

Périodique trimestriel

n° 3 - juillet - août - septembre 2022

périodique disponible en couleur sur www.vaillants-acreinois.be

Les Vaillants Acrenois

LVA - HT 050

BONNES
VACANCES

*mais ...
n'oubliez pas de revenir pour
participer à notre Marche
au Pays des Guimauves
le 07 août 2022
à Deux-Acren
voir page 5*



COMITÉ LVA

www.vaillants-acrenois.be

HT050@FFBMP.be

Belfius : IBAN : BE04 0682 0338 0331 BIC : GKCC BE BB

Présidente, Correspondante Club, Affiliation & Promotion	Nadine THÉSIN Rue Haute 6 7861 Wannebecq	068/57 04 56 0498/20 65 11 nadine.thesin@gmail.com
Vice-Président d'Honneur	Gilbert VERCAEMST	
Secrétaire	Martine THÉSIN	068/33 28 93
Secrétaire Adjoint & Assurances	Jacques VAN QUICKELBERGHE	0473/68 49 13 j.vanquickelberghe@skynet.be
Trésorière & Périodique	Colette DEMEULEMEESTER	
Commissaire	Joël DEFRÈRE	
Vêtements & Tombola	Francine STIÉVENART	068/33 38 35
Vérificateurs aux Comptes	Cindy GHISLAIN Marina SCORIER	

Nos réunions sont ouvertes à tous nos membres et se tiennent :

"CHEZ CHRISTIAN"

Maison du Peuple - Grand-Rue 38 - 7864 Deux-Acren

0474/95 32 15



Prochaines réunions

jeudi 14 juillet 2022 à 18h30

jeudi 22 septembre 2022 à 18h30

Bonjour à tous,

Merci à tous nos bénévoles et aux **528 marcheurs** qui nous ont rendu visite le 22 mai, à notre marche du Porphyre.

A peine une marche terminée qu'une autre se faufile à l'horizon le 7 août prochain.

J'espère que nos travailleurs répondront encore présents pour que la marche soit une belle réussite. Ils sont les bienvenus à nos réunions mensuelles dont vous trouverez les dates en p. 2 de notre périodique. C'est l'occasion d'exprimer leurs désirs. Ils préfèrent peut-être certains postes.



Du 22 au 28 août, quelques membres (Francine, Nadine, Joël et Pierrot) se rendront aux Europiades à Strasbourg avec l'organisation Marche Découverte.

Si vous partez aussi en voyage, je vous souhaite de bonnes vacances. Revenez en pleine forme. Espérons que le covid ne reviendra plus en force et ne gâchera plus nos activités.

Depuis le début de l'année, nous avons perdu 2 de nos membres, Josette Bourdais et Francine Juret. Ayons une pensée pour elles (voir aussi p 7 de ce périodique)

A bientôt. Passez un bel été
Nadine



--- RAPPEL ---

Quand vous allez à une marche FFBMP, vous recevez une carte de participation au départ. Elle est composée de 2 parties : la partie supérieure et le talon :

- 1. la partie supérieure** (que vous gardez sur vous pendant toute la marche) doit **toujours être remplie** pour être valable en cas d'accident
- 2. le talon :**
 - a. **doit être rempli** si votre carte de membre LVA 2022 n'est pas scannée au départ **et** vous mettez alors le talon dans la boîte qui se trouve à la sortie de la salle
 - b. **ne doit pas être rempli** si votre carte de membre LVA 2022 est scannée au départ, laissez-le alors attaché à votre carte de participation

Presque tous les clubs flamands donnent une carte de participation sans talon car ils disposent presque tous d'appareils à scanner

Funérailles DELAUW sprl

Funérarium - Fleurs en soie - Pierres tombales
Organisation complète de funérailles



Funérariums : 5 chambres funéraires
Salle pour cérémonies de l'au revoir personnalisées
Contrats obsèques

transport personnes à mobilité réduite
transport pour radiothérapie,
chimiothérapie, dialyse, ...

Service 24h/24h

80, rue de l'Hôtellerie
7860 Lessines
068/33 26 30

STATION-SERVICE LESSINES
MAXIME LISON



Boulevard René Branquart 50
7860 Houraing

François et Anne-Gaëlle

BOULANGERIE
PÂTISSERIE



Rue des Combattants 69
7866 Ollignies
068/34 08 88

Tradition familiale

Lessines Décor

Chaussée G. Richet, 14
7860 Lessines
068/33 74 35

du lundi au vendredi
de 8h30 à 18h00
samedi de 9h00 à 18h00

*Une équipe souriante
toujours à votre service*



Librairie des Camomilles

chez Eric et Sophie
Presse - Point Poste - Loterie - Tabac
Grand'Rue d'Acren 31
7864 Deux-Acren
tél 068/28 28 03 - fax 068/28 30 03
librairie.camomilles@tvcablenet.be

lundi 6h30-12h
mardi-jeudi 6h30 à 12h - 14h à 18h
vendredi 6h30 à 12h - 14h à 18h30
samedi 8h à 12h30
Fermé les weekends & jours fériés



HT 050

Les Vaillants Acrenois

Marche au Pays des Guimauves

Dimanche / Zondag

07 août / 07 augustus 2022

3 - 6 - 12 - 20 - 30 km

DEPART / VERTREK
Salle Pascal Delbecq
Rue Botrieux 2C
7864 Deux-Acren



de 07.00 h à 15.00 h / van 07.00 u tot 15.00 u
heure d'arrivée/aankomstuur max 17 h/u

Petite restauration et boissons dans la salle et aux contrôles
Eet- en drinkgelegenheid in de zaal en in de controleposten

permanence estampille/permanentie afstempeling : FFBMP/IVV 9h/u - 17 h/u

inscription/inschrijving : 1 €

récompense/beloning : coupes aux clubs les mieux représentés/bekers voor de best vertegenwoordigde clubs

accès/routebeschrijving : **SNCB/NMBS** : ligne/lijn 90 Gare de Lessines/Lessen Station
A8/E429 : sortie/afrit 29 Lessines



Marche placée sous le patronage de / Wandeling onder het patronaat van
FFBMP & FISP (IVV) n° d'agrégation : 2/22/057/DA

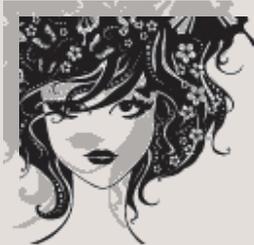
L'inscription à la marche vaut déclaration de bonne santé /

De inschrijving voor de wandeling betekent een verklaring van goede gezondheid

Le club est assuré en responsabilité civile / De club is verzekerd voor burgerlijke aansprakelijkheid

Responsable du club/Clubverantwoordelijke :

Nadine Thésin, rue Haute 6 - 7861 Wannebecq 0498/20.65.11 - HT050@ffbmp.be - www.vaillants-acrenois.be



Coiffure Magda

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



Maison du peuple



CHEZ CHRISTIAN

Grand rue 38, 7864 Deux-Acren

0474/95 32 15

Fermé le mercredi



Les Vaillants Acrenois comptent
- 96 membres -

Bienvenue à une nouvelle membre :
Isabelle Everaert

Bon
Anniversaire !!!



