

MAG WALLONIE

octobre - novembre - décembre 2023

ANS / SPA N°17

P2 À P9 : DIVERS

P10 À P11 : SPA/THEUX

P12 À 19 : VERVIERS

P20 À 21 : MALMEDY

P22 À 23 : SPRIMONT

P24 À 25 : TILFF

P26 À 27 : AYWAILLE

P28 À 31 : FLÉRON

P32 À 39 : HERSTAL

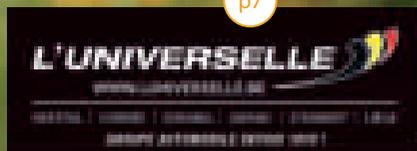
P40 À 43 : VISÉ

P44 À 51 : ANS/ROCOURT/AWANS



p44

p7



p52



p51



p2



Les feuilles changent de couleur, les jours raccourcissent et les températures baissent doucement. Vous voilà véritablement entré dans l'automne. Les beaux jours sont finis, les terrasses ferment... Alors que vous voilà pris de mélancolie en repensant à tous ces moments où vous n'aviez pas encore à chercher votre veste pour ne pas avoir trop froid, alors que vous envisagez de sortir une dernière fois seulement avec votre haut favori de l'été, rappelez-vous que l'automne, c'est le moment idéal pour renforcer ses défenses immunitaires avant l'hiver.

Voici les magazines de vos régions :**Métro Liège**

Centre Liège, Burenville, Saint-Nicolas, Cointe, ...

Mag Wallonie Huy/Seraing

Flémalle, Neupré, Nandrin, Jemeppe, Waremme, Namur, Amay, St-Georges, Hannut, ...

Mag Wallonie Ans/Spa

Ans, Rocourt, Awans, Oupeye, Visé, Verviers, Aywaille, Theux, Fléron, Soumagne, ...

Éditeur responsable : Mag Wallonie SCS

magwallonie@gmail.com



Radio+

en fm 106.1

dob+
bloc 12 B

LA RADIO DE VOS 20 ANS !

Pour votre publicité : info@radio-plus.be

PARISSE

SA

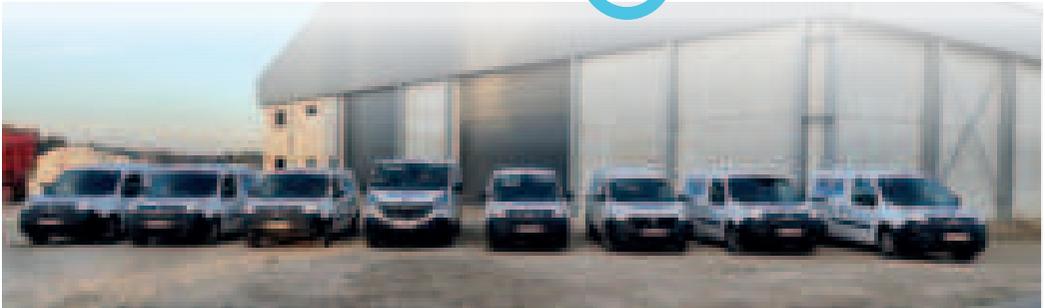


EUROPEAN WATER TREATMENT

Vente - Dépannage - Entretien
Sel - Adoucisseurs - Osmoseurs - Filtres - Piscines
Toutes Marques



+32 (0) 4 263 11 94
info@parisse-sa.be
www.parisse-sa.be



M H SERVICES LIFT

LOUEZ-MOI ☎ 0499 24 72 53
LIFT SERVICES - 7j/7 - Devis gratuit

Déménagement Emballage
Garde meuble - Vide maison

mhserviceslift@gmail.com

TRAVERSER UNE RUE EN REGARDANT SON GSM EST DEvenu UNE MAUVAISE HABITUDE !

La Nomophobie est le fait d'être accro à son téléphone.

Vous en souffrez peut-être sans en être conscient ?

Cette contraction de «no mobile phobia» désigne la peur d'être sans smartphone. Ce petit objet fait désormais partie intégrante de notre vie, et pour certaines personnes, il est même devenu vital.

Toutes les raisons sont bonnes pour rester accroché à son portable, et on a à portée de main tout ce dont on a besoin : plus besoin de carte pour se repérer, on dégage

l'appli GPS, adieu les annuaires, un petit tour sur internet et on obtient le numéro d'un dentiste, sans parler des cabines téléphoniques qui ne sont plus qu'un lointain souvenir...

Pour savoir si oui ou non, vous êtes atteinte de ce trouble, des chercheurs de l'université d'Etat de l'Iowa aux Etats-Unis ont réalisé une étude et ont créé un questionnaire (NMP-Q, Nomophobia Questionnaire) à partir des résultats. Répondre aux 20 questions (Manquer de batterie vous fait peur ? Vous sentez-vous anxieux si vous ne pouvez pas vérifier vos mails ? Vous sentez-vous bizarre sans portable ?) et comptabiliser les points obtenus permet alors de déterminer son degré de dépendance au smartphone...



Un piéton qui utilise son téléphone sera en effet moins prudent de manière générale, aura tendance à traverser plus lentement et plus souvent alors qu'un véhicule est en approche.

Dans 94% des cas, les piétons qui utilisent leur téléphone au moment de traverser la rue répondent à un appel. Viennent ensuite le fait de lire ou d'écrire des messages, dans 83% et 76% des cas respectivement, puis de surfer sur internet (69%).

Bien que ces comportements ne soient pas interdits par le code de la route, ils peuvent mener à une sanction s'ils conduisent à une infraction, comme traverser alors que le feu est rouge.

Contrairement aux piétons, les cyclistes et les utilisateurs de trottinettes sont soumis aux mêmes règles que les automobilistes. Utiliser son téléphone en le tenant en main à vélo ou à trottinette n'est dès lors pas autorisé. L'étude de l'AWSR révèle pourtant que près d'un Wallon sur trois déclare manipuler son téléphone lorsqu'il se déplace à trottinette et un Wallon sur quatre lorsqu'il se déplace à vélo.



Fatigue mentale : d'où ça vient et comment s'en débarrasser ?

On utilise le terme fatigue mentale, fatigue nerveuse pour décrire une personne qui se sent fatiguée à tout moment de la journée, quand pourtant, elle n'a exercé ni effort physique particulier, ni travail intellectuel intense et que cet épuisement perdure dans le temps malgré le sommeil et le repos. On parle également d'asthénie.

On distingue différents types de fatigue anormale, selon les facteurs en jeu. Elle peut être due à une maladie, trouver son origine dans des perturbations du mode de vie, liée à la prise de substances toxiques ou de médicaments, ou encore être due au stress et à l'anxiété. Cette fatigue anormale est souvent responsable d'une baisse de moral, d'une perte d'appétit ou au contraire d'une prise de poids. Elle peut également entraîner un sentiment de désintérêt général et/ou une baisse de concentration. Les personnes qui souffrent de fatigue mentale ont l'impression que leurs fonctions intellectuelles tournent au ralenti.

Elles ressentent souvent un déséquilibre entre ce qu'elles doivent accomplir et ce qu'elles se sentent capable de faire.

Comment sortir de la fatigue mentale ?

Le mot d'ordre pour se débarrasser de la fatigue nerveuse : soigner son hygiène de vie.

