d'excuses (sinon malheureusement la maladie) pour partir marcher.

La marche c'est un sport qui demande un effort plus ou moins important selon le rythme que l'on s'impose, l'état de santé ou de fatigue dans lequel on se trouve, le circuit, la région, le pays dans lequel on la pratique, ... Chacun participe à son rythme, librement et sans esprit de compétition. C'est une manière originale pour découvrir le plus beau stade du monde : la nature !

J'ai l'honneur de vous annoncer qu'Anne Bailly, membre de notre club, vient d'obtenir la fonction de secrétaire fédérale au CA de la FFBMP. Je profite de cette occasion pour parler de notre fédération, encore trop méconnue par vous qui pourtant en êtes membres. J'ai puisé les renseignements sur le site de la FFBMP, tout le monde n'a pas internet ou ne va pas sur le site.



La FFBMP est une fédération sportive non compétitive qui rassemble des amateurs de marche, pour découvrir de belles contrées, pour rencontrer des amis, pour bouger parce que « cela fait un bien fou ».

Elle regroupe actuellement 179 clubs répartis dans les 5 provinces francophones du pays et à Bruxelles-Capitale (notre club est dans le Hainaut et porte le n° HT050). Au 31 décembre dernier, la FFBMP comptait 20 812 membres inscrits dans les clubs.

Elle est agréée par le Ministère de la Communauté Française comme fédération de « Sports de Loisirs ». Les clubs organisent annuellement 500 marches : c'est dire que vous pouvez participer tous les week-ends, les jours fériés et de nombreux jours de la semaine.

La FFBMP est structurée en 5 provinciales correspondant aux 5 provinces francophones du pays avec Bruxelles-Capitale. Chaque Comité Provincial gère les clubs de sa province, sous l'autorité du Conseil d'Administration de la fédération, dont Anne Bailly est maintenant secrétaire.

La FFBMP constitue avec la fédération germanophone (VGDS) et deux fédérations néerlandophones (VWF et VVRS) la Fédération Belge des Sports Populaires (FBSP). Celle-ci est membre de la FISP (Fédération Internationale des Sports Populaires), au même titre que près de 40 autres fédérations nationales d'Europe, mais également des autres continents.

De multiples points différencient les marches fédérales des autres marches : tous les 5 km environ, vous passerez par un poste de contrôle avec ravitaillement, au retour en salle un repas à prix démocratique est souvent proposé.

Et puis la vie en club apporte beaucoup au niveau des liens d'amitié qui se créent au sein de ces groupes structurés. Beaucoup d'anciens marcheurs, ne sachant plus promener, mais ayant gardé justement des liens très forts avec le club, continuent de payer leur cotisation afin de rester au courant de ce qui se passe.

J'espère vous rencontrer souvent dans les marches de la FFBMP et de toute façon bientôt à la 1^{ère} marche 2014 des Vaillants Acrenois qui aura lieu le dimanche 13 avril à Ollignies. Comme d'habitude, vous êtes les bienvenus en tant que bénévoles ou marcheurs.

**A bientôt !!
Nadine**



Funérailles DELAUW sprl

Funérarium-Fleurs-Pierres tombales



**80, rue de l'Hôtellerie
7860 Lessines**

**37, rue du Pont
7864 Deux-Acren**

**Organisation complète
de funérailles**

Tél. 068/33 26 30

A votre service 24h/24h

**électro ménager
matériel électrique**

***chauffage électrique
éclairage***

EMD

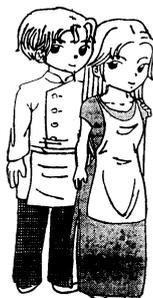
**Zoning Ouest 28
7860 Lessines**

Tél 068/33 49 47

Fax 068/33 79 51

François et Anne Guille

**BOULANGERIE
PÂTISSERIE**



rue des Combattants 69

7866 Ollignies

Tradition familiale

Bon Anniversaire !



AVRIL	
1	Yves Lecume
1	Antony Baine
5	Pascal Depessemier
15	Francine Druart
23	Michel Flament
28	Isabelle Blondiau
28	Laurence Vandepoosele
29	Nicole Avrillon

MAI	
1	Danielle Waeles
6	Marie-France Couvreur
9	Anne Vlassenbroeck
10	Jean-Luc Vercaemst
24	Laure Marquebreucq
30	Patrick Leclercq
31	Marie-Claire Habils
31	Lieve Beutels

JUNI	
6	Francine Geeroms
6	Fabien Rivière
7	Amélie Dubois
15	Mare-Jeanne Doeraene
19	Christiane Leclercq
20	Martine Vandenhaute
20	Jean-Pierre Fontaine
22	Rosina Archetti
24	Joël Defrere
25	Carine Gezels
25	Marie-Paule Delatour
26	Jacqueline Geeroms
27	Yvette Creteur
28	Aline Labiau
28	Josiane Doeraene



Nous souhaitons la bienvenue à :

Flament Michel - Deux-Acren
 Ghislain Cindy - Lessines
 Labiau Aline - Flobecq
 Scorier Marina - Lessines

Maison du peuple



Grand rue 38, 7864 Deux-Acren

068/28.61.22 - 0471/32.20.82

Fermé le mercredi



Agence de Lessines

068/270.250 – Fax 068/270.269

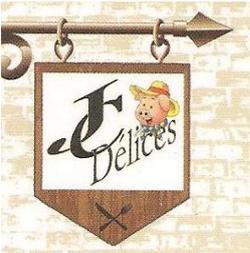
Grand-Rue, 37 – 7860 Lessines

Placements – Crédits - Assurances

CBFA 047548 cA-cB

**Souhaitez-vous un vêtement aux couleurs LVA ?
Contactez Francine Stievenart - Tél 068/33 38 35**

Article	Tailles	Prix de vente	Carte de points
Bodywarmer - mixte	M - L - XL - XXL	€ 30	60 pts
Coupe-vent - mixte	S - M - L - XL - XXL	€ 15	30 pts
Débardeur bicolore - dames	S - M - L - XL - XXL	€ 10	20 pts
Débardeur blanc - dames	S - M - L - XL - XXL	€ 9	18 pts
Pantalon de survêtement - mixte	XS - S - M - L - XL - XXL	€ 25	50 pts
Parka rouge - mixte	S - M - L - XL - XXL	€ 45	90 pts
Polo bicolore - mixte	S - M - L - XL - XXL	€ 17	34 pts
Survêtement complet - mixte (veste + pantalon)	XS - S - M - L - XL - XXL	€ 50	100 pts
Sweat-shirt à capuche zippée - mixte	S - M - L - XL - XXL	€ 25	50 pts
T-shirt bicolore manches courtes - mixte	S - M - L - XL - XXL	€ 7,50	15 pts
T-shirt bicolore manches longues - mixte	M - L - XL - XXL	€ 10	20 pts
T-shirt gris chiné - hommes	M - L - XL - XXL	€ 6	12 pts
Veste de survêtement - mixte	XS - S - M - L - XL - XXL	€ 35	70 pts

<p>Boucherie JCDélices L'expérience au service de la qualité, le retour aux saveurs d'antan !</p>  <p>Grand' Place, 2 7860 Lessines 068/73 00 59</p> <p>jcdelices@gmail.com www.boucheriejcdelices.be</p>	<p>Boulangerie Pâtisserie</p> <p>Claude LEURART</p> <p>Rue de la Halle, 8 7860 LESSINES ☎ 068/33.53.10</p>
--	---

Restaurant la BUTTE

Chemin du Mouplon 45
7860 Lessines

Tél: 068/33.37.17

Cuisine ouverte :

lundi, mardi, jeudi de 12h00 à 14h00.
vendredi & samedi de 12h à 14h & 18h30 à 22h00.
dimanche de 12h00 à 14h00.

E-mail: marcobutte@skynet.be

Web: <http://users.skynet.be/restolabutte/>



Meubles Merlin



Chaussée de Grammont 60

7860 Lessines

Tél 068/33 44 75

info@merlin.be

www.merlin.be

Heures d'ouverture

8h-12h et 14h-19h

Fermé le mercredi

Billet d'humeur printanier de l'an 2014 :

Bonjour à vous chers Vaillants !

Voici venu le nouveau périodique ainsi que les beaux jours. Enfin ... l'hiver est derrière nous, bien qu'il n'ai pas été très froid comme les années précédentes mais plutôt gris et pluvieux.

Par contre, le printemps est bien vaillant car il nous arrive à grandes enjambées et avec presque un mois d'avance... tient, si on l'inscrivait dans notre club ?

