

MAG

WALLONIE



JUILLET - AOUT - SEPTEMBRE 2023

HUY-SERAING N°16

SOMMAIRE PAR RÉGION :

Multi zones

Pages 1 à 9 + 82 à 85

Crisnée - Oreye

Pages 10 à 19

Amay - Saint-Georges

Pages 20 à 35

Hannut

Pages 36 à 41

Namur - Andenne

Pages 42 à 51

Huy

Pages 52 à 63

Waremme

Pages 64 à 71

Flémalle

Pages 72 à 73

Nandrin

Pages 74 à 81

Seraing

Pages 92 à 99

P.100



FLEURS
DE SOIE

P.90



UN AUTRE
MONDE

P.50

P.5



P.43

ERGOLINE +
Elle & Lui
La propreté notre priorité !

P.89

LA RADIO DE VOS 20 ANS !

P.2



bloc 12 B

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.

Envie d'être visible dans un ou plusieurs magazines ? magwallonie@gmail.com

Retrouvez notre site internet :

www.magwallonie.be

 MAG Wallonie

Tarifs annonceurs

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
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

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

Graphiste : Graphi Bird - Mélanie Gillis - 0489/86 88 44 - graphibird@gmail.com



www.radio-plus.be

Amay 107.2 - Huy 107.2 - Liège 106.1

Pour votre publicité :
info@radio-plus.be

www.ominus.be

ominüs

PLAINE DE JEUX INDOOR

m
de **1000 m²** +
de plaine de jeux

6 formules & 10 thèmes
ANNIVERSAIRES
Petite restauration
Zone co'working

CHASSE AU TRESOR
INTERACTIVE !



3 ZONES
ENFANTS
BABY
MINÜS
JUNIOR

OUVERT les
MERCREDI, VENDREDI
SAMEDI & DIMANCHE

Ouvert tous les jours durant
les vacances scolaires
& les jours fériés

Chaussée romaine 240
4300 WAREMME

019.77 01 07

info@ominus.be

Suivez notre actualité
sur nos pages
f @ ominus.be

HUMOUR



Quand tu laisses un sac de patates dans le placard pendant un mois



ID

INSTITUT DE BEAUTÉ
Dominique LANGE



SOINS CORPS

SOINS VISAGE

PÉDICURE MÉDICALE

MAQUILLAGE PERMANENT

ONGLERIE

POSE DE CIL À CIL

Rue du Baloir 13
4300 Waremmé

019/33 07 04

institutdominiquelange@gmail.com

www.institutdebeaute-waremme.be

du mercredi au vendredi de 8h à 18h
le samedi de 8h à 16h
mardi sur RDV

Gressinis feuilletés au paprika fumé

> L'apéro facile

Ingrédients pour 12 pièces

1 pâte feuilletée (rectangulaire, prête à l'emploi (surgelée))

2 c à c sirop d'érable (ou de miel)

2.5 c à c paprika fumé



Pliez la pâte en 2 et coupez-la en lanières. Tournez-les en gressinis et posez-les sur les platines.

Faites cuire, 15 à 20 mn, à four chaud jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Servez ces gressinis avec différentes sauces à l'apéro ou en accompagnement d'un potage.

<https://www.femmesdaujournhui.be/cuisine>

Préparation

Préchauffez le four à 190°C. Recouvrez 2 platines de papier cuisson. Arrosez la pâte feuilletée de sirop d'érable et saupoudrez de paprika fumé.

"J'AI DORMI COMME
UNE SOUCHE !"



JEAN RACINE

qui garde
son âme
d'enfant
ne vieillit
jamais.

Abraham Sutzkever

Brasserie - Restaurant MAGASIN

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



Grande terrasse
Salle de réunions - Séminaires



04 265 87 90



O Magasin



SORTIES CINÉ



Ladybug & Chat Noir : le Film

Famille, Animation

5 juillet 2023

Marinette, une jeune parisienne un peu maladroite, n'est pas vraiment l'étudiante la plus populaire de son

lycée. Mais lorsqu'une magie noire menace la ville Lumière, elle se transforme, à sa grande surprise, en la super-héroïne Ladybug. Alors qu'elle découvre ses nouveaux pouvoirs, le diabolique Papillon et ses acolytes sèment la destruction. Marinette va devoir donc unir ses forces avec le charismatique Chat Noir.



Mission : Impossible - Dead Reckoning Partie 1

Action, Aventure
12 juillet 2023

Suite des aventures de l'espion Ethan Hunt.



