

COUP DE POUCE A :



La marche, l'activité physique la plus vieille au monde peut être pratiquée de 1 à 100 ans ! De la promenade digestive à la marche sportive, on ne lui connaît que des bienfaits. Contre-indications ? Aucune, ou presque...

Vous n'êtes pas un grand adepte des activités sportives et pourtant vous voulez entretenir et garder votre forme. Que pensez-vous de la marche à pied ? Elle raffermi le corps, renforce la musculature, tonifie le cœur... C'est une activité physique à la portée de tout le monde !

Les bienfaits de la marche à pied

- La marche à pied est une activité physique qui se pratique depuis des millénaires. Elle peut être pratiquée par tous, à tout âge, en tous lieux et par tous les temps, à condition de marcher à son rythme. Que vous marchiez par plaisir ou dans un esprit de compétition, la marche à pied n'apportera que bienfaits à votre organisme. Elle aura également un effet bénéfique sur le stress et les tensions engendrés par les problèmes de la vie quotidienne. La marche tempère la fringale et les envies de grignoter ...
- Une activité physique régulière a des effets bénéfiques sur la santé : allongement de la durée de vie, santé du cœur, tension artérielle, cholestérol sanguin, diabète, prévention du cancer du côlon, contrôle du poids, ostéoporose, symptômes d'anxiété et de dépression, ...
- Dans un environnement agréable, la marche a de nombreux effets positifs. Le rythme de la marche étant lent, on peut prendre le temps d'apprécier le cadre dans lequel se déroule cette activité. Traverser à pied un parc ou un beau quartier peut être aussi stimulant psychologiquement qu'efficace physiologiquement. Quand on marche, l'esprit se détend et tend à "vagabonder"



Petits conseils :

- ◆ Choisir une paire de chaussures parfaitement adaptée au type de terrain : les pieds sont sensibles et la marche ne se pratique pas en talons aiguilles, même en ville !
- ◆ Prévoir de quoi boire et manger pour les longues sorties : l'effort musculaire entraîne une élévation de la température et une demande énergétique.

Parcours :

La 1^{ère} marche du tout nouveau groupe « M3 » a eu lieu en décembre 1984. Elle regroupait quelques adeptes retraités ayant décidé de pratiquer ensemble leur sport favori en semaine, et non exclusivement le week-end. Le bouche-à-oreille et l'information dans le mensuel des seniors a tôt fait d'étoffer le groupe ...

« **LE GROUPE** », voilà le mot-clé du succès !

En effet, les objectifs des marcheurs « M3 » sont la fraternité, la convivialité, l'entraide, la bonne humeur, l'esprit d'équipe ... Tous les ingrédients pour marcher en groupe, selon les capacités physiques de chacun :

flânerie = 3 km – balade = 6 km – promenade = 8 km – marche = 10 km – sportive = 12 km

Plus de photos ? <http://homeusers.brutele.be/marabout/albums.html> →→→photos M3

Un renseignement ? Christine : 071/86.55.83

La rédaction

Service du 3ème Age

Place Kennedy, 1 - 6030 MARCHIENNE-AU-PONT

TEC : 172 (Cartier - Hôtel de Ville) - 71 - 72 - 73 - 74 - 75 (Puits du marché) - 43 - 83 - 109a (Place de l'Eglise) - **Metro** « Cartier »

☎ **Animation** : 071/86.55.63 - **Voyages** : 071/86.56.02 - 86.55.83 - 86.55.57- 86.55.82

Comptabilité : 071/86.56.07 - 86.55.63 - **Animateurs** : 071/86.55.30 - 86.56.11 - 86.55.84 - 86.58.29

Email : loisirs.seniors@charleroi.be - Site : www.charleroi-senior.be

Renseignements et Inscriptions :

Bureaux ouverts du Lundi au Vendredi, de 08h00 à 12h00 et de 12h30 à 16h00

Lorsque vous vous rendez à nos activités pour la 1^{ère} fois, prenez la précaution de contacter notre service au 071/86.55.63. Ceci, afin de vous éviter un déplacement inutile dans l'hypothèse où l'activité serait suspendue.

Le Service 3ème Age sur le web :

www.charleroi-senior.be

Toutes les informations de notre service sur internet

Votre mensuel est également accessible, lisible et/ou téléchargeable à la même adresse .

Il peut également être envoyé sur demande, par courrier électronique, dans votre boîte mail

Renseignements : 071/86.55.57.

E-mail : loisirs.seniors@charleroi.be

INFORMATIQUE

La liste d'attente pour les cours d'informatique dispensés par notre service est tellement importante que nous avons été contraints de cesser toute nouvelle inscription.

Chaque personne inscrite sera contactée en temps utile, et en fonction de sa date d'inscription, pour participer aux cours demandés.

Nous vous informerons par la voie de votre magazine dès que nous serons en mesure de recommencer à prendre vos demandes : surveillez-bien les pages du Charleroi Senior.

En attendant, les séances libres des mercredis et vendredis après-midi restent à votre disposition, n'hésitez pas à franchir la porte de notre local : 68, avenue Mascaux à Marcinelle

SOS SENIORS

UN PROBLÈME? UNE QUESTION?

Un service de renseignements et de guidance pour répondre à vos questions et rechercher le meilleur chemin vers les solutions.

