

Périodique trimestriel

n° 1 - janvier - février - mars 2023

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

Les Vaillants Acrenois

LVA - HT 050



Le "Bonheur"

*Libre à chacun
de le reconnaître*

*Libre à chacun
d'y donner un sens*

BONNE ANNÉE
— 2023 —

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 26 janvier 2023 à 18h30
jeudi 02 mars 2023 à 18h30
jeudi 06 avril 2023 à 18h30

Bonjour très chers Vaillants !

Merci à nos membres qui ont participé à notre AG annuelle du 17 décembre et qui ont renouvelé leur affiliation au club. Pour les autres, il vous est possible de venir à nos réunions mensuelles. Je serai aussi présente à la marche du Pourchau à Flobecq avec vos cartes. Vous pouvez aussi verser votre cotisation de 6 € sur le compte du club (voir périodique page 2 en haut). Cependant de cette façon, je ne sais pas mettre à jour votre carnet de points. Je rappelle, à chaque fois que vous vous rendez à une marche FFBMP ou Wandelsport Vlaanderen, un cachet est apposé. J'ajoute les points accordés lors de votre bénévolat. Un point vaut 0,50 €. Avec les points, vous avez des réductions sur vos vêtements de sport achetés au club ou dans un magasin (gardez le ticket de caisse), ainsi que des réductions sur vos voyages en car avec les clubs voisins. En vous rencontrant, je peux aussi remplir le papier annuel de la mutuelle. Pour rester en ordre d'assurance avec Ethias, il faut que vous ayez aussi enregistré votre affiliation avant votre première marche de janvier. Le système Cronolive n'acceptera pas le scanning de votre carte 2022. Je rappelle que dans un club qui utilise Cronolive, il n'est pas nécessaire de remettre le talon de votre carte d'inscription dans une boîte à l'entrée de la salle. Mais vous devez toujours remplir la première partie de la carte (ou apposer une étiquette) pour être en ordre d'assurance.



Voici le classement Cronolive 2022 de nos membres :

1. Bailly Anne	57	4. Defrère Joël	39	8. Vlassenbroek Anne	18
2. Carlier Anne	56	5. Stiévenart Francine	26	9. Beutels Lieve	17
3. Thésin Nadine	40	6. Demeulemeester Colette	19	10. Mestdagh Sylvère	16
		6. Deschuyteneer Jean-Pierre	19		

**Sans renouvellement de votre affiliation dans notre club,
ce périodique sera le dernier que vous recevrez**

**Portez-vous bien.
A bientôt. Nadine.**

RAPPORT DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Notre Assemblée Générale a eu lieu le 17 décembre 2022, voici le rapport que j'y ai présenté :

L'année 2022 a encore connu des annulations. Des marches éphémères ont été organisées en début d'année. Heureusement que les marches ADEPS étaient là.

La marche provinciale du 15 mai à Braine-le-Comte a enfin eu lieu après avoir été reportée 2 fois. Des Vaillants ont aidé.

Notre club a mis sur pied 2 marches en 2022 : le 22 mai à Ollignies avec 529 participants et le 7 août à Deux-Acren avec 656 participants. 1185 personnes sont donc venues (807 en 2021). Nous pouvons être satisfaits car la reprise est compliquée.



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

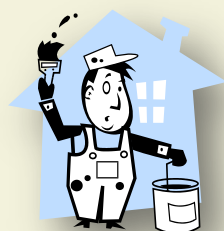
Tradition familiale

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

RAPPORT DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE (suite)



Voici les clubs qui étaient les plus représentés (pensons à leur rendre visite aussi) :

1. De Padstappers Geraardsbergen 90
2. Les Sucriers de Brugelette 59
3. Egmont Zottegem 55
4. Les Trouvères d'Ellezelles 43
5. Les Vaillants Acrenois 42
6. Les marcheurs de la Sylle de Bassilly 40
7. La Police de Mons 39
8. Le Roitelet de Ladeuze 34
9. Hanske de Krijger Oudenaarde 31
10. Les Sans-Soucis de Ghlin 24



Des reconnaissances ont eu lieu quelques jours avant nos marches. Elles se font en plusieurs fois. Ce sont des parcours entre 5 et 12 kms. Les Vaillants sont avertis par mail des dates prévues, d'où l'intérêt de nous communiquer vos adresses mail. Les mails servent aussi à signaler des changements par rapport au périodique et des nouvelles de dernière minute.

Quelques Vaillants ont accompagné les cars de Brugelette à la marche nationale de Spa le 19 juin, à Wenduine le 11 septembre et à Chevetogne le 12 novembre, les cars de la Police de Mons à Sart-Lez-Spa le 29 mai et à Middelkerke le 31 juillet ainsi que l'organisation « Marche Découverte » aux Europiades à Strasbourg au mois d'août et au Portugal au mois d'Octobre.