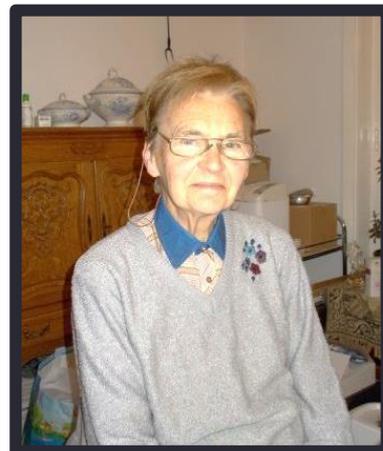
JUILLET		
4	Betty	NOEL
5	Sébastien	FONTIGNIES
6	Colette	DEMEULEMEESTER
11	Olivier	MARLIER
12	Coralie	GAILLY
15	Armin	VAN DEN BOSCH
18	André	BILLEMON
20	Nathalie	HUWE
20	Frédéric	VAN LAARHOVEN
21	Nadine	RENARD
28	Bruno	BIANCOLINI
30	Anne	BAILLY

SEPTEMBRE		
4	Ricardo Enrique	CORREA-MORALES
9	Alain	LERMINIAUX
17	Davide	D'AGOSTINI
19	Jean-Pierre	ELLEGIERS
20	Michel	CAUCHIE
25	Marc	FLAMENT

AOÛT		
1	Marcelline	VANDER EECKEN
1	Theo	HEYERICK
1	Maurice	DECLEVES
1	Christian	DEBRUXELLES
5	Francine	STIEVENART
5	Viviane	LOUETTE
9	Guy	CAUCHIE
13	Gilbert	VERCAEMST
16	Freddy	HUWE
23	Martine	THESIN
25	Willy	AVRILLON



Nous avons une pensée pour
Josette Bourdais (à gauche)
(° 26.11.1946 - + 20.02.2022),
épouse de Jean-Pierre
Deschuyteneer qui flèche
nos parcours
et pour
Francine Jouret (à droite)
(° 03.02.1937 - + 03.06.2022) qui,
avec son époux Gilbert Vercaemst,
était toujours présente à nos
marches au stand café et tartes.





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

e-mail : f.counasse@portima.be

www.assurancescounasse.be

CBFA 0858.073.579



A la p'tite étable

Hilde & Jean-Paul Trifin-Feys

Place de Ghoy 47

7863 GHOY

☎ 068/33.68.28 ou 0493/49.92.97

Retrouvez le vrai goût d'antan des produits fermiers en direct du producteur :
glaces artisanales, beurre, fromages, flans, œufs, pomme de terre,

Notre spécialité : gâteaux glacés toutes occasions

Magasin ouvert 6 jours sur 7

fermé le lundi

mardi - mercredi - jeudi 13h30 - 19h00

vendredi - samedi 10h00 - 19h00

dimanche & jours fériés 10h00 - 12h00

Horaire d'hiver fermeture à 18h00

suivez notre page  : A la p'tite étable - Ferme Trifin

**Vêtements aux couleurs LVA,
contactez Francine Stiévenart - 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	XS - S - M - L - XL - XXL	40 €	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 ou blanc - mixte	S - M - L - XL - XXL	6 €	12 pts
Veste de survêtement - mixte	XS - S - M - L - XL - XXL	35 €	70 pts

**Vous pouvez également payer ces vêtements avec vos points obtenus
dans votre carnet de points qui valent chacun 0,50 €**



Bodywarmer mixte



T-Shirt bicolore



Débardeur bicolore



Débardeur blanc



Polo bicolore



Survêtement complet



Agence de Lessines

Arnaud DEBUYSSCHERE

☎ 068/270.250

AG031732@mandat.belfius.be

Bd Emile Schevenels 82 – 7860 Lessines

Placements – Crédits - Assurances

Agent de banque et d'assurances Sille et Dendre Scom

Siège social : Grand'Place 72 – 7850 Enghien

Agent mandataire de Belfius Banque SA

Sous-agent d'assurances de Belfius Banque SA FSMA 047548 cA-cB

RPM Mons 0473630907



DIANE & DENIS DEHAENE



Heures d'ouverture

lundi, mercredi, vendredi
09h-12h30/15h-19h

mardi, jeudi 09h/12h30

samedi 09h/12h00

Place d' Acren 8

7864 Deux-Acren

Tél 068/33 74 04

068/33 56 22

Fax 068/34 07 22

Exellent

1 service
2 adresses

Zerrac System - Electro Service

www.exellent.be



rue d'Audenarde 33A-7890 Ellezelles - 068/54 35 35

9h à 12h et 14h à 18h30 - 14h à 17h30 le samedi

Fermé lundi et mercredi

Grand'Rue 50 - 7860 Lessines - 068/54 22 12

9h à 12h30 et 14h à 18h00 - sam 9h à 13h - 14h à 17h

Fermé lundi

zerrac.system@skynet.be - www.zerracsystem.be

Boulangerie Debaisieux

Pain cuit au bois

**Chaussée de
Renaix 333
7862 Ogy**

068/44 70 92

fermé le mercredi



Rue des Combattants 69

7866 Ollignies

068/34 08 88

*Tradition
familiale*

Walk and Talk Therapy, la psychothérapie en marchant

La thérapie en marchant inspirée de la pleine conscience est de plus en plus en vogue. Les effets thérapeutiques de l'exercice physique sont attestés par de nombreuses d'études, on sait que l'activité physique contribue au bien-être du corps et de l'esprit ; mobiliser régulièrement son corps participe notamment à réduire l'anxiété et peut aussi prévenir la dépression.

Pourquoi donc ne pas associer les deux : la marche et la psychothérapie ?

La plupart du temps, lorsque vous êtes concentré sur vos difficultés, vous êtes assis. Vous réfléchissez longuement jusqu'à vous sentir dépassé et coincé dans le problème. La thérapie par la marche et la parole vous oblige au moins à décoller du canapé du psy (ou du votre) !

En effet, elle aborde les demandes du patient en le mettant en action, en agissant d'abord physiquement, il n'est plus figé, il marche et entreprend. La combinaison de la marche et de la psychothérapie présente donc des avantages assez intéressants.

Être en relation avec des environnements naturels entraîne une diminution du stress (mesurable notamment, par un ralentissement de la fréquence cardiaque et une réduction de la pression artérielle). En effet, la simple exposition à un paysage naturel sur une photographie ou par la fenêtre apaise et suscite un sentiment de bien-être là où les scènes urbaines activent les zones cérébrales de l'anxiété. (Kaplan R., 1993). Ainsi, le cerveau semble moins ruminer dans la nature.

Pourquoi un environnement naturel protège de la dépression ?