☎ **071/86.55.83.**

E-mail : loisirs.seniors@charleroi.be

CONCOURS DE WHIST

Mardi 16 Novembre 2010 à 13h00

Centre 3^{ème} Age « Fabiola », Rue Motte, 74 à CHARLEROI

Prix : 3,50 € donnant droit à 1 sandwich, 1 potage et 1 boisson

Nombre de participants limité à 60 personnes

Inscriptions avant le 12/11 au 071/41.81.92. de 13h00 à 16h30

Règlement du concours en pages 10, 11 & 12

MARCHES EN GROUPES

Mardi 23 Novembre :
FONTAINE L'EVEQUE



Départ : 14H00, Taverne des Gaulx, Place des Gaulx
Accès : Tramway 89 Arrêt : Paradis. Revenir aux feux de la route de Mons, prendre devant vous la rue des Déportés, puis voir ci-dessous "TOUS"

Voiture : Route de Charleroi-Mons, aux feux de signalisation, au pied de la côte de Fontaine, à droite rue des Déportés. Mons-Charleroi, au pied de la côte à la sortie de Fontaine, des feux, prendre à gauche rue des Déportés. R3, sortie 3, si l'on vient de Charleroi, à la sortie prendre la 2ème bande de circulation. Au 2ème feu, à droite rue des Déportés. Si l'on vient du Centre, sortie 3, rester à droite direction Fontaine et au 2ème feu, à droite. TOUS : rue des Déportés, 3ème à droite, rue Lutons et l'on atteint la place. Parking sur la place à droite.

Marches : ± 3 - 6 - 8 - 10 - 12 km

Renseignements : 071/86.55.83

Jeudi 09 Décembre :
MARCINELLE

Départ : 14h00, rue des Champs, 124

Accès : R3, sortie 32 à droite si l'on vient de Charleroi, sinon, sortie 33 à gauche, puis 1ère à gauche.

TEC Bus 21 à l'heure 45 depuis la Gare du Sud. Bus 173 (Landelies) à l'heure 10. Arrêt Belle-Vue.

Marches : ± 3 - 6 - 8 - 10 - 12 km

Goûter des Marcheurs « M3 »

Inscriptions :

jusqu'au 30 Novembre auprès de Jean-Marie au 0486/575390
- PAF : 7 €

PROCHAINES MARCHES :
Mardi 21 Décembre : MARCINELLE
Jeudi 13 Janvier : LAMBUSART

CINEMA

Mardi 09 Novembre à 14h00

Cinéma CINEPOINTCOM - Grand'Rue, 141-143 à Charleroi

Prix promotionnel de 4,90 € !! (au lieu de 7,60 €)
(Vente ticket à partir de 13h - merci de prévoir le compte juste)

Renseignements : 071/86.55.83.



Lorsque Justine Lacroix, charmante journaliste télé cantonnée à la rubrique « chiens écrasés » rencontre un séduisant chirurgien urgentiste, c'est tout de suite le coup de foudre... Et le début d'une grande histoire d'amour.

La jolie blonde parisienne et le grand brun de Nanterre deviennent vite inséparables, mais il y'a juste un petit détail que Justine a oublié de prendre en compte : l'homme qu'elle aime est... Arabe, enfin « Français issu de l'immigration ».

Visages & Réalités du Monde Saison 2010/2011

Centre Temps Choisi
Chaussée de Lodelinsart, 1 - GILLY

Judi 02 Décembre 2010 à 14h00
Paris : Palais du Louvre
& Notre-Dame

- **13 Janvier** : Hong-Kong, porte de la Chine
- **03 Février** : Les Palais de Lisbonne & Grenade
- **31 Mars** : Explorateurs :
les enfants de Jules Verne
- **21 Avril** : Les Iles Philippines
- **09 Juin** : Les Iles du Cap Vert & Le Sénégal

Abonnement : 12 € - Séance unique : 3 €

Renseignements : 071/86.55.83.

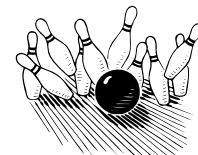
SENIOR BOWL

Bowling One - Circus Village

RN 5 (face à Caterpillar) à GOSSELIES

(Infos TEC : Ligne 365a depuis la gare du Sud)

Venez vous détendre dans une atmosphère conviviale et vous initier au "jeu de quilles", un après-midi pas comme les autres.



• **3ème LUNDI du mois : 15/11**

(Rdv à 13h30) Inscriptions avant le 12/11

• **1er MARDI du mois : 07/12**

(Rdv à 13h30) Inscriptions avant le 06/12

P.A.F. : 5 €/personne comprenant 2 parties de bowling, une collation et une boisson soft, la location des chaussures

Renseignements et inscriptions obligatoires : 071/86.55.83.

CONFERENCES MEDECINE DOUCE

Le Mercredi 17 Novembre à 13h30

Développement et méditation sous l'énergie du Scorpion

Centre 3ème Age "Harmegnies" Bloc Camelia (entrée par l'arrière)

Rue de Lodelinsart, 96 à CHARLEROI Infos TEC : 10-18-50

Renseignements : 071/86.55.30 - 86.55.63

SCRAPBOOKING

L'art de décorer les albums photos...

