

MAG

WALLONIE



janvier - février - mars 2023

FLÉRON / SPA / AYWAILLE

N°14

MULTI-ZONE: p. 3

AYWAILLE: P. 4 à 11

SOUMAGNE: P. 12 à 19

ESNEUX: P. 21

TILFF: P. 20 à 23

VERVIERS: P. 24 à 37

THEUX: P. 38 à 39

MALMEDY: P. 40 à 47

SPA: P. 48 à 51



Je vous souhaite une excellente année 2023 !

Encore plus de rédactionnel, jeux, voyages, recettes, potins de stars, blagues, citations...

J'ai le plaisir de vous annoncer, la présence de 5 magazines, dans vos régions ; afin de garder la proximité, ainsi que le contact humain, ce qui est essentiel à mes yeux.

Voici les magazines de vos régions :

Métro Liège : centre de Liège, Burenville, Saint-Nicolas, Cointe, ...

Mag Wallonie Seraing : Seraing, Flémalle, Neupré, Nandrin, Jemeppe, ...

Mag Wallonie Herstal : Herstal, Ans, Rocourt, Awans, Oupeye, Visé, ...

Mag Wallonie Spa : Spa, Verviers, Aywaille, Theux, Fléron, Soumagne, malmedy, Tilff, Esneux, ...

Mag Wallonie Huy : Huy, Waremme, Namur, Amay, St-Georges, Hannut, Crisnée, oreye, Andenne, ...

Envie d'être visible dans un ou plusieurs magazines ?

magwallonie@gmail.com



Éditeur responsable : Mag Wallonie SCS
magwallonie@gmail.com
Réalisé par : Bernard Rikir 0470/42 09 09
Responsable des ventes d'encarts publicitaires:
J. Portaro 0470/85 15 45

Bernard Rikir



Tarifs annonceurs

Sommaire par région :

Le prix par trimestre est de :

1/4 page : 99 euros htva

1/2 page : 179 euros htva

1 page : 299 euros htva

Double page et page arrière :

399 euros htva

Vous avez la possibilité de :

1. espacer les parutions

2. modifier la grandeur de l'encart.

3. changer de région (Mag Liège, Mag Seraing, Mag Herstal, Mag Spa ou Mag Huy)

4. arrêter le contrat

5. demander les trimestres que vous souhaitez

Pour se faire, il vous suffit simplement d'envoyer un mail un mois avant la parution à magwallonie@gmail.com

page 3

MULTI-ZONE

pages 4 à 11

AYWAILLE

pages 12 à 19

SOUMAGNE

page 21

ESNEUX

pages 20 à 23

TILFF

pages 24 à 37

VERVIERS

pages 38 à 39

THEUX

pages 40 à 47

MALMEDY

pages 48 à 51

SPA

LIÈGE

☎ 04 342 42 42

SAMO.B

LE DEMENAGEUR DIFFERENT !

VERVIERS

☎ 087 33 23 63

www.samob.be

rue de Herve 257 à B-4030 Grivegnée
info@samob.be



DÉMÉNAGEMENTS
PARTICULIERS ET ENTREPRISES
BELGIQUE - TOUS PAYS

GARDE-MEUBLES
VENTE MATÉRIEL D'EMBALLAGES
CONSERVATIONS ET DESTRUCTIONS
D'ARCHIVES

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

SERVICE DE RÉSERVATION
DE STATIONNEMENT
POUR PARTICULIERS ET SOCIÉTÉ

DEVIS GRATUIT

**Deux hommes
se promènent dans la rue.**



Ils passent devant un chien en train
de se lécher les parties intimes.

– Oh, dis donc, qu'est-ce que j'aimerais
pouvoir faire pareil, fait l'un.

– Attention, caresse-le avant, il est
peut-être méchant, répond l'autre.



C.E.D
Cleaning
SERVICES

VIDE MAISON

NETTOYAGE EXTÉRIEUR

Kärcher / souffleur ...

NETTOYAGE DE VITRES

NETTOYAGE INTÉRIEUR

Avant/après vente/location
après travaux, gîtes,
communs, bureaux

TONTE DE PELOUSES



☎ 0498 36 81 88

✉ RENNER.CEDRIC@OUTLOOK.COM





AYWAILLE

AYWAILLE



Pourquoi aller plus loin ?

Aywaille, est une des communes faisant partie du Pays d'Ourthe-Vesdre-Amblève.

Commune d'Aywaille
8, Rue de la Heid
4920 Aywaille

+32 (0) 4 384 40 17
+32 (0) 4 384 77 92
info@aywaille.be

**DEMANDEZ NOTRE
NOUVEAU
CATALOGUE !**

Disponible en magasin
ou en téléchargement
sur www.bigmat.be

BigMat
Bien plus que des matériaux
Beaufays

Hôtel authentique aux portes de l'Ardenne



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

www.hotelbonhomme.be

Rejoignez-nous
 sur Facebook



MENUISERIE GÉNÉRALE
 S.P.R.L. **Leclercq F. & Fils**
 Rue de la Haute Marolène, 38
 4170 COMBLAIN-AU-PONT
 TEL 04 369 15 59 FAX 04 376 73 21
 Spécialités : portes intérieures et extérieures, escaliers, meubles, ébénisterie Bois et PUC Knaufing.
 NOUVELLES CONSTRUCTIONS... TRANSPORTS
 GSM : 0473 64 80 79

SERRURIER

Ouvertures de Portes
 Réparations
 Sécurisations
 Placements
 Cylindres de sécurité

VOICI LA NOUVELLE ET PREMIÈRE ABARTH ÉLECTRIQUE !



La petite sportive passe aussi à l'électrique, voici sa première image.

Vous l'attendiez, la voici. La nouvelle et future Abarth électrique est apparue plus tôt que prévu sur internet. Elle n'a pas encore été officiellement présentée par la marque du groupe Stellantis, et nous ne connaissons pas non plus ses caractéristiques.

Toujours est-il que cette première image donne un aperçu clair de la première Abarth silencieuse. La face avant à découvert nous permet d'apprécier les changements par rapport à la Fiat 500e, modèle sur

lequel est basée cette version sportive. Si le capot et les feux ne changent pas, le lettrage 500 disparaît du bout du nez au profit du mot Abarth.