À ce propos, en 2015, Grégory Bratman s'est demandé pourquoi un environnement naturel protège de la dépression et des troubles anxieux. Ils ont montré qu'une marche d'1h30 dans la nature conduit à une baisse d'activité du cortex préfrontal ventromédian, zone cérébrale associée à la réflexion et à la focalisation sur soi et donc aux ruminations négatives omniprésentes chez les personnes qui traversent un épisode dépressif. Les chercheurs ont procédé à une évaluation de l'état dépressif des sujets grâce à des questionnaires psychologiques, et ils ont confirmé qu'au niveau clinique, les ruminations diminuaient après cette balade.

Marcher dans la nature avec un thérapeute

Par ailleurs, marcher dans la nature avec un thérapeute est propice pour s'entraîner à évoluer en pleine conscience. La promenade en forêt par exemple, est un contexte très immersif. Au milieu des arbres, la nature se donne toute entière à voir, à sentir, à entendre, à toucher... Le paysage, le frémissement des feuillages, le bruit du vent, sa fraîcheur dans les vêtements, le craquement des brindilles sous vos pieds, le chant des oiseaux, l'herbe ondulant autour de vos mollets, et les troncs d'arbres qui vont loin et haut dans le ciel et se répètent à l'infini...

Ancré dans cette expérience multi-sensorielle, le patient prend plus facilement conscience que la difficulté évoquée en thérapie est un élément parmi d'autres constituant son monde : l'environnement naturel émerveille et suscite rapidement le sentiment de faire partie d'un tout. Sa réalité n'est plus restreinte au problème, elle s'ouvre aussi sur la connaissance de la mécanique du corps qui peut aller bien, sur la relation à l'environnement, à d'autres rencontres aussi ; les ressources émergent doucement, au rythme du besoin du consultant, tout comme la marche, secondaire à la conversation thérapeutique.

La Walk and Talk Therapy, n'est pas adaptée à tout le monde

La Walk and Talk Therapy, n'est pas adaptée à tout le monde bien sûr, et n'est pas possible en tous contextes, mais c'est un type de consultation original qui peut avoir des effets très bénéfiques dans certaines problématiques.

Alors, prêts à sortir de votre zone de confort, et du trop classique cabinet du psy?

Source : www.roselinebueder.fr

NOTRE MARCHÉ LVA

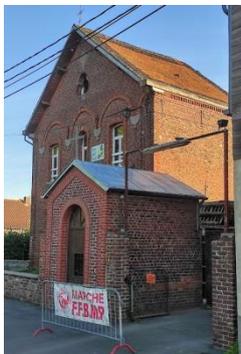
Merci!
à nos
528
marcheurs !!

**Notre marche
du Porphyre
du 22.05.2022**



**aux nombreux
Vaillants
bénévoles !!!!**

photos : Alex Wautier, Conny Lenaert, Jean Marc Maurandi



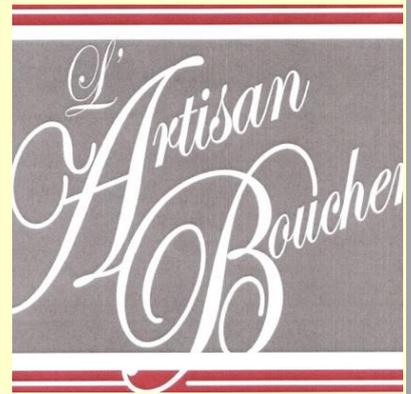
NOTRE MARCHÉ LVA



L'Artisan Boucher sprl

Boucherie - Charcuterie - Fromagerie - Traiteur

**Viande de première qualité,
charcuterie maison,
plats traiteur et potages maison,
poulet rôti le dimanche matin.**



Nous livrons à domicile sur :

Deux-Acren, Lessines, Ollignies, Ghislenghien, Hellebecq et Bassilly (à partir de 30 €)

du mardi au vendredi de 08h30 à 13h /14h à 18h30

le samedi 08h30 à 18h

et le dimanche de 09h à 12h30.

Fermé le lundi

Grand-Rue D'Acren 10 - 7864 Deux-Acren

tél 068/33 22 68 - fax 068/33 24 96

Suivez-nous sur Facebook L'Artisan Boucher

Côté Fleuri

**Flleurs naturelles pour
toutes circonstances**



Rue Remincourt 53
7864 Deux-Acren
068/34.04.83

Heures d'ouverture
Jeudi 10h00-18h00
Vendredi 09h30-18h30
Samedi 09h00-18h00
Dimanche 09h30-12h30

**Chaussures
Maroquinerie
Bijoux
de fantaisie**



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

**France Delmée
par sympathie**



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**

**Chée de Grammont 104 (parking Aldi)
068/33 62 91**

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



Classement de la Marche du Porphyre des Vaillants Acrenois du 22 mai 2022



Club	n° club	nombre marcheurs	Club	n° club	nombre marcheurs
Padstappers Geraardsbergen	3135	40	Les Bergeots	NA 028	3
Les Sucriers de Brugelette	HT 001	29	Les Gratte-Pavés Erquelinnois	HT 019	3
Le Roitelet	HT 060	23	Randonneurs du Haut-Escaut	HT 069	3
Marcheurs de la Sylle - Bassilly	HT 028	21	Traîne-Savates Mont. s/Sambre	HT 009	3
Les Trouvères Ellezelles	HT 062	20	De IJzerstappers	5547	2
Marcheurs Police de Mons	HT 061	18	Dwars door Brakel	3107	2
Les Vaillants Acrenois	HT 050	18	Flanders Trails	6999	2
Marcheurs Souvenir de Leuze	HT 051	13	Footing Club Fosses	NA 001	2
Les Sans-soucis de Ghlin	HT 029	12	Les 1000 Pattes de Philippeville	NA 030	2
March. Val de Verne Péruwelz	HT 018	10	Les Marcheurs de la Police de	HT 025	2
WSV Egmont Zottegem	3163	10	Les Pesteleus	HT 085	2
Everbeekse Wandeltochten	3282	9	Parel van het Pajottenland	4254	2
Liberchies Sprts et Loisirs	HT 074	8	VZW Op Stap door Nukerke	3441	2
Les Amis de la Nature Ath	HT 004	7	Denderklokjes Lebbeke	3226	2
Verdigym Collines Flobecq	HT 003	7	Watewystappers Tielt	5423	2
Hanske De Krijger Oudenaarde	3233	6	WSV Wetteren	3010	2
Cracks Wolvertem	4130	6	CSC Lierde vzw	3294	1
Marktrotters Herne	4114	6	Féd.Française de Rand. Pédestre	0000	1
Scheldestappers Zingem	3105	5	Florastappers Gent	3103	1
WSV Land van Rhode	3196	5	Het Wandelend Paars	5477	1
El Bottine qui Bique de Dour	HT 089	4	Lennikse Windheren	4427	1
Les Hurlus en Balade	HT 067	4	Les Spartiates de Gembloux	NA 015	1
Les Marcheurs du Hain	BBW016	4	Les Tatanes Ailées Epinois	HT 031	1
Mont-Marche Tournai	HT 075	4	Omloop Kluisbergen	3034	1
Wandelsport Vlaanderen	9999	4	Singelwandelaars Stromb.-Bever	4033	1
WSK Marke	5012	4	Westhoekstappers Vlamertinge	5205	1
WV De IJsbrekers Haaltert	3398	4	Wandelclub Diksmuide	5537	1
Burchtstappers Herzele	3002	3	Wandelclub St Pieters-Leeuw	4028	1



En quittant l'estrade, un vieux juge rate une marche et s'épale lamentablement dans le prétoire devant toute l'assistance du procès qu'il vient d'arbitrer.