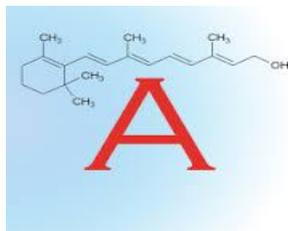


Ne nous plaignons pas ! J'espère qu'il continuera sur sa lancée! Ben, c'est qu'avec toute cette pollution (gaz d'échappement, fumée de nos usines et autres saloperies ...) Dame Nature est parfois chamboulée et la pauvre ne sait parfois plus très bien si elle doit faire pleuvoir, neiger, geler ou envoyer de beaux rayons de soleil. La preuve en est que 2 semaines avant le printemps, il faisait 20 degrés (normalement les normes saisonnières sont entre 10° et 15°) et qu'il a fallu diminuer la vitesse sur le réseau routier belge car il y avait beaucoup trop de particules fines dans l'air et qui sont nocives pour la santé !

À propos de Dame Nature, j'ai découvert un bouquin qu'une amie m'a prêté pour m'aider à trouver d'autres sources de calcium dans mon alimentation (ben c'est que je suis intolérante au lactose et donc éviter les produits laitiers). Au fur et à mesure que je lisais ce livre (je ne l'ai pas encore fini) je me suis dit que j'allais vous en faire profiter et pour une fois, vous mettre au régime ... donc pas de recette !

Ce petit «dictionnaire» de santé s'intitule «La cure végétale – tous les fruits et légumes pour se guérir» de Raymond Dextreit. Le contenu reprend la liste des vitamines et divers sels minéraux, ce à quoi ils sont utiles et dans quels fruits et légumes les trouver. Je ne vais pas vous retranscrire le livre en entier mais vous parler d'une vitamine et sels minéraux pour cette fois ci. Je me suis dit qu'après l'hiver et qu'en ce début de printemps cela nous aiderait à nous booster et si le sujet vous plaît, je vous balancerai la suite dans un prochain périodique.

Autant aller dans l'ordre et commencer par la vitamine A :



L'absence de cette vitamine A peut occasionner par exemple (car la liste dans le bouquin est plutôt longue) : une diminution de la vision, de l'amaigrissement, moins de résistance aux infections (grippe, etc.) la peau devient rêches et sèches, les ongles cassants et les cheveux ternes.

La vitamine A contribue à la nutrition des parties solides du corps (les os, le cartilage, les ongles et les cheveux), elle protège de certaines affections, régularise la tension et permet un sommeil normal.

Les sources végétales de la vitamine A sont : tous les légumes verts et les carottes, les fruits de couleur jaune, les pommes de terre (jaune), les fruits oléagineux et huiles végétales, ail, oignons, céréales, tomates, lentilles, champignons, citrons, oranges, abricots, navets et fruits secs. ►►



Anita's Mood

DÉLICATESSES & PRODUITS FINS

lu-ma-je 9h30-18h30
vendredi 10h-18h30
samedi 9h-18h
dimanche 10h-12h

Grand Place 33
7860 Lessines
068/28 66 18

mercredi fermé

anitas-mood@hotmail.com

*"Une émotion, un caprice, un petit creux,
Une pointe d'exotisme, un impromptu, un imprévu,
Un dépaysement, une découverte gustative,
Un vin fin, une bière brassée avec passion,
Un biscuit craquant, un chocolat finesse,
Une praline sourire,
Un panier garni comme une ode à la vie
A la mode d'Anita ..."*



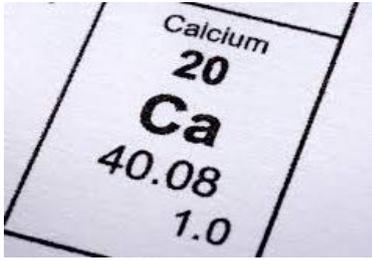
Coiffure Magda

Rue de Lessines 36
7864 Deux-Acren
Tél 068/33 60 84





Et maintenant passons au calcium :



Il est nécessaire pour la formation des os , des dents, des tendons, des noyaux cellulaires, du sang, de la substance grise du cerveau. Mais il est aussi bon pour la digestion et l'assimilation et aide à la calcification.

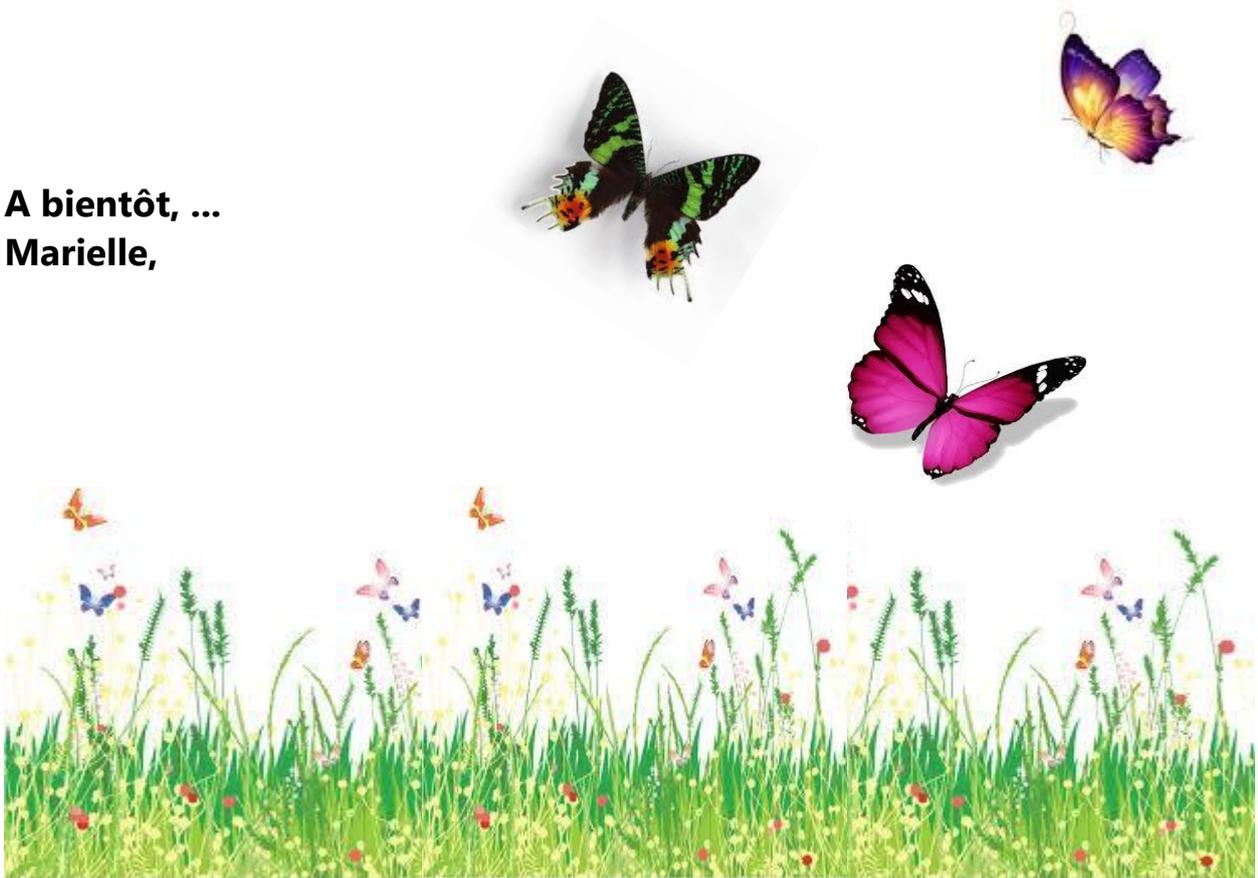
On peut trouver le calcium dans : navets, carottes, choux, blé, pommes de terre, avoine, épinards, fraises, noix, poireaux, laitue, céréales, framboises, pois nouveaux, haricots nouveaux, noisettes, amandes, céleris, oignons, raisins et lentilles.

Voilà mes chers lecteurs bien vaillants, j'espère que ce thème vous a plu et intéressé. Si oui faites le moi savoir lors de notre prochaine marche qui se déroule le dimanche 13 avril. Venez nombreux et pourquoi pas aller porter des œufs à Sainte Claire pour qu'il fasse beau ce jour-là !

Et s'il y en a parmi vous qui ne sachent pas quoi faire de leur dimanche après avoir marché et qui aimeraient faire de plus ample connaissance avec le staff des bénévoles, pourquoi ne pas venir nous filer un p'tit coup de main ... faites le nous savoir ...