Au programme :

Alimentation équilibrée, activité physique régulière, ralentissement de son rythme quotidien, en consacrant plus de temps à la détente, à l'activité physique et à vos loisirs.

Dans certaines situations, si la fatigue persiste malgré une bonne hygiène de vie, il faut impérativement consulter son médecin traitant. Toujours sur le site de l'assurance maladie, voici les situations dans lesquelles il faut impérativement prendre rendez-vous :

- votre fatigue persiste après plusieurs jours ou semaines, malgré de nouvelles habitudes quotidiennes ;
- vous vous sentez tellement épuisé que vous êtes incapable de vaquer à vos occupations de tous les jours ;
- votre état provoque chez vous une certaine souffrance (angoisse, déprime) ;
- votre fatigue s'accompagne d'autres symptômes (fièvre, perte ou gain de poids non désiré, douleurs, saignements menstruels abondants, soif marquée, etc.)

Source : site de l'assurance maladie, 6 Ameli. www.femmeactuelle.fr

NEW NEW NEW HYUNDAI KONA

Motorisations disponibles :



ESSENCE



HYBRID



ELECTRIC



Aussi en : 100% électrique (100% déductible)

ET MAINTIENS : 0€ (100% DÉDUCTIBLE)

Disponible à l'essai



Venez la découvrir dans nos concessions L'Universelle Hyundai :

L'Universelle Avrens
Rue de l'Atomopage, 53
4340 Avrens
Tél. : 04 248 36 66

L'Universelle Harast
Boulevard Zénobe Gramme, 25
4040 Harast
Tél. : 04 227 90 00

L'Universelle Chénée
Rue Souhard, 75
4032 Chénée
Tél. : 04 258 36 38

L'Universelle Sarring
Rue Bistrot, 7
4000 Sarring
Tél. : 04 385 69 66

WWW.UNIVERSELLE.BE

RIONS



STUPIDE OU BIEN MALINE ?

Trois amis prennent une pause dans la cafétéria de l'entreprise. Ils discutent de la bêtise humaine en général et de la stupidité de leurs épouses respectives en particulier.

Le premier remarque:

- Les femmes sont surtout idiotes lorsqu'elles font du shopping. Elles croient au Père Noël.

Tenez ma femme a acheté une robe de haute couture à 3000 euros et elle ne peut même pas rentrer dedans.

Le second explique:

- Moi, ma femme vient d'acheter un coupé Mercedes et elle a négligé un détail, c'est qu'elle n'a pas encore le permis de conduire...

Le troisième surenchérit:

- La mienne est sans nul doute la plus stupide des femmes ; elle a acheté une boîte de 100 préservatifs avant de partir en vacances au Mexique et je ne viens même pas avec elle...

LE TRADER

Devant sa banque, un trader gare sa Porsche flambant neuve, histoire de frimer devant ses collègues.

Au moment où il commence à sortir de sa voiture, un camion arrive à toute allure et passe si près qu'il arrache la portière de la Porsche puis disparaît aussi vite.

Le trader se rue sur son portable et appelle la police. Cinq minutes après, les flics sont là. Avant même qu'un des policiers n'ait pu poser la moindre question, le trader commence à hurler :

- Ma Porsche turbo est foutue. Quoi que fassent les carrossiers, ce ne sera plus jamais la même ! Elle est foutue, elle est foutue !

Quand il semble avoir enfin fini sa crise, le policier hoche la tête avec dégoût et lui dit :

- C'est absolument incroyable à quel point, vous autres banquiers, vous êtes matérialistes ! Vous êtes si concentrés sur vos biens que vous ne pensez à rien d'autre dans la vie.

- Comment pouvez-vous dire une chose pareille à un moment pareil ? sanglote alors le propriétaire de la Porsche.

Le policier répond :

- Vous n'avez même pas conscience que votre avant-bras gauche a été arraché quand le camion vous a heurté.

Le banquier regarde son bras avec horreur et hurle :

- Nooooooooooooooooo, ma Rolex !

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**

Brico

Burenville

Rue Saint-Nicolas 266

4000 Liège

04/226.62.34

www.brico-burenville.com

BricoCity

 en face de **Carrefour market**

Galleries 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


Spa.
AUTHENTICITY



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



Produits pétroliers - Gaz - Pellets - Charbons - Bois

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



MEYERS

Chauffage a sanitaire
Energie renouvelable
**Rénovation complète
de salles de bain**

0474 69 00 87

SPA - THEUX - HERVE

AVENUE DES LANCIERS 117 - 4900 SPA



GARSOU

BOIS - JARDIN - BRICOLAGE

OUVERT

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



Rue Les Dignes, 5
4910 THEUX
info@garsou.com

 **087/54.16.26**
Fax : **087/53.04.17**





L'AVENIR SE TISSE



VERVIERS



Ville de Verviers
Place du Marché 55
4800 Verviers

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

À L'ARTOIS

Place de l'Abattoir, 13 à 4800 VERVIERS

Ouvert 7j/7
à partir de 9h
Bières au fût



diffusion des
matches de
football

...



Stephane ROBERT
 DESSIN - PLUMERIE
 PEINTURE - DÉCORATION
 PVC - BOIS - ALU

Devis gratuit &
 Service personnalisé
 Travail soigné

20 ans d'expérience



Appelons-nous maintenant et découvrez notre service

www.chassis-robert.be
 stephane@chassis-robert.be

Rue Star - Z.I.
 4801 STEMBERT
 Verviers

Tél **087 53 13 73**

**CAFE
 LA BRASSERIE
 RESTAURANT**

Place du Martyr 38
 4800 VERVIERS

☎

087/70 70 32

VERVIERS

DÉMÉNAGEMENT BELGIQUE -EUROPE

LIÈGE
 ☎ 04 342 42 42

VERVIERS
 ☎ 087 33 23 63

SAMO.B
 LE DÉMÉNAGEUR DIFFÉRENT !

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

LES PRINCIPALES CAUSES DE DIVORCE EN BELGIQUE



Nous y sommes de plus en plus confronté...

mais à quoi est-ce dû ?

L'infidélité? Les disputes? Ou tout simplement, les sentiments qui disparaissent? Selon un avocat spécialisé dans les procédures de divorce, un motif revient de façon systématique...

Au fil des consultations avec ses différents clients, l'avocat newyorkais Dennis R. Vetrano Junion a pointé la raison qui revenait toujours dans les cas de divorce. Comme l'indique le magazine Flair, le professionnel a décidé de consacrer une vidéo à ce sujet sur son compte TikTok. Le motif principal des divorces, selon lui? Les femmes sont fatiguées!

«Je vois des mères qui travaillent et qui font tout à la maison, et je vois des époux qui se mettent en retrait et qui pensent qu'ils ne doivent rien faire», explique l'avocat.

D'après lui, c'est donc le partage inégal des tâches et la charge mentale qui pèse sur les femmes, qui est à l'origine des divorces.

«Elles s'occupent des enfants, des courses, des lessives, des repas, de leur travail. Pendant ce temps, les maris passent du temps avec leurs amis, ils s'amuse. Voilà ce qu'il se passe. Et les femmes n'en peuvent plus», conclut l'avocat.

Messieurs, essayez de vous mettre à la place de vos épouses qui cumulent beaucoup trop de choses.

La charge mentale pèse !