Un aperçu des activités de 2023 :

Tout d'abord, le prix de l'affiliation reste fixé à 6 € (à 3,70 € pour les enfants de moins de 12 ans au 1^{er} janvier 2023).

Notre club fêtera en 2023 ses 40 ans d'existence. A cette occasion, nos membres recevront un souvenir.

Nous aurons 2 marches : le 28 mai à la Salle Polyvalente à Lessines et le 6 août au Club Animation à Bois-de-Lessines.

La marche de la province du Hainaut se déroulera le 21 mai à Houdeng-Goegnies.

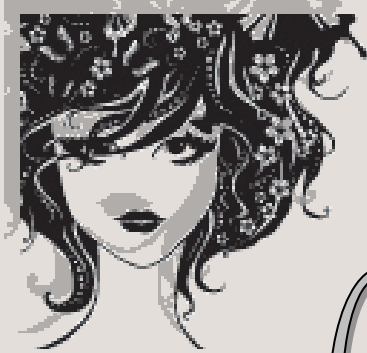
Pour nos marches, nous recherchons sans cesse de nouveaux bénévoles. C'est pourquoi nous faisons souvent appel à des membres de clubs amis. Pour récompenser les aidants, nous leur offrons chaque année un repas, ainsi que des points supplémentaires sur leur carnet de points.

La prochaine réunion pour le calendrier 2024 des clubs du Hainaut se fera à Lessines le vendredi 10 mars. L'AG annuelle de la FFBMP aura lieu le samedi 18 mars à Suarlee dans la province de Namur.

Après 3 ans d'absence, le challenge ACHO reviendra en 2023. Pour recevoir le cadeau gratuit, il faudra participer à au moins une marche de chaque club de l'association. 12 clubs font partie de l'ACHO. Certains clubs ont 3 marches, d'autres 2. Les Ropieurs de Mons n'organisent plus de marche. La 1^{ère} de l'année a lieu à Flobecq le 21 janvier, la dernière à Tournai le 16 décembre. La marche des résultats étant organisée à la suite, elle est fixée au 14 janvier 2024. Notre club l'organisera, étant donné que c'était notre tour quand elle a été annulée.

Le repas annuel de l'ACHO sera organisé par le club de Mouscron le samedi 11 mars à midi. Espérons que le covid ne viendra plus perturber nos activités.

Le comité vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année et une bonne santé.



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
- 93 membres en 2022 -

**Bon
Anniversaire !!!**



JANVIER		
5	CAMILLE	VAN MELLO
7	MARINA	SCORIER
13	FABIENNE	VERSET
22	CHANTAL	NOVELLA
30	JACQUES	VAN QUICKELBERGHE

FÉVRIER		
1	RAPHAËL	D'HAeyer
5	ISABELLE	EVERAERT
6	MICHEL	VRAUX
16	ANGELIQUE	VANCONEGHEM

MARS		
2	ANNE	AVRILLON
2	CAROLINE	WALLEMACQ
3	YVES	BOMBART
8	PIERRE	PEVENAGE
12	LOUISA	BANSARD
13	EDWIGE	GOEMINNE
21	ANNE	CARLIER
24	MARTINE	VENQUIER
26	FABIENNE	BUIDIN
28	MAÏTE	PEVENAGE
28	CINDY	GHISLAIN
30	JOËLLE	CAUCHETEUR

**Bienvenue
aux nouveaux
membres en 2023**

Yao Agbenda
Sylvain Desmyter
Josée Frique
Patrick Payen
Stephan Vanbelle



Nous avons une pensée pour
Pascal Depessemier dit Pacho
(°05.04.1962 - †05.10.2022)



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

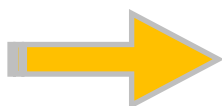
suivez notre page  : A la p'tite étable - Ferme Trifin

**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



**Nous avons quelques vêtements disponibles à moitié prix
Renseignez-vous auprès de Francine**



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*

REPAS DES BÉNÉVOLES

Nous avons eu notre repas des bénévoles le 27 novembre 2022.

A la fin de chaque année, le Comité du Club des Vaillants Acrenois invite ses bénévoles qui ont aidé pendant nos marches de l'année écoulée. C'est l'occasion de les remercier pour leur engagement et leur effort. Cette fois-ci nous avons invité les bénévoles actifs ses 2 dernières années puisque le repas n'a pas eu lieu en 2021 à cause du Covid.

