

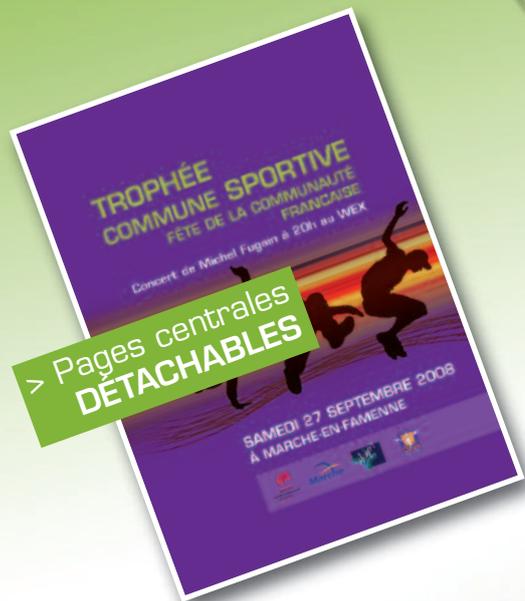
Bulletin Communal n° 77

MARCHE-EN-FAMENNE

3^{ème} trimestre 2008

Editeur responsable: M. André Bouchat

Avenue de la Toison d'Or, 45 • 6900 Marche-en-Famenne



> Pages centrales
DÉTACHABLES

LES FÊTES DU PATRIMOINE
C'EST CE WEEK-END :
détails dans la presse locale

Ma santé, j'y tiens



Natural Energy

« La nature comme
énergie du futur »

BUREAU D'ÉTUDES ET INSTALLATEUR
DE TOUTES TECHNIQUES D'ÉNERGIES RENOUVELABLES

- ÉTUDES ÉNERGÉTIQUES
- PANNEAUX SOLAIRES THERMIQUES ET PHOTOVOLTAÏQUES
- POÊLES ET CHAUDIÈRES À BOIS ET PELLETS
- POMPES À CHALEUR



☎ 0495/62.03.46

Rue de Forrières, 6A
B-6953 AMBLY - NASSOGNE

0472/55.67.04

Rue du Parc Industriel, 33A
B-6900 MARCHÉ-EN-FAMENNE

info@natural-energy.be

www.natural-energy.be

Reportage
Mariage
Studio
Photos d'entreprise



PASCAL THEMANS Photographe
Tél : 0477 98 67 02
Mail : info@reporter-photo.be
Web : www.reporter-photo.be

Carrosserie
B/BASTIN



info@carrosseriebastin.be

ISO 9001

A la carrosserie Bastin
un renseignement ne vous engage à rien

PENSEZ BIEN - PENSEZ BASTIN !

Possibilités : prise de votre véhicule à domicile
et véhicule de remplacement.

Bureau ouvert :

Lundi et mercredi de 14h à 18h

Vendredi de 9h à 12h et sur rendez-vous

Agréée par toutes
les compagnies d'assurances

NOUVEAU

Sur nos sites
de **MARCHÉ** et de **HOTTON**
Remplacement de Pare-brise
DEVIS GRATUIT

Route de
La Roche, 91
6990 **HOTTON**



Zoning Industriel 6/A
6900 **MARCHÉ**
Tél : 084/46 61 04
Fax : 084/46 75 95

- Comme annoncé dans notre bulletin de juin, Marche-en-Famenne a décidé de se mobiliser et de lancer la campagne de Prévention-santé « VIASANO, Vitalité en Ville ». Le but est « d'améliorer progressivement et en profondeur les comportements alimentaires et de promouvoir une activité physique suffisante de la population (au moins 60 minutes/jour pour un enfant et 30 minutes/jour pour un adulte) ».
- Deux objectifs principaux ont été retenus: lutter contre l'obésité infantile et prévenir les risques de maladies cardio-vasculaires chez l'adulte.
- Ville pilote en province de Luxembourg, Marche a ainsi créé sa propre **Cellule communale de la Santé** dont le but est de coordonner les actions entre les associations et les acteurs locaux qui peuvent aider à s'inscrire dans le projet.
- La première réalisation concrète sera lancée dès octobre. Elle portera sur les thèmes: « **Manger mieux, bouger plus** » avec en point de mire la familiarisation aux divers légumes régionaux d'automne et d'hiver ainsi qu'une exhortation à bouger au quotidien: vers et à l'école pour les plus jeunes, vers et au travail pour les adultes.
- Porte-parole de la **Cellule Santé** cette fois, le présent bulletin souhaite collaborer au lancement d'une vraie dynamique de groupe en proposant constats et pistes de réflexion dans l'espoir de voir le citoyen adhérer au projet. Surtout aussi, rappeler que la santé n'a pas de prix et qu'une bonne hygiène de vie au quotidien peut éviter bien des soucis.
- Viasano fonde sa philosophie sur la nécessité de fédérer le plus de monde possible afin d'assurer la réussite du projet. Nous ne partons pas de rien; nous ferons un état des lieux des outils ou organismes qui peuvent nous soutenir.
- Il va de soi que le programme Viasano s'abstient de toute ingérence dans l'art de guérir. Il essaye juste de cultiver l'art de prévenir, un art dont on oublie trop souvent les vertus.
- Plusieurs types d'actions seront menées dans le cadre du programme: chaque fois, les enseignants, les commerçants, les médecins, les restaurateurs seront sensibilisés et mobilisés pour en faire le relais. Des évaluations régulières sont également prévues.

Nous vous tiendrons au courant.

La rédaction

Edito p 3

Dossier : Ma santé
..... pp 5, 7, 9 à 12, 17, 18

Communiqués p 19

MCFA p 21 et 22

BC nouvelles p 24

Agenda p 25

RÉDACTION

Günther Giet

rue de la Forêt, 24 - Marche (Champlon)
tél. 084/31.23.27
gunther.giet@marche.be

MERCI

Merci à Bernadette Cornet et à toutes celles et ceux qui ont alimenté le dossier.
A Marc Lemaire et à Hubert Neu pour la relecture.

Ce bulletin communal est édité par le collège communal de Marche.

084/31.17.17
info@punchcommunication.be

"MIDI - SHOPPING"

JE PARTICIPE !



Les commerçants qui arborent ce logo restent ouverts sur le temps de midi. **Afin de permettre de faire les achats en toute quiétude, la Ville a accordé la gratuité des horodateurs de 12h00 à 14h00.**

ESPACES DE VIE À MARCHE-EN-FAMENNE (AYE)



Domaine
Haie des Biches



A VENDRE

- Terrains libres de projet
- Terrains avec projet de construction



Pour tout renseignement
061/53 12 16 - www.ImmoTP.com

TP THOMAS & PIRON
LA TRADITION DU MAÇON

Vols en hélicoptère



- Baptêmes de l'air
- Vols d'initiation
- Chèques-cadeaux
- Vols gastronomiques
- Mariages, S' Valentin

CLUBS ET ASSOCIATIONS

➤ dynamisez vos manifestations en organisant des baptêmes de l'air avec pilote professionnel

André Pasô Tél.: +(352) 99 44 95 www.helico.lu

Bienvenue aux
Ets **DEVILLERS** S.A.

*la qualité que vous méritez
proche de vous*



Votre concessionnaire
Ford et Mazda
à Marche

Zoning du Wex
Rue des deux provinces, 12
6900 Marche-en-Famenne
Tél. : 084/22.05.05

Ma santé, j'y tiens

1. LE PROGRAMME VIASANO : UNE RÉPONSE CONCRÈTE À UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE

LE BUT : AGIR ENSEMBLE POUR PREVENIR L'OBESITE DE L'ENFANT ET LE RISQUE CARDIO-VASCULAIRE CHEZ L'ADULTE.



De plus en plus d'enfants sont en surpoids. Chez les adultes, se sont les maladies cardio-vasculaires qui font des dégâts. C'est pourquoi la Ville s'est engagée dans le programme d'actions concrètes et de proximité

VIASANO, notamment pour :

- promouvoir une alimentation diversifiée, équilibrée et plaisante.
- inciter à la pratique régulière d'activités physiques et de loisirs.

Ce programme a été élaboré à partir de recommandations scientifiques car tout est organisé en collaboration avec des experts belges de différents horizons. **Il nous concerne tous :** les enfants, les adultes, les familles, les écoles et tous ceux qui souhaitent modifier leurs habitudes de vie et y entraîner les autres.

Sont aussi particulièrement concernés : les enseignants, les professionnels de la santé, les restaurateurs, les acteurs des mondes associatif et sportif, les acteurs économiques...

LE PROGRAMME COMPREND :



- Des rendez-vous pédagogiques centrés sur le goût, permettant aux enfants de redécouvrir les aliments.
- Des dégustations et des animations dans le cadre de la restauration scolaire
- Des actions de sensibilisation pour les pros de la santé

- Un temps fort chaque année (une semaine, une quinzaine ou un mois Viasano)
- Des animations pour redécouvrir le plaisir de bouger.

MOT D'ORDRE : BOUGER... ENCORE BOUGER... TOUJOURS BOUGER!!

Le plus important est d'intégrer cela dans sa manière de vivre afin de profiter de toutes les occasions pour « se bouger ».

POUR GARDER LA FORME, SE SENTIR MIEUX, IL FAUT BOUGER.

Pas uniquement pendant les loisirs, cela doit devenir une habitude en toutes circonstances : sur le chemin du travail, à la maison, en ville. Les occasions ne manquent pas... Mais il faut y penser !!

On en parle beaucoup, « bougeons pour notre santé », pour prévenir les maladies mais aussi pour lutter contre les petits maux du quotidien,... Mais quels en sont vraiment les bienfaits ?

DANS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, TOUT EST BON ET TOUT S'AJOUTE.

Le terme activité physique regroupe à la fois :

- l'exercice physique de la vie quotidienne (à la maison, le matin/le soir, avant et après le boulot, au travail et vers le travail, à l'école et vers l'école, après l'école, les week-ends...);
- l'activité physique de loisirs ;
- la pratique d'un sport.

En cumulant le tout, on pourrait obtenir, au minimum, l'équivalent des 30 minutes de marche par jour pour l'adulte et, pour l'enfant, l'adolescent, les 60 minutes recommandées.

Faisons donc le calcul et adaptons donc nos efforts en conséquence pour aboutir à un bénéfice pour notre santé et ils sont nombreux car :

- L'activité physique et sportive régulière est un déterminant majeur de la santé à tous les âges de la vie.
- Même d'intensité modérée, elle diminue la mortalité et augmente la qualité de vie.
- Elle représente un facteur majeur de prévention des principales maladies chroniques : cancers, maladies cardio-vasculaires, diabète, ...
- Chez l'enfant et l'adolescent, elle permet d'assurer une croissance harmonieuse.
- Elle prévient l'ostéoporose, fréquente chez la femme mais présente chez l'homme également.
- Elle participe au maintien de l'autonomie des personnes âgées.
- Elle aide au contrôle du poids corporel chez l'adulte et chez l'enfant.
- Elle est associée à une amélioration de la santé mentale : anxiété, mal-être, dépression et à une meilleure estime de soi, assurance ...
- La reprise d'une activité physique régulière adaptée est un élément majeur du traitement des maladies cardiaques, des voies respiratoires, de l'obésité, du diabète de type 2, des maladies neurologiques, rhumatismales et dégénératives, etc.

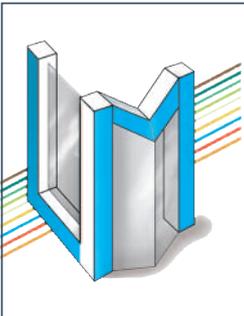
SOURCES : PRESSE INSERM. 04 08

VOICI QUELQUES CONSEILS PRATIQUES :

- Ne prenez plus votre voiture pour faire des déplacements courts
- Obligez-vous à sortir même pour flâner
- Descendez votre vélo du grenier et remettez-le en route
- Prenez parfois l'escalier au lieu de l'escalator
- Sortez à pied en famille ou partez en voiture et faites de la marche avec les enfants
- Soyez actifs à la maison
- Allez marcher pendant la pause de midi
- Montrer l'exemple dans le contexte familial

Bref, intégrez l'idée et agissez selon vos moyens, votre contexte de vie mais avec persévérance...pour ne pas dire obstination. C'est tout bénéfique pour vous et votre santé.





Laurent MATAGNE

- MENUISERIE EN ALUMINIUM
- CHÂSSIS
- VÉRANDAS
- VERRIÈRES,...



42, rue Noël 1944
B-6900 VERDENNE



084/31.56.41

FABRICANT

Pompes Funèbres

Heerwegh

Salle de réception gratuite
Magasin funéraire
Parking privé



Funerarium
Heerwegh

Chaussée de l'Ourthe, 34 (entrée par la rue Erène)
6900 MARCHE Tél.: 084/32 22 21



Brasserie Restaurant
La Mandarine
www.la-mandarine.be

Nouvelle carte de salades, de glaces et milk-shakes

Plat du jour : 8,50 € Jeudi Soirée Salsa
avec cours de danse (carte cocktails et fondue chocolat)

Restauration non-stop de 11h à 22h

Place aux Foires, 18 • 6900 Marche-en-Famenne • Tél. 084/445 900

*Vous voulez devenir indépendant ?
Vous êtes déjà indépendant ou chef de PME ?
Vous occupez du personnel ou vous voulez engager ?*

UN SEUL CONSEILLER



*formalités d'installation - conseils à la création d'entreprise
lois sociales pour indépendants
calcul et gestion des salaires - conseils juridiques
allocations familiales*

A Marche, près de chez vous

UCM rue Dupont, 45 - Marche - 084/31.40.16

2. A PROPOS DE CERTAINES MALADIES

A) LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

Elles constituent la 1^{ère} cause de mortalité et elles sont une cause importante d'invalidité et de diminution de la qualité de vie...

