

MAG

WALLONIE



JANVIER - FÉVRIER - MARS 2022

LIÈGE N°11

- > QUE PLANTER EN AVRIL ?
- > MUFFIN AVOINE ET MYRTILLES
- > LE PETIT TASSO
P.32
- > AMB PERGOLAS
P.41
- > BRASSERIE LE 320
P.77
- > ÉQUIPE AUTO PNEU
P.101

- > SORTIES CINÉ ET CONCERTS
- > HOROSCOPE
- > JEUX

VISITEZ NOTRE SITE : WWW.MAGWALLONIE.BE

Bienvenue

Ce magazine de votre région met en avant les indépendants tous secteurs confondus. Avec des articles intéressants en lien avec la publicité, des agendas mois par mois, les sorties concerts, actu ciné, des potins, des jeux, un peu d'humour,... et bien d'autres à venir.

Vous êtes indépendant et souhaitez aussi avoir votre pub dans ce magazine ? Pas de panique il y en aura d'autres !

Bonne lecture,

NEW : WWW.MAGWALLONIE.BE



MAG Wallonie

TARIFS ANNONCEURS

Abonnement de 3 ou 6 parutions dans notre magazine trimestriel, prix par parution

	Parution 3x	Parution 6x
	PRIX PAR PARUTION	
1/4 page	129€	99€
1/2 page	219€	179€
Page entière	329€	299€
Double page ou page arrière	499€	399€

Éditeur responsable : Mag Wallonie SCS - magwallonie@gmail.com

Réalisé par : Bernard Rikir 0470/42 09 09

Responsable commercial : Guy Gérard 0492/47 56 87 - guy.gerard@magwallonie.be

Graphiste : Graphi Bird - Mélanie Gillis - 0489/86 88 44 - www.graphi-bird.com



www.radio-plus.be

Amay 107.2 - Huy 107.2 - Liège 106.1

Pack pub radio + magazine

Un contrat publicitaire de 3 mois à 299 euros htva / mois,

Il se composerait de :

3 mois 5 passages par jour sur **radio plus** avec la **réalisation du spot une voix offerte.**

1/4 page quadri dans le **Mag Wallonie** au choix (Liège ou Huy/Waremme ou Spa/Verviers/Aywaille)

D'une **durée de 3 mois** avec la réalisation de l'encart publicitaire offerte.



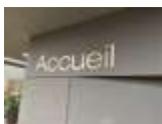
Pilote

Art&Sign



La signalétique dans tous ses états...

- Pictogrammes de sécurité:
- Sortie de secours
- Extincteur
- Plans d'évacuation
- Stickers
- Découpe en plexiglass
- Conception et réalisation par nos soins



www.pilote.lu . contact@pilote.lu

Sommaire par région :

Liège	Pages 10 à 24
Ans	Pages 25 à 41
Aywaille/Sprimont	Pages 42 à 51
Herstal	Pages 52 à 63
Flémalle	Pages 64 à 67
Spa	Pages 68 à 71
Tilff - Esneux - Nandrin	Pages 72 et 79
Fléron	Pages 80 et 83
Visé	Pages 85 et 90
Verviers	Pages 91 et 95
Seraing	Pages 96 et 107



> SORTIES CONCERTS

Concert » Pop / Rock

Purple Shade

16 AVRIL

The Spirit of 66

Place du Martyr, 16

4800 Verviers

Insert Name Festival

afterparty

Les Flâneurs

16 AVRIL

KulturA

Rue Roture, 13

4020 Liège

Concert Blues / Country / Folk

Country avec Mi-Muzik

17 AVRIL

Western City

Rue de bois de la Grue, 2

4050 Chaudfontaine

Concert » World

(musique du monde)

Ekko

22 AVRIL

Centre culturel de Flémalle

Rue du Beau Site, 25

4400 Flémalle

No Rules in The Darkness

Act 17

22 AVRIL

KulturA

Rue Roture, 13

4020 Liège

Café-concert

Zaz

07 MAI

Le Forum

Rue du Pont d'Avroy, 14

4000 Liège

Concert » Metal / Hard Rock

Fate Gear (JP)

+ Fdon (BE)

10 MAI

Atelier Rock

Quai Dautrebande, 7

4500 Huy

Concert

Heisa + Yoo Doo Right

(CA) + Naked Passion

28 MAI

KulturA

Rue Roture, 13

4020 Liège

Concert Electronique

TUKAN

10 JUIN

Forestia

Chem. des Deux Chênes 1

4910 Theux



Brasserie/ Resto avec terrasse du tennis du Haut-Clocher

Grand Route, 98
4347 Voroux-Goreux

Grand Parking

Tél : 0497/02.57.85



Lospontiros,
anciennement gérant
tennis Aywaille,
Grace-Hollogne,
Verlaine et Neupré



Carte variée avec suggestions
et spécialités de steaks sur pierre !
Nombreuses bières spéciales !

Le vendredi : Bar à Cocktails
Bar à tapas



Service de midi du mardi au dimanche



SUDOKU

Règle du Jeu : La règle est simple, en partant des chiffres déjà inscrits, vous devez remplir la grille de manière à ce que : chaque ligne, chaque colonne, chaque carré de 3*3 contiennent une seule fois les chiffres de 1 à 9. Solutions page 8

	7		5	2		9		
1								3
		6		8		5		
		2	1		5	9		
		3				8		
		9	8		7	6		
		5		4		7		
6								2
	8		3		6		5	

			8	6		1		
			3		5			
5		3			2	7		
	5	9					3	2
3								9
6	2					4	8	
		2	6			9		5
			1		8			
		4		5	7			

La chanteuse Vitaa, bientôt maman pour la troisième fois, a évoqué son avenir ...



Deux grosses informations : La première : l'annonce de la séparation du duo qu'elle a longtemps formé avec Slimane sur le plateau des NRJ Music Awards en novembre 2021.

Une bonne nouvelle en a

chassé une autre. Quelques jours plus tard, la chanteuse révélait dans une vidéo postée sur son compte Instagram attendre son troisième enfant. A 38 ans, l'ancienne acolyte de Diam's va prendre du temps pour elle, pour choyer sa famille et accueillir comme il se doit ce nouveau bébé dont elle a tant rêvé.

«Mon prochain album sera certainement le dernier et je ne dis pas ça pour faire de la comm'».

A quelques semaines de la naissance de son troisième enfant, Vitaa aspire à plus de tranquillité: «Je prends moins de plaisir à courir partout, à faire de la promo... J'ai une famille, j'avance en âge, et j'ai envie de voir mes enfants grandir. Je vais peut-être me faire plus rare». Passionnée de musique, Vitaa pourrait ne pas disparaître complètement des radars. A l'image d'un Patxi, ancien Star Académicien désormais auteur pour Louane, Vitaa

pourrait à son tour mettre sa plume au service des autres pour «continuer à faire de la musique». Un bon moyen de continuer à vivre de sa passion en restant auprès des siens.

Touchée d'entendre son fils dire qu'il a plus vu sa nounou que sa maman, Vitaa avouait vivre de plus en plus mal l'éloignement avec son mari Hicham et leurs enfants Liham et Adam. Des propos qu'elle confirme en évoquant sa vie de famille au cours de son entretien : «Je suis une fille très simple. Quand je ne travaille pas, je reste chez moi avec mes enfants. Je ne traîne pas dans les soirées, je suis assez sauvage. Cela dit, je ne sais pas jusqu'à quand je ferai ce métier».

www.purepeople.com

Pilote

Art&Sign

La signalétique dans tous ses états...

- Lettrage vitrine
- Décoration par stickers
- Sablé (vitrophanie)
- Autocollants
- Impression bâche

Rapide et efficace et professionnalisme assuré
A petit prix!

www.pilote.lu . contact@pilote.lu



Nous avons eu le plaisir de rencontrer Francis JACQUEMIN Professionnel de golf, Master Pro, Private Trainer et Ambassadeur du golf écologique.

Après une spécialisation de haut niveau en bio-mécanique, Francis est devenu un incontournable coach, il parcourt le monde pour enseigner.

Rien ne l'arrête!

Il nous a expliqué avoir inventé le mot pour le swing « la souplessitude » sourit-il ;-)

Investit dans différentes fédérations, clubs et associations golifiques afin d'aider les futurs golfeurs et golfeuses.

« Progresser c'est oser » Bon golf!

francisjacquemin@golf-and-yacht.com



SUDOKU

Règle du Jeu : La règle est simple, en partant des chiffres déjà inscrits, vous devez remplir la grille de manière à ce que : chaque ligne, chaque colonne, chaque carré de 3*3 contiennent une seule fois les chiffres de 1 à 9. Solutions page

3	7	8	5	1	2	4	9	6
1	5	4	6	7	9	2	8	3
9	2	6	4	8	3	5	7	1
8	4	2	1	6	5	9	3	7
7	6	3	2	9	4	8	1	5
5	1	9	8	3	7	6	2	4
2	3	5	9	4	1	7	6	8
6	9	1	7	5	8	3	4	2
4	8	7	3	2	6	1	5	9

2	9	7	8	6	4	1	5	3
1	4	6	3	7	5	2	9	8
5	8	3	9	1	2	7	4	6
4	5	9	7	8	1	6	3	2
3	7	8	4	2	6	5	1	9
6	2	1	5	3	9	4	8	7
8	1	2	6	4	3	9	7	5
7	6	5	1	9	8	3	2	4
9	3	4	2	5	7	8	6	1

Pâtes à la pancetta, petits pois et champignons



INGRÉDIENTS pour 4 personnes

penne 500 g
échalote 1
gousse d'ail 2
champignons 400 g
pancetta (en lamelles) 120 g
petit pois surgelés 150 g
vin blanc
passata de tomates 50 cl
crème fraîche 40 cl
huile d'olive
parmesan
sel
poivre du moulin

Préparation

1 Faites cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage, dans de l'eau bouillante salée. Pelez et hachez l'échalote et l'ail. Nettoyez et émincez les champignons.

2 Faites revenir la pancetta dans un wok, à sec. Retirez la pancetta croustillante de la poêle et séchez-la sur du papier absorbant, mais laissez la graisse dans la poêle. Faites-y revenir l'échalote et l'ail, 3 min.

3 Ajoutez les champignons (et un filet d'huile d'olive si nécessaire) et faites-les cuire, 5 min. Ajoutez les petits pois et faites cuire, 2 min. Déglacez avec un filet de vin blanc, laissez-le s'évaporer, puis ajoutez la passata de tomates et portez à ébullition.

4 Ajoutez la crème et les lanières de pancetta à la sauce. Poivrez et salez (peu).

5 Égouttez les pâtes, gardez un peu d'eau de cuisson et mélangez les pâtes dans la sauce. Si nécessaire, ajoutez un peu du liquide de cuisson. Dressez les pâtes dans les assiettes et terminez avec du parmesan râpé et du poivre du moulin.

www.femmesdaujourd'hui.be



L'UNIVERSELLE
ASSURE VOTRE MOBILITÉ DEPUIS 1970 !

NOUVEAU DANS VOTRE CONCESSION D'AWANS



Venez y découvrir notre large gamme de scooters, motos toutes cylindrées **Zero Motorcycles, Hyosung, Peugeot Motorcycles, Sym, FB Mondial, MotoMorini, Super Soco** et **Voge** ; ainsi qu'un grand choix d'accessoires.



Nous vous accueillons dans notre concession d'Awans du
lundi au vendredi de 9h30 à 18h30 et le **samedi, de 9h30 à 18h00**.

L'UNIVERSELLE AWANS

Rue de L'Estampage, 13 | 4340 Awans

Tél. : 04 246 36 66



Ville de Liège

Hôtel de Ville

Place du Marché, 2

4000 Liège

+32 (0) 4 221 81 11

Trouvez ci-dessous un aperçu des événements de l'Agenda initiés par la Ville de Liège et ses partenaires.

Retrouvez aussi toute l'actualité événementielle se déroulant sur le territoire de la Maison du Tourisme Pays de Liège (Ans, Awans, Crisnée, Flémalle, Grâce-Hollogne, Liège, Saint-Nicolas, Seraing) dans l'Agenda liégeois

La Ville de Liège se réserve le droit d'annuler tout événement pour des raisons de sécurité et/ou de non respect des règlements communaux.



10/03
21/04

CONFÉRENCE - DÉBAT

Les Grandes Conférences liégeoises

Les Grandes Conférences Liégeoises, organisées conjointement par la Ville et l'Université de Liège, proposent



03/06

EXPOSITION

Un siècle d'ornementation des façades liégeoises 1860-1960

Une exposition riche de photographies qui a pour but de révéler la grande diversité des ornements des façades



05/02
26/06

EXPOSITION

Heureux qui comme Ulysse a fait un long voyage

05/02 - 26/06



27/02
28/12

ATELIER - ANIMATION

L'Alzheimer café

Convivialité, partage, infos : les maître-mots des « Alzheimer Cafés »



12/01
02/01

EXPOSITION

Espace César Franck

À l'occasion du bicentenaire de la naissance du compositeur liégeois, qui a véritablement révolutionné la musique française du XIXe siècle.



18/03
22/05

Jacques Clauzel, Au cœur de l'épure

R.G.PNEU

PNEUS NEUFS & D'OCCASIONS

☎ 0497/41.26.76

☎ 04/227.36.66

📍 Rue du Petit Chêne, 25 - 27
4000 Liège (à 200 m de la place Coronmeuse)

✉ rgpneu@gmail.com

🕒 du lundi au vendredi de 10h à 17h

PIRELLI

TOYO TIRES
4 wheel performance

MICHELIN

Continental

DUNLOP

STANGEXTRINE

HANKOOK

GOODYEAR

YOKOHAMA

FALKEN

Belle-Ile Wash Carwash

Lavage Manuel Intérieur - Extérieur

Avec ou Sans Rendez-vous

du Lundi au Samedi de 9h à 19h

POUR RDV 0483 99 28 68

CENTRE COMMERCIALE BELLE-ILE EN
LIEGE



JE PEUX

PARCE QUE JE LE MÉRITE

www.audrey-talia.com

Chez Jean-Luc

CENTRALE DES VIANDES

GRILLADES

Rue Chaffette 2 - 4032 CHÉNÉE

OUVERT

le midi du mardi au vendredi
le vendredi et samedi soir

Le pousse-café est offert !
Chambre de maturation →

04.366.12.64



Brico

Burenville

Rue Saint-Nicolas 266
4000 Liège
04/226.62.34
www.brico-burenville.com

BricoCity

 en face de  Carrefour Market

Galeries St-Lambert
4000 Liège
04/250.76.60
www.brico-saint-lambert.com

Tous les articles de la gamme Brico peuvent être commandés !

 **HEURES D'OUVERTURE :**
Lundi de 13h à 18h30
Du mardi au samedi
de 08h30 à 18h30

**OUVERT CHAQUE DIMANCHE
ET JOURS FÉRIÉS DE 9H À 13H**

 **HEURES D'OUVERTURE :**
Du lundi au samedi
de 9h30 à 18h30



Le PSG face au Real, c'était une humiliation ?



Il y a eu 2017, et l'historique remontada catalane. Il y a eu 2019 et l'humiliation contre Manchester United. Il y aura désormais 2022 et le naufrage de Bernabéu. Trois fois, dans son histoire récente marquée du sceau de Qatar Sports Investments, le PSG a sombré en huitième de finale de Ligue des champions après avoir marché sur son match aller. Cette histoire d'une équipe qui s'écroule toujours au même écueil a son dicton populaire : celui de l'âne qui ne trébuche jamais deux fois sur la même pierre.

La tête de mule de cette débâcle collective est Nasser El Khelaifi.

Plutôt attiré par ce qui brille, le patron du PSG a eu un appétit

énorme en début de saison en transférant Gigio Donnarumma, Sergio Ramos, Achraf Hakimi, Giorgio Wijnaldum et Lionel Messi. Un mercato supposé faire grandir encore le club francilien dans le concert européen. Mais face à la Maison Blanche, aucun de ces joueurs n'a pu apporter l'étincelle pour plier le match alors qu'il était bien engagé (le PSG menait 0-1). Aucun n'a pu relever la tête lorsque celui-ci a concédé le but égalisateur, synonyme de point de bascule dans la rencontre. Donnarumma était directement incriminé sur le premier but du triptyque de Benzema, coupable d'une approximation qu'on lui connaît peu. Sergio Ramos était encore aux soins. Wijnaldum sur le banc. Hakimi peu en verve sur son flanc droit. Messi à nouveau pas décisif dans les chiffres malgré un match intéressant par ailleurs.

La nouvelle élimination précoce du Paris Saint-Germain en Ligue des Champions fait jaser en France. Sur le plateau de l'After Foot, émission bien connue de RMC Sport, le consultant Daniel Riolo n'a pas

maché ses mots pour qualifier cette nouvelle désillusion parisienne : « Il y a un manque flagrant de caractère dans cette équipe, présentée comme la meilleure du monde et avec des joueurs présentés comme les meilleurs du monde à leur poste », a-t-il commencé avant de s'emporter : « il n'y a aucune humilité dans cette équipe. Et cela vaut pour tous les joueurs car dès qu'ils arrivent, ils prennent un boulevard. C'est toujours le même problème à Paris. »

« Tout le monde répète sans arrêt qu'ils sont les meilleurs du monde, alors qu'ils ont fait la moitié d'un bon match », enchaîne Riolo fou de rage qui a taillé l'ensemble des joueurs. « Dans cette équipe, il y a deux stars qui sont payées des milliards. Il y a un milieu de terrain (NDLR: Verratti), tout le monde me dit qu'il est le meilleur du monde. Mais ce soir encore, il était à chier alors qu'en face il y avait un mec de 52 ans qui lui a donné la leçon (NDLR: Modric). Au niveau des défenseurs, on dit que Marquinhos est le meilleur du monde mais il a été nullissime. »

www.rtfb.be et www.dhnet.be

L'ESCADRILLE

RESTAURANT



Chaussée de Liège 1 - 4460 Bierset

0483 89 01 28

lescadrille.no1@gmail.com



Ouvert du lundi au vendredi de 12 à 17h

Les Rolling Stones :

de retour en Belgique au Stade Roi Baudouin le 11 juillet prochain



Pour fêter leurs 60 ans de carrière, le groupe lance cet été une nouvelle tournée Sixty qui s'arrêtera dans 13 villes d'Europe à travers 10 pays. Il s'agira d'un nouveau spectacle avec une toute nouvelle production. Le coup d'envoi sera donné à Madrid le 1er juin, et le groupe s'arrêtera donc chez nous en Belgique le 11 juillet. Pour la première fois, ils échangent la salle de concert et le terrain de festival pour un concert dans le plus grand stade de Belgique.

Formé en 1962 par le guitariste et leader original Brian Jones, le pianiste Ian Stewart, le chanteur Mick Jagger et le guitariste Keith Richards, le groupe britannique fête 60 ans d'existence et se lance cet été dans une nouvelle tournée, appelée pour l'occasion 'Sixty'. Elle s'arrêtera dans 13 villes d'Europe à travers 10 pays, le tout pour 14 concerts en l'espace de deux mois.

Il faudra déboursier aux fans entre 149 euros, prix de base, et jusqu'à... 489 euros pour se retrouver dans le Diamond Pit. Juste en face et au plus près pour admirer les désormais trois compères.

A titre de comparaison, qui n'est peut-être pas raison mais qui existe, Mylène Farmer dix jours plus tard aussi en juillet prochain demandera maximum 125 euros pour voir sa tournée... Ed Sheeran ? Ce sont 95 euros max.

Alors on peut imaginer que Mick Jagger et sa bande sont assez loin des préoccupations actuelles des Belges et des Européens... Qui sont de simplement savoir comment ils vont pouvoir payer leur facture d'énergie ou d'avoir assez de budget pour se rendre à la pompe à essence dans le simple but de pouvoir aller travailler. Il y a une certaine indécence à demander des prix pareils même quand on s'appelle les Rolling Stones.

On dit les politiques trop éloignés des réalités du quotidien de la population, c'est visiblement aussi le cas de rock star en charnaises...

www.parismatch.be
www.rtf.be



STAR OF INDIA

RESTAURANT INDIEN - LIEGE

Place des Franchises. 24 - 4000 Liège



Saveurs d'ailleurs aux épices hautes en couleurs, le Star of India vous accueille pour vous faire vivre un voyage inoubliable sur la route des Indes.



04 375 53 38
0495 41 30 97

Place des Franchises 24
4000 Liège



www.facebook.com/starofindialiege
starofindia.liege@gmail.com



Voyages Toni



Le **plus** des Voyages Toni :

Pour **tous** les voyages, une navette assure le transfert de votre domicile à l'aller et au retour.

Et le tout **inclus** dans le prix du voyage !

+32 (0) 495 / 77 . 74 . 89

tonio_neri@hotmail.com

Rue du Flot 22 - 4460 Grâce-Hollogne



www.voyagestoni.com

Facebook : Voyages Toni Neri

2022

SICILE DU 19 AU 29 MAI

MILAN ET LES LACS DU NORD DU 19 AU 26 JUIN

NAPLES ET LA COTE AMALFITAINE DU 26 AOUT AU 5 SEPTEMBRE

Voyages Toni
Liège



LA CAPANNINA RISTORANTE

Route du Condroz 21
4100 BONCELLES
04.338.10.10



TikTok un danger chez les enfants ?



Accusé de nuire à la santé mentale des enfants, TikTok fait l'objet d'une enquête sur ses algorithmes et ses méthodes de marketing auprès des jeunes, une procédure lancée par des autorités américaines qui peinent à répondre aux défis de société posés par les réseaux sociaux.

Les dangers d'Instagram

Cette investigation fait suite à celle menée par de nombreux procureurs généraux sur Meta, la maison mère de Facebook. Ils reprochent au géant des réseaux sociaux de promouvoir Instagram auprès des plus jeunes et d'avoir ignoré des rapports internes sur les souffrances que peut

susciter l'application, d'après des documents révélés à l'automne par la lanceuse d'alerte Frances Haugen.

Leurs propres recherches «montrent que l'utilisation d'Instagram est associée à des risques accrus de dommages à la santé physique et mentale des jeunes, notamment de dépression, de troubles de l'alimentation et même de suicide», avait alors souligné la procureure générale du Massachusetts Maura Healey.

TikTok a réagi à l'annonce de l'enquête en promettant de «four-nir des informations sur les nombreux mécanismes de sécurité et de protection de la vie privée que nous avons pour les adolescents», a indiqué un porte-parole. «Nous sommes très soucieux de construire une expérience favorable au bien-être de notre communauté, et nous apprécions que les procureurs généraux se concentrent sur la sécurité des

plus jeunes utilisateurs».

Les États américains veulent examiner les «techniques utilisées par TikTok pour encourager les jeunes» à y passer plus de temps, à réagir aux contenus et interagir avec les créateurs, ont-ils indiqué dans un communiqué mentionnant la Californie, la Floride, le Kentucky, le Massachusetts, le Nebraska, le New Jersey, le Tennessee et le Vermont. Il s'agit de «protéger les enfants et de soutenir les parents», a assuré le procureur général du Vermont, Thomas Donovan.