Le bouclier avant de la voiture présente un design différent, mais il n'est pas non plus transcendant puisqu'il n'est pas creusé de part et d'autre pour faire place à des entrées d'air. Globalement, cette Abarth

est d'apparence plutôt sage, on espère qu'elle le sera beaucoup moins sur la route.

Nous avons entendu dire que cette Abarth sera capable de passer de 0 à 100 km/h en 7 secondes et d'atteindre une vitesse maximale de 160 km/h. D'après nos informations, la sportive serait équipée d'une batterie de 42 kWh. Quant à sa puissance, les rumeurs suggèrent qu'elle développera entre 30 kW et 150 kW (177 ch et 205 ch). Rendez-vous dans quelques mois pour la découvrir.



Ouvert 7 jours sur 7
Cuisine Française

Place Joseph thiry, 27
4920 Aywaille

04/367.77.64
www.escalindt.be

Ferronnerie (inox, acier, ...)
Escalier, garde-corps, barrière, ...)
Vente, réparation et entretien de matériel horticole

Jérôme Bougelet

DOLMAR



Rue de la Baronerie 9A
4920 Harzé
0494/930.887
TVA: BE 0544 519 792
bougelet.jerome@gmail.com

RIONS

GOLF !



Michel a 90 ans. Il a joué au golf à tous les jours depuis sa retraite il y a 25 ans.

Un jour, il rentre chez lui complètement découragé :

- C'est fini, dit-il à sa femme. J'abandonne le golf. Ma vue est devenue trop mauvaise... après que j'ai frappé la balle, je ne peux pas voir où elle va.

Pour le rassurer sa femme lui dit :

- Pourquoi n'amènes-tu pas mon frère avec toi au golf et essaie une dernière fois.
- Ton frère a 103 ans ! répond Michel. Il ne peut pas m'aider.
- Il a peut-être 103 ans, dit sa femme, mais il a une vision parfaite !

Alors, le lendemain, Michel se rend au terrain de golf avec son beau-frère. Il place sa balle sur le tee, s'élance, frappe, puis cherche la balle au loin. Il se tourne vers son beau-frère :

- As-tu vu où est allée ma balle ?
- Bien sûr que je l'ai vue. Ma vision est parfaite.
- Excellent ! Où est-elle ?
- M'en rappelle plus.....





VENTE - RÉPARATION - ENTRETIEN TOUTES MARQUES

SPÉCIALISTE

AUDI - VOLKSWAGEN - SKODA - PEUGEOT - TOYOTA

rue de la Légende 1 à 4141 Sprimont

Tél. 04/365 57 06

garage.lenges@gmail.com



*Rue du Rivage 2
4920 Aywaille*



Wonderland tattoos



en fm 106.1



bloc 12 B

Pack pub radio + magazine

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

Il se composerait de :

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

¼ page quadré 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.





Arnauld Caduta & Jean-François Piette

L'agence immobilière sympa dans votre région

Rue Grand'Rue 191

4870 TROOZ

Rue du Centre 42

4140 SPRIMONT

Place Sylvain Dupuis 1

4020 LIEGE

04/ 246 43 46

WWW.GROUPECADIMMO.BE

Un type vient voir son boulangier et rouspète :



– Dites-donc vous, le pain que vous m'avez vendu hier était particulièrement rassis !

– Holà, jeune homme, calmez-vous. Je peux vous dire que je faisais du pain bien avant que vous ne soyez né !

– Oui, mais ce que je vous reproche, c'est de ne le vendre que maintenant !



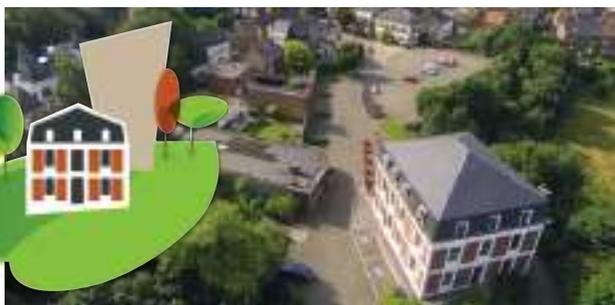
JULIEN BAONVILLE

- > Travaux agricoles
- > Transports
- > Terrassements

0470 / 47 13 30

FLÉRON

La ville à la campagne



PARCOURS D'ARTISTES DE FLÉRON

LES ARTISTES, ARTISANS ET AMATEURS D'ART
VOUS OUVRONT LEURS PORTES

Quand ?

Du 28/05/2023 au 29/05/2023

Où ?

Commune de Fléron

Nom de contact

Service Culture

Téléphone de contact

04 355 91 87

COMMUNE DE FLERON

Rue François Lapierre 19
4620 Fléron

+32 (0)4 355 91 00
+32 (0)4 355 91 34

NC

No Comment

Avenue de la résistance 94
4630 soumagne

www.nocommentstore.com

Facebook : Nocomment bootique





La famille Barcaro

Rue de l'Egalité 476 à Soumagne

04/377.52.37

www.laplume.be

info@laplume.be

caroline.barcaro@laplume.be



SOUMAGNE

Une carte pour toutes les faims...

- Grillades
- Fruits de mer
- Moules frites
- Pâtes fraîches
- Pizzas maison

Aussi à emporter

Notre carte dans son entièreté est aussi à déguster chez vous, entre amis ou au bureau.

Grand choix de vins italiens et français

Ouvert tous les jours de l'année (sauf 24/12)

du mercredi au dimanche de 11h45 à 14h30 et de 17h à 22h

Le vendredi et samedi de 11h45 à 14h30 et de 17h à 23h




M H SERVICES LIFT

LOUEZ-MOI Tél. 0499.24 72 53

LIFT SERVICES 7j/7 - Devis gratuit

Déménagement Emballage
Garde meuble - Vide maison

mhserviceslift@gmail.com

Guy et Denis sont des malades mentaux qui résident dans un hôpital psychiatrique. Un jour Guy longe la piscine. Il tombe à l'eau et coule à pic. Ni une ni deux, Denis saute à l'eau et va chercher Guy au fond. Il le ramène à la surface.

Quand le Directeur apprend l'acte héroïque de Denis, il décide de le laisser sortir immédiatement car il pense que si Denis est capable d'un tel acte il doit être mentalement stable.

