

Bulletin trimestriel, Avril, Mai, Juin 2020

Bureau de dépôt : Bertrix

N° agréation P 505241



PB- PP B-71149  
BELGIE(N) - BELGIQUE

Association Sans But Lucratif

# PATRONAGE DES ORPHELINS

DU PERSONNEL D'ACCOMPAGNEMENT DES TRAINS  
DE LA SNCB

ŒUVRE DE LA SAINT-NICOLAS DE NOS PUPILLES  
"LES AMIS DE NOS ORPHELINS"

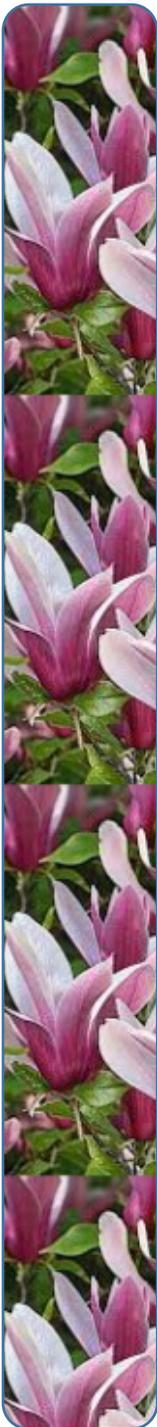
**Secrétariat :**

**Compte chèque postal :** BE92 0000 1314 5823

**Editeur responsable :** Jean-Luc Lurkin, Rue du progrès, 26 à 6880 Bertrix

✉ :

wezen.orphelins@gmail.com



## COTISATION ANNUELLE

Le printemps est là ! Et nous avons tous envie d'évasion. Hélas, à cause du coronavirus, nous sommes confinés pour éviter la saturation des hôpitaux. Nos pensées vont à tous nos collègues qui travaillent et doivent prendre toutes les précautions pour ne pas être infectés.

Mais c'est également le moment de penser à renouveler votre cotisation annuelle.

Le but de l'association est justement d'apporter, grâce à la solidarité de tous nos membres, une aide financière aux études des enfants de nos collègues trop tôt disparus.

Nos orphelins peuvent aussi trouver chez nous le soutien moral d'une grande famille. Etant donné la modicité de la cotisation, nous sommes certains que vous n'hésitez pas à vous affilier.

Nous remercions ceux qui voudront verser la somme de 8 € au compte BE92 0000 1314 5823 à l'aide du bulletin de virement ci-inclus.

En cas de changement d'orientation professionnelle il vous sera toujours possible de rester membre en versant votre cotisation directement au secrétariat de l'ASBL. Même dans cette situation, vous restez assuré que vos proches seront aidés en cas de besoin.

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez consulter le site [www.popw.be](http://www.popw.be). ou téléphoner au 0479 – 860 506

## Des nouvelles de nos étudiants

À la fin de l'année scolaire écoulée, trois orphelins ont terminé leurs études. Il s'agit de :

- Katrien Bogaerts qui a terminé un post-graduat en alimentation pour diabétique.
- Pieter Bogaerts qui obtient son baccalauréat en sciences industrielles
- Lucas Laloux a terminé sa 7<sup>em</sup> professionnelle en bijouterie-joaillerie

Ils nous remercient pour l'aide que nous leur avons apporté et ils nous ont informé qu'ils ont rapidement trouvé du travail.

Cette année, 10 garçons et filles poursuivent leurs études. Nous leur souhaitons une belle et fructueuse fin d'année scolaire.

---

---

## Rapport des membres vérificateurs aux comptes et bilans

Les personnes ci-dessous ont participé, le vendredi 21 février 2020, à la vérification des comptes de l'année 2019.

**Paul Wolwertz (Président), Nancy Audenaert (Aalter), Guido Codde (Mariakerke), Roger Constant Detry (Gerpennes), Dirk Gijssels (Haaltert), Ronny Van Acker (De Panne) et Rudy Verleysen (Halma)**

Nous confirmons que ceux-ci étaient bien tenus et conformes avec toutes les pièces justificatives spontanément présentées.