En septembre, Instagram a suspendu le développement de sa version destinée aux moins de 13 ans, mais d'une façon générale, les remontrances et accusations des élus et procureurs ont eu peu de conséquences tangibles sur les entreprises concernées.



RAISON HOME

CUISINE & AGENCEMENT

Nous vous accompagnons dans tous vos projets d'aménagement d'intérieur :
CUISINE · DRESSING · SÉJOUR · SALLE DE BAIN

CHEZ Vous
et
AVEC Vous



ÉTUDE DE PROJET
À VOTRE DOMICILE



CONCEPTION
SUR-MESURE



VOTRE PROJET
EN RÉALITÉ VIRTUELLE



INTERLOCUTEUR
UNIQUE



RÉSEAU
NATIONAL



Valérie GERARD

Home Designer - +32 495 91 69 99
valerie.gerard@raisonhome.com

**Bénéficiez de nos conseils
d'agencement à votre domicile**

Nos clients sont nos ambassadeurs. Découvrez nos réalisations sur www.raisonhome.be

La société Delbrassine est spécialisée dans l'installation de pompes à chaleur tant résidentielles que commerciales.

Nos conseillers se chargeront de vous proposer la solution qui conviendra le mieux à votre situation et environnement, tout en respectant vos demandes spécifiques.



BRUXELLES – NAMUR – LIEGE – VERVIERS - LUXEMBOURG

www.delbrassine.be



6 aliments naturellement riches en iode

Le maquereau

Une portion de 100g de maquereau contient à peu près 100 microgrammes d'iode, ce qui couvre quasiment les besoins journaliers d'un adulte. Le maquereau en conserve est le poisson en conserve qui contient le plus d'iode. Les moules ont la même teneur en iode.

Les crevettes

Comme tous les fruits de mer, la crevette est très riche en iode avec 100 microgrammes d'iode pour 100g. Le homard fournit également 100 microgrammes d'iode pour 100 grammes. A savoir : ces aliments sont aussi une bonne source de sélénium.

L'emmental

L'emmental est une bonne source d'iode. 100g d'emmental vous apportent 32 microgrammes d'iode soit 21% des apports

journaliers recommandés. Les haricots verts ont une teneur en iode à peu près équivalente à celle de l'emmental, avec 30 microgrammes pour 100g soit 20% des apports recommandés chaque jour.

Les œufs



Les œufs (le jaune d'œuf principalement) et leurs produits dérivés sont des denrées alimentaires riches en iode. Un œuf apporte en moyenne 40 microgrammes d'iode. La consommation quotidienne d'un œuf standard couvre environ 26% des apports nutritionnels recommandés (ANC).

Les sardines

Les sardines sont un peu moins riches en iode que le maquereau mais elles en sont cependant une très bonne source avec 30 microgrammes d'iode pour 100g. Ce poisson apporte aussi beaucoup d'autres vitamines et minéraux: vitamine D, vitamine B12, zinc, sélénium, fer... Les plus riches en nutriments sont les conserves de sardines entières à l'huile d'olive extra vierge.

Le yaourt

Le lait et les produits laitiers sont des vecteurs d'iode importants. Un yaourt tout comme une portion de fromage correspondent à un apport de 50 à 60 microgrammes d'iode. Un yaourt est aussi une bonne source de calcium et d'autres minéraux comme le magnésium, le potassium et le zinc.



Rue Henri de Dinant 17 | 4020 Liège

Ouvert
du Mardi au Vendredi
de 11h30 à 14h

Mercredi et Jeudi
de 18h à 22h

Vendredi et Samedi
de 18h à 22h30

Fermé le lundi et dimanche

04 343 10 38



Coeur d'Outremeuse
BISTRO & RESTAURANT
de la Bistronomie
aux Plats tradis liégeois...

lacene.be

ANTIQUAIRE

Achète

**BON OU MAUVAIS ÉTAT
DÉPLACEMENT GRATUIT
PAIEMENT IMMÉDIAT**

DÉBARRAS MAISONS,
APPARTEMENTS ET CAVES

M. Julien Landrain - Tél. 0489/77 23 03
julienlandrain92@gmail.com

TOUTES FOURRURES
Astrakan, vison, etc
ANTIQUITÉ Tableaux, machines à coudre,
cuivre, pendules ...
MOBILIER ANCIEN
INSTRUMENTS DE MUSIQUE
Pianos, violons, accordéons
BAGAGERIES DE LUXE
Toutes marques
BIJOUX Montres, goussets, bracelets, colliers,
or, dentaire, bijoux à la casse
PIÈCES DE MONNAIE Française et étrangères,
or et argent
VIEUX VINS Bordeaux, Bourgogne...
ART ASIATIQUES Estampes japonaises, vases

**RACHAT D'OR
au meilleur prix**



24h/24 en toute sécurité !

Biotélévigilance, un système pour vous et sur-mesure !

Qu'est-ce que le système de biotélévigilance ?

Grâce à lui, vous pouvez profiter de votre autonomie tout en sachant que votre sécurité est assurée. A n'importe quel moment, il vous suffit d'appuyer sur le bouton d'un petit émetteur pour demander de l'aide.

Pour qui ?

Pour toute personne en perte d'autonomie qui pourrait éprouver des difficultés à appeler à l'aide.

Plus d'infos ? Dominique DELFOSSE au 04 / 227 55 97

Alcool : des conséquences sur le cerveau, même pour les petits buveurs



Une équipe de l'Université de Pennsylvanie a observé les IRM de 36 678 personnes, avec des consommations d'alcool allant de faible (une à deux unités par jour) à élevées (plus de quatre unités par jour). «Le fait que nous disposions d'un échantillon très important nous permet de trouver des différences subtiles, comme l'impact de boire l'équivalent de 25 cl et 50 cl de bière par jour», indique Gideon Nave, l'un des auteurs de l'étude.

Passer d'une consommation de zéro à une unité d'alcool ne faisait pas de grande différence dans le volume cérébral. En revanche, passer d'une à deux unités engendre un vieillissement de deux ans, et passer de deux à trois unités de trois ans et demi... Et ainsi de suite. «Plus vous buvez, plus cela empire», explique le Pr Remi Daviet, autre auteur de cette étude. La différence entre zéro et quatre unités d'alcool par jour – soit deux pintes de bière par exemple – était de plus de 10 ans de vieillissement.

Un vieillissement dû à la réduction de matière grise et blanche

En réalité, le vieillissement cérébral est dû à la réduction de la matière blanche et la matière grise, qui composent le cerveau. La première sert à diffuser les informations dans le système nerveux alors que la deuxième

sert à stocker des informations et réaliser des opérations mentales. «Nos résultats contrastent avec les directives scientifiques et gouvernementales sur les limites de consommation d'alcool. Par exemple, bien que la National Institute on Alcohol and Alcoholism recommande aux femmes de ne pas consommer en moyenne plus d'un verre par jour, pour les hommes les quantités sont fixées au double, une quantité qui dépasse donc le niveau de consommation que, dans notre étude, nous avons trouvé associé à une diminution du volume du cerveau», s'étonne l'un des auteurs de l'étude.

www.topsante.com

CARUSO

RESTAURANT

Cynthia & Bruno Caruso
Rue Ernest Marneffe, 29
4020 Liège



04 342 92 92

restaurantcaruso.be
restaurantcaruso@skynet.be



Chez Alexis



Artisan Boucher,
Charcutier, Traiteur

Fine
★ charcuterie artisanale ★
Service
Traiteur ★

BOUCHERIE
BOUCHERIE
SAINT-NICOLAS
LIÈGE



04 226 16 92



Rue Saint Nicolas 423
4420 Saint-Nicolas



04 343 04 63



Rue Raes de Heers 4
4020 Liège
(Rue Puit-en-Sock)



Chez Alexis (boucherie)

Titres services

N° D'AGRÈMENT : 02203

Nettoyage - Repassage - Préparation de repas - Courses ménagères
Centrale de repassage : Rue Saint-Lambert, 84 - 4040 Herstal

- Nos talents à votre service
- Agréé Région wallonne
- 9 ans d'expérience
- Personnel sélectionné
- Suivi individualisé
- Visites client
- Aucun frais d'ouverture et de fermeture de dossier
- Garantie d'un service continu (grèves, intempéries, fêtes) -

- Des travailleurs expérimentés
- Un travail soigné
- Repassage réalisé dans les 72 heures ouvrables
- Possibilité de prise et de retour de linge à domicile
- Aucun frais d'ouverture et de fermeture de dossier



Votre satisfaction... Notre priorité
0800/94 210



www.metaservices.be

La natation pour préserver vos articulations



Sous l'eau, votre corps est ménagé. Ce qui fait de la natation un sport intéressant pour préserver, et même renforcer, ses articulations.

Contrairement à d'autres sports d'endurance, la natation est une activité dite « portée », c'est-à-dire que le corps ne subit pas son propre poids. En effet, en natation, le corps flotte dans l'eau ce qui réduit fortement les impacts sur les articulations. Vous pouvez donc pratiquer cette activité aussi régulièrement que vous le souhaitez sans jamais craindre un

mauvais choc ou une accumulation de vibrations dans vos genoux ou vos hanches. C'est d'ailleurs une activité que l'on préconise souvent aux sportives et sportifs blessés, afin de maintenir une activité physique sans traumatisme pour l'organisme. Autre avantage : il aide à brûler de nombreuses calories.

De plus, la natation mobilise en souplesse de très nombreuses articulations de votre corps : les épaules, les poignets, les coudes, les chevilles, les genoux, le bassin, etc. L'action de l'eau permet de maîtriser ce travail, et d'améliorer la souplesse de chacune de ces articulations afin de les renforcer dans la durée. Par ailleurs, si vous souffrez d'arthrose, comme plus de 10 millions de Français, la natation va contribuer à travailler sur l'amplitude de vos articulations et à soulager vos douleurs. Pensez à l'échauffement

Comme pour toute activité physique, il est important de bien s'échauffer avant de se jeter à l'eau. Pensez notamment à mobiliser vos poignets en réalisant de petits mouvements de rotations de mains. Les coudes et les épaules peuvent également être échauffés en faisant là-aussi des mouvements de rotation souples autour de chaque articulation. Faites de même avec vos chevilles en les faisant tourner en appui sur l'orteil. Enfin, terminez votre échauffement par quelques flexions souples, en appui contre un mur, pour préparer vos genoux.

Vous l'aurez compris, la natation possède une multitude de bienfaits pour votre organisme. Alors, n'hésitez plus, jetez-vous à l'eau !

www.topsante.com

ROUGE RESTAURANT du POIVRE

Restaurant ouvert
Du lundi midi au vendredi
midi
Lundi soir
Vendredi soir
Samedi soir



Tél : 04/257 67 00 - info@rougedupoivre.be - www.rougedupoivre.be



Muffins à l'avoine et aux myrtilles

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

banane 1
flocons d'avoine 120 g
lait d'amande 15 cl
oeufs 2
cannelle 1 pincée
miel liquide 1 c à s
myrtilles 1 ravier
fromage frais 150 g
sucre vanillé 1 c à s
pistaches (concassées) 1 c à s

Faites-les cuire, 30 mn, au four, retirez-les et laissez-les refroidir.

4 Fouettez le fromage frais avec le sucre vanillé et, à l'aide d'une poche à douille, garnissez-en les muffins. Décorez de pistaches concassées et de myrtilles réservées et servez.

www.femmesdajourdhui.be

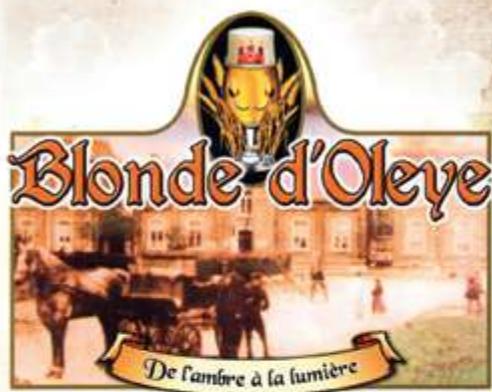
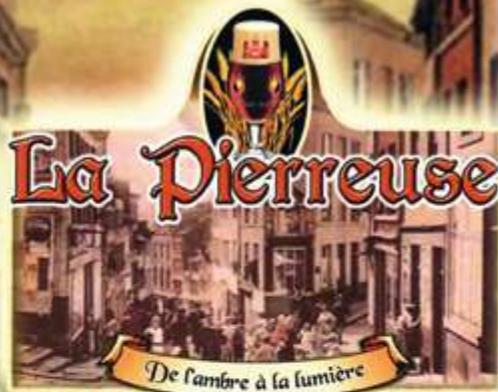
Préparation

1 Préchauffez le four à 180 °C.

2 Pelez la banane et coupez-la en morceaux. Mixez-la avec les flocons d'avoine, le lait d'amande, les oeufs, la cannelle et le miel.

3 Réservez quelques myrtilles pour la décoration, incorporez les autres à la pâte obtenue et répartissez celle-ci dans des moules à muffins en silicone.





*Découvrez les bières d'Oleye,
brassées dans le respect de la tradition selon une recette originale.*

Renseignement & commande : 0800 / 94 210

Facebook : Labieredoleye

Disneyland Paris a 30 ans et de nouveaux spectacles grandioses



Ne jamais arrêter de rêver. Pour fêter l'événement comme il se doit, l'iconique château de la Belle au Bois Dormant a fait peau neuve, les jardins du parc se parent de magnifiques mobiles métalliques, les personnages emblématiques de notre enfance ont adopté de nouveaux costumes iridescents – mention spéciale pour le tailleur-pantalon de Minnie réalisé par Stella McCartney – et une gamme inédite de goodies fait son apparition dans les bou-

tiques qui longent Main Street. Vous pensiez qu'après toutes ces années, Disneyland Paris ne pouvait plus vous surprendre ? Détrompez-vous.

Que serait Disneyland Paris sans ses féériques illuminations nocturnes ? Outre le somptueux spectacle Disney Illuminations qui donne vie à nos dessins animés préférés sur les murs du château de la princesse Aurore, à la nuit tombée, le parc réalise une véritable prouesse technologique. Intitulé « Disney D-Light », cet aparté captivant vaut vraiment le coup d'œil. La raison ? L'impressionnant spectacle mêle projections vidéo, jets d'eau lumineux, effets de lumière et lasers pour se conclure en apothéose grâce à l'apparition de drones lumineux au-dessus de l'iconique château. Du jamais-vu dans un parc à thèmes. Le tout, rythmé par la chanson « Un monde qui s'illu-

mine », savoureux hymne de ce 30ème anniversaire, enregistré dans les studios d'Abbey Road à Londres. Et qui s'avère aussi entêtant que le célèbre « Libérée, délivrée » de la Reine des neiges, croyez-nous. Un show grandiose et saisissant donc, qui a le mérite d'en mettre plein les yeux autant que de laisser sans voix.

Depuis trois décennies maintenant, Disneyland Paris offre une expérience unique et féérique aux millions de visiteurs qui franchissent ses portes. Un monde hors du temps où l'impossible semble toujours possible. « Tout a commencé par une souris », disait Walt Disney. Alors, joyeux anniversaire Mickey.

Ans



COMMUNE D'ANS

Esplanade de l'Hôtel
communal, 1
4430 ANS
04/ 247 72 11
secretariat@ans-commune.be

jeu
13

mai 13 | 20:00 - 22:30

JAZZ : BAM! Trio

Centre Culturel d'Ans Place des Anciens Combattants n°1, Ailour

Batterie - basse-cour : guitar
Arnaud Cabay : batterie
Maxime Mouquet | organ Harmonium
et à 10€



jeu
21

mai 21 | 10:00 - 12:00

BiMZ Kids : En Mai , Crée ce qui te Plait !

Salles polyvalentes du Centre Culturel Plus Georges Truffaut 36, Ailour

Les BiMZ Kids sont des activités culturelles de deux heures qui se glissent entre l'école, le sport et le loisir. Chaque mois, une expérience inédite, une découverte inscrite ou une initiation originale est proposée aux plus jeunes...

Et si le jeu en ce mois de mai, c'était de créer les propres jouets ?



ven
27

mai 27 | 20:00 - 22:30

Manon Lepomme : Je Vais Beaucoup Mieux, Merci !

Centre Culturel d'Ans Place des Anciens Combattants n°1, Ailour

Après avoir écrit à plus de 250 000 spectateurs d'aller mieux le plus Manon Lepomme savait avec un seul mot : merci.
Voilà le témoignage touchant de son parcours et de son itinéraire plus révélateur qu'inspiré.

12€ à 15€



Plus d'infos rendez-vous sur : <https://www.ans-commune.be/>
et <http://centreculturelans.be/agenda/>

meex.laurence@skynet.be

www.meex.be

MeeX



Artisan - joaillier - bijouterie achat or - transformations - créations



Rue de la station 30 4430 Ans • 04/247.80.77 • 0496/13.09.90
Place Joseph Thiry 30, 4920 Aywaille • 04/336 76 72 • 0496/13.09.90

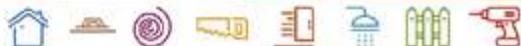
Ouvert du Mardi au Samedi de 10h à 18h

Demandez notre
NOUVEAU
catalogue !



BigMat
Bien plus que des matériaux.

Offert!



BASSENGE 04.228.31.01

ROCOURT 04.228.31.02

LIÈGE 04.340.45.90

SUDOKU

Règle du Jeu : La règle est simple, en partant des chiffres déjà inscrits, vous devez remplir la grille de manière à ce que : chaque ligne, chaque colonne, chaque carré de 3*3 contiennent une seule fois les chiffres de 1 à 9. Solutions page 28

1	3		2		4	7		
6			3	1	8			5
	4	8		7		5	1	
			1		5			
	5	1		9		4	6	
3			4	6	2			9
5	2		3			8	4	

	1	3		5		2	7	
5								4
		9				6		
	8		7	4	5			9
	4							2
	9		2	8	3			4
		1				5		
9								7
	3	7		1		4	8	

RESTAURANT WOK À ROCOURT PEKIN-PARIS



BUFFET WOK À VOLONTÉ

Du lundi soir
au vendredi soir
et dimanche
soir

FERMÉ le mercredi

Adulte : **19,90€** (sans boissons)

Adulte : **24,50€** (boissons soft)

29,50€ (+vin, bière, thé et café)

Samedi soir

Adulte : **26€** (boissons soft)

33€ (+vin, bière, thé et café)

Vous avez également la possibilité de commander à la carte
ou de prendre à emporter **-10%** (livraison Take Away - rayon 10km)

Ouvert tous les soirs de 17h30 à 22h30

Enfant de 4 à 11 ans : moitié prix

Enfant jusqu'à 3 ans : gratuit

Tél. : 04 233 73 30



  Hort'ans

SPRIL Hort'Ans
Rue Jean Jaurès 182 - 4430 Ans

info@hortans.be
Gsm : +32 470 460 557

www.hortans.be



TOILETTAGE
ELEVAGE - PENSION
CHIENS & CHATS

Rue J.Volders 50 - 4340 Awans

04 247 45 74
0496 502 610

 / Jappy Toutou



Nicole et Nathalie Piron & Olivia
vous accueillent
du lundi au samedi de 9h - 13h
et de 14h - 18h
Fermé le mercredi

SUDOKU

Solutions

1	3	5	6	2	9	8	4	7
8	9	2	7	5	4	6	3	1
6	7	4	3	1	8	2	9	5
9	4	8	2	7	6	5	1	3
2	6	3	1	4	5	9	7	8
7	5	1	8	9	3	4	6	2
3	8	7	4	6	2	1	5	9
4	1	9	5	8	7	3	2	6
5	2	6	9	3	1	7	8	4

4	1	3	9	5	6	2	7	8
5	6	8	1	2	7	9	3	4
2	7	9	4	3	8	6	5	1
3	8	2	7	4	5	1	9	6
7	4	5	6	9	1	8	2	3
1	9	6	2	8	3	7	4	5
8	2	1	3	7	4	5	6	9
9	5	4	8	6	2	3	1	7
6	3	7	5	1	9	4	8	2



Le petit Vaudrée 2

Karaoqué le vendredi à partir de 19h

Rue de l'Yser 243 - 4430 Ans

La Villa Marina c'est avant tout
un choix de plats riches en couleurs,
cuisinés avec des produits
de toute fraîcheur

Que vous soyez seul ou en groupe,
vous serez toujours
en famille à la Villa Marina



Ouvert tous les jours
de 11h30 à 14h30
et de 17h30 à 22h30

Rue de Bruxelles,
215 - 4340 Awans



SPECIALITES ITALIENNES
GRILLADES de POISSONS et de VIANDES





RENAULT
Passion for life

SPRL Garage J-L GENS

Distributeur Renault-Dacia

Rue de L'Estampage, 9 - 4340 Awans

Téléphone : 04/263.17.16 / E-mail : renault.awans@gmail.com

Conditions salon durant le mois de Janvier

www.renault-awans.be

Poulet général Tao sans friteuse



Ingédients

90 ml (6 c. à soupe) de sauce soya
90 ml (6 c. à soupe) de bouillon de poulet (ou d'eau)
90 ml (6 c. à soupe) de vinaigre de riz
15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de gingembre frais haché finement
3 gousses d'ail, hachées finement
20 ml (4 c. à thé) de féculé de maïs
10 ml (2 c. à thé) de paprika doux
10 ml (2 c. à thé) de sambal oelek
5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame grillé

210 g (1 tasse) de sucre
45 ml (3 c. à soupe) d'eau
2 poivrons rouges, épépinés et coupés en grosses lanières
180 ml (3/4 tasse) d'huile de canola
1 kg (2,2 lb) de hauts de cuisses de poulet désossés et sans la peau, coupés en gros cubes
75 g (1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie
2 oignons verts, émincés

Préparation

Dans un bol, mélanger la sauce soya, le bouillon, le vinaigre, le gingembre, l'ail, la féculé, le paprika, le sambal oelek et l'huile de sésame.

Dans une petite casserole, mélanger le sucre et l'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que le mélange caramélise légèrement, soit environ 5 minutes. Ajouter le mélange de soya. Porter de nouveau à ébullition en fouettant constamment. Retirer du feu.

Dans une grande poêle anti-adhésive à feu moyen-élevé, attendrir les poivrons dans 30 ml (2 c. à soupe) de l'huile 3 minutes. Réserver sur une assiette.

Dans un bol, saler et poivrer le poulet. Ajouter la farine et mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé. Retirer l'excédent de farine.

Dans la poêle qui a servi aux poivrons, dorer la moitié du poulet à la fois dans le reste de l'huile (150 ml/2/3 tasse) de manière à avoir un fond d'huile d'environ 1 cm (1/2 po). Attention aux éclaboussures. Ajouter de l'huile au besoin. Égoutter sur du papier absorbant et réserver au chaud. Jeter l'huile.