Gran Turismo

Action, Aventure
9 août 2023

Inspiré de l'histoire vraie de Jann Marden-

borough, ce film retrace la concrétisation d'un rêve - celui d'un adolescent adepte de Gran Turismo qui, grâce à ses talents de gamer, a remporté une série de compétitions organisées par Nissan et a fini par devenir un véritable pilote de course.

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, Ameli. www.femmeactuelle.fr

Profitez de votre terrasse toute l'année avec...



PERGOLAS & PROTECTIONS SOLAIRES



Avenue de Beaufort, 9 - 4500 HUY - 085/25.25.13 - info@ambpergolas.be
600m² d'exposition Chaussée de Namur, 90 - 1315 INCOURT - 010/24.44.23

Comment agrandir visuellement une petite pièce?

Vous habitez dans un petit espace et vous souhaitez avoir le sentiment que votre pièce est plus grande? Ces quelques astuces pourraient vous servir.

1. Désencombrez

C'est mathématique: moins vous avez de choses, plus vous avez de place. Alors ne tombez pas dans le piège des solutions de rangement compliquées. Allez plutôt à l'essentiel et gardez uniquement ce que vous utilisez et ce que vous aimez. Pour la déco, limitez-vous à un bel élément décoratif par pièce. Il peut s'agir d'un petit meuble, d'un carrelage fort, d'un accessoire. Pour le reste, place à la sobriété.

2. Pensez multifonctions

Privilégiez les meubles aux lignes épurées, aux bords arrondis qui ne vous blesseront pas et si possible sur pied. Ainsi surélevés, ils donnent une impression de légèreté. Pensez aussi polyvalence en adoptant des meubles multifonctions: une étagère qui sépare une pièce, des tabourets qui se transforment en tables d'appoint ou de chevet, un banc dans le hall d'entrée qui cache un rangement, un lit avec tiroirs, etc.

3. Jouez avec les effets d'optique

Les pros de l'aménagement et de l'agencement listent souvent ces trois conseils de base:

Placez les lames de parquet, les motifs du stratifié ou les

10 astuces pour agrandir visuellement une pièce



longueur.

Misez sur les grands miroirs, sans encadrement, pour agrandir la perspective. Placez-les si possible de manière à ce qu'ils reflètent l'extérieur. Les murs blancs réfléchissent mieux la lumière du jour et agrandissent l'espace.

4. Dégagez le sol

Ici aussi, quelques pistes facilement applicables chez vous!

Patères et crochets sont vos meilleurs amis: ils vous permettent de suspendre pour dégager le sol et accentuent cette impression de légèreté. Ils seront utiles dans le couloir, dans le hall d'entrée ou dans un interstice pour accrocher une planche à repasser. Attention, à utiliser avec parcimonie tout de même, au risque de transformer vos murs en rayons de stockage. Privilégiez les meubles pliants, surtout les chaises. Très pratiques pour moduler l'espace selon le nombre de personnes

invitées.

Dans les petits endroits, évitez les tapis qui surchargent visuellement l'espace.

Choisissez des aménagements muraux (étagères, toilettes, radiateurs, etc.), toujours dans l'optique de libérer la place au sol.

5. Faites glisser

Si vous avez l'occasion de faire quelques travaux, préférez les portes et les cloisons coulissantes. Les portes prennent une place incroyable et se révèlent gênantes dans les petits espaces.

6. Fermez

Dans la cuisine, la salle de bains et le bureau, préférez les placards avec portes, qui cachent le "bruit visuel" des objets. Vous aurez ainsi une impression d'ordre et de sérénité, qui contribue au sentiment d'espace.

<https://www.femmesdaujourd'hui.be/loisirs/agrandir-petite-piece/>



INDOOR SKYDIVE
FLY IN LIÈGE
The place to fly

+32 4 222 99 22

rue de l'Aéroport 8 • Grâce-Hollogne
customer@flyinliege.be

FLYINLIEGE.BE @ f



CENTRE PARACHUTISME
SKYDIVE SPA
Take off 2 freedom

+32 87 26 99 06

Aérodrome de Spa la Sauvenière 122
4900 Spa • info@skydivespa.be

SKYDIVESPA.BE



COMMUNE DE CRISNEE

Rue du Soleil, 1
4367 Crisnée
info@crisnee.be
04/229.48.00

Plus d'infos rendez-
vous sur :
[https://www.crisnee.
be/](https://www.crisnee.be/)



COMMUNE D'OREYE

Rue de la Westrée, 9
4360 Oreye
019.67.70.43
info@oreye.be

Plus d'infos rendez-vous
sur :
[https://www.oreye.be/
be/](https://www.oreye.be/)

**FAIRE ENTRER DE
L'EAU PLATE
DANS UNE
BOUTEILLE RONDE
MOI JE DIS...
RESPECT!**



Cessez de vous demander ce que
le futur
vous réserve et prenez comme un
cadeau ce que la journée vous
apporte.



