

L'RNA JOIE

N° 265 du
6 nov. 1999
27^e année

Feuillet d'info mensuel publié pour les Ernageois avec l'aide de l'a.s.b.l. Ernage Animation.

Editeur responsable : José JACOBS, drève de Linoy, 6 - 5030 Ernage.

Mise en page et impression : Roland VANHAUWAERT.

Distribution : Eugène DEHOUX, Colette & Serge JORIS, Georgette & Robert NOEL,
Elisabeth LACROIX, Marie-Christine SCHÜMMER, Marie-Thérèse & Roland THOMAS.



Ce petit journal est le vôtre. Son contenu dépend de vos articles qui, pour le prochain numéro, doivent nous parvenir avant le 20 du mois courant.

Paraît le premier samedi du mois, sauf au mois d'août.



REVEILLON DU TROISIEME MILLENAIRE

ERNAGE RENCONTRE

vous invite à le fêter le 31 décembre 1999 à la salle « La Concorde » dès 20 heures.

Apéritif et zakouski

Buffet froid à volonté

(saumon Belle-vue, écrevisses, saumon fumé, crevettes, ..., roastbeef, jambon fumé et séché, jambon à l'os, pâtés, ... et leurs accompagnements).

Buffet fromage

Dessert

Moka

Coupe de champagne aux douze coups

Les boissons seront gratuites jusqu'à minuit

Prix : 1999 BEF.

Cotillons et ambiance assurée jusqu'à l'aube

Nous vous attendons nombreux. A très bientôt.

Réservations avant le 6 décembre 1999

chez Marie-Jeanne GOFFARD 61.07.63

Jean-Marie Drapier 61.26.85

A la salle La Concorde 61.40.77

(le samedi dès 14 h.,

le dimanche de 10 à 14 h.)

500 BEF d'acompte sont demandés, par personne, lors de la réservation.



A TOUS NOS PETITS AMIS

Comme chaque année, Saint-Nicolas se trouvera à Ernage le samedi 27 novembre.

La fête se déroulera à partir de 14 heures - départ de la salle. Il y aura plusieurs points de ralliement où tu pourras nous rejoindre ainsi que tes parents, grands-parents et amis.

Voici ces points : petite école, drève du verdier, croisement rue Jean et rue Emile Labarre, place communale, coiffeuses + boucherie et carrefour rue Eugène Delvaux et rue Camille Cals.

Retour à la salle vers 16 heures où t'attendra un goûter pour toi, ta famille et tes amis.

Après un spectacle avec le magicien ARSENE, Saint-Nicolas te remettra cadeau et bonbons.

Surtout sois présent car si tu n'es pas là, alors, pas de cadeau !

Pour le comité, Alice, Catherine, Marie-Jeanne et Ariane.

20-20
ERNAGE
ERNAGE

Cher ami et chère amie de tout âge,

Nous avons le grand plaisir de vous informer que
le dîner organisé par l'association des « 3 X 20 »
aura lieu, cette année,

le dimanche 14 novembre 1999
à la salle « La Concorde ».

Nous vous y attendons très nombreux ; parlez-en à vos amis.

Le menu dont le prix est fixé à 650 francs est le suivant :

Apéritif

Terrine de canard - Confiture d'oignons

Venaison et ses accompagnements

Dessert

Café et mignardises

Au cours du dîner aura lieu la tombola.

Réservation avant le 7 novembre aux numéros d'appel suivants :

081/61.20.71 chez Monsieur DECELLE Raymond

081/61.20.44 chez Monsieur LABARRE Franz

081/61.04.66 chez Madame DUFRASNE Augusta.

Et, de grâce, si vous éprouvez des difficultés à vous déplacer, n'hésitez pas à nous prévenir, nous viendrons vous chercher.

Nous nous réjouissons vivement à l'avance de votre présence
parmi nous ce 14 novembre.

A bientôt et merci.

V. ADAMS, Président.



MAIS QUELLE HEURE EST-IL ???