➔ **Le Lundi 08 Novembre**, de 09h15 à 12h00

Au Centre 3ème Age "Mascaux",
rue des Champs, 124 à MARCINELLE (Infos TEC : 21 - 173)

➔ **Le Mardi 16 Novembre**, de 09h15 à 12h00

Au Centre 3ème Age "Destrée",
rue Fond Boulet, 9 à MARCINELLE (Infos TEC : 52)

➔ **Le Vendredi 26 Novembre**, de 09h15 à 12h00

Au Centre 3ème Age "Mascaux",
rue des Champs, 124 à MARCINELLE (Infos TEC : 21 - 173)

➔ **Le Lundi 29 Novembre**, de 09h15 à 12h00

Au Centre 3ème Age "Mascaux",
rue des Champs, 124 à MARCINELLE (Infos TEC : 21 - 173)

Renseignements et inscriptions : 071/86.55.30 - 86.55.63

SOPHROLOGIE

Centre 3ème Age « Fabiola », rue Motte 74 (sous-sol)

CHARLEROI (Infos TEC : 10 - rue Wauters)

Les 1^{er} et 3^{ème} mardis du mois (sauf exception)

Les 02 & 16 Novembre à 14h00

(prévoir un tapis et de quoi se couvrir)

Renseignements : 071/86.55.30 - 86.55.63

ATELIER PATISSERIE

Centre 3ème Age "Le Village", Place Communale

à COUILLET (Infos TEC : 11 - 12 - 18)

Le Mardi 23 Novembre à 09h00 :

Paris-Brest

Inscription obligatoire : 071/86.55.30 - 86.55.63

L'ART DE LA RECUP

Centre 3ème Age « Léopold Tibbaut »

Rue des Auduins, 9 A (près de l'hôpital St Joseph - TEC 11-12)

Venez concevoir, créer ou modifier vos vêtements, vos boîtes... également tricot, broderie...

Les lundis, de 13h00 à 16h00

Les jeudis, de 13h00 à 16h00

Les vendredis, de 09h00 à 12h00

Renseignements : sur place auprès de Caroline

LES TRUCS & ASTUCES DE CAROLINE

Pinceau :

Un pinceau neuf se gardera plus longtemps si, avant de vous en servir, vous le plongez dans un bain d'huile de lin durant ½ heure.

Sauce :

Pour épaissir une sauce trop liquide, ajoutez des flocons instantanés de purée qui, en cuisant, ne formeront pas de grumeaux, au contraire de la farine

Eclats de verre :

Pour éviter de vous couper lorsque vous ramassez du verre, utilisez un coton hydrophile mouillé. Il retiendra tous les éclats.

Au mois prochain ! Caroline

ATELIER BIEN-ETRE & CONNAISSANCES

Centre 3ème Age du Spignat, Rue du Spignat, 93/00/1

6030 Marchienne-au-Pont

Jeudi 18 Novembre 14h00

Un après-midi consacré au mieux-être, au mieux-vivre, aux besoins de chacun ainsi qu'à la connaissance de son corps, de son moi intérieur, de son « Soi ». Nos causeries sont un éventail de connaissances, de techniques avec les outils, le matériel didactique adéquat permettant d'apprendre et/ou d'accéder au bien-être, au ressourcement, pour (re) trouver calme et sérénité dans le monde stressant dans lequel nous évoluons

CERCLES HORTICOLES

MONT-SUR-MARCHIENNE

Le Jeudi 04 Novembre à 14h00 :

Les plantes à bulbes et période de plantation

Centre 3ème Age « Saint Jacques »

Rue Saint Jacques, 127 - 6032 Mont/s/Marchienne

(info TEC : 70-71-73)

JUMET

Le lundi 08 Novembre à 19h00 : Les arbres fruitiers

École Communale, chaussée de Gilly, 102

6040 JUMET (info TEC 67 Jumet Houbois)

La Régie Communale Autonome,
en collaboration avec le Service 3ème
Age organise un

Dîner de Noël

Jeudi 09 Décembre à 11h30

(ouverture des portes à 11h00)

**Salon Communal, Place Kennedy
à MARCHIENNE/PONT**

InfosTEC : 172 (Cartier - Hôtel de Ville) - 71 - 72 - 73 - 74 - 75 (Puits du marché) - 43 - 83 - 109a (Place de l'Eglise) - **Metro** « Cartier »

P.A.F. : 7,50 € seulement

Apéro - Plat du jour avec boisson - Dessert - Café
Animation musicale dansante

VENTE DÉCENTRALISÉE DES CARTES
par la Régie Communale Autonome
Jeudi 25 Novembre de 09h30 à 11h30
aux endroits suivants :

- CHARLEROI, Salle des Permanences de l'Hôtel de Ville, Place du Manège
- MARCHIELLE, Centre 3ème Age « Mascaux », rue des Champs, 124
- MARCHIENNE/PONT, Service 3ème Age, Hôtel de Ville, Place Kennedy, 1
- GILLY, Centre Temps Choisi, Chaussée de Lodelinsart, 1

ATTENTION !!! Ce qu'il faut savoir !!!