Voilà que ce billet d'humeur printanier touche à sa fin. Votre dévouée rédactrice vous dit à bientôt et profiter du beau temps dès qu'il pointe le bout de son nez pour gambader par monts et par vaux

**A bientôt, ...
Marielle,**



Centre funéraire

24h/24 et 7j/7 depuis maintenant 40 ans déjà

Les Pompes Funèbres DEGAUQUE mettent à votre service depuis le 2 octobre 2009 leurs NOUVEAUX LOCAUX:

- 6 chambres individuelles, spacieuses et climatisées
- Salon d'accueil pour familles
- Salle de toilette et d'embaumement
- Salle de cérémonie

• et toujours Salle de réception pour cafés/sandwiches dans un cadre serein et chaleureux EN TOUTE CONFIANCE



Services de qualité, respect, accompagnement à chaque instant

Heures de visite au Funérarium

Du lundi au samedi de 10h à 19h

Dimanche et jours fériés: de 9h30 à 13h

**** Parking aisé ****

Chemin de Papignies, 1 * 7860 Lessines (près des cimetières)

Tél : 068/33 31 58 * GSM : 0496 / 23 03 30

Funérailles - Incinérations

toutes communes et toutes régions

Nécrologies dans les journaux * lettres faire-part,...

Registre condoléances * Fleurs * Articles funéraires

Caveaux * Contrats obsèques

UNIQUE DANS LA RÉGION:

installation de chapelle ardente à domicile

avec table réfrigérante, habillage complet de la pièce



Degauche

Serge & Brigitte



VEHICULES TOUT CONFORT (avec plateaux élévateurs électriques)

adaptés pour le transport en CHAISES ou fauteuils roulants (semi-couchés)

- Déplacements pour sorties en famille, coiffeur, restaurant, magasins, médecin, dentiste, ... tous les jours, samedis, dimanches et jours fériés inclus.

TRANSPORT MALADES 24 h / 24

- Hospitalisation • Sortie clinique • Revalidation

- Transports toutes directions

- Prix adaptés toutes mutuelles.

- Prix étudiés pour radiothérapie et dialyse.

- Accompagnement des patients dans leurs démarches

- FACILITES DE PAIEMENT -

également NAVETTES: véhicules 8 places



Bien choisir ses chaussettes de marche

Bien choisir ses chaussettes de marche est capital car les pieds sont les premiers à souffrir lors de longues sorties.

Plusieurs facteurs varient d'un marcheur à l'autre : morphologie, sensibilité de la peau, sudation, climat sur le lieu de pratique, etc ...

Malgré tout, quelques conseils simples vous permettront de faire le bon choix en connaissance de cause.

Les six points importants dans le choix de bonnes chaussettes sont : le confort d'accueil, la protection, la respirabilité, le confort thermique, le maintien et l'hygiène. Voyons ensemble le détail de ces fonctions :



Confort d'accueil :

- Les coutures plates sont primordiales au niveau des orteils pour éviter les zones de pression localisées.
- La maille bouclette permet un amorti moelleux pour les marcheurs recherchant un confort maximal. Il est important d'en avoir au minimum sous la zone plantaire.
- Une tige «non comprimante» sera appréciée pour que le mollet soit bien maintenu sans être trop comprimé.
- Le respect de la morphologie est important pour bien répartir les pressions et conserver toute votre liberté de mouvement. Se sentir bien dès le premier instant.
- Certaines marques proposent même une différenciation entre pied droit et pied gauche avec une construction adaptée pour les zones d'appui et de maintien.

Protection / anti-ampoule :

- Les «talons formés» éviteront les frottements donc les ampoules.
- Ils existent aussi des chaussettes à double épaisseur qui, du fait de cette couche de tricot supplémentaire, réduiront le frottement entre le pied et la chaussure.
- La matière de la chaussette a aussi son importance. Attention aux matériaux qui enflamment le dessous des pieds. Il doit être doux au toucher.
- Des zones tricotées en fibres spécifiques Teflon® ou Profilen® permettent d'éviter les frottements et les échauffements lors de la marche. Ces matériaux sont particulièrement efficaces pour les sorties longues et pour les pieds fragiles.

Respirabilité / vitesse de séchage / confort thermique :

- Une maille aérée favorise le passage de la vapeur d'eau et de l'air, régule la température autour du pied et évite ainsi l'excès d'humidité causé par la transpiration.
- Le climat dans lequel la marche s'effectue influencera également le choix d'une matière ou d'une autre. Pour les temps froids, privilégier la laine.
- Pour ceux qui transpirent, bannir le 100% coton car il est très long à sécher. Le coton est doux et résistant mais évacue mal la transpiration, tout comme la laine. Les mélanges coton/fibres polyester ou laine/fibres polyester sont un bon compromis. ►►



Boucherie «Zoé»

ouvert de 8h30 à 19h
Fermé lundi et dimanche

Grand-Rue d'Acren 44
7864 Deux-Acren
Tél 068/33 66 11



Boulangerie – Pâtisserie
Confiserie – Pralines

Chez Fédora



Rue de la Halle
7860 Lessines
Tél 068/33 32 48

Coiffeur Daniel



Postiches & Perruques

Rue des 4 Fils Aymon 26
7860 Lessines
068/33 86 26

Sans rendez-vous

Mar 8h30 à 12h00
13h30 à 18h00
Mer 8h30 à 12h00
Jeu 8h30 à 12h00
13h30 à 18h00

Sur rendez-vous

Mer 13h30 à 18h00
Ven 8h30 à 12h00
13h30 à 18h00
Sam 8h30 à 18h00

Fermé le lundi

François et Anne-Giella

BOULANGERIE
PÂTISSERIE



Rue des Combattants 69
7866 Ollignies

Tél 068/34 08 88

Tradition familiale



Votre Courtier
Votre meilleure
Assurance

Françoise COUNASSE

Assurances – Prêts - Placements

Rue César Despretz 98 – 7860 Lessines

Tél 068/33 59 15 – Fax 068/ 33 81 61

- Pour éviter les échauffements et la transpiration optez pour des matières respirantes : Coolmax®, Tactel®. Le fil, de par sa structure, draine parfaitement l'humidité.

Maintien :

- La hauteur de chaussette est à choisir en fonction de vos chaussures de marche, de la température extérieure et de vos préférences esthétiques.
- L'élastique au niveau du coup-de-pied garantit un bon maintien de la chaussette autour du pied.
- Il est intéressant de choisir des chaussettes de contention pour favoriser le retour veineux au niveau du mollet et ainsi éviter d'avoir les jambes lourdes et fatiguées. Utile lors de longues marches mais peut être gênant pour ceux qui n'apprécient pas d'être trop comprimé.

Hygiène :

- Des fibres ou des traitements spécifiques permettent de limiter le développement des bactéries et des mauvaises odeurs associées.
- Il existe aussi de nouvelles matières innovantes et surprenantes tel que le bambou. C'est une fibre très confortable et douce au toucher. Totalement écologique, le bambou est naturellement anti-bactérien, et détruit les mauvaises odeurs.
- Depuis peu, une nouvelle technologie a permis de fabriquer des fils d'argent. Reconnu pour son effet anti-bactérien, le fil d'argent prévient des mycoses et des mauvaises odeurs. Il régule la température et limite ainsi la transpiration excessive.

Quelques astuces d'usage :

Acheter une bonne paire de chaussettes ne fait pas tout. Attention de vérifier que des plis ne se forment pas au moment de l'enfilage. Un pli deviendra synonyme d'échauffement, puis d'ampoule et sans aucun doute provoquera une souffrance inutile. Le chaussage est un moment clé de la préparation.

Si votre randonnée s'effectue sur plusieurs jours, emportez avec vous plusieurs paires de chaussettes. Ne remettez pas des chaussettes sales ou humides pour une nouvelle journée de marche car c'est le meilleur moyen de provoquer des ampoules.

Pour le lavage de vos chaussettes, enlever les à l'endroit pour que les petits bouts de terre, graviers ne se logent pas à l'intérieur de la chaussette... Les secouer de préférence dehors quand elles sont très sales et non au dessus du panier à linge ou de la machine. Et surtout ne pas les mettre en boule, l'une dans l'autre, dans la machine à laver afin que le lavage s'opère correctement.

Savoir choisir ses chaussettes, c'est savoir prendre soin de ses pieds. Alors n'hésitez pas à passer du temps pour bien choisir votre prochaine paire de chaussettes.

Laurent Cachalou – Enviedemarcher.com



Coiffure Jean-Luc



Rue de l'Hôtellerie, 16
7860 Lessines
Tél 068/33 63 30
sur rendez-vous



Coupes hommes et enfants
Soin des cheveux
Articles de parfumerie

Heures d'ouverture

du mardi au vendredi
de 8h00 à 19 h00 non stop
samedi
de 7h00 à 17h00 non stop

L'inactivité physique responsable de 1 décès sur 10 dans le monde



Selon une étude publiée par la revue médicale britannique *Lancet*, 1 décès sur 10 serait dû au manque d'activité physique c'est à dire à peu près autant que le tabac ou l'obésité. Les scientifiques recommandent au moins 30 min de marche rapide 5 jours par semaine.