A la veille des festivités des fêtes de fin d'année, je
souhaiterais qu'un des cœurs de notre cité soit à l'heure
de l'an 2000 .

Vous savez sans doute déjà tous que le comité des fêtes remet le couvert pour
la deuxième fois à l'occasion du réveillon. Ca se passe bien entendu à la salle
«la Concorde» (quel courage de se mettre à contribution ce soir-là !).

Les membres du comité ont fait appel à moi pour la dernière décoration avant
son lifting de l'an 2000.

J'ai pensé qu'il serait amusant de décorer avec tout ce qui nous renseigne sur
le temps qui avance (horloge, pendule, coucou, montre, réveil etc ...). Pour
cela j'ai besoin de vous. Je tiens à préciser que ça ne doit pas être en état de
marche. Je fais donc appel à votre générosité pour arriver au terme de cette

entreprise.

N'hésitez pas à me téléphoner au 081/61.06.12. Je viens enlever les précieux présents. Si vous le souhaitez un retour peut-être envisagé. Dites-le autour de vous, à vos connaissances, amis, familles. Je me déplacerai volontiers.

Déjà un très grand merci et à tous ceux que l'on ne comptera pas parmi nous cette nuit là. Je vous souhaite une très heureuse année 2000.

CORINNE



6 novembre

OPERATION 11.11.11 à ERNAGE

Comme chaque année aux alentours du 11 novembre (d'où le nom de l'opération le 11 du onzième mois), des vendeurs viendront sonner à votre porte pour vous proposer d'acheter des cartes ou autres afin de marquer votre solidarité avec les pays du Sud.

Cette année, le groupe de Gembloux a choisi deux projets axés sur la sécurité alimentaire :

- un en Bolivie, le « CORACA » (soutenu par l'O.N.G. "Frères des Hommes") qui contribue à renforcer une économie paysanne qui génère de l'emploi et qui produit en priorité pour le marché interne.
- l'autre au Cameroun « Le cercle d'appui à l'Entreprenariat des jeunes et des femmes » (soutenu par l'O.N.G. "Service laïc de coopération au développement"); 3.000 paysannes et paysans se sont formés en groupe d'initiative commune pour la production, la commercialisation et la transformation du maïs.

Cette fois, nous proposons à la vente :

- | | |
|--|---------|
| - un ensemble de 2 sachets d'épices (curry et paprika) | à 200 F |
| - des sachets de 2 cartes | à 100 F |
| - le traditionnel calendrier | à 490 F |

Ce dernier est à réserver chez Josiane LEONARD.

J'invite donc les jeunes de plus de 11 ans à venir chez moi, le samedi 6 novembre à 10 h du matin.

Pourriez-vous me prévenir de votre participation ?

Merci à tous de réserver bon accueil aux vendeurs.

Josiane LEONARD - BODART - 081/61.39.86

N° 224 rue Marius Dufrasne - ERNAGE.



RUBRIQUE SANTE

MERVEILLEUSES GRAINES GERMEES

Avec l'entrée de l'automne, les légumes frais commencent à devenir rares ou chers.

C'est pourquoi je vous recommande de manger des graines germées. Manger des graines germées, c'est offrir à son corps des aliments purifiants et vitalisants. L'histoire nous apprend que les graines germées étaient utilisées par beaucoup de civilisations anciennes.

La méthode est presque totalement ignorée. Elle est pourtant le remède aux nombreuses carences que l'on constate dans l'alimentation moderne. Dans la germination, il y a, au minimum, transformation des nutriments et transmutation de certains autres, mais assurément aussi création de matière. Il est en effet tout à fait extraordinaire de comparer la composition nutritionnelle de graines germées par rapport à celle des mêmes graines avant germination. Les vitamines, oligo-éléments, minéraux et enzymes voient leur taux multiplié par 2,3,5, 10 et même davantage (parfois 200 !). Certaines vitamines indécélabes à l'analyse dans la graine se trouvent présentes dans le germe, telle la vitamine C dans le germe de blé alors qu'elle est absente du grain de blé.