Dans la peau d'une femme, qui se croit une héroïne et use toute son énergie :

« Bien souvent lorsque je suis sous la douche, je pense à ma liste de course ce que j'ai oublié d'y indiquer ; mais aussi est-ce qu'on a vérifié le journal de classe de Théo, préparé ses tartines, son sac de gym (ai-je lessivé son t-shirt d'école ?) et ma réunion de demain que je dois encore préparer ; j'aimerai aussi téléphoner à mon amie Cassandra, ça fait une éternité !... »

Bref vous l'aurez compris dans la tête d'une femme qui veut tout gérer il se passe 1000 choses en même temps ! C'est comme un ordinateur avec 36 dossiers ouverts.

Comment faire ?

Messieurs, demandez-lui régulièrement si vous pouvez faire quelque chose pour l'aider ? Prenez les devants, vérifiez le journal de classe de vos enfants, préparez le souper, faites tourner une machine à laver lorsque la manne déborde... Mesdames, acceptez de l'aide lorsqu'elle est proposée, ou demandez-en aussi, même s'il faut insister ou laisser trainer le linge X temps dans l'escalier en espérant qu'il le monte et le range, demandez !

<https://www.radiocontact.be/>

— BRASSERIE — *Le* RESTAURANT —
Charlemagne



PLACE DU MARTYR 48
 4800 Verviers
 INFO@CHARLEMAGNE.BE

087/3110.01



Taverne
Le Centre
 A Verviers

rué Crapaurue, 69
 à 4800 Verviers



DEBOUNY ANNE

Soins infirmiers 7j/7



Verviers & entités

**TOILETTES - PANSEMENTS
 SOINS PALLIATIFS**

087/85 34 36

0474/30 67 32

Quatre Chemins, 43
 4841 HENRY-CHAPELLE



Voyage: destinations en Europe en solo

Envie d'évasion ? Personne de disponible pour vous accompagner ? Ou besoin de souffler loin de tout ?

Et pourquoi pas partir seul(e) ?

Voyager seule peut faire peur, en particulier si c'est la première fois. On peut craindre de s'ennuyer, de ressentir un grand sentiment de solitude ou encore d'insécurité. Mais selon les femmes ayant déjà franchi le pas, voyager en solo est une expérience très ressourçante: c'est l'occasion

de se retrouver, de respecter son rythme et ses envies, mais aussi de prendre du temps uniquement pour soi. Et si vous pensez qu'il faut être un peu aventurière dans l'âme, on peut tout à fait tenter l'expérience sans trop sortir de sa zone de confort. Le tout est de choisir une destination propice à ce type de voyages, en suivant 3 critères:

- **La facilité d'accès**
- **Les activités à faire**
- **La sûreté de la destination**

Les îles grecques, dolce vita et Histoire

Envie de vous dorer la pilule au soleil? Les îles grecques sont une destination parfaite! En plus d'être très sûres, elles vont régaler celles qui sont à la recherche de dolce vita et d'exploration. Corfou, Zakynthos, Rhodes... Ces petites îles vous feront vous sentir comme à la maison, mais sont tellement riches en découvertes et en paysages que vous ne vous y ennuierez pas une seule minute!

Amsterdam, culture et shopping

La capitale des Pays-Bas est une destination prisée pour les citytrips en solo. À quelques heures en voiture ou en train de la Belgique, Amsterdam regorge de chouettes endroits gourmands...

à visiter: galeries d'art, musées, petites boutiques sympas.

Une grande partie de la ville se fait à pied ou à vélo, ce qui facilite vraiment la vie des touristes. Lisbonne, musique et spécialités culinaires

Lisbonne est une ville d'une incroyable beauté, encore plus lorsqu'on la visite seule. Prenez un billet d'avion pour la capitale du Portugal et, une fois sur place, visitez la ville de fond en comble: traversez la capitale en tram et en funiculaire, visitez le monastère de Belem – un lieu classé à l'Unesco – et mangez-y des Pasteis, puis perdez-vous (au sens figuré of course) dans le quartier de l'Alfama, connu pour être le plus ancien et le plus pittoresque de la ville. Sur place, n'hésitez pas à entrer dans l'une des salles de concerts du quartier pour aller y écouter du Fado, la musique traditionnelle du Portugal.

*LA SOUS-COUCHE,
C'EST UN APPRÊT
QUE L'ON MET AVANT*



Chez Maggy | Hôtel | Brasserie



L'Hotel 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



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

LARRY ART



Votre concessionnaire Ligier et Microcar à Verviers

www.larryart.be

www.voituresanspermis-verviers.be



Larryart Srl Rue de Limbourg 45 - 4800 Verviers -
0475/650783 - larry@larryart.be

Cheveux fins : l'astuce d'une experte pour leur donner du volume naturellement et facilement

Pour redonner un peu de volume naturellement à vos cheveux fins sans forcément passer par la case coiffeur, découvrez l'astuce de coiffeur à réaliser chez vous, en toute simplicité.

Avoir des cheveux fins est courant, et cette particularité peut être causée par différents facteurs. Si la génétique joue un grand rôle, une perte de cheveux soudaine peut également aggraver cette condition. Quoi qu'il en soit, peu importe la cause, l'objectif est souvent le même : apporter du volume à ses cheveux. Produits en tout genre, nouvelles coiffures à n'en plus finir... Si vous avez déjà testé de nombreuses astuces pour donner du volume à vos cheveux fins et que vos efforts ne payent toujours pas, peut-être reste-t-il encore un espoir.

Si certaines personnes optent pour le choix d'une nouvelle coupe de cheveux volumisante, comme la momager crop ou la curve cut, tout le monde n'a pas forcément envie de passer par la case coiffeur. Pour cela, pas de panique, il existe toujours des gestes à effectuer chez soi. Et si vous pensiez avoir déjà tout essayé, attendez de découvrir cette astuce ! Dans les colonnes du magazine anglais Heat World, Hannah Gaboard, trichologue, a partagé une astuce pour redonner du volume aux cheveux fins en partant directement du cuir chevelu. En effet, selon l'experte, il faudrait effectuer un massage du cuir chevelu, un geste trop souvent oublié, mais qui serait on ne peut plus bénéfique pour les cheveux.



Massage du cuir chevelu : l'astuce naturelle pour redonner du volume aux cheveux fins

"Je recommanderais toujours de masser les produits utilisés sur le cuir chevelu, pour stimuler la pousse des cheveux", explique Hanna Gaboard. "J'adore utiliser un massEUR de cuir chevelu et je conseille d'appliquer un soin dessus au préalable", ajoute-t-elle. Mais pourquoi le massage du cuir chevelu fonctionnerait-il sur les cheveux fins ? Sur son compte Instagram, l'experte a publié une photo résumant rapidement les bienfaits de cette pratique sur les cheveux :

Stimulation du cuir chevelu, en encourageant la circulation sanguine, ce qui favorise la pousse des cheveux.

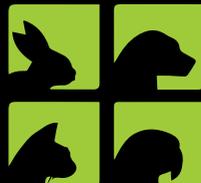
- Élimination de l'accumulation de produits, pour débarrasser les pores du cuir chevelu des saletés accumulées et des restes de produits accumulés.
- Antioxydation, en protégeant les cheveux des dommages causés par les radicaux libres, tout en revigorant les cellules.

Dernier et pas des moindres : la relaxation, favorisant la beauté des cheveux.