Nous étions 41 et ce fut de bien agréables retrouvailles



.... voici qu'en témoignent nos 2 bénévoles les plus âgés

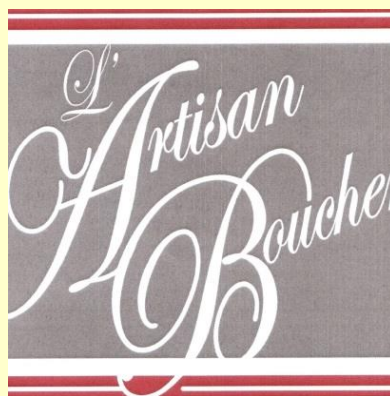


Gilbert (92 ans) & Francine (88 ans)
qu'on retrouve à nos marches au stand Café/Tarte et au stand Tombola

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



Hiver : comment lutter contre la dépression saisonnière ?

Baisse d'énergie, fatigue accrue, somnolence la journée, sentiment de tristesse le soir, sensibilité au froid, prise de poids... Des symptômes récurrents, chaque année, lors de l'arrivée de la saison froide, entre novembre et janvier, et souvent synonymes de déprime hivernale. Comment lutter efficacement contre cette dépression saisonnière ? Les conseils de la Matmut.

Exposez-vous à la lumière

En **hiver, pour lutter contre la dépression saisonnière**, rien de mieux que de vous exposer le plus possible à la lumière. En effet, le raccourcissement des jours et la baisse de lumière qui l'accompagne influent sur votre moral et votre humeur. Aussi, pour éviter la déprime hivernale, tentez de profiter au maximum du soleil. Quand le beau temps est là, sortez, allez vous promener et tirez profit des bienfaits des rayons du soleil. De même, chez vous, laissez entrer la lumière pendant la journée. Un éclairage naturel est davantage bénéfique qu'un éclairage artificiel. Enfin, au cours de la saison froide, afin d'éviter un coup de blues hivernal, vous pouvez tester la lumphothérapie (ou photothérapie). Tous les jours, à heure fixe (décidez avec votre médecin), pendant une demi-heure, exposez-vous à une lampe à haute intensité pouvant atteindre les 10 000 lux. Le flux lumineux stimule la production de mélatonine, et régule votre horloge biologique interne.

Faites du sport

Pour **lutter contre la dépression saisonnière en hiver**, le sport demeure un excellent moyen de garder le moral. Au-delà des bienfaits connus pour votre corps, une activité physique régulière vous permet de sécréter bon nombre d'hormones qui vous aideront à vous sentir mieux. Un moyen efficace de lutter contre la sensation de fatigue, la baisse de motivation, les troubles alimentaires ou un sentiment d'isolement et de repli. Tout comme la lumière, la pratique d'un sport favorise la sécrétion de sérotonine. Ce neurotransmetteur agit notamment sur l'humeur, l'appétit et le sommeil. De même, une activité sportive contribue à la sécrétion de dopamine et d'endorphines. La libération de ces hormones provoque une sensation de plaisir et d'euphorie, tout en diminuant la sensation de douleur et de fatigue. Exactement ce qu'il vous faut en cas de déprime hivernale.

Consommez des vitamines

En complément de la lumière et du sport, s'imposer une bonne alimentation permet de lutter contre la dépression saisonnière. Et surtout faire le plein de vitamines. Si l'été, le soleil représente, à lui seul, 90 % des apports quotidiens en vitamine D, l'hiver, il faut combler ce manque. Pour ce faire, les poissons gras sont vos alliés : thon, saumon, sardines ou maquereaux vous apporteront les vitamines D nécessaires.

Pendant la saison froide, n'oubliez pas non plus de faire le plein de vitamines C qui boosteront vos défenses immunitaires. N'hésitez pas à consommer des kiwis, oranges et autres agrumes pour le bien de votre corps.

Enfin, pour vous aider à combattre la déprime hivernale, misez sur des aliments riches en magnésium et en Omega 3. Ils vous aideront à réguler la fatigue et le stress. Pendant les mois froids, vous pouvez notamment manger des épinards, des amandes, des noix, des bananes, ou encore des céréales complètes, pour votre apport en magnésium. Concernant les Omega 3, vous pouvez vous tourner vers les huiles végétales (colza, noix, etc.), les poissons gras ou les épinards.

Source : Matmut

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



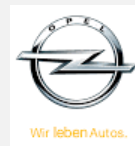
Heures d'ouverture

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

PROMENER EN HIVER AVEC SON CHIEN

La promenade en hiver avec son chien

Les chiens apprécient la promenade en hiver. Elle leur permet de dépenser leur énergie, d'explorer l'environnement et de renifler. Elle leur change aussi les idées. Pour que vos sorties extérieures avec votre chien soient agréables, voici quelques précieux conseils.

Le manteau d'hiver pour chien



Certaines races de chiens supportent mieux le froid de l'hiver que d'autres. Ceux aux poils courts, plus vieux ou atteints d'une maladie peuvent aussi avoir moins de résistance aux basses températures. Si votre animal a tendance à grelotter dès qu'il est à l'extérieur, vous pouvez lui mettre un petit manteau. Ce dernier devrait rendre la promenade plus plaisante.