- La salle est divisée en 4 parties selon les points de vente
- Les guichets fermeront les portes dès épuisement des cartes et au plus tard à 11h30
- Il ne pourra être attribué qu'un maximum de 8 cartes par personne
- Les personnes souhaitant rester en groupe doivent acheter leur carte au même point de vente
- Le solde éventuel des cartes sera disponible au Service 3ème Age
- Pas de réservation par téléphone avant le jeudi 25 Novembre à 13h00

!!! N'oubliez pas vos couverts !!!
Pas de couvert sur place

PARTEZ DU BON PIED... MARCHEZ
SAMEDI 06 NOVEMBRE

MONCEAU-SUR-SAMBRE
Plaine de Jeux - rue de Goutroux

Marche Fléchée

4 - 7 - 11 - 21 Km

Parcours parmi les parcs et bois, **POUR TOUS**
Venez en famille

INSCRIPTION : 0,75 €

Départ de 07 à 14H00 (à 12h00 pour les 21 km)

CONTROLES avec CHAUFFAGE et WC
Boissons, Choucroute et Repas Froids

à des prix démocratiques (Le club est assuré en RC)

Pour rappel

« La Chansonnette »

Le vendredi de 13h30 à 16h00

Centre « Le Moncellois », rue Ferrer, 7 à MONCEAU

La Chorale « L'Ernelle »

recherche un musicien bénévole. Renseignements
sur place auprès de Marianne

Répétitions le mardi de 13h30 à 16h00

Centre « Pastur », rue de Leernes, 149 à GOUTROUX

« Les Dés d'Or »

Couture et bricolage

Centre « Le Moncellois », rue Ferrer, 7 à MONCEAU

Les mardis de 09h00 à 15h00 - (anciennement à No Moncha)

NOUVEAU

Cours d'espagnol débutant le lundi de 09h30 à 12h00

Au centre 3ème Age « Le Tailley »,
rue Paul Pastur, 74 à RANSART

- Vous avez plus de 50, 60, 70, 80 ans. Vous pensez que
VOTRE sécurité et VOTRE bien-être dépend d'abord de
VOUS, Vous recherchez une méthode très simple et
très efficace de défense

KI DEFENSE SENIORS

*Travail INTERNE (sans puissance musculaire, sans
souplesse, sans condition physique). Méthode exclusive,
créée par Michel-H. Aerden, ceinture noire 8^{ème} Dan de
karaté,*

**CONFIANCE EN SOI ET EFFICACITE RENFORCEES
DES LE 1^{er} COURS**

1er cours/démonstration **GRATUIT** le **jeudi 18
Novembre**, au Complexe Sportif de Charleroi.

Inscription obligatoire et renseignements au
071/36.32.52. ou au 0478/30.96.57.

Les Dames du Tailley

Centre "Le Tailley", rue Pastur, 74 à RANSART

« Le petit plus qui change tout »

Réaliser - Porter

Sac - Etole - Collier

• Lundi 15 - 22 - 29 Novembre de 09h30 à 14h00

« Tout mignon, tout beau »

Pour Noël

Ange - Lutin - Chat (tissu)

• Mardi 16 - 23 - 30 Novembre de 09h30 à 14h00

N'oubliez pas votre petit matériel de base

Renseignements : Anne-Marie au 0477/43.66.48.

Les Dames du Tailley

Vous invitent à leur exposition

« L'ART DE FAIRE »

Le Mercredi 08 Décembre 2010 à 10h30

Salle des Fêtes, rue Paul Pastur à RANSART

Si vous souhaitez de plus amples renseignements
concernant l'organisation de cette journée :

Anne-Marie : 0477/43.66.48.

ARTISAN'ART

au centre "Hiquet", chaussée de Nivelles, 177
à Gosselies :

- **Mardi 09 & 16 Novembre** : Boule d'Automne
(travail de papier à crépir et plomb)
- **Mardi 23 & 30 Novembre** : Cafetière en powertex

Séances à partir de 09h00 - Inscription obligatoire

Matériel sur place sauf votre petit matériel de base

N'hésitez pas à contacter Michèle au 0473/67.32.69
pour tous renseignements

Les Dames du groupe ARTISAN'ART

Exposent leurs réalisations

Le jeudi 25 Novembre 2010 à partir de 10h00

**Au Centre 3ème Age « Hiquet »,
chaussée de Nivelles, 177 À GOSSELIES**

Si vous souhaitez de plus amples renseignements
concernant l'organisation de cette journée :

Michelle : 0473/67.32.69. - Roberte : 0476/95.18.29.

Monsieur Jean-Jacques VISEUR, Bourgmestre, Madame Anne-Marie BOECKAERT, Échevin du 3^{ème} Age et les membres du Collège communal de la Ville de Charleroi, en collaboration avec la Régie communale autonome

Ont le plaisir de vous inviter aux 3^{ème} & 4^{ème} spectacles des « Belles Années du Music-Hall »

Présentés par Alain Vanek & Alain Gilson
Au Centre Temps Choisi à GILLY

**Le Jeudi 18 Novembre
à 14h00**

1^{ère} partie :
EUROVISION,

les grands succès de ce concours

2^{ème} partie :

!!! Changement de programme !!!

Les grands succès de **Frédéric François**
par **Enzo Frédéric** (sosie officiel)

Cartes en vente

à la Maison communale de Marchienne/Pont,
Place Kennedy, 1 - Bureaux A & B (rez-de-chaussée)

**Le Jeudi 16 Décembre
à 14h00**

**Le tour de chant de
Marcel AMONT**

Cartes en vente à partir du 10 Novembre
à la Maison communale de Marchienne/Pont,
Place Kennedy, 1 - Bureaux A & B (rez-de-chaussée)

Tarifs :	1^{er} Parterre :	17 €
	2^{ème} Parterre :	15 €
	Gradins :	14 €
	Balcon :	13 €

Lic.A1242

Mardi 16 novembre 2010
**Le salon ZENITH au
Brussels Expo**
« La vie active après 50 ans »