Aiko-N-Co

A N I M A L E R I E



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



Malmedy, 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 Malmedy
Rue Jules Steinbach 1
4960 Malmedy
accueil@malmedy.be
080 79 96 66

JE VEUX UN HOMME QUI SERAIT
LOYAL, FIDÈLE, PATIENT, ATTENTIF,
GÉNÉREUX, ALTRUISTE...
ET QUI M'ÉCOUTERAIT !

TU VEUX UN CHIEN.





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

ideevoyagesmdy@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)

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



Place du Parc 23, 4960 Malmedy

Tél. 080/330.119

www.coiffure-kohnen.be

fermé le lundi



Visitez



Le musée de la pierre est installé depuis 1985 dans l'ancienne centrale électrique des carrières de Sprimont. Un bâtiment hors du commun, construit sous l'impulsion de Mathieu Van Roggen, directeur des carrières sprimontoises au début du 20ème siècle. Son architecture est particulièrement esthétique et soignée.

LE CENTRE D'INTERPRETATION DE LA PIERRE

Vitrine de la carrière et dotée d'un équipement technologique de pointe, la centrale mettait l'énergie électrique sur un véritable piédestal : les machines sont posées sur un sol en granito coiffé de deux statues en l'honneur de Zénobe Gramme qui encadrent la pièce maîtresse du bâtiment : un tableau électrique Art nouveau. Cet édifice abrite aujourd'hui le Centre d'interprétation de la Pierre.

Le bâtiment classé a été rénové dans le respect des matériaux et de son ancrage industriel tout en facilitant l'accès aux personnes à mobilité réduite.



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

*Il faut toujours
viser la lune,
car même en cas
d'échec,
on atterrit
dans les étoiles.*

Oscar Wilde

SPRIMONT
SPRIMONT

0031 3 365 57 06

Lenges & Fils

Rue de la Légende 1, 4141 Sprimont

04 365 57 06

SPRIMONT

SERRURIER

Ouvertures de Portes
Réparations
Sécurisations
Placements
Cylindres de sécurité

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





AU GRÉ DES SAISONS

- By Tim -



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



LICAVET



Dr Livin - Dr Vander Heyden - Dr Grantham
Dr Saroléa - Dr Disneur

CABINET :

25 av des Ardennes
4130 Tilff
Tél. : 04 388 27 70
Mobile : 0475 91 88 48

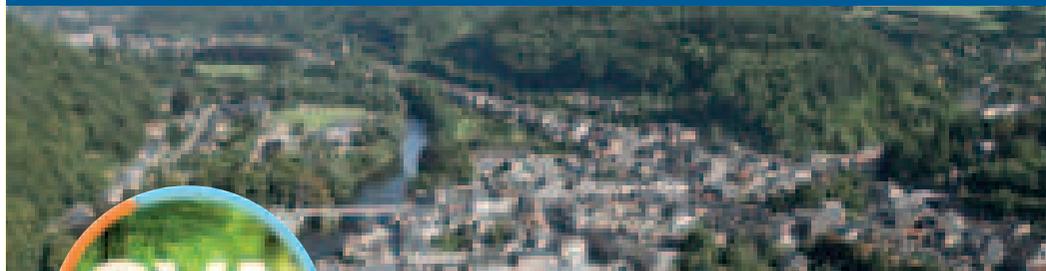
Consultations :

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

URGENCES 24h/24 7j/7



AYWAILLE



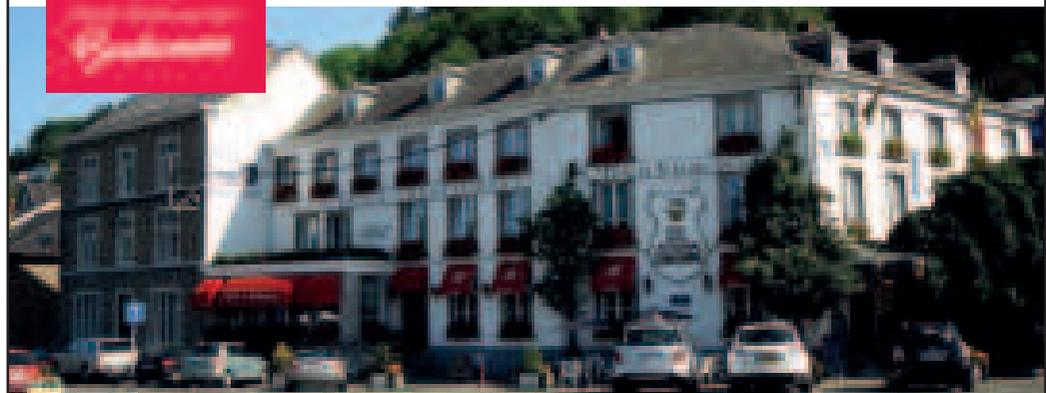
Pourquoi aller plus loin ?

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

Hôtel authentique aux portes de l'Ardenne



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



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

Jérôme Bougelet

DOLMAR



4920 Harzé
 0494/930.887
 TVA: BE 0544 519 792
 bougelet.jerome@gmail.com

JULIEN BAONVILLE

- > Travaux agricoles
- > Transports
- > Terrassements

0470 / 47 13 30



*Rue du Rivage 2
 4920 Aywaille*

Wonderland tattoo

FLÉRON

La ville à la campagne



ARTISTES DE CHEZ NOUS ET D'AILLEURS



Joignez-vous à nous pour le retour de l'exposition annuelle "Artistes de chez nous et d'ailleurs", organisée par le Service Culture de la Commune de Fléron et le Centre Sportif Local. Prévus pour le premier week-end de novembre, cette exposition captivante met en lumière des artistes professionnels et amateurs, présentant leurs peintures, sculptures et photographies.

Du 03/11/2023 14:00 au 05/11/2023 19:00
Espace Sport de Fléron - Service Culture

COMMUNE DE FLÉRON

Rue François Lapierre 19
4620 Fléron

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



Des rêves, votre développement réunit...

GARDEN LEROY
AMÉNAGEMENTS EXTÉRIEURS
PROJETS PAYSAGERS

LEROY MICHEL - 41, avenue Jean Jaurès
B-4430 Soumagne
+32 (0) 472 119 265
contact@gardenleroy.be
www.gardenleroy.be



La famille Barcaro

Rue de l'Égalité 476 à Soumagne

04/377.52.37

www.laplume.be

info@laplume.be

caroline.barcaro@laplume.be



FLERON

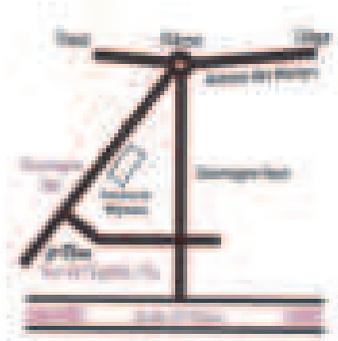
Une carte pour toutes les faims...