Université Médecine Énergétique
www.energy-medicine-university.com

s.p.r.l. *La Perle Rare* P.B.

Titres-services

N° d'agrément : 05208



☎ 0497/ 638 929

🏠 Rue de l'église 2 - 4350 Momalle
Rue des Betto 71 - 4300 Waremme

🌐 www.la-perle-rare.org

✉ pascale.bellemans@proximedia.be

*et puis un jour on s'en fout,
et ça fait du bien.*

@frau sakura



FRITERIE



Grand Route 63/3 à 4367 Crisnée



Pour les fans d'Harry Potter : visiter Édimbourg



J.K Rowling aurait trouvé son inspiration pour créer l'univers magique du sorcier à cet endroit !

Lorsqu'elle vivait à Édimbourg dans les années 1990, l'auteure britannique J.K Rowling a pu s'imprégner de l'ambiance de la ville et nourrir son imagination de ses jolies rues pavées, de son architecture victorienne, et de ses monuments emblématiques. Si en 2020, l'auteure a démenti s'être inspirée de certains lieux (comme Victoria Street) lorsqu'elle a écrit la saga du jeune sorcier, la magie n'en reste pas moins au rendez-vous lorsqu'on visite Édimbourg. On s'attend presque à croiser capes,

balais et baguettes à chaque coin de rue. Surtout lorsqu'il fait gris et que le brouillard dissimule la ville...

Victoria Street et Cockburn Street Pour atteindre le chemin de Traverse, pas besoin de passer par le bar miteux du Chaudron Baveur. Lorsqu'on est sur Victoria Street, il en faut peu pour s'imaginer sur la célèbre rue commerçante secrète des sorciers. Cette artère tire son charme de ses petites boutiques aux devantures colorées, de ses deux niveaux sur lesquels se promener, de son architecture et de sa jolie courbe.

Diagon House

Située sur Victoria Street, cette boutique éclectique renferme baguettes, bonbons, affiches et autres étrangetés magiques. Dans ce joyeux foutoir qui fait un peu penser au magasin de magie et attrapes des frères Weasley, on grimpe aux étages pour découvrir la richesse des objets inspirés de l'univers de Harry Potter, et

prendre quelques photos du message en lettres de sang annonçant l'ouverture de la Chambre des Secrets.

The Elephant House

Contrairement aux rumeurs, J.K Rowling n'a pas trouvé l'idée ni écrit le premier tome de Harry Potter dans ce café. En revanche, elle s'y est bien attablée à de nombreuses reprises, pour écrire des passages de ses différents tomes. Si la déco intérieure n'a rien à voir avec l'univers du sorcier, il vaut quand même le détour afin d'y déguster une tasse d'arabica près d'une fenêtre avec vue sur le château d'Édimbourg et son cimetièrre! Enfin, passage obligé par les toilettes, où les fans laissent des graffitis en hommage aux romans.

Renseignez-vous pour organiser votre city trip au mieux à l'avance, car très prisé, pensez peut-être aux réservations...

<https://www.femmesdaujourd'hui.be/>

SUDOKU



JEUX

Règle du Jeu : La règle est simple, en partant des chiffres déjà inscrits, vous devez remplir la grille de manière à ce que : chaque ligne, chaque colonne, chaque carré de 3*3 contiennent une seule fois les chiffres de 1 à 9. Solutions page 14

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

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

TAVERNE L'ARNICA

94/1 chaussée verte - 4367 Crisnée

04 266 49 97

Tous les jours de 10h30 à 01h
Restauration à la carte, fermée le mercredi



J'ai toujours cru
que j'allais devenir
cendrillon.

Au final,
je suis Gus



TERRASSEMENT - AMÉNAGEMENT

rue Louis Maréchal 144
4360 Oreye
cambron.damien@gmail.com
0493 92 79 58

TERRASSEMENT - MAÇONNERIE
AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR
KLINKERS - ÉGOUTTAGE
CHAPE - CARRELAGE

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 dégaine 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.