En 2008, l'inactivité physique aurait ainsi causé 5,3 millions des 57 millions de décès répertoriés à travers le monde. La revue médicale souligne l'acuité d'un problème difficile à résoudre. *Le rôle de l'inactivité physique continue à être sous-évalué en dépit de preuves solides existant depuis plus de 60 ans quant à son impact sur la santé*, relève Harold W. Kohl, de l'Université Texas. Il ajoute que *beaucoup reste à faire pour traiter l'absence d'exercice comme un vrai problème de santé publique.*

Au moins 150 minutes d'activité modérée par semaine

Selon le Dr I-Min Lee, de la Harvard Medical School de Boston, 6 à 10% des 4 grandes maladies non transmissibles (maladies cardio-vasculaires, diabète de type 2, cancers du sein et du côlon) seraient liées au fait de pratiquer moins de 150 min d'activité modérée par semaine, comme recommandé par l'OMS. Cette recommandation correspond à 30 min de marche rapide 5 jours par semaine.

En analysant un grand nombre d'études, le Dr I-min Lee a établi que 6% des maladies cardio-vasculaires, 7% des diabètes de type 2 (le plus courant) et 10% des cancers du sein et du côlon, pouvaient globalement être attribuées à l'inactivité physique. Pour les seules maladies cardio-vasculaires, 400.000 décès - dont 121.000 en Europe - auraient ainsi pu être évités sur les 7,25 millions de décès provoqués par ces maladies dans le monde en 2008.

Généraliser l'activité physique pour accroître l'espérance de vie

En généralisant l'activité physique, l'espérance de vie de la population mondiale pourrait augmenter de 0,68 année, soit à peu près autant que si tous les obèses américains revenaient à un poids normal. On estime également que le tabac tue 5 millions de personnes par an.

Selon une autre étude réalisée sur 122 pays et dirigée par le Dr Pedro C. Hallal, de l'Université de Pelotas au Brésil, un tiers des adultes et 4 adolescents sur 5 dans le monde ne font pas suffisamment d'exercice physique, ce qui accroît de 20 à 30% leurs risques d'avoir des maladies cardio-vasculaires, du diabète et certains cancers.

Pas de recette miracle

Les adultes les plus inactifs se retrouvent à Malte (71%), en Serbie (68%), au Royaume Uni (63%), tandis que la Grèce et l'Estonie figurent dans le peloton de tête avec seulement 16 et 17% respectivement d'inactifs. *Dans la plupart des pays, l'inactivité augmente avec l'âge et est plus importante chez les femmes que chez les hommes (34% contre 28%). L'inactivité augmente également dans les pays à hauts revenus*, ajoute le Dr Hallal.

Comment convaincre les gens de se bouger? Aucune étude ne propose de recette miracle. Selon Gregory Heath (Université du Tennessee), qui a étudié les opérations tentées entre 2001 et 2011, les plus efficaces sont les campagnes de presse ou les petits messages chocs comme monter à pied plutôt qu'en ascenseur.

Des efforts sont particulièrement nécessaires dans les pays à faibles et moyens revenus où les changements économiques et sociaux risquent de réduire rapidement l'activité physique jusque là liée au travail et aux transports, ajoute Gregory.

Source : L'EXPRESS.fr



lundi - mardi -
jeudi - vendredi
de 08h30 à 13h
et de 14h à 19h
samedi
de 8h à 18h30

Rue des Fosses 126
7860 Lessines
068/456 455

Fermé :
mercredi et
dimanche



**BNP PARIBAS
FORTIS**

Agence Lessines

Grand Place 10 | 7860 Lessines
T: +32 (0)68 27 02 70 | F: +32 (0)2 565 03 94
lessines@bnpparibasfortis.com

**Boulangerie
Pâtisserie
Pom' Cannelle**

**Chaussée de Renaix 33
7860 Lessines**

Tél 068/33 33 98

Notre Spécialité :
la Qualité !



Le plus grand magasin de la région
pour le vêtement de qualité
068/33 24 45
www.vetementsvidts.be

**Friterie
Chez Sophie**



Heures d'ouverture

lun 11h30 - 13h30/18h00 - 22h00
mar 11h30 - 13h30/18h00 - 21h00
jeu 11h30 - 13h30/18h00 - 22h00
ven 11h30 - 13h30/18h00 - 23h00
sam 11h30 - 13h30/18h00 - 23h00

Fermé mercredi & dimanche

Rue de
l'Hôtellerie 96
7860 Lessines
068/33 97 87

**Garage COUVREUR
sprl**

Raymond Couvreur
Gérant



Wir leben Autos.

**Chaussée de Renaix 320 B
7862 Ogy**

Tél 068/44 92 92

couvreur.fabienne@skynet.be

AU P'TIT BOUCHIE



Chez STANY & CINDY
Tradition et Artisanat sont notre force

**BŒUF-VEAU-PORC-MOUTON-
VOLAILLE-CHARCUTERIE
PLAT TRAITEUR ARTISANAL
FROMAGE**

Ouvert du mardi au samedi
De 8h à 12h30 et de 13h à 19h

Rue des Patriotes – 7860 Lessines
Tél 068/33 36 58

Boulangerie-Pâtisserie

**Eddy
Vanstals**

**10, Rue Beusoir
7911 Oeudeghien**

Tél 068/64 52 02



**Spécialité de Tartes au Maton
et Mastelles**

La qualité de nos produits fait notre réclame

Les gestes qui sauvent

Que faire face a un malaise ?

1) DEFINITION :

Un malaise peut avoir de multiples origines bénignes (manque de sucre, chute momentanée de la tension artérielle, blessure, ...), mais il peut également annoncer une maladie grave. Il ne faut donc pas hésiter à consulter un médecin en cas de malaise important ou à répétition

2) LES SYMPTÔMES :

- La victime ressent une grande fatigue et a l'impression d'avoir les "jambes en coton".
- Elle peut éprouver des vertiges, des palpitations cardiaques, des crampes digestives ou une grande faim

3) LE TRAITEMENT :

- √ Allongez la victime (en lui surélevant les pieds), pour éviter qu'elle ne se blesse en tombant et également pour améliorer l'irrigation sanguine de son cerveau. S'il n'est pas possible de l'allonger, faites la asseoir et demandez- lui de mettre la tête entre les genoux pendant quelques minutes.
- √ Desserrez son col et sa ceinture pour faciliter sa respiration.
- √ Demandez à la victime s'il s'agit de son premier malaise et si elle doit prendre des médicaments (le cas échéant donnez les lui).
- √ Si la victime demande spontanément du sucre, lui en donner, de préférence en morceaux.
- √ Si la victime a un comportement agité, isolez-la de la foule dans une pièce tranquille.
- √ Alertez ou faites alerter les secours (112 numéro d'urgence) ou le médecin traitant, surtout si ce malaise s'accompagne d'un transpiration abondante, d'une grande pâleur, de vomissements, d'un pouls très lent ou très rapide, de troubles du langage, de paralysie, d'angoisses ou d'agitation importante, ou encore de violentes douleurs dans le ventre, la poitrine ou la tête.
- √ Si la victime est trouvée inconsciente, vérifiez sa respiration et son pouls. S'il existe des risques d'atteinte de la colonne vertébrale (malaise suivi d'une chute importante par exemple) prenez les mesures nécessaire (ne la bougez pas, maintenez lui la tête).
- √ Surveillez l'état de la victime en attendant l'arrivée des secours.

Evitez de donner des gifles à la victime, cela n'a aucun effet positif

Attention ! les conseils ci-dessus ne remplacent pas une formation au secourisme dispensée par un organisme agréé ou une association habilitée (Croix Rouge, Protection Civile,...). Seule une telle formation vous permettra de pratiquer le secourisme avec un maximum d'efficacité et de sécurité

Source : *distrimed*

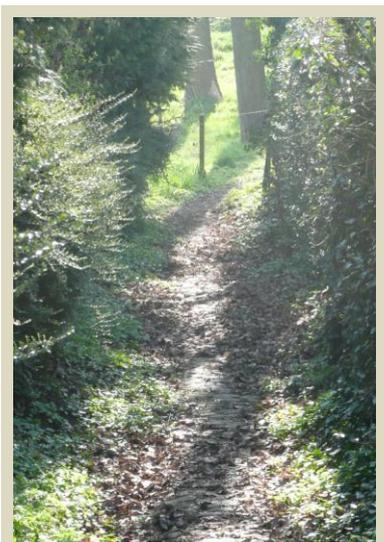


Prologue de la Marche du Pays des Carrières

Le samedi 29 mars 2014, quelques Vaillants ont fait le prologue de la marche du Pays des Carrières du 13/04/2014. Voici quelques belles images qui vous mettront l'eau à la bouche pour participer à cette magnifique promenade tracée par Lieve.

Photos : Anne Vlassenbroek , une Vaillante très vaillante !!!





Envie de devenir membre?

Contactez Nadine THESIN

0498/20 65 11

ou

HT050@FFBMP.be

Une affiliation coûte 5€ par an

(enfants -12 ans : 2,70€)

assurance comprise

Envie de devenir bénévole?