- 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



**VOTRE SÉCURITÉ,
NOTRE MÉTIER**



Services installés & réparés • Dépannage
24h/24 • 7j/7 • 04/377 52 37
www.laplume.be

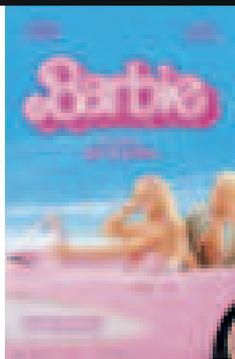
**ARROSSERIE
FORTEMPS
SOUMAGNE**

*Agréée toutes assurances
Travail rapide et soigné*

Avenue de la Résistance 374
4630 Soumagne

04 / 377 18 92
0477 / 57 04 35

À l'affiche sur Liège



A Barbie Land, vous êtes un être parfait dans un monde parfait. Sauf si vous êtes en crise existentielle, ou si vous êtes Ken.



Depuis qu'il a renoncé à sa vie d'assassin au service du gouvernement, Robert McCall peine à faire la paix avec ses démons du passé et trouve un étrange réconfort en défendant les opprimés. Alors qu'il a trouvé son havre de paix dans le sud de l'Italie, il découvre que ses amis sont sous le contrôle de la mafia locale. Quand les événements prennent une tournure mortelle, McCall sait ce qu'il doit faire : protéger ses amis en s'attaquant à la mafia.



Le nouveau film de Christopher Nolan sur l'univers palpitant de l'homme complexe qui a mis en jeu la vie du monde entier pour mieux le sauver.



Dans la ville d'Element City, le feu, l'eau, la terre et l'air vivent dans la plus parfaite harmonie. C'est ici que résident Flam, une jeune femme intrépide et vive d'esprit, au caractère bien trempé, et Flack, un garçon sentimental et amusant, plutôt suiveur dans l'âme. L'amitié qu'ils se portent remet en question les croyances de Flam sur le monde dans lequel ils vivent...





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 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



**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

Le Jackpot Fléron

Avenue des Martyrs, 171 à 4620 Fléron

Ouvert 7j/7

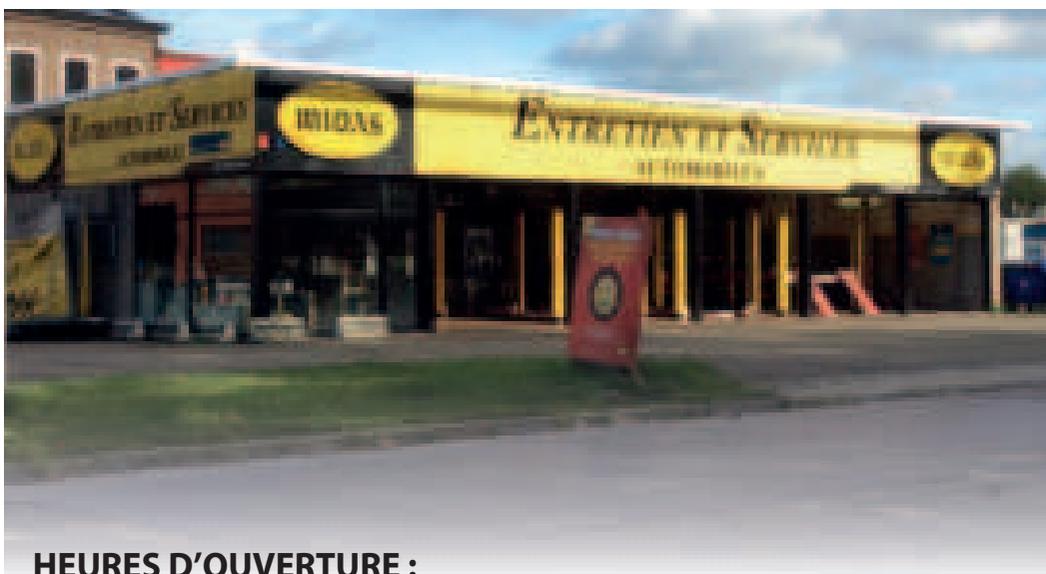
Responsables : Mr Snytselaar John
et Mr Apriaens Thomas





place Jean Jaurès 45
4040 Herstal

ville@herstal.be
04 256 80 00



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

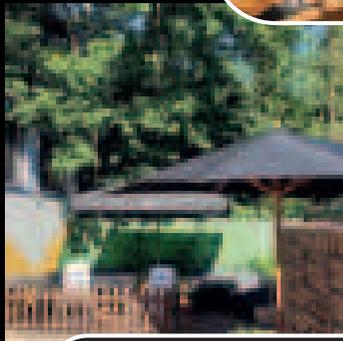
- L'ENTRETIEN SANS SOUCIS -

LE PETIT VAUDREEE 3

NOUS VOUS PROPOSONS DIFFÉRENTES BIÈRES SPÉCIALES ET DIFFÉRENTS PETITS PLATS À DÉGUSTER SUR PLACE ET QUAND LA SAISON S'Y PRÊTE NOUS VOUS PROPOSONS DES PLATS AU BARBEQUE

HERSTAL

Dégustation de Rhums
1 x par mois



Kicker, billard, terrain de pétanque, flèches...&etc.

RUE CÉSAR DE PAEPE 27
4683 OUIPEYE

☎ 0495 63 97 67

POES

CARROSSERIE

Accueil - Garantie - Compétence



HERSTAL
04 362 63 01

www.comptoirlepoes.be
Herstal - 0495 63 97 67



Le club sandwich omelette à la poêle : la recette express

Vous êtes à la recherche d'un bon déjeuner complet qui vous calera jusqu'à l'heure du dîner ? Pourquoi ne pas tester cette recette de club sandwich à l'omelette ? En quelques minutes à peine, vous obtenez le lunch idéal à emporter au bureau ou lorsque vous n'avez pas le temps de cuisiner.

Si on est souvent en panne d'idées pour ce qu'on va manger le soir, qu'en est-il du midi ? C'est pareil et parfois, c'est même encore plus complexe ! Quand on travaille, on a un timing serré et on n'a pas toujours le temps de cuisiner pendant une heure. Résultat, on opte généralement pour la solution de facilité en achetant un plat préparé ou bien, on avise avec ce qu'il nous reste dans le frigo. Ces habitudes ne sont pas toujours des bons réflexes, car il arrive qu'un plat tout fait ou la laitue qui restait au frais ne permettent pas de tenir jusqu'à l'heure du dîner. Pour donner plus de saveur à votre repas de mi-journée, la créatrice de contenu Monelle Godaert connue sous le pseudo not_so_superflu culinaire propose sa recette express du club sandwich omelette à la poêle.

Une recette gourmande et parfaite pour le déjeuner quand on n'a pas le temps de cuisiner

Le sandwich, c'est l'incontournable de la pause de midi. Baguette au jambon, panini, croque-monsieur... C'est l'option idéale quand on a peu de temps pour manger. Le problème, c'est qu'on tombe vite à court d'idées et qu'on a pas forcément envie d'aller à la boulangerie du coin tous les midis. Si vous vous reconnaissez dans ces mots, nous avons déniché une recette de club sandwich aussi gourmande qu'express à préparer. C'est la recette d'un déjeuner gourmand qui va vous caler jusqu'au soir.