Le Directeur va lui-même annoncer cette bonne nouvelle à Denis. Il lui dit :

- J'ai une bonne et une mauvaise nouvelle à t'apprendre ! La bonne c'est que nous te laissons sortir de l'hôpital parce que tu as été capable d'accomplir un acte de bravoure en sauvant la vie d'une autre personne. Je crois que tu as retrouvé ton équilibre mental. La mauvaise, c'est que Guy s'est pendu dans la buanderie avec la ceinture de sa robe de chambre !

C'est alors que Denis répond au directeur :
- Mais non ! Il ne s'est pas pendu, c'est moi qui l'ai accroché pour qu'il sèche.....



IL FAIT CHAUD
DEHORS ?



VOTRE SÉCURITÉ,
NOTRE MÉTIER

VM
SECURITE

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

0496/ 128 478 • 04/377 88 00

vanwers.hugues@vmsecurite.be

Agréé / MI-BZ 20153603 et INCERT A-0051

ARROSSERIE FORTEMPS SOUMAGNE

Agréée toutes assurances
Travail rapide et soigné

Avenue de la Résistance 374
4630 Soumagne

04 / 377 18 92
0477 / 57 04 35

Fléron Nails

Pédicure - Manucure
Cils et Épilations

Ouverte du lundi au samedi
De 9h00 à 18h00

f ou i Fléron Nails



Avenue des Martyrs 36
4620 Fléron

Tel : 0487 245 275



AGENCE DE VOYAGES LAMBERT-SWAAB



À VOTRE SERVICE DEPUIS PLUS DE 85 ANS !



Découvrez nos promos sur Facebook
@voyageslambertswaab



13 rue de Magnée
Fléron, Be 4620

04 358 31 13
04 358 75 75

fly@voyages-lambert.be

SCAN
ME



www.voyages-lambert.be

RIONS

Le pingre



Il était une fois un homme très pingre qui avait travaillé toute sa vie et épargné son argent.... Il aimait l'argent plus que tout et juste avant de mourir il dit à sa femme : « Lorsque je mourrai, je veux que tu mettes tout mon argent dans le cercueil avec moi, ce sera pour ma vie après la mort ».

argent dans le cercueil avec lui et peu de temps après, il mourut...

Au cimetière, il était étendu dans son cercueil entouré de quelques amis, membres de sa famille et de son épouse toute de noir vêtue. Comme la cérémonie se terminait, juste avant que le cercueil ne soit refermé et porté en terre, l'épouse dit: «Attendez une minute».

Elle prit alors une boîte qu'elle déposa dans le cercueil près de son mari

Un ami lui dit alors: «Écoute bien, j'espère que tu as été assez intelligente pour ne pas mettre tout son argent dans le cercueil avec lui comme il te l'avait demandé ?»

L'épouse lui répondit : «Bien sûr que si, je suis une bonne chrétienne et je ne puis revenir sur la parole faite à un mourant de mettre son argent avec lui dans le cercueil », et elle ajouta : « Je lui ai fait un chèque ».



**LES SUJETS SUIVANTS SONT
L'OBJET DE VOS PRÉOCCUPATIONS**

- › Entreprise générale de construction/Rénovation
- › Certification PEB
(vente et/ou location biens immobiliers)
- › Audit logement
- › Gestion et coordination
- › Aide à la construction ou à la rénovation
- › Projet de lotissement ou de plan de masse
- › Création d'une nouvelle voirie
- › Projet immobilier
- › Expertise par contrôle

**Pensez Gesticonstruct, une société
sérieuse à votre service**

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



Rêve de Narcisse à Fléron

Chambre avec jacuzzi spa



Nous travaillons en toute confidentialité et discrétion afin de respecter votre intimité.

Sa décoration et jeux de lumière vous transporteront dans un autre monde, ou le stress et les soucis de la vie quotidienne n'existeront plus.

Les réservations se font à votre meilleure convenance et pour la durée de votre choix.

Rue Saint-Laurent 43
4620 Fléron

0477 19 14 95

1h
offerte !!
OU 10€
de réduction
sur présentation
de ce bon

www.revedenarcisse.eu

BEN QUOI !
C'EST MON COSTUME
DE CARNAVAL !

C'EST TRÈS
COMMIQUE
ROBIN !



Le Jackpot Fléron

Avenue des Martyrs, 171 à 4620 Fléron

Ouvert 7j/7

Responsables : Mr Snytselaar John
et Mr Apriaens Thomas







floursbottin.englebert@gmail.com

www.floursbottin-englebert.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 19h30
Le dimanche
de 9h à 18h

📍 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

TU N'ES PAS
MON GENRE !



Vos rêves verts deviennent réalité...



GARDEN LEROY
AMÉNAGEMENTS EXTÉRIEURS
PROJETS PAYSAGERS

LEROY MICHEL - 41, avenue Jean Jaurès
B-4630 Soumagne
+32 (0) 472 119 265
contact@gardenleroy.be
www.gardenleroy.be

Bienvenue à

Tilff

Tilff est une section de la commune belge d'Esneux située en Région wallonne dans la province de Liège. C'était une commune à part entière avant la fusion des communes de 1977.



LE ROYAL SYNDICAT D'INITIATIVE DE TILFF

L'asbl du RSIT travaille en partenariat avec le musée de l'abeille de Tilff qui partage ses locaux avec le bureau d'information touristique.

Vous trouverez nos actualités et le programme des activités organisées ou soutenues par le Syndicat d'Initiative sur la page « Agenda ».



Esplanade de l'Abeille 11
4130 Tilff

+32(0)494 74 50 40
R.S.I.Tilff@gmail.com





LICAVET

Vétérinaires agréés



ESNEUX

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 16h à 18h

Sam : 9h à 10h

et sur rendez-vous de 9h à 19h

URGENCES 24h/24 7j/J

Carlier^{SCOMM} toiture

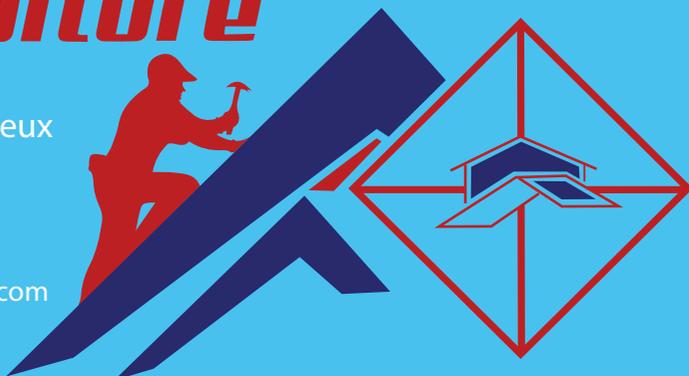
 Carlier Toiture Esneux

 0477 32 26 53

 04 376 77 13

 Carlier toiture

 toiture.carlier@gmail.com



**RECOUVREMENT DE PIGNONS
TUILES - ZINGUERIE - ROOFING
ARDOISES - ETANCHEITE - DEMOUSSAGE**

VOLKSWAGEN A ÉCOUTÉ SES CLIENTS POUR METTRE À JOUR L'ID.3 !