Le greffier se précipite alors pour le relever et demande :

"J'espère que Votre Honneur n'a pas trop mal ?"

"Mon honneur non, mais mon coccyx en revanche..."



Surpris par un paysan alors qu'il est en train de traverser ses prairies sans autorisation, un homme avec attaché-case, complet bleu, imperméable et chaussures de ville se défend comme il peut :
"Excusez-moi mon brave mais je suis atrocement en retard pour le train de 11h20 mais, en coupant par vos terres, je me suis dit que je pourrais peut-être l'attraper malgré tout et..."

Le paysan l'interrompt et, lui faisant remarquer le taureau qui souffle déjà derrière, lui dit :
"Regardez, avec un peu de chance vous pourrez même prendre celui de 10h50"

OGY PELOTE
LES AGONS D'OGY
A.D.D.M. OGY

PAR SYMPATHIE

Boulangerie
Pâtisserie
Pom' Cannelle

Chaussée de Renaix 33
7860 Lessines
068/33 33 98

Notre Spécialité : la Qualité !



vidts 
VÊTEMENTS HOMMES & DAMES

GRAND'RUE 38 À LESSINES

f www.vetementsvidts.be

Friterie
Chez Sophie



Heures d'ouverture

lun 11h30 - 13h30/18h00 - 21h00
mar 11h30 - 13h30/18h00 - 21h00
jeu 11h30 - 13h30/18h00 - 21h00
ven 11h30 - 13h30/18h00 - 21h30
sam 11h30 - 13h30/18h00 - 21h00
Fermé mercredi & dimanche

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

Garage COUVREUR

spri
Raymond Couvreur
Gérant



Chaussée de Renaix 320 B
7862 Ogy
068/44 92 92
couvreur.fabienne@skynet.be

Coup de chaleur : quels symptômes ? comment réagir ?

Attention en été : une exposition à la chaleur peut provoquer un malaise. Le coup de chaleur, à distinguer d'une insolation, est généralement bénin, sauf chez les personnes vulnérables comme les enfants, les personnes âgées. Comment le reconnaître ? Comment réagir vite et bien ?

Le coup de chaleur (appelé aussi **hyperthermie** maligne) désigne une défaillance des mécanismes de l'organisme visant à contrôler la température. Il survient après une longue exposition à la chaleur ou en cas d'efforts prolongés dans un environnement chaud et/ou humide.

Ce malaise lié à la chaleur provoque une **déshydratation** et une **augmentation de la température corporelle** de la personne.

Un cas particulier : l'insolation

Il est important de **ne pas associer un coup de chaleur à une insolation**, qui est en relation directe avec une exposition au soleil. L'insolation est donc un coup de chaleur auquel s'ajoutent des coups de soleil. Cette brûlure au premier degré n'est pas toujours bénigne, sa gravité étant liée à son étendue. Un coup de soleil sur une surface importante peut entraîner une fièvre qui est un signe de gravité, surtout chez le nourrisson et la personne âgée. Évitez d'arroser la personne.

D'où vient le coup de chaleur ?

Le coup de chaleur est principalement dû à une **longue exposition à la chaleur** ou à la réalisation d'**efforts prolongés et intenses** dans un environnement chaud et/ou humide. Il peut aussi survenir après un **séjour prolongé dans un espace confiné et surchauffé** comme une voiture.

Certains facteurs favorisent leur survenue : une déshydratation - une transpiration insuffisante chez certaines personnes - une sensibilité aux changements brutaux de température - une consommation d'alcool sous la chaleur - la prise de certains médicaments (bêtabloquants, diurétiques, antidépresseurs...).

Des profils à risque en cas de forte chaleur

Certaines personnes sont particulièrement à risque de souffrir d'un coup de chaleur : les **bébés** et les **enfants**, qui régulent moins bien leur température interne et ne peuvent exprimer la sensation de soif - les **personnes âgées** - les personnes atteintes d'**obésité** (les plus touchées par les phénomènes liés à la chaleur) - les sportifs - les personnes souffrant de **maladies cardiaques, respiratoires**, et dont l'autonomie est réduite.

Quels sont les symptômes du coup de chaleur ?

Les symptômes d'un coup de chaleur peuvent se présenter sous différentes formes :

une **sensation de soif intense** - des **vertiges** et des étourdissements - une **transpiration** abondante - une **forte fièvre** (jusqu'à 40 °C) - une **somnolence** anormale - une **peau chaude, rouge et sèche** - des **crampes** musculaires - des **maux de tête** - des **nausées**, des vomissements - une **vision floue** - une **respiration rapide** - une **tension artérielle** élevée ou au contraire trop basse.

Puis peuvent survenir dans les **cas les plus graves** :

une **altération de la conscience** se traduisant par de la confusion, un comportement délirant - parfois, des **convulsions** - une **perte de connaissance** éventuelle suivie d'un coma.

Sous sa forme la plus foudroyante, le **coup de chaleur** peut conduire à la défaillance de plusieurs organes (cœur, foie, reins) et à des troubles de la coagulation.

Toute activité doit être arrêtée dès les premiers signes. Un coup de chaleur peut provoquer le décès chez les personnes les plus vulnérables.



Keukens & Meubelen / Cuisines & Meubles

Merlin



Openingsuren / Heures d'ouverture

maa - zat / lun - sam : 09.00 - 12.30 - 13.30 - 18.00

zon - dim : 14.00 - 18.00

woe - mer : gesloten / fermée

Tel: 068/33.44.75 - info@merlin.be

Ch. De Grammont 60 - Lessines BE439.333.784

Chaussée de Grammont 60 7864 LESSINES

Cuisines - Tables et Chaises de cuisines
Salons - Salles à manger
Chambres à coucher - Chambres d'enfant
Relax - Bureaux - Meubles TV
Lits - Boxsprings - Canapés lits - Matelas
Décoration diverse

Boucherie LÉO

L'expérience au service de la qualité,
le retour aux saveurs d'antan !

Grand' Place, 2 - 7860 Lessines
0495/30 59 58

ouvert du mardi au samedi
8h30 - 18h00
Livraison à domicile

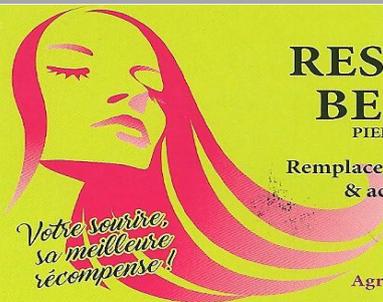
Profil
coiffure miste

Rue du Pont de Pierre 6
7860 LESSINES

068 33 81 71

Ouvert du Lundi au Samedi
sur rendez-vous

CHEZ L'COUSIN & BEA
Brasserie - Restaurant
PAPIGNIES
ouvert dès 10h30 - fermé le lundi
068.65.98.07



RESTONS BELLES
PIENS Véronique

Remplacement capillaire
& accessoires

*Votre sourire,
sa meilleure récompense!*

Agréée par les mutuelles

Uniquement sur rendez-vous 0497/35 66 14
Chemin de la Justice 18 - 7800 Ath
f Restons belles - Perruques Médicales
www.ath.lecheveu.be

→ (suite)

Comment prévenir un coup de chaleur ?