Dans la même poêle, réchauffer la sauce. Remettre le poulet et les poivrons et bien les enrober de la sauce. Parsemer d'oignons verts. Servir avec du riz et des légumes sautés tel que du bok choy ou du chou chinois, si désiré.

DEDE'S BAR

CUISINE TRADITIONNELLE
AMÉRICAIN MINUTE, BROCHETTE
ET SON INCONTOURNABLE
BOULET LIÉGEOIS, PLATS DE SAISON
RÉSERVATION SOUHAITÉE
AU 0493 67 27 59
MOULES EN SAISON



HORAIRE

BAR ET RESTAURANT :

MARDI ET MERCREDI FERMÉ

LUNDI, JEUDI, VENDREDI ET DIMANCHE : 11H30 À 22H

SAMEDI : 16H À 22H

ATTENTION : HORAIRE EN FONCTION
DES ÉVÈNEMENTS SPORTIFS.

LES HORAIRES PEUVENT ÊTRE MODIFIÉS.

★ HALL OMNISPORT DE LONCIN ★



SUIVEZ-NOUS
FACEBOOK & INSTAGRAM

INFOS & RÉSERVATIONS
0493 67 27 59

HALL DES SPORTS
HENRI GERMIS
RUE DES CHARRONS 17 4431 LONCIN

FESTY-PARTY ROCOURT

Rue d'Ans, 170 - 4000 Rocourt
f à proximité de la Foir'Fouille Rocourt
Tél. : 04/382.13.17 site : festypartyrocourt.be

MAGASIN OUVERT

Steel Pro



Piscine
Autoportante



Steel Pro



Steel PRO MAX

LAY-Z-SPA
« Jacuzzi »



Différents
modèles
disponibles

Bestway





Le petit Tasso Cuisine Grecque

rue Walthère Jamar, 155
à 4430 Ans

Tél : 04/233.59.04

Ouvert tous les jours sauf
le lundi et samedi midi



Les personnes gentilles nous attirent moins ?!

BadBoy & BadGirl oui mais
non!



Plusieurs études montrent que nous sommes davantage attirés par les personnalités « sombres ». Trois traits de personnalités sont souvent mal interprétés et sont perçus comme attractifs au premier abord : le narcissisme, le machiavélisme et la psychopathie. Dit comme ça, ce n'est pas très excitant.

Pourtant, on confond souvent un narcissique avec une personne qui sait parler d'elle et qui est dotée d'une très grande confiance en elle. Ceux qui présentent ces traits de caractère ont aussi tendance à soigner leur apparence et à s'entourer de symboles de richesse et de réussite afin de paraître plus désirables. Facile de tomber dans le panneau. « Psychology Today » cite une étude qui a approfondi cette mystérieuse préférence. Lorsqu'un groupe d'étudiantes a été missionné d'évaluer l'attractivité d'hommes aux personnalités divergentes, la plupart ont donné la note la plus élevée à ceux qui présentaient les traits cités plus haut, même

en ayant connaissance de leur personnalité.

Les personnalités toxiques font donc des ravages, mais surtout chez les personnes qui tombent amoureuses rapidement, rappelle le média. Celles et ceux qui croient au coup de foudre semblent être plus facilement séduits par des partenaires qui ont des personnalités sombres, confondant peut-être initialement ces traits sombres avec des caractéristiques attrayantes dans leur quête d'amour.

www.elle.fr

Brasserie - Restaurant MAGASIN



Magasin



Centre commercial «Roux»
rue de Bruxelles, 10/17
4340 Hagnoul



Grande terrasse
Salle de réunions - Séminaires

04 265 87 90



N'oubliez jamais que:
LE PLUS GRAND DES ARBRES
ÉTAIT AVANT TOUT UNE
SIMPLE PETITE GRAINE.
VOUS POUVEZ PARTIR DE
RIEN ET TOUT ACCOMPLIR !

@MOTIVATION ENTRE FILLES



INSTITUT CANIN

Du lundi au jeudi et le samedi
Uniquement sur rendez-vous

Rue de l'étang 18 - 4432 Ans (Xhendremael)

0492/80.85.06

poils-ô-pattes

VIA ROMA

RISTORANTE PIZZERIA



04 247 47 76

Adresse:

Chaussée de tongres, 516
4000 LIEGE

Ouvert tous les jours sauf le jeudi et le samedi midi

www.laviaroma.be



Pour toute réservation ou commande, veuillez nous contacter par téléphone
ou par [Takeaway.com](https://www.Takeaway.com)

SORTIES CINÉ



Qu'est-ce qu'on a tous fait au Bon Dieu ?

Comédie
6 avril 2022
Ce sont bientôt les 40 ans de mariage de Claude et Marie Verneuil. À cette occasion, leurs quatre filles décident d'organiser une grande fête surprise dans la maison familiale et d'y inviter les parents de chacun des gendres. Claude et Marie vont devoir accueillir sous leur toit les parents de Rachid, David, Chao et Charles. Ce séjour familial s'annonce mouvementé...

niser une grande fête surprise dans la maison familiale et d'y inviter les parents de chacun des gendres. Claude et Marie vont devoir accueillir sous leur toit les parents de Rachid, David, Chao et Charles. Ce séjour familial s'annonce mouvementé...



Inexorable
Thriller
20 avril 2022

À la mort de son père, éditeur célèbre, Jeanne Drahi em-

ménage dans la demeure familiale en compagnie de son mari, Marcel Bellmer, écrivain à succès, et de leur fille. Mais une étrange jeune fille, Gloria, va s'immiscer dans la vie de la famille et bouleverser l'ordre des choses...



Le Médecin Imaginaire

Comédie
27 avril 2022

Alex, alias DJ Wethu, est une star du monde

de la nuit. Au bord du burn-out, il enchaîne les concerts aux quatre coins de la planète... Jusqu'au jour où, en plein festival au Maroc, Alex fait une mauvaise chute et tombe de scène. Immobilisé sur place le temps de sa convalescence, il est placé sous la vigilance d'Abdel qui rêve de devenir aide-soignant. Le problème, c'est qu'il ne l'est pas tout à fait ! Une rencontre pour le moins inattendue...

La signification des rêves...

Rêver des **chiens** est souvent synonyme de fidélité et protection dans nos relations. En fonction de la gentillesse du toutou, cela peut vouloir dire que quelqu'un veille sur vous ou, au contraire, qu'il représente une menace.

Les rêves de **grossesse** représentent qu'un nouveau projet est en gestation et la présence de serpents indique une prise de décision délicate mettant en lumière un défi à affronter.

Le cauchemars liés à la tromperie ne doivent pas être pris au pied de la lettre. Par contre, attention, **le chat** serait un signe de mal chance et d'infidélité...

Méfiance aussi à l'égard des **poissons**. Sous leur air innocent, ils alertent que vous vous dirigez vers une situation compliquée. Les araignées, quant à elles, incarnent une peur à affronter.

Une **ex** vous rend visite en pensées lorsque vous fermez les yeux? C'est plutôt bon signe. Votre subconscient vous invite à passer à autre chose. Vous êtes prête-e pour la guérison!

Rêver de **mariage** symbolise un engagement, pas forcément en couple. Il peut annoncer un nouveau projet professionnel, la naissance d'une passion ou encore d'une amitié.

Un rêve **d'argent** ne vous rendra pas plus riche mais

démontre que vous gagnez en estime de vous et que votre valeur augmente à vos yeux, ce qui est déjà pas mal. A contrario, perdre ses dents peut révéler un manque de confiance et de doute.

Vous jardinez dans vos songes? Prêtez attention à l'état de votre **pelouse** car elle représente votre état. Si votre terrain est couvert de mauvaises herbes, il est temps de débroussailler votre vie pour y voir plus clair!

www.flair.be



O' Mezzo

sandwicherie fine

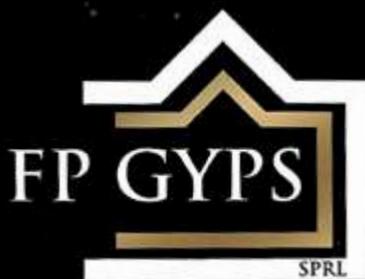
sandwiches - panini - piadine - burgers
salades - spécialités - cafés gourmands

Tél: 04 336 93 47

OUVERT

Du Lundi au vendredi
de 8h30 à 16h00

Rue de Jemeppe 215/2
4431 Loncin



Plafonds - Cloisons - Aménagement intérieur

Franco Pecoraro

pecoraro.franco@gmail.com

0496 50 25 12

SORTIES CINÉ



Doctor Strange in the Multiverse of Madness
Science-Fiction, Fantastique, Aventure
4 mai 2022

Dans ce nouveau film Marvel Studios, l'univers cinématographique Marvel déverrouille et repousse les limites du multivers encore plus loin. Voyagez dans l'inconnu avec Doctor Strange, qui avec l'aide d'anciens et de nouveaux alliés mystiques, traverse les réalités hallucinantes et dangereuses du multivers pour affronter un nouvel adversaire mystérieux.



Top Gun: Maverick
Action
25 mai 2022

Après avoir été l'un des meilleurs pilotes de chasse de la Marine américaine pendant plus de trente ans, Pete "Maverick" Mitchell continue à repousser ses limites en tant que pilote d'essai. Il refuse de monter en grade, car cela l'obligerait à renoncer à voler. Il est chargé de former un détachement de jeunes diplômés de l'école Top Gun pour une mission spéciale qu'aucun pilote n'aurait jamais imaginée.

Jurassic World: Le Monde d'Après
Action, Aventure
8 juin 2022



JURASSIC WORLD?: LE MONDE D'APRÈS, nous transporte 4 ans après la destruction de Isla Nublar. Les dinosaures font désormais partie du quotidien de l'humanité entière. Un équilibre fragile qui va remettre en question la domination de l'espèce humaine maintenant qu'elle doit partager son espace avec les créatures les plus féroces que l'histoire ait jamais connues.

Désirer 

L'IMPOSSIBLE

c'est bien souvent

désirer

tout ce qu'il y a de

POSSIBLE

enseveli sous nos peurs

(Jacques Dor)

SABA!
Thai Food

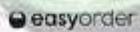
0484 945 806

5 rue du Puisatier
4340 Awans

Téléchargez notre app!
Et découvrez tous les avantages.



Télécharger maintenant

Powered by 



MADISON CASINO.be

Chance your life™

Juprelle Verviers St Georges
Baelen Arlon Athus

Café Le Hombroux



rue de Hombroux, 42
4432 Alleur

0495 57 55 73
04 265 08 01



Le secret :



... DU BONHEUR ...
ET LE COMBLE DE L'ART

c'est de
vivre

COMME TOUT LE MONDE

... EN N'ÉTANT ...

COMME PERSONNE

(Simone de Beauvoir)



SANDWICHERIE - TRAITEUR PLATS À EMPORTER

Grâce-Hollogne Tél : 04 247 00 03
rue de l'Avenir 7 - 4460 Grâce-Hollogne
Lundi au vendredi de 6h30 - 18h
Samedi de 9h - 16h

Herstal Tél : 04 264 24 64
ZI des Hauts Sarts - 1^{re} avenue 277 - 4040 Herstal
Lundi au vendredi de 6h30 - 17h
Samedi de 9h - 16h

Awans Tél : 04 264 11 04
rue de Bruxelles 40 - 4340 Awans
Lundi au vendredi de 6h30 - 18h30
Samedi de 9h - 18h - Dimanche 10h - 17h



Retrouvez-nous
sur Facebook
f Traiteur Sand'7



Vente en gros
de pasticcio
pour collectivité
clubs...

3 conseils pour réussir votre randonnée



1. Lacez vos chaussures

Qui ne s'est jamais pris les pieds dans ses lacets ne peut saisir l'importance fondamentale de ce conseil essentiel. Il est évidemment indispensable de fermer chacune de vos chaussures au moyen des lacets dont elles sont équipées. Sans ce système de fermeture votre pied a toute latitude pour s'extraire naturellement de la chaussure avec toutes les conséquences fâcheuses pour la chaussette que cela entraîne une fois en contact avec le sentier. Tout cela

est particulièrement inconfortable au bout de plusieurs heures de marche. Les lacets seront donc noués en croisement et fermés par un noeud standard.

2. Regardez devant vous

Terminées les chutes inattendues dans le fossé ! Ne vous laissez plus berner par la marmotte qui distrait votre attention ! En regardant simplement devant vous, vous déjouerez dorénavant le moindre piège du sentier et éviterez de vous couvrir de ridicule en chutant grassement toutes les cinq minutes. Regarder devant soi produit par ailleurs une sensation de maîtrise de soi et de calme qui est bénéfique à la randonnée. Moins d'égratignures, moins d'insultes et moins de rires moqueurs réduiront le stress et l'agacement provoqués par vos trébuchements successifs. Et randonner redeviendra immédiatement un plaisir !

3. Utilisez le balisage

Vous vous interrogez probablement sur le sens de ces étranges marques de couleurs apparaissant tantôt sur un rocher, tantôt sur un arbre ? S'agit-il d'un code secret employé par une secte locale ou bien d'un message en morse laissé derrière lui par un randonneur qui souhaitait délivrer sa vérité au monde ? En fait ni l'un ni l'autre. Ces marques sont du balisage, sciemment peintes par des individus en pleine possession de leurs moyens pour faciliter l'orientation du marcheur dans la nature. Une information choc mais qui, une fois assimilée, va littéralement transformer vos randonnées. Il suffira dès lors de les suivre pour ne plus vous perdre.

www.carnetsderando.net

AMB Pergolas, soleil ou pluie, profitez de votre terrasse !

A lors que nous pouvons enfin nous retrouver à l'extérieur, la météo semble vouloir gâcher la fête ! Et pourtant, certains d'entre-nous, plus ingénieux, profitent déjà de leur terrasse ... Impossible en Belgique ?

Et bien non, une solution existe, et elle est esthétique, confortable et pratique. Nous avons rencontré Michel Bourdouxhe de chez AMB Pergolas pour découvrir comment ses solutions vont changer votre façon de voir la vie à l'extérieur !

VOTRE TERRASSE DEVIENT UN ENDROIT OÙ IL FAIT BON VIVRE EN TOUTE SAISON

« On a souvent une image un peu désuète des pergolas. Et pourtant c'est aujourd'hui l'un des produits les plus convoités tant il a évolué ces dernières années. À l'origine, une pergola consistait en une petite construction sur laquelle grimpaient des plantes pour offrir un coin d'ombrage. Si le nom est resté, le concept est à présent totalement différent et les nouvelles technologies permettent de réaliser des installations polyvalentes

au design contemporain, offrant l'ombre en été et la protection lorsque les nuages décident de s'inviter », explique Michel Bourdouxhe, Directeur. Spécialiste de la pergola bioclimatique, la société AMB conçoit et installe des pergolas depuis plus de dix ans. Depuis toutes ces années, le secteur s'est non seulement modernisé, mais il s'est aussi démocratisé. « Il est possible de s'offrir un peu de luxe à domicile à partir de 6000€. Notre objectif est de permettre à chacun de profiter de sa terrasse plus de six mois par an. Avant de se lancer, il est donc important de bien réfléchir à l'utilisation que vous désirez faire de votre investissement. Les pergolas bioclimatiques sont le must dans le domaine. Elles permettent non seulement de gérer la lumière et l'éblouissement, mais assurent également une protection contre la pluie et le vent. Constituées d'une structure autoportante ou posées contre une façade, elles possèdent une toiture faite de lames orientables en aluminium que



vous pouvez piloter à votre guise depuis une télécommande ou de manière automatique grâce au système breveté « Solar Tracking ». Et pour ne rien gâcher, l'élégance de l'ensemble apporte un cachet inégalable et s'accorde parfaitement à tous les types de maisons ».

UNE PERGOLA BIOCLIMATIQUE, LA SOLUTION ÉLÉGANTE ET CONFORTABLE

AMB vous propose une gamme complète de structures variées qui intègrent des équipements simples, faciles d'entretien, pratiques et efficaces. Modulables à l'infini, les pergolas s'intègrent parfaitement à tous les types d'architecture et s'installent très rapidement. « Concevoir et poser une pergola est toujours un travail complexe qui demande d'être bien réfléchi en amont. C'est pourquoi il est important de faire appel à une société spécialisée qui maîtrise les techniques et le savoir-faire. Bien pensée, votre installation peut même vous permettre de réaliser des économies d'énergie en laissant entrer la lumière tout en protégeant votre habitation de la chaleur ».

Souvent associées au sud de la France et à ses paysages de vacances ou aux villas luxueuses, les pergolas s'invitent chez nous pour le plus grand bonheur des propriétaires de terrasses et trouvent ainsi toute leur raison d'être dans nos contrées au soleil parfois capricieux. Arrêtez de scruter votre application météo avant d'inviter vos amis pour partager un bon moment, appuyer juste sur la télécommande et profiter d'une belle après-midi ensoleillée... Ou pas !



Chaussée de Namur, 90 b
1315 Incourt
010/24.44.23
Avenue de Beaufort, 9a
4500 Ben Ahin (Huy)
085/25.25.13

info@ambpergolas.be
www.ambpergolas.be



Aywaille

COMMUNE

D'AYWAILLE

8, Rue de la Heid
4920 Aywaille
04 384 40 17
04 384 77 92
info@aywaille.be



Visite guidée - Nature et préhistoire à la Belle Roche
le 23/06/2022 de 14:00 à 17:00



Visite guidée - Chambrailles, la plus belle plage de Wallonie
le 07/07/2022 de 14:00 à 17:00



Exploration du Monde. Canada.
le 09/05/2022 de 20:15 à 22:15



Jardins en Pays de Liège
le 14/05/2022 de 9:00 à 18:00



Rendez-vous culturels au Château de Harzé - Exposition
le 06/05/2022 et 23/05/2022



Visite guidée - Le printemps au Coiveux
le 21/05/2022 de 14:00 à 17:00



Amicale des pensionnés d'Aywaille - Organisation d'un voyage en car en Espagne
du 24/05/2022 au 02/06/2022



Marche Adeptes à Sougné-Remouchamps
le 06/06/2022

Plus d'infos rendez-vous sur : <https://www.aywaille.be/>

Restaurant



Place Joseph Thiry 4
4920 Aywaille

Tél 04 383 52 16

Réservation souhaitée



*rue du Rivage 2
4920 Aywaille*



Wonderland tattoo



Rue de la Reffe n° 26 4920 Remouchamps - Tél.: 00 32 (0) 4 384.40.06
info@hotelbonhomme.be

www.hotelbonhomme.be

Rejoignez-nous
sur Facebook



VENTE - RÉPARATION - ENTRETIEN TOUTES MARQUES

SPÉCIALISTE

AUDI - VOLKSWAGEN - SKODA - PEUGEOT - TOYOTA

Avenue Reine Astrid 126, 4900 Spa

Tél. 087/27 04 15

garage.lenges@gmail.com

T.V.A.: BE0506 822 624

Ferronnerie (inox, acier, ...)

Escalier, garde-corps, barrière, ...

Vente, réparation et entretien de matériel horticole

Jérôme Bougelet

Rue de la Baronerie 9A

4920 Harzé

0494/930.887

TVA: BE 0544 519 792

bougelet.jerome@gmail.com

DOLMAR



STUDIO LOOK LEO

coiffure homme & dame



Place Joseph Thiry 7 4920 Aywaille

04 263 67 27

Ouvert du mardi au samedi de 9h à 18h

Fermé le lundi et dimanche



River Rhine Valley: Allemagne



S'installer à bord du River Rhine Valley, c'est s'offrir un voyage de Cologne à Mainz en passant par Bingen en admirant de nombreux panoramas. De Koblenz à Bingen, le train longe directement le Rhin et offre d'épiques paysages.

Le West Rhine Railway est l'une des lignes de chemin de fer les plus belles et les plus célèbres d'Allemagne.

Elle va de Cologne à Mayence en passant par

Bonn et Coblenze.

Sa partie la plus reconnaissable est celle allant de Coblenze à Bingen, où les trains circulent le long du Rhin et de ses nombreux coudes. Cette section de la vallée fait même partie du patrimoine mondial. Des trains célèbres, tels que le Rheingold, y circulaient auparavant. Cependant, depuis que la ligne à grande vitesse entre Cologne et Francfort a été mise en service, la majorité des trains longue distance prennent cette ligne, plus courte et plus rapide, à la place. Mais il y a encore beaucoup de trains circulant sur la Rhine Railway, y compris des trains longue distance partant toutes les heures.

Il y a aussi une ligne de chemin de fer de l'autre côté du

Rhin, la East Rhine Railway. Elle est utilisée principalement pour le transport de marchandises mais voit aussi des trains régionaux toutes les heures. Les ponts ferroviaires se trouvent à Cologne, Coblenze et Mayence.

Si vous voulez inclure le Rhine Railway dans votre voyage, vous devez entrer une option «via la gare» à l'heure de chercher des correspondances. Autrement, vous serez probablement dirigés vers la ligne à grande vitesse, plus rapide. Une bonne option «via la gare» est Coblenze, car cela vous garantira de voyager sur le Rhine Railway.

www.marieclaire.be



Ouvert 7 jours sur 7
Cuisine Française

Place Joseph thiry, 27
4920 Aywaille

04/367.77.64
www.escalindt.be

Top Chef: Arnaud Delvenne ouvre son resto à Liège



Le candidat liégeois de la saison en cours de «Top Chef» proposera ses plats Place du XX août, en face de l'Université de Liège.

Un restaurant où la cuisine italienne primera sous l'appellation «Nono».

D'où vient ce nom?

Il fait référence à deux choses: l'émotion et le partage.

L'émotion, car c'est le surnom

que ma regrettée maman me donnait quand j'étais petit. Et puis, le partage, pour le côté fédérateur du Nono, la personne de référence dans les familles italiennes.

Peut-on en conclure que votre cuisine sentira bon l'Italie?

Antipasti, pâtes, viandes ou poissons, dessert: le déroulé de table se fera à l'italienne. La cuisine aussi. Tout sera travaillé à la façon italienne, avec les épices et les herbes de là-bas, mais avec un maximum de produits de chez nous. C'est le cas du fromage et de la viande. Seules rares exceptions: les légumes, qui viendront d'Italie. Le soleil leur apporte un plus au niveau de la saveur.