LE FACELIFT DE LA COMPACTE ÉLECTRIQUE EST ATTENDU POUR LE PRINTEMPS 2023

La mise à jour de mi-carrière de l'ID.3 est sur les rails ! Et pour améliorer sa compacte électrique, Volkswagen s'est tourné vers ses clients : « les besoins de nos clients sont toujours au centre de nos préoccupations. C'est pourquoi nous nous efforçons d'adapter nos produits à leurs besoins. La nouvelle ID.3 démontre notre engagement envers la qualité et la durabilité. Le design a mûri et nous avons amélioré les matériaux utilisés à l'intérieur ».

Une technologie plus performante !

En plus des matériaux intérieurs de meilleure qualité, le constructeur promet également des évolutions technologiques. Le système central a ainsi été retravaillé pour devenir plus performant, plus réactif et également capable de recevoir des mises à jour « over-the-air ». Autre nouveauté, la fonction « Plug & Charge » qui permettra, sur certaines bornes, de ne plus devoir sortir son badge pour recharger.

Rendez-vous en 2023

Ce facelift devrait être dévoilé au printemps 2023, mais il sera déjà disponible à la commande dès le 16 décembre 2022 pour une livraison à partir d'octobre 2023. Il faut dire qu'avec plus d'un demi-million de véhicules vendus, la demande pour l'Allemande est forte. Si bien que Volkswagen a décidé de produire l'ID.3 également à Wolfsburg en plus des usines de Zwickau et Dresden. Espérons que cela permet de réduire les délais de livraison...





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



AU GRÉ DES SAISONS

- By Tim -



Place du Roi Albert 12
 4130 Tilff.
 04 378 20 16
info@augredessaisons.org
 Au gré des saisons





L'AVENIR SE TISSE



VERVIERS



Ville de Verviers
Place du Marché 55
4800 Verviers

info@verviers.be
☎ 087 325 325
f t i s

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

...



JARDI MOTOR

depuis
17
ans

TORO

AMBROGIO
ROBOT

**Votre spécialiste en vente et entretien
de matériel pour espaces verts**



GARANTIE DE 6 ANS!



Entretien - réparation de nos marques
Rue Slar 114 (Zoning Artisanal)
4801 Stembert Verviers

BELECOPTICS MECNO EGO FORTWARE PIONEER

087 / 26 92 06



TU ME FAIS
TOURNER
LATÊTE !

*Restaurant
Le Patch*



Un bon livre se lit
comme un bon plat
se déguste.

Chaussée de Heusy 173
VERVIERS - BELGIUM
+32(0)87/22 45 39



LE PETIT RÊVEUR

Le spécialiste de la literie



Bientôt 5 ans que Le Petit Rêveur s'est implanté en région Verviétoise, à Dison plus précisément.

Le Petit Rêveur c'est avant tout une entreprise familiale proche de son client.

Le mot d'ordre c'est de prendre le temps nécessaire pour choisir sa literie, en effet, vous allez passer 10 ans de votre vie dans ce lit.

A hauteur de +- 8 heures par jour ! Ça en fait du temps passé dans les bras de morphée, c'est pour cette raison qu'il est important de prendre le temps et de poser les bonnes questions au spécialiste literie.

Le Petit rêveur travaille majoritairement avec des entreprises belges tel que: RAKO, Bonix, Bultex, Jaritex, Duvatex, ...

Mais aussi des entreprises Française avec les grandes marques que sont Epeda et Simmons. Un matelas ? Un sommier ? Un box-pring ? Pensez Le Petit Reveur !

Allez au bout de vos rêves avec Le Petit rêveur.

Avenue Jardin Ecole, 45A
4820 DISON (Liège)



LE PETIT RÊVEUR

MATELAS, SOMMIERS, LITS ET ACCESSOIRES



 087/35.41.39

lepetitreveur.dison@outlook.com



À l'affiche sur Liège



Jake Sully et Neytiri sont devenus parents. L'intrigue se déroule une dizaine d'années après les événements racontés dans le long-métrage original. Leur vie idyllique, proche de la nature, est menacée lorsque la Resources Development Administration, dangereuse organisation non-gouvernementale, est de retour sur Pandora. Contraints de quitter leur habitat naturel, Jake et sa famille se rendent sur les récifs, où ils pensent trouver asile. Mais ils tombent sur un clan, les Metkayina, aux mœurs différentes des leurs...



Le Chat Potté découvre que sa passion pour l'aventure et son mépris du danger ont fini par lui coûter cher : il a épuisé huit de ses neuf vies, et en a perdu le compte au passage. Afin de retomber sur ses pattes notre héros velu se lance littéralement dans la quête de sa vie. C'est ainsi qu'il se tourne vers son ancienne partenaire et meilleure ennemie de toujours : l'ensorcelante Kitty Pattes De Velours. Ensemble ils tenteront de garder une longueur d'avance sur la redoutable Boucles D'Or et son gang des Trois Ours, véritable famille de mafeux ...