Afin d'éviter l'apparition d'un coup de chaleur, il est utile de suivre quelques recommandations **en cas de fortes chaleurs** :

boire suffisamment d'eau - porter un chapeau et des vêtements légers - aérer les pièces de l'habitation - rester à l'ombre ou dans un endroit aéré - ne jamais laisser un enfant ou une personne âgée seul dans une pièce mal aérée ou dans une voiture au soleil, même si les fenêtres sont ouvertes (la température de leur corps peut augmenter trois à cinq fois plus vite que celle d'un adulte) - cesser le travail à l'extérieur dès les premières sensations de vertiges - éviter de pratiquer une activité physique.

Comment soigner un coup de chaleur ?

En cas de coup de chaleur, **chez une personne consciente**, il est primordial de suivre ces conseils : la placer immédiatement à l'ombre, au frais, le mieux étant à l'intérieur d'une maison - la débarrasser de ses vêtements et **la recouvrir de linges humides**. L'application de glace est également utile - la rafraîchir à l'aide d'une compresse d'eau non glacée - lui donner régulièrement à boire en attendant l'arrivée des secours, le mieux étant de lui proposer de l'eau salée (eaux gazeuses) - une aération ou une ventilation d'air peuvent également lui être proposées - la température du sujet atteint doit être surveillée jusqu'à amélioration, moment où le rafraîchissement peut cesser.

Ne pas sous-estimer la **gravité d'un coup de chaleur**, notamment chez les sujets les plus fragiles. Même si la personne récupère vite, il lui est conseillé de consulter un médecin.

Une personne inconsciente doit être allongée en position latérale de sécurité, et les secours doivent immédiatement être prévenus. C'est une **urgence**.

Quand faut-il appeler immédiatement les secours ?

Si la personne est **inconsciente**, si elle est **âgée** ou si c'est un **nourrisson**, appelez les secours ou dirigez-la vers un service d'urgence.

Source : santé magazine

ARNAQUE PAR TÉLÉPHONE

Arnaque par téléphone et vol de données bancaires : vigilance

Arnaque par téléphone : encore une fois, plusieurs cas ont été signalés avec des sommes volées conséquentes.

La victime est contactée par une personne prétendant être mandatée ou appartenant à un organisme tel que la banque nationale, la communauté européenne à Bruxelles, le SPF Finances ou encore la commission européenne. Elle vous informe que vous avez été victime de harcèlement téléphonique par des sociétés commerciales et que celles-ci auraient été condamnées par le Tribunal à vous verser une indemnité. Elle vous demande ensuite d'introduire votre carte de banque dans le lecteur ou vous demande de communiquer vos données bancaires. Pour rappel, **ne communiquez jamais vos données bancaires**. Si vous pensez être victime d'une arnaque, raccrochez immédiatement et informez-en votre zone de police.

N'hésitez pas à informer également **votre entourage** afin de prévenir ce genre d'escroquerie.

Source : police.be

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

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

MARCHES F.F.B.M.P. & Vlaanderen Wandelsport 2022

Sam 2 juil	HT 062	Les Trouvères d'Ellezelles	4-8-14- 20-30-43- 50	06h-15h	Club de football Wodecq Rue Quesnoit 23 7890 Wodecq
Dim 3 juil	3294	CSC-Lierde VZW	6-12-18- 24-32	6h30-15h	OC De Lier Nieuwstraat 21 9570 Sint-Maria-Lierde
Dim 3 juil	HT 009	Les Traîne-Savates Montignies-S/Sambre	4-8-13- 21-30	07h-15h	Salle des 3 Bonniers Rue des 3 Bonniers 6141 Forchies-la-Marche
Sam 9 juil	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde VZW	5-10-15- 20-25-35- 42-50	06h-15h	Bernardustechnicum campus Gelukstede 2 9700 Oudenaarde
Sam 9 juil	NA 028	Les Bergeots	4-6-12- 21-30	6h30-15h	Maison du Village Grand-Place 5621 Morialmé
Dim 10 juil	3063	WSV De Kadees VZW	8-12-20	07h-15h	Sint-Janshof Keerstraat 218 9420 Ottergem
Dim 10 juil	HT 011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle	6-12-20	07h-15h	Salle Saint-Martin Rue de l'Eglise (R3 sortie 4) 6110 Montigny-le-Tilleul
Vendr 15 juil	HT	Les Marcheurs de la Police de Binche	100	21h	Salle du Kursaal Avenue Wanderpepen 30 7130 Binche
Sam 16 juil	025		4-6-12- 20-25	06h-14h	
Sam 16 juil	3196	WSV Land van Rhode VZW	6-10-14- 18-21	07h-15h	OC Oordegem Oordegemdorp 29 9340 Oordegem
Dim 17 juil	3383	De Trekvogels Boekhoute VZW	6-12-18- 20-24-30	07h-15h	Voetbalkantine De Klauwaarts Beekstraat 9960 Assenede
Mercr 20 juil	3163	WSV Egmont Zottegem VZW	7-10-14- 18-21-28	07h-16h	OC Velzeke Provinciebaan 275 9620 Velzeke-Ruddershove
Sam 23 juil	5216	Gitse Wandelclub Voetje voor Voetje VZW	5-8-10- 13-15-18- 21	6h30-15h	CC De Tassche Roeselaarsestraat 8850 Aardooie
Mercr 27 juil	3034	Omloop Kluisbergen VZW	5-10-15- 20-25	07h-15h	Parochiezaal Zulzeke Zulzekestraat 17a 9690 Zulzeke
Dim 31 juil	WSV O 017	Wanderfalken Weywertz Car de Brugelette	4-7-13- 21-30-45	6h30-14h	Skihütte Im Himmelchen 12Z 4750 Weywertz
Dim 31 juil	3282	Everbeekse Wandeltochten VZW	6-12-18- 24-30	07h-15h	Buurthuis Cordenuit Cordenuitstraat 9660 Everbeek