Les bottes pour protéger les pattes



Pour prévenir les engelures aux pattes, les petites bottes pour chiens sont une solution intéressante lorsqu'il est question de promenade en hiver. Elles les protègent aussi contre des irritants très présents dans les rues l'hiver comme le sel de déglacage, la glace, l'eau et la gadoue. Comme il n'est pas naturel pour un poilu de marcher avec des bottes, il faut prendre le temps de bien le désensibiliser. Pour ceux qui n'apprécient vraiment pas les bottes, le baume de protection est une alternative à considérer.

Ayez votre chien en laisse lors de la promenade

Même si votre compagnon à quatre pattes ne s'est jamais enfui, il n'y a aucune garantie qu'il ne le fera jamais. Promenez-le donc toujours en laisse. Un chien qui prend la poudre d'escampette peut être plus difficile à retrouver l'hiver en raison des accumulations de neige surtout si vous demeurez près d'une forêt ou d'un boisé. Soulignons aussi qu'un chien égaré à -20 degrés pourrait souffrir d'importantes engelures. La laisse vous permettra de prévenir ce type d'incidents.

Entraîner votre chien à marcher sans tirer



Il est beaucoup plus plaisant d'avoir un chien qui ne tire pas en laisse lors de la promenade en hiver que le contraire. Pour votre sécurité, enseignez-lui à marcher avec une laisse qui n'est pas tendue. Profitez-en pour faire les séances d'entraînement lorsque la chaussée est sèche et non glacée. Un chien qui tire en laisse pourrait facilement vous faire chuter surtout en hiver. Le harnais à attache frontale est un outil de travail formidable.

Soyez à l'écoute de votre chien

Les chiens n'apprécient pas tous la promenade en hiver lorsqu'il fait particulièrement froid. Soyez à l'écoute de votre fidèle compagnon. Si ce dernier tremble, grelotte, ne veut pas marcher, ne le forcez pas et retournez à la maison. Pour l'occuper, faites-lui plutôt faire des jeux de stimulation mentale ou de l'entraînement.

Source : Education Canine des 4 Pattes

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 mixte

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

 Restons belles - Perruques Médicales

www.ath.lecheveu.be



Banquet dansant de l'ACHO

Samedi 11 mars 2023

Banquet organisé par le club Les Hurlus en Balade

*Nous vous donnons rendez-vous à 12h en la salle
'Le Foyer', rue Julien Mullie à Dottignies*



Menu

Apéritif



Entrée

Scampis à la crème



Plat principal

Rôti orloff



Dessert

Brésilienne



Café



Ce menu est au **prix de 35€**, enfants de **-12 ans 16€**

menu enfant: croquette au fromage, rôti orloff, brésilienne

La somme est à régler sur le compte de votre club, avec la réservation **avant le 20 février**.

Participer à une marche de chaque club de l'association ACHO = un cadeau gratuit

HT003 Verdigym Flobecq 21 janvier - 2 avril - 23 septembre	HT061 Police de Mons 28 janvier - 1er mai - 1er octobre
HT029 Sans-Soucis Ghlin 19 février - 17 juin	HT062 Trouvères Ellezelles 8 juillet - 29 août - 31 octobre
HT043 Ropieurs Mons pas de marche	HT067 Hurlus Mouscron 26 mars - 10 septembre
HT050 Vaillants Acrenois 28 mai - 6 août	HT069 Randonneurs Haut-Escaut 5 mars - 9 décembre
HT051 Marcheurs Souvenir Leuze 25 mars - 22 octobre	HT075 Mont-Marche Tournai 19 mars - 29 mai - 16 décembre
HT060 Roitelet Ladeuze 22 avril - 18 juin - 16 septembre	HT076 Marcheurs Van Gogh 16 avril - 19 novembre



La petite Francine est en larmes.
Anne, sa meilleure amie lui demande pourquoi elle pleure.
*"C'est Joël, le garçon de ma classe.
Il m'a dit que j'étais bête et moche et
que je faisais fuir tout le monde."
"Mais non, ne l'écoute pas,
il ne fait que
répéter ce que les autres disent".*

La directrice de l'école
reçoit un appel
téléphonique.

*"Bonjour Madame, je
voulais vous avertir que
Jules ne viendra pas à
l'école aujourd'hui,
il est malade"*

*"D'accord et qui est à
l'appareil ?"*

"C'est mon papa ..."