# Détails des allocations et primes

## Exercice scolaire

### 2019/2020



Section	Bénéficiaire	Fonds	Alloca- tions	St-Nicolas		Total
				Reliquat	Cadeau	
Aalst	<i>De Troyer Jolien</i>	91,32	236,00	228,00	100,00	655,32
Antwerpen	<i>Francis Levi</i>	77,00	199,00	192,00	100,00	568,00
	<i>Francis Milan</i>	77,00	199,00	192,00	100,00	568,00
	<i>Francis Silke</i>	77,00	199,00	192,00	100,00	568,00
Brugge	<i>Vandecaveye Kim</i>	91,32	236,00	228,00	100,00	655,32
Gent	<i>Roegies Jonas</i>	77,00	199,00	192,00	100,00	568,00
	<i>Van Loo Britt</i>	77,00	199,00	192,00	100,00	568,00
	<i>Van Loo Maité</i>	91,32	236,00	228,00	100,00	655,32
Kortrijk	<i>Verschuere Sien</i>	91,32	236,00	228,00	100,00	655,32
Oudenaarde	<i>Stoelzaed Amaury</i>	91,32	236,00	228,00	100,00	655,32
		<b>841,60</b>	<b>2.175,00</b>	<b>2.100,00</b>	<b>1.000,00</b>	<b>6.116,60</b>

# Reliquat de la collecte de Saint-Nicolas



En 2019, la collecte au profit de la Saint-Nicolas des Orphelins a rencontré un très grand succès auprès de nos amis pensionnés et collègues en activité. A l'occasion de la Saint-Nicolas, nous avons pu remettre un chèque de 100 € à chaque enfant.

Au mois de septembre, lors de la rentrée scolaire, nous partagerons la somme de **5.373,15 €** entre les orphelins en supplément des allocations scolaires.

**Un grand merci à nos  
généreux donateurs**

## Bilan au 31-12-2019

COMPTES 000-0131458-23 + caisse			
RECETTES		DEPENSES	
Situation au 01-01-2019	2.173,67	Allocations scolaires	2.175,00
Cotisations 2019	4.007,50	Fonds alloués aux orphelins	841,60
Cotisations 2018	552,00	Frais d'administrations	282,62
Recettes pour les amis des orphelins	256,00	Frais postaux	1.278,95
Dons particuliers	438,50	Frais de papeterie	216,05
Transferts	1.300,00	Frais relatif à la caravane	2.868,78
Location de caravane	3.130,00	Taxe sur les ASBL	318,36
		Transferts	421,00
		Solde au 31-12-2019	3.455,31
<b>TOTAL</b>	<b>11.857,67</b>	<b>TOTAL</b>	<b>11.857,67</b>

COMPTES EN BANQUE N° 210-0079071-68			
RECETTES		DEPENSES	
Situation au 01-01-2019	93,89	Frais de tenue de compte	39,20
		Solde au 31-12-2019	54,69
<b>TOTAL</b>	<b>93,89</b>	<b>TOTAL</b>	<b>93,89</b>

# Budget de l'année 2020

Tout comme les années précédentes, nous prévoyons l'inscription de :

- 1 orphelin âgé entre 6 et 12 ans
- 1 orphelin âgé entre 13 et 19 ans

Pour l'année scolaire 2020/2021, dix orphelins devront nous fournir un certificat de fréquentation scolaire. Actuellement, ils suivent les études suivantes :

- **De Troyer Jolien** 24 ans Spécialisation en droit bancaire en financier
- **Francis Levi** 19 ans présentera un certificat de fréquentation pour la première fois
- **Francis Milan** 20 ans 2<sup>em</sup> Bachelier es art et histoire
- **Francis Silke** 18 ans présentera un certificat de fréquentation pour la première fois
- **Roegies Jonas** 19 ans Baccalauréat en éducation physique et sciences du mouvement
- **Stoelzaed Amaury** 21 ans 3<sup>em</sup> Baccalauréat en orthopédagogie
- **Van Loo Britt** 19 ans 2<sup>em</sup> Baccalauréat en sciences commerciales
- **Van Loo Maïté** 21 ans 3<sup>em</sup> Baccalauréat en sciences commerciales
- **Vandecaveye Kim** 23 ans 3<sup>em</sup> Baccalauréat en architecture
- **Verschuere Sien** 24 ans 3<sup>em</sup> Baccalauréat en éducation: enseignement primaire

En fonction des études entreprises, il est très probable que parmi ces jeunes gens, six poursuivront leurs études à la rentrée scolaire.