Dim 31 juil	5008	Koninklijke Wandelclub De Duintrappers Westende Car de la Police de Mons	6-10-15- 20-25	7h30-15h	Sporthal De Branding Populierenlaan 35 8430 Middelkerke
Sam 6 août	3135	Padstappers Geraardsbergen VZW	7-10-14- 18-22-26- 32-50	07h-15h	Zaal PAX Appelterre-Dorp 9400 Appelterre-Eichem
Dim 7 août	HT 050	Les Vaillants Acrenois 40 ^e Marche du Pays des Guillaumeves	3-6-12- 20-30	07h-15h	Salle Pascal Delbecq Rue Botrieu 2C 7864 Deux-Acren
Dim 7 août	HT 006	Club Pédestre Ecureuil de Châtelet	4-7-13-20	07h-15h	Ecole St-Joseph Rue des Prés Burniaux 1 6250 Presles
Sam 13 août	3091	Postiljon Wandelclub Merelbeke VZW	7-13-16- 21-26-29	07h-15h	Zaal Skala Colmanstraat 51 9270 Kalken
Sam 13 août	HT 085	Les Pestèleûs	4-6-12-20	07h-15h	Centre Culturel Le Sablon Place de Carnières 36 7141 Carnières
Dim 14 août	5207	Nooit moe Boezinge VZW	6-10-15- 20-25-35- 42-50	06h-15h	OC In 't Riet Seelbachdreef, 4 8902 Zillebeke
Dim 14 août	4427	Lennikse Windheren	6-10-12- 16-20-25- 32	07h-15h	Gemeenteschool t'Rakkertje Hendrik Ghijselenstraat 19 1750 Sint-Kwintens-Lennik
Dim 14 août	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde VZW	6-12-18- 21-27-35- 42	6h30-15h	Evenementenhal De Qubus Lindestraat 45 9700 Oudenaarde
Dim 14 août	HT 073	Les Marcheurs d'Imbrechies en Thiérache	5-10-14- 21-30	06h-15h	Salle Communale Rue de Bailièvre 3 6591 Macon
Lundi 15 août	5009	Wandelclub Beernem VZW	4-6-11- 15-21-25	7h30-15h	Parochiezaal 't Bulscampvelt Wingensestraat 2 8020 Hertsberge
Lundi 15 août	2052	Tongerse Wandelvrienden VZW	4-8-12- 16-21	7h-14h30	VIIO Humaniora College Sint-Truidersteenweg 17 3700 Tongeren
Lundi 15 août	HT 071	Les Sympas de Landelies	4-6-11-21	07h-15h	Salle Omnisports H. Laloyaux Rue de Cousolre 6111 Landelies
Lundi 15 août	3196	WSV Land van Rhode VZW	6-10-14- 18-21	07h-15h	Den Amb8 Lange Ambachtstraat 42 9860 Oosterzele
Mercr 17 août	3163	WSV Egmont Zottegem VZW	7-10-14- 18-21	07h-16h	OC Erwetegem Smissenhoek 103 9620 Erwetegem
Sam 20 août	HT 010	Les Marcheurs Ransartois	4-6-12-21	6h30-15h	Salle du Vieux Château Rue Alphonse Helsen 69 6211 Mellet
Sam 20 août	3149	Wandelclub De Smokkelaars Stekene VZW	6-12-17- 20	07h-15h	Transport Cerpentier Koewachtsteenweg 13 9180 Moerbeke-Waas
Dim 21 août	HT 001	Les Sucriers de Brugelette	4-8-12- 20-30	6h30-15h	Salle Omnisports Avenue Gabrielle Petit 3 7940 Brugelette

Lundi 22 août	9999	Wandelsport Vlaanderen Extreme Challenge 2022 Oostende-Houffalize dag 1	60km	06h	Vayamundo Zeedijk 290 8400 Oostende
Mardi 23 août	9999	Wandelsport Vlaanderen Extreme Challenge 2022 Oostende-Houffalize dag 2	62km	06h	Europahal Generaal Maczekplein 5 8700 Tielt
Mardi 23 août	5390	4 jours de l'Yser Vierdaagse van de Ijzer VZW	8-16-24- 32	8h30- 10h30	St-Niklaaskerk Leopold II-laan 86 8670 Oostduinkerke
Mardi 23 août	HT 062	Les Trouvères d'Ellezelles	4-7-14-21	07h-15h	Ecole de la Com. Française Route des Ecoles 7890 Ellezelles
Mercr 24 août	9999	Wandelsport Vlaanderen Extreme Challenge 2022 Oostende-Houffalize dag 3	64km	06h	Provinciaal Domein De Gavers - Zaal De Doos Onkerzelestraat 280 9500 Geraardsbergen
Mercr 24 août	5390	4 jours de l'Yser Vierdaagse van de Ijzer VZW	8-16-24- 32	8h30- 10h30	Tentendorp Grote Markt 8600 Diksmuide
Jeudi 25 août	5390	4 jours de l'Yser Vierdaagse van de Ijzer VZW	8-16-24- 32	8h30- 10h30	Tentendorp Grote Markt 8970 Poperinge
Jeudi 25 août	9999	Wandelsport Vlaanderen Extreme Challenge 2022 Oostende-Houffalize dag 4	47km	06h	Complexe Sportif Rue J.-B. Loriaux 3 6210 Les Bons Villers
Vendr 26 août	5390	4 jours de l'Yser Vierdaagse van de Ijzer VZW	8-16-24- 32	08h30- 10h30	Tentendorp Grote Markt 8900 Ieper
Vendr 26 août	4038	De Pajotten Hekelgem VZW	6-12-18	07h-15h	't Gildenhuis Hekelgem Kerkstraat 82 1790 Hekelgem
Vendr 26 août	9999	Wandelsport Vlaanderen Extreme Challenge 2022 Oostende-Houffalize dag 5	67km	06h	Hall Omnisport Rue Albert Michiels 5100 Jambes
Sam 27 août	9999	Wandelsport Vlaanderen Extreme Challenge 2022 Oostende-Houffalize dag 6	45km	06h	Centre Sportif Rue du Vivier 6950 Nassogne
Sam 27 août	3383	De Trekvogels Boekhoute VZW	4-10-12- 14-18-22	07h-15h	Voetbalkantine VV Philippine Strandgaper 9 4553 CA Philippine NL
Sam 27 août	LUX 034	Les Marcheurs de la Famenne Car de la Police de Mons	5-8-12- 20-27-43- 60	5h30-15h	Salle La Source Place Toucrée 6 6900 Marche-en-Famenne
Dim 28 août	4254	Parel van het Pajottenland	4-6-9-12- 16-21-25- 28-34	07h-15h	Trefcentrum Baljuwhuis Kammeersweg 20 1570 Galmaarden
Dim 28 août	LUX 027	Marcheurs de la Masblette Masbourg Car des Sans-Soucis de Ghlin	6-12-20- 30	07h-14h	Salle Grands Prés Rue de Saint-Hubert 6953 Masbourg
Vendr 2 sept	5009	Wandelclub Beernem VZW	4-6-12-18	7h30-15h	Zaal Zinjo Lattenkliersstraat 28 8730 St-Joris
Sam 3 sept	3105	Scheldestappers Zingem VZW	6-10-15- 21-30	07h-15h	Vrije Basisschool Bossemstraat 2 9890 Gavere