**Il y a 3 semaines,
il faisait un froid
de canard**

**Oh oui, j'en ai
eu la chair de
poule**



CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

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

vous devez **toujours la remplir** et vous devez la **garder sur vous** pendant toute la durée de la marche pour être valable en cas d'accident

2. le talon

a. vous devez le remplir si votre carte de membre LVA 2023 n'a pas été scannée au départ **et** vous mettez ce talon alors dans la boîte qui se trouve à la sortie de la salle

b. vous ne devez pas le remplir si votre carte de membre LVA 2023 a été scannée au départ **et** vous laissez ce talon 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

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

MARCHES F.F.B.M.P. & Wandelsport Vlaanderen 2023

Sam 7 janv	5009	Wandelclub Beernem	6-11-15- 21	07h30-15h	Vrije Basisschool Schooldreef, 5 8730 Beernem
Dim 8 janv	Ht018	Les Marcheurs du Val de Verne - Péruwelz	6-10-20- 30	08h-14h	Salle de Bonsecours Rue du Château 2 7603 Bonsecours
Dim 8 janv	4358	De Heidetochten Kester-Gooik	4-8-12- 16-20-23- 30	08h-15h	Prov. Proefcentrum Molenstraat, 28 1760 Pamel
Sam 14 janv	3105	Scheldestappers Zingem	6-10-15- 21-30	07h-15h	Zaal de Kepper Kerkhofweg, 2 9770 Kruishoutem
Dim 15 janv	3063	WSV De Kadees	6-8-12- 16-20	08h-15h	Vrije basisschool St-Vincentius Kruisstraat, 2 9308 Gijzegem
Mercr 18 janv	3163	WSV Egmont Zottegem	7-10-14- 18-21	07h-15h	OC Strijpen St-Andriessteenw. 163 9620 Strijpen
Sam 21 janv	HT003	Verdigym Collines Flobecq Marche ACHO	5-8-14	12h-20h	Maison de Village Rue de l'Abbé Pollart 4 7880 Flobecq

Sam 21 janv Dim 22 janv	LG041	Les Pantouflards de Wihogne	5-7-13- 21-30	07h-15h	Salle Les Hayettes Rue L. Dewonck, 27 4452 Wihogne-Juprelle
Sam 21 janv	3034	Omloop Kluisbergen	7-14-21- 28	08h-15h	Zaal Volkswelzijn Grote Herreweg, 158 9690 Ruien
Sam 21 janv	3529	Op Stap Zwalm	4-6-12- 18-24-30	07h-15h	De Zwalmparel Sportlaan, 1 9630 Munkzwalm
Sam 28 janv	HT061	Les Marcheurs de la Police de Mons Marche ACHO	6-12-20- 30	07h-15h	Salle Calva Rue du Dépôt 7021 Havré
Sam 28 janv	3432	De Randstappers	6-12-18	08h-15h	Feestzaal Ter Elst Ommegangstraat, 3 9660 Elst
Dim 29 janv	3135	Padstappers Geraardsbergen	7-10-12- 16-22-26- 32	07h30-15h	Jeugdcentrum De Spiraal Zakkaai 29 9500 Geraardsbergen
Dim 29 janv	3003	De Lachende Wandelaars Aalter	5-10-15- 20	08h-15h	GOC Bellemdorpweg 1 9881 Bellem
Sam 4 févr	3383	De Trekvogels Boekhoute	4-6-10- 12-15-18- 21	07h30-15h	De Zeppelin PSBLO Stoepstraat, 40 9960 Assenede
Sam 4 févr	3196	WSV Land Van Rhode	6-10-14- 18-21	08h-15h	Sint-Antoniuskring Kerkplein 9552 Borsbeke
Sam 4 févr	5216	Gitse Wandelclub Voetje voor voetje	4-6-10- 15-20	06h30-15h	Sporthal Dominiek Savio Instituut Koolskampstraat, 24 8830 Gits
Dim 5 févr	3233	Hanske De Krijger Oudenaarde	5-8-12- 18-25	07h30-15h	Zaal de Kring Kapittelstraat, 7 9700 Eine
Dim 5 févr	5009	Wandelclub Beernem	4-6-11- 15-21	07h30-15h	OC De Kleine Beer Marichalstraat, 5 8730 Beernem
Sam 11 févr	3107	Dwars door Brakel	6-12-18	07h30-15h	Zaal Averbo Riedepolein, 15 9660 Michelbeke
Sam 11 févr Dim 12 févr	LG034	Les Pédestrians de Clermont-s/Berwinne	4-7-12-21 30-35-50 4-7-12- 21-30	05h30-14h30 07h-15h	Salle St-Jean Place de la Halle, 10 4890 Thimister-Clermont
Sam 11 févr	HT088	Les Wistitis su'l voy	4-6-12- 18-21	07h-15h	Salle des Fêtes Rue Roi Chevalier, 23 6220 Wangenies
Dim 12 févr	3294	CSC-Lierde/Club voor Sport en Cultuur	6-12-18	07h30-15h	Sint-Janszaal Putse, 8 9571 Hemelveerdegem
Mercr 15 févr	3163	WSV Egmont Zottegem	7-10-14- 18-21	07h-15h	OC Oombergen Oombergenstraat, 39 9620 Oombergen