Arnaud a connu un parcours atypique qui l'a mené à la tête des six restaurants des Hôtels Van der Valke de Liège. «À 17 ans, j'ai commencé par le Quick! Puis j'ai travaillé en salle dans le restaurant italien Menta e Rosmarino, dans le Carré à Liège.» Puis, changement de cap, puisqu'Arnaud Delvenne atterrit dans les cuisines de la prison de Forest où il travaillera deux ans. «Ma maman est alors tombée malade et je m'en suis occupé. J'ai fait ensuite un passage à L'Atelier du goût en Feronstrée avant d'ouvrir mon propre restaurant, Moment, qui a fermé.»

www.lavenir.be

Mee



Artisan - joaillier - bijouterie achat or - transformations - créations



Rue de la station 30 4430 Ans • 04/247.80.77 • 0496/13.09.90
Place Joseph Thiry 30, 4920 Aywaille • 04/336 76 72 • 0496/13.09.90

Ouvert du Mardi au Samedi de 10h à 18h

SUDOKU

Règle du Jeu : La règle est simple, en partant des chiffres déjà inscrits, vous devez remplir la grille de manière à ce que : chaque ligne, chaque colonne, chaque carré de 3*3 contiennent une seule fois les chiffres de 1 à 9. Solutions page 48

7	8							
6			4		2	7	1	
1			3					4
5			9					
		8			3			
			2					8
3				1				7
4	6	9	8					2
							5	9

9			3	4				1
	2		8				9	
				9	1			
8		7					6	9
		9		1	7			
3	1					2		4
			5	4				
	3				8		7	
1			2	9				3



Cave à Boire - Cave à manger

Nouveau à Aywaille



Produits proposés issus des commerçants et producteurs locaux

Sur place • Emporté • Livraison

PLACE J. THIRY, 42 à 4920 AYWAILLE

Tél: 0498/5198 84 04/3421576



Sur place • Emporté • Livraison

• Cave à vins, bières spéciales, cocktails...

• Dégustation plats et spécialités locales

Vielilles :

Poulet fermier, Coucou de Maline

Porc :

Jarret, Spare ribs, Jambonnette
(Sur commande), Cochon de lait, Jambon braisé

Agneau :

Epaule, Souris

Plats et Légumes préparés chauds et froids

Ouvert

mercredi soir

jeudi, vendredi et samedi midi et soir

dimanche soir

soir sur réservation

email : gd123@live.be

PLACE J. THIRY 42 à 4920 AYWAILLE

Gérard Dechamps Tél. 0498/5198 84 04/3421576

Que planter en avril ?



Le printemps s'installe au jardin ! C'est l'une de mes saisons préférées, la nature se réveille doucement avec ses couleurs... Au potager biologique en Avril, il y a beaucoup de semis et plantations à réaliser pour bien débiter votre saison. Si vous vous demandez que semer et planter en avril, cette liste devrait vous éclairer et vous permettre de dresser votre calendrier de culture. Cependant, attention à cette période de l'année pour les semis d'extérieurs car, selon votre région et son climat, il faudra prévoir des protections afin de favoriser la croissance de vos plants. Pour les semis d'intérieur, les possi-

bilités sont nombreuses ... La difficulté peut être de commencer au bon moment ce type de semis car, d'une plante à une autre, les temps de croissance varient.

Faire ses propres semis de fruits et légumes est vraiment captivant. Cependant, cela peut aussi sembler complexe car, non seulement, le jardinier bio doit réussir à gérer correctement les bonnes conditions pour ses plantes (éclairage, chaleur et humidité) mais aussi maîtriser les différentes phases de croissance qui sont la germination, la production des premières photosynthèse, le repiquage intermédiaire, le renforcement des plants et pour finir la plantation. Voici une série de vidéo pour vous aider à réussir les semis d'intérieurs et d'extérieurs dans son potager biologique en Avril.

Les semis à réaliser en ce moment ...

- Les courges et courgettes pour une plantation 10 à 15 jours plus tard
- Les melons
- Les céleris raves
- Les concombres et cornichons
- Les oignons
- Les tomates
- Les poireaux
- Les choux fleurs
- Les laitues de printemps
- Les aubergines, poivrons et piments (pour faciliter la germination de ces plantes, il faut une température de +20°C au niveau du support)
- Les pastèques
- Les céleris branche
- Les choux frisés
- Le fenouil
- Le maïs doux
- La rhubarbe
- La tétragone

www.au-potager-bio.com

“

LES PENSÉES MÈNENT
AUX ÉMOTIONS, LES
ÉMOTIONS MÈNENT
AUX ACTIONS ET LES
ACTIONS MÈNENT
AUX RÉSULTATS.

- T. HARV EKER



Awan centre 22
4920 Awan-Aywaille

tél/fax 04 362 00 52
portable 0475 84 08 73

Eclairage
Intérieur & extérieur
Parlophonie
Vidéophonie



SUDOKU

Solutions

7	8	4	1	5	2	9	6	3
6	5	3	8	4	9	2	7	1
1	9	2	3	7	6	5	8	4
5	3	1	4	9	8	7	2	6
2	4	8	6	1	7	3	9	5
9	7	6	5	2	3	4	1	8
3	2	5	9	6	1	8	4	7
4	6	9	7	8	5	1	3	2
8	1	7	2	3	4	6	5	9

9	7	5	3	2	4	6	8	1
4	2	1	8	5	6	3	9	7
6	8	3	7	9	1	4	2	5
8	5	7	4	3	2	1	6	9
2	4	9	6	1	5	7	3	8
3	1	6	9	8	7	2	5	4
7	9	2	5	4	3	8	1	6
5	3	4	1	6	8	9	7	2
1	6	8	2	7	9	5	4	3

PIZZERIA

“Fratelli”



FORMULE ETUDIANT
CORNET DE PÂTES + BOISSON
OU CARRÉ DE PIZZA + BOISSON

5 €
,00

Avenue de la Poralée 59
4920 Aywaille

04 365 95 59
0497 28 10 97



OUVERT
du lundi au vendredi
de 12h à 14h et de 17h à 23h
samedi et dimanche
de 17h à 23h

beobank

Votre partenaire
financier à Aywaille



Stéphanie Macors
Directrice d'agence

Avenue F. Cornesse 37
4920 Aywaille
agentaywaille@beobank.be

04/384.45.44

MACORS FINANCES SPRL | Agent lié

28/05/2019 - 1474

Contrôle parental

Une précaution incontournable



Si rien ne saurait remplacer votre présence aux côtés de votre enfant lorsqu'il navigue sur internet, les outils de contrôle parental n'en restent pas moins de précieux alliés pour lui éviter les mauvaises expériences en ligne : contenus inadaptés ou choquants, violence, sollicitations malintentionnées, consommation excessive...

En effet, ils vous permettent de paramétrer des limitations concernant notamment :

Les contenus auxquels votre enfant peut accéder (textes, images, vidéos, jeux, logiciels...),

Les actions qu'il peut accomplir en ligne (téléchargements, achats, abonnements, communication avec d'autres personnes, transmission de ses données personnelles...),
La durée et les plages horaires de connexion.

Pour les contenus, vous avez généralement le choix entre deux niveaux de filtrage :

Avec le profil enfant, votre petit navigue dans un univers fermé correspondant à une « liste blanche » de sites autorisés prédéfinis.

Avec le profil adolescent, votre plus grand a accès à tout internet à l'exception d'une « liste noire » de sites illégaux et inappropriés.

Ces listes, régulièrement mises à jour, doivent pouvoir être affinées manuellement par vos soins.

Le contrôle parental intégré à votre ordinateur

On a tendance à les oublier, mais les systèmes d'exploitation des ordinateurs eux-mêmes ont un contrôle parental, dont les fonctionnalités, bien que limitées à l'ordinateur concerné, n'ont rien à envier à celles des FAI :

Windows 10 (à condition d'utiliser le navigateur Edge), propose par exemple une gestion des temps d'écran et plages horaires autorisés très souple, avec la possibilité pour votre enfant de vous demander du « rab » une fois son temps imparti écoulé... libre à vous de le « recréditer » ou non.

Sur Mac OS X, vous pouvez entre autre paramétrer avec qui votre enfant peut jouer via le Game Center ou communiquer par Message.

Plus d'infos : www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr

La Bourgogne !

Pour ceux qui recherchent une destination plus proche, que diriez-vous des **paysages vallonnés** et rafraîchissants de la Bourgogne ? Aux confins de la Nièvre et de l'Yonne, Lonely Planet conseille de redécouvrir cette **région viticole** pour ne pas se contenter de s'extasier devant la qualité des crus qui ont fait la réputation mondiale de ce coin de France.

En Bourgogne, 4 biens sont inscrits sur la Liste du **Patrimoine mondial de l'UNESCO** : l'abbaye de Fontenay, le prieuré Notre-Dame de La Charité-sur-Loire, la basilique et la colline de Vézelay et enfin, depuis 2015, les Climats du vignoble de Bourgogne.

Le coq au vin jaune, l'époisses, la potée comtoise et la cancoillotte sont **des mets régionaux** à connaître. Et ne vous y méprenez pas, leur goût rattrape vite leur nom peu sexy, promis ! Impossible de venir visiter la Bourgogne sans passer par une dégustation de vin (ou plusieurs) ! La route des Grands Crus vous permet d'aller à la rencontre de nombreux vignons et de tester différentes sortes de vin. Il s'agit d'ailleurs de la plus ancienne route des vins de France. Grâce à elle est apparue une nouvelle manière de voyager : l'œnotourisme. Il s'agit d'une forme de tourisme local qui repose sur la découverte des régions viticoles et leurs productions.

Lorsque l'on voyage, on a toujours besoin d'un **moment zen** pour récupérer et faire le vide. C'est exactement pour cela que **le lac des Settons** est un lieu à visiter en Bourgogne ! Prêlasez-vous sur une plage de sable blanc ou allez faire quelques brasses loin de tout. Vous vous sentirez comme sur un petit

nuage le temps de quelques heures. Une chance inouïe pour se retrouver, se baigner ou pratiquer des activités aquatiques en Bourgogne.

La Roche de Solutré a reçu le label de Grand Site de France en 2013. En plus d'être l'un des plus grands gisements préhistoriques d'Europe, ce site offre un panorama coloré et sauvage. D'autre part, le lieu est propice à la randonnée à pied, à cheval ou... à trottinette. Cinq circuits de 4 à 14 kilomètres sont accessibles à tous les voyageurs. En montant tout en haut de la Roche, vous apercevrez une mer de vigne à perte de vue. Pour y accéder, venez en bus depuis Mâcon et continuez votre visite à pied. Sinon, louez des vélos classiques ou électriques à l'office de Tourisme de Charnay-lès-Mâcon. De cette manière, vous visiterez sans polluer !

Empruntez le **parcours de la Chouette**. Cet itinéraire pédestre donne accès à tous les incontournables de Dijon : le quartier des antiques, le palais des Ducs, le Musée des Beaux-Arts... En une heure seulement, vous ferez le tour de la capitale bourguignonne et découvrirez nombre de ses richesses.

Commencez votre périple à l'office du tourisme en empruntant un guide du circuit. Puis, mettez-vous en route ! Enfin, pensez à caresser la Chouette de la main gauche en faisant un vœu. Avis aux personnes superstitieuses : cela vous portera bonheur !

Bon plan écolo : plus besoin de papier ! Téléchargez l'application mobile « Le Parcours de la Chouette » pour être avertis à chaque nouveau point d'intérêt. Tarif : 2,99 €.

www.generationvoyage.fr



COMMUNE DE HERSTAL

place Jean Jaurès 45
4040 Herstal
ville@herstal.be
04 256 80 00



22 Juin
Centre Culturel
De Herstal
Musique (Gitarre & Batterie)

Apéro Concert - NISSA

Thèmes de programmation : jazz, pop, rock
et programmation Live open

www.cc-herstal.be



4-12 Juin
Centre Culturel
De Herstal
Musique (Gitarre & Batterie)

EXPO - Et demain ?

Thèmes de programmation : jazz, pop, rock
et programmation Live open

www.cc-herstal.be



24 Juin
Centre Culturel
De Herstal
Musique (Gitarre & Batterie)

Apéro Concert - FRIDAY

Thèmes de programmation : jazz, pop, rock
et programmation Live open

www.cc-herstal.be

Plus d'infos rendez-vous sur : <https://www.herstal.be/>

Look tape à l'oeil pour Kate Middleton

Le couple a célébré le Jour du Commonwealth, et Kate en a profité pour oser une tenue tape à l'oeil !

Les membres de familles royales jouissent du statut d'icônes mode ! À ce titre, Kate Middleton soigne chacune de ses apparitions publiques, sachant que ses tenues seront disséquées. Elle a régalé ses admirateurs le week-end dernier, en osant une tenue bleu roi au côté de son mari, le prince William.

Le Commonwealth est né le 28 avril 1949, jour de la signature de la Déclaration de Londres, mais c'est lors du deuxième lundi du mois de mars que l'organisation est à l'honneur ! Ainsi, Kate et William ont célébré le Jour du Commonwealth ce lundi 14 mars 2022.

Le duc et la duchesse de Cambridge ont assisté à une messe annuelle à l'abbaye de Westminster (là même où ils se sont mariés le 29 avril 2011), à Londres. Le prince Charles, son épouse Camilla, duchesse de Cornouailles et le Premier Ministre britannique Boris Johnson étaient également présents.

C'est pourtant sur Kate Middleton que tous les yeux et appareils photos se sont braqués, et pour cause ! Elle les a attirés grâce à sa tenue du jour, tenue entièrement bleu roi du chapeau aux souliers, notamment composée d'un manteau Catherine Walker, et de chaussures Rupert Sanderson. Des boucles d'oreilles et un collier aux saphires discrets accessoiraient le look de la maman des princes George, Charlotte et Louis (âgés de 8, 6 et 3 ans).

Camilla a aussi profité du Com-

monwealth Day pour faire une fantaisie mode. Son association manteau et chapeaux violets lui ont aussi valu l'attention et les compliments des admirateurs de la famille royale.



www.purepeople.com

CIRCUS CASINO HERSTAL
BOULEVARD ERNEST SOLVAY 90 - 4040 HERSTAL

1000 coïns
= 10€ de bonus à jouer

Lors de votre première visite
dans un Circus Casino*

Circus
CASINO

TOUT PEUT ARRIVER.

PLAY
SAFE.be

21+

JOUEZ RESPONSABLE

* CONDITIONS DANS VOTRE CIRCUS CASINO

WWW.CIRCUS.BE

Pearle
opticiens



DU LUNDI AU SAMEDI
9h30 - 18h

CARREFOUR | Rue Basse Campagne | Herstal

04 264 84 44

Un 
optimiste, c'est

*L'incarnation
humaine*

du 
printemps

(Suzan J. Bissonnette)

www.magaloff.be

LE GARAGE DES PASSIONNÉS !



AB CARS C'EST ...

- DE BELLES VOITURES : CITADINE BRANCHÉE, BERLINE CONFORTABLE, SUV LUXUEUX OU SPORTIVE MUSCLÉE
- PAS UNIQUEMENT DES VENDEURS DE VOITURES, MAIS DES VRAIS PASSIONNÉS !
- LA LIVRAISON DE VOTRE VÉHICULE EN MOINS DE 48 HEURES
- DES VOITURES QUI ONT TRÈS PEU DE KILOMÈTRES
- LA REPRISE DE VOTRE ANCIENNE VOITURE
- DES CONSEILS SUR-MESURE

ADRIEN BRUNO ☎ +32 497 705 649

GRÉGORY BRUNO ☎ +32 497 705 649

✉ ABCARS@OUTLOOK.BE

RUE LARGE VOIE 212

B-4040 HERSTAL

OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 10 À 18H

WWW.ABCARS.BE



ACHAT - VENTE - DÉPÔT 55

Jacques Houbart

Géomètre-Expert

Ingénieur en construction

- Mesurages ▪ Bornages ▪ Lotissements ▪
- Etats des Lieux ▪ Expertises ▪ Implantations ▪
- Permis de location ▪ Réglemens de litiges ▪
- Bureau d'études pour travaux publics et privés ▪

▶ Rue verte, 330
 ▶ B-4040 Herstal
 ▶ Courriel: geometre@houbart.be

Tel : +32(0)4/264.48.09 ◀◀
 GSM : +32(0)476/21.39.72 ◀◀
 Site: <http://www.houbart.be> ◀◀

Combien gagne Lio avec ses tubes des année 80 ?



Lio était l'invitée de l'émission «On refait la télé» sur RTL. La chanteuse, qui est aussi comédienne, a évoqué l'argent qu'elle gagne grâce à la musique.

Lio est en ce moment en pleine promotion de son nouveau téléfilm «Elle m'a sauvée», qui aborde les violences conjugales. Invitée d'«On refait la télé» sur RTL, la comédienne et chanteuse de 59 ans a révélé le salaire qu'elle touche chaque année grâce à ses tubes des années 1980. Une somme qui n'est en fait pas aussi élevée que l'on pourrait croire. En fait, quand vous faites une chanson, vous avez plusieurs formes de rémunération. Ce sont ceux qui écrivent la chanson, les auteurs et les compositeurs, qui ont une rente à vie».

À la question de savoir combien elle gagne, Lio a donc répondu: «moi, je gagne entre 5.000 et 12.000 euros, dépendant des années».

www.rtl.be





DANIEL PERROTTI

- CHAUFFAGE
- SANITAIRE
- ENTRETIEN
- DEPANNAGE

TEL 04 240 05 61 | www.danielperrotti.be

160 C, rue Grande Foxhalle 4040 **HERSTAL**

ESSENTIEL

Rue du Roi Albert 46 Oupeye

ARS

• *Financement possible*

• *Occasions garanties*



Atelier Mécanique

- Pneus

- Climatisation

- Entretien

- Réglage phare

Sponsor Officiel des Bulldogs de Liège

René : 0475/ 74 70 81

Mail : essentiel_cars@hotmail.com

Véhicules révisés

Occasions garanties

Vendeur officiel de véhicules sans permis Casalini



HEURES D'OUVERTURE :

En semaine : 8.00 - 18.00

Le samedi : 9.00 - 15.00

Sans rendez-vous

Rue de Expositions 1 - Liège

Tél. 04 248 11 92 - Fax 04 240 34 58

www.midas.be

- L'ENTRETIEN SANS SOUCIS -

Pour ou contre la semaine de 4 jours?



La pandémie a modifié nos habitudes de travail. Des analyses menées à ce sujet, il ressort que pour une meilleure conciliation entre vie professionnelle et vie privée, un temps plein pourrait se prester en quatre jours au lieu de cinq.

Meilleur équilibre de vie

Concrètement, l'idée serait de condenser les heures de travail et de passer de huit à dix heures de travail par jour pour profiter d'une

journée de congé supplémentaire. Autre proposition: que les salariés bénéficient d'un régime de travail hebdomadaire variable. Avec, par exemple, une semaine plus intense (sans dépasser les 45h prestées), et une semaine offrant plus de temps libre, ensuite. Ces flexibilités au travail constitueraient un droit pour les travailleurs qui pourraient le revendiquer, le refus de l'employeur devant être justifié.

Une semaine de 4 jours, est-ce vraiment possible?

Sur l'antenne de La Première, Thierry Bodson, le président de la FGTB, émettait des réserves sur le sujet: "Les journées de dix heures ne sont pas possibles pour un certain nombre de métiers. Cela veut

aussi dire des garderies et des écoles accessibles douze heures par jour. C'est augmenter le risque d'accidents du travail. C'est aussi demander une modification de la loi de 1971 qui organise le temps de travail, avec la journée des huit heures. Le symbole est très lourd pour nous".

Et vous, vous en pensez quoi?

Dans ce projet de réforme pensée par la coalition Vivaldi, on retrouve un objectif de 80% de taux d'emploi à l'horizon 2030 qui, aujourd'hui, frôle les 70%. Le droit à la déconnexion est à nouveau évoqué pour tous.

61% Pour
39% Contre

www.femmesdaujourd'hui.be



PIECES AUTO

TOUT POUR L'AUTOMOBILE

LUNDI - VENDREDI 8H30 - 18H00
SAMEDI 9H00 - 14H00

RUE ERNEST SOLVAY 9
HERSTAL

TEL 04 240 17 62
FAX 04 240 03 81
INFO@RMPIECESAUTO.BE



Cabinet Vétérinaire

- 🐾 Médecine générale
- 🐾 Chirurgie
- 🐾 Radiologie
- 🐾 Echographie

Drs Scalais-Ladner

Consultations :

du lundi au vendredi :
de 14h à 16h et de 17h à 19h

Le samedi : de 11h à 17h

Tous les jours sur rendez-vous
et à domicile



Rue Joseph Wauters 70, B-4683 Vivegnis

04 240 24 40

www.veterinaire-oupeye.be



Ouvert 7j/7

La Menuiserie

place du XII de ligne, 14 à 4040 Herstal



POES

CARROSSERIE

Accueil - Conseils - Compétences



HERSTAL
04 362 63 01

www.carrosseriepoes.be
Rue Marexhe 64 - 4040 Herstal

Investir dans les bitcoins ?



Vous en avez beaucoup entendu parler, mais n'en avez jamais vu la couleur? Avant d'investir dans la monnaie virtuelle, il faut d'abord en connaître les tenants et aboutissants pour limiter le risque de perdre tout votre argent. Voici les pistes à explorer avant de vous lancer dans le Bitcoin.

Où se renseigner?

Les Bitcoins sont une monnaie virtuelle qu'on achète sur des plateformes en ligne. Ce type de placements n'étant pas régulés par une autorité officielle, il faut redoubler de vigilance avant de se lancer. Morgane Kubicki, porte-parole de Financité, qui œuvre pour une finance durable et solidaire, livre deux conseils pour bien se renseigner.

Éviter les e-plateformes frauduleuses de trading. Comment? En vérifiant qu'elles ont reçu un agrément de la FSMA (l'Autorité des services et marchés financiers) qui assure la surveillance des marchés financiers. "On peut rechercher le nom de la plateforme sur le site pour voir si elle dispose bien d'un agrément ou vérifier si telle plateforme a fait l'objet d'une mise en garde".

Ne pas chercher l'information sur les plateformes frauduleuses, évidemment, ni sur celles qui sont agréées. Pourquoi? "Car l'information est orientée. Leur intérêt est de vendre leurs propres produits. Contrairement aux banquiers traditionnels qui sont soumis à des obligations d'information et de protection des investisseurs, on ne sait jamais trop qui se cache derrière les plateformes de Bitcoins. Il vaut donc mieux se renseigner sur des sites neutres ou auprès de médias".