Sam 3 sept	BBW 007	Les Roses Noires	6-12-21- 30	07h-15h	Collège St-François d'Assises Rue des Monts 74 1480 Tubize
Sam 3 Dim 4 sept	LG 125	La Savate Marchinoise	4-7-13-21	07h-15h	Cercle Saint-Hubert Place de Belle-Maison 4570 Marchin
Sam 3 sept	HT 011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle	6-12-20	07h-15h	Chapelle N.-D. de la Bruyère Rue de Nalennes 555 6001 Marcinelle
Sam 3 sept	NA 053	Les Crayas du Thiry	4-6-12- 21-30-42	06h-15h	Ecole Communale Rue de Le Mesnil 5670 Oignies-en-Thiérache
Dim 4 sept	NA 028	Les Bergeots	6-12-21- 30	6h30-15h	Salle Jules Baudoin Rue des Bœufs 1 5620 Corenne
Dim 4 sept	3091	Postiljon Wandelclub Merelbeke VZW	6-9-12- 15-18-24- 30	07h-15h	GITO-Technisch Atheneum Potaardeberg 59 9820 Merelbeke
Dim 4 sept	5216	Wandelclub Voetje voor voetje VZW	4-6-10- 16-21-30	6h30-15h	Sporthal Ogierlande Torhoutstraat 6 8830 Gits
Dim 4 sept	HT 067	Les Hurlus en Balade	6-12-18- 24-30	07h-15h	Salle La Grange Rue de la Vellerie 133 7700 Mouscron
Sam 10 sept	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde VZW	5-12-18- 24	07h-15h	Bernardustechnicum campus Hoogstraat 20 9700 Oudenaarde
Sam 10 Dim 11 sept	LG 160	Les Longs Pieds Antheitois	5-8-12- 20-30	6h30-15h	Salle Jacques Brel Rue Lucien Delloye 4520 Wanze
Sam 10 sept	HT 060	Le Roitelet	6-12-20- 25-42-50	6h30-15h	Centre Culturel et Sportif Rue de la Liberté 23 7950 Ladeuze
Dim 11 sept	3063	WSV De Kadees VZW	4-8-12- 20-26	07h-15h	Sint-Jozefschool Kloosterstraat 31 9420 Mere
Dim 11 sept	5393	De Hanestappers Car de Brugelette	7-14-21	08h-15h	Wielingencentrum Graaf Jansdijk 8420 Wenduine
Mercr 14 sept	3294	CSC-Lierde VZW	6-12-18	7h30-15h	Café De Kartuizer Kartuizerstraat 1 9572 Sint-Martens-Lierde
Sam 17 sept	HT 003	Verdigym Collines	5-8-14-20	07h-15h	Park. Bus Geenens La Houppe Chaussée de Ninove 7880 Flobecq
Sam 17 sept	BBW 016	Les Marcheurs du Hain	4-8-12- 20-42-60	06h-15h	Salle Communale Rue des Combattants 3 1421 Ophain-Bois-Seigneur-I
Sam 17 sept	LG 041	Les Pantouflards de Wihogne	5-7-13- 21-50	06h-15h	Salle Les Hayettes Rue Lambert Dewonck 27 4452 Wihogne-Juprelle
Sam 17 sept	HT 034	Trotteux su'l roc Beaumont	5-10-15- 20	07h-15h	Salle Communale Rue du Pavé 1 6500 Barbençon

Dim 18 sept	3432	De Randstappers	6-12-18- 24	08h-15h	Zegelsemschool Teirlinckstraat 22 9660 Zegelsem
Dim 18 sept	NA 052	Les Djâles d'Anhée ASBL	4-6-12- 18-22-30	6h30-15h	Salle Union Warnantaise Rue du Fond 25 5537 Warnant
Mercr 21 sept	3163	WSV Egmont Zottegem VZW	6-10-14- 18-21	07h-16h	OC Leeuwegem Gentse Steenweg 307 9620 Leeuwegem
Sam 24 sept	3196	WSV Land van Rhode VZW	6-12-18- 21-25-35- 50	07h-15h	College Paters Jozefieten Brusselsesteenweg 459 9090 Melle
Sam 24 sept	3441	Op stap door Nukerke	4-7-11- 15-18-22	07h-15h	Parochiezaal Zulzekestraat 17A 9690 Zulzeke
Dim 25 sept	3135	Padstappers Geraardsbergen VZW	7-10-14- 18-22-26- 32	7h30-15h	Werkplaatsen DERITO Hasseltkouter 57 9500 Ophasselt
Dim 25 sept	HT 061	Les Marcheurs de la Police de Mons	6-12-20- 30	6h30-15h	Salle Calva Chaussée du Roi Baudouin 39 7030 Saint-Symphorien
Dim 25 sept	HT 088	Les Wistitis su'l voy	4-6-8-10- 15-20	07h-15h	Salon Communal Place de Lambusart 2 6220 Lambusart
Dim 2 oct	5216	Gitse Wandelclub Voetje voor Voetje VZW	4-8-12- 15-18-24	6h30-15h	Salle de sport Ogierlande Torhoutstraat 8830 Gits
Dim 2 oct	LG 176	Mortier c'est l'pied Car de la Police de Mons	2-4-7-13- 21-30-42	06h-15h	Domaine Touristique de Blégny-mine Rue Lambert Marlet 23 4670 Blégny
Mercr 5 oct	5009	Wandelclub Beernem VZW	4-6-10	10h-15h	OC De Klaver Stationsstraat 127 8730 Beernem
Sam 8 oct	Ht 029	Les Sans-Soucis de Ghlin	5-10-15- 20	07h-15h	Le Foyer Rue Haute 38 7080 Eugies
Dim 9 oct	4028	Wandelclub St-Pieters- Leeuw VZW	5-10-15- 20-25	7h15-15h	OC Zonnig Leven Jan Vanderstraetenstraat198 1600 St-Pieters-Leeuw
Dim 9 oct	5207	Wandelclub Nooit Moe Boezinge VZW	7-10-15- 20-25	07h-15h	OC Ten Vrielande Brugseweg 8904 Boezinge
Dim 9 oct	HT 025	Les Marcheurs de la Police de Binche	4-6-12- 20-25-30	6h30-15h	Salle du Kursaal Avenue Wanderpepen 30 7130 Binche
Dim 9 oct	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde VZW	5-10-15- 20-25	7h30-15h	Parochiezaal De Spil Lorettestraat 190 9600 Ronse
Sam 15 oct	HT 009	Les Traîne-Savates Montignies-sur-Sambre	4-7-14- 21-42	6h30-15h	Cercle Saint-Charles Rue de l'Eglise 72 6061 Montignies-sur-Sambre
Dim 16 oct	3063	WSV De Kadees VZW	6-12-18- 24	08h-15h	Trefcentrum Bergsken 1 9310 Moorsel

Dim 16 oct.	HT 051	Les Marcheurs du Souvenir de Leuze	5-9-14-21	07h-15h	Salle TouChaBli Chemin de Malmaison 2 7904 Tourpes
----------------	-----------	---------------------------------------	-----------	---------	--

MARCHES A.D.E.P.S.