Pietro est un garçon de la ville, Bruno est le dernier enfant à vivre dans un village oublié du Val d'Aoste. Ils se lient d'amitié dans ce coin caché des Alpes qui leur tient lieu de royaume. La vie les éloigne sans pouvoir les séparer complètement. Alors que Bruno reste fidèle à sa montagne, Pietro parcourt le monde. Cette traversée leur fera connaître l'amour et la perte, leurs origines et leurs destinées, mais surtout une amitié à la vie à la mort. D'après le roman « Le otto montagne » de Paolo Cognetti

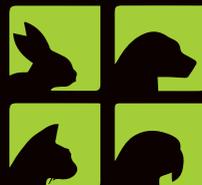


Dans "Black Panther : Wakanda Forever" des Studios Marvel, la reine Ramonda, Shuri, M'Baku, Okoye et les Dora Milaje, luttent pour protéger leur nation de l'intervention des puissances mondiales après la mort du roi T'Challa. Alors que les Wakandais tentent d'entamer leur prochain chapitre, les héros doivent s'unir avec l'aide de War Dog et forger une nouvelle voie pour le royaume du Wakanda.





Aiko-N-Co
ANIMALERIE



Avenue Jean Lambert 12A

4801 STEMBERT

☎ 087 44 77 37



Animalerie.AikoNCo.Stembert



Stembert



Ouvert tous les jours

de 8h à 19h

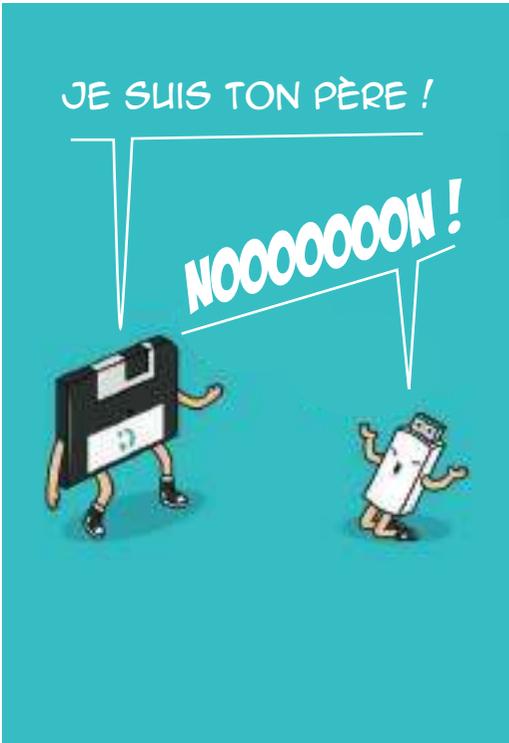
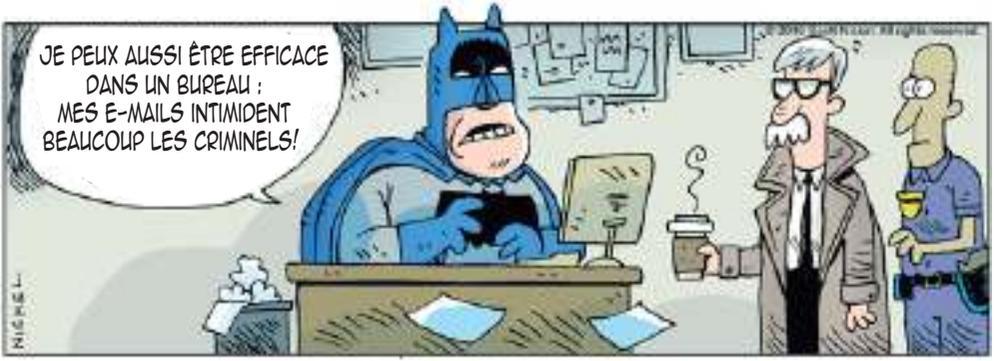
& Le dimanche

de 8h à 12h30



Avenue Jean Lambert 10 à 4801 Stembert

☎ 087/22 38 16



Chez Maggy | Hôtel | Brasserie



L'Hôtel des Ardennes

«Hôtel Accueillant à Dimension Humaine»

Place de la Victoire, 15 - VERVIERS
 GSM 0496 36 32 32 | Tél. 087 22 39 25
 lhoteldesardennes@gmail.com
www.hoteldesardennes.com

La Gourmandine



Jean-Claude CROSSET
 Traiteur - La Gourmandine

 2 Rue de Jalhay
 4802 Heusy/Mangombroux

 Tél & Fax : 087 228 444

 Traiteur La Gourmandine

Retrouvez-nous sur notre site :
www.la-gourmandine.be



Alors qu'il roule au volant de sa voiture,
 un type crève un pneu.
 Il s'arrête sur le côté, descend, sort son cric,
 et commence à démonter sa roue.

A ce moment arrive un autre gars en
 mobylette, qui s'arrête, s'approche de la
 voiture et casse la vitre avant.

- Arrête dit l'autre, mais qu'est ce que tu fais ?
- Occupe toi de tes affaires mon frère !
 Toi tu piques les roues, moi je prend l'auto-radio !

Stéphane
ROBERT
 CHASSIS - PORTES
 VOILETS - VERANDA'S
 PVC - BOIS - ALU

Devis gratuit &
 Service personnalisé
 Travail soigné

+20 ANS D'EXPERIENCE

Appellez-nous maintenant et découvrez notre service

www.chassis-robot.be
stephane@chassis-robot.be

Rue Star - Z.I.
 4801 STEMBERT
 Verviers

Tél **087 53 13 73**

Taverne Le Centre A Verviers

rue Crapaurue, 69
 à 4800 Verviers



Comment réduire son cholestérol sans médicament ?



Pourquoi faut-il réduire son taux de cholestérol ?

Le cholestérol est indispensable, mais dangereux en cas d'excès : il se dépose alors sur la paroi des artères.

Bon cholestérol et mauvais cholestérol, HDL et LDL : quelle différence ?

Le cholestérol n'est pas mauvais en soi : le problème vient de la façon dont il est transporté dans l'organisme : par des particules de haute densité (HDL pour high density lipoproteins) qui acheminent le cholestérol jusqu'au foie pour être transformé en acides biliaires. Ce HDL est qualifié de "bon cholestérol" car sa présence traduit notre capacité à éliminer le cholestérol en excès. Par des particules de faible densité (LDL pour low density lipoprotein), qui le distribuent aux différents organes et tissus. En excès, celui-ci s'accumule dans les vaisseaux sanguins. Le LDL est appelé "mauvais cholestérol" car ces petites particules pénètrent les parois des artères et favorisent le dépôt de plaques de lipides. C'est lui qu'il faut surveiller en priorité.