LE RISQUE DE DÉVELOPPER UNE MALADIE CARDIO-VASCULAIRE DÉPEND DE NOMBREUX FACTEURS :

- ☞ ceux liés à l'individu (âge, sexe, antécédents familiaux) et donc difficilement influençables
- ☞ ceux liés à nos modes de vie (alimentation riche en graisse, excès de poids, tabagisme, absence d'activité physique, stress négatif...)

Un facteur seul n'explique pas l'apparition d'une maladie du cœur. C'est la combinaison de plusieurs d'entre eux qui augmente le risque de développer une pathologie cardiaque...

VOICI DONC LES DIFFÉRENTS FACTEURS DE RISQUE BIEN CONNUS DE TOUS :

1) Le taux élevé de cholestérol sanguin

Le cholestérol = graisse qui provient du foie et d'une alimentation d'origine animale. Deux types : mauvais cholestérol (LDL) et bon cholestérol (HDL).



2) L'excès de poids

L'obésité augmente le risque de développer une maladie cardio-vasculaire « plus on est corpulent, plus le cœur travaille et se fatigue ».

3) **La tension artérielle** = la force qui pousse le sang dans toutes les parties du corps. Elle doit être surveillée car sinon « le cœur travaille davantage pour maintenir une bonne circulation ».

4) **Le tabagisme** = 1^{ère} cause **ÉVITABLE** de décès dans le monde. « Le tabagisme provoque une diminution d'oxygénation de l'organisme et force le cœur à travailler davantage ».

5) **L'hyperglycémie** = déséquilibre dans la composition du sang (taux de glycémie trop élevé) caractéristique du diabète, une maladie chronique chez nous.

COMMENT PRÉVENIR CES MALADIES CARDIOVASCULAIRES, COMMENT LES LIMITER ?

Quelques petits conseils simples à appliquer :

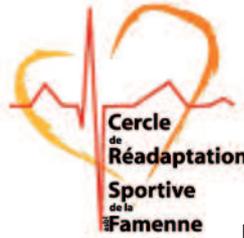
- ☞ 30 minutes d'activité physique (minimum) par jour... (marche, vélo, roller, ...)
- ☞ Adopter des habitudes alimentaires saines et privilégier une alimentation avec moins de graisses, moins de sel, riche en fruits et légumes, fibres, poissons et viandes maigres.
- ☞ Éviter les vrais ennemis : tabac, excès d'alcool, stress...
- ☞ Surveiller sa santé avec le médecin de famille/contrôle annuel: poids /tension/ cholestérol, glycémie, ...

Vous comprendrez donc pourquoi il est recommandé à chacun de veiller à **BOUGER QUOTIDIENNEMENT** et **MANGER SAINEMENT...** pour augmenter son capital santé.

EXTRAITS ISSUS DES CAHIERS DE SANTÉ N°11N°2.
DÉPARTEMENT PROVINCIAL SANTÉ (DPE).



LE CERCLE DE RÉADAPTATION SPORTIVE DE LA FAMENNE (ASBL) PEUT VOUS AIDER



Le Cercle s'adresse à toute personne :

- ☞ présentant, ayant présenté ou pouvant présenter des problèmes cardio-vasculaires ou diabétiques (hypertension, infarctus, pontage... Excès de poids, de cholestérol, remplacement valvulaire, placement d'un stent...).
- ☞ désirant soigner son état physique par la gymnastique et le sport

Des séances de gymnastique et d'activités sportives (volley, tennis de table...) avec moniteurs spécialisés, en présence d'un médecin se tiennent deux fois par semaine.

Eduquer par le sport vous aide notamment à :

- ☞ retrouver une vie normale
- ☞ surmonter l'angoisse
- ☞ adopter une attitude positive
- ☞ diminuer les facteurs de risques coronaires
- ☞ augmenter la capacité fonctionnelle du système cardio-vasculaire
- ☞ augmenter le rapport entre le bon et le mauvais cholestérol
- ☞ réguler le taux de sucre dans le sang

RENSEIGNEMENTS :

Lors des activités (Rue Mionvaux Marloie, salle de l'enseignement secondaire. Tous les mardis et jeudis de 19h30 à 20h30) ou Thier des Sœurs, 1 | On | Tél.: 084/21 20 18

B) LA MALADIE D'ALZHEIMER

La maladie d'Alzheimer est la forme la plus fréquente de démence chez les personnes âgées. Elle change petit à petit la vie des individus : en premier lieu, la personne malade mais aussi ses proches et les professionnels qui les accompagnent. L'information sur la maladie, les services existants et les aides possibles sont essentiels.



VOILÀ POURQUOI, LA LIGUE ALZHEIMER ORGANISE À MARCHÉ DIFFÉRENTES ACTIVITÉS TELLES QUE :

- ☞ **les permanences** : chaque 3^{ème} mercredi du mois de 14 à 17 heures, un(e) représentant(e) de la Ligue se tient à votre disposition pour répondre « en direct » à toutes vos questions (rue des Tanneurs, 22)
- ☞ **les groupes de parole** : groupes d'écoute, d'échanges et de soutien, ouverts à toute personne concernée par la maladie : 4 fois par an le mardi de 19 à 21 heures dans le bureau des Associations d'entraide (rue des Tanneurs, 22)
- ☞ **la formation « référent-démence »** destinée aux professionnels de la santé a non seulement pour but de donner des informations utiles sur les pathologies démentielles et leur prise en charge spécifique mais aussi de créer par l'échange et la dynamique de groupe un « réseau-démence » interne et externe au service. La première session de la formation a eu lieu d'avril à juin 2008.
- ☞ **La participation de la Ligue Alzheimer aux initiatives locales.**

RENSEIGNEMENTS :

Ligue Alzheimer ASBL | Montagne Sainte Walburge, 4bis 4000 Liège | 0800.15225 ou 04/229.58.10

Ligue.alzheimer@alzheimer.be

Centre Info-Démences (IDEM) | 02/764.20.79

centre-idem@hotmail.com | www.alzheimer.be

ou www.lademence.be | Blog vidéo : www.alzheimercafé.be

N° compte 360-1159634-05



A vos côtés,
à tout moment

Mutualité Socialiste
LUXEMBOURG

Il y a toujours une agence près de chez vous...

Rue des Savoyards, 2
6900 **MARCHE-EN-FAMENNE**

Permanence - 084 32 00 20

- > Lundi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h30
- > Mardi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h30
- > Mercredi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h30
- > Jeudi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h30
- > Vendredi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h30
- > Samedi de 9h00 à 12h00

Centre de Planning Familial - 084 32 00 25

Consultations psychologiques, juridiques, sociales et médicales

www.planning-familial.be

Optique Point de Mire - 084 32 00 21

Lunettes, verres, lentilles et accessoires dans de grandes marques.
Réductions pour les affiliés

- > Du mardi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h00
- > Samedi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h00

Rue du Vivier, 5
6900 **AYE**

Permanence - 084 31 00 15

- > Mardi de 9h00 à 12h00
- > Mercredi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30
- > Jeudi de 13h30 à 17h30
- > Vendredi de 9h00 à 12h00
- > Samedi de 9h00 à 12h00

Place Capitaine Mostenne, 13
6900 **ON**

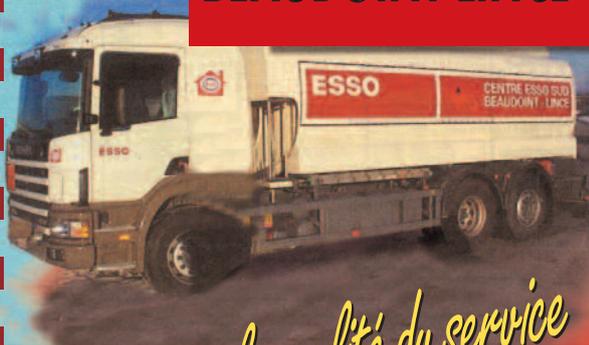
Permanence - 084 34 58 65

- > Mardi de 14h00 à 17h30
- > Jeudi de 9h00 à 12h00

www.mslux.be

Place de la Mutualité, 1 - 6870 SAINT-HUBERT - 061 23 11 11

CENTRE ESSO SUD BEAUDOINT-LINCÉ



La ponctualité et la qualité du service

Promesses tenues

■ Chaussée de Liège, 13 • MARCHE • 084/31.19.17

PRÈS DE CHEZ VOUS !

*Monuments - Caveaux
Restauration & Sablage
de monuments anciens*

F. Mazzocchetti - gérant
LEBOUTTE BETON sprl
leboutte.beton@yucom.be

Chaussée de Rochefort, 6 • 6900 MARLOIE
Tél. 084/31.10.44 • Fax 084/31.64.67

LEGRAND
carrosserie

Daniel Legrand,
Maître Carrossier

Rue du Parc Industriel
6900 Marche-en-Famenne
Tél. 084 32 12 11
Fax 084 32 12 20
daniel.legrand@swing.be



C) LA SCLEROSE EN PLAQUES

L'association dispose de deux assistantes sociales dont une pour la région de Marche - Libramont - Florenville et d'une équipe d'une vingtaine de volontaires.

ELLE A DEUX OBJECTIFS :

- D'une part intervenir financièrement auprès de ceux qui n'ont pas spécialement les moyens pour faire face aux dépenses supplémentaires occasionnées par la maladie, les aider dans les démarches administratives.
- D'autre part réaliser en cours d'année quelques manifestations de groupe en leur faveur comme une journée de visites culturelles, des après-midi de rencontres, des ateliers (relaxation, art floral), des manifestations sous-régionales et soutenir toutes les initiatives suggérées par les personnes elles-mêmes.

De plus, depuis deux ans l'association assure un moyen de transport (minibus adapté) pour permettre de temps à autre des sorties particulières telles que visites de grands magasins, visites de sites spécialisés, déplacements vers des centres de réadaptation. Cette nouvelle expérience requiert des moyens financiers supplémentaires (pour ceux qui ont peu de moyens financiers, l'association intervient).

RENSEIGNEMENTS :

Pour la région de Marche, une assistante sociale peut vous aider : **Peggy Rouyr** : 084/214589

D) LA MAISON ABD-LUX MARCHE

RUE DES TANNEURS, 22 - MARCHE
TEL : 084/41 34 48 OU 084/31 37 66



➤ **Permanences-conseils par une infirmière spécialisée en diabétologie** les 1^{er} et 3^{ème} jeudis du mois de 09h30 à 16h00.
Tél.: 084/41 34 48 ou 0495/78 72 55

➤ **Permanences-conseils en diététique** les 2^{ème} et 4^{ème} jeudis du mois de 9h30 à 16h00. Tél. : 084/41 34 48 ou 0495/35 21 97.

Il s'agit d'un service offert par l'Association des Patients diabétiques de la Province de Luxembourg. Pour une meilleure organisation, il est conseillé de prendre rendez-vous. **Vente de tigarettes lors des permanences conseils.**

Journée mondiale du diabète 2008 : 14 novembre 2008. Thème 2008 : « Le diabète chez l'enfant et l'adolescent »

E) CENTRE MEDICAL

RUE DES TANNEURS, 14 - MARCHE (084/36 14 10)

LE CENTRE PROPOSE DE NOUVEAUX SERVICES :

➤ **une consultation de psychologie** assurée par Claudia Parthoens. RDV psychologie : 0494/84 23 88.

➤ **une consultation de médecine du sport** le jeudi par le Dr. Philippe Evain, en prolongement du Centre Médecine & sport des Drs Bonjean-Cabay-Evain de Liège. RDV médecine du sport : 042/50 43 93.

➤ Dr. Christelle Hock travaille en équipe avec deux **diététiciennes**: Emilie Capiéri, spécialisée en **nutrition de l'enfant** (tous les mercredis), ainsi qu'Audrey Pierlot, spécialisée en **nutrition du sport** (le samedi). Dr. Hock assure personnellement deux journées de consultations de **médecine nutritionnelle**, tous les mardis et jeudis. RDV nutrition : 084/368910.

➤ Le laboratoire Aerts et Pilot a ouvert depuis 1 an un **centre de prélèvement** : les prises de sang se font sans RDV les lundis, mardis et jeudis de 8 h à 10 h.

Aujourd'hui, l'objectif prioritaire est toujours la prise en charge de personnes présentant un surpoids ou des troubles du comportement alimentaire mais également d'offrir une information correcte, d'un domaine tout simple mais que beaucoup ne comprennent plus : « **Comment bien s'alimenter ?** ». Ainsi la consultation de Nutrition d'Aujourd'hui s'occupe bien sûr du « bien maigrir » mais surtout du « bien choisir, bien manger, bien vivre et bien vieillir ... ».