Contactez Nadine THESIN

0498/20 65 11

ou

HT050@FFBMP.be

Avez-vous le don d'organisation

ou des doigts de fées ?

N'hésitez pas et participez !



Café du Jeu de Balle

0498/27 13 07

Ouvert dès 10h00

Fermé le lundi

La cueillette des plantes sauvages ne se fait pas sans certaines précautions

Il faut être attentif à la cueillette des plantes sauvages. Certaines sont toxiques et peuvent ressembler à des espèces comestibles. Sur une même plante, des parties seront comestibles alors que d'autres non. Munissez-vous donc d'un bon livre ou si vous n'en avez pas, passez dans une pharmacie, comme vous le feriez après une cueillette de champignons.



La qualité gustative des parties alimentaires des plantes fluctue en fonction du moment de la cueillette et même du temps. Les plantes aromatiques y sont plus particulièrement sensibles. Les fleurs seront récoltées plutôt un jour où il n'a pas plu, après la rosée, mais avant que la chaleur du soleil ne fasse évaporer les huiles essentielles contenues dans les fleurs. Pour enlever les insectes, plongez si nécessaire vos fleurs dans un bol d'eau salée. Dans la nuit, les hôtes s'en iront d'eux-mêmes.



Ne cueillez pas les plantes sur le bord des routes à cause de la pollution, ni à proximité de champs cultivés car il est très probable que l'utilisation de pesticides aura contaminé toutes les plantes avoisinantes. N'utilisez pas non plus de pesticides dans vos jardins. Dans tous les cas, rincez soigneusement vos récoltes avant consommation.

Certaines plantes sont protégées et ne doivent pas être cueillies.

Respectez la nature et ne détruisez pas une plante sans avoir vérifié que d'autres du même genre existent à proximité. Ne nuisez pas non plus à leur reproduction (en cueillant toutes leurs graines par exemple).

La préparation :

Renseignez-vous toujours sur la manière de préparer une plante avant de la consommer.

La préparation et la cuisson ont leur importance et peuvent débarrasser une plante de sa toxicité.

Comme les plantes sauvages sont plus riches en principes actifs que les légumes cultivés, il faut laisser le temps à notre organisme de s'habituer à elles. Donc pour les premiers repas, utilisez les plantes en petites quantités. Pensez toujours à varier votre alimentation, car toute plante peut être toxique si elle est consommée en trop grande quantité et trop souvent.

Source : Les herbes d'Hermeline

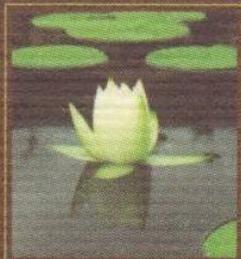


Garage Gosselin S.A.

Chaussée G. Richet 227b

7860 Lessines

Tél 068/33 27 21



Chez
Nina
Artisan Fleuriste



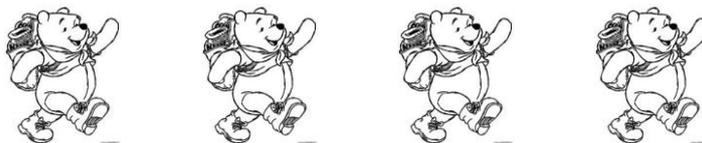
Près des Cimetières de Lessines

Tél 068/33 27 50

Fax 068/66 52 22

www.cheznina.be





Les 2 prochaines marches 2014 des Vaillants Acrenois sont :

Dimanche 3 août 2014

Marche du Pays des Guimauves

Départ du Stade des Camomilles

À Deux-Acren

Dimanche 23 novembre 2014

Marche de Saint Martin

Départ de "La Gaminerie"

À Lessines

Vous les trouvez sur notre site
www.vaillants-acenois.be
et elles sont également annoncées à



BIJOUTERIE - JOAILLERIE - HORLOGERIE

Daudergnies

FERMÉ LE LUNDI

L'authentique alliance LINARIA



Cristaux



Etains des Potstainiers Hutois

MONTRES : Festina - Lotus - Calypso - Boccia - Casio - GO -
Flik-Flak - Candino - Certus - Lacoste

7860 LESSINES - 3, Rue Général Freyberg - Tél. 068 33 27 70 - Fax 068 33 77 54

Transport ♦ Terrassements ♦ Drainage ♦ Démolition

Placement de citernes – Mini station épuration

Nivelage – Terre arable etc...



Entreprise Agricole



ANDRE VAN WONTERGHEM & FILS

Chaussée Victor Lampe 195 – 7866 Ollignies

 068/33 46 95

Dépôt de gaz butane et propane Shell et Primagaz

Saint-Jacques-de-Compostelle - du 31 mai au 8 juin 2014

Michel Cornilly, Secrétaire Fédéral de la FFBMP nous fait connaître un des projets de la Fédération Touristique de la province de Namur. Il y a aussi un projet d'un type semblable fait par le club HT 083 - Les Tchots de Gosselies dont les données sont à votre disposition sur le site fédéral.

La Fédération du Tourisme de la Province de Namur (FTPN) organise depuis 2011 l'événement «*De Namur à Saint-Jacques-de-Compostelle autrement*». Il permet chaque année à des centaines de pèlerins de partir 1 semaine au printemps sur les traces du pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle.

Dès 2014 l'événement prend une tournure européenne grâce à l'entrée de la FTPN au sein de la Fédération Européenne des Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle. Pour marquer le coup, un nouveau nom à dimension européenne est donné au projet : «*Des 4 coins de l'Europe vers Saint-Jacques-de-Compostelle*»

Les 4 pays partenaires de l'événement sont désormais : Belgique (Namur), France (Le-Puy-en-Velay), Espagne (Santiago de Compostela), Portugal (Vila Pouca de Aguiar).

Vous êtes bon marcheur et souhaitez vivre une expérience unique alliant découvertes naturelles et culturelles, solidarité et bonne humeur ? Le voyage « *Des 4 coins de l'Europe vers Saint-Jacques-de-Compostelle* » est fait pour vous !

Prenez part à l'aventure ... Inscrivez-vous maintenant sur www.namur-stjacques.eu

Les membres LVA intéressés peuvent contacter Anne Bailly qui vous transmettra des documents explicatifs.



**44
ans**

Cuisines équipées - Placards - Salles de Bains

ALNO®



DM-Line

**Astridlaan 41
9500 Geraardsbergen
Tél. 054/41 15 67
0476/20 26 05
keukenscosyns.eu**

VF ANDROOGENBROEK **& FRANÇOIS**

ATELIERS S.A.

Rue d'En Bas 40 - 7864 DEUX-ACREN - 068/33 27 03

ateliersvf@skynet.be

Châssis - Portes - Vérandas - Volets

ALU ◊ **PVC** ◊ **BOIS**

SGG CLIMAPLUS®
Glass Expert



Wyma
N.V. INTERNATIONAL S.A.

SAINT-GOBAIN

aliplast®

SCHÜCO
INTERNATIONAL

GLASS

AGC

CLASSEMENT DES MARCHES

Challenge ACHO 2013

Classement intermédiaire

Clubs faisant partie de l'Association	HT 029 16- Fév	HT 069 02 mars	HT 076 9- Mars	HT 075 16- Mars	HT 003 30- Mars	HT 018 18- Mai	HT 028 01- juin	HT 060 15- Juin	HT 062 05- Juill	HT 050 03- août	HT 001 31- août	HT 067 7- Sept	HT 061 28- Sept	HT 051 12- Oct	TOTAL
HT.061 Marcheurs Police Mons	337	209	224	155											925
HT.060 Les Roitelet Ladeuze	159	142	91	129											521
HT.067 Les Hurlus en Balade	80	177	34	144											435
HT.062 Les Trouvères Ellezelles	129	117	42	107											395
HT.029 Sans-Soucis Ghlin	0	111	141	133											385
HT.001 Les Sucriers Brugelette	106	102	68	80											356
HT.018 Val de Verne Péruwelz	66	118	49	117											350
HT.075 Mont-Marche Tournai	33	177	52	0											262
HT.028 Les Marcheurs de la Sylle	65	56	31	47											199
HT.050 Vaillants Acrenois	68	55	16	26											165
HT.051 Marcheurs du Souvenir	44	38	18	31											131
HT.069 Randonneurs Ht-Escout	43	0	13	62											118
HT.076 Van Gogh Cuesmes	22	23	0	35											80
HT.043 Ropieurs Mons	23	2	8	2											35
HT.003 Verdigym Flobecq	7	9	0	16											32
TOTAL	1182	1336	787	1084											4389