Chaque année, l'organisation réussit à répondre de manière proactive aux attentes des plus de cinquante ans. Ce salon est la plateforme de rencontre idéale des plus de 50 ans où les différentes organisations et entreprises savent établir un contact direct avec les visiteurs. Zenith propose aux personnes actives de plus de 50 ans tous les sujets qui les intéressent, répartis en 5 zones:

Temps Libre & Tourisme : Loisirs, croisières, voyages, excursions Art & Culture

Art de Vivre : mobilité, sécurité, gastronomie, confort de la maison et du sommeil, décoration et rénovation

Travail & Société : conseils en termes de pensions, équilibre vie-travail, vie associative, formation, bénévolat

Droits & Finances : secondes résidences, héritages et dons, assurances, épargne et placements

Santé, Beauté & Forme :
alimentation saine, sport et condition, bien être, produits cosmétiques, mode, services

Départ : 09h00 (RDV 08H45) Rotonde du Palais des Expositions de Charleroi
Retour : même endroit vers 19heures

PRIX : 11 €

Le prix comprend :

- Le voyage en car
- L'entrée au salon ZENITH (*)

(*) les cartes d'entrée sont offertes par l'agence de voyages Séjours & Vacances à Loverval

Lic.A1242

Mercredi 08 Décembre
Marché de Noël à LIEGE

Chaque année, Liège accueille en son sein, un véritable village de Noël, avec ses quartiers, les rires joyeux et les querelles gauloises de ses citoyens » (les commerçants), son église, sa crèche animée par des marionnettes liégeoises, sa mairie noyée dans le pèket et son Conseil Villageois, chargé d'animer le Village. Il se reconnaît aisément à son épitoge rouge bordée d'hermine et frappée d'une ou deux étoiles, à son godet de pèket à la main et sa médaille représentant les symboles de la Cité Ardente. C'est l'endroit idéal pour flâner à la recherche du cadeau pour les fêtes, faire ses emplettes pour décorer et garnir le sapin ou dénicher la création de l'artisan au travail.

Programme de la journée : Départ de Charleroi vers Liège. Journée libre sur le marché de Noël. Départ de Liège vers 17h15 pour retour à Charleroi vers 18h30.

Prix : 13 €

Le prix comprend :

- Le transport en car

Départ : 10h00 (RDV 09H45) à la Rotonde du Palais des Expos de Charleroi
Retour : vers 18h30 (même endroit)

**Réservations et inscriptions en cours, au Service 3ème Age,
Place Kennedy, 1 à Marchienne/Pont**

Lors de la réservation, chaque participant recevra un bulletin de versement reprenant les références de l'agence. Votre réservation sera effective dès que l'agence de voyages aura enregistré le paiement de votre excursion.

PAS DE REMBOURSEMENT EN CAS D'ANNULATION - Pourboire libre au chauffeur - Pour tous renseignements : 071/ 86 56 02 - 86 55 83

!!! Nouveau séjour !!! :
du 06 au 09 Décembre 2010
Marchés de Noël en
Alsace et revue
« Passion » au Royal
Palace à KIRRWILLER
du 13 au 16 Décembre 2010 : COMPLET

proposé par Aladin Tours, Rue du Grand Central, 61 à CHARLEROI - Lic. A1242

Programme de votre séjour :

Jour 1 : Départ de Charleroi via le Grand Duché de Luxembourg avec arrêt petit déjeuner libre. Continuation vers Strasbourg et son marché de Noël (temps libre et repas de midi libre). Vers 17h00, départ pour Munster, arrivée à l'hôtel « La Perle des Vosges ». Installation et repas du soir.

Jour 2 : Après le petit-déjeuner, départ pour Colmar et ses marchés de Noël (temps libre et repas de midi libre). Retour à l'hôtel avec arrêt à Munster. Repas du soir à l'hôtel.

Jour 3 : Après le petit-déjeuner, départ pour une balade en car, sur la route des vins, en passant par Kayserberg, Ribeauvillé, Riquewhir (repas de midi libre). Retour à l'hôtel avec arrêt pour la visite d'une cave avec dégustation. Repas du soir à l'hôtel.

Jour 4 : Après le petit-déjeuner, direction le Royal Palace à Kirwiller pour le repas de midi suivi de la revue « Passion ».

Retour vers Charleroi avec petit arrêt libre au Grand Duché de Luxembourg. Arrivée en soirée à Charleroi.

Prix : 317 € par personne en chambre double
Single : 66 € - Acompte : 130 €

Le prix comprend :

- Le voyage en car
- Le logement en demi-pension (3 petits déjeuners + 3 repas du soir) à l'hôtel « La Perle des Vosges »
- Le repas de midi « Menu Délice » au Royal Palace
- La réservation et l'entrée pour la revue « Passion », en catégorie « Places d'honneur »
- La visite de la cave à vin avec dégustation
- L'assurance annulation

Ne comprend pas :

- Les boissons

Menu « Délice »

*Terrine de foie gras,
Chutney de quetsches au gingembre, Brioche tiède*

*Filet de bœuf sauce Chateaubriand,
Poêlée de légumes au beurre d'herbes fraîches
Pomme Maxim'*

Variation de desserts et plaisir gourmand

Du 15 au 24 janvier 2011
Séjour à TENERIFE
Hôtel Riu Buena Vista****

✈ au départ de l'aéroport de Charleroi ✈
proposé par Séjours & Vacances - Allée St Hubert, 4 à Loverval
Lic. A1302