La liste des ingrédients pour un club sandwich omelette :

du beurre
2 œufs
2 tranches de pain de mie
2 tranches de fromage de chèvre
2 tranches de tomates
4 tranches d'avocat
une tranche de blanc de poulet

Les étapes de la recette :

- Dans une poêle chaude, faites fondre une noisette de beurre et faites-y dorer les tranches de pain de mie.
- Dans un bol, battez deux œufs que vous allez assaisonner avec du sel et du poivre. Une fois que la première face des tranches de pain de mie est dorée,-
- retournez-les et versez vos œufs battus dans la poêle. L'idée est de faire en sorte que l'œuf se répande dans toute la poêle, autour du pain de mie.
- Pendant que l'œuf cuit, c'est le moment de garnir votre club sandwich. L'influenceuse a choisi des tranches de fromage de chèvre, des tranches de tomate qu'elle met au-dessus, un peu d'avocat et une tranche de blanc de poulet pliée en deux pour les protéines.

Une fois que vous avez garni votre club sandwich, rabattez les bords de l'omelette à l'intérieur du sandwich et refermez-le. Pour finir, découpez le club sandwich en triangle pour plus de facilité lors de la dégustation.



La Menuiserie

place du XII de ligne, 14 à 4040 Herstal



*Exige
beaucoup
de toi-même
et attends peu
des autres.
Ainsi beaucoup
d'ennuis te seront
épargnés.*



**RUE DU ROI ALBERT 181,
4680 OUPEYE**

04 259 60 42

RIONS



LE POST-IT

Un homme rentre chez lui (épuisé) après sa journée de travail.

Il est seul, sa femme n'est pas encore rentrée.

Il décide donc de profiter de cet instant de sérénité pour s'offrir une petite bière bien fraîche.

En allant à la cuisine il remarque un Post-it sur le lave-vaisselle :

« Je suis propre mais pas vidé... »

Le mari s'exécute et range la vaisselle, boit sa bière d'un trait, avale une rondelle de saucisson sans s'étrangler avec la peau, court à la salle de bain, se déshabille vite vite, se douche rapidos, se rend dans la chambre, se colle le Post-it sur le front puis se couche en attendant le retour de sa femme chérie...

MIRACLE À LOURDES

Trois malades font le pèlerinage annuel de Lourdes.

Le premier, muet, plonge dans la piscine et ressort en criant :

« Miracle je parle. Loué soit Dieu, louée soit Marie ! »

Le second, aveugle, se précipite vers la piscine, se prend les pieds dans la margelle et tombe dedans.

Il émerge de l'eau en criant :

« Miracle je vois. Loué soit Dieu, louée soit Marie ! »

Le troisième, paraplégique, se précipite dans la piscine avec son fauteuil.

Et, oh miracle, il en ressort avec quatre pneus neufs.





Le Jaurès



Tous les vendredi : **KARAOKE**



📍 Pl. Jean Jaurès 16, 4040 Herstal

☎ 04 355 29 82

CEZAR
BIKES

Montage - réparation - peinture
compresseur air 100l
0471 19 05 31
cezarbikes@gmail.com
100 rue de la République
4040 Herstal

DE A à Z
Voitures / Motos /
Scooters / Quads
N'hésitez pas à me contacter au
0471/19 05 31

RM

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

Triangulation : la pratique toxique qui peut nuire aux relations amoureuses

Vous avez tendance à faire appel à une tierce personne pour vous aider à résoudre un conflit avec votre partenaire ? Cette pratique a désormais un nom : la "triangulation". Et elle pourrait nuire à vos relations, voici pourquoi.

Il vous arrive de vous disputer avec votre partenaire ? Jusque là, rien d'inquiétant, car les désaccords font partie de la vie d'un couple. Si la communication est bien souvent la clé pour résoudre un conflit, l'intervention d'une tierce personne peut également aider dans certains cas. Il est alors possible de faire appel à un professionnel, mais aussi à un proche. Or, qu'il s'agisse d'un ami ou d'un collègue de travail, cette initiative, appelée la "triangulation", ne serait pas toujours la meilleure des solutions, selon certains experts.

Pour elle, la triangulation serait donc une fausse bonne idée, puisque cela ne ferait qu'illustrer le fait que le couple "a du mal à communiquer efficacement". De plus, cette pratique serait davantage privilégiée dans le but qu'une tierce personne puisse vous donner raison, plutôt que pour ouvrir la voie à une véritable amélioration.

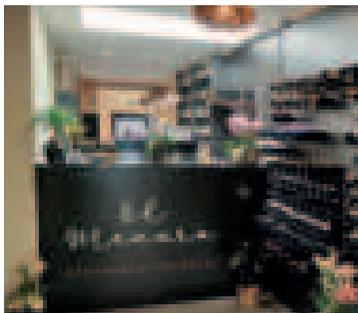
Ainsi, il voudrait mieux demander l'aide d'un professionnel afin d'obtenir un avis extérieur, mais surtout objectif.

Comment se réconcilier après une dispute ?

Selon elle, un conflit n'a pas forcément besoin "d'être résolu immédiatement". Si vous ne parvenez pas à trouver de porte de sortie, elle conseille donc de faire "une pause dans la discussion", afin de pouvoir réfléchir calmement. Enfin, rappelez-vous que les désaccords, aussi désagréables soient-ils, sont inévitables dans une relation ! Pour Neil Wilkie, ils pourraient même "être sains".

Dans un article publié par le magazine Forbes, le psychologue Mark Travers a livré trois étapes pour se réconcilier après une dispute : analyser le conflit, partager des moments de rire et avoir des petites attentions envers l'autre. Si vous en ressentez malgré tout le besoin, n'hésitez pas à solliciter l'aide d'un expert pour désamorcer la situation.

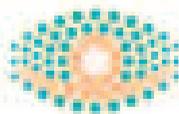




Restaurant
Spécialités Orientales
et Françaises



Pearlé
opticiens



DU LUNDI AU SAMEDI
9h30 - 18h

CARREFOUR | Rue Basse Campagne | Herstal

04 264 84 44

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

Jacques Houbart

Géomètre-Expert

Ingénieur en construction

- Mesurages • Bornages • Lotissements •
- Etats des Lieux • Expertises • Implantations •
- Permis de location • Règlements 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>



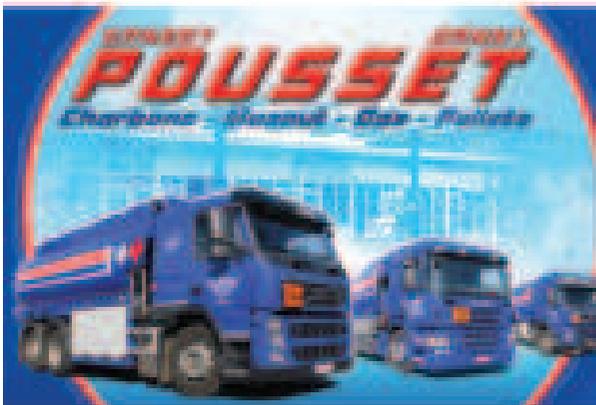
LES GILDES DE VISÉ

Visé compte dans ses murs trois gildes d'arbalétriers et d'arquebusiers qui sont reprises comme chefs-d'œuvre du Patrimoine oral et immatériel de la Fédération Wallonie-Bruxelles.



Administration :
Rue des Récollets 1
4600 Visé
04/374.84.10

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

RESTAURANT ET BRASSERIE DE LA GARE



VISÉ

Avenue Maréchal Foch 20
4600 Visé

04 227 87 56
0455 13 66 89



NEW CONCEPT : 3 salles - Salon de dégustation et discothèque

Taverne

Menthe à l'Ô



17, place Reine Astrid - 4600 Visé

0473 94 29 27

Inflation : Quantités rationnées, marques discount, privation, ces mères qui culpabilisent de changer l'alimentation de leurs enfants



Face à l'envolée des prix, les ménages sont contraints d'opérer des choix stratégiques pour subvenir à leurs besoins, notamment alimentaires.