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

SUDOKU

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

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



PIZZERIA
RESTAURANT
TRAITEUR

Grand'Route 63/6 • 4367 Crisnée

Tél: 04/370 00 81

Le restaurant ouvre de 12h00 à 14h00
et 17h30 à 22h00
fermé le lundi, mardi et samedi midi



Plats à emporter, voir 

Sois optimiste !

*La façon dont tu penses,
c'est ce que tu attires.*



Location CONTAINER

*pour travaux, transformations
encombrants, déchets verts*

Débouchage ÉGOUT

Vidange FOSSE SEPTIQUE

LEBON-VIDANGE

0475 28 62 33

Chaussée Verte, 160 - 4470 Dommartin
SAINT-GEORGES

Vacances low cost : séjour au bord de l'eau en Belgique



Les Nids des Marais, au milieu d'un étang

Dans une cuvette du Condroz près de Ciney, Les Nids des Marais sont un regroupement de plusieurs logements en pleine nature. Ils se dressent parmi les roseaux, au beau milieu d'un ancien étang utilisé pour alimenter la roue du moulin, qui fournit d'ailleurs le site en électricité. Nuits à observer les étoiles, petit-déjeuner au chant des oiseaux: les "nids" se veulent être de véritables abris d'observation et de reconnexion à la nature. Parmi tous les logements, notre préféré est le Milan Royal, accessible après avoir emprunté une longue passerelle. Lové sous un chêne au cœur du marais, il possède une coquette petite plage privée et une table extérieure pour y prendre le petit-déjeuner.

Le Lakhota Glamping, et ses lodges au bord de l'eau

Le glamping, joli mot né du mariage entre glamour et camping. Vous pensez que ces deux-là ne sont pas compatibles? Impossible que vous ne changiez pas d'avis après avoir passé un séjour dans ce logement insolite qui vous plonge en pleine nature et en toute simplicité. Le projet se veut low-tech, et à faible empreinte écologique, vous ne trouverez ni électricité, ni eau courante, mais votre confort ne sera pas compromis! Beaucoup de bougies et de poêles sont installés pour vous réchauffer et préparer à manger. Le Lakhota Glamping se situe à 40 minutes de Bruxelles et 20 minutes de Liège en voiture. Notre tente préférée? La dénommée

quement en barque, le rend particulièrement intime. Abrité sous un vieux charme, vous pourrez tenter d'observer les biches, écureuils et oiseaux qui vivent ici.

Le Moulin de Lisogne, cabane suspendue au-dessus d'un ruisseau

La hauteur ne vous fait pas peur et vous rêvez de dormir dans un arbre? Les cabanes du Moulin de Lisogne réalisent ce désir, pour un séjour tout confort puisqu'elles sont équipées de lits confortables, de chauffage et de sanitaire modernes. Elles se situent dans la vallée de la Leffe, à quelques kilomètres de Dinant, au cœur d'un parc qui invite à la promenade. Notre cabane préférée? La cabane Félix, accessible par une passerelle, qui se dresse pile au-dessus du ruisseau qui parcourt le domaine. Installés sur votre terrasse perchée, vous pourrez vous reposer au son des arbres, des oiseaux et de l'eau.

Et si vous êtes nombreux :



Le gîte La Vanne, en bordure de Semois

Et que pensez-vous d'un séjour dans une ancienne ferme château? Celle-ci date de 1695! Longeant la Semois, entre Bouillon et Orval, Cugnon est un charmant petit village niché au milieu des collines. L'appartement avant peut accueillir jusqu'à cinq personnes, mais vous pouvez passer un séjour à dix personnes si vous réservez le second appartement arrière. Spacieux et confortable, ils disposent d'une cuisine équipée et d'un salon avec feu ouvert. Le cadre est bucolique et une foule d'activités vous attendent! Entre la pêche, la randonnée ou encore une descente de la Semois en

kayak, vous n'aurez pas le temps de vous embêter. Si vous ne voulez pas quitter votre logement, prenez le soleil sur votre plage privée le long de l'eau et organisez un gros barbecue!



Dammhus, pour un séjour à la scandinave

Dammhus est une maison de vacances située sur un domaine privé, une forêt de 1,8 hectare en bordure des Pays-Bas. La cuisine, la salle à manger et le salon donnent directement sur l'eau. La maison dispose de quatre chambres et deux salles de bains spacieuses. Tout est fait pour que votre séjour soit ressourçant, dans un lieu exceptionnel. Coupez du bois, faites un feu de camp, écoutez le bruit des arbres, sentez le bon air de la forêt, laissez vos enfants jouer dehors... Si vous rêvez d'un logement hygge qui vous plonge dans une ambiance scandinave et proche de la nature, filez là-bas!