Mieux choisir ses matières grasses pour diminuer le cholestérol

Que faire :

- Cuisiner avec des huiles végétales : colza, olive, noix, et plutôt crues. Il vaut mieux cuire ses légumes vapeur et ajouter l'huile en assaisonnement ;
 - Manger plus de poisson : poissons maigres à volonté ; 2 à 3 portions de 100 g de poisson gras (sardines, maquereau...) par semaine ; et thon et saumon seulement une fois par mois ;
 - Penser aux fruits secs oléagineux : une étude a montré que les participants ayant mangé une vingtaine de noix de pécan par jour pendant 8 semaines, ont vu baisser leur LDL de 6 à 9 % en moyenne ;
 - Privilégier les produits laitiers demi-écrémés ou écrémés : 1 à 2 portions par jour de yaourts, fromages blancs, petits-suisses à 3,5 % de MG...
 - Fuir les acides gras trans : éviter les aliments dont l'étiquette affiche "huile végétale hydrogénée" ou "partiellement hydrogénée" (certaines viennoiseries, pâtes à tartes. ...).
 - De manière générale, limiter au maximum les produits transformés, en s'appuyant par exemple sur les applications type Siga ou MyLabel ;
- Limiter la viande rouge et les charcuteries : maximum 1 portion par semaine de viandes à plus de 10 % de matière grasse (côte de boeuf, entrecôte) et les charcuteries (hors jambon blanc, bacon, viande des grisons). Préférer la volaille, les steaks à 5 % ou rumsteak, le filet mignon de porc...
- Diminuer le beurre : se satisfaire de 10 g par jour, en comptant celui utilisé en cuisson.

— BRASSERIE *Le* RESTAURANT — Charlemagne



PLACE DU MARTYR 48,
4800 VERVIERS

INFO@LECHARLEMAGNE.BE

087/31.10.01



DEBOUNY ANNE

Soins infirmiers 7j/7



Verviers & entités

TOILETTES - PANSEMENTS
SOINS PALLIATIFS

087/85 34 36

0474/30 67 32

Quatre Chemins, 43
4841 HENRI -CHAPELLE



G. FAYEN



Rue d'Ensival, 144 à 4800 Verviers

bureau@fayen.be | Tél. 087/ 31.68.06

DU LUNDI AU SAMEDI
DE 9H30 À 18H



Pastèque grillée, framboises et feta

INGRÉDIENTS

- 500 g de pastèque épépinée
- 100 g de concombre
- 200 g de feta
- 200 g de Philadelphia
- 2 cuillère(s) à soupe de miel
- quelques feuilles de basilic
- 150 g de framboises
- 1 cuillère à soupe de sucre glace
- le jus et le zeste d'1 citron jaune bio

PRÉPARATION

Épluchez et détaillez le concombre en dés.

Émiettez la feta le plus finement possible. Mélangez-la avec le Philadelphia, les dés de concombre et ajoutez le miel. Mixez et réservez.

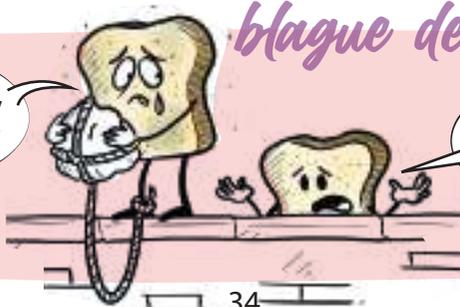
Réalisez le coulis en mettant à chauffer dans une petite casserole les framboises, le sucre glace, le jus et le zeste de citron. Dès que les framboises commencent à compoter, retirez du feu et passez au tamis. Réservez.

Faites griller la pastèque très fort dans une poêle chaude sur les deux faces et détaillez-la en cubes de 2 cm environ.

Dressez dans un bol la pastèque, arrosez de coulis, disposez quelques feuilles de basilic et une cuillerée de crème de feta au concombre.

blague de cuisine

JE SUIS DEVENU
VIEUX ET RASSIS



ALLONS, ALLONS,
TOUT N'EST
PAIN PERDU !

DONNAY Assurances & Prêts SA

Assureur conseil depuis 1890

VERVIERS



Bien vous conseiller,
c'est notre métier
Bien vous assurer,
c'est notre métier



 Rue Henri Davignon 7
B - 4800 Verviers
 +32 (0) 87 35 54 05

 email: info@donnaysa.be
 www.donnaysa.be



**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.**

LARRYART

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

OSTÉOPATHE - ACUPUNCTURE
BENOÎT MALHERBE
0475/80 11 46



RIONS



MOTS CROISÉS

Un évêque, un curé et une bonne sœur reviennent des Journées Mondiales de la Jeunesse de Rio.

Dans l'avion, ils lisent tous les trois le journal » La Croix « .

L'évêque, un peu joueur, leur dit :

- Et si on faisait un concours de mots croisés puisqu'on a tous le même journal ?

Ils s'y mettent dare-dare et, au bout de 5 minutes, l'évêque s'écrie :

- Ça y est, j'ai fini, c'était vraiment facile !

La bonne sœur, 2 minutes plus tard :

- J'ai fini moi aussi, mais ce n'était pas évident.

Dix minutes plus tard, le curé se gratte toujours la tête.

L'évêque vient son secours :

- Mais qu'est-ce qui vous embête ?

Le curé :

- Ben, le 3 horizontal... j'ai bien la deuxième lettre, le O, la troisième le U, la quatrième le I, ensuite L, L, E et S...

Mais je ne vois pas du tout : est-ce que c'est nouilles ou mouilles, non je ne vois vraiment pas.

L'évêque :

- Voyons la définition :

» se vident quand le coup est tiré « ...

mais ce sont les douilles, bien sûr.

La sœur, d'une petite voix :

- Vous n'auriez pas une gomme



TOUT PEUT ARRIVER.

Venez jouer dans votre Circus Casino
de 9h à 4h du matin

CIRCUS CASINO VERVIERS

Rue de la Station 2 - 4800 Verviers



PLAY
SAFE.BE



JOUEZ AVEC MODÉRATION

WWW.CIRCUS.BE - Tenue correcte exigée

Circus Casino Herstal, Longdoz, Jemeppe et Rocourt

TEA - REX



CAFE
LA BRASSERIE
RESTAURANT

Place du Martyr 38
4800 VERVIERS

☎
087/70 70 32



BIENVENUE À THEUX

Theux est une commune francophone de Belgique, en Région wallonne, dans la province de Liège, ainsi qu'une localité où siège son administration. Theux reçut le titre de « ville » en 1456 et un perron, symbole des libertés communales, lui fut donné l'année suivante.