Sam 18 févr	NA053	Les Crayas du Thiry	4-6-12-21	07h-15h	Salle Espoir & Fraternité Rue du Calvaire 5670 Nismes
Dim 19 févr	HT029	Les Sans-Soucis Ghlin Marche ACHO	4-7-12- 20-30	07h-15h	Cercle Ste-Barbe Rue de Bousies, 1A 7011 Ghlin
Dim 19 févr	3003	De Lachende Wandelaars Aalter	5-10-15- 20	08h-15h	Restaurant 't Biezemhof Kattewegel, 1 9880 Aalter
Mercr 22 févr	3135	Padstappers Geraardsbergen	7-10-14- 18-22-26	08h-15h	Zaal De Reep Felicien Cauwelstr., 11 9500 Nederboelare
Sam 25 févr	HT011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle	4-6-12- 20-25	06h30-15h	Foyer des Haies Rue des Haies, 8 6120 Nalinnes
Dim 26 févr	3383	De Trekvogels Boekhoute	6-12-18- 20	07h-15h	St-Laurens Secundair Onderwijs Patronagestraat, 51 9060 Zelzate
Dim 26 févr	HT001	Les Sucriers de Brugelette	5-10-15- 20	07h-15h	Ecole La Source Chée du Roelux, 22 7060 Soignies
Mercr 1er mars	3432	De Randstappers	6-12-18	07h30-15h	Café 't Hoekske Elst Gentsestraat, 59 9660 Brakel
Vendr 3 mars	5009	Wandelclub Beernem	6-10-15	07h30-15h	Voetbalkantine Oostveld Bruinbergstraat, 1 8730 Oedelem
Sam 4 mars	LG160	Les Longs Pieds Antheitois	5-8-12-20	07h-15h	Salle Jacques Brel Rue Lucien Delloye 4520 Wanze
Sam 4 mars	HT089	El Bottine qui bique de Dour	4-6-12-20	07h-15h	Maison du Peuple Rue Jean Volders 7020 Frameries
Dim 5 mars	3063	WSV De Kadees	6-8-14- 16-20	08h-15h	Trefcentrum De Linde Gemeentehuisstraat 9402 Meerbeke
Dim 5 mars	HT069	Les Randonneurs du Haut- Escaut Marche ACHO	5-10-15- 20- 25-30	07h-15h	Salle Paroissiale Rue du Centre, 56 7640 Péronnes-Lez- Antoing
Sam 11 mars	HT090	Les Pénates su'l route	6-11-21	07h-15h	Salle Communale Rue de Leernes, 151 6030 Goutroux
Sam 11 mars Dim 12 mars	BBW 007	Les Roses Noires de Tubize	6-12-21- 30-42-50	06h-15h	Collège St-François d'Assises Rue de Mons, 74 1480 Tubize
Dim 12 mars	4114	De Marktroppers Herne	4-6-10-15- 22-32	07h-15h	Sporthal De Hernekouter Hernekouter 1 1540 Herne
Dim 12 mars	3003	De Lachende Wandelaars Aalter	5-10-15-20	07h-15h	Sportpark Lindestraat, 17 9880 Aalter

Dim 12 mars	HT018	Les Marcheurs du Val de Verne	5-10-15-20-30	07h-15h	Salle Léo Lagrange Place de la République F-59199 Hergnies
Mercr 15 mars	3163	Egmont Zottegem	7-10-14-18-21	07h-15h	Zaal Hemelrijk Hemelrijkstraat, 1 9620 Zottegem
Sam 18 mars		Assemblée Générale de la FFBMP			Business Village Ecolys Avenue d'Ecolys, 2 5020 Suarlée
Sam 18 mars	HT034	Les Trotteux su'l Roc	5-10-15-20-30-43	06h30-15h	Salle Désirée Rue de la Station, 19 6511 Strée
Sam 18 mars	3135	Padstappers Geraardsbergen	50	06h30-09h	Tent Europakruispunt 1000 Brussel
Dim 19 mars	4254	Parel van het Pajottenland	4-6-9-12-16-21-25	07h30-15h	GC Baljuwhuis Kammeersweg, 2 1570 Galmaarden
Dim 19 mars	HT075	Mont-Marche Tournai Marche ACHO	6-12-20-30	07h-16h	Serres Duroisin Rue de la Forêt 6 7621 Lesdain
Sam 25 mars	4038	De Pajotten Hekelgem	4-7-9-14-21	07h30-15h	Zaal De Kluis Kapelleweide,13 1760 Pamel
Sam 25 mars	NA030	Les 1000 Pattes de Philippeville	5-12-21-25	07h-14h	Salle des Fêtes Place Verte, 13 5630 Senzeilles
Sam 25 mars	HT051	Les Marcheurs du Souvenir de Leuze Marche ACHO	4-7-15-20-25	07h-15h	Salle L'Envol Place 8 7911 Buissenal
Dim 26 mars	HT067	Les Hurlus en Balade Marche ACHO	6-12-18-24-30	07h-15h	Salle Communale Place, 2 7750 Amougies
Mercr 29 mars	3105	Scheldestappers Zingem	6-10-15-21	07h-15h	Feestzaal De Korenbloem Kerkplein,12 9750 Zingem
Sam 1er avril	3196	WSV Land van Rhode	6-10-14-18-21	07h-15h	Parochiaal Centrum St-Martinus Kerkstraat, 2 9420 Burst
Sam 1er avril	HT010	Les Marcheurs Ransartois	4-6-12-21	06h30-15h	Salle des Fêtes Rue du Roi Chevalier 6220 Wangenies
Dim 2 avril	HT003	Verdigym Collines Flobecq Marche ACHO	5-8-14-20-30-40-50	06h-15h	Maison de Village Rue Abbé Pollart, 4 7880 Flobecq
Dim 2 avril	2052	Tongerse Wandelvrienden	4-7-9-12-14-19-22	07h-14h30	Zaal Alliance Steenstraat, 12 3770 Kanne
Dim 2 avril	NA028	Les Bergeots	5-10-15-20	07h-15h	Salle St-Jean Place de l'Eglise 5620 St-Aubin