Pour l'établissement de ce budget, nous tableurons sur la perception de 600 cotisations. Tandis que sur le compte titres, nous escomptons un rendement de 1%.

Les allocations scolaires se répartiraient comme suit :

0 fois 62 = 0 €

1 fois 168 = 168 €

5 fois 199 = 995 €

6 fois 236 = 1.416 €

En fonction de ces statistiques, nous pouvons établir le budget de l'année 2020 comme suit :

DEPENSES		RECETTES	
Allocations scolaires	2.579,00	Cotisations	4.800,00
Fonds alloués aux orphelins	1.115,41	Compte titre	1.780,00
Indemnités de décès	75,00	Intérêts compte courant	8,00
Frais d'administration	1.700,00	Dons	200,00
Taxe sur les ASBL	328,00		
<b>Total</b>	<b>5.797,41</b>	<b>TOTAL</b>	<b>6.788,00</b>

Si les données sur lesquelles nous nous sommes basés pour établir ce budget se révèlent exactes, nous devrions clôturer l'année 2020 avec un solde positif d'environ 990 €.

# Attention calories

## Limitez les limonades

Il fait une chaleur torride et vous êtes littéralement assoiffé. La solution pour vous désaltérer: prendre de la limonade fraîche dans le réfrigérateur. Est-ce une erreur? Non, à condition de ne pas en faire une habitude. Et c'est justement là que se situe le problème

Des études scientifiques ont démontré que les limonades et autres sodas sont à la base de l'épidémie d'obésité grandissante qui touche surtout, mais pas uniquement, les enfants occidentaux.

Analysons d'abord les faits: aux Etats-Unis, la consommation de sodas a plus que doublé au cours des dernières décennies. Là-bas, les enfants couvrent pas moins de huit pour cent de leurs besoins quotidiens en énergie grâce aux sodas. Cette forte augmentation a également été constatée chez nous au cours de la même période. Dans le même temps, le nombre de cas

d'obésité a considérablement augmenté. Faudrait-il y voir un lien de cause à effet?

Les scientifiques nourrissaient des soupçons à ce sujet depuis longtemps mais ils en ont à présent la certitude. Des études réalisées sur plusieurs années ont démontré l'existence indéniable d'un lien entre le nombre de limonades sucrées bues quotidiennement et le surpoids. Les scientifiques ne se sont pas uniquement contentés de prouver qu'une importante consommation de limonades s'accompagne souvent d'une surcharge pondérale. En effet, il est tout à fait possible qu'une personne ait déjà souffert de surpoids avant de commencer à boire davantage de limonades. A présent, des études ont également été réalisées sur plusieurs personnes suivies pendant une longue période. Pendant plusieurs semaines, les participants ont bu des boissons sucrées et ensuite, uniquement des boissons sans

sucre. Les résultats de ces études sont clairs: les limonades sucrées font grossir.

### Trop de sucre

Le terme limonade englobe bien entendu tout un éventail de boissons. La plupart d'entre elles sont des boissons gazeuses, car le pétillant donne un sentiment de picotements dans la bouche particulièrement apprécié. Par contre, la composition de ces limonades est assez préoccupante. A l'exception de l'eau et de quelques arômes de fruits pour le goût, le composant principal de ces boissons est le sucre. Un litre de limonade contient autant de calories que vingt morceaux de sucre. Peut-être faudrait-il mettre des avertissements sur les sodas comme sur les paquets de cigarettes: "Cette cannette contient sept morceaux de sucre."