PLACE DU PERRON 2
4910 THEUX

Tél.: +32 87 53 92 10
Fax : +32 87 54 21 14
nfo@theux.be





GARSOU

BOIS - JARDIN - BRICOLAGE

THEUX

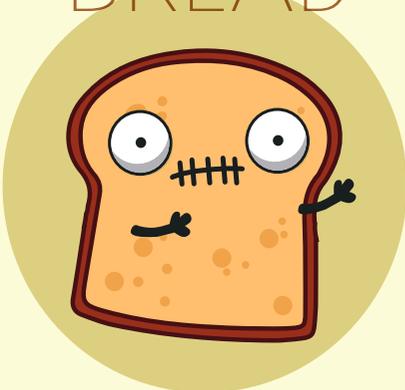
OUVERT
Du lundi
au samedi
De 8h à 18h
Fermé
dimanche
& jours fériés



Rue Les Dignes, 5
4910 THEUX
www.garsou.com

087/54.16.26
Mail : info@garsou.com

WALKING BREAD



FRANCH IMMO
AGENCE IMMOBILIERE

THEUX CENTRE
Rue de la chaussée 1



087 22 38 87



franch-immo.be





Malmédy, au pied de la réserve naturelle des Hautes Fagnes, est une destination qui vous réserve de belles surprises. Elle est empreinte de l'âme de sa cathédrale et de son trésor, autant que de celle de son monastère.



Ville de Malmédy
Rue Jules Steinbach 1
4960 Malmédy
accueil@malmédy.be
080 79 96 66

L'ADAMRÉ

Restaurant



Place Albert 1^{er} 38 - 4960 Malmédy

080 40 43 58

GARAGE L.CLOHSE SPRL

SPECIALISTE FIAT ET ALFA INDÉPENDANT

MALMEDY - SAINT-VITH

Vente-entretien et réparation véhicules
neufs et occasions - utilitaires
et toutes marques



Route de Belleaux 8 - 4960 Malmedy

Tél - 080 22 77 06 / Fax: 080 22 8507 / Mail - l.clohse,malmedy@skynet.be

Chaussures à talons : bonne ou mauvaise idée pour notre santé ?



Les talons, on les aime un peu, beaucoup, ou pas du tout. Il y a les femmes qui ne jurent que par eux, celles qui les abhorrent et marchent toujours à plat, et les autres, celles qui les sortent de temps en temps, pour les "grandes" occasions. Mais pour la plupart des femmes, les escarpins et autres chaussures perchées sont vus comme une injonction douloureuse.

Pourquoi porter des talons ?

Les femmes portent les talons principalement pour des raisons esthétiques et culturelles. Au travail ou en soirée, les talons sont parfois imposés. Certaines femmes adorent en porter, pour de nombreuses raisons : ils donnent une allure plus féminine et assurée, habillent une tenue et affinent les jambes. "Le mollet est plus arrondi, les jambes paraissent plus longues et minces", précise Brigitte Tarkowski, pédicure-podologue. Au-delà de l'aspect esthétique, c'est seulement dans le cadre de deux pathologies que le port de talons de 3 à 4 centimètres est bénéfique : les pieds creux et un raccourcissement du tendon d'Achille.

Douleurs au dos, au cou, aux hanches...

Le port de talons modifie le centre de gravité et l'ensemble de la posture. Les talons poussent le corps vers l'avant. "Pour compenser l'inclinaison du bassin en avant, une pression s'exerce sur l'articulation lombo-sacrée (le bas du dos) pouvant provoquer des maux de dos qui se répercutent sur les vertèbres dorsales et cervicales. La courbure du bas du dos, qui est augmentée avec les talons, peut créer des douleurs : des lombalgies. Si vous souffrez de problèmes au rachis, d'une sciatique ou de problèmes de hanche, évitez les talons hauts car ils peuvent les aggraver. "Les pieds ne pouvant se dérouler normalement, la propulsion du pas est difficile, le personne fait des petits pas et balance les hanches", renchérit la pédicure-podologue.

L'avant du pied doit supporter deux fois plus de poids

Les chaussures à talons hauts déséquilibrent le poids du corps entre l'avant et l'arrière du pied. L'avant du pied doit en effet supporter deux fois plus de poids en talons qu'à plat. "Les talons créent une pression trop forte, un report du poids du corps vers l'avant-pied accentuant la pression sur cette zone du pied. Plus le talon est haut, plus le poids de la personne s'appuie en excès sur les articulations métatarsophalangiennes. Les coussins de graisse qui protègent cette zone se déplacent et ne protègent plus l'avant pied des chocs", explique l'experte.



Place du Parc 23, 4960 Malmedy

Tél. 080/330.119

www.coiffure-kohnen.be

fermé le lundi

MALMEDY



Frédéric
DIEFELS

**Ossature Bois
Aménagement intérieur
& transformation
Ameublement
sur mesure**

Villers 2A Stavelot

0495 214 829

fredericdiefels@gmail.com



0479 40 70 94

info@carpediem-store.be

carpediem-store.be





surveillance rapprochée

Surveillance très rapprochée

28 mai 2020 / Blagues / Laisser un commentaire

- Vous avez l'air fatiguée, remarque une dame, en croisant l'une de ses voisines.
- En effet. Mon mari est souffrant et je dois le surveiller jour et nuit.
- Mais vous n'aviez pas pris une infirmière ?
- Si. C'est une fille superbe. C'est bien pour cela que je dois le surveiller.

EGO démesuré

Une jeune infirmière heurte par mégarde le médecin-chef dans le couloir de l'hôpital. Elle s'écrie :

- Oh mon Dieu, excusez-moi !
- Il n'y a pas de mal, mon enfant, mais appelez-moi simplement professeur, réplique le grand patron.

Echange standard

Une infirmière entre dans le bureau de son chef de service :

- Il nous arrive une drôle d'histoire ! J'ai eu au téléphone une dame qui, en défaisant les bandelettes du blessé que nous lui avons rendu, s'est aperçue que ce n'était pas son mari !