INFOS : www.centredmedical-marche.be

3. LES CLUBS QUI PEUVENT AIDER A BOUGER

ABC MARCHE (BADMINTON)

JAUMIN Mady | Tél.: 084/31 42 53 | Athénée Royal Marche

ANATOLYA MARCHE (FOOT EN SALLE)

KARALI Fehmi | Gsm : 0473/32 00 78

ARPENAZ TREKKING CLUB

TILMAN Alain | Tél.: 084/31 26 35 | Gratuit pour les enfants

BADMINTON CLUB MARCHE

HUBERT Cédric | Tél.: 0477/78 08 38 | Institut Notre Dame

BALISE 10

DERY Serge | Tél.: 086/32 23 36 | <http://www.balise10.be>

BASKET CLUB MARCHOIS

M' BOONE | Tél.: 0478/66 14 15 | Athénée Royal

CENTRE D'HYDROBIO-PHELE

MATHY Pierre | Tél.: 084/32 14 14 | Piscine Atlantide Marloie <http://www.atlantide.be>

CERCLE ATHLETIQUE DE LA FAMIENNE

DUMONT Patricia | Tél.: 084/31 26 31 (PRIVÉ) | 084/36 63 85 (BUREAU)

CERCLE DE READAPTATION SPORTIVE POUR CARDIAQUES

HENNUY Charles | Tél.: 084/31 44 70 | Ecole spéciale de Marloie

CLUB AIKIDO

LENGELEE Georges | Tél.: 083/61 39 91 - 084/31 63 97
Espace fitness D Marée à partir de 8 ans | <http://www.aikilibre.be>

CLUB DE DANSE LE CHAT BOTTE

FRANCART Dominique, président | Tél.: 084/31 34 18 | Salle des sports de Aye | <http://www.lechatbotte.eu> | A partir de 14 ans

CLUB DE JU-JUTSU

PETIT Christine | Tél.: 084/31 67 69 | Ecole communale de Waha
Cours à partir de 6 ans | Cours pour les plus de 45 ans
connaissant de petits ennuis de santé | Cours pour les moins
valides. <http://www.wa-jutsu.be>

CLUB DE PLONGEE OKEANOS

GILLET Benoît | Tél.: 0473/700 700 | A partir de 14 ans

CENTRE EQUESTRE DE AYE

M^{me} PROVOOST | Tél.: 084/31 26 78

CLUB NAUTIQUE CŒUR D'ARDENNE

LERUTH Yvette | Tél.: 084/31 43 98 | A partir de 10 ans

COMPLEXE SPORTIF DE AYE

BRUCK Michel | Tél.: 084/31 34 18 | www.aye.france.com

ECOLE DE DANSE CARINE GRANSON

GRANSON Carine | 084/47 72 18 - CCS
<http://www.cgra.sp-daanse.be> | A partir de 4 ans à l'année civile

ECOLE DE NATATION S^T LAURENT

GASPARD Muriel | Tél.: 084/21 14 37 | Piscine de Marche
A partir de 3 ans | <http://users.swing.be/natationstlaurent/>

ESPACE DANSE SOLANGE MAREE

MAREE Solange | Tél.: 0494/59 75 41 | Route de Bastogne 38
A partir de 4 ans

ESPACE FITNESS

MAREE Dimitri | Tél.: 084/31 51 62 | Thier des Corbeaux
A partir de 12 ans

FAMENNE PETANQUE CLUB

DUMONT Emile | Tél.: 084/31 44 96

F. C. HARGIMONT (FOOT)

SOVET Steve | Tél.: 084/21 01 53 | Rue du Herdeaux
A partir de 5 ans

GYMINASTES DE S^T GEORGES

LOWIS Colette, secrétaire | Tél.: 084/31 18 49 | ISR - CCS

GTT AYE (TENNIS DE TABLE)

RAIWET Jean-Marc | Tél.: 084/31 22 81 | Salle de Sports de Aye

JUDO KODOKAN

PIRLOTTE Louis | Tél.: 084/31 13 10 | Espace fitness D Marée

LE BOUCLIER

Achille ALBERT, Maître d'armes | Tél.: 084/ 31 34 38
Salle S^t-François | A partir de 7 ans

LE CLUB 2001

COULEE | Tél.: 084/31 31 32 | Rue Baschamps 17
A partir de 5 ans

LE MOUSQUETON

LANNERS Jean | Tél.: 084/31 16 48 | Inst. S^t Remacle

LES ATTELAGES DE LA FAMENNE

RIDELLE Bernard | Tél.: 084/31 51 41 | Route de Wailet 31
Connaissance de l'équitation nécessaire | A partir de 14-15 ans
<http://www.attelagesardennais.be>

LES CYCLOS DE LA FAMENNE

BOURGUIGNON François | Tél.: 084/31 61 39
<http://www.cyclosfamenne.be>

LES MARCHEURS DE LA FAMENNE

BARVAUX Marc | Tél.: 084/45 57 24

MARLOIE SPORT

HERION Guy | Tél.: 084/31 55 04 - 084/ 31 16 96 | Zoning
industriel | <http://www.foot-marloi-sport.be/>

NATATION MARCHE

Adulte : 2,50€ | Enfant : 2€ | Adulte Fam. Nombr.: 1,85€
Enfants Fam.Nombr.: 1,50€ | Durant les vacances scolaires,
CCS | Tél.: 084/31 30 48

NATURE EN MARCHE

GEORGIN Robert | Tél.: 084/31 18 98

NORDIC WALKING

LANDRAIN Jean-Pierre | Tél.: 084/31 63 95
<http://www.marche-nordic-walking.net>

OLILA 2007 (MINI-FOOT)

OLIVIER Kévin | Tél.: 0473/28 50 47 | Salle Saint-François

PING-PONG CLUB MARLOVANAI

H. JORIS | Salle Vieille Cense

RACING CLUB DE ON

VERPLAETSE Eric | Tél.: 084/22 16 33 | Institut technique Jemelle

R.J.R. AYE F. C. (FOOT)

GOFFIN Michel | Tél.: 084/31 51 46 | Rue du Stade

ROLIGRI FC (FOOT)

POISSEROUX Henri | Tél.: 084/34 43 15 | R de La Roche
A partir de 5 ans

ROYAL ENTENTE MARCHE F. C. (FOOT)

LAMOLINE André | Gsm : 0478/31 56 84 | CCS | A p.de 5 ans

RUGBY CLUB FAMENNE

GOFFINET Bernard | Tél.: 084/31 35 82 | Rue de la Pirire
A partir de 6 ans

RUS ON

ROISIN Jean-Louis | Tél.: 0496/35 33 47 | Rue Jean Jadot 14
A partir de 5 ans

SHITO RYU MARCHE

RASQUIN Marc | Tél.: 084/36 00 19 | Centre D. Marée

SPELEO-LUX MARCHE

ALVAREZ Luis | Tél.: 084/31 52 33

SPORT EN MARCHE ASBL

HERIN Jean-François | Tél.: 084/32 00 90

TENNIS CLUB MARCHE

HANOUL Pol | Tél.: 084/31 27 99 | CCS | A partir de 4-5 ans

T.T.C. MARCHE

PAHAUT Denis | Tél.: 084/31 36 20 | Salle de l'Oasis

T.T.C. ON

ROBERT Daniel | Tél.: 084/31 46 88 | Salle privée chez Léon Jadot

US WAHA (FOOT)

BENOIT Richard | Tél.: 084/31 34 92 | Rue du Point du Jour |
A partir de 5 ans

VOLLEY-CLUB MARCHOIS

M^r COLLAS Georges | Tél.: 084/31 22 51 | CCS
A partir de 6 ans

V.T.T. NORBERT BOUDOIX

BOUDOIX Norbert | Tél.: 084/32 25 29 | A partir de 12 ans



LE CENTRE SPORTIF LOCAL

« BOUGER, C'EST LA SANTE, LA SANTE PAR LE SPORT »

**ASBL
SPORTS
EN MARCHÉ**

Tel est le thème développé à travers les activités et événements proposés au sein du Centre Sportif Local.

« POUR EVITER UNE FATIGUE PHYSIQUE ET PSYCHIQUE,... ALORS BOUGEZ »

- ☉ Le centre offre un horaire d'accès étendu pour la pratique sportive de loisir (piste d'athlétisme, salles de sports, piscine, terrains de tennis, parcours Hébert...)
- ☉ Le citoyen peut pratiquer des activités sportives de façon libre ou encadrée.
- ☉ Des activités pour tous âges : du «Bébé Nageur» au «Sport Senior»..., une multitude d'activités qu'on peut pratiquer individuellement, en famille et/ou entre amis.

L'organisation des événements annuels comme «Piscine en Fête» ou encore « le Salon des Sports » assure la promotion de la pratique sportive. La qualité de nos infrastructures sportives permet une pratique du sport en toute sécurité.

« ALORS, VENEZ NAGER, COURIR, BOUGER, RESPIRER, TRANSPIRER, TROUVER UNE VIE SPORTIVE SAIN ET EQUILIBREE »

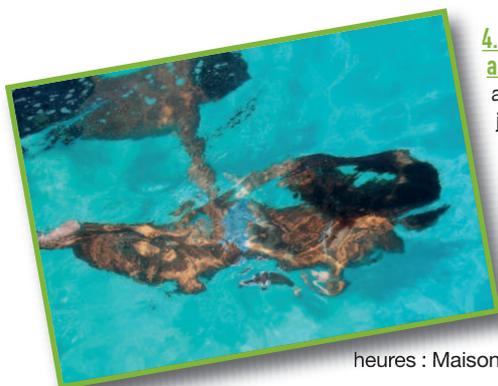
Les activités ont repris depuis le 8 septembre.

1. Animation bébés nageurs : les dimanches pour les enfants de 4 mois à 3 ans (petit bassin, eau à 32°).

2. Activités enfants :

- ☉ psychomotricité (trois groupes de 10 mois à 6 ans les vendredis et mercredis) et tennis (mini-tennis pour les 5/6 ans et tennis pour les 7 ans et plus les mercredis et jeudis).
- ☉ Club natation CCS les lundis, mercredis, jeudis et samedis en quatre groupes : maîtrise aquatique (4/5 ans), initiation de base (6/7 ans), maîtrise de nage (8/12 ans) et compétition et pré-compétition (8/18 ans).

3. Activités fitness - danse : les lundis, mercredis, jeudis et samedis en quatre groupes : enfants, ados, adultes et seniors. Plusieurs possibilités : abdos fessiers, body sculpt, jazz hiphop, gym fit, body fitness, step, step-hilo, fitness box, body training, gymnastique ball...



4. Activités piscine ados - adultes : natation et aquagym les lundis et jeudis.

5. Marche - parcours nature : les mercredis de 16 à 18 h00

6. Gymnastique - maintien de la forme : le lundi de 14 à 15 heures : Maison des Aînés : 084/32 01 02

7. Les stages sportifs aux vacances de carnaval, Pâques, été, Toussaint et Noël. Pour enfants - ados - adultes (psychomotricité, tennis, escalade, VTT, danse, cirque, multi-sports, arts martiaux, fitness...)

RENSEIGNEMENTS : J-F HERIN | 084/32.00.90

4. LES MUTUELLES

A) EUROMUT



EUROMUT propose un test d'évaluation du risque d'obésité (test adulte - test enfant) sur le site www.euromut.be. Votre IMC est supérieur ou égal à 25 et vous souhaitez perdre du poids ? Euromut vous soutient dans vos démarches. Deux approches vous sont proposées : l'une individuelle, l'autre multidisciplinaire.

☉ **L'approche individuelle** est préventive. Elle est indiquée lorsque vous présentez une légère surcharge pondérale (25<IMC<30). Vous pouvez alors gérer vous-même votre perte de poids sur les conseils d'un diététicien diplômé. Euromut propose des interventions financières dans ce cadre.

☉ **L'approche multidisciplinaire** est indiquée pour le traitement de l'obésité (IMC≥30). Cette approche est plus globale et propose, dans certains cas, une prise en charge par une équipe de professionnels dans un centre spécialisé.



On ne rencontre pas un diététicien uniquement pour la perte de poids. Problèmes de cholestérol, allergies et intolérances alimentaires, diabète, hypertension, constipation, croissance... Tous ces thèmes se prêtent à des conseils diététiques, compatibles avec le plaisir de manger.

Euromut intervient dans les séances de diététique pour tous quel que soit l'âge ou la physionomie de la personne concernée. La mutuelle propose même des séjours diététiques en Turquie.

RENSEIGNEMENTS :
Euromut : 0800-77 000 | Boulevard Louis Mettwie 74/76 | 1080 Bruxelles | www.euromut.be

B) MUTUALITE SOCIALISTE DU LUXEMBOURG



LA MUTUALITÉ soutient, financièrement et sous conditions, les actions menées dans le cadre du programme VIASANO dans les domaines suivants.

- ☉ Obésité - Diététique pour les moins de 18 ans au moment de la prestation
- ☉ Stages sportifs pour les moins de 18 ans.
- ☉ Classes vertes, de mer ou de neige
- ☉ Plaines de jeux

- Elle dispose aussi d'un réseau de **prestataires de soins** conventionnés et agit en partenariat avec plusieurs asbl conventionnées selon les demandes.
- Dans le domaine de la nutrition et de l'activité physique entre autres, le service de l'Education Santé organise, en collaboration avec les *Femmes Prévoyantes Socialistes*, **des actions de prévention santé** (animations, expositions, conférences, école du dos, sophrologie...) à l'attention de tout public. Une brochure complète des activités est disponible gratuitement sur demande au 061 23 11 33.

BUREAUX A :

Aye : rue du Vivier, 5 (084 31 00 15) **Marche :** rue des Savoyards, 2 (84 32 00 20) **On :** place Capitaine Mostenne, 13 (084 34 58 65)

EGALEMENT CONSULTABLES :

- L'Association Socialiste de la Personne Handicapée (ASPH)
- Au fil des jours (association laïque de soins palliatifs à domicile)
- Le centre de planning familial (rue des Savoyards, 2 à Marchen-Famenne)
- La Centrale de Services à Domicile (CSD)



www.mslux.be permet de télécharger LE GUIDE DU PATIENT - des conseils pour mieux vivre ses soins de santé, le guide des activités du service Éducation santé, le guide de la pharmacie familiale ainsi que des brochures au sujet du stress, des maux de dos, des maladies cardio-vasculaires ou encore de l'alimentation équilibrée.

C) MUTUALITE CHRETIENNE DU LUXEMBOURG



Le **Service diététique** de la Mutualité Chrétienne reçoit à Marche le mercredi, le vendredi matin et le samedi matin pour une consultation et des conseils personnalisés (sur rendez-vous au 084/ 320 918). Le service est accessible à tous et les membres de la mutualité bénéficient de réductions sur le tarif des consultations et visites de suivi. Il peut également répondre aux demandes d'animation (conférences, ateliers,...) émanant d'associations, d'écoles, de clubs sportifs,...