Investir dans les Bitcoins en connaissance de cause

Financité reste sur la réserve par rapport aux Bitcoins (lire leur analyse ici). "Pour nous, les Bitcoins sont avant tout un outil de spéculation. On ne saurait donc conseiller aux particuliers d'investir dans ce genre de produits et ce pour plusieurs raisons: il ne s'agit pas vraiment d'une monnaie puisqu'elle ne permet pas les échanges et on ne peut pas s'en constituer une réserve puisque les prix varient énormément. En investissant dans le Bitcoin, on investit dans un actif numérique dont la valeur n'est liée à rien de concret. Ce n'est pas non plus un investissement qui peut servir à un quelconque projet sociétal. Le Bitcoin est d'ailleurs souvent utilisé pour des activités criminelles et frauduleuses. De plus, cette technologie est extrêmement énergivore car elle repose sur le fonctionnement d'énormes ordinateurs mis en réseaux pour assurer les transactions", détaille Morgane Kubicki.

www.femmesdaujourdhui.be

Reconnaître l'autisme chez les nouveaux nés



L'autisme fait partie de la famille des Troubles du Spectre Autistique, communément appelés TSA. Les caractéristiques de l'autisme sont multiples et parfois difficiles à identifier. Ce trouble garde d'ailleurs une grande part de mystère pour les professionnels de la santé. Cependant, il est possible d'en dégager trois signes principaux:

- Les troubles des interactions sociales
- Les troubles de la communication verbale et non verbale
- Les comportements stéréotypés et répétitifs

Notez que les TSA se manifestent

aussi par des troubles cognitifs, du langage, de la motricité ou des capacités d'adaptation, et qu'ils sont présents à des degrés variables d'un enfant à l'autre.

Des signes précoces

Durant sa période de développement précoce, bébé apprend toute une série de gestes, de sons et de comportements qui lui permettront de communiquer avec vous et son environnement. Certains signes hors normes peuvent éveiller votre attention. En voici une série pour aider au dépistage.

De 0 à 6 mois

- Pas de suivi visuel.
- Peu ou pas de sourire (vers 3 mois).
- Pas de babillage et peu de vocalisations.
- Anomalie dans le tonus: le corps de bébé est mou ou raide.

De 6 à 12 mois

- Pas de réaction à son prénom (vers 9 mois).
- Grande sensibilité aux modifications de l'environnement.
- Ne supporte pas le contact physique.

- Ne réagit pas à la séparation.
- Ne tend pas les bras quand on va le chercher (geste d'anticipation).
- N'imite pas les signes de la main (saluer, applaudir, etc.).

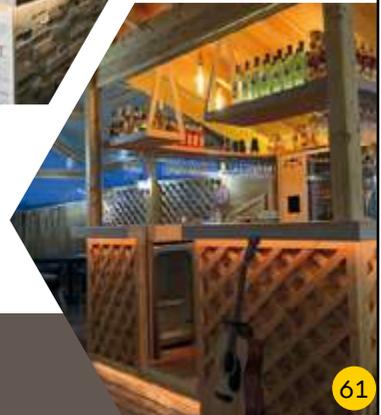
De 12 à 24 mois

- Retard ou absence de langage.
- Mouvements inhabituels du corps (balancements, battements rapides des mains en ailes de papillon).
- Ne s'exprime pas par des gestes (par exemple, pointer du doigt).
- A des difficultés à communiquer.
- N'imite pas les sons, les gestes ou les expressions faciales.

Après 24 mois

- Façon inhabituelle de parler (par exemple, une voix atone, arythmique, criarde ou chantante) ou répète ce qu'on lui dit (écholalie).
- Attachement inhabituel à des objets.
- Attachement inhabituel à établir des routines, hermétique au changement de routine ou d'environnement.
- Ne manifeste pas d'intérêt pour les autres enfants et le jeu.
- "Main outil": l'enfant utilise la main de l'autre pour attraper des choses.

www.femmesdaujourd'hui.be



04 248 38 94

brasseriesalvi@gmail.com

Rue Large Voie, 74, 4040 Herstal

 Brasserie Salvi

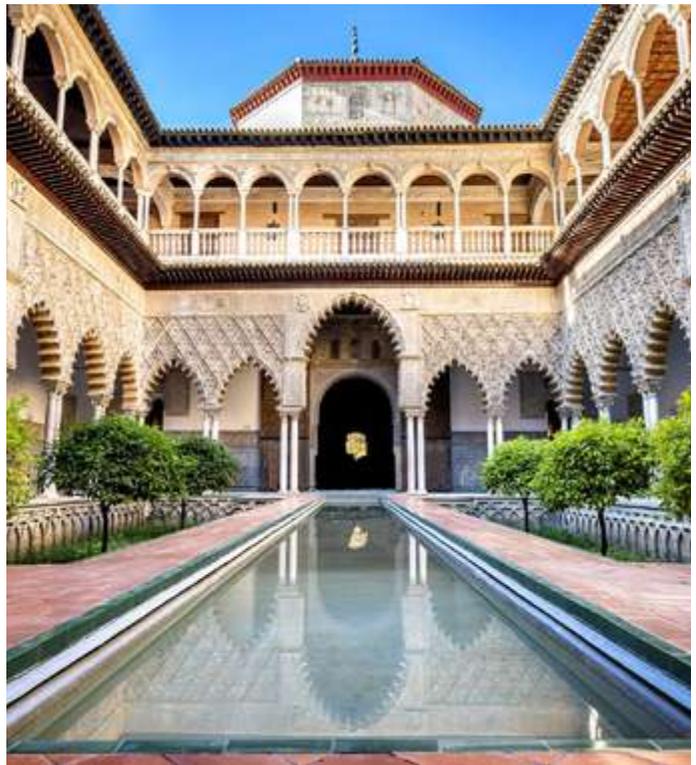
Les incontournables à faire en Andalousie

Un passage obligé à Cordoue est la mosquée-cathédrale de Córdoba – l'ancienne capitale du califat de Córdoba, qui dirigea quasiment toute la péninsule ibérique du 8^{ème} au 15^{ème} siècles –, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1984. À l'intérieur, elle renferme 856 colonnes en forme d'arcades de couleur blanche et rouge.

Séville : chaleureuse, colorée, romantique et sensuelle, Séville est un des joyaux de la région. Capitale andalouse et imprégnée par les cultures romaine, musulmane, juive et chrétienne, c'est un point de passage obligatoire pour quiconque vient visiter l'Andalousie. L'Alcázar – au patrimoine de l'UNESCO – est un ensemble de palais, de patios et de jardins luxuriants. C'est un carrefour des civilisations, mélangeant les arts almohade, mudéjar, gothique, Renaissance et baroque. Ne pas manquer la cathédrale de Séville et la Plaza de España. Terminez sur les spectacles de flamenco qui s'y déroulent toute l'année.

Malaga : Célèbre station balnéaire entre Almería et Gibraltar, Malaga est une destination pour les amateurs de soleil et de plage mais c'est aussi une ville culturelle et gastronomique. Visitez-y le musée Pablo Picasso et le Centre Culturel Pompidou.

Si vous êtes plutôt amateur de détente et que, pour visiter l'Andalousie, vous souhaitez poser vos bagages et flâner sous le soleil, alors visez les sublimes plages de Marbella. Les dunes du côté de la plage de Cabopino – aussi dénommées dunes d'Artola –, sont une vaste zone protégée du vent, et où la mer est plus calme qu'ailleurs.



On s'y repose paisiblement entre plage et pinède, se rafraîchissant dans des eaux cristallines et peu profondes : la dulce vida !

Que faire en Andalousie ? Ce petit village ensermé entre le Parc Naturel de la Sierra de Grazalema et le Parc Naturel Sierra de las Nieves, résoudra cette question. Ce magnifique village est scindé en deux par le Pont-Neuf – Ponte Nuevo – enjambant une gorge abrupte, et qui délimite la vieille ville d'un côté et la ville moderne de l'autre. Ronda est construite sur une faille à 700 mètres de hauteur, ce qui donne un paysage spectaculaire et époustouflant.

Comment aller en Andalousie ?

L'aéroport de Malaga est la principale porte d'entrée à l'Andalousie, suivi par les aéroports de Séville et de Jerez de la Frontera. Les aéroports de Grenade et d'Almería assurent principalement des vols nationaux et accueillent

seulement quelques compagnies internationales. Pour trouver un vol pas cher pour l'Andalousie, vous pouvez faire votre recherche sur le site de notre partenaire Ulysse.

Où loger en Andalousie ?

Pour découvrir la région de l'Andalousie en Espagne, vous devrez séjourner dans différentes villes. Vous pouvez loger à Séville, à Grenade, Malaga ou encore Marbella. Vous pouvez trouver un hôtel pas cher en Andalousie en effectuant une recherche sur ce comparateur d'hôtels.

www.generationvoyage.fr



Restaurant
Spécialités Orientales
et Françaises



Venez découvrir notre nouveau restaurant !
Depuis 24 ans, El Menara est situé en plein cœur de Herstal

- Couscous, tajines
- Grillades

Ouvert

de 11h45 à 14h30 et de 17h45 à 00h
Fermé le mercredi et samedi midi

Rue Large Voie 40 - 4040 Herstal
Tél. : 04 240 48 84 0497 53 77 48



COMMUNE DE FLEMALLE

Chaussée de Chokier 29
4400 Flémalle
0499/53.13.72



Dimanche 10 avril : Souhon, village champêtre à découvrir: campagne et panoramas

Le village de Souhon est un vieux village du XVI^e siècle. A cette époque, on parle...

[Lire la suite](#)



Marché aux fleurs

Dimanche 24 avril

Venez découvrir le village historique de Chokier, avec en toile...

[Lire la suite](#)



Dimanche 24 avril : Balade guidée "l'herbier sauvage de Chokier"

Et si on profitait du célèbre marché aux fleurs de Chokier, pour faire une escapade...

[Lire la suite](#)



24 avril et 28 mai : Visite guidée du Village de Chokier

Charmant village dominé par son château, Chokier faisait partie du domaine de l'abbaye...

[Lire la suite](#)



Dimanche 01er mai : Journée « La vie de château en famille »

A l'occasion de la semaine Jeunesse et Patrimoine organisée par le Secrétariat des...

[Lire la suite](#)



Dimanche 15 mai : Balade animée « Soupes, tisanes, cordes, paniers...Plantes à tout faire de nos sentiers »

Pendant longtemps, les plantes ont été une source inépuisable, indispensable à notre...

[Lire la suite](#)

Plus d'infos rendez-vous sur : <https://tourisme.flemalle.be>

J'ai visité un asile psychiatrique et j'ai demandé au directeur :

- Comment pouvez-vous dire si une personne a besoin d'être internée ?
- Nous remplissons une baignoire avec de l'eau et nous leur offrons 1 petite cuillère, 1 tasse ou 1 seau, en leur demandant de vider la baignoire.
- Je vois... Une personne normale aurait choisi le seau parce qu'il est plus gros, c'est ça ?
- Non. Une personne normale retirerait le bouchon de la baignoire... Vous voulez une chambre avec ou sans fenêtre ?

L'amour c'est regarder dans la même direction, et voir que c'est pas la bonne direction parce que je te l'avais bien dit que c'était pas par là, qu'on devait tourner à droite mais comme d'habitude tu ne m'écoutes jamais du coup on est perdu voilà bravo !

On est d'accord qu'en Asie il y a **64** Singapour.

Mais il y a combien de gars contre ?

Actu :
Avant de faire éclater ce papier à bulles, souviens-toi que l'air qu'il contient vient de Chine...
#coronavirus

Actu :
Toutes mes félicitations à Albert pour la naissance de sa fille...
Delphine 1m68 65kg.

On m'a volé mon sac !
- Ah, merde !
- Non à main...

- Chéri ? Que fais-tu ?
- L'enfant des voisins veut faire une bataille d'eau...
J'attends que l'eau finisse de bouillir et j'y vais !

C'est un homme qui après cinq ans de vie avec sa copine décide de se marier, mais il ne connaît pas trop les coutumes à propos de l'offrande au prêtre, à la fin du



HUMOUR

mariage, il en parle au prêtre qui lui dit :

- En faite plus la mariée et jolie plus c'est chère !
- Alors, le jeune homme regarde sa copine et met la main dans sa poche et sort une pièce de 1 euro et le prêtre dit alors :
- Attendez ! Je vous rends la monnaie.

Quand j'étais plus jeune, je détestais aller aux mariages parce que mes vieilles tantes et mes grands parents venaient près de moi, me donnaient une grande claque amicale dans le dos en lançant un joyeux :

- T'es l'prochain, gamin !
- Ils ont arrêté cette stupide blague quand j'ai commencé à la leur faire aux enterrements !



*Lyra
Line*
Boutique

Boutique de prêt-à-porter féminin

ADRESSE : RUE BEAUGNÉE 35, 4400 FLÉMALLE
OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI
DE 10H À 18H

PARKING AISÉ

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX !



AINSI QUE SUR NOTRE LIVE
2 FOIS PAR SEMAINE

BIMA STOCK

PIÈCES DÉTACHÉES
ET ACCESSOIRES
POUR ÉLECTROMÉNAGERS
TOUTES MARQUES

*Faites le vous-même
c'est facile et pas cher !!!*

FLÉMALLE - GRAND-ROUTE 111
04 233 34 34

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h30
et de 13h30 à 18h, samedi jusqu'à 17h

info@bimastock.be - www.bimastock.be

Le plus grand choix du pays,
60 ans d'expérience, sérieux et compétent

C. ROUFOSSE
Affaires Commerciales
04/234.21.10
www.roufosse.be
Perfect Image

*Vous désirez
vendre un bien ?*

Contactez nous !

Résidence Les Fougères S.A.

MAISON DE REPOS ET DE SOINS | COURTS SÉJOURS



- Tous les services sont assurés
- Située dans un grand parc arboré
- Accompagnement dynamique assuré

- Ambiance Familiale
- Accepte tous les handicaps
- Chambres individuelles et doubles



CÔTÉ JARDINS: 04 228 98 60

CÔTÉ VILLA: 04 275 32 88

Chaussée de Ramet, 204 - FLÉMALLE (Ivoz - Ramet)

www.groupeserena.com

Dire NON sans se justifier



Il n'est pas facile de dire "non". Le faire sans entrer dans la justification l'est encore moins. Et pourtant, qu'est-ce que ça peut être salvateur! On vous explique pourquoi il faut et comment on peut y arriver.

"Non" a beau être l'un des plus petits mots de la langue française, il est aussi l'un des plus redoutés. Difficile à entendre et difficile à formuler, tant il nous renvoie à nos propres peurs et blessures: peur de faire du mal, de ne pas plaire, d'être jugé, de décevoir ou d'entrer dans le conflit. Des craintes qui peuvent être liées à notre éducation, notre culture, mais aussi à nos expériences de vie. Ces points viennent alors entraver notre faculté à refuser certaines demandes, propositions ou situations, même ce qui est objectivement néfaste pour nous.

Peur de dire "non", la faute à qui?

Les experts en parentalité positive sont formels: l'éducation que nous recevons joue un rôle décisif dans la construction de notre assertivité. Un enfant peu ou pas écouté, jamais pris au sérieux, à qui l'on a demandé d'obéir sans réfléchir et/ou de constamment faire les choses pour "faire plaisir" (à papa, maman, mamy, aux instits...), aura tendance à ne pas se sentir légitime d'exprimer ses émotions et de poser ses limites, même à l'âge adulte.

4 raisons de dire "non"

Pourtant, dire "non" a une fonction cruciale dans la construction de notre identité. Cela permet de...

Dire qui l'on est: puisque ce sont aussi nos limites qui nous définissent en tant qu'individu, dire "non" permet d'exprimer qui nous sommes.

Respecter qui l'on est: en disant "non", on affirme nos valeurs et nos besoins et on s'écoute.

Se protéger: de situations ou de relations peu confortables, mal-saines, voire toxiques.

Faire valoir ses droits: en tant que

femme, travailleuse, mère de famille, par exemple, ou simplement comme être humain.

Refuser sans se justifier, pourquoi c'est essentiel

Si dire "non" est déjà un vrai défi pour certaines personnes, le faire sans se justifier l'est encore plus: lorsqu'on se sent peu légitime ou coupable à l'idée d'affirmer notre refus, nous avons effectivement tendance à vouloir dire pourquoi. Le problème, c'est que cela peut donner à notre interlocuteur l'impression qu'on n'est pas certain de notre décision. Il se peut qu'il/elle tente de nous faire changer d'avis et nous fasse dépenser un paquet d'énergie au passage.

En outre, ce désir de ne pas blesser nous pousse parfois à formuler de fausses excuses ou des demi-vérités. Résultat: une baisse d'estime de soi, et éventuellement des conflits avec l'autre personne, pour peu qu'il/elle découvre la vérité.

www.femmesdaujourd'hui.be

Barcelone, une des villes les plus attractives d'Europe. Cette mégalopole espagnole peut se découvrir de mille façons ! La capitale catalane est en effet la destination idéale pour vos vacances, partagées entre traditions, avant-gardisme, et ambiance festive. Mais si vous ne la connaissez pas encore, nous vous proposons de vous la présenter ici, à travers ses incontournables à voir ou à faire absolument. Vous êtes prêt ? C'est parti !

Monument emblématique de la ville, la Sagrada Família est sans aucun doute, l'exemple le plus connu du modernisme catalan. En construction depuis 1882, l'édifice n'est toujours pas achevé à ce jour, alors que son architecte d'origine, la fabuleux Gaudi, et quant à lui décédé depuis près de 100 ans. Les nombreux plans laissés par l'architecte de génie ont en effet permis à ses successeurs d'entreprendre la suite des travaux.

Fait insolite : le chantier était considéré comme illégal depuis ces nombreuses années, et ce n'est qu'en 2018 que la Sagrada Família a enfin obtenu son permis de construire : il était temps ! Quoiqu'il en soit, cela ne l'empêche pas d'accueillir plusieurs millions de visiteurs chaque année qui restent ébahis devant cet art. Le monument devrait être achevé en 2026 et atteindra la hauteur de 172m, ce qui en fera le bâtiment le plus haut de Barcelone.

Avec ses 20 hectares et de nombreux chemins sinueux, le Parc Güell est le parc le plus connu de Barcelone, un des symboles de la capitale catalane. Réalisé entre 1900 et 1914, c'est un lieu magique et singulier qui surprend et enchante les visiteurs : une étape colorée incontournable pour qui visite Barcelone. Vous pourrez admirer la ville depuis une terrasse majestueuse : l'une des plus belles vues de Barcelone



avec celle de Montjuïc. A voir absolument !

Barcelone se situant en bordure immédiate de la mer Méditerranée. La ville a donc l'avantage de proposer différentes plages de sable fin sur lesquelles il fait bon bronzer. La plage de Barceloneta, la plus fréquentée des grandes plages barcelonaises, est située à seulement 20 minutes à pieds du centre-ville. Elle longe un ancien quartier de pêcheur plein de charme et qui est à voir. Et pour les plus téméraires, vous pourrez notamment y pratiquer du kitesurf.

Le Parc de la Ciutadella se trouve sur les terrains de l'ancienne fortification militaire de Barcelone. Idéal pour s'y reposer ou flâner autour du lac et de sa cascade. À l'intérieur, on y trouve des édifices de l'ancienne forteresse (chapelle, palais du Gouverneur, arsenal) et un parc zoologique. Juste à côté du parc, ne manquez l'arc de triomphe de Barcelone : d'un style très différent de celui qu'on connaît à Paris.

Certainement la colline la plus célèbre de Barcelone, devenue un centre culturel de premier plan. Montjuïc prit réellement son envol grâce à l'Exposition universelle de 1929 (construction de nombreux palais et autres équipements sportifs, ainsi que le Poble Espanyol). Depuis, de nombreuses infrastructures culturelles sont venues se greffer au patrimoine déjà existant : Musée d'archéologie, Musée ethnologique, Fondation Joan Miró, Fondation Fran Daurel, Fondation CaixaForum...

Le meilleur moyen de se rendre à Montjuïc (et le plus original) est d'emprunter le téléphérique du port. Ce téléphérique a su garder son style de l'époque : il vous permettra de rejoindre le port de la ville, ou la Barceloneta tout en profitant d'une vue originale sur Barcelone.

La soir, ne manquez surtout pas les Fontaines magiques de Montjuïc : un spectacle sons et lumières étonnant de fontaines musicales. A voir au moins une fois, surtout avec des enfants !
www.okvoyage.com



CENTRE CULTUREL SPA-JALHAY-STOUMONT

rue Servais 8 | 4900 Spa | Tél. 087 77 30 00 | info@ccspa.be

COMMUNE DE SPA

Rue de l'Hôtel de Ville, 44
4900 Spa

087 79 53 60

info@villedespa.be

Plus d'infos rendez-vous sur : <https://www.villedespa.be/>



19/04
20:00

Agenda du CC / Conférence & Débat

Conférence: Vincent van Gogh, prophète du modernisme

Lire plus

Tickets



23/04
20:15

Agenda du CC / Animations & Spectacles Divers /
Musique & Danse

ROSCOE – Concert Pop/Rock

Lire plus

Tickets



20/05
20:15

Agenda du CC / Animations & Spectacles Divers /
Musique & Danse

OLIVE

Lire plus

Tickets

L'ADAMRÉ

Restaurant



Place Albert 1^{er} 38 - 4960 Malmedy

080 40 43 58

Peau sèche: les crèmes hydratantes



L'huile prodigieuse® de Nuxe

Pour simplifier sa routine beauté, Tatiana a opté pour un produit tout-en-un: "J'utilise L'huile prodigieuse® de Nuxe parce qu'elle sent vraiment bon et qu'elle hydrate intensément, mais aussi pour son côté multifonctions. On peut en effet l'utiliser sur le visage, le corps et même les cheveux!"

Huile et crème en alternance

Question hydratation, Justine aime le changement. En ce moment, elle alterne entre un lait pour le corps et une huile. "J'ai été agréablement surprise par le lait hydratant revitalisant de la marque Joawé.

Il pénètre rapidement, pratique après la douche pour enfiler ses vêtements sans trop attendre. Son odeur est peu prononcée, ce que j'apprécie. Les odeurs fortes peuvent vite me déranger. En ce moment, on la trouve souvent en promo dans les parapharmacies, ce qui fait un super rapport qualité/prix.

Le Concentré de Lait à l'amande de Provence de L'Occitane

Exigeante quant à la formulation des produits qu'elle utilise, Soline a jeté son dévolu sur le Concentré de Lait à l'amande de Provence de L'Occitane, une crème hydratante formulée à partir de 95% d'ingrédients d'origine naturelle: "Après application, elle pénètre rapidement dans la peau et ne laisse aucune sensation de gras. Aucune crainte donc d'enfiler son jeans préféré juste après l'avoir utilisée! L'odeur d'amande est subtile, mais parfume le corps juste comme il faut. La crème est contenue dans un pot en verre, qui présente super bien, et est également vendue

sous forme de recharge. Une chouette initiative pour limiter les déchets. Ceci dit, je ne l'utilise que lors des beaux jours. En hiver, ma peau a besoin d'un produit plus nourrissant encore."

Une crème pour chaque problématique

Pour traiter sa peau sensible et sujette aux allergies, Émilie n'hésite pas à se tourner vers les gammes bébé, dont les formules sont plus douces et permettent d'éviter tout un tas de substances toxiques: "J'ai plusieurs crèmes hydratantes préférées pour le corps: quand j'ai la peau sèche et irritée avec de l'eczéma, j'utilise la crème émolliente Stelatopia® pour peau à tendance atopique de la marque Mustela. C'est un vrai pansement pour la peau qui hydrate en profondeur et diminue les démangeaisons".

www.femmesdaujourhui.be

SIMEONIDIS Petros

CORDONNERIE - CLEFS MINUTE

Dépannage serrure, reproduction clefs voiture



Avenue Reine Astrid 11 , 4900 Spa

04 77 67 24 54 - simeonidis65@gmail.com

Les mots

justes...

trouvés au

bon moment

sont de

l'action.