II Clubs ne faisant pas partie de l'Association.	HT 029 16- Fév	HT 069 02 mars	HT 076 9- Mars	HT 075 16- Mars	HT 003 30- Mars	HT 018 18- Mai	HT 028 01- juin	HT 060 15- Juin	HT 062 05- Juill	HT 050 03- août	HT 001 31- août	HT 067 7- Sept	HT 061 28- Sept	HT 051 12- Oct	TOTAL
HT 025 Police de Binche	84	20	55	4											163
Akt 391 De Spartastappers Ardoole		38		123											161
Akt 376 Les Chatons de Ronse	18	46		19											83
HT 012 Le coq d'or Ecausinois	54	12	16												82
Akt 105 Schelderstappers Zingem	6	36	6	13											61
Akt 233 Hanske De Krijger Oudenaarde	4	35		22											61
Akt 345 De Waterhoekstappers Hesteert		40		10											50
HT 026 Les marcheurs Sonégiens	16	6	20	7											49
Akt 020 WSV Olympic Deurne				45											45
NA 052 Djales d'Anhée	31	4	10												45
HT 009 Traînes savates de Montignies	34	4													38
HT 065 Les Aigles de Bellecourt	26		11												37
Akt 089 Heuveland stappers		20		16											36
Akt 114 Marktroppers Herne VZW	14	8		12											34
HT 019 Les Grattes Pavés Erquelines	28		5												33

Source : ce classement ne représente qu'une partie du tableau. Le classement complet est publié sur le site www.vaillants-acreinois.be

DimiNu'TiFS

Salon de coiffure mixte

Vous propose :

- les avantages des soins et traitements sous le casque à vapeur
- la coloration pour cuir chevelu sensible
- la coloration express 10 minutes
- conseils personnalisés en fonction de votre morphologie, caractère, forme de visage
- ...



DimiNu'TiFS
Grand Place 7
7860 Lessines
068/30.21.67
0498/806 746
WWW.DIMI NU-TIFS.BE

Mais encore ...

- des tarifs spécial étudiants (- 10%) jusque 18 ans
- 10% le mois de votre anniversaire (valable 1 seul fois sur tout/ offre cumulable pour les étudiants)
- chèque cadeau personnalisés à offrir
- vente de produits professionnels
- ...

Ouverture :

jeudi au samedi 8h30 - 18h+
mercredi durant congés scolaires 09h -
18h
sur R.D.V.

Grand Place 7
7860 Lessines
068/30 21 67
0498/806 746



Taverne chez Nancy

« Au Bon Vieux Temps »

Fermé le mardi

Place Curé Borremans 6
7861 Papignies
0477/23 45 14



CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

Date	N° club	Cercle organisateur	Distance	Heure de départ	Lieu de départ
------	---------	---------------------	----------	-----------------	----------------

MARCHES F.F.B.M.P. & AKTIVIA 2014

Mercr. 2 avril	AKT 216	Gitse Wandelclub 'voetje voor voetje'	4-6-12-18	07h-15h	De Nieuwe Inkom Koolskampstraat - 8830 Gits
Sam. 5 avril	AKT 196	WSV Land Van Rhode	6-10-14- 18-21	07h-15h	Zaal Baskuul Stationsstraat 1 - 9420 Burst
Sam. 5 avril Dim. 6 avril	HT 033	Les infatigables de Jumet	3-7-10- 15-20	07h-14h	Salon Communal Rue de Leernes, 151 (R3 sort.2) 6030 Goutroux
S. 5 & D. 6 avril	NA 030	Les 1000 Pattes de Philippeville	4-6-12 21 30	07h-15h 07h-12h 07h-10h	C.A.R.P. Rue de la Gendarmerie, 38 5600 Philippeville
Dim. 6 avril	BBW 029	Poluc Marching Team	4-7-13-21	7h½-15h	Salle Gildenhuis Rue de l'Eglise 31 1630 Linkebeek
Mercr. 9 avril	AKT 063	WSV De Kadees vzw	6-12-18	08h-15h	Zaal Ons Huis Rampelbergstraat 118 9310 Baardegem (Aalst)
Sam. 12 avril	HT 029	Les Sans-Soucis Ghlin	5-10-20- 25 40 50-60	08h-15h 06h-09h 06h-09h	Ecole Communale Place de Thulin - 7350 Thulin
Dim. 13 avril	HT 050	Les Vaillants Acrenois	5-10-15- 20	07h-15h	Salle l'Ollignois Rue des Combattants 7866 Ollignies
Mercr. 16 avril	AKT 163	WSV Egmont Zottegem VZW	7-10-14- 18-21	08h-17h	Voetbalkantine KSV Zottegem Jules Mathijsstadion Kastanjelaan 9620 Zottegem

Librairie des Gamonilles

Point-Poste - Lotto - Nettoyage à sec
Photocopie - Fax

Grand-Rue d'Acren 31
7864 Deux-Acren
Tél 068/28 28 03

Ouvert tous les jours 6h45 - 12h00
14h - 18h00

Fermé dimanche & lundi après-midi



Chaussures
Maroquinerie
Bijoux
de fantaisie



Jean-Marie & Jean-François Debilde
Grand-Rue d'Acren 13
7864 Deux-Acren
☎ 068/33 53 77

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

Sam. 19 avril	HT 060	Le Roitelet	5-10-15- 20	07h-15h	Centre Culturel et Sportif Rue de la Liberté 23 7950 Ladeuze (Chièvres)
Sam. 19 avril	AKT 233	Hanske De Krijger Oudenaarde	6-12-18- 24-30	07h-15h	Schoolcomplex Leupegem Dokter DeWolfplein 9 9700 Leupegem
Dim. 20 avril	AKT 135	Padstappers Geraardsbergen VZW	6-8-10- 12-14-16- 18-22-26- 32-42	07h-15h	Koninklijk Atheneum Papiermolenstraat 103 9500 Geraardsbergen
Dim. 20 avril	HT 004	Les Amis de la Nature ATH	5-10-20- 30-40	08h-15h	Institut Agricole du Hainaut Rue Paul Pastur - 7800 Ath
Lundi 21 avril	HT 009	Les Traîne-Savates Montignies S/Sambre	4-6-12-20	07h-14h	Salle Pouleur Rue des Ecoles 31 6280 Acoz
Mercr. 23 avril	AKT 376	De Chatons Ronse	4-7-14-21	07h-15h	Zaal La Salette Louise-Marie La Salettestraat 1 9680 Maarkedal
Sam. 26 avril	HT 070	Marching Team Saint Gabriel	3-6-12-20	07h-14h	Salle Sainte Barbe Rue Jules Parée 3 7110 Bousoit
Dim. 27 avril	HT 063	Les Marcheurs de Promusport – Anderlues	4-7-12 21	08h-14h 08h-12h	Mutualité Chrétienne Rue du Douaire 40 6150 Anderlues
Dim. 27 avril	AKT 282	Everbeekse Wandeltochten VZW	6-12-18- 25	07h-15h	Lagere School Sint-Augustinus Driehoekstraat 42A 9660 Brakel
Jeudi 1 ^{er} mai	LG 098	Hermathenae Spa Bus Silly	4-6-12-21 42 50	07h-14h 6h½-09h 6h½-09h	Caserne Militaire Av 12 ^e de Ligne Prince Léopold 1 4900 Spa
Jeudi 1 ^{er} mai	HT 061	Les Marcheurs de la Police de Mons	6-12-20	6h½-15h	Ecole Communale Chemin du Prince 115 7050 Erbisoeul

 <p>SERVICE VOYAGES LESSINES Rue César Despretz 4A (Grand Place) 7860 Lessines</p> <p>Nous donnons vie à toutes vos envies d'évasion</p> <p>Ouvert du lundi au vendredi de 10h à 18h le samedi de 10h à 14h</p> <p>Tél 068/33 90 90 Fax 068/33 91 91 info.lessines@servicevoyages.be www.servicevoyages.be</p> 	<p>BOULANGERIE PATISSERIE</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">Henri LELEUX</p> <p>1, Rue Pierre Fontaine 7861 Papignies ☎ 068/33 53 46</p> 
---	--