- Le **Service Infor Santé** propose des supports et animations locales pour un public d'adultes, d'enfants ou de professionnels concernant des thèmes variés (alimentation du sportif, bien manger sans trop dépenser,...), des programmes de sensibilisation et des brochures avec des conseils pour manger plus équilibré, pour bouger davantage au quotidien ou faire du sport.

Infor Sante : au 063/ 211 880

La mutualité développe aussi **différents programmes pédagogiques** ciblés en fonction de l'âge à destination des écoles pour promouvoir des habitudes alimentaires saines: pour les 5-8 ans et pour les 13-18 ans. Pour les 18-25 ans existe un livre de recettes qui propose des recettes simples et pas chères. Pour obtenir un exemplaire de "Envie de passer à la casserole", appelez le 0800 10 9 8 7 ou surfez sur www.mc.be.



- Elle participe au **salon des sports, encourage jeunes** (même financièrement) **et moins jeunes** (Sports Seniors : M. Istat au 084/316 361) à garder l'habitude de pratiquer une activité physique régulière.

NOUVEAU :

Un programme "Vie Active" est prévu à partir du 15 septembre 2008 à 14h au CCS. Les clubs "Vie Active" cherchent à développer chez les aînés le "goût" du mouvement, pour une meilleure prise en charge individuelle. Renseignements : M^{me} Parisse au 084/466 615 ou au secrétariat de Sports Seniors au 063/211 850 le mardi et le jeudi de 8h à 12h.

RENSEIGNEMENTS : Mutualité chrétienne : rue de France, 6 Tél.: 084/320 911. Vous souhaitez en savoir plus sur Réflexe Santé ? www.reflexesante.be!

D) MUTUALITE LIBERALE DU LUXEMBOURG



Maladies cardio-vasculaires, obésité, hypertension,... les risques dus à des problèmes de poids sont nombreux. Essayer de les prévenir fait partie de ses préoccupations.

La mutuelle souhaite vous aider à mettre toutes les chances de votre côté pour vivre sainement et cela passe par une alimentation équilibrée et par le mouvement.

La Mutualité Libérale du Luxembourg intervient financièrement dans les consultations diététiques, les aides au régime. Pas de régime sans sport, elle intervient aussi dans votre affiliation à un club sportif quel que soit votre âge.



RENSEIGNEMENTS :

Service Education à la Santé : 063/245.310 (lundi, mardi matin et jeudi)

COMMENT MANGER EQUILIBRÉ ?

Une séance d'information gratuite aura lieu **le jeudi 25 septembre à 20h00**, Rue E. Dupont, 14 à Marche (Inscriptions au 063/245.310 ou 084/314.561).



TROPHÉE COMMUNE SPORTIVE

FÊTE DE LA COMMUNAUTÉ FRANÇAISE

Concert de Michel Fugain à 20h au WEX



SAMEDI 27 SEPTEMBRE 2008
À MARCHE-EN-FAMENNE



TROPHÉE COMMUNE SPORTIVE 2008

MARCHE-EN-FAMENNE DE 10H À 17H

La plus grande manifestation sportive en Communauté française, elle réunira plus de 96 communes qui se mesureront pour décrocher le « Trophée » de la commune la plus sportive.

Pour l'occasion, la Ville invite tous les Marchois à se mobiliser en participant gratuitement aux diverses activités sportives, afin de remporter ce trophée, le 27 septembre 2008, jour de la fête de la Communauté française.

Infos et renseignements : Jean-François HERIN et Chang JADOUL | 084/32.00.90 | ccs@marche.be

COMPETITION DES 96 COMMUNES :

EPREUVES OFFICIELLES :

- **BADMINTON** : Athénée Royal (plan n°2)
- **JOGGING** : Centre Culturel et Sportif - CCS (plan n°1)



- **NATATION** : Centre Culturel et Sportif - CCS (plan n°1)
- **PETANQUE** : Camp Roi Albert (plan n°8)
- **TIR À L'ARC** : Institut St Roch (plan n°6)
- **FOOTBALL** :
 - > Centre Culturel et Sportif - CCS
 - > Camp Roi Albert
 - > Institut S' Roch

INITIATIONS SPORTIVES & ANIMATIONS :

CENTRE CULTUREL ET SPORTIF : (PLAN N°1) CHAUSSÉE DE L'OURTHE, 74

- **HALL DE TENNIS** :
 - > Aïkido
 - > Judo
 - > Karaté
 - > Taekwondo
 - > Boxe Française



- **PISCINE** :
 - > Plongée (de 14h à 17h)
 - > Sauvetage (de 14h à 17h)
- **PISTE D'ATHLÉTISME** : Athlétisme (de 12h à 17h)
- **TERRAINS DE TENNIS EXTÉRIEUR** :
 - > Tennis
 - > Mini-Tennis
- **PARKING** :
 - > Marche : 5 et 10 km
 - > Parcours Orientation : 10 km
- **SALLE OMNISPORTS** : Trampoline

- **BIBLIOTHÈQUE** : Tir (hall d'entrée)

ATHENEE ROYAL DE MARCHE : (PLAN N°2) AVENUE DE LA TOISON D'OR, 71

- **HALL DE SPORT** :
 - > Gymnastique
 - > Badminton (compétition)
- **EXTÉRIEUR** :
 - > Vol à Voile (simulateur)
 - > Aviron (rameurs)
 - > Baseball
 - > Basket ball
 - > Beach Volley
 - > Disc-golf
 - > Death Ride
 - > Roller



INSTITUT ST-ROCH : PLAN N°6 RUE SAINT-ROCH, 7

- **SALLE DE GYM** :
 - > Escrime
 - > Lutte
- **COUR** :
 - > Handisport
- **TERRAIN FOOTBALL** : Rugby (de 14h à 17h)

CAMP ROI ALBERT : PLAN N°8 CHAUSSÉE DE LIÈGE, 65

- **HALL DE SPORT** :
 - > Tennis de Table
 - > Escalade
- **EXTÉRIEUR** : Compétition de Pétanque

DANS LA VILLE :

- PLACE AUX FOIRES** (plan n°4) : Echafaudage Spéléo
- ALLÉE DU MONUMENT** (plan n°3) : Jeux en Bois
- PLACE ROI ALBERT 1^{ER}** (plan n°5)
ET PLACE DE LA 7^{EME} BRIGADE (plan n°7) :
 - > Jeux Divers (Accro Benji, Spider Tower, Trampoline,...)

Venez nombreux : votre participation aux initiations sportives rapporte des points à notre Ville.

N'oubliez pas votre carte d'identité pour valider votre participation aux Stands ADEPS !!

FÊTE DE LA COMMUNAUTÉ FRANÇAISE À MARCHE-EN-FAMENNE

Le 27 septembre 2008, la Ville de Marche, en partenariat avec la milieu associatif marchois et la Communauté française, vous offre toute une journée de musique, théâtre, cirque, animations, danse, ... pour petits et grands, partout dans la ville ! Une programmation gratuite, haute en couleurs, qui se terminera par des concerts de qualité et un magnifique feu d'artifice dans le centre ville.

Infos : Julie Bouchat | 084/314689 | julie.bouchat@marche.be | Maison de la Culture Famenne-Ardenne

PROGRAMMATION EN JOURNÉE

AU CENTRE CULTUREL ET SPORTIF - CCS : PLAN N°1

- 10h : Les Majorettes égarées (animations musicales et dansantes/déambulatoires) - départ vers le centre.
- 10h30 : Harmonie communale de Marche
- 16h : « Pas perdus », des Argonautes (spectacle de cirque). Spectacle d'ouverture de saison de la Maison de la Culture Famenne-Ardenne. Info et réservations : 084/32.73.86

A L'ATHÉNÉE ROYAL FONCK : PLAN N°2

- 11h : la Fanfare du Commando fête (fanfare moderne)
- 13h30 : Paper pain (funk/rock)
- 15h30 : Full of Suédoises (pop énergique)
- 16h45 : groupe de percussions de la Maison de Jeunes de Marche (musique africaine)
- 17h30 : Sokolo (percussions africaines)



PLACE AUX FOIRES : PLAN N°4

- 12h45 : la Fanfare du Commando fête
- 14h : la Plovinète (danse et musique/folklore marchois)



PLACE ROI ALBERT 1^{ER} : PLAN N°5

- 11h30 : Savor a Mexico (musique du monde/mexicaine)
- 14h : Dealer2son - atelier de l'AMO Mic-ados (rap/hip hop)
- 15h : atelier tektonik (danse pour adolescents)
- 15h45 et 17h : Tonperlipopete



MUSÉE DES FRANCS ET DE LA FAMENNE - AUX CARMES : PLAN N°9

- 10h : ensemble de saxophones - Conservatoire de Ciney (jazz)
- 10h45 : ensemble jazz - Conservatoire de Ciney
- 12h : les Accordéons de Clerheid (folk)
- 13h30, 14h30 et 15h30 : Diane Lecart - Harpe (latino/musique de film)

AU STUDIO : PLAN N°10

- 13h : Rosa Carnier + band (jazz/blues/chants wallons)

PLACE DE LA 7^{ÈME} BRIGADE, MUSÉE DE LA DENTELLE : PLAN N° 7

- 11h : Duo de violons - Conservatoire de Ciney (classique)
- 13h : Savor a Mexico (musique du monde/mexicaine)
- 15h : les Accordéons de Clerheid (folk)

INSTITUT SAINT-ROCH : PLAN N° 6

- 12h : groupe de percussions de la Maison de Jeunes (musique africaine)

PROGRAMMATION EN SOIRÉE

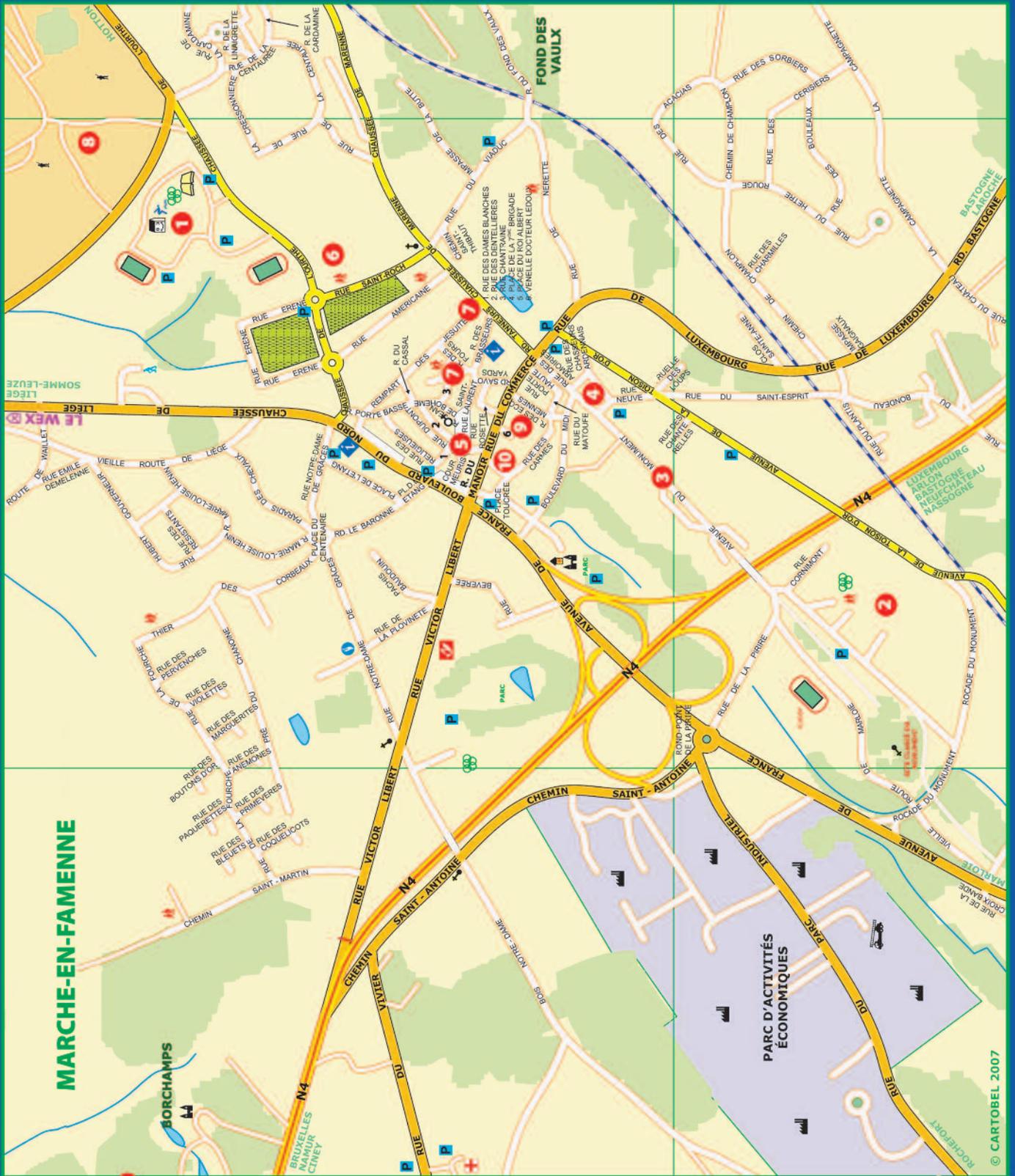
En parallèle au concert de Michel Fugain (gratuit, au WEX - infos et réservations au 084/327386), nous vous proposons une soirée musicale festive et dansante sur la Place aux Foires (plan n° 4), dans le centre de Marche. Et la fête continue avec...

- 19h30 : Alimentation générale (fanfare moderne)
- 20h30 : Sokolo (percussions, musique africaine)
- 21h15 : Camping Sauvach (musique festive/ska tzigane)
- 22h30 : A Consommer de Préférence (musique insolite)
- 00h : Feu d'artifice !!