(Hannah Arendt)

Activités pour les enfant



A la maison

Jouer au bowling. Une petite balle (tennis ou autre) et neuf bouteilles d'eau en plastique suffisent!

Créer un arc-en-ciel intérieur. Un récipient, un miroir, une feuille blanche, une lampe de poche et de l'eau... sont les instruments parfaits pour faire apparaître le plus beau des arcs-en-ciel.

Organiser une chasse aux trésors. Donnez aux enfants une liste d'objets à trouver, que vous aurez au préalable dissimulé un peu partout dans la maison. Il existe aussi des chasses aux trésors, des enquêtes et des grands jeux à imprimer sur ludeek.com.

Construire un robot. Rassemblez du carton, des boîtes de conserve, du papier alu, des boutons, de vieux emballages, fils... et c'est parti.

Créer des origamis. Du papier et des consignes de pliage: c'est tout ce dont vous avez besoin pour cette chouette activité. Retrouvez par ici quelques modèles.

Profiter du jardin

Réaliser un mandala éphémère. Dans votre jardin, demandez à votre enfant de trouver une pierre à mettre au centre et de quoi décorer autour, afin de créer un mandala naturel.

Jouer avec de la boue. Construisez une kitchenette avec des palettes en bois ou posez simplement une bassine sur un tréteau. Proposez à votre enfant d'y faire de la miche popote. Un vrai bonheur pour les plus jeunes.

Créer un potager. Confectionnez le carré de terre, plantez-y des graines, créez des semis...

Grimper dans les arbres. Réalisée sous votre surveillance, cette activité apporte de nombreux bienfaits: sortie de sa zone de confort, découverte de la nature, psychomotricité, confiance en soi et gestion du risque...

Bouger!

Faire du yoga. Si votre enfant est stressé ou ultra-excité, initiez-le au yoga. On vous glisse par ici 6 poses pour débuter cette pratique en douceur.

Créer ou franchir un parcours d'obstacles. À l'intérieur ou dehors, l'enfant peut imaginer, réaliser et même franchir un parcours d'obstacles monté à l'aide de chaises, cerceaux, coussins... C'est facile et amusant à tout âge.

Faire une course en sac. Enfilez un sac en toile ou un sac poubelle par-dessus vos jambes et faites la course avec vos enfants en sautilant dans le jardin.

Faire du saut en longueur. Dans le jardin, ce sport est plus que simple à réaliser: placez une corde à même le sol qui indique l'endroit où votre enfant doit sauter. Un exercice qui lui permettra de se défouler, mais aussi de se dépasser en essayant de battre son propre record.

www.femmesdaujurd'hui.be



MEYERS

Chauffage & sanitaire

Energie renouvelable

Rénovation complète
de salles de bain

0474 69 00 87

SPA - THEUX - HERVE

AVENUE DES LANCIERS 117 - 4900 SPA



MAZOUT FRESON

Avenue Reine Astrid 97
4900 Spa



Produits pétroliers - Gaz - Pellets - Charbons - Bois

Tél.: 087/77.45.55 - www.mazout-freson.be

NANDRIN

La belle en Condroz



Zumba Fitness

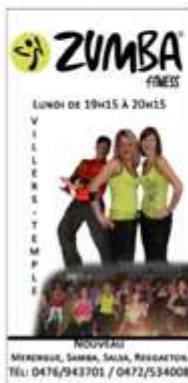
📍 Pierce, 4 (Espace des Templiers)
4550 Villers-Le-Temple
☎️ 0476/94.37.01
Type d'association : Sport

Président :

Secrétaire :

COMMUNE DE NANDRIN

Place O. Musin, 1
4550 NANDRIN
Tél : 085/51.94.90
Fax : 085/51.32.86



TOUTS les Lundis de 19h15 à 20h15 à Villers le Temple

Nouveau à Villers Le Dragon Team et ses 3 instructeurs, lance les cours de Zumba Fitness à l'Espace des Templiers dès le 29 septembre 2014. Venez nous rejoindre, bouger, vous défouler, vous amuser, sur des musiques de Beto PEREZ, Merengue, Samba, Reggaeton, Salsa, dans une super ambiance et dans la bonne humeur. Une équipe de professionnelles s'occupe de vous.
(Gratuit aux enfants moins de 10 ans accompagnés des parents inscrits)

Renseignements : 0476/943701

Patro 4 Horizons de Nandrin

📍 Rue du Presbytère, 7
4550 Nandrin
☎️ 0493 06 80 89
Type d'association : Jeunesse
s.bratesoot@gmail.com

Président :

Secrétaire :

👤 Prévot Antoine
☎️ 0494/25.95.19
antoine.prevot@outlook.be

Co Présidente : Valentine Derauw - 0493/62.38.53 - valentin.derauw97@gmail.com

Commune d'Esneux

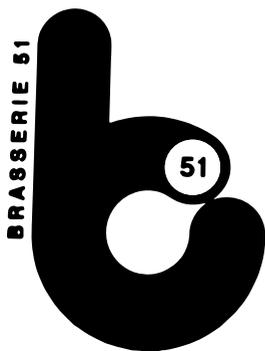


COMMUNE D'ESNEUX

Place Jean d'Ardenne, 1
4130 Esneux
info@esneux.be

Plus d'infos rendez-vous sur : <https://www.esneux.be/>

BRASSERIE 51



Zone 51

Jeudi : **afterwork + apéro**

Vendredi et samedi : **soirées à thèmes**

Dimanche : **dîners thé dansant**

 brasserie 51

Route du Condroz, 245 à 4550 Nandrin

04/344.40.86



Centre Vétérinaire des 4 bras

12 rue de Dinant, 4550 Nandrin
Tél: +32 85 51 36 80

Consultations sur RDV :

Du lundi au vendredi :
de 9h à 13h et de 14h à 19h

Samedi :
de 9h à 11h

www.centreveterinairedes4bras.be

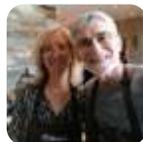
Restaurant Hellenique

SALADE BAR
SPÉCIALITÉ GRECQUE, PITA,
SOUVLAKI, MEZZES

Tel: 0495/60 04 51

Route du condroz 145 c - 4121 Neupré

Fermé dimanche et lundi
Ouvert de 12h00 à 14h00
et de 18h00 à 20h00



www.helleniquesaladebar.com

CHAUFFAGE SANTAIRE

Traitements des eaux
Adoucisseur
Installation salle de bain

Installation | Entretien | Dépannage

STEPHANE NICOLAS



☎ 0476 595 093

📍 Rue des Ecoles, 97
4171 POULSEUR

SUDOKU

Règle du Jeu : La règle est simple, en partant des chiffres déjà inscrits, vous devez remplir la grille de manière à ce que : chaque ligne, chaque colonne, chaque carré de 3*3 contiennent une seule fois les chiffres de 1 à 9. Solutions page 76

		5	3			4		
	8				4			3
						9		
		4	1			2	9	
		2				7		
6	1			5		3		
		6						
7			6					5
	3			8		4		

					2	6		
1							3	9
				4	1			2
	3		7	1				4
	6	1				8	9	
2				8	9		6	
7			5	3				
8	9							1
			2	1				

A la bonne franquette

CHEZ PHIL

Profitez aussi de notre terrasse pour passer un agréable moment



Avenue des Ardennes 8
4130 Esneux - 04/367 63 14

Nouveau magasin

Chez Maya

Avenue Laboulle 38
4130 Tilff

« Le macramé est un
noeud de passion
et de créativité,
libérons-les
et laissons-les
s'entrelacer »



A l'occasion

VENTE - ACHAT - ÉCHANGE
VIDE MAISON - BIJOUX - COLLECTIONS
TV - ORDINATEUR ÉLECTROMÉNAGER
OUTILLAGE - MEUBLES

Vide Maison

Achat vieilles montres, même cassées
au meilleur prix !
Patron sur place

Boutique de 9^{ème} main
Tapizier - Garagiste
Cosmétique - Bijoux...

0499/29 79 52 - 0492/ 78 28 07

Avenue des Ardennes 8 4130 Tilff
Ouvert du Mardi au Dimanche de 10h à 18h



LICAVET

Vétérinaires agréés

CABINET :

25 av des Ardennes
4130 Tilff
Tél. : 04 388 27 70
Mobile : 0475 91 98 48

Consultations :

Lu - Me - Ve : 9h à 10h et 17h à 19h
Ma - Je : 9h à 10h et 18h à 18h
Sam : 9h à 10h
et sur rendez-vous de 9h à 19h

URGENCES 24h/24 7j/J

DOCK ET THEWISSEN SPRL

Abatages et lagages dangereux
Rabbotages des souches

PARCS ET JARDINS TRAVAUX AVEC NACELLES



Tél. : 04 383 68 69

Gsm : 0475 85 33 88

La Petite Boutique de Nandrin

Derrière l'église...

Prêt à porter - Bijoux - Accessoires
Créateurs locaux - Déco - Cadeaux

Mercredi - Vendredi - Samedi :

13h30 - 18h00

 La Petite Boutique de Nandrin

Rue du Presbytère 3

4550 Nandrin

0494/94.34.88

Stéphanie Gustine

Ets Dechamps et Fils

ELECTRO - TV - HI-FI - VIDEO

MATERIEL ELECTRIQUE

Plus de 10.000 appareils en stock ! Liste de mariage
Dépannage assuré par la maison

Rue de Dinant, 22 - 4550 NANDRIN

Tél. : 085 51 11 79

www.dechompsetfils.be



Ouvert tous les jours de 9 à 12h et de 13h30 à 18h
Ferme le mardi et dimanche

SUDOKU

Règle du Jeu : La règle est simple, en partant des chiffres déjà inscrits, vous devez remplir la grille de manière à ce que : chaque ligne, chaque colonne, chaque carré de 3*3 contiennent une seule fois les chiffres de 1 à 9. Solutions page

1	7	5	9	3	6	2	4	8
2	8	9	1	7	4	5	6	3
4	6	3	8	2	5	9	7	1
8	5	4	3	1	7	6	2	9
3	9	2	4	6	8	7	1	5
6	1	7	2	5	9	3	8	4
9	2	6	5	4	1	8	3	7
7	4	8	6	9	3	1	5	2
5	3	1	7	8	2	4	9	6

3	8	4	9	7	2	6	1	5
1	2	7	8	6	5	4	3	9
6	5	9	3	4	1	7	8	2
9	3	8	7	1	6	2	5	4
4	6	1	2	5	3	8	9	7
2	7	5	4	8	9	1	6	3
7	1	6	5	3	4	9	2	8
8	9	3	6	2	7	5	4	1
5	4	2	1	9	8	3	7	6



BRASSERIE LE 320

Un espace convivial
pour tous vos repas,
afterworks, ou apéros.

LE BAR À COCKTAILS



POUR Y BOIRE

📍 route du Condroz
320 à 4550 Nandrin

☎ 04/272.64.59



POUR Y MANGER



POUR Y JOUER



AUSSI... DES SOIRÉES À THÈME

K

KEVIN LEPAILY
- PARCS & JARDINS -

SPÉCIALISTE EN AMÉNAGEMENT DE JARDINS ENTRETIEN DE JARDINS ABATTAGE ET ÉLAGAGE

- Plantations • Pose de clôtures
- Déboisement • Pavage • Taille et tonte
- Création de pelouse • Pose de klinkers

Place de la Gare 1A - 4130 Esneux
Gsm 0479/22.97.05

www.kevin-lepaily.be

MV-STORE



Nous nous réjouissons tous à l'arrivée de l'été et des beaux jours. Les maillots de bain, lunettes et crèmes solaires réapparaissent en tête de rayons. Cependant le soleil va parfois de pair avec inconfort.

Nous fuyons les terrasses surexposées. Trop de lumière et chaleur. Dans certaines habitations, et surtout celles exposées plein sud et équipées de grands vitrages, les thermomètres montent tellement haut qu'il devient difficile de rester en forme.

A la limite du supportable.

Nous avons tous des petites astuces pour y remédier, comme par exemple, aérer les

pièces au petit matin et ensuite ferme les fenêtres et rideaux pour la journée. Cela a cependant ces limites et nous prive de la vue vers l'extérieur. Faire fonctionner un ventilateur ne fait que brasser de l'air déjà chaud, et une climatisation sera coûteuse en énergie.

Les solutions professionnelles, efficaces et durables existent ! Elles ont également l'avantage de consommer que très peu.

Nous allons citer les stores thermiques de type screen.

Leur raison d'être : éviter la surchauffe de votre intérieur !

C'est une solution extrêmement efficace ! Ce store vertical se place devant vos fenêtres. Il est composée d'une toile micro perforée, vous permettant de garder la visibilité vers l'extérieur. Elle a les propriétés de réflexion - absorption des ondes lumineuses et thermiques.

Le vitrage de vos châssis chauffera moins. En fonction de l'exposition et l'isolation de votre habitat votre « gain fraîcheur » pourrait atteindre même 10°C.

Ces toiles sont solides et durables, faciles d'entretien et ne requiert aucun traitement particulier. Les systèmes de type Zip vous offrent une résistance aux vents élevée.

Contrairement à des systèmes fixes, type films (qui ont tendance à assombrir les pièces), vous profiterez pleinement de l'apport calorifique et lumineux du soleil en hiver.

Il est encore le temps de penser à votre confort thermique et vous équiper pour la belle saison 2022 qui arrive !

FABIENNE ET SANDRO VOUS ACCUEILLET

📍 Route du Condroz, 203
4550 NANDRIN
☎ 085/84 34 80
0474 89 70 56
🌐 www.II-Cervinia.be

Plats à emporter, voir 

NOUS ORGANISONS VOS :
Réceptions - séminaires
- mariages ...

IL CERVINIA
R I S T O R A N T E

 @Ilcervinia



MV-STORE

PROTECTION SOLAIRE 100% SUR-MESURE

POUR VOTRE CONFORT ET PLAISIR

Produits intérieurs: stores enrouleurs, américains, japonais, vénitiens, duo-roll, lamelles verticales

Produits extérieurs: stores de terrasse, veranda, screens thermiques, BSO, pergolas bioclimatiques.

Afin de vous servir au mieux, nous travaillons sur rendez-vous uniquement.

www.mv-store.be

Tel : 04 375 40 86

Gsm : 0487 73 84 22

E-mail : info@mv-store.be

31, Allée du Bois, 4120 Rotheux-Rimière (Neupré)



www.mv-store.be

FLÉRON

La ville à la campagne



Stages & Plaines

STAGE DE PRINTEMPS

Stage de printemps
du 04/04/2022 au 06/04/2022

Danse & Théâtre



Spectacle "Un Pagé dans la mare" - Vincent Pagé
le 09/04/2022 à 20:15

Conférences & Ateliers



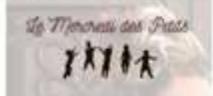
Conférence des Aînés - Philippe RAXHON - Histoire, mémoire, comment nous souvenir du passé ?
le 21/04/2022 à 14:30

COMMUNE DE FLÉRON
Rue François Lapierre 19
4620 Fléron

+32 (0)4 355 91 00

+32 (0)4 355 91 34

Divers



Mercredi des Petits - Projection "Pij"
le 18/05/2022 de 14:00 à 16:45

Brocantes & Marchés

PARCOURS D'ARTISTES DE FLÉRON

Parcours d'artistes de Fléron 2022
du 28/05/2022 au 29/05/2022

Stages & Plaines

STAGES

4 stages d'été...
du 04/07/2022 au 19/08/2022

Plus d'infos rendez-vous sur : <https://www.fleron.be/>

VOTRE SÉCURITÉ, NOTRE MÉTIER

VM SECURITE

- Alarme intrusion & incendie
- Vidéo surveillance
- Domotique
- Contrôle d'accès

0496/ 128 478 • 04/377 88 00
vanwers.hugues@vmsecurite.be

Agréé - MI-BZ 20153603 et INCERT A-0055b

80

Gesticonstruct



LES SUJETS SUIVANTS SONT L'OBJET DE VOS PR OCCUPATIONS

- > Entreprise g n rale de construction/R novation
- > Certification PEB (vente et/ou location biens immobiliers)
- > Audit logement
- > Gestion et coordination chantier
- > Aide la construction ou la r novation
- > Projet de lotissement ou de plan de masse
- > Cr ation d'une nouvelle voirie
- > Projet immobilier
- > Expertise par contré le cam ra

Pensez Gesticonstruct,
une soci t s rieuse
votre service

GSM : 0479 29 16 01
info@gesticonstruct.be
www.gesticonstruct.be

CERTIFICATIONS





fleursbottin.Englebort@gmail.com

www.fleursbottin-Englebort.be



📍 Avenue des Martyrs, 192
4620 **Fléron**

☎ 04 358 38 99

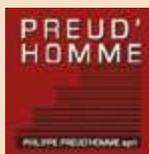
📞 0471 38 03 01

Du lundi au jeudi
de 9h à 19h
Le vendredi & le samedi
de 9h à 20h
Le dimanche
de 9h à 13h

📍 Grand Route 238
4610 **Beyne-Heusay**

☎ 04 365 05 65

Du mardi au jeudi
de 9h à 18h30
Le vendredi & samedi
de 9h à 19h
Le dimanche
de 9h à 16h



TRADITIONNELS
CARRÉS
COTAGE / PRESTIGE
SÉRIÉ / TOURNANT
CONTEMPORAINS
LE SPÉCIALISTE
de l'escalier
en BOIS
ÉLÉVÉ
RUSTIQUES

Salle d'exposition & Ateliers

(uniquement sur rendez-vous)

Rue de Jupille, 136c

4620 Fléron (Belgique)

Siège social

Rue des Moulins, 191

4610 Beyne-Heusay (Belgique)

info@preudhomme.eu



Tél.: +32 4 362 68 57



Energie Concept

sprl

PIERRE VANGUESTAINE

Chauffage - Sanitaire - Electricité - Pompes à chaleur
Installations - Dépannages
Aménagement de a à z de la salle de bains

info@energieconcept.be

0474 84 91 13

www.energieconcept.be

DIY Bougies

Fabriquer ses bougies soi-même



Pour faire ses bougies soi-même, il vous faudra le matériel suivant :

- De la cire (cire d'abeille, cire de soja ou autre)
- Des mèches de bougie en coton
- Un récipient (bocal, pot de confiture, pot de yaourt)
- Des huiles essentielles si vous souhaitez la parfumer
- Une casserole
- Des pics à brochette

Rien de plus simple, il suffit de faire fondre de la cire au bain marie et de la parfumer ou colorer selon vos envies puis de

verser la préparation dans le récipient de votre choix dans lequel vous aurez préalablement collé une mèche en coton.

Comment personnaliser une bougie maison ?

Odeur, couleur, dimensions... à vous de choisir votre bougie idéale en la fabriquant vous-même, au gré de vos envies. Vous pouvez décider de l'accorder à la décoration de votre intérieur ou simplement choisir d'ajouter une touche d'un style distinct, en fabriquant une bougie à l'allure vintage par exemple. Pour l'occasion, n'oubliez pas de conserver vos contenants en verre qui vous seront très utiles pour fabriquer des bougies. Pensez également à recycler vos bouteilles en verre pour fabriquer des bougeoirs récup !

Bougie : l'accessoire déco à avoir chez soi

Cet accessoire déco est bien plus qu'un simple élément de décoration puisqu'il parfume notre intérieur en lui donnant ainsi une atmosphère cocooning. Feu de bois, lavande, vanille, fleur de coton... variez les senteurs au fil des saisons et de vos envies. Pour éviter que les bougies ne prennent une part trop importante de votre budget déco, on vous propose de les faire vous-même en suivant des tutoriels détaillés. Simple, rapide et à petit budget : faire ses bougies soi-même est le DIY déco dont vous ne pourrez plus vous passer. Pots de confiture, pots de yaourt en verre et anciennes bougies s'accumulent dans vos placards ? Donnez leur une nouvelle vie grâce à ce DIY bougie.

www.marieclaire.fr

NC

No Comment

Avenue de la résistance 94
4630 Soumagne

Rue Renkin Sualem 67
Jemeppe sur Meuse

www.nocommentstore.com

Facebook : Nocomment boutique



Beobank, votre partenaire financier à Fléron



Senses Milasli
directrice d'agence



Avenue des Martyrs 194
4620 Fléron



04/358.69.60
agentfleron@beobank.be

Horaires d'ouverture

Nous vous accueillons sur rendez-vous du lundi au vendredi, de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

SRL MILA Finances - Agent lié

beobank
Vous êtes bien entouré

E.R. Beobank NV/SA | Bd Gén Jacques 263g, 1050 Bruxelles
TVA BE 0401 517 147 RPR Bruxelles | IBAN BE77 9545 4622 6142

Samoëns

Les activités d'été en famille à Samoëns donnent l'occasion de s'oxygéner en montagne, de se détendre ou de pratiquer de nombreux sports. Ajoutez à cela la découverte de la faune et de la flore des Alpes, ainsi que celle du patrimoine culturel, historique et gastronomique de Haute-Savoie. Chacun y trouvera son compte !

En famille, vous trouverez sans aucun doute votre bonheur et ferez celui de vos enfants ou petits-enfants. Des vacances à Samoëns, c'est l'assurance d'occuper des adolescents ou enfants en plus bas âge. Il y en a pour tous les goûts : piscine, paintball ou encore base de loisirs. Les bébés ne sont pas oubliés puisque sur place vous trouverez de quoi louer du matériel et un coin change bébé à l'Office du Tourisme.

ASCENSION AU MONT-BLANC OU SPÉLÉOLOGIE ?

Un esprit sain dans un corps sain en vacances. Pour réussir ce combiné, l'Office du Tourisme de Samoëns vous présente des prestataires d'activités pour réaliser un séjour inoubliable. Du stage en montagne pour une ascension au Mont-Blanc, à l'escale en passant par la spéléologie : de nombreuses activités en montagne sont proposés l'été. Accessibles, elles permettent de découvrir des particularités typiques de Samoëns et ses environs. En effet, Grottes et gouffres font partis du paysage caché de notre région. Le plus profond de France est d'ailleurs le gouffre Mirolda, il affiche une profondeur finalement explorée de 1 733 mètres.
PRATIQUEZ VOTRE SPORT FAVORI EN MONTAGNE

Les amateurs d'activités aquatiques ne seront pas en reste. Sur Samoëns, vous pouvez ainsi pratiquer le rafting, l'aquaspeed, le canyoning, pêche, le Stand-Up paddle sur le lac et même du ski nautique ! Retour à



la terre ferme avec les 400 km de sentiers, 28 pistes typées Freeride et Single Track et un col de légende. Ce terrain de jeu en plein cœur du Haut-Giffre fera les bonheurs de tous les vététistes en montagne. Toujours sur cette terre ferme des Alpes, la qualité des installations et l'immense espace naturel autour de Samoëns, vous offrent la possibilité de pratiquer de nombreux autres sports. Au programme estival : du parcours aventure, du parapente, de l'équitation ou encore des semaines multi-activités.