L'archipel des îles Canaries est situé à 115 km à l'ouest des côtes du Maroc, dans l'océan Atlantique. Ténérife, la plus grande de ces îles avec 81 km de longueur pour 45 km de largeur, est d'origine volcanique, son plus grand volcan, le Teide, se trouve au centre. Le Teide est le plus haut sommet d'Espagne avec 3 718 mètres d'altitude. Sa situation centrale influence considérablement le climat de cette île pouvant se targuer d'une nature aussi riche que variée. Sa végétation tropicale, ses vallées verdoyantes, ses plages de sable et son climat exceptionnel ont donné à cette région méridionale de couleur jaune ocre le nom de « Europe Tropicale ». Vous séjournerez, en formule All Inclusive, à l'hôtel **Riu Buena Vista****** à Playa Paraiso. Situé face à la mer et à proximité de nombreux magasins, l'hôtel possède une petite plage et propose 3x/jour une navette gratuite vers Playa de Las Americas. Les spacieuses

chambres sont équipées de salle de bains (sèche-cheveux), téléphone, tv satellite, coffre-fort gratuit,... sans oublier le service et la cuisine de qualité Riu. Bref, tout a été prévu afin que vous puissiez profiter paisiblement de chaque instant de vos vacances.

**Réservations et inscriptions en cours, au Service 3ème Age,
Place Kennedy, 1 à Marchienne/Pont :**

Lors de la réservation, chaque participant recevra un bulletin de versement reprenant les références de l'agence. Votre réservation sera confirmée après réception de cet acompte par l'agence. Un second formulaire sera envoyé ultérieurement afin de verser le solde du voyage.

Pour tous renseignements : 071/86.56.02 - 86.55.83.

Prix : 883€/personne en chambre double
Single : + 279€ - Acompte : 270 €/personne

Le prix comprend :

- Les vols Aller/Retour Charleroi – Tenerife (JETAIR)
- Les transferts en car sur place aéroport-hôtel-aéroport
- Le séjour à l'hôtel Riu Buena Vista****, en formule All In
- Le Fuel protection Program
- L'assurance complète (annulation, rapatriement,...)

Remarques : Le nombre de single étant limité, la priorité sera accordée aux personnes se présentant en nos bureaux dès le premier jour réservé aux inscriptions.

Formule All In = petit-déjeuner, déjeuner et dîner sous forme de buffets, pause-café, show-cooking,... boissons alcoolisées et non-alcoolisées nationales aux bars et restaurants de l'hôtel jusque 24heures, 1x semaine, buffet à thème. Terrain de tennis (raquettes et balles sous caution), ping-pong, aérobic, pétanque,... 2 piscines d'eau de mer avec bain à remous, terrasse avec transats, parasols et serviettes gratuits.

Horaires connus à ce jour :

Charleroi 06h30 – Tenerife : 10h20
Tenerife 10h50 – Charleroi : 16h50

Formalités : Carte d'identité en cours de validité pour les ressortissants belges.
Autres nationalités : information auprès de leur ambassade

Le Comité d'Initiative de Dampremy présente
Au Centre Temps Choisi - Gilly

Samedi 4 décembre 2010 - 19h30

La Compagnie CIEZA et Artistes invités
Présentent

Hommage à Jorge LEFEBRE
Ballet Tango

Chorégraphies de **Bénédicto Cieza et Ménia
Martinez**

Billetterie : Centre Temps Choisi - Gilly - 071/ 86 40 40
Infos, réservations : 0474/ 470 571
P.A.F. : 15 € - Seniors : 12 €

Dimanche 5 Décembre 2010 - 15h00

Choralia

4 Chorales en Concert

Plus de 100 choristes

*Du Gospel aux plus beaux chants de Noël
et la Chanson Française*

Direction artistique : *Delphine DELCOUX*

Les Baladins

La Barcarolle

Chœur à Cœur

Les Petits Solfégestes

Et la participation du Carolo King Ballet

Billetterie : Centre Temps Choisi - Gilly - 071/ 86 40 40
Infos, réservations : 0474/ 470 571
P.A.F. : 13 € - Seniors : 10 €



CERCLE DRAMATIQUE L'AVENIR GOSSELIES

Vous invite à son prochain spectacle

“ Adhémar ”

Comédie en 3 actes de **Marius STAQUET**
mise en carolo par **Jacques BARRY**
Messe du jeu : **Virginie DEWITTE**

Centre culturel de Gosselies, rue Haute

les samedis 20 et 27 novembre 2010 à 19h30
les dimanches 21 et 28 novembre 2010 à 16h00

PAF : 4 € pour les seniors (au lieu de 6 €)

Réservations : à partir du mardi 09 novembre 2010
Mme Vaerewyck : 064/55.67.14 (entre 18h00 et 21h00)
OU avenir.gosselies@gmail.com

Les parkings et abords sont surveillés.
Des morceaux de tarte sont servis le dimanche.

Le 17 septembre dernier, c'est une quarantaine de personnes qui partaient à la découverte de la nature de la Haute Sambre, sur le bateau "Zofinka", au départ de l'Abbaye d'Aulne.

Sous les conseils de notre guide nature, les heureux participants ont pu découvrir de multiples espèces d'oiseaux, tout aussi curieux que leurs observateurs ...

Nos aînés ont pu vivre la magie du passage à une écluse à l'ancienne et bénéficier de la vie au rythme de l'eau durant cette journée.

Si la pluie a parfois été au rendez-vous, nos marins d'un jour ont pu trouver refuge dans la cabine du bateau, où il ont pu se réchauffer d'un café, ou autre boisson ...