Moins de viande, réduction des portions, privation, ces mères de famille nous racontent les dilemmes auxquels elles sont confrontées pour nourrir leurs enfants.

Elle n'en finit pas de grimper. Depuis plus d'un an, l'inflation s'attaque au porte-monnaie des Français, enregistrant une hausse annuelle record de 6,3%, selon l'Insee. D'après les estimations dévoilées par l'institut national de statistiques, c'est le rayon alimentaire qui devrait être le plus impacté les prochains mois, avec un pic prévu au début de l'été à 15,5%, contre 14,8% en février dernier. Face à cette flambée des prix, de plus en plus de ménages peinent à boucler leurs fins de mois. Calculs au centime près, traque des promotions, réduction des petits plaisirs, se nourrir est devenu un défi du quotidien pour ces mères de famille.

1. Des choix alimentaires stratégiques pour faire face à l'inflation

D'après un rapport du Secours catholique dévoilé en novembre 2022, près de la moitié des foyers accueillis par l'association (48%) disposent de moins de 5 euros par jour et par personne, après le paiement des factures. Dans ce contexte d'inflation, Julie, mère au foyer de 43 ans, a dû totalement repenser son budget alimentation. Pour cette maman de quatre enfants âgés de 3 à 12 ans, tout est désormais calculé au centime près. "Quand je ne fais pas les grosses courses de la semaine chez Aldi, je regarde sur le site de Leader Price qui propose de belles offres avec des bons de réduction", explique-t-elle. En un an, son ticket de caisse s'est nettement alourdi, malgré les privations quotidiennes. "Mon budget alimentation avoisine désormais les 800 euros et peut monter jusqu'à 1000 euros par mois alors que je me prive pas mal. L'an dernier, il représentait 700 euros sans les privations", constate-t-elle avec amertume.

Pour rentrer dans ses frais, Julie a réduit les petits plaisirs, n'achète plus de boissons sucrées ni de gâteaux industriels pour le goûter de ses enfants "qui n'étaient de toute façon pas bons pour la santé" et privilégie les collations plus économiques, comme du pain avec un peu de beurre et de confiture.



GAËTAN CAUWENBERGH

ARBORISTE GRIMPPEUR ÉLAGUEUR
SPÉCIALISTE DES GRANDS ARBRES

0497 31 76 89

fildelarbre@hotmail.com

Rue haut Vinave 20
Houtain-St-Siméon



Schyns
Visé

Allée Verte, 52 - 4600 Visé

Tel : 04 379 22 31

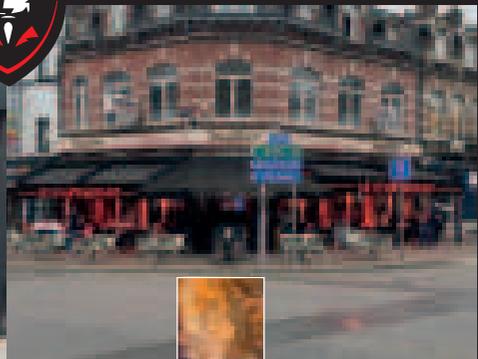
peugeot-schyns.be



#peugeotschynsvisé

LE D'ARTAGNAN

TAVERNE



Place reine Astrid 5 à 4600 Visé

Ouvert tous les jours de 8h à minuit - Vendredi et samedi de 8h à 3h du matin

ANS : Quelques mots d'histoire...

Esplanade de l'Hôtel communal, 1
4430 ANS



04/ 247 72 11

RESTO, BRASSERIE & BAR



En semaine:
de 9h00 à 23h00
Week-end:
de 9h00 à 23h00
FERME le jeudi

Av. de la Closeraie 3
Rocourt
0471 89 91 45

La Villa Marina n'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



ALIMENTATION GÉNÉRALE

Rue François Ennot 4
4432 ALLEUR
04 263 95 76
sparalleur@gmail.com

**Ouvert le dimanche matin
et jours fériés**

**Livraison à domicile
Sandwichs à emporter
Presse-Lotto**



f Instagram Hort'ans

SPRL Hort'Ans
Rue Jean Jaurès 182 - 4430 Ans
info@hortans.be
Gsm : +32 470 460 557

www.hortans.be

RIONS



CINQ MINUTES CHRONO

Madeleine interpelle son mari :

- Je descends chez la voisine lui emprunter un peu de farine...
J'en ai pour cinq minutes !

- D'accord, chérie ! répond le mari.

- En attendant, sois gentil d'arroser le gigot toutes les demi-heures...

DRÔLE DE BRUIT (VERSION COUPE DU MONDE BRÉSIL 2014)

Une femme rentre chez elle et entend un drôle de bruit provenant de la chambre de sa fille. Elle ouvre la porte et surprend sa fille avec un vibromasseur. Elle lui demande :

» Pour l'amour du ciel, qu'est-ce que tu fais là ? »

Sa fille lui répond alors :

» Maman, j'ai 35 ans, pas mariée et ceci est la chose que j'ai trouvée qui se rapproche le plus d'un mari. Alors sors d'ici et laisse-moi seule. »

Le lendemain le père entre dans la maison et entend le même bruit provenant de la chambre de sa fille. Il ouvre la porte et surprend sa fille avec un vibromasseur. Il lui demande ce qu'elle fait là.

Elle répond :

» Papa, j'ai 35 ans, pas mariée et c'est la seule chose que j'ai trouvée qui se rapproche le plus d'un mari. Alors sors d'ici et laisse-moi seule. »

Quelques jours plus tard la mère entre dans la maison avec ses provisions qu'elle place sur la table de la cuisine quand elle entend le même bruit mais cette fois-ci venant du salon. Elle entre alors dans le salon et voit son mari étendu sur le sofa, buvant une bière fraîche et regardant la télévision. Le vibromasseur est à côté de lui sur le sofa et vibre comme un fou.

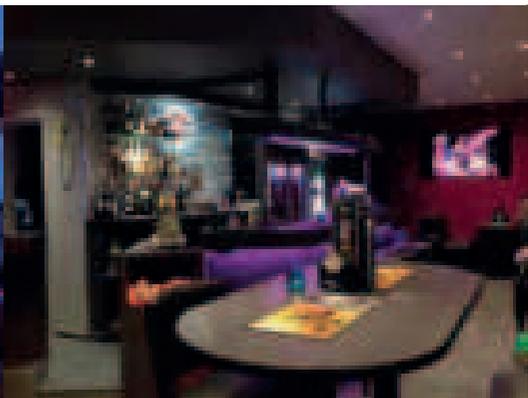
Sa femme lui demande alors :

«Pour l'amour du ciel qu'est-ce que tu fais là ? »

Son époux répond :

«Je regarde la coupe du monde de foot avec mon gendre... »





Le petit Vaudrée 2

Karaoke du vendredi : **SUIVEZ NOTRE PAGE**



Rue de l'Yser 243 - 4430 Ans

CARROSSERIE FRANSEN & FILS



CARROSSERIE TOUTES MARQUES
AGRÉÉ TOUTES COMPAGNIES
info@carrosseriefransenlegis.be