C'est la nouveauté de l'été : la baignade autorisée dans le Lac aux Dames, au cœur de la base de loisirs. Tous les jours, du 7 juillet au 30 août de 10h à 18h, la baignade sera surveillée dans le grand lac. Plage en pelouse naturelle, douche, tout est conçu pour y passer un agréable moment.

Avant ou après la baignade, profitez de la location de stand up paddle à l'arrière du Chalet entre les lacs.

Température de l'eau entre 21 et 22 °.

Et autour de vous, deux restaurants / bars pour siroter une boisson fraîche, des espaces multisports, des activités plus sportives (accrobranche, paintball, practice de golf) ou plus spectaculaires sur l'aire d'atterrissage des parapentes.

A coup sûr le lieu idéal pour se rafraîchir au retour d'une randonnée dans nos belles montagnes !

Il ne vous reste plus qu'à contacter nos prestataires d'activités. Ils ont certainement l'activité de vos rêves, pour un séjour inoubliable !

www.samoens.com

RESTAURANT ET BRASSERIE DE LA GARE



Avenue Maréchal Foch 20
4600 Visé

04 227 87 56
0455 13 66 89



NEW CONCEPT : 3 salles - Salon de dégustation et discothèque

La mannequin Hailey Bieber hospitalisée à cause d'un caillot de sang dans son cerveau

Plus de peur que de mal pour Hailey Bieber. Alors qu'elle prenait le petit-déjeuner aux côtés de son mari Justin Bieber, la mannequin américaine de 25 ans a fait un violent malaise jeudi 10 mars 2022.

«J'ai commencé à développer des symptômes d'un accident cardiovasculaire et j'ai été transportée à l'hôpital», a-t-elle confié dans une story Instagram relayée par Page six, afin de rassurer sa communauté.

La jeune femme souffrait finalement d'un petit caillot de sang bloqué dans son cerveau, qui aurait privé l'organe d'un peu d'oxygène. «Mon corps l'a fait passer tout seul, et j'ai complètement récupéré en quelques heures», explique-t-elle sur le réseau social.

À l'annonce de sa prise en charge à l'hôpital, la possibilité d'un lien entre son malaise et la Covid-19, contractée par son mari quelques jours plus tôt, devait être explorée par les médecins. Selon le Daily-mail Hailey Baldwin Bieber aurait subi une série de tests pour déterminer les origines de cet accident.

«Merci à tous ceux qui ont tendu la main avec des vœux et de l'inquiétude, et pour tout le soutien et l'amour», a-t-elle remercié après être rentrée chez elle.

www.marieclaire.fr



LACROIX SERGE

NOTRE EXPERIENCE
MERITE
VOTRE CONFIANCE

Ingénieur Industriel
I.G. Lg



VENTE - INSTALLATION - ENTRETIEN RÉPARATION - ATELIER SPÉCIALISÉ TOUTES MARQUES

ORDINATEUR - IMPRIMANTE - PHOTOCOPIEUR - FAX
PROJECTEUR - SCANNER - TABLE TRACANTE
CONSOMMABLES - ENCRE - TONER - PAPIER - ETC



ASUS - OKI
BROTHER - ACER - HP
TRIUMPH ADLER - LENOVO - G-DATA

9, avenue des Courtils
4684 Haccourt - Oupeye
TÉL : 04.379.22.01
lacroix.s@skynet.be



Schyns

Visé

Allée Verte, 62 - 4600 Visé
Tél : 04 379 22 31
peugeot-schyns.be

#peugeotschynsvisé

L'association e-Enfance accompagnent ces ado- lescents traqués dans l'intimité de leur smart- phone



«Bonjour, j'ai 13 ans et j'ai envoyé des nues (1) mais là on me menace de divulguer une photo qui a été prise en capture d'écran, j'ai peur c'est sur snapchat cette photo, je tremble. (...) Il m'a envoyé le message où il disait 'ta 5 mn pour m'envoyer une vidéo de ta bite ou j'envoie à tout le monde.'» (2)

Piégré sur Internet, le garçon demande de l'aide par messagerie au 30 18, le numéro national pour les jeunes contre les violences numériques. L'écouter de l'association e-Enfance qui

gère cette ligne d'assistance anonyme lui explique comment empêcher l'escroc d'accéder à son compte et le rassure. La très large menace numérique

Mais pour s'extirper véritablement du traquenard, il faudrait que l'adolescent se rende au commissariat avec les messages. Refus catégorique. «Mes parents, je ne veux pas qu'ils sachent, s'il vous plaît.» Casque sur les oreilles, un écoutant assis à la table d'à côté gère une affaire de «revanche porn» dont est victime une jeune femme.

Son ex-petit copain envoie des photos d'elle à caractère sexuel à toute sa famille et amis via de faux comptes sur les réseaux sociaux. C'est une journée comme une autre à la plateforme d'écoute du 30 18, installée à Paris.

Six écoutant-es prennent en charge appels et messages de jeunes (et de leurs parents) confrontés à de la violence numérique. De l'addiction aux écrans à la pédocriminalité,

toutes les déclinaisons du phénomène sont traitées.

12% d'ados victimes de cyberharcèlement

Mais la majorité des victimes est prise dans les filets du cyberharcèlement. Piratage de compte, divulgation de vidéos et photos intimes, raid numérique de camarades de classe... Ce fléau – 12 % des adolescents disent avoir été cyberharcelés (3) – se déploie loin du monde des adultes. Ceux-ci ne soupçonnent pas toujours la violence à laquelle les enfants peuvent être confrontés de nos jours via les réseaux sociaux ou préfèrent croire que le danger guette ceux des voisins mais pas les leurs.

Avec le **numéro 30 18**, c'est un petit pan de cette réalité qui se révèle, celle d'enfants face à une angoisse abyssale, seuls.

www.marieclaire.fr

Trouble de la circulation sanguine: Maladie de Raynaud



Décrite pour la première fois en 1862 par le médecin français Maurice Raynaud (1834 - 1881), la maladie de Raynaud se définit comme un trouble chronique de la circulation du sang : « c'est un phénomène de vasoconstriction, explique le Dr. Assyag. Chez les personnes qui souffrent du syndrome de Raynaud, certains petits vaisseaux sanguins situés au niveau des extrémités (les mains, en particulier) se referment, ce qui bloque la circulation sanguine dans la zone.

Maladie de Raynaud : quels sont les symptômes et les facteurs de risque ?

On l'a dit : le syndrome de Raynaud concerne plutôt les femmes avant 60 ans. Certains facteurs augmentent également les risques de développer ce trouble chronique de la circulation du sang :

- la présence d'une maladie systémique (la maladie de Raynaud apparaît chez 95 % des patients souffrant de sclérodermie, 80 % des patients souffrant du syndrome de Sharp, 20 % des patients souffrant du syndrome de Gougerot-Sjögren ou d'un lupus, et 10 % des patients souffrant de polyarthrite rhumatoïde),
- une exposition régulière au froid (métiers de la restauration, dans le domaine frigorifique : manipulation de glaçons...),
- la prise de médicaments bêta-bloquants (Aténolol, Bisoprolol...) : « ces médicaments ont un effet vasoconstricteur : le syndrome de Raynaud est un effet indésirable classique des bêta-bloquants », souligne le cardiologue.

La maladie évolue par crises :

- Pendant la première phase de la crise, la zone touchée change de couleur : elle blanchit et prend un aspect cireux. On constate un engourdissement avec une perte de sensibilité. Cette première phase (dite « syncopale ») peut durer plusieurs minutes.
- Durant la seconde phase (dite « asphyxique ») la zone touchée peut prendre un aspect bleuté, qui témoigne d'un apport insuffisant en oxygène : la douleur apparaît.
- Enfin, pendant la dernière phase (dite « de récupération »), la zone devient rouge et enflée : des fourmillements et des pulsations peuvent s'ajouter à la douleur.

À savoir : dans les cas les plus sévères, le syndrome de Raynaud peut entraîner la déformation des doigts ou des orteils, voire l'apparition d'ulcères aux extrémités.

www.topsante.fr



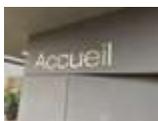
Pilote

Art&Sign



La signalétique dans tous ses états...

- Pictogrammes de sécurité:
- Sortie de secours
- Extincteur
- Plans d'évacuation
- Stickers
- Découpe en plexiglass
- Conception et réalisation par nos soins



www.pilote.lu . contact@pilote.lu

VENTE EN GROS ET DÉTAIL GASOIL CHAUFFAGE & DIESEL



212, Grand-Route
4690 WONCK
Tél.: 04 286 22 92
Fax: 04 286 42 30

www.dannypousset.be

Danny Pousset

Standard : Pourquoi l'Europe est le nouvel Eldorado des investisseurs américains



Aux quatre coins du continent, les investisseurs américains se multiplient. La Belgique n'échappe pas au phénomène : le rachat du Standard est la cinquième contribution nord-américaine en Pro League, en l'espace de deux ans.

Le Standard de Liège a officialisé son rachat, à hauteur de 55 millions d'euros d'après la presse belge, par un fonds d'investissement américain, bien implanté dans six secteurs de l'économie (dont les assurances et le financement des litiges).

Déjà propriétaire du Genoa depuis un an, 777 Partners s'est adjugé 100% des parts du Matricule 16 et a pour objectif de « redonner aux Rouches leur lustre d'antan ». Ainsi, Bruno Venanzi a quitté les fonctions de président, qu'il occupait depuis sept ans, dans la foulée.

Ce passage sous pavillon yankee s'accompagne d'un espoir : faire disparaître les immenses dettes du club liégeois culminant à plus de 20 millions d'euros. La formation et le développement des jeunes semblent également être au centre du nouveau projet de l'actuel treizième (seulement) de Pro League. Une conférence de presse lors de laquelle 777 Partners détaillera sa stratégie se tiendra fin avril. Standard Chartered.

«L'expansion de la stratégie que nous menons sur le football nous emmène en Belgique, au Standard de Liège, l'une des marques

(sic) les plus iconiques de la Pro League, a pour sa part réagi Juan Arciniegas, le Managing Director de 777 Partners, sur son compte LinkedIn. Nous sommes extrêmement heureux de faire partie de ce projet !» L'accord a été trouvé et officialisé... le jour même de la deadline fixée pour rentrer son dossier de demande de licences (les clubs avaient jusqu'à vendredi 23H pour envoyer leur dossier !). Le fonds d'investissement américain va maintenant pouvoir procéder à un état des lieux de la SA Standard de Liège (la mission de due diligence) et scanner dans les moindres détails les comptes du club liégeois. Si les deux parties confirment le prix fixé lors de l'accord, le Standard passera sous pavillon américain et tombera pour la première fois entre les mains de capitaux non européens.

www.sofoot.com
www.rtbfb.be

PARKING AISÉ - ACCUEIL DE GROUPE
Suggestions variées chaque week-end

*Egalement
à emporter*

LA MAMMA
RISTORANTE



CUCINA ITALIANA



*Valérie Licata
(La Mamma)*



Avenue des Courtils, 6 - 4684 Haccourt - 04 379 59 34

Lundi, mercredi, jeudi, vendredi
de 17h30 à 22h
samedi et dimanche
de 12h à 14h30
et de 17h30 à 22h
fermé le mardi



Rue de Tongres 8 - 4600 Visé

raffaygarage@gmail.com

04 379 34 78



Du mardi au vendredi de 9h à 12h / de 13h à 18h.

Le samedi de 8h à 12h / de 13h à 15h.

Fermé le lundi.

Madonna méconnaissable



Les filtres Instagram ne sont pas toujours suffisants pour masquer les signes de l'âge. Alors que Madonna court après la jeunesse éternelle, des photos d'elle, publiées par le « Daily Mirror », à la sortie d'un établissement à Londres ont montré que personne n'est plus fort que le temps qui passe.

Si sur les photos qu'elle publie sur le célèbre réseau social la star apparaît toujours le visage aminci,

les pommettes saillantes, la réalité semble toute autre.

Sur les clichés on voit la chanteuse avec le visage gonflé et ça n'a pas échappé au regard intransigeant de ses fans qui expriment leur choc.

En dessous des clichés postés sur Instagram par le média anglais, on peut lire les remarques des fans qui regrettent l'usage abusif des filtres et des retouches photos. Ils ne manquent pas non plus d'analyser d'autres parties du corps de la star comme les mains ou le décolleté qui ne trahissent pas son âge : « Ses mains montrent son véritable âge » ont commenté plusieurs d'entre eux, tandis que certains s'interrogent sur ce qu'elle a bien pu faire à son visage, lui reprochant de ne pas accepter son âge et soupçonnant de la chirurgie esthétique.

D'autres encore disent que « ce n'est même plus la Madonna qu'elle voudrait être ou que l'on a connue », « ce n'est pas la Madon-



Spécialiste
Ancêtre auto/moto

Rue J. Muller, 53

WARSAGE

Tél. 04 376 69 15

Gsm : 0476 25 77 65

www.carrosserie-delbrouck.be

info@carrosserie-delbrouck.be

HEURES D'OUVERTURE

- Du lundi au vendredi

De 8h30 à 12h00

et de 13h00 à 17h30

- Fermé samedi

et dimanche



na que nous avons l'habitude de voir... »

Depuis de nombreuses années, Madonna fait l'objet de spéculations sur les possibles opérations de chirurgie esthétique qu'elle aurait subies. Implants fessiers, mâchoire remodelée, augmentation des lèvres, injections de botox, lifting du visage : la liste est longue dans les modifications que la star est soupçonnée d'avoir fait à son corps. Cependant, Madonna tient à rester très vague sur le sujet : elle n'a jamais confirmé, ni dénié être passée sous le bistouri, continuant ainsi d'alimenter les rumeurs. Il est vrai que la chanteuse a toujours aimé laisser un voile de mystère sur son âge et sa vie personnelle. C'est certainement ce qui fait d'elle une star encore adulée par des millions de fans.

www.soirmag.lesoir.be



COMMUNE DE VERVIERS
 Place du Marché 55
 4800 Verviers
 info@verviers.be
 087 325 325



Activités extrascolaires
Initiation sportive - Stage
 04/04
 08/04
 Pour les enfants de 2,5 à 5,5 ans



Activités extrascolaires
Sports numériques LÜ - Stage
 04/04
 08/04
 Pour les enfants de 8 à 14 ans



Activités extrascolaires
La Magie du Livre - Stage Reform
 04/04
 08/04
 Pour les enfants de 3 à 9 ans



Activités extrascolaires
Stage artistique - Théâtre, danse & musique
 04/04
 08/04
 Pour les établissements de 12 à 18 ans



Divers
Jeux de société
 18/09
 Découverte de jeux de société, à partir de 8 ans



Divers
Petit déjeuner philo
 23/09
 Réflexion et échanges autour d'un café et de croissants



Activités extrascolaires
Heure du conte
 03/08
 Histoires lues aux enfants de 3 à 12 ans



Divers
Tables de conversation en anglais
 03/08
 Practice English in a trendy atmosphere

Plus d'infos rendez-vous sur : <https://www.verviers.be>

TOUT PEUT ARRIVER.

Venez jouer dans votre Circus Casino

de 10h à 3h du matin



CIRCUS CASINO VERVIERS
 Rue de la Station 2 - 4800 Verviers



A L'ARTOIS

Place de l'Abattoir, 13 à 4800 Verviers

Ouvert 7J/7
à partir de 9h

Bières au fût



Diffusions
des matchs de football

...



Voyage Londres

Londres a franchi le millénaire en s'offrant une cure de jouvence. Dopée par la croissance économique, elle s'est offert un lifting architectural spectaculaire, affirmant ainsi son rôle de mégalopole multiculturelle.

Le cosmopolitisme et la tolérance, l'esprit d'entreprise, les hauts salaires et le (presque) plein emploi ont attiré une nouvelle vague d'immigration sans précédent jusqu'à 2008. Même si la crise et le Brexit ont changé la donne,

Londres a toujours la cote et les jeunes Frenchies franchissent encore le Channel pour tenter leur chance dans cet eldorado européen, devenu la capitale économique et culturelle du Vieux Continent.

Question intégration, Londres aurait de quoi donner des leçons à n'importe quelle société contemporaine. Pas moins de 50 nationalités se côtoient. Et les Londoniens ont voté largement contre le Brexit. Mais les contrastes sont parfois criants. À 2h15 en Eurostar de la gare du Nord, le choc est réel. La capitale française semble bien calme comparée à Londres, cette ville-monde, métropole énorme, grouillante, éclatée, moderne, vibrante et qui n'est plus seulement anglaise, mais réellement cosmopolite. Avec des musées et des galeries par centaines, des pubs par milliers

et plus de 10 000 restos, les endroits pour sortir à Londres ne manquent pas, mais surtout il y en a pour tout le monde !

Vous êtes sûr de trouver chaussure à votre pied : un concert rock ou électro, un pub irlandais, de la porcelaine chinoise, de la cuisine indienne, un immeuble au design futuriste, des vêtements vintage ou excentriques, le thé le plus raffiné, un disque introuvable, des tableaux impressionnistes, de l'art étrusque, des parcs immenses, des activités à foison pour les enfants...

Source : routard.com

Vous cherchez un emplacement pour entreposer vos affaires ?

STOCKEZ EN TOUTE SÉCURITÉ
AU MEILLEUR PRIX.

Service de stockage et garde-meubles personnalisé.

Nous nous adaptons à tous vos besoins de durée et de volume.

La solution pour le stockage et l'hivernage de vos voitures, motos, de vos vélos.

La solution pour le stockage le contenu d'une habitation.



SHERPA

MINI-LOADERS



#Compact #Ployalent #Puissant #Simplification du travail #Durable

**PAS PLUS GROS, PAS PLUS FORT,
MAIS SURTOUT PLUS INTELLIGENT.**

LARRY ART

Rue de Limbourg 45 - 4800 Verviers - 0475 650 783 - larry@larryart.be
www.larryart.be


DARCIS
CHOCOLATIER

MUSÉE DU CHOCOLAT

„Un voyage unique
au cœur du chocolat“

VERVIERS
Esplanade de la Grâce 1
www.darcis.com

087 71 09 84
musee@darcis.com

OUVERT TOUS LES JOURS

-2€*

* Pour les réservations individuelles. Offre valable du mardi au dimanche. Réservation obligatoire avant le 31/03/2017. MAG WALLONISTE

LIÈGE

Tél.: 04 342 42 42

SAMOB

LARRY

VERVIERS

Tél.: 087 33 23 63

Le déménageur différent!

DÉMÉNAGEMENT BELGIQUE EUROPE - OUTRE-MER

www.samob.be

rue de Herve 242 à B-4030 Grivegnée
info@samob.be

DEVIS GRATUIT



DÉMÉNAGEMENTS
PARTICULIERS ET ENTREPRISES
BELGIQUE - TOUS PAYS

EXPÉDITIONS D'OBJETS D'ART - TABLEAUX ...

SPÉCIALISTE COFFRE-FORT ET PIANO

GARDE-MEUBLES

VENTE MATÉRIEL D'EMBALLAGES

CONSERVATIONS ET DESTRUCTIONS D'ARCHIVES

SERVICE LIFT
DU 1^{ER} AU 14^{ÈME} ÉTAGE
PARTOUT EN BELGIQUE

SERVICE DE RÉSERVATION DE STATIONNEMENT
POUR PARTICULIERS ET SOCIÉTÉS



Snack - Pita - Potage

Toutes nos viandes sont fraîches
et de préparation artisanale



Commandez 0484 25 25 88
Rue de Dison 67 - 4800 Verviers



Bar La Corderie Dison
rue Pisseroule, 122 à 4820 Dison
087 22 22 15



C'est un couple de vieux mariés qui fêtent leurs 50 ans de mariage...
L'homme dit à sa femme:

– Après autant de temps passé ensemble, tu peux m'avouer si tu m'as trompé...

La femme hésitante lui dit:

– Tu te souviens que le prêt pour la maison nous avait été refusé et que, deux jours après, le banquier a sonné pour dire qu'il était accepté?!

Ben.....

– Ah, tu ne m'as trompé qu'une seule fois ?

– Ben non... La fois où tu as failli perdre ton job... la semaine d'après, ton chef t'a dit qu'il te gardait et tu n'as plus jamais été inquiété par la suite... Ben...

– Bah, deux fois et en plus pour de bonnes causes, je te pardonne... C'est tout ?

– Ben non. Tu te souviens lorsque tu t'es mis sur les listes électorales ?

– Oui, et alors ?

– Ben, il te manquait 2500 voix...

Dans le lit à côté de ma copine je dis : « Je t'aime »
Elle me répond : « C'est toi ou la bière qui parle ? »
Je réponds : « C'est moi qui parle à la bière. »

Une femme va voir son gynéco, lors de l'examen il se rend compte qu'elle a à l'intérieur de chaque cuisse un tatouage ! L'un représente Dominici et l'autre Rougerie!
Elle avoue alors être fan de rugby. Fan de rugby lui aussi le gynéco demande à la patiente si il peut faire un petit bisou sur chacun afin de porter chance aux bleus !
Elle accepte, après s'être exécuté, le médecin se relève et la patiente s'écrie:

– « Et à Chabal on ne lui fait pas un bisou ??? »

Qu'est-ce qui fait ses 8 heures par jour dans l'administration ?
La machine à café.



HUMOUR

C'est un type qui arrive dans un bar en courant et qui demande au serveur :

– J'aimerais un whisky, non deux, enfin dix whiskies.

Le serveur, un peu étonné, lui sert les dix verres sur un plateau et le mec, les boit cul-sec les uns derrière les autres. Le serveur lui demande :

– Mais excusez-moi, pourquoi vous vouliez dix whiskies, d'un coup ?

– Aujourd'hui, c'est un jour spécial. Je fête ma première pipe.

– Ben alors là, si je peux me permettre de vous offrir le onzième ?

– Oh, vous savez si le goût n'est pas passé avec dix, c'est pas un de plus qui changera quelque chose !

Pourquoi n'y a-t-il plus de mam-mouth ?

Parce qu'il n'y a plus de papmouth

Le secret :



... DU BONHEUR ...
ET LE COMBLE DE L'ART

c'est de
de la vie
vivre
de la vie

COMME TOUT LE MONDE

... EN N'ÉTANT ...

COMME PERSONNE

(Simone de Beauvoir)



Jean-Claude CROSSET

Traiteur - La Gourmandine

📍 2, Rue de Jalhay
4802 Heusy/Mangombroux

☎ Tél & Fax : 087 228 444

Retrouvez-nous sur notre site :

www.la-gourmandine.be



Taverne Le Centre

À Verviers

rue Crapaurue, 69
à 4800 Verviers



Celui qui n'a
pas d'objectifs.