ET EN PLUS, TOUTE LA JOURNÉE ET EN SOIRÉE :
Cirque, animations de rue, jonglerie, échassiers, etc.
(les Zibistoukets, La Compagnie d'Outre-Rue,
le Didactic Circus, Circomédie, etc.)

Plus d'infos sur : www.maisondelaculture.marche.be
ou www.marche.be



- CCS 1** Au Centre Culturel et Sportif
Chaussée de l'Ourthe, 74
- 2** Athénée Royal
Marche-Bomal
Entrée par l'Allée du Monument
- 3** Avenue du Monument
- 4** Place aux foires
Place aux Foires, Centre ville
- 5** Place du Roi Albert
Place de l'Eglise de Marche
- 6** Institut Saint-Roch
Rue Saint-Roch, 7
- 7** Place de la 7^{ème} Brigade
Musée de la dentelle
Derrière le Quartier Latin
Rempart de Jésuites
- 8** Camp Roi Albert
Musée de Liège, 65
Chaussée de Liège, 65
- 9** Musée des Francs et
de la Famenne
Rue du Commerce, 17
- 10** Au Studio
Rue des Carmes

- HOTEL DE VILLE
- ECOLES
- HOPITAL
- MAISON DE LA CULTURE
- HOSPICE
- BIBLIOTHEQUE
- PISCINE
- SALLE OMNISPORTS
- POMPIERS
- CHAPELLE
- CENTRE INFO TOURISME
- POLICE
- INDUSTRIE
- POSTE
- CHATEAU
- CIMETIERE

5. LE DÉPARTEMENT PRÉVENTION-SANTÉ DE LA PROVINCE : SES SERVICES ET SES ACTIONS

Les actions du DPS offrent des pistes de promotion d'un mode de vie sain permettant à tout un chacun d'augmenter son capital santé. Il s'investit dans la Prévention, dans la Promotion de la santé et dans l'Education à la santé. Pour cela, 3 entités sont au service de la population :

1 LE SERVICE DE PROMOTION DE LA SANTÉ À L'ÉCOLE (PSE),



en collaboration avec les enseignants, sensibilise les jeunes au maintien de leur capital santé. Il traite des assuétudes, de l'alimentation, de la vie affective... Les élèves bénéficient également de dépistages des pathologies physiologiques et/ou troubles de développement.

2 LE CENTRE LOCAL DE PROMOTION DE LA SANTÉ (CLPS)

est le relais local des actions en promotion de la santé. Il assure un soutien méthodologique et logistique, organise des formations, développe des partenariats, diffuse et relaie l'information, met à disposition des ressources documentaires et accompagne des demandes de subventions.



3 L'OBSERVATOIRE DE LA SANTÉ



récolte et analyses des données sanitaires afin d'identifier les problèmes de santé publique prioritaires. Par la mise en place de programmes d'actions, l'Observatoire sensibilise les décideurs politiques, les professionnels de la santé et la population à l'importance de la prévention.

Le Département Prévention-Santé, et plus particulièrement l'Observatoire, ont décidé de faire de la promotion des modes de vie sains une priorité ! Plusieurs services y travaillent au sein de l'Observatoire, à savoir :

- Le Centre de Coordination Provincial (CCP) a intégré le Programme organisé de dépistage du cancer du sein développé par la Communauté française. Ce dépistage par Mammotest offre aux femmes de 50 à 69 ans un examen simple, rapide et gratuit. Cet examen permet la détection précoce de cancers de petite taille pour lesquels les chances de guérison sont grandes.
- Le secteur d'information sanitaire et d'Education à la santé met en évidence des problèmes de Santé Publique majeurs, oriente une politique de santé préventive et vise la transmission d'information, l'analyse des attitudes et le renforcement des capacités de chacun à agir sur les déterminants de santé.

Dans sa démarche d'information, le service expose les dernières données sanitaires disponibles au niveau provincial et national en publiant régulièrement des Cahiers Santé. Ce service s'implique également activement dans la promotion d'un mode de vie sain.

Il a publié une affiche ainsi qu'un CDROM didactique pour entamer ou poursuivre la réflexion sur l'importance d'une alimentation saine et de la pratique régulière d'une activité physique.

Il propose aussi une exposition itinérante « A la découverte de BAM BAM ». Privilégiant l'adoption d'un mode de vie sain, cette approche novatrice intègre la notion de bien-être et d'estime de soi à l'activité physique et à la nutrition !

LE SECTEUR DIABÈTE organise des campagnes locales de sensibilisation au diabète. Ces « Journées de sensibilisation au diabète » permettent d'informer la population et de promouvoir un mode de vie sain.

LE SECTEUR DES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES vise à une meilleure compréhension de l'état de santé du cœur de la population luxembourgeoise par une observation de ses habitudes de vie.

LE SECTEUR DE L'OSTÉOPOROSE s'occupe du dépistage de l'ostéoporose chez les femmes. Le secteur s'est aussi lancé dans un programme d'étude transfrontalier qui s'est attaché à définir les facteurs de risque de densité osseuse basse chez l'homme âgé de 60 ans et plus.

LE SERVICE D'ANALYSE DES MILIEUX INTÉRIEURS DE LA PROVINCE DE LUXEMBOURG (SAMI-LUX) en collaboration avec le médecin, répond aux besoins de la population en matière de pollutions intérieures : inspection de toute l'habitation et de son environnement proche, analyses et conseils pour améliorer la qualité de l'environnement intérieur.

RENSEIGNEMENTS :

Promotion de la Santé à l'Ecole : 061/21 36 71

Chsée de Houffalize, 1 bis I 6600 Bastogne

Centre local de Promotion de la Santé : 084/31 05 04

Rue de la Station, 49 I Marloie

Observatoire de la Santé : 084/31 05 00

Rue de la Station I Marloie

www.province.luxembourg.be

ET POUR TERMINER :

A) A PROPOS DE L'OBESITE INFANTILE



L'obésité, une véritable menace pour nos enfants !! Elle s'aggrave et nous menace de plus en plus. Elle se définit par une augmentation de 20 % par rapport à la « masse corporelle idéale ». C'est le seuil à partir duquel l'excès de poids devient un risque pour la santé...



- Agissons tous sur l'environnement de l'enfant dès son plus jeune âge.
- Familiarisons-le davantage aux différents aliments pour qu'il les accepte petit à petit.

Votre enfant est en pleine croissance, il a tellement envie de grandir qu'il vous imite !! Si vous appréciez les bons petits plats et que vous savez les équilibrer, il aura envie de faire comme vous et vous aurez ainsi rempli l'un des volets essentiels de votre mission parentale.

Dans la boîte à tartines ? Du pain avec un peu de matière grasse, fromage, jambon, quelques crudités (les tomates ou les cerises sont souvent bien acceptées) et un fruit constituent un bon exemple de repas à l'école avec de l'eau en quantité importante... (au moins 10 verres par jour pour un enfant).

Doit-on l'obliger à prendre un petit déjeuner ? Même si une collation est prévue à l'école, il est souhaitable d'inviter votre enfant à un petit déjeuner au lever. C'est le repas « dynamite » de la journée qui doit lui apporter 1/4 de l'énergie dont il a besoin quotidiennement. Proposez-lui au moins une boisson (verre de lait ou jus de fruit) et en milieu de matinée, une petite collation (laitage et pain ou céréales) pour éviter le grignotage.

Le goûter, à la sortie de l'école... (dans le cartable pour la garderie). Il doit être adapté en fonction des autres repas. Evitez les mauvaises habitudes (gâteaux, biscuits, chips, sucreries...) qui doivent être exceptionnelles. Prudence également pour les boissons gazeuses telles que les colas, sodas beaucoup trop sucrées et trop acides. Un verre de lait (ou lait fruité), yaourt, fromage blanc, fruit, tartine, lui permettront de reprendre des forces en attendant l'heure du repas du soir.

Une superbe brochure à votre disposition sur internet à télécharger : « les premiers pas d'une alimentation équilibrée du nourrisson à l'adolescent ». HEALTH & FOOD FOCUS www.healthandfood.be/image/fr/pdf/focus_alim_equi_fr.pdf

B) NOS AÎNES SE SONT STRUCTURÉS

De nombreuses « Locales des Aînés » ont vu le jour sur le territoire marchois, à savoir :

- ⊕ l'Amicale des 3 x 20 « A mon nos Autes » à Hollogne
- ⊕ la Fédération des Aînés de la Province, rempart des Jésuites, 21
- ⊕ la Fraternelle des Aînés de Verdenne/Marenne/Bourdon à Verdenne
- ⊕ L'Amicale des Aînés de Marloie
- ⊕ Les Aînés en Marche, rue Victor Libert, 7C à Marche
- ⊕ La Maison des Aînés, rue du Commerce, 19, 2ème étage
- ⊕ Le Mouvement social des Aînés - UCP, avenue de France, 6 etc.

De nombreuses activités récréatives, ludiques, physiques et autres leur sont proposées au sein de ces diverses associations pour leur garantir une vie sociale agréable et les aider à rester actifs dans une atmosphère conviviale.

(si l'une ou l'autre Locale a été oubliée, merci d'en avvertir la cellule Santé et la rédaction du bulletin qui rectifiera par la suite).

C) PETIT QUIZ CONCERNANT L'ALIMENTATION

1) POUR RÉDUIRE SON TAUX DE CHOLESTÉROL, IL FAUT DIMINUER :

- a) Toutes les graisses de l'alimentation
- b) L'apport de graisses saturées (viandes grasses, viennoiseries, charcuterie...)
- c) L'apport de graisses insaturées (poissons, volailles, huile de colza et d'olive, etc.)

2) LE PAIN FAIT GROSSIR : a) Vrai b) Faux

3) LES FRUITS ET LÉGUMES ONT UN EFFET RASSASANT IMPORTANT ET SONT RELATIVEMENT PEU CALORIQUES :

- a) Vrai b) Faux

4) PARMIS CES ALIMENTS, QUELS SONT CEUX QUI APPORTENT DU FER :

- a) Foie b) Poulet rôti c) Épinards d) Moules e) Fèves f) Toutes ces réponses

5) BOIRE PENDANT LES REPAS FAIT GROSSIR :

- a) Vrai b) Faux

6) NOTRE CORPS EST COMPOSÉ DE :

- a) 60 à 70 % d'eau b) 20 à 50 % d'eau c) 50 à 60 % d'eau

7) LES ÉLÈVES QUI MANGENT UN DÉJEUNER ONT UNE MEILLEURE :

- a) Performance scolaire b) Mémoire c) Santé d) Toutes ces réponses e) Aucune de ces réponses

8) QUELLE QUANTITÉ D'EAU FAUT-IL BOIRE PAR JOUR AU MINIMUM ?

- a) 0.5 litre b) 1 litre c) 1.5 litre d) 2 litres e) 3 litres

9) COMBIEN DE PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES DOIS-TU CONSOMMER PAR JOUR ? a) 3-4 b) 5-8 c) 9-11 d) Tout dépend de la chaleur et de mon humeur

10) PARMIS CES 3 MENUS LEQUEL TE PARAÎT ÉQUILIBRÉ ?

- a) Soupe de légumes + épinards au gratin + compote de pruneaux
- b) Tomates à la vinaigrette + poisson + yaourts aux fruits + pain
- c) Pizza + spaghetti + gâteau de semoule

1) b 2) b 3) a 4) f 5) b 6) a 7) d 8) c 9) b 10) c

RÉPONSES :

D) AVIS AUX PROPRIÉTAIRES DE VERGERS SUR LE TERRITOIRE MARCHOIS !!

Trop de fruits dans votre verger ?

Pas le temps de cueillir vous-même vos fruits d'automne ? Souci de faire plaisir à autrui, de donner ces fruits aux plus démunis et éviter tout gaspillage ?

Contactez le numéro 084/32.69.94,... Ces fruits pourront être cueillis sur place par une équipe de bénévoles et seront distribués gracieusement à des enfants démunis et personnes fragilisées.

La Cellule Santé communale

E) UNE PETITE RECETTE LE MILK SHAKE BANANE



Idée d'un goûter à la sortie des classes/le week-end...

Voilà une recette de milk shake toute simple et sans glace, aux bananes et au miel. Son goût est doux, pas trop sucré et la texture mousseuse est très agréable.

Pour une personne :

Une banane, 20 cl de lait (frais c'est meilleur), Une cuillère à café de miel

Préparation :

Il vous suffit de mixer les ingrédients ensemble et d'ajouter à la fin un ou deux glaçons si vous le souhaitez. A consommer tout de suite ! Mieux encore !! A préparer ensemble, petits et grands! C'est si facile !

RAPPELS DES COORDONNÉES : LISTE NON EXHAUSTIVE

Cellule communale Santé :

Complexe Saint-François | Rue V.Libert 36D (1^{er} étage)

Responsable Projet Santé : Bernadette Cornet | 084/32 69 94
Fax : 084/32 69 95 | bernadette.cornet@marche.be

Cercle de Réadaptation Sportive de la Famenne :

Renseignements : lors des activités ou Thier des Sœurs, 1 | On 084/21 20 18

Ligue Alzheimer ASBL :

Montagne Sainte Walburge, 4bis | 4000 Liège | 0800.15225 ou 04/229.58.10 | Ligue.alzheimer@alzheimer.be

Centre Info-Démences (IDEM) | 02/764.20.79 | centre-idem@hotmail.com | www.alzheimer.be ou www.lademence.be

Blog vidéo : www.alzheimercafe.be | N° compte 360-1159634-05

La sclérose : Peggy Rouyr : 084/214589

La Maison ABD-LUX Marche :

Rue des Tanneurs, 22 | 084/41 34 48 ou 084/31 37 66

Le Centre médical : rue des Tanneurs 14 | 084/36.14.10

www.centredmedical-marche.be

CCS Sport en Marche : J-F HERIN | 084/32.00.90

Euromut : 0800-77 000 | Boulevard Louis Mettwie 74/76

1080 Bruxelles | www.euromut.be

Mutualité socialiste :

Aye, rue du Vivier, 5 (084 31 00 15) | Marche : rue des Savoyards, 2 (084 32 00 20) | On : place Capitaine Mostenne, 13 (084 34 58 65)

Mutualité chrétienne : rue de France, 6 | Tél.: 084/320 911

www.reflexesante.be !