Dim 2 avril	5009	Wandelclub Beernem	6-12-18-21	07h30-15h	Zaal Sinjo Lattenknieversstraat,28 8730 St-Joris
Mercr 5 avril	3063	WSV De Kadees	6-15-21	08h-15h	Voetbalkantine TK Meldert Nedermolenstraat, 5 9310 Meldert
Mercr 5 avril	5216	Gitse Wandelclub Voetje voor voetje	5-10-15-20	06h30-15h	Zaal Driehoef Gitsestraat, 287 8800 Roeselare
Sam 8 avril	HT087	Les Bottines de Gerpennes	4-8-12-21- 30	06h-15h	Salle Paroissiale Place des Combattants 6280 Gerpennes
Sam 8 avril	3441	Op stap door Nukerke	4-7-11-15- 18-22	07h-15h	Parochiaal Centrum Nukerkeplein, 7 9681 Nukerke
Lundi 10 avril	HT009	Les traîne-Savates de Montignies-sur-Sambre	4-8-13-21	07h-15h	Salle du Jeu de Balle Place St-Jean 6120 Cour-sur-Heure
Sam 15 avril	3383	De Trekvogels Boekhoute	3-5-9-12- 18-20-25	07h-15h	Parochiezaal Oosteeklo Koning Albertstraat, 7 9968 Oosteeklo
Sam 15 avril	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde	5-10-15-18- 24	07h-15h	Dorpshuis De Linde Berchemweg, 250 9700 Melden
Sam 15 avril	BBW 016	Les Marcheurs du Hain	5-10-16-20- 30-42	06h30-15h	Salle Communale Rue des Combattants3 1421 Ophain-Bois- Seigneur-Isaac
Dim 16 avril	HT076	Les Marcheurs Van Gogh Marche ACHO	6-12-20-30	07h-15h	Salle Coloma Rue de la Place, 1 7022 Hyon
Dim 16 avril	NA052	Les Djâles d'Anhée	5-12-16- 20-25-33	06h30-15h	Complexe Sportif Chemin St-Stamp, 1 5537 Anhée

MARCHES A.D.E.P.S. 2023

Dim 8 janv	Télévie Herchies-Vacresse	5-10-15- 20	08h-16h	Salle La Vacresse Rue Valère Letot, 16 7050 Herchies-Vacresse
Dim 15 janv	Tennis Club Sonégien	5-10-15- 20	08h-16h	Rue Melle Hanicq, 13 7060 Soignies
Dim 15 janv	Cercle Horticole	5-10-15- 20	08h-16h	Salle Omnisports de Sirault Rue des Déportés, 76 7332 Sirault
Dim 22 janv	Pétanque siraultoise asbl	5-10-15- 20	08h-16h	Salle Le Colombier Place 2 7332 Neufmaison
Dim 22 janv	Ecole des sports Balade guidée Nature à 14h	5-10-15- 20	08h-16h	Foyer Rural Rue de Labliau 7850 Labliau