Souignons également la gentillesse de l'équipage du bateau, qui a contribué à la réussite de l'aventure.



Après une trêve estivale qui parfois paraît bien longue, nous avons tous, artistes et public, retrouvé le chemin de la salle de spectacles du temps Choisi, à Gilly.

Une première partie haute en couleur a précédé la vedette du jour : la pétillante Sophie Darel qui a enchanté le public, venu voir en chair et en os, cette grande dame qui les accompagne depuis si longtemps.

A cette occasion, les nombreux spectateurs ont pu faire connaissance avec leur nouvel Échevin, Madame Annie-Marie Boeckeaert, qui n'a pas hésité à pousser la chansonnette. Notons également la présence des Échevins Alain Eyenga et Eric Massin.



La rédaction

Règlement du Jeu de Whist

1. PRÉLIMINAIRES

Le whist se joue à la couleur avec 52 cartes distribuées en 4/5/4 ou 4/4/5 uniquement.

Hierarchie des couleurs : COEUR - CARREAU - TRÈFLE - PIQUE

Distribution des cartes : elles sont distribuées en commençant par le voisin de gauche. En cas de maldonne, la distribution est recommencée par le même joueur.

2. LES ANNONCES

Les annonces sont faites en commençant par le voisin de gauche du donneur.

Le joueur en possession de 3 as et qui ne joue pas SOLO-CHELEM, doit annoncer immédiatement TROU. Si aucun jeu supérieur n'est annoncé, les autres joueurs disent PASSE MISÈRE et celui qui possède le 4ème as se fait connaître ensuite.

N.B. : Le fait de posséder 4 as ne constitue pas le TROU

Le jeu est annulé si un joueur a 3 as et n'annonce pas le TROU

si un joueur annonce TROU sans avoir 3 as

si l'annonce TROU est faite après toute autre annonce

Le joueur fautif est pénalisé de 15 points

Si personne n'a 3 as, chacun annonce successivement PASSE TROU.

Le premier à parler peut dire JE PASSE ou J'ATTENDS.

Celui qui passe au premier tour doit passer au second tour.

Celui qui attend peut, au 2ème tour, uniquement emballer une proposition des autres joueurs.

Le joueur qui pense pouvoir faire 8 levées avec l'aide d'un autre dit JE PROPOSE en annonçant la couleur.

Le joueur qui emballe doit maintenir au 2ème tour.

Il est interdit de proposer une réalisation autre, sauf si la couleur emballée a été annulée par une autre supérieure.

Pour annoncer SEUL ou conclure EMBALLAGE, il est nécessaire d'avoir au moins un atout.

La proposition ou l'annonce admise est toujours celle de la plus haute dans la hiérarchie des annonces.

Pour deux annonces égales est admise la couleur la plus haute.

3. HIERARCHIE DES ANNONCES

a) SOLO-CHELEM : annoncé, 13 levées (il n'y a pas de couleur d'atout).

b) GRANDE MISÈRE SUR TABLE : ne faire aucune levée, le jeu étant étalé sur la table après la première levée et y restant jusque la fin.

c) GRANDE MISÈRE : ne faire aucune levée.

d) TROU :

- le joueur possédant 3 as doit faire 8 levées avec le joueur possédant le 4è as dans la couleur de celui-ci

- si le joueur possédant le 4è as bouche le trou dans une couleur autre que celui-ci, ils doivent faire 9 levées

- le joueur qui possède les 4 as dans son jeu ne doit pas annoncer le trou. On joue dans ce cas un jeu normal

e) ABONDANCE : 9-10-11-12 levées. Le joueur doit faire les levées annoncées. Elle doit toujours être annoncée au premier tour de parole. Elle peut être surpassée par une abondance de couleur supérieur ou par une abondance de 10, 11 ou 12 plis.

f) 8 LEVÉES SUR MISÈRE : le joueur doit faire les 8 levées.

g) PETITE MISÈRE : ne faire aucune levée sur 12, une carte étant écartée. Elle est annoncée au premier tour ou au 2ème tour pour surpasser une annonce inférieure. Elle peut être jouée simultanément par plusieurs joueurs.

h) SEUL : 6-7 ou 8 levées. Les annonces SEUL ne peuvent être faites au premier tour. Elles doivent suivre une proposition à deux qui aurait été surpassée par une autre supérieure ou par un seul également surpassé.

i) EMBALLAGE : 8 levées à deux.

.../...

Règlement du Jeu de Whist

On peut emballer au second tour seulement si

- on était premier
- si au premier tour on avait proposé dans une couleur inférieure à cet emballage.

On ne peut plus annoncer au 2ème tour un contrat d'emballage si l'on a simplement emballé au 1er tour.

On peut seulement aller un SEUL, une PETITE ou GRANDE MISÈRE.

4. RÈGLES DU JEU

a) Le premier joueur à gauche du donneur joue la première carte sauf en cas :

- d'ABONDANCE : c'est le joueur qui tente l'abondance
- de TROU : c'est le joueur qui possède le 4ème as (la carte jouée en premier est la couleur d'atout)
- de SOLO-CHELEM : c'est le joueur qui tente de solo.

b) Les joueurs doivent fournir dans la couleur jouée. S'ils ne peuvent le faire, ils peuvent renoncer ou couper.

N.B. : En cas de renonce fautive découverte : - au cours du tour, chacun reprend sa carte et le fautif est pénalisé de 15 points.