Surprise totale du chef de service.

Et l'infirmière d'ajouter précipitamment :

- Je vous fais remarquer qu'elle nous le signale seulement, elle ne se plaint pas !



Cook'in FACTORY

Bar & Restaurant

MALMEDY

Un lieu où
l'on partage
la simplicité

TERRASSE CHAUFFÉE

E



Pourquoi bâille-t-on ?

Et pourquoi les bâillements sont-ils si contagieux ?



Le bâillement est un réflexe archaïque qui existe non seulement chez l'Homme, mais aussi chez tous les vertébrés (chiens, chats, serpents, oiseaux, etc). Il entraîne involontairement l'étirement et la contraction de toute une série de muscles. Fatigue, ennui, faim, satiété... Quelles peuvent en être les déclencheurs ?

Quelle est la cause des bâillements ? À quoi servent-ils ?

Le moment est mal choisi, mais vous ne pouvez pas résister : votre mâchoire se décroche et vous êtes bien incapable de la retenir. Dans le meilleur des cas, vous parvenez à garder la bouche fermée. Personne ne doute que vous y aillez mis de la bonne volonté... Mais de nombreux muscles sont impliqués dans le processus, si bien qu'une fois qu'il se déclenche, il est impossible de retenir le bâillement, qui ne dure généralement que 3 à 5 secondes.

Pourquoi bâille-t-on ?

On a longtemps cru que bâiller servait à inspirer de l'oxygène et expulser du monoxyde pour stimuler notre cerveau. Pourtant, des études ont prouvé que les personnes ayant besoin de grosses quantités d'oxygène, comme les sportifs, ne bâillent pas plus que les autres.

D'après les spécialises, le bâillement serait plutôt un réflexe adopté pour stimuler la vigilance, notamment lors de changements de rythme sommeil / éveil et faim / satiété. Autrement dit, on bâille au réveil, pour sortir de la torpeur et on bâille lorsque l'on a faim, que l'on a trop mangé ou que l'on est fatigué pour rester connecté au monde qui nous entoure. Bâiller permet ainsi de stimuler le flux artériel et de conduire du sang plus frais au cerveau. Cela aurait aussi un effet relaxant et une capacité à apaiser le stress.

Bâillement "contagieux" : pourquoi bâille-t-on après quelqu'un ?

"Un bon bâilleur en fait bâiller 10", se plaît-on à répéter. Ce curieux phénomène de contagion porte en effet un nom : le bâillement de réplication. À l'image du rire ou des pleurs, il fait appel à la théorie de l'esprit, autrement dit à la capacité d'adopter le point de vue de l'autre et de décoder son état émotionnel, qu'on appelle communément empathie.

Le bâillement de réplication doit donc être interprété comme un acte de communication non-verbale qui permet de se mettre au même niveau de vigilance qu'autrui, une façon de lui montrer son attachement ou sa solidarité. Voir ou entendre quelqu'un bâiller nous conduirait donc à bâiller à notre tour, à condition d'être dans un état de vigilance favorable au bâillement.

LARGE CHOIX, QUALITÉ ET SERVICE

Sarah MARVILLE, gérante
 Emilie SCHOMUS, agent de voyages

Rue de la Tannerie, 14 - B-4960 MALMEDY

Tel : +32 80 77 18 45 ou 46

helios.malmedy@gigatour.be
 ideevooyagesmdy@gmail.com

Horaires d'ouverture :

Lu - Ve : 09h30-12h30 & 13h30-18h / Sa : 09h30-12h30
 (RDV possible du lundi au vendredi entre 08h30 et 09h30)



Rejoignez-nous également
 sur notre page facebook
 (Helios Gigatour Idée Voyages)



La Maison de Charlotte

Bouchée - Tea Room - Petit restaurant




Chemin-Rue 9, 4960 Malmédy

080 77 04 65



BROCCO-LEE





Un style, un look original,
 Optique Poncin, c'est génial !

Tél. 080 77 12 00
 Place Albert 1^{er}, 44 - 4960 Malmedy
www.optiqueponcin.be



AUTHENTICITY CITY



Spa est aujourd'hui un nom commun, synonyme d'espace de bien-être où l'eau joue un rôle primordial. Pourquoi et comment ce petit bourg, inconnu avant le 16e siècle, a-t-il acquis cette renommée internationale et peut-il prétendre aujourd'hui au label UNESCO ? C'est une histoire passionnante !

Rue de l'Hôtel de Ville, 44
4900 Spa
087 79 53 60
info@villedespa.be



DANS LA PHRASE:
«LE LION A MANGÉ LA
GASELLE», OÙ SE
TROUVE LE COMPLÉMENT
D'OBJET DIRECT ?

DANS
LE VENTRE
DU LION,
MAÎTRESSE!



ROYAL CERCLE EQUESTRE DE SPA



LEÇONS & STAGES POUR TOUS

Rue Jehoster 51, 4910 La Reid

cespa@skynet.be

Tél : 087/37.65.59

gsm: 0479/80.19.28

www.cespa.net



MAZOUT FRESON

Avenue Reine Astrid 97
4900 Spa



Produits pétroliers - Gaz - Pellets - Charbons - Bois

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

HOLLIDAY SUSHI



ESTATE & VALUE

L'agence de référence pour les biens de qualité

« Notre équipe est à votre disposition
du plateau de Herve jusqu'aux Ardennes »

Rue du Marché 10
4900 Spa
087/21 00 00

Rue du centre 6
4651 Battice
087/77 51 15

info@estate-value.be

www.estate-value.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



SIMEONIDIS Petros

CORDONNERIE - CLEFS MINUTE



Avenue Reine Astrid 11 , 4900 Spa

04 77 67 24 54 - simeonidis65@gmail.com

LA
St-Valentin
c'est au Privilège !



PRIVILEGE
BRASSERIE
AYWAILLE

Nous servons nos clients depuis 2016
et nous en avons maîtrisé l'art !



Profitez d'une terrasse chauffée en hiver , ventilée en été,
d'une ambiance chaleureuse, de délicieux plats et d'animations musicales
en vous rendant au PRIVILEGE BRASSERIE À AYWAILLE !

réservations recommandées

  PRIVILEGEBRASSERIE

 Place Joseph Thiry 15 - 4920 Aywaille

 04 239 13 33