Mutualité libérale : Service Education à la Santé : 063/245.310 (lundi, mardi matin et jeudi)

Promotion de la Santé à l'Ecole :

061/21 36 71 | Chsée de Houffalize, 1 bis | 6600 Bastogne

Centre local de Promotion de la Santé :

084/31 05 04 | Rue de la Station, 49 | Marloie

Observatoire de la Santé : 084/31 05 00

Rue de la Station | Marloie | www.province.luxembourg.be

www.viasano.be et www.marche.be

1. HANDICONTACT



Le Collège communal milite avec l'AWIPH pour que la personne handicapée soit reconnue en tant que citoyen à part entière, porteur de valeurs et capable de rendre des services à la société.

La Ville de Marche-en-Famenne a déjà par le passé œuvré dans ce sens. Aujourd'hui encore, c'est sans hésiter qu'elle soutient fermement l'action de l'AWIPH par :

1. la désignation d'un référent au sein de l'administration, aussi appelé Handicontact. Il sera le coordinateur d'un réseau local d'acteurs généraux et spécialisés. Sa mission est d'informer et d'orienter toutes les personnes en situation de handicap et leur entourage vers le/les service(s) aptes à répondre à leurs besoins.
2. la mise sur pied d'une Commission Communale Consultative de la Personne Handicapée. Celle-ci constitue un excellent moyen de prendre en compte les besoins des personnes handicapées dans les politiques communales tout en évitant de les stigmatiser.

Ces outils permettront aux personnes handicapées et à leurs représentants de nous faire connaître les problématiques rencontrées au niveau communal mais également de soutenir le développement d'initiatives nouvelles.

Le Collège Communal est bien conscient qu'une vision citoyenne de l'intégration est de permettre à la personne en situation de handicap d'être acteur de sa vie, d'accéder à un travail, de participer à la gestion de la cité et d'y consommer des biens, y compris culturels.

Afin de permettre la participation de toute personne concernée - personnes handicapées, parents, médecins, professionnels du secteur, etc.-, la Ville organise avec le soutien de la Région Wallonne, une demi-journée de prise de contact, d'information et de présentation des axes mis en place.

C'est avec grand plaisir que nous vous convions le samedi 25 octobre de 9h00 à 12h00 en la Maison de village de Grimbiémont, rue de la Fosse.

Une garderie spécialisée sera organisée durant cette demi-journée. Pour la bonne ORGANISATION de ce service et de la rencontre, nous vous demandons de bien vouloir vous inscrire préalablement en contactant Corinne Ketels, Handicontact pour la Ville de Marche au 084/32.70.42 et ce, pour le 17 octobre au plus tard. Vous pouvez également consulter le site Internet de la Ville : www.marche.be

LE COLLÈGE COMMUNAL VOUS SOUHAITE LA BIENVENUE À GRIMBIÉMONT.

2. « MARQUEZ DE VOTRE EMPREINTE LA GESTION DE L'EAU EN WALLONIE »

Consultation publique sur la gestion de l'eau en Région wallonne. Donnez votre avis, vos idées, vos priorités pour construire un programme de protection de nos ressources en eau.

→ <http://environnement.wallonie.be/enquetes/epl2/index.asp>

Vous pouvez également calculer votre « empreinte aquatique ». Vous découvrirez :

1. votre impact personnel sur la consommation d'eau dans le monde.
1. les bonnes pratiques à adopter, à votre niveau, pour économiser l'eau.

→ <http://environnement.wallonie.be/enquetes/empreinte/index.htm>

3. LA PROPRETÉ

Un environnement sain et propre influence favorablement la qualité de vie et le bien-être de tout citoyen.

C'est la raison pour laquelle la Ville de Marche et son Echevinat de l'Environnement lancent toute une campagne de sensibilisation visant à améliorer la propreté de notre ville et de tous nos villages où nos enfants pourront ainsi grandir et s'épanouir harmonieusement tant dans l'espace public que dans la sphère privée.

Respecter l'environnement, c'est primordial pour la santé !

4. LA CARTE D'IDENTITÉ ÉLECTRONIQUE : les applications se multiplient.

A partir du site www.marche.be, il est déjà possible notamment de :

- commander des documents administratifs en ligne
- faire une déclaration de dons d'organes
- consulter les pesées des duo-bacs
- s'inscrire pour recevoir des infos communales par SMS
- d'avoir accès au webmail prénom.nom@marche.be

Une nouvelle carte va bientôt encore élargir les possibilités : sa puce permettra de s'identifier de manière sécurisée pour des applications existantes et à venir comme :

- Tax-on-Web : www.tax-on-web.be
- Myminfin : documents émanant du Min. des Finances www.myminf.in
- Consultation du Registre national <https://www.mondossier.rm.fgov.be>
- Consultation de la Centrale des crédits aux particuliers www.nbb.be
- Région wallonne : formulaires.wallonie.be
- Police on Web : www.epol.be

Une liste d'applications est disponible sur eid.belgium.be

RENSEIGNEMENTS : cst@marche.be 084/32 70 54

On peut encore s'y procurer un lecteur dans la limite du stock

5. LES RESTOS DU CŒUR



Depuis, mai 2000, nous avons à Marche un resto du cœur qui prépare des repas complets le mardi et le jeudi midi. Nous voudrions rappeler ici que tout le monde est le bienvenu pour y venir prendre un repas. Nous souhaitons vivement que ce repas soit pris sur place.

Il coûte 1,5 € par personne adulte et 0,5 € pour les enfants de 6 à 12 ans, les plus jeunes ne payent rien. Ces prix sont calculés au plus juste et si vous estimez que c'est trop peu, une tirelire est là pour que vous y ajoutiez ce que vous estimez un juste prix si vous pouvez vous le permettre.

Le resto est destiné à nourrir, c'est une évidence, mais il se soucie aussi d'être un lieu de rencontre. Rencontre entre les convives, rencontre aussi avec les bénévoles. Ceux-ci sont indispensables bien évidemment pour que le menu arrive sur la table, mais ils sont là aussi pour rendre le moment agréable, voire tailler un brin de causette ou si nécessaire une vraie conversation avec ceux qui le désirent.

Sur la demande et avec l'accord préalable des CPAS, nous assumons ces jours là, la distribution des colis alimentaires. C'est un service que nous rendons bien volontiers, mais qui ne constitue pas l'essentiel de notre action.

Que le resto du Cœur soit un lieu chaleureux et convivial c'est ce à quoi nous aspirons. Nous nous rendons bien compte que la chose est difficile au vu de l'infrastructure dont nous disposons, mais nous voudrions vraiment que l'exiguïté ne soit pas un obstacle.



La Mutualité chrétienne
rembourse 35 euros par an

aux moins de 30 ans qui font du sport régulièrement !



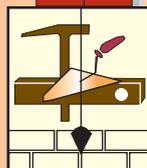
Infos : 0800 10 9 8 7
www.mc.be



La solidarité, c'est bon pour la santé.

ENTREPRISE DE CONSTRUCTION

Noël GEE



Rue de Humain, 17 • 6900 AYE

Tél. 084/31.34.58 • Fax 084/32.13.88



Tél : 084/46 62 11

GSM : 0475/26 93 82

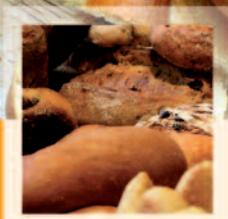
*Meux ♦ Marche ♦ Barvaux ♦ Gemelle
Wellin ♦ Hamoir ♦ Anthistes*

MARCHE - MARLOIE - LA ROCHE - ROCHEFORT - CINEY - ON - ERPENT



Boulangerie & Pâtisserie

*Des pains de goût, pour
chaque occasion et pour
tous les jours de la semaine*



Rue des Savoyards, 8
Marche-en-Famenne
☎ 084/31 15 01



Rue des Tanneurs, 11
6900 Marche-en-Famenne

PERIN ETS

CHAUFFAGE / SANITAIRE

Tél.: 084/34 40 48
GSM : 0478/33 28 95
Fax : 084/34 40 48
chauffage@perin.be
www.perin.be

**INSTALLATIONS SANITAIRES
CHAUFFAGE CENTRAL TOUS SYSTÈMES,
ENTRETIEN, RÉPARATION, CONTRÔLE CITERNE MAZOUT**

Ets Guissart & Fils sprl

**Grains - Engrais
Produits Pétroliers - Mazout ultra**



TOTAL

Rue du Luxembourg, 94 • 6900 Marche-en-Famenne
Tél. 084/31.18.76



SAISON 07 | 08

MAISON DE LA CULTURE FAMENNE-ARDENNE
CENTRE CULTUREL RÉGIONAL
Chaussée de l'Ourthe, 74
6900 Marche-en-Famenne
Bureaux : (084)31.46.89 - Fax : (084)31.14.11
E-mail: mcfa@marche.be
www.maisondelaculture.marche.be
www.triangledesbellesmuses.be
Billetterie ouverte du mardi au vendredi
de 12h à 18h

Un seul n° de réservation :
(084)32.73.86

LA SAISON 08-09 EST DANS LA BOÎTE !

Notre saison 2008-2009 est maintenant bien ficelée! Cette fois encore, de septembre à juin, nous allons vous étonner et vous faire découvrir de nouveaux univers... Vous pourrez vous en rendre compte en lisant notre programme : retirez-le à la Maison de la Culture, commandez-le au 084/32.73.86 ou consultez-le sur notre site web ! Et sachez que notre billetterie est ouverte et que vous pouvez déjà y réserver vos places.

VOICI D'EMBLÉE UNE PARTIE DU MENU POUR LES TROIS PROCHAINS MOIS.

THÉÂTRE

THÉÂTRE / CIRQUE PAS PERDUS PAR LES ARGONAUTES

Un spectacle mêlant habilement acrobatie, jonglerie et menuiserie. Avec des prouesses techniques au service de l'émotion. Du théâtre-cirque où le mouvement est roi et la parole dort. A voir par tous... www.argonautes.be

Samedi 27 septembre 2008 à 16h | Maison de la Culture | Marche-en-Famenne

Entrée gratuite dans le cadre de la "Journée Théâtres Portes Ouvertes" | Une initiative du Gouvernement de la Communauté française Wallonie-Bruxelles à l'occasion de la Fête de la Communauté française Wallonie-Bruxelles.

THÉÂTRE / HUMOUR ÇA S'EST PASSÉ COMME ÇA PAR LA FABULEUSE TROUPE

Dix sketchs pour plonger dans la vie trépidante des comédiens, découvrir l'intimité des coulisses.

Un humour passé au vitriol avec les excellents Stéphanie Van Vyve et Dominique Rongvaux.

Samedi 4 octobre 2008 à 20h15 | Maison de Village | Forrières

Adultes : 9 € ou 5 chèques culture | Etudiants et demandeurs d'emploi : 6 € ou 3 chèques culture | Article 27 : 1,25 €



THÉÂTRE LES MONOLOGUES VOILÉS PAR LE THÉÂTRE DE POCHE

Une pièce inspirée des Monologues du vagin, levant le voile sur la sexualité des femmes musulmanes. Des témoignages intenses et émouvants avec quatre voluptueuses interprètes.

Samedi 11 octobre 2008 à 20h15 | Maison de la Culture | Marche-en-Famenne

Adultes : 13,5 € ou 7 chèques culture | Etudiants et demandeurs d'emploi : 7,5 € ou 3 chèques culture | Article 27 : 1,25 €

THÉÂTRE LE CONTRAT DES ATTACHEMENTS DE JEAN-YVES PICO

Un couple est mis au défi de se parler, de s'écouter. Leur contrat d'engagement semble rompu, mais l'espoir existe de recoller les morceaux. Une pièce forte et bouleversante, avec Serge Collard.

Vendredi 17 octobre et samedi 18 octobre 2008 à 20h15 | Le Studio | Marche-en-Famenne.

Adultes : 13,5 € ou 7 chèques culture | Etudiants et demandeurs d'emploi : 7,5 € ou 3 chèques culture | Article 27 : 1,25 €

THÉÂTRE DIALECTAL ÇA VA ZAÏRE A MON BOUTOU PAR LES CÔPLEUS DI RINDEUX

Lauréate en 2008 du Trophée provincial de théâtre en langue régionale - Li Singli d'buès-, la troupe des Còpleus di Rindeux présente une comédie en 3 actes qui l'a menée vers le succès.

Mercredi 5 novembre 2008 à 14h | Maison de la Culture | Marche-en-Famenne. Prix unique : 5 € ou 2 chèques culture | Article 27 : 1,25 €

THÉÂTRE FRANÇOIS MAILLIOT DE RENÉ BIZAC

Un suspense né autour d'un mensonge. Une réflexion sur l'identité. La complexité d'être entre-deux, ballotté entre ses racines et son pays d'adoption. Avec e.a. Benoit Verhaert et Philippe Vaubel.

Vendredi 14 novembre 2008 à 20h15 | Maison de la Culture | Marche-en-Famenne. Adultes : 13,5 €

ou 7 chèques culture | Etudiants et demandeurs d'emploi : 7,5 € ou 3 chèques culture | Article 27 : 1,25 €

THÉÂTRE DE RUE / SPECTACLE-ANIMATION INSTALLATION VAGABONDE PAR LA COMPAGNIE DU TARMAC / CLAIR OBSCUR

Une caravane transformée en œuvre d'art, un spectacle de rue amusant pour approcher de façon ludique l'art contemporain et une visite guidée-animation de l'exposition Vous dites « art » ?