- après la levée du tour, le fautif est pénalisé de 15 points et la carte qu'il a conservé indûment perd toute sa valeur soit comme atout, soit comme valeur intrinsèque.

c) Lorsque la PETITE MISÈRE est acceptée, chacun écarte une carte; quand la carte écartée est sur la table, elle ne peut en aucun cas être reprise ou remplacée.

N.B. : Le joueur qui a laissé volontairement ou non voir sa carte écartée par un partenaire est pénalisé de 21 points dont 9 iront au joueur ayant proposé la misère et 6 aux autres. Le jeu est annulé.

d) Les plis acquis et retournés ne peuvent être consultés avant la fin de la partie.

e) Afin d'éviter toute fraude en avantageant ses adversaires de table par des annonces ridicules, les jeux supérieurs à l'ABONDANCE ne pourront être joués sans l'accord préalable d'un arbitre désigné par le comité organisateur.

En cas de refus par l'arbitre, le jeu sera joué normalement suivant les autres annonces.

A tout moment du jeu, n'importe quel joueur peut introduire une réclamation à ce sujet. S'il est prouvé que cet article n'a pas été respecté, les points attribués à ce jeu seront annulés.

f) En cas de fraude évidente ou d'incapacité notoire, le joueur fautif sera exclu et remplacé par un joueur bénévole désigné par le comité organisateur, ce joueur ne participant pas au classement.

g) Tout joueur inscrit au concours s'engage à respecter les règles du jeu.

h) Tout différend dont le cas ne serait pas prévu dans ce règlement sera tranché sans appel par le comité organisateur.

i) En cas d'ex-æquo au classement, sera classé d'abord celui qui aura obtenu le nombre de points le plus élevé dans une des manches.

PRÉCISIONS

Le jeu de whist étant un jeu de surenchères, les joueurs dont la réalisation a été annulée par une autre supérieure peuvent conclure une nouvelle réalisation dans une couleur supérieure.

Le joueur qui a proposé dans une couleur supérieure à une réalisation peut maintenir sa proposition si le 4ème joueur a proposé dans une couleur inférieure au premier tour.

Concernant les fautes :

Les 15 points sont retirés au joueur fautif.

Rien n'est ajouté aux autres joueurs (sauf art. 4 c).

Le jeu est annulé suivant les cas.

.../...

Règlement du Jeu de Whist- Tableau des points

<u>EMBALLAGE</u>	8 plis	+2	+2	-2	-2	7 plis	-4	-4	+4	+4
	9 plis	+3	+3	-3	-3	6 plis	-6	-6	+6	+6
	10 plis	+4	+4	-4	-4	5 plis	-8	-8	+8	+8
	11 plis	+5	+5	-5	-5	4 plis	-10	-10	+10	+10
	12 plis	+6	+6	-6	-6	3 plis	-12	-12	+12	+12
	13 plis	+10	+10	-10	-10	2 plis	-14	-14	+14	+14
						1 pli	-16	-16	+16	+16
					0 pli	-20	-20	+20	+20	

<u>SEUL</u>	juste	+6	-2	-2	-2	1 pli en moins	-12	+4	+4	+4
	1 pli suppl.	+9	-3	-3	-3	2 plis en moins	-18	+6	+6	+6
	2 plis suppl.	+12	-4	-4	-4	3 plis en moins	-24	+8	+8	+8
	(tout pli excédant 8 n'est plus payé)					4 plis en moins	-30	+10	+10	+10
						5 plis en moins	-36	+12	+12	+12

<u>TROU</u>	Juste	8 plis	+4	+4	-4	-4	Juste	9 plis	+4	+4	-4	-4	1 pli en moins	-4	-4	+4	+4
		9 plis	+5	+5	-5	-5		10 plis	+5	+5	-5	-5	2 plis en moins	-5	-5	+5	+5
		10 plis	+6	+6	-6	-6		11 plis	+6	+6	-6	-6	3 plis en moins	-6	-6	+6	+6
		11 plis	+7	+7	-7	-7		12 plis	+7	+7	-7	-7	4 plis en moins	-7	-7	+7	+7
		12 plis	+8	+8	-8	-8		13 plis	+10	+10	-10	-10	5 plis en moins	-8	-8	+8	+8
		13 plis	+10	+10	-10	-10							6 plis en moins	-9	-9	+9	+9

JEU GAGNE

JEU PERDU

<u>PETITE MISERE</u>	+12	-4	-4	-4	-24	+8	+8	+8
à deux : 2 gagnants	+9	+9	-9	-9				
1 gagnant	+12	-18	+3	+3				
2 perdants	-15	-15	+15	+15				
<u>8 PLIS SUR MISERE</u>	+15	-5	-5	-5	-30	+10	+10	+10
<u>ABONDANCE</u>	+18	-6	-6	-6	-36	+12	+12	+12
<u>GRANDE MISERE</u>	+24	-8	-8	-8	-48	+16	+16	+16
à deux : 2 gagnants	+18	+18	-18	-18				
1 gagnant	+24	-36	+6	+6				
2 perdants	-30	-30	+30	+30				
<u>GRANDE MISERE S/ TABLE</u>	+48	-16	-16	-16	-96	+32	+32	+32
<u>GRANDE MISERE S/ TABLE SUR TROU</u>	+60	-20	-20	-20	-120	+40	+40	+40
<u>SOLO-CHELEM</u>	+72	-24	-24	-24	-144	+48	+48	+48