T 04 226 62 70

Rue A. Ronson, 104 - 4420 St-Nicolas



SANDWICHERIE - TRAITEUR PLATS À EMPORTER

Bruxelles-Hollage Tel: 02 247 50 63
Rue de l'Assom 7 - 4040 Bruxelles-Hollage
Lundi au vendredi de 8h30 à 18h
Samedi de 9h à 18h

Hennall Tel: 02 288 26 66
21 des Hauts-Sarts - 1^{er} Avenue 277 - 4040 Hennall
Lundi au vendredi de 8h30 à 17h
Samedi de 9h à 18h

Avans Tel: 02 264 11 66
Rue de Bruxelles 40 - 4040 Avans
Lundi au vendredi de 8h30 à 18h30
Samedi de 9h à 18h - Dimanche 10h à 17h



Restaurants
not Passions
Facebook: **Traiteur Sandwich**



Winkelwagen
de passies en
voor collectieve
bestellingen

Ventre plat : ces deux aliments particulièrement efficaces pour (enfin) perdre sa graisse abdominale

S'il n'existe pas de secret pour réduire la graisse abdominale (en dehors d'un mode de vie sain, d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière), manger deux aliments en particulier pourrait aider à avoir un ventre plat, selon des experts américains. Voici lesquels.

Les protéines seraient-elles la solution pour avoir un ventre plat ? De nombreuses études ont déjà montré que les personnes qui consommaient plus de protéines avaient tendance à avoir moins de graisse abdominale que des personnes ne consommant que peu de protéines. Et selon des experts interrogés en mars 2023 par le média américain SheFinds, manger quotidiennement deux aliments bien précis et riches en protéines permettrait de réduire la masse graisseuse abdominale et serait l'un des meilleurs moyens d'atteindre votre objectif de perte de poids. Dans le cadre d'un mode de vie sain et équilibré, bien évidemment.

Les protéines sont en effet "essentielles à l'organisme", rappelle l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire (Anses). Ces macronutriments "jouent un rôle structural (au niveau musculaire ou encore cutané) mais sont également impliquées dans de très nombreux processus tels que la réponse

immunitaire (anticorps), le transport de l'oxygène dans l'organisme (hémoglobine), ou encore la digestion (enzymes digestives)" continue l'agence.

Quels sont ces deux aliments riches en protéines qui aideraient à avoir un ventre plat ?

Les haricots noirs

Selon ces experts américains, les haricots noirs seraient des alliés minceur. Ils "contiennent une tonne de nutriments dans n'importe quel repas, ce qui est utile lorsque vous essayez d'obtenir des protéines adéquates dans le cadre d'un régime à base de plantes et de réduire votre budget d'épicerie" précise à SheFinds la diététicienne Trista Best. Moins connu que le haricot vert ou rouge, le haricot noir serait particulièrement riche en protéines tout en apportant peu de calories.

Mais ses bienfaits ne s'arrêteraient pas là. En effet, cette légumineuse serait riche en fibres, ce qui permettrait d'éliminer les toxines. De plus, cela pourrait vous aider à rester rassasié après un repas, de limiter les grignotages et donc de favoriser la perte de poids.

Le saumon

Les spécialistes recommandent également de consommer du poisson chaque semaine, ce dernier étant une source d'apport non négligeable en protéines et en bonnes graisses. Plus spécifiquement, le saumon a les faveurs des spécialistes. Il est riche en acides gras oméga-3 et en vitamine D. Selon Heather Hanks, nutritionniste à la Medical Solutions Barcelona, une clinique médicale barcelonaise, cité par le média SheFinds, manger du saumon permettrait de "réduire l'inflammation, réguler la santé immunitaire et favoriser la digestion", ce qui pourrait aider à la perte de poids.



<https://www.femmeactuelle.fr/>

Dédé's

615
Resta - Bar



Suivez-nous sur Facebook

Cuisine classique

spécialité boulets

liégeois

tartare au couteau

côte à l'os - entrecôte

sauces et frites maison

Ouvert lundi, jeudi et

vendredi

midi et soir

dimanche midi

Pensez à réserver votre Choucroute du 1^{er} janvier 2024



Rue des charrons 17 - 4431 Loncin

0493/672 759

DEMANDEZ NOTRE
NOUVEAU
CATALOGUE !

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

BigMat
Où il y a un BigMat, il y a un monde.



BASSENGE 04.228.31.01

ROCOURT 04.228.31.02

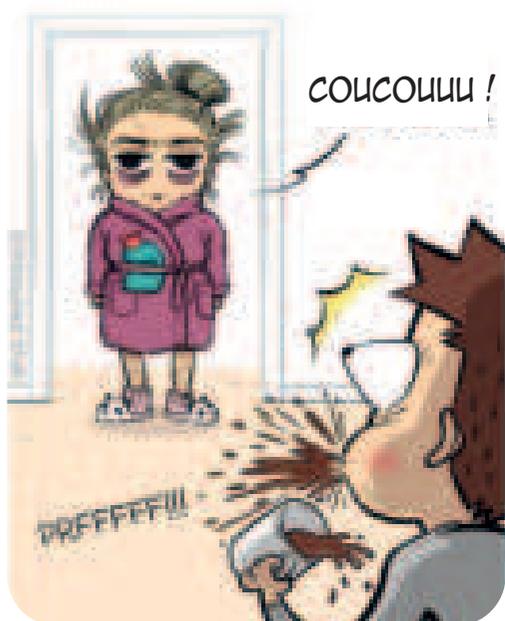
LIEGE 04.340.45.90



EST-CE QUE TU M'AIMERAS TOUJOURS ?

MÊME APRÈS M'AVOIR VU DÉMAQUILLÉE LE MATIN ?

MAIS OUI HEIN PETITE SOTTE !

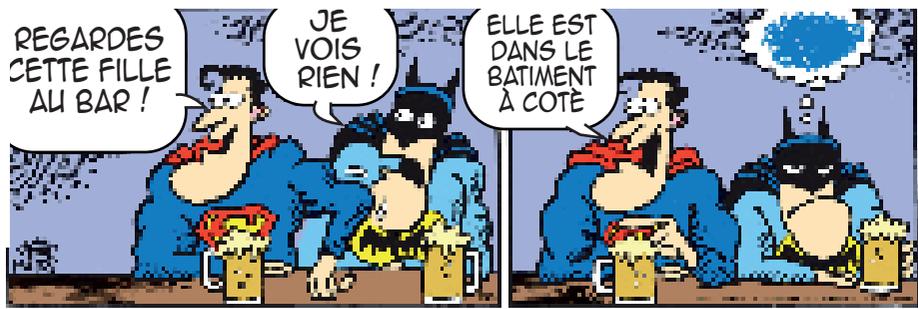


COUCOUUUU !

PRÉFFFFUUU !



VOUS POUVEZ VENIR LES GARS, ON A PIEDS



REGARDES CETTE FILLE AU BAR !

JE VOIS RIEN !

ELLE EST DANS LE BATIMENT À CÔTÉ

O Brasserie - Restaurant MAGASIN

Centre commercial «Roua»
rue de Bruxelles 10/17
4940 Hognoul

+ Grande terrasse
Salle de réunions Séminaires



04 265 87 90



O Magasin





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 48
4342 Hognoul