Dim 29 janv	Les Amis de la Nature asbl	5-10-15- 20	08h-16h	Le Relais du Fayt Rue de la Sablière 12 7973 Grandglise
Dim 29 janv	Les Ateliers de St-Alfred	5-10-15- 20	08h-16h	Chapelle du Home St-Alfred Chée de Bruxelles, 184 7061 Casteau
Dim 5 févr	Club de Marche Les Roses Noires	5-10-15- 20	08h-16h	Collège St-François d'Assises Rue de Mons, 74 1480 Tubize
Dim 5 févr	Association des Parents de l'école Communale d'Herchies	5-10-20	08h-16h	Ecole Communale Rue de Baudour, 4 7050 Herchies
Dim 12 févr	Les Tortues Meslinoises	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole Communale Rue Centrale, 13 7822 Meslin-L'Evêque
Dim 12 févr	LaTermitière Heureuse	5-10-15- 20	08h-16h	Rue de Tournai, 103 7972 Quevaucamps
Dim 12 févr	Association des Parents du Collège St-Stanislas de Mons	5-10-20	08h-16h	Rue des Dominicains, 15 7000 Mons
Dim 19 févr	Run Bike Team Naastois	5-10-15- 20	08h-16h	Cercle St-Martin Rue du Moulin, 9 7062 Naast
Dim 19 févr	Léaucourt ASBL	5-10-15- 20	08h-16h	La Maison de Léaucourt Chemin des Etangs, 12A 7742 Hérimmes
Dim 26 févr	L'Orée du Bois	5-10-15- 20	08h-16h	L'Orée du Bois Rue de l'Ecole Moyenne, 1 7972 Quevaucamps
Dim 26 févr	Danny Ji Cycling Team	5-10-20	08h-16h	Rue du Bois de Genly 7050 Masnuy-St-Jean
Dim 5 mars	Amicale des Cheminots Athois	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole Communale Rue du Mont, 2 7812 Mainvault
Dim 5 mars	Les Amis de la Maison de Village	5-10-15- 20	08h-16h	Maison de Village Rue de la Forge 31 7904 Willaupuis
Dim 12 mars	Télévie Lens	5-10-20	08h-16h	Ecole Maternelle Communale Place de la Trinité 7870 Lens
Dim 12 mars	Les Gillies de Flobecq	5-10-15- 20	08h-16h	Maison de Village Rue de l'Abbé Pollart, 4 7880 Flobecq
Dim 12 mars	Centre La Pommeraie	5-10-20	08h-16h	La Pommeraie Rue Neuve, 15 7972 Ellignies-Ste-Anne
Dim 19 mars	Maison d'Accueil St-Paul	5-10-15- 20	08h-16h	Maison d'Accueil Rue St-Paul, 17 7000 Mons
Dim 19 mars	Cercle d'Animation l'Ecourché	5-10-15- 20	08h-16h	Cercle d'Anim. L'Ecourché Place 2 7904 Pipaix
Dim 26 mars	Bellerive	5-10-15- 20	08h-16h	Rue du Mayeur, 2 7830 Hoves

Dim 26 mars	Les Amis des Bruyères	5-10-20	08h-16h	La Grange Rue St-Antoine, 5b 7061 Casteau
Dim 26 mars	Centre d'Action Laïque La Spirale	5-10-15- 20	08h-16h	Ferme du Prince Chemin du Prince, 183 7050 Erbisoeul
Dim 2 avril	Soroptimist club de Soignies	5-10-15- 20	08h-16h	Rue des Déportés, 3 7070 Mignault
Dim 2 avril	Atnaise ASBL	5-10-15- 20	08h-16h	Salle La Vacressoise Rue Valère Letot, 16 7050 Herchies
Dim 9 avril	A l' Cinse	5-10-20	08h-16h	Rue de Cambron, 28 7063 Chée-Notre-Dame- Louvignies
Dim 9 avril	RFC Wiers	5-10-15- 20	08h-16h	Stade De Gourgues Rue de Gourgues 7608 Wiers
Dim 9 avril	The Flying Devils de Chièvres	5-10-20	08h-16h	La Marcotte Rue de l'Eglise, 12 7950 Huissignies
Lundi 10 avril	Pas d'la Yau ASBL	5-10-15- 20	08h-16h	Rue Georges Mauroy, 1 7972 Quevaucamps
Dim 16 avril	M D J La Remise	5-10-20	08h-16h	Maison des Jeunes Place Ch. Lenoir, 3 7911 Moustier
Dim 16 avril	Le Braquet Brainois	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole Notre-Dame Rue de l'Eglise, 34 7090 Braine-le-Comte
Dim 16 avril	Comité de Parents Ecole St- Philippe	5-10-15- 20	08h-16h	Rue Rincheval, 2 7950 Vaudignies

AUTRES MARCHES 2023

Sam 25 mars Dim 26 mars	Télévie Bassilly	6-12-20	08h-16h	Salle Herman Moreau Rue de la Procession 2 7830 Bassilly
Lundi 10 avril	Marche à Bâton	6-12-20	07h-17h	Collège Notre-Dame Rue Abbé Dropsy 2 7540 Kain



Depuis le confinement, un groupe de Vaillants Acrenois s'est formé pour partir marcher ensemble pendant le weekend.

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.