Judi 20 novembre 2008 à 20h15 | Maison de la Culture | Marche-en-Famenne.

Adultes : 8 € ou 4 chèques culture | Etudiants et demandeurs d'emploi : 5 € ou 2 chèques culture | Article 27 : 1,25 €. SPECTACLE DE RUE ET VISITE GUIDÉE-ANIMATION PROPOSÉS DANS LE CADRE DE L'EXPOSITION VOUS DITES « ART » ?

THÉÂTRE DIALOGUE D'UN CHIEN AVEC SON MAÎTRE SUR LA NÉCESSITÉ DE MORDRE SES AMIS DE JEAN-MARIE PIEMME

La rencontre improbable entre un homme, portier dans un hôtel de luxe, et un chien qui s'amuse à provoquer des carambolages. Une pièce qui mord là où ça fait mal... Clownesque et décalé !

Vendredi 28 novembre 2008 à 20h15 | Maison de la Culture | Marche-en-Famenne.

Adultes : 13,5 € ou 7 chèques culture | Etudiants et demandeurs d'emploi : 7,5 € ou 3 chèques culture | Article 27 : 1,25 €

THÉÂTRE LA JEUNE FILLE ET LA MORT DE ARIEL DORFMAN

Après des années, Roberto fait soudain irruption dans la vie de Paulina, qui reconnaît en lui son bourreau. Il nie les faits et replonge violemment Paulina dans son incapacité à se reconstruire.

Mercredi 10 décembre 2008 à 20h15 | Maison de la Culture | Marche-en-Famenne. Adultes : 13,5 € ou 7 chèques culture | Etudiants et demandeurs d'emploi : 7,5 € ou 3 chèques culture | Article 27 : 1,25 €

MUSIQUE

CONCERT LE QUÉBEC FÊTE SES 400 ANS

Canta Salma, chorale belge dirigée par un chef québécois, donnera cette année quatre grands concerts en l'honneur du 400^{ème} anniversaire de Québec. Le répertoire québécois (de Gilles Vigneault à Céline Dion, sans oublier la Petite Suite Québécoise) sera soutenu par des musiciens d'orchestre symphonique (belges et québécois).

Samedi 20 septembre 2008 dès 19h | Maison de la Culture | Marche-en-Famenne.

Petite restauration québécoise. Adultes : 15 € ou 8 chèques culture | Etudiants et demandeurs d'emploi : 12 € ou 6 chèques culture | Article 27 : 1,25 €

CONCERT VISUEL [PÔ-Z]S DE ET AVEC DIDIER LALOY

Autour de Didier Laloy, musiciens, danseurs et acrobates repoussent les frontières des genres. Un spectacle hors norme à écouter avec les yeux !

Vendredi 24 octobre 2008 à 20h15 | Maison de la Culture | Marche-

en-Famenne. Adultes : 16 € ou 8 chèques culture | Etudiants et demandeurs d'emploi : 9 € ou 5 chèques culture | Article 27 : 1,25 €



MUSIQUES DE L'EST ZONGORA EN CONCERT

Zongora puise son inspiration dans les airs traditionnels des Balkans. Que l'on soit de Zagreb ou de Bruxelles, leur musique est faite pour être dansée, vécue en direct.

Samedi 8 novembre 2008 à 20h15 | Salle Al Cwène Dê Bwê | Juzaine (Bomal). Adultes : 8 € ou 4 chèques culture | Etudiants et demandeurs d'emploi : 5 € ou 2 chèques culture | Article 27 : 1,25 €

CHANSON STÉPHANIE BLANCHOU + SAMIR BARRIS EN CONCERT

Après plusieurs pièces de théâtre, Stéphanie Blanchoud revient avec un second album matiné d'amour et de poésie. Une balade entre folk/rock et acoustique, entre deux yeux qui électrisent... Avec l'attachant Samir Barris en première partie.

Vendredi 21 novembre 2008 à 20h15 | Maison de la Culture | Marche-en-Famenne. Adultes : 13,5 €

ou 7 chèques culture | Etudiants et demandeurs d'emploi : 7,5 € ou 3 chèques culture | Article 27 : 1,25 €

JAZZ GREG HOUBEN TRIO EN CONCERT

Puisant son inspiration dans la tradition d'un Chet Baker, le trio emmené par Greg Houben est un concentré de jazz interprété sans fioriture, proche de ballades délicates et sensuelles.

Samedi 29 novembre 2008 à 20h15 | Maison de Village | Mormont (lieu à confirmer)

Adultes : 8 € ou 4 chèques culture | Etudiants et demandeurs d'emploi : 5 € ou 2 chèques culture | Article 27 : 1,25 €



MUSIQUE CLASSIQUE REQUIEM DE GIUSEPPE VERDI

Aimant relever les défis, Xavier Haag s'attaque à une œuvre majeure de Verdi. Servi par quatre solistes, 260 choristes et instrumentistes, un véritable hymne au chant et à l'Italie. Somptueux !

Samedi 13 décembre 2008 à 20h | Wex | Marche-en-Famenne.

Prix tribune : 33 € ou 18 chèques culture | Prix parterre adultes : 22 € ou 12 chèques culture | Prix parterre étudiants et demandeurs d'emploi : 16 € ou 8 chèques culture | Article 27 : 1,25 €

Spécialiste du frais
Alimentation - Textile
084/31.30.76



P

BRICO

Tout pour le bricolage et le jardin
084/31.37.37

Au centre
de Marche
Place aux Foires - Avenue du Monument 1

JEUNE public

CONTE (dès 6 ANS)

LE SOURIRE DE GERMAINE PAR CHANTAL DEJARDIN

Un tout petit univers perdu dans les vergers, une grand-mère qui se raconte, avec toute la tendresse du monde et une poésie à couper le souffle. Un festival de mots pétillants et malicieux !

Dimanche 2 novembre 2008 à 15h | Musée de la Cloche | Tellin.

Prix unique : 5 € ou 3 chèques culture | Article 27 : 1,25 €

CHANSON POUR ENFANTS (dès 5 ANS)

HIRONDELLES DE GENEVIÈVE LALOY

Une mosaïque musicale, une riche palette gestuelle et vocale, des émotions vraies... Voici ce que nous offre Geneviève Laloy avec son nouveau spectacle, "Hirondelles", annonciateur de très beaux jours...

Dimanche 9 novembre 2008 à 15h | Maison de la Culture | Marche-en-Famenne. Adultes : 7 € ou 4 chèques culture | Enfants : 5 € ou 3 chèques culture | Article 27 : 1,25 €

EXPOSITIONS

Toutes ces expositions, sauf mention contraire, ont lieu à la Maison de la Culture Famenne-Ardenne et sont accessibles gratuitement au public du lundi au vendredi de 10h à 18h, samedi et dimanche de 14h à 17h. Possibilité de tours introductifs sur rendez-vous (durée : 20 min./gratuit).

PEINTURES

LES PAYSAGES DE JEAN-CLAUDE COENEN

Des morceaux de paysages, des rythmes de formes, de traits et de couleurs, des impressions de lumière et de mouvement, l'expression de ses émotions : les "portraits de nature" de Jean-Claude Coenen.

Du 5 octobre au 31 octobre 2008 | Ouverture dimanche 5 octobre 2008 | 11h | vernissage et brunch | gratuit | 15h | film "Au gré du temps" de Dominique Loreau | les vies entrelacées de trois œuvres végétales de Bob Verschueren | un autre regard sur la nature | proposé en partenariat avec Cinémarche asbl | 3 € ou 1 chèque culture

PANNEAUX PÉDAGOGIQUES ET ART ACTUEL VOUS DITES « ART » ?

Les artistes d'aujourd'hui sont-ils si différents de ceux d'hier? Une exposition pour mieux comprendre, pour découvrir, pour s'enrichir l'âme !

Du 9 novembre au 29 novembre 2008 | Ouverture samedi 8 novembre 2008 | 18h30 | vernissage et apéro | gratuit | fermé le 11 novembre.

UNE EXPOSITION PROPOSÉE EN PARTENARIAT AVEC LE CENTRE D'ART CONTEMPORAIN DU LUXEMBOURG BELGE.

Affiches

AMNESTY INTERNATIONAL - 30 ANS DE COMBAT À MARCHÉ POUR LES DROITS HUMAINS

Déclaration Universelle des Droits de l'Homme : 60 ans. Groupe 68-Famenne d'Amnesty International : 30 ans. Une histoire évoquée par des affiches de campagnes d'Amnesty International.

Du 5 décembre au 23 décembre 2008 | Ouverture jeudi 4 décembre 2008 | 19h30 | "Déclaration Universelle des Droits de l'Homme: 60 ans. 30 ans d'actions pour les droits humains à Marche... Et maintenant?" | cérémonie d'anniversaire & verre de l'amitié | gratuit | fermé le dimanche.

UNE EXPOSITION PROPOSÉE EN PARTENARIAT AVEC LE GROUPE 68-FAMENNE D'AMNESTY INTERNATIONAL, LA BIBLIOTHÈQUE LOCALE PROVINCIALE DE MARCHÉ-EN-FAMENNE ET CINÉMARCHÉ ASBL.

LA FIDÉLITÉ, ÇA PAYE !

LES CHÈQUES CULTURE

Où comment s'abonner à la culture en Famenne-Ardenne...

Un spectacle, un concert vous plaisent ? Vous avez tout intérêt à acheter un ou plusieurs carnets de chèques culture. Plus de 30% de nos spectateurs ont déjà adhéré à cette formule d'abonnement libre, conviviale, non nominative et qui offre jusqu'à 33% de réduction sur les prix d'entrée de plus de 60 spectacles !

Nos chèques culture sont également valables pour les spectacles organisés par les centres culturels de Durbuy, Hotton, Mormont, Nassogne et le Sillon d'Art à La Roche ; et à la fin de la saison (juin 2008), Les Tilleuleries à Nassogne ou le spectacle en plein air de Villers Sainte Gertrude sont une dernière occasion de les écouler !

Informations et vente des chéquiers à la billetterie du mardi au vendredi de 12h à 18h à la Maison de la Culture ou au 084/32.73.86



Rue Al'Basse, 61 - LIGNIÈRES
 Tél.: 084/34.40.04 - Fax: 084/34.40.06
 GSM: 0475/41.69.27

- Gros-oeuvre
-
- Clef sur porte
-
- Chapes
-
- Pose tarmac
-
- Terrassement
-
- Drainage
-
- Canalisations

MALDAGUE Maurice & Jonathan

AGRÉÉ RÉGION WALLONNE

VIDANGES ET DÉBOUCHAGES :

Fosses septiques - Fosses à purin - Canalisations

LOCATION POMPES :

Vide puits - Citernes - Piscines - Étangs - Avaloirs et caves

TRAVAUX AGRICOLES DIVERS

Rue Verte, 3 - 6900 Hargimont - Tél/Fax : 084 21 13 66
 GSM : 0495 28 11 17 (M) - 0497 25 25 36 (J)



Office d'Aide aux Families Luxembourgeoises
 Rue de l'Ermitage, 2 - B-6950 NASSOGNE
 Tél 084/21.06.99 - Fax 084/22.14.01 - oafil@skynet.be

- AIDES FAMILIALES
- AIDES MÉNAGÈRES - TITRES-SERVICES
- GARDES MALADE À DOMICILE



Avec le soutien de
 la Province de Luxembourg
 et des C.P.A.S.



- Réalisations informatiques
- Maintenance
- Toutes fournitures



126 Avenue de France | 6900 MARCHÉ
 Tél. 084/32 03 03 | Fax. 084/31 15 71 | info@sbi.be

BESOIN DE MAZOUT ?

Coupon à nous retourner via la poste.

ETABLISSEMENTS

GUY HERION Pneus



- OUI, JE SUIS INTÉRESSÉ PAR :
- la livraison automatique
 - le paiement échelonné
 - la livraison automatique et le paiement échelonné
 - une livraison de mazout

- POUVEZ-VOUS ME CONTACTER PAR TÉLÉPHONE :
- lundi mardi mercredi
 - jeudi vendredi
 - entre 8h30 et 12h00
 - entre 13h00 et 17h00

Mr-Mme
 N° Tél.

- OU POUVEZ-VOUS ME FAIRE PARVENIR TOUTES LES
 INFORMATIONS PAR COURRIER À L'ADRESSE SUIVANTE :

Mr-Mme
 Rue N°.....
 C.P. Localité

URGENT

Avenue de France, 162 • MARLOIE-MARCHE
 Tél. 084/31 16 96 • Fax 084/31 65 96
www.herion.be

*Egalement
 Station de Pneus*



Vous aurez de nos nouvelles dès réception de votre demande.



1. La CCATM

Les anciens membres de la CCATM ont été reçus par le Conseil communal de mai. Le Bourgmestre les a remerciés et leur a remis un petit cadeau souvenir. Monsieur Ghislain cède la place à Charles Hennuy à la présidence.



2. SALON DES SPORTS

Le 13^{ème} salon des Sports a tenu ses promesses. La journée du vendredi a connu un magnifique succès : 750 élèves y ont participé dans 30 disciplines différentes.



Au delà de la promotion des sports et du tourisme, le salon est l'occasion de faire découvrir au grand public différentes disciplines sportives dont on parle moins, ainsi que le charme de la province et de la région. Un de ses buts est aussi de sensibiliser les citoyens aux bienfaits d'une pratique sportive régulière.

Chaque année un moment de réflexion est consacré à un thème précis. Cette fois le titre était : Le sport sans tricher, la compétition pas à n'importe quel prix.

VOICI LE NOM DES ELITES SPORTIVES ET DES ESPOIRS :

TENNIS DE TABLE :

BRUMENIL Valérie, ROBERT Damien, SPOIDEN Marylène, RAIWET Jean-Marc, LOBET Boris, LOBET Victor.