Les acides aminés, assemblés en protéines dans la graine, sont «libérés» par des enzymes qui cassent la molécule protidique. Ils deviennent ainsi totalement assimilables. De plus, certains d'entre eux, que l'on trouve en quantité limitée dans la protéine d'origine, voient cette quantité multipliée. Les glucides complexes (amidon) sont transformés en sucres simples directement utilisables, les triglycérides libèrent leurs acides gras.

Un autre fait intéressant concernant la germination est l'augmentation sensible de la teneur en ADN et ARN, ces acides nucléiques qui contiennent et véhiculent le patrimoine génétique de chaque être vivant. Cette augmentation en quantité d'un matériau essentiel à notre activité cellulaire pourrait expliquer les facultés régénératrices et rajeunissantes des germinations. Un biochimiste dans «cancer news journal» en 1970 rapporte que les germinations contiennent des facteurs anti-cancérigènes.

Quelles graines peut-on faire germer ?

La plupart des graines conviennent (luzerne (alfalfa), radis, lentille rose, roquette, choux rouge, poireau, soja, sésame, blé, avoine, moutarde, salade folle, cressonnette, etc.)

Comment procéder pour faire germer les graines ?

Acheter des graines de culture biologique. Placez-les dans un bocal (3/4 l) et faites-les tremper pendant une nuit dans de l'eau minérale ou de source. (L'eau du robinet chlorée diminue la qualité de la germination). Le matin, placer un morceau de tulle fort (moustiquaire) sur le bocal et maintenez-le avec un élastique. Rincez et mettez à égoutter de manière à ce que le bocal soit incliné

vers son ouverture et laisse couler l'eau résiduelle. Laissez à température ambiante. Il vous suffit ensuite de rincer vos graines deux fois par jour et d'attendre que les germes apparaissent (de 2 à 6 jours selon les graines). Pour rendre ce petit travail encore plus simple, il existe en diététique des germeoirs de diverses formes. Au rayon légumes frais, on trouve aussi diverses variétés de graines déjà germées qu'il faut cependant consommer rapidement. Attention, les graines de cressonnette, moutarde, et roquette ne germent pas dans un bocal. Il faut utiliser un tissu ou de l'ouate humide sur une grande assiette, y répandre les graines et humidifier régulièrement.

Il n'est pas nécessaire, ni même souhaitable, de consommer de grandes quantités de graines germées. Une ou deux cuillères par jour suffisent. Leur richesse est considérable, et l'excès en tout peut être nuisible, même dans ce cas. Les graines germées sont classées par certains dans la catégorie des aliments «biogéniques», c'est-à-dire «qui apportent la vie».

A titre d'exemple, voici les vitamines que l'on retrouve dans «la salade folle»

Vitamines A, B1, B2, C, D, E

Minéraux Ca, Fe, S, P, K, Zn, Mg

Pour faire un essai, je vous recommande la salade folle. C'est très bon et facile à réussir.

Bon appétit. Gérard



Horaires des trains pour la halte d'Ernage

Valable du 26/09/1999 au 27/05/2000

Du lundi au vendredi

Direction Ottignies

04.44	09.58	16.58
05.28	10.58	17.58
06.27	11.58	18.58
06.52	12.58	19.58
07.26	13.58	20.58
08.00	14.57	21.58
08.28	15.58	22.58
08.57	16.29**	

Direction Gembloux

05.12	12.02	18.11
06.02	13.02	19.02
07.02	14.02	20.03
07.34**	15.02	21.02
08.03	16.02	22.02
09.02	16.29	23.02
10.03	17.00	
11.02	17.37	

** Ne circule pas pendant les congés

du 11/07/1999 au 22/08/1999 inclus
du 26/12/1999 au 01/01/2000 inclus
le 12/11/1999