Ne risque pas
de les attendre.

Sun Tzu



Votre Source de Motivation.fr

COMMUNE DE SERAING

Place communale 8,
4100 Seraing
ville.seraing@seraing.be
04/330.83.11

► AVRIL 2022

CINÉ-CLUB : LE BONHEUR DES UNS

20/04 à 20:00

De Daniel Cohen Par Daniel Cohen, Olivier Dastockier Vincent...

► Infos


CINÉ-DÉBAT : SUR LES VOIX DES AMÉRIQUES

29/04 à 20:00

De Julien Delbourg En partenariat avec RTAC

► Infos

► MAI 2022

CINÉ-CLUB : THE FATHER

18/05 à 20:00

De Florian Zeller Par Florian Zeller, Christopher Hampton avec Anthony

► Infos

► JUIN 2022

CINÉ-CLUB : FILM SURPRISE

08/06 à 20:00

Conditions générales et infos : cinemaclubseraing@gmail.com

► Infos

Plus d'infos rendez-vous sur : <https://www.seraing.be/>

Tesla sortira en 2023 une voiture électrique à petit budget

Le constructeur de voitures électriques Tesla existe depuis treize ans maintenant et l'entrepreneur d'Elon Musk a récemment enregistré le trimestre le plus fructueux de son existence. Tesla veut rester leader sur le segment des voitures électriques et se sent donc obligé d'inclure dans sa gamme une voiture électrique plus petite et moins chère. Selon Autocar, le moment viendra en 2023. Les passionnés pourront alors acheter un hatchback Tesla abordable. Coût : moins de 25 000 dollars aux États-Unis, ce qui, par analogie avec les autres modèles de Tesla, reviendrait à peu près au même prix pour l'Europe, mais en euros. Dans cette catégorie, la nouvelle Tesla sera confrontée à des concurrents comme la Volkswagen ID.3, la Nissan LEAF et le Kia Niro EV.

Pour l'instant, la Model 3 reste la Tesla d'entrée de gamme, l'une des voitures électriques les plus vendues en Europe. Tesla veut s'appuyer sur ce succès avec le nouveau modèle. Avec un prix ne dépassant pas 25 000 euros, la voiture à hayon sera de loin le modèle Tesla le moins cher. La Tesla Model 3 coûte au moins 56 990 euros.

Pour pouvoir maintenir un prix aussi bas, Tesla a développé une nouvelle technologie de batterie. Les batteries seraient 35 % plus petites, produiraient cinq fois plus d'énergie et coûteraient en même temps deux fois moins cher. À propos de l'autonomie, Elon Musk a déclaré par le passé que si elle était inférieure à 400 km, elle ne serait pas conforme aux normes de Tesla et serait "inacceptablement basse".

Le nouveau modèle pourrait s'appeler le Model 2. La version européenne serait construite, avec le Model 3 et le Model Y, dans la

nouvelle usine allemande près de Berlin. Cette "Gigafactory" devrait être opérationnelle, après quelques retards, au début de l'année 2022. En vitesse de croisière, la capacité serait de 500 000 voitures par an.

Tesla lancera la version grand public au sein de sa gamme de voitures électriques en 2023. C'est ce qu'écrit Autocar. Selon le site web, le prix d'entrée ne dépasserait pas 25 000 euros. Le hatchback compact devrait concurrencer la Volkswagen ID.3, la Nissan LEAF et le Kia Niro EV.

Source : www.7sur7.be

Pontos

Because we Care!



Distributeur d'emballages en verre tels que bocaux de confitures, bocaux de miel



Bocaux à stériliser, bouteilles pour la bière, pour le vin, bouteilles pour l'alcool, bouteilles de jus,



Tant pour le professionnel que le particulier !



PHARMACIE

CHIMIE

ALIMENTAIRE

BOISSONS



Egalement distributeur d'emballages pharmaceutiques, matériel de laboratoire et de soins à domicile.

-10% sur présentation de ce bon au magasin comptoir.

Offre valable uniquement pour les particuliers
Hors commandes en cours.



Rue du Térís 21 A
4100 Seraing
Tel : 04/336.94.40.
www.pontos.be



Ouvert le Lundi
et Mercredi : 8 à 17h
Le vendredi : 8 à 12h
Mardi et Jeudi : sur rdv

Pour plus d'infos :
info@pontos.be

Pontos.

Ce nom ne vous dit certainement pas grand-chose.

Et pourtant....c'est en février 2020 que PONTOS a racheté Vd Pack (Anc. Verreries Dumont).

UN PEU D'HISTOIRE...

Cette dernière, célèbre enseigne auparavant basée à Flémalle (Ivoz-Ramet) distribuait des emballages pharmaceutiques et emballages en verre alimentaires avant de déménager dans le Zoning Industriel d'Ivoz Ramet.

En septembre 2019, Vd pack a été victime d'un incendie et a repris ses activités dans la foulée à Seraing.

ET MAINTENANT ?

Aujourd'hui, PONTOS, dont le siège social est établi à

Diepenbeek poursuit cette activité avec sa filiale Sérésienne située dans le Parc Industriel de la Boverie (non loin du terrain de Football) et plus précisément Rue du Térís au numéro 21A.

Dans la continuité, nous distribuons des bouteilles pour toutes vos boissons (jus, vins, alcools) des bocaux pour vos différentes préparations culinaires mais également pour vos créations diverses telles que bougies parfumées, mélange huiles essentielles, savons.

Professionnel ou cuisinier amateur ?

Alors PONTOS est votre partenaire pour la conservation de vos préparations. Tous nos emballages sont réutilisables... ce qui en fait un beau geste pour l'environnement.

Nos catalogues (alimentaires et pharmaceutiques) sont disponibles sur simple demande) en version papier ou électronique.

Pour nous, une approche personnelle est essentielle. Notre équipe enthousiaste est toujours prête à vous aider pour trouver l'emballage qui vous convient. Alors, n'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples informations. Nous vous établirons avec plaisir une offre sur mesure.

PONTOS est synonyme d'un service rapide, d'une approche personnelle, d'un stock important et... de prix compétitifs.

Achat en grande ou petites quantités, pas de problèmes pour nous.

Au plaisir de vous voir...

LA TEAM PONTOS

La Crète

Visiter la Crète : que faire, que voir ? Découvrez les choses incontournables à faire lors d'un voyage en Crète !

C'est simple, la Crète a tout ! C'est la plus grande île de Grèce, et la cinquième plus grande île en Méditerranée. Ici, vous pouvez admirer les vestiges de grandes civilisations et des paysages montagneux impressionnants, explorer de magnifiques plages, des vallées fertiles ou encore des gorges escarpées, et prendre part à la riche culture gastronomique de l'île.

La Crète est, après tout, un petit univers grouillant de beautés et de trésors dont vous aurez probablement besoin de toute une vie pour les découvrir. Mais si vous partez seulement quelques jours, voici les meilleurs endroits à voir et faire en Crète.

Via une balade de 16 km, les gorges de Samaria — au Sud-Ouest de la Crète dans la préfecture de La Canée — comptent parmi les plus longues gorges d'Europe. La gorge spectaculaire est un parc national qui dispose d'une magnifique flore et faune. Le début de la promenade à xyloskala (« les marches en bois ») est juste au dessus du plateau d'Omalos, très haut dans les montagnes blanches « Lefka Ori » à une altitude de 1 250m. La gorge est normalement ouverte chaque année du 1er mai au 31 octobre selon de la météo.

Elle est fermée en hiver étant donné que la rivière de montagne qui traverse la gorge rend les lieux dangereux et impraticables. Comptez bien 5 à 6 heures pour cette longue marche. Prévoyez de bonnes chaussures car le sentier est difficile et rocailleux. La promenade se termine au bord de la mer de Libye au petit village côtier d'Agia Roumeli.



Situé entre La Canée et Réthymon, le lac de Kournás est le seul lac naturel d'eau douce de Crète et est entouré par une végétation luxuriante avec en toile de fond les montagnes blanches. Un certain nombre de tavernes bordent les rives du lac, et vous pouvez vous baigner ou louer un pédalo en été.

À quelques kilomètres du lac de Kournás, on trouve le village de Argiroupolis. Ce joli village est construit sur l'ancien site de Lappa et se compose de 2 parties : supérieure et inférieure du village. Visitez les cascades au bas du village puis rendez-vous à la nécropole romaine de Lappa, aux vestiges de thermes romains, et à l'aqueduc dans la partie supérieure du village.

Le grand village de montagne d'Anogia se situe à une altitude de 750m sur le flanc du mont Ida (Psiloritis). Le village accueille, chaque année au mois de juillet, le festival Yakintha consacré à la musique, au théâtre et à l'art.

Le village possède une grande industrie artisanale de fabrication de dentelle et d'artisanat. Ne manquez pas la grotte de Zoniana (ou grotte Sfentoni) qui est considérée comme l'une des meilleures grottes en Crète avec ses stalag-

mites et stalactites étonnantes.

Peu importe l'endroit où vous séjournerez en Crète, vous n'êtes jamais trop loin d'une belle plage. Les plages d'Elafonissi et Phalassarna, ainsi que le lagon de Balos dans la préfecture de La Canée sont superbes. Si vous visitez l'est de la Crète, la plage de Kolokytha n'est accessible que par bateau à partir d'Elounda.

Après avoir assez profité du sable blanc des plages crétoises et de la vue sur l'océan, il existe un autre incontournable à ne rater sous aucun prétexte : la balade en bateau ! En effet, avec la location de bateau en Crète, vous vous offrez des souvenirs inoubliables d'une journée à voguer sur une eau translucide, à admirer un monde sous-marin insoupçonné.

Avec ou sans permis bateau, vous pourrez partir à l'abordage des nombreuses îles environnantes, pour découvrir, chaque fois, une nature luxuriante dans un calme inimitable. Vous pourrez également faire appel aux services d'un skipper, qui vous dégotera les meilleurs spots pour vous baigner en toute tranquillité.

www.generationvoyage.fr

SITE DOYEN

Rue du charbonnage 1A - 4100 SERAING

MENO *pro*



**HANDY
HOME**



**UNE ÉQUIPE À VOTRE SERVICE • UN LARGE ASSORTIMENT
DES PRIX COMPÉTITIFS • TOUT POUR LA MAISON**



**DÉBLAYAGE DE DÉCHÈTS
VIDE MAISON
POUR PARTICULIERS ET ENTREPRISES**

**DEMANDE DE DEVIS & INFOS AU
0032 (0) 499 39 85 49**

UNE BONNE GESTION DU TEMPS QUAND ON EST ENTREPRENEUR

Une mauvaise gestion du temps peut avoir un impact négatif sur l'entreprise. Gérer le flux d'informations, de demandes, de deadlines, équilibrer temps professionnel et personnel, ne pas se laisser surprendre à procrastiner, ne pas se laisser déconcentrer... Concrètement comment faire ? Voici les 10 étapes à suivre pour optimiser votre gestion du temps.

SE FIXER DES OBJECTIFS : Définissez le sens de votre entreprise : que souhaitez-vous accomplir ? Analysez votre situation et définissez une stratégie pour concrétiser vos projets.

PRIORISER : Selon la loi de Pareto, 20% de votre travail produit 80% des résultats. Focalisez votre temps et vos efforts sur les priorités essentielles en distinguant l'urgent de l'important.

PLANIFIER VOTRE SEMAINE DE TRAVAIL : Plus vous avez de temps pour réaliser une tâche, plus celle-ci prendra du temps. Fixez des délais raisonnables pour la réalisation des tâches, imposez-vous des limites et bloquez des plages horaires dans votre

agenda pour la réalisation de celles-ci.

ALTERNER LES RYTHMES : Créez une alternance des rythmes en tenant compte de vos limites personnelles : réalisez les tâches importantes dans les moments où vous avez plus d'énergie et planifiez à d'autres moments celles qui nécessitent moins d'implication.

EQUILIBRER LES TEMPS : Dans votre agenda, veillez à préserver l'équilibre entre les temps de production, les temps de gestion (administratif, prospection, communication, formation...) et les temps personnels.

GARDER DU TEMPS POUR LES IMPRÉVUS : Les choses prennent toujours plus de temps que prévu. Ne faites pas de plannings trop serrés et prévoyez une marge pour les dépassements de délai. Remplir votre agenda à 70% vous permettra de faire face aux imprévus.

RÉALISER UNE TÂCHE À LA FOIS : Morcelez les grosses tâches en tâches plus petites. Réalisez-les l'une après l'autre en vous concentrant uniquement sur la tâche que vous êtes en train d'effectuer. Appliquez la technique Pomodoro pour maximiser votre niveau d'attention : travaillez par bloc de 25 minutes entrecoupés de courtes pauses de 5 minutes.

LIMITER LES INTERRUPTIONS : Réaliser une tâche en un bloc prend moins de temps que de la faire en plusieurs fois. Ne vous laissez pas interrompre sans cesse et restez concentré ! Les notifications d'e-mail ou des réseaux sociaux sont une source fréquente de distraction, désactivez-les !

DÉLÉGUER : Déléguer certaines tâches peut s'avérer être très bénéfique tant pour vous que pour votre entreprise et vous permettra de vous libérer du temps. Identifiez les choses que vous pourriez déléguer tant sur le plan professionnel (comptabilité, facturation, tâches urgentes mais peu importantes...) que sur le plan personnel (ménage, courses, gardes d'enfants...).

S'ACCORDER DES PAUSES : Pour rester productif, faites plusieurs courtes pauses en cours de journée. Prévoyez de faire une vraie longue pause d'au moins 30 minutes au moment des repas ! S'il ne s'agit pas d'un lunch de réunion business, ne mangez pas en compagnie de votre travail. Organisez des moments de déconnexion totale de minimum quelques jours, plusieurs fois par an.

Source : www.7jsante.be

EQUIP'AUTO PNEU

Jemeppe

Un mot, un geste,
EQUIP'AUTO PNEU fait le reste !



Service : prise et remise à domicile

Rue R. Sualem 6 - 4101 Jemeppe-sur-Meuse

04 235 66 18

marc.labasse@equipautopneu.be

www.equipautopneu.be



Sur présentation du magazine :
À l'achat de 4 pneus, une géométrie
d'une valeur de 55€ offerte !

*L'importance ce sont les détails.
Ce sont eux qui font la différence.
Ils permettent de rendre une
histoire unique.
Celui qui néglige les détails,
néglige la magie qui pourrait
apparaître dans sa vie.*

Alex Bocat

HOROSCOPE

Bélier

Alors que les beaux jours arrivent, votre moral sera en berne. Vous risquez de sentir une certaine mélancolie vous envahir, mais aurez du mal à identifier l'origine de ce spleen. Les natifs du 2e décan seront particulièrement sensibles à cette atmosphère morose qui risque de perdurer une bonne partie du Printemps. Ne laissez pas le désespoir vous envahir et planifiez par exemple un week-end entre amis qui vous ferait le plus grand bien.

Taureau

Si vous êtes Taureau 3e décan, et plus spécialement des tous derniers jours du Taureau, entre le 15 et le 21 mai, vous profiterez des auras particulièrement puissantes de Vénus qui approche de votre ciel astral.

La probabilité de gagner le gros lot à une loterie

n'est pas à exclure, alors n'hésitez pas à tenter votre chance ! Pour les autres natifs du signe, une certaine mélancolie risque de poindre au début du printemps. Profitez de l'arrivée des beaux jours pour vous aérer la tête et cesser de ruminer sur des actions passées : il est temps d'aller de l'avant.

Gémeaux

Arrêtez de penser que tout vous est dû et que certaines de vos actions passées vous octroient certains privilèges. Votre attitude peut parfois agacer, même si vous pensez être dans votre bon droit. Il est temps d'aller de l'avant. Les natifs du 2e décan devront se montrer diplomates. La proximité de Pluton avec votre signe laissant présager d'éventuelles tensions, évitez les conflits ! Soyez à l'écoute des reproches qui pourraient vous être formulés afin de dissiper d'éventuels malentendus.

Cancer

Vous qui avez naturellement tendance à vous angoisser, la première partie de l'année aura mis vos nerfs à rude épreuve. Rassurez-vous, les prochains mois s'annoncent plus calmes d'un point de vue émotionnel. Alors que vous commencez à désespérer de la situation, Mercure et Vénus s'alignent enfin de façon idéale et leurs influx sont renforcés par la maison IV. Un climat propice à de belles surprises... Laissez-vous guider par votre intuition qui a déjà souvent été de bons conseils, vous ne le regretterez pas.



LEO



VIRGO



SAGITARIUS



CAPRICORNUS



LIBRA



SCORPIO



AQUARIUS



PISCES

NOUVELLE DIRECTION

NEW FEMINA Meubles

SHOWROOM OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 10H00 À 18H00



TEL : 04/337.30.24
INFO@NEWFEMINA.BE
WWW.NEWFEMINA.BE

LIVRAISON OFFERTE EN BELGIQUE

All mat

DOYEN

VOS MATÉRIAUX AU MEILLEUR PRIX

Rue du Charbonnage, 3
4100 Seraing

T 04/385.95.95

F 04/337.23.34



www.allmat.be

TOUT PEUT ARRIVER.

Venez jouer dans votre Circus Casino

24h/24

CIRCUS CASINO JEMEPPE

RUE NIHAR 3 - 4101 SERAING

Circus
CASINO

PLAY
SAFE.BE

21+

JOUEZ AVEC MODÉRATION

WWW.CIRCUS.BE Tenue correcte exigée

Circus Casino Herstal, Longdoz, Jemeppe et Rocourt

Lion

Saturne se positionne à l'apogée de votre signe et la proximité de la maison IV renforce ses auras bénéfiques. Vous aurez envie d'aller de l'avant et il serait dommage de ne pas profiter de la position particulièrement des astres à votre égard pendant cette période. Un seul petit bémol à souligner pour les natifs du 2e décan qui pourraient être connaître une petite baisse de moral au début de l'été : Jupiter arrive en Sagittaire et ses influx néfastes devraient durer quelques semaines. Faites preuve d'un peu de patience, les semaines suivantes vous seront beaucoup plus favorables.

Vierge

Vous devrez redoubler de vigilance pour faire en sorte que les projets qui vous tiennent à cœur ne périssent pas brusquement. En effet, vous serez vous les auras négatives de

Jupiter et cela risque d'entraîner des conséquences inattendues, spécialement au niveau de la sphère professionnelle. Vous devrez vous montrer particulièrement convaincant pour parvenir à aller au bout de vos idées. Cette période risque de vous mettre les nerfs à vif, essayez de prendre un peu de recul pour ne pas vous laisser trop affecter par la situation.

Balance

Comme le dit le proverbe, il ne faut pas vendre la peau de l'ours avant de l'avoir tué. Cet adage bien connu ne vous a pas empêché de faire des plans sur la comète... une fois de plus ! Vous vous trouvez désespéré que la situation n'évolue pas comme vous l'escomptiez. La faute à l'arrivée de Neptune dans votre ciel astral qui chamboule tous vos projets. Néanmoins, ce que vous prenez pour un obstacle pourrait bien se révéler être au final un atout auquel vous n'aviez pas pensé.

Scorpion

L'année continuera comme elle a commencé, sous un contexte particulièrement favorable. Vous semblez enfin avoir retrouvé l'équilibre et vous commencez à vous projeter sereinement dans le futur. Si vous êtes en couple, l'influence de Vénus qui se positionne en maison III pourrait vous pousser à faire preuve d'un romantisme insoupçonné. Au niveau professionnel également tout vous sourit. Après des années à attendre qu'on remarque votre implication au travail, votre patience est sur le point d'être récompensée.

Sagittaire

Foncièrement optimiste, vous préférez aller de l'avant plutôt que vous appesantir sur les déceptions passées.

Suite page 106



Karadag Market

Rue Paul Janson 20
4100 Seraing
04 338 12 94



(Proverbe maori)

Mars s'éloigne de votre ciel astral et vous pouvez ainsi profiter à nouveau des bons auspices de Jupiter, votre planète maîtresse. Vous en profitez pour vous livrer à une franche introspection qui vous permettra de faire le point sur ce que vous souhaitez vraiment pour les mois à venir. Si vous êtes natif du 2e décan, vous profiterez de l'alignement exceptionnellement favorable de Vénus avec la maison III. Profitez-en pour acheter des tickets à gratter ou pour faire un loto, la chance pourrait vous sourire.

Capricorne

Vous n'avez jamais caché votre ambition et vous pourriez voir l'investissement dont vous faites preuve depuis de nombreuses années, enfin récompensé. Mars se positionne en carré avec le soleil et leurs effets conjugués ont une incidence directe sur votre sphère professionnelle.

Vous serez fier du chemin parcouru et reconnu à votre juste à valeur. Cependant, l'arrivée de Mars dans la maison IV laisse augurer de quelques tensions au sein de la famille. La possibilité d'un changement effraie et vous devrez trouver les mots pour désamorcer une situation potentiellement explosive.

Verseau

Uranus, la planète qui guide votre signe, se positionne à l'apogée de votre ciel astral. Renforcée par le duo Neptune/Mercure, elle vous insuffle le courage dont vous manquez pour enfin affronter la réalité en face, même si elle vous déplaît. Il est temps d'arrêter de vous mentir et de vous réfugier dans le travail pour fuir vos responsabilités. Vous constaterez d'ailleurs peut-être que vous aviez empiré la situation et qu'il suffisait en fait d'un rien pour que les choses évoluent comme vous n'auriez même

pas osé le rêver...

Poisson

Une fois de plus, vous risquez de vous laisser submerger par vos émotions. En effet, Vénus se positionne à proximité de la maison XII, et bloque les influx protecteurs de Jupiter qui vous protégeaient jusqu'alors de l'influence néfaste de Mars. Vous savez que vous avez tendance à perdre tout votre bon sens lorsque vous êtes sous le coup de la colère. Ne prenez aucune décision que vous pourriez regretter et, en cas de conflit, allez vous aérer la tête plutôt que de laisser parler votre impulsivité.

Source: www.journaldesfemmes.fr



NURI BABA SUPER MARKET

BOUCHERIE - KASAP



Boulevard Pasteur 4 - Seraing 4100
Tel: 04 23 32 329





NOTRE EXPÉRIENCE

Plus de 35 ans d'expérience dans le domaine du crédit personnel mis à votre service

NOTRE PRIORITÉ

Une équipe réactive à votre écoute. Un prêt personnel sur mesure.

NOTRE APPROCHE

Des recherches approfondies et personnalisées selon la demande de nos clients. 



- > Crédits
- > Prêt personnel
- > Regroupement crédits
- > Rachat hypothécaire
- > Prêt auto
- > Prêt mobilhome

www.wallfin.be

04 228 19 42
contact@wallfin.be
Easy Cube
rue Chaussée 58
4342 Hognoul