Mais ne serait-il pas plus indiqué de consommer uniquement des limonades light? Cela résout bien entendu le problème du sucre puisque celui-ci est remplacé par des faux sucres pauvres en calories. Toutefois, la prudence reste de mise car les taux d'édulcorants recomman-

dés pour votre santé sont vite dépassés. Et que les enfants, eux, ne peuvent pas du tout en consommer.

### Fraîchement pressé

Et le jus de fruits? Est-ce une solution plus adaptée? Le jus de fruits frais est bien entendu une source de vitamines saine et naturelle à condition toutefois de le presser vous-même. Il n'y a rien de meilleur qu'un jus d'oranges fraîchement pressées, accompagné éventuellement d'un jus de citron, ou pourquoi pas, d'un jus de pamplemousse. Le jus de fruits ne contient-il donc pas de sucre? Si bien sûr. Un verre par jour est bon pour la santé et même recommandé, ne fût-ce que pour les nombreuses vitamines, minéraux et autres substances bénéfiques que le jus de fruits frais contient, mais il vaut mieux ne pas dépasser cette dose.

Quant aux jus ou nectars de fruits achetés en grande surface, ils contiennent une petite quantité de véritable jus de fruits et le reste de la bouteille est rempli d'eau et de sucre. Il n'y a pas de miracle!

## Mauvaises habitudes

Les limonades ne sont bien entendu pas la seule cause des kilos superflus. Notre style de vie mène à l'obésité. Nous ne bougeons pas suffisamment. Pourquoi marcher quand on peut prendre la voiture? Même nos enfants ont un manque cruel d'activité physique. Nous les conduisons devant les portes de l'école en voiture et ils passent leur temps libre devant l'ordinateur ou la télévision. Et ils n'ont malheureusement pas toujours envie de faire du sport.

Les habitudes alimentaires jouent également un rôle. Les petits-déjeuners sains sont malheureusement rares en semaine. Et les plus jeunes optent souvent pour une barre chocolatée. Quant aux soupers, si les parents rentrent tard le soir, ils se résument parfois à un repas fait de surgelés ou de pizzas. Si, de plus, on arrose le tout de litres de limonade, il y a vraiment un surplus de sucre.

## De l'eau

Finalement, que devons-nous boire? Pour les enfants, le lait est la solution adéquate. La quantité recommandée est de trois verres par jour sans risquer de prendre un

gramme. Par ailleurs, le lait est une source de calcium indispensable à la construction d'une ossature solide. Gardez à l'esprit que l'on constitue sa réserve de calcium jusqu'à l'âge de trente ans. Il vous faudra ensuite vivre le reste de votre vie en puisant dans cette réserve.

Pour les petits comme pour les grands, l'eau est une excellente solution. Elle est à la fois désaltérante et peu coûteuse. L'eau de source, pétillante ou non, est naturellement bonne. Toutefois, les organisations de consommateurs ont démontré depuis longtemps qu'au niveau de la qualité, l'eau du robinet n'a rien à envier à l'eau en bouteille. Même dans les quelques cas où l'eau de ville a une petite odeur de chlore, il vous suffit de la mettre pendant une heure dans un pichet au réfrigérateur pour la rendre inodore. Elle sera fraîche (même s'il est déconseillé de consommer des boissons trop fraîches par temps chaud) et surtout, elle ne contient aucune calorie!



## A louer : Caravane résidentielle

Caravane 4 personnes au camping "Marva 1" à Middelkerke  
(5 étoiles)

Prix	
<b>Orphelins</b>	<b>Autres</b>
40 €/jour en haute saison	50 €/jour en haute saison
30 €/jour en basse saison	40 €/jour en basse saison

### Pour tous renseignements, s'adresser à

Lurkin Jean-Luc  
Rue du progrès, 26  
6880 Bertrix

☎ 0479 – 860 506

✉ [wezen.orphelins@gmail.com](mailto:wezen.orphelins@gmail.com)