Samedi, dimanche et jours fériés

Direction Ottignies

07.58	13.58	19.58
09.58	15.58	21.58
11.58	17.58	

Direction Gembloux

07.02	13.02	19.02
09.02	15.02	21.02
11.02	17.02	



PAROISSE SAINT-BARTHELEMY A ERNAGE

HORAIRE DES OFFICES ET INTENTIONS DES MESSES DOMINICALES

Lundi 1er novembre

- 10h45 : Fête de tous les Saints

- 15h00 : Office de prière et recommandation des défunts, suivis de la bénédiction des tombes

Dimanche 7 novembre à 10h45

Christian BRISACK - Ernest JAQMIN - Joffre LACROIX, Jean BRICHART et Véronique DEPIREUX - Défunts des familles BASSINNE-MANDELAIRE-GRANDHENRY-PIREAU - Défunts des familles TREMOUROUX-GERREBOS-LESOYE-LIVIN-GROSJEAN

Dimanche 14 novembre à 10h45

Bernard LARDINOIS - Willy MATHY - Défunts des familles LABAR-MARCHAL - En l'honneur de Notre-Dame des Affligés

Dimanche 21 novembre à 10h45

Albert HALLEUX, ancien curé de la paroisse - François RAYMAKERS - Léa MARCHAL et Lucien MORELLE - Défunts des familles AMOND-LATOUR

Dimanche 28 novembre à 10h45

Joseph BIELANDE et Hortense MARCHAL - Francine LETELLIER, Elodie NOLET et Albert DENIS - Gustave MARCHAL, Flore ANNOYE, Fernand MARCHAL, Emile MARCHAL et Marie STOCK

Dimanche 5 décembre à 10h45

Christian BRISACK - Défunts des familles BASSINNE-MADELAIRE-GRANDHENRY-PIREAU - Défunts des familles CHAMPAGNE-LEONARD - Défunts des familles GOOSSENS-DELESCAILLE-DESTAIN

* * *

Toute modification sera annoncée au cours de l'office précédent.
Pour rappel, il y a toujours, à l'école gardienne, une animation pour les enfants à la messe de 10h45 et une garderie pour les tout petits.

Le prêtre responsable de la paroisse est Monsieur Jean-Luc DEPAIVE, Administrateur. Pour le contacter : tél. 60.15.65.

Le n° d'appel de Monsieur l'abbé Xavier HERMAN, Doyen de Gembloux, est le 61.32.61 et celui de Monsieur Hervé VANDEPUTTE, Président du Conseil de Fabrique, le 61.01.27.

Eug. DEHOUX



Les nouvelles Assurances Hospitalisation de la Mutualité Chrétienne de NAMUR

Devant l'augmentation inéluctable et toute proche de certains frais de santé, les Mutualités Chrétiennes vous proposent une série de nouvelles assurances Hospitalisation adaptées à vos besoins.

En janvier 2000, les assurances suivantes seront d'application :

- Hospi Solidaire comprise dans la cotisation
- Hospi facultative de base (**le top**)
- Hospi facultative Plus (**super !**)

Ces nouveaux produits présentent des avantages tout simplement INCROYABLES :

- un minimum de frais;
- un minimum de contraintes administratives; et,
- un maximum de confort dans les hôpitaux (SAUF, psychiatriques).

Pour en savoir plus et pour éviter d'être non couvert trop longtemps, il vous est proposé

- de prendre contact le plus rapidement possible avec **votre délégué**;
- d'appeler encore le **081/244896**; ou,
- de surfer sur le site Internet à l'adresse suivante : **www.mc.be**

AMOND André
Votre délégué
Section 030



Avis aux internautes

Dans le but de se connaître mutuellement, l'R NA JOIE propose de publier la liste des adresses E-Mail des surfeurs ernageois. Si vous êtes d'accord de publier votre adresse, un petit mail à :

roland.vanhauwaert@swing.be

ou lax@swing.be

Roland