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

Sam. 3 mai & Dim. 4 mai	HT 006	Club Pédestre Ecureuil de Châtelet	4-7 13-20-25 50 4-7 14-20	07h-15h 07h-14h 07h-09h 07h-15h 07h-14h	Parc Communal Rue des Campagnes R3 (sortie9) 6200 Châtelet
Sam 3 mai Dim. 4 mai	AKT 024	Internationale Tweedaagse Blankenberge	6-15-24- 42	08h-15h	Inschrijvingstent Grote Markt 8370 Blankenberge
Dim. 4 mai	AKT 441	Wandelclub op stap door Nukerke	5-7-14-21	07h-15h	Parochiale Zaal Nukerke Nukerkeplein 8 9680 Maarkedal
Dim. 4 mai	B 028	Wandelclub St-Pieters- Leeuw VZW	6-12-21- 25-30	08h-15h	Zaal Centrum Menisberg 7 1654 Huizingen
Mercr. 7 mai	AKT 254	Parel Van Het Pajottenland	6-12-18	7h½-15h	Gemeentelijk Ontmoetingscentrum Willem Tell Hernestraat 5 1570 Tollembeek
Dim. 11 mai	BBW 048	La Bruegelienne	5-10-15- 20-30-42	08h-15h	Lutgardiscollege Avenue de la Sablière 2 1160 Auderghem
Dim. 11 mai	Lux 040	Les Bourlingueurs du Sud Bus Brugelette	6-12-22	07h-14h	Salle de l'Ecole Communale Place Saint Etienne 2A 6720 Habay-La-Vieille
Mercr. 14 mai	AKT 233	Hanske De Krijger Oudenaarde	7-11-14- 18-21	07h-15h	Parochiezaal Ename Paardemarktstraat 9700 Ename
Sam. 17 mai	HT 073	Les Marcheurs D'Imbrechies en Thiérache	5-10-14- 21-30	07h-15h	Salle Communale Place Fortelle 30 6594 Beauwelz

 <p>DIANE & DENIS DEHAENE</p>		 <p><i>Fleurs et Décorations</i> Rue Remincourt, 53 7864 DEUX-ACREN Tél. 068 34 04 83</p>	<p><u>Heures d'ouverture</u></p> <p>Jeudi 10h00 – 18h00 Vendredi 9h30 – 19h00 Samedi 9h00 – 18h30 Dimanche 9h30 – 12h30</p>
<p>Heures d'ouverture lu, me, ve 09h-12h30/15h-19h ma, je 09h/12h30 sa 09h/12h00</p>	<p>Place d' Acren 8 7864 Deux-Acren Tél 068/33 74 04 068/33 56 22 Fax 068/34 07 22</p>		

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

Dim. 18 mai	AKT 196	WSV Land Van Rhode	4-6-12- 18-21-24- 30	07h-15h	Parochiecentrum Sint-Michaël Kloosterstraat 9520 Sint-Lievens-Houtem
Dim. 18 mai	HT 018	Marcheurs du Val de Verne de Péruwelz Challenge interclubs ACHO Bus Leuze Matin : Péruwelz Après-midi : Nismes	7-14-21- 30-42	6h½-15h	Salle Communale des Sports Verte Chasse 7600 Péruwelz
Dim. 18 mai	NA 053	Les crayas du Thiry Bus Leuze Matin : Péruwelz Après-midi : Nismes	6-12-21- 30	07h-15h	Salle « Espoir et Fraternité » Rue du Calvaire 5670 Nismes
Mercr. 21 mai	AKT 163	WSV Egmont Zottegem VZW	7-10-14- 18-21	08h-17h	O.C. Oombergen Oombergenstraat 39 9620 Oombergen
Sam. 24 mai	NA 030	Les 1000 Pattes de Philippeville	4-6-12- 25 42 50	07h-15h 07h-11h 06h-10h 06h-09h	Salle Jean Ponsart Route de Florennes 5600 Franchimont (Philippeville)
Sam. 24 mai	HT 031	Les Tatanes Ailées Epinois	4-6-12- 18-25	08h-14h	Cercle « L'Union » Rue S. Allende 208 (Grand'Place) 7134 Leval-Trahegnies
Dim. 25 mai	AKT 427	Lennikse Windheren	6-10-12- 18-25-32- 42	07h-15h	Sporthal Jo Baetens Algoetstraat 77 1750 Lennik
Jeudi 29 mai	HT 001	Les Sucriers de Brugelette	4-6-12- 20-30	07h-15h	Salle Omnisports Avenue G. Petit 3 7940 Brugelette
Jeudi 29 mai	AKT 163	WSV Egmont Zottegem VZW	6-12-18- 24-32-42- 50	07h-15h	Feestzaal Bevegemse Vijvers Bevegemsevijvers 9620 Zottegem



Fleurs coupées - plantes -
bougies - toutes sortes de
petites décorations qui
raviront vos sens.
Cartes de fidélité pour
tout achat (5%)

COMME UNE FLEUR

rue Terraque, 37

7861 Wannebecq

Tél 068/33.27.30

www.comme-une-fleur.be

commeunefleur.carine@hotmail.com

mardi
13h30 - 18h30
mercredi à samedi
9h - 12h/13h30 h 18h30
dimanche et jours fériés
9h - 12h30

Lessines Décor

Chaussée G. Richet, 14

7860 Lessines

Tél 068/33 74 35

lundi au vendredi
de 8h30 à 18h00

samedi
de 9h00 à 18h00



Une équipe souriante
toujours à votre service

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

Sam. 31 mai & Dim. 1 ^{er} juin	AKT 034	Omloop Kluisbergen VZW	25 - 2 x 25 50 - 2 x 50 6-12-18- 25-50	6h½-10h 6h½-15h	Recreatieoord Kluisbos Poletsestraat 59 9690 Kluisbergen
Sam. 31 mai	AKT 063	WSV De Kadees VZW	5-7-14-21	07h-15h	Sint-Janshof Keerstraat 222 9420 Vlekkem
Dim. 1 ^{er} juin	HT 028	Marcheurs de la Sylle – Bassilly Challenge interclubs ACHO	5-10-15- 22-30-42	06h-15h	Salle du Moulin de la Butte Rue de la Butte 33 7090 Hennuyères
Dim. 1 ^{er} juin	AKT 358	De Heidetochten Kester-Gooik	6-10-16- 22-28-32- 42-50	6h½-15h	Zaal Edele Brabant Stijlandstraat 59 1755 Gooik
Jeudi 5 juin	AKT 414	Comité 2000	8	17h½ - 20h	D'Eenaemsche Vierschaere Martijn van Torhoutstraat 184 9700 Ename
Vend. 6 au lundi 9 juin	BBW 007	Les Roses Noires	292	Le 5 juin à 15h	Stade Leburton Allée des Sports 1480 Tubize
Sam. 7 juin & Dim . 8 juin	HT 048	Les Roteus Waubiens	4-6-12- 20-30 4-6-12-20	07h-15h	Athénée Royal Drève des Alliés 11 6530 Thuin
Lundi 9 juin	HT 075	Mont-Marche Tournai	6-12-18- 24-36 50-60	07h-15h 06h-09h	Salle Paroissiale Rue Géo Libbrecht 7542 Mont-Saint- Aubert(Tournai)

<p>OSEZ LA CAMPAGNE...</p>  <p>Fruits, légumes, fromages, vins... APPRECEZ LA DIFFERENCE... Alimentation biologique...</p>  <p>VERGERS DE LA GAUMETTE C. & J.P. Fontaine</p>  <p>Rue Pierre Fontaine, 63 7861 Papignies Tél 068/33 33 29 mardi à samedi : 9h à 18h</p>	 <p>STUDIO ARTIS PHILIPPE HOVEN Un photographe professionnel à votre service</p> <p>REPORTAGES - MARIAGES - PORTRAITS - IDENTITÉ PHOTOCOPIES CLASSIQUES OU COULEURS - CARTERIE SERVICE FAX - PLASTIFICATION</p> <p>Tirages photos de digital</p> <p>18, Grand-Place - 7860 Lessines · Tél.: 068 33 33 68</p>
---	---

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

Lundi 9 juin	HT 074	Liberchies Sports et Loisirs	3-6-12- 18-24	07h-15h	Salle Rue de Frasnes 6238 Liberchies
Lundi 9 juin	AKT 135	Padstappers Geraardsbergen VZW	7-10-16- 22-32	7h½-15h	Buurthuis Dagmoedstraat 14 9506 Schendelbeke
Mardi 10 juin	AKT 216	Gitse Wandelclub 'Voetje voor Voetje'	6-12-19	07h-15h	Feestzaal Ruytershoeve Manegemstraat 37 8870 Izegem
Mercr. 11 juin	AKT 196	WSV Land Van Rhode	6-10-14- 18-21	07h-15h	Parochiezaal Poststraat 48 9860 Balegem
Sam. 14 juin	HT 023	Les Oursons en Balade	3-5-10-20 45	07h-15h 07h-10h	Le Scailmont Avenue de Scailmont 96 7170 Manage
Sam. 14 juin	AKT 105	Wandelclub Scheldestappers Zingem VZW	6-10-15- 21-36-60	07h-15h	Zwalmparel Sportlaan 9630 Zwalm
Dim. 15 juin	HT 060	Le Roitelet Challenge interclubs ACHO	6-12-20 30	07h-15h 07h-12h	Centre Culturel et Sportif Rue de la Liberté 23 7950 Ladeuze (Chièvres)
Mercr. 18 juin	AKT 163	WSV Egmont Zottegem VZW	7-10-14- 18-21	08h-17h	Kantine KSV Zottegem Jules Mathijssstadion Kastanjelaan 9620 Zottegem
Sam. 21 juin	HT 038	Le Marabout – Gilly	6-12-25	07h-14h	Salle de la Plaine des Sports Rue de l'Eglise 6200 Châtelineau
Dim. 22 juin	AKT 376	De Chatons Ronse	5-10-14- 21-28-35	6h½-15h	Zaal De Spil Lorettestraat 96 9600 Ronse
Dim. 22 juin	BBW 000	Comité Provincial de Bruxelles Brabant Wallon Journée F.F.B.M.P. de la marche	4-8-12- 21-30	07h-15h	Salle Jules Ginion Place Communale 5 1341 Ceroux