Dim 3 juil	C'est à Casteau ASBL	5-10-15- 20	08h-16h	La Grange Rue St-Antoine 5B 7061 Casteau
Dim 3 juil	Fanfare Royale et Communale Ste-Cécile	5-10-15- 20	08h-16h	Espace marionnette Rue de l'école 14 1480 Saintes
Dim 3 juil	La Maison Croix-Rouge de Leuze- Péruwelz	5-10-15- 20	08h-16h	Rue de Flines 2A 7604 Callenelle
Dim 10 juil	Ormeignies Pétanque Club	5-10-15- 20	08h-16h	Salle paroissiale Place 7802 Ormeignies
Dim 10 juil	L'Amusette ASBL	5-10-15- 20	08h-16h	L'Amusette Rue Brunehaut 33 7022 Mesvin
Dim 17 juil	U.S. Wodecq	5-10-15- 20	08h-16h	Terrain de football Rue du Quesnoit 23 7890 Wodecq
Dim 17 juil	Administration Communale de Jurbise	5-10-15- 20	08h-16h	Salle Jacques Galant Rue du Moustier 8 7050 Jurbise
Jeudi 21 juil	Les Amis du Dimanche	5-10-20	08h-16h	Centre sportif La Marcotte Rue de l'Eglise 12 7950 Huissignies
Jeudi 21 juil	Enéosport Régionale du Centre	5-10-20	08h-16h	Salle de la Butte Rue de la Butte 7090 Hennuyères
Jeudi 21 juil	Les Amis de Callenelle ASBL Télévie	5-10-20	08h-16h	Etangs de Rivage Rue du Rivage 7608 Wiers
Dim 24 juil	Les Amis du Bois Hellin	5-10-15- 20	08h-16h	Chapelle du Bois Hellin Chemin de Rénowelz 7812 Mainvault
Dim 24 juil	R.A.S. Nimy-Maisières	5-10-15- 20	08h-16h	Terrain de football Avenue du Roi Chevalier 7020 Nimy
Dim 31 juil	Les Compagnons Tourpiers	5-10-15- 20	08h-16h	Place de Tourpes 7904 Tourpes
Dim 7 août	Home André Livémont ASBL Les Goélands	5-10-15- 20	08h-16h	Rue Rincheval 2 7950 Vaudignies
Dim 14 août	Royale Alliance Sportive Saintoise ASBL	5-10-15- 20	08h-16h	Buvette du Football Rue du Radoux 6A 1480 Saintes
Dim 14 août	Marche des Merlettes	5-10-15- 20	08h-16h	Rue de Lens 77 7061 Casteau
Dim 14 août	Football Club Houtaing	5-10-20	08h-16h	Parc de la Berlière Rue de La Madeleine 7812 Houtaing

Lundi 15 août	Jeunesse Avenir Gondregnies	5-10-15- 20	08h-16h	La Micheline Place H. Schoeling 11 7830 Gondregnies
Lundi 15 août	Société carnavalesque des Paysans d'Estinnes-au-Mont	5-10-15- 20	08h-15h	Chaussée Brunehault 232 7120 Estinnes-au-Mont
Dim 21 août	Cap 48 Péruwelz	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole Com. de Bonsecours Rue des sapins 7603 Péruwelz
Dim 21 août	La Godasse de Rebecq	5-10-15- 20	08h-16h	Salle Communale de Wisbecq Rue Bruyère 1430 Rebecq
Dim 21 août	Amitiés Marcquoises ASBL	5-10-15- 20	08h-16h	Salle Paroissiale Rue du Village 76A 7850 Marcq
Dim 28 août	VCC Hautrage	5-10-15- 20	08h-16h	Maison villageoise Place d'Hautrage 7334 Hautrage
Dim 4 sept	Les Amis de la Nature ASBL	5-10-15- 20	08h-16h	Maison Verte Rue des Frères Descamps 18 7800 Ath
Dim 4 sept	Royale Fanfare Les Bons Amis	5-10-15- 20	08h-16h	Maison de Village Place d'Arc 7910 Arc
Dim 4 sept	J.S. Soignies Basket-Ball ASBL	5-10-20	08h-16h	Salle de la JS Soignies Chemin du Tour Lette 7060 Soignies
Dim 11 sept	Comité des Fêtes ASBL	5-10-20	08h-16h	Maison de Village Place de Braffe 7604 Braffe
Dim 11 sept	Les Pompiers Sonégiens	5-10-15- 20	08h-16h	Cantine des Pompiers Chemin de la Guelenne 20 7060 Soignies
Dim 11 sept	UNICEF Mons	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole Saint-Louis Rue de Mons 4 7011 Ghlin
Dim 18 sept	Association de Parents «Dessine moi mon école»	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole Communale Rue du Mont 2 7812 Mainvault
Dim 18 sept	Les Marcheurs de l'Empereur	5-10-15- 20	08h-16h	Le Salon de l'Empereur Rue des Combattants 3 7538 Vezon
Dim 25 sept	Association des Parents de l'école de Rebecq	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole communale de Rebecq Section primaire Rue du Montgras 35 1430 Rebecq
Dim 25 sept	Comité des fêtes Ecole St-Vincent	5-10-15- 20	08h-16h	Salle St-Vincent Rue Chanoine Scarmure 15 7060 Soignies
Dim 25 sept	Centre La Pommeraie	5-10-20	08h-16h	La Tourette de La Pommeraie Rue Royale 52 7904 Tourpes
Dim 2 oct	Manoulecture ASBL	5-10-15- 20	08h-16h	Bibliothèque Rue du Bourrelrier 48 7050 Masnuy-Saint-Jean

Dim 2 oct	Musée Noël Carlier	5-10-15- 20	08h-16h	Hall Sportif de Stamburges Rue Bernard Hecquet 22 7973 Stamburges
Dim 2 oct	Association des Parents de l'Ecole Communale d'Obigies	5-10-20	08h-16h	Ecole Communale d'Obigies Grand-Rue 124 7743 Obigies
Dim 9 oct	Animation et Loisirs	5-10-15- 20	08h-16h	Maison de Village Route de Montignies 2 7063 Neufvilles
Dim 9 oct	Comité des Parents Ecole-St-Sauveur	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole St-Sauveur Place 3 7850 Petit-Enghien
Dim 9 oct	Institut St-François d'Assise	5-10-15- 20	08h-16h	Maison villageoise Place d'Hautrage 7334 Hautrage
Dim 16 oct	Fifty-one club Ecaussinnes	5-10-15- 20	08h-16h	Foyer culturel de l'Avedelle Rue Eloi-Désiré Marbaix 7190 Ecaussinnes
Dim 16 oct	Administration Communale	5-10-20	08h-16h	Rue Emile Carlier 15 7321 Blaton

AUTRES MARCHES

Sam 17 Dim 18 Sept.	24h d'Ath	5	De sam 16h à dim 16h	Esplanade 7800 Ath
---------------------------	-----------	---	----------------------------	-----------------------



Depuis le confinement, un groupe de Vaillants Acrenois s'est formé pour partir ensemble marcher pendant le week-end. Pas d'obligation pour venir chaque semaine. Si vous n'aimez pas promener seul, vous pouvez nous accompagner. Il vous suffit de nous contacter ou nous donner votre adresse mail (coordonnées voir page 2). Si vous avez déjà donné votre adresse mail, vous avez remarqué que chaque semaine vous recevez des informations concernant les modifications dans le calendrier.