BADMINTON : CORVILAIN Séverine

NATATION : FRICOT Guy

ATHLÉTISME : HERMAN Eric

PÊCHE À LA MOUCHE : PERIN Antoine

VTT : MOTTET Ludovic

ORIENTATION :

STOFFELS Christian, STOFFELS Sven

JUDO :

MOTTET Vincent, NEUMAN Valentin

CAISSE À SAVON :

LEDOUX Christophe, MONSEUR Alain, MALDAGUE José

ESPOIRS :

ATHLÉTISME :

HERMAN Corentin

VTT :

MOTTET Elisabeth, MOTTET Florent

Le prix du Mérite sportif a été attribué à Séverine CORVILAIN.



Une opération TELEVIE a été organisée lors du 13^{ème} Salon des Sports. Deux grands défis étaient lancés : le premier, la constitution d'un cœur TELEVIE avec des fleurs en papier et le deuxième, un défi-famille. La réalisation du cœur a été possible grâce à la collaboration des écoles communales de On, Hargimont, Waha, Humain, de l'Institut Notre-Dame et l'école fondamentale libre de Marloie. Tandis que le défi-famille reprenait 6 épreuves sportives dans lesquelles différentes familles entraient en compétition.

Durant toute la manifestation, le public était invité à venir planter les fleurs achetées à un euro sur un support constituant ainsi le cœur TELEVIE.

A l'issue de la journée du dimanche, des mandataires communales de la Ville de Marche et des représentants du Quartier Latin et du Wex (partenaires pour le TELEVIE) ont remis des prix et cadeaux aux familles les plus sportives. Les organisateurs du salon proposent de reconduire l'opération pour l'édition 2010 et de poursuivre la vente des fleurs jusqu'à la remise du chèque au TELEVIE en avril 2009. Elles peuvent être achetées à la Maison de la Culture et à la caisse de la piscine de Marche-en-Famenne.

Au bilan, le 13^{ème} salon des sports et l'opération TELEVIE de Marche-en-Famenne a été une belle réussite malgré les caprices de notre météo.

Belle réussite aussi pour Jean PICARD qui continue sa propre opération Télévie. Pour 2008, il a pu verser 11.409€. Il remercie les responsables de la salle «Les Marronniers» de

Hargimont, les commerçants, les vendeurs et tous ceux qui ont participé dont Gisèle qui a vendu des produits pour 2970€.

3. RECTIFICATIF concernant la salle « L'Oasis » à Marloie

Il ne faut plus téléphoner à Christian LEFEVRE (0499/27 82 29) pour la réservation des salles de l'Oasis mais à Marcel LAPAILLE 084/31 40 80 ou au 0498/73 57 73.

4. LUTTE contre la balsamine de l'Himalaya :

Le personnel du 3^{ème} Chasseur à pied a participé à une journée de gestion de l'environnement pour lutter contre le développement de cette plante invasive non toxique qui colonise les bords des rivières - entre autres - au détriment des plantes indigènes.



5. GALEPHAR

est une société pharmaceutique fondée par un groupe de chercheurs issus des Laboratoires SMB. Elle s'installe chez nous pour poursuivre ses activités dans trois domaines : la recherche pour trouver de nouveaux modes d'administration de médicaments plus confortables pour les malades, la production de lots pilotes avant mise sur le marché et des activités d'analyses très pointues.

A ce jour, 5 produits ont déjà été développés et 22 brevets déposés. Une trentaine d'emplois de haut niveau devraient être créés. Parmi les recherches avancées : un traitement nouveau contre la mucoviscidose qui permettra l'allongement de la vie des malades pour une dizaine d'années.

6. En quelques MOTS

→ L'étape du Beau vélo de Ravel à Marche a réuni 2980 cyclistes de tous âges sur 29 km d'un parcours étudié pour faire connaître la région.

→ Les fêtes patriotiques récentes ont été bien suivies tant à Marloie pour la commémoration de la catastrophe de mai 1944 que pour la fête nationale à Marche. La soirée du 21 à la place aux Foires a connu un beau succès avec le concert de l'harmonie communale et le feu d'artifice.



LE 27 SEPTEMBRE À 20H00
MICHEL FUGAIN

revient pour un dernier concert en Belgique ! Avec Fabiola Toupin, artiste québécoise, en première partie et en clin d'œil au Québec, invité d'honneur de la Fête. Dans le cadre de la Fête de la Communauté française, concert gratuit !
PLUS D'INFOS ? www.pcf.be/lafete2008
Réservation obligatoire

DU 25 AU 28/9 **LUXPHILA 2008** Exposition philatélique compétitive

DU 17 AU 20 OCTOBRE **3^{ÈME} SALON PROFESSIONNEL TRANSPORT**
Le rendez-vous de l'année en Belgique pour tous les professionnels du secteur du transport.
INFOS : 084/340.800 (WEX) ou 04/361.40.90 (UPTR) transport@wex.be

DU 13 AU 16 NOVEMBRE : **ENERGIE +**
Les 13 et 14 : journées professionnelles
Les 15 et 16 : journées tout public

Energies+ est le seul salon en Belgique à proposer des solutions en matière d'économie d'énergie adapté à tous types de bâtiment (logement, industriel, administratif, ...). Il s'adresse aux professionnels du bâtiment et particuliers désireux d'aller à la rencontre de techniques d'avenir et produits adaptés aux secteurs de l'Énergie et de l'Environnement.



DU 21 AU 23 NOVEMBRE : **VETERINEXPO** :
salon du monde vétérinaire

SCIENCES ET TECHNIQUES EN MARCHÉ (STM) VENDREDI 3 OCTOBRE 08 À 20H15 :
Plus de chaleur pour moins d'argent.

Présentation conviviale et multimédia pour comprendre les relations entre le bâtiment (isolation, géométrie...), les gains solaires et la consommation. Diagnostiquer nos habitations : l'approche du "bilan thermique global". Optimiser nos investissements et comportements pour un maximum de confort. Appréhender le problème de l'humidité et de la condensation.

RENSEIGNEMENTS : www.stm-marche.be
Manu Walckiers T.: 084/32.18.23

MAISON DU TOURISME DU PAYS DE MARCHÉ & NASSOGNE ASBL MANIFESTATIONS

13-14/09/2008 - MARCHÉ :

Journées du Patrimoine : Patrimoine et Culture.

Participation des Musées de la Famenne et de la dentelle, Maison de l'Urbanisme, Comité de la Vieille Cense, Académie des dentelles, Harmonie communale, paroisses de Marche et de Marloie, le Royal Syndicat d'Initiative.

13>28/09/2008 - MARLOIE :

Exposition de peintures de Milo Dardenne et son invité :
Tous les jours de 14h à 19h.

13/09/2008 - MARCHÉ :

Tournoi de pétanque 'Challenge Marcel Peret dit Titi'.

Tournoi en triplettes. Lots pour tous. Inscription dès 13h30.

14/09/2008 - ON : Marche ADEPS

14/09/2008 - ROY : Randonnée équestre "La route de la Sainte-Inès" et bénédiction des chevaux

14/09/2008 - ON : Tournoi de pétanque (triplettes). Dès 13h.

18/09/2008 - MARCHÉ-EN-FAMENNE : Conférence : "Vieillir vivant"
Conférence donnée par M^r Jean-Michel Longneaux, docteur en philosophie. A l'exposé s'ajouteront une animation musicale et une fin de soirée qui permettra de discuter, de parcourir et choisir des ouvrages présentée par la librairie L'Odysée.

20/09-27/09-04/10/2008 - NASSOGNE : Soirée "A l'écoute du brame"
Exposé sur la vie du cerf suivi du départ en forêt pour l'écoute du brame

accompagné d'un guide (groupes de 1. 20 pers.). Après l'écoute, tout le monde rejoindra le pavillon forestier où un échange d'impression pourra se faire autour d'un feu de bois, tout en dégustant une soupe à l'oignon ou un vin chaud. Inscription obligatoire.

20/09/2008 - MARCHÉ :

Marche longue distance de la Famenne et Marche de la rentrée
Départ 42 et 50 km : de 6h à 9h. Départ 6, 12 et 20 km : de 7h à 15h.
25>28/09/2008 : Luxphila : championnat national de philatélie
Exposition philatélique compétitive. 200 collections présentées.

27/09/2008 - MARCHÉ : Trophée commune sportive 2008. Rencontre sportive entre 96 communes de la Communauté Française qui va permettre de rassembler élites sportives et sportifs de loisirs dans des compétitions et animations sportives. 30 activités sportives pour tous. Accès gratuit de 10h à 17h.

27/09/2008 - MARCHÉ : Fête de la Communauté française
La Ville de Marche, en partenariat avec la milieu associatif marchois et la Communauté française, vous offre toute une journée de musique, théâtre, cirque, animations, danse, ... pour petits et grands, partout dans la ville ! Une programmation gratuite, haute en couleur, qui se terminera par des concerts de qualité et un magnifique feu d'artifice dans le centre ville.

27/09/2008 - MARCHÉ : Concert : Michel Fugain. Dans le cadre de la Fête de la Communauté française. Concert gratuit.

27/09/2008 - NASSOGNE : Balade champignons

Présence de mycologues avertis. Pique-nique (pain/saucisse barbecue) servi en forêt vers 13h et dégustation de champignons en fin de promenade vers 16h. Prévoir chaussures de marche, panier et couteau.

04/10/2008 - MARLOIE : Concert d'automne de l'Harmonie Communale et son invité. A 20h. Entrée gratuite.

05/10/2008 - AYE : Marché artisanal et brocante. Marché artisanal à l'intérieur et brocante à l'extérieur. A partir de 6h30.

05/10/2008 - WAHA : Marche ADEPS

11-12/10/2008 - AMBLY : Promenade des Cépages

Découverte de produits de la vigne et des particularités du village lors d'une balade de la localité. Rencontre avec 15 viticulteurs chez l'habitant. Visite de la brasserie Saint-Monon, hippo-taxis, animations musicales. 1400 visiteurs en 2007.

12/10/2008 - FORRIÈRES : Marche ADEPS

22>24/10/2008 - MARCHÉ : Journées Sécurité Routière

Sensibiliser les jeunes à la sécurité routière : stand vitesse, voiture tonneau, voiture chocs, Croix-Rouge, auto-écoles, Polices locale et fédérale, Unité provinciale de circulation routière de la province de Luxembourg (U.P.C.), ...

25/10/2008 - WAHA : Halloween

25/10/2008 - ON : Halloween

15h30 : maquillage des enfants. 16h : tournée dans le village pour la récolte des bonbons. Vin chaud et chocolat chaud offerts. 19h : souper et soirée dansante au profit de l'Ecole Saint-Laurent.

01/11/2008 - AYE : Super bingo. Nombreux lots. A 19h30.

08-15-22/11/2008 - WAHA : Théâtre wallon. A 20h.

09/11/2008 - MARCHÉ : Grande bourse philatélique "Carphiwal"

Nombreux négociants en timbres-poste belges et étrangers, cartes postales, documents philatéliques, télécartes, classeurs thématiques divers. Stand d'accueil de l'OFAC. Grand parking, petite restauration, bar. De 9h à 17h. Entrée gratuite et facilement accessible aux personnes à mobilité réduite.

14>17/11/2008 - MARCHÉ : Foire des vigneron

Sous chapiteau chauffé de 900 m², dégustation et vente directe du producteur au consommateur. 67 vigneron récoltants français présentent leur production. En extérieur, petit marché et produits gastronomiques. Vendredi : de 17h à 22h. Samedi et dimanche : de 10h à 20h. Lundi de 10h à 18h.

15/11/2008 - ON : Concert d'automne du groupe vocal de On avec la participation de la chorale d'Habay-la-Neuve

Concert organisé pour le 20^{ème} anniversaire du groupe vocal de On dirigé par Jean-Pierre Benedetti avec la participation de la Chorale d'Habay-la-Neuve sous la direction d'Isabelle Poncelet.

15/11/2008 - MARCHÉ : Messe de la Sainte-Cécile

Office religieux animé par l'Harmonie communale de Marche. A 18h.

16/11/2008 - ON : Tournoi de pétanque (triplettes). Dès 13h.

Cette liste est non exhaustive ! L'agenda détaillé des manifestations

est disponible gratuitement sur simple demande à la

MAISON DU TOURISME DU PAYS DE MARCHÉ & NASSOGNE ASBL

Place de l'Etang, 15 - 6900 Marche-en-Famenne

T : +32(0)84/34.53.27 - F : +32(0)84/34.53.28

infotourisme@marche.be ou sur le site

<http://maisonstourisme.nassogne.marche.be>



20h - Le 16 septembre : Vieille Cense :
Conférence "En route vers une agriculture durable, autonome et économe..."

Premier bâtiment de bureaux passif construit en Wallonie

Carrément Captivant Connaître - Construire - Entreprendre



Inauguration du mardi 2 Septembre 2008

Journée pédagogique organisé à l'occasion
de l'ouverture de l'Espace Capital & Croissance,
premier bâtiment de bureaux « passif » construit en Wallonie.
Pour les élèves de dernières primaires et secondaires de Marche-en-Famenne.





www.capitalecroissance.be

www.passif-en-marche.be



Avec le soutien de :



TP THOMAS & PIRON

PARTENA

as.e
agence
de stimulation
économique

Fonds Triodos

MARCHE-EN-FAMENNE

20^{ème}
ANNIVERSAIRE

Foire des
VIGNERONS

3^{ème} week-end
de Novembre 2008

PLACE DE L'ETANG

084 31 17 17

CHARVE

Renseignements : Ets CHARVE

Tél. : 04/337 80 97 • Fax : 04/337 49 51

bureau.wallonie@charve.be • www.charve.be