Boulangerie – Pâtisserie

Bossiroy

rue Culant 1 – 7864 Deux-Acren

Tél 068/33 25 61



**Toujours du frais
et de la qualité.**

**C'est la devise
de la maison**



Ouvert : 9h-12h/13h30-18h
Fermé le dimanche, lundi &
jours fériés

Nourritures et
accessoires divers
expo & élevage

Large gamme en pâtée
d'élevage :

Lux – Turbo – Top 3000
– Quicko – Cédé – Prima
– Bevo – Griza – Chemi-
Vit

Pinkies, Buffelo, vers de
farine (vivants et
congelés)

+ Diverses nourritures
pour animaux
domestiques

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

Lundi 23 juin	HT 031	Les Tatanes Ailées Epinois	5-10-15	08h-15h	Cercle « L'Union » Rue S. Allende 208 7134 Leval-Trahegnies
Sam. 28 juin	HT 054	Vias Promeneurs Club	4-6-12-18	08h-15h	Ruche Verrière Place Edmond Gilles 20 6042 Lodelinsart
Dim. 29 juin	HT 046	La Godasse Faytoise	4-6-10-20	08h-14h	Salle Valère Motte Rue de Jolimont 7170 La Hestre
Dim. 29 juin	AKT 441	Wandelclub op stap door Nukerke	5-7-14-21	07h-15h	Parochiale Zaal La Salette La Salettestraat 20 9680 Maarkedal
Mercr. 2 juil.	AKT 135	Padstappers Geraardsbergen VZW	5-7-8-12- 16-22-32	7h½-15h	Tijdelijke feestzaal Akrenbos 133 1547 Bever
Jeudi 3 juil.	AKT 414	Comité 2000	6-12	17h- 19h½	D'Eenaemsche Vierschaere Martijn van Torhoutstraat 184 9700 Ename
Sam. 5 juil.	HT 062	Les Trouvères Club de Marche Challenge interclubs ACHO	4-7-14-25 50	07h-15h 06h-09h	Ecole Communale Vieux Moulin 4 7890 Wodecq
Sam. 5 juil.	HT 082	Les Rase Mottes D'Aiseau Presles	4-7-12 21	07h-15h 07h-12h	Salon Communal Rue Lambot 6250 Aiseau
Dim. 6 juil.	HT 009	Les Traine-Savates Montignies S/Sambre	3-7-13-21	07h-15h	Salle Paroissiale Rue de la Chaussée 194 6141 Forchies-La-Marche
Dim. 6 juil.	AKT 294	CSC-Lierde/Club voor Sport en Cultuur	6-12-18- 24-32	6h½-15h	O.C. De Lier Nieuwstraat 21 9570 Sint-Maria-Lierde
Sam. 12 juil.	HT 014	Marcheurs de la Police de Jumet	6-10-15- 25	07h-14h	Place des Résistants A.54 – Sortie 21 ou 22 6230 Viesville
Sam. 12 juil.	AKT 233	Hanske De Krijger Oudenaarde	4-6-12- 18-24-32- 42-50	06h-15h	K.B.O. Sint-Walburga Smallendam 25 9700 Oudenaarde
Dim. 13 juil.	HT 011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle	5-10 20	07h-15h 07h-13h	Salle Saint-Martin Rue de l'Eglise (R3 sortie 4) 6110 Montigny-Le-Tilleul
Dim. 13 juil.	AKT 087	WSV De Sportvrienden VZW	6-12-18- 25-32-50	07h-15h	Heilige Harten College Onderwijslaan 4 9400 Ninove
Mercr. 16 juil.	AKT 163	WSV Egmont Zottegem VZW	7-10-14- 18-21-28	07h-17h	O.C. Velzeke (Provinciebaan t.h.v. n°277) Provinciebaan 9620 Velzeke-Ruddershove

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

MARCHES A.D.E.P.S. 2014

Dim. 6 avril	Les Amis de Beloeil	5-10-15- 20	08h-16h	Salle polyvalente Ecole Communale Rue de Mons 45 - 7970 Beloeil
Dim. 13 avril	Maison des Jeunes La Remise Frasnes-lez-Anvaing	5-10-20	08h-16h	La Remise Place Charles Lenoir 3 7911 Moustier
Dim. 20 avril	Union Socialiste de Leuze Willaupuis	5-10-20	08h-16h	Maison de village Rue de La Forge 31 7904 Willaupuis
Lundi 21 avril	ASBL Pas d'La Yau – Quevaucamps	5-10-15- 20	08h-16h	Rue Georges Mauroy 1 7972 Quevaucamps
Dim. 27 avril	P.A.C. Maffle	5-10-15- 20	08h-16h	Place de Maffle 4 7810 Maffle (Ath)
Jeudi 1 ^{er} mai	ASBL La Marcotte	5-10-20	08h-16h	Salle La Marcotte Rue de L'Eglise 12 7950 Huissignies (Chièvres)
Dim. 4 mai	Fanfare Royale l'Union d'Ollignies	5-10-20	08h-16h	Salle l'Ollignois Rue des Combattants 7866 Ollignies
Dim. 11 mai	L'Ordre des Titjes	5-10-20	08h-16h	Brasserie de Silly Rue Ville Basse 2 7830 Silly
Dim. 11 mai	Pétanque Club d'Ormeignies	5-10-20	08h-16h	Rue du vert buisson 7802 Ormeignies
Dim. 18 mai	A.P.E.D.A.F.	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole fondamentale Rue de La Crête 32 7880 Flobecq
Dim. 25 mai	ASBL- Ducasse d'Haudion	5-10-20	08h-16h	Le Chalet Rue Louis Pion 7522 Lamain (Tournai)
Jeudi 29 mai	C.S. Lensois	5-10-15- 20	08h-16h	Résidence de La Baille 100 7870 Lens
Dim. 1 ^{er} juin	Association Francophone d'Aide aux Handicapés Mentaux	5-10-20	08h-16h	Rue Maria Thomée 3 7800 Ath
Dim. 8 juin	Volley-ball Enghien	5-10-15- 20	08h-16h	Hall Omnisports, Place 7850 Petit-Enghien
Dim. 8 juin	Association de Parents de l'Ecole libre	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole libre Rue de Basècles 1 7321 Blaton
Dim. 15 juin	Société Royale Les Amis du sport	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole communale Rue Joseph Quintart 129 7063 Chaussée-N.D.- Louvignies
Dim. 22 juin	ASBL - Pelote Espoir Hoves	5-10-15- 20	08h-16h	Buvette du club place de Hoves 11 7830 Hoves

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

Dim. 22 juin	Les Saqueux des crolites	5-10-20	08h-16h	Place de Lanquesaint 6 7800 Lanquesaint
Dim. 29 juin	Au Pied Levé	5-10-20	08h-16h	Salle de L'amité Rue Baron Deschamps 10 7970 Beloeil
Dim. 29 juin	Comité des fêtes d'Hacquegnies	5-10-20	08h-16h	Chapiteau - Place d'Hacquegnies 7911 Hacquegnies (Frasnes-Lez-Anvaing)
Dim. 6 juil.	U.C.S. Ellignies-Sainte-Anne	5-10-20	08h-16h	Institut La Pommeraie Rue Neuve 15 7972 Ellignies-St-Anne - Beloeil
Dim. 13 juil.	ASBL Blaton à forche	5-10-20	08h-16h	Ecole communale du centre Rue des Ecoles 26 7321 Blaton (Bernissart)
Dim. 13 juil.	Arts et Loisirs	5-10-20	08h-16h	Ecole communale Rue de La Brasserie 92A 7812 Ligne (ATH)

AUTRES MARCHES 2014

Lundi 21 avril	La Marche à Bâton	6-12-20	07h-17h	Collège Notre-Dame de Kain Rue Abbé Dropsy 2 7540 Kain
Sam. 24 mai	La Bush Classic	7-10-15- 21	07h-14h	Brasserie Dubuisson Chaussée de Mons 28 7904 Pipaix
Sam. 24 mai	L'enfer des Collines Oeudeghien	6-12-18- 23	08h-14h	Espace Leulier Rue du Petit Dieu 3 B 7911 Oeudeghien
Jeudi 5 juin	Les Heures Heureuses Ath	5-7-10	09h-16h	CEVA Chemin des Primevères 68 7800 ATH