La cabane Fava, entre étang et bois

À Chaumont-Gistoux, la cabane Fava offre une parenthèse hors du temps à ceux qui veulent fuir la ville et la foule! Le logement tout en bois et entouré de nature donne envie de s'y réfugier pour toujours! Vous pouvez y séjourner en couple ou avec deux enfants, mais aussi votre compagnon à quatre pattes. Une belle terrasse offre une vue directe sur l'étang. À l'intérieur, le logement possède tout le confort nécessaire et dehors, un barbecue et des transats vous attendent, ainsi qu'une barque pour une petite escapade romantique sur l'étang.

<https://www.femmesdaujourd'hui.be/>



**Taverne
L'Escale**
OREYE

Grand Route, 70

OREYE

tavernelescale@voo.be

Mr et Mme Ryckmans P. - Zabeau D.

Tél. : 019 67 84 50 ● GSM : 0495 62 15 09

Heures d'ouverture : ● Du mardi au dimanche de 9h30 à
● Fermé le lundi



AU PALAIS DES SAVEURS

Restaurant asiatique

Grand route 90

4360 OREYE

019/33.26.55

www.aupalaisdessaveurs.be

Ouvert tous les jours sauf mardi
12:00- 13-30 et 18:00 - 22:00

FACEBOOK & INSTAGRAM

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 new-yorkais 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'amusent. 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 vérifier le journal de classe de Théo, préparer ses tartines, son sac de gym (ai-je lessivé son t-shirt d'école ?) ; 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'aider 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/>

Avant de vouloir aider quelqu'un, sois sûr de ne pas être en train d'endommager ta propre énergie.

Protège toujours ton énergie en premier.

SPIRITUALITE.COM



**JE DÉTESTE
RENCONTRER DES GENS
D'UN CERTAIN ÂGE, ET
ENSUITE DÉCOUVRIR
QU'ON ÉTAIT À L'ÉCOLE
ENSEMBLE.**

- Chez Viny -

Friterie - Restaurant



Horaires :

Le mercredi et jeudi :

De 11h30 à 14h30 et de 17h30 à 21h00

Vendredi, samedi et dimanche :

De 11h30 à 14h30 et de 17h30 à 22h00

(dimanche jusque 21h)

fermé lundi et mardi

Adresse : Grand'Route 79A B-4360 Oreye

Téléphone :

019 65 54 21

Plats à emporter, voir 



LES MEILLEURS PRIX DE LA RÉGION

Grand'Route 79
4360 OREYE

LIVRAISON
DE MAZOUT,
HUILES,
PELLETS



PALLEN
ALMAZOUT

019 67 71 07

PALMAZOUT,
c'est la GARANTIE sur la QUALITÉ,
mais également un SERVICE,
celui du livreur proche de ses clients !!



COMMUNE DE ST-GEORGES/MEUSE

Rue Albert 1er, 16
4470 Saint-Georges-sur-Meuse
04/259.92.50
info@saint-georges-sur-meuse.be



<https://www.saint-georges-sur-meuse.be/>



COMMUNE D'AMAY

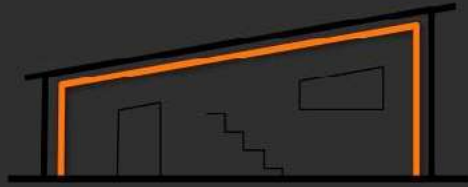
Chaussée Freddy Terwagne, 76
4540 AMAY
+32(85)/830 800
administration.communale@amay.be



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

Tout plaquer et devenir un ravioli vapeur





Destexhe construct


0477/199 318

info@destexhe-construct.be

Maçonnerie - Rénovation - Transformation - Isolation
Aménagements extérieurs - Entretien du bâtiment

Troc.com
Amay

Rue de la céramique, 3
4540 AMAY
085/61.39.39
0467/05.17.33
huy.amay@troc.com

Find us on 

Voyage: destinations en solo en Europe



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 dorser 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, Zakyn-

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

<https://www.femmes-daujourd'hui.be/loisirs/tourisme/5-destinations-solo/>

1950: "Dans le futur, nous aurons des voitures volantes."

2023:





Pl. Paul Janson 6
4540 Amay

085/71 26 87

Ouvert du lundi au vendredi de 7h à 17h
Le samedi de 7h à 16h

www.chez-mouni.com

**Dans exactement 0.1 seconde,
ces enfants vont apprendre
tout plein de nouveaux mots**



34
ans

Patrons sur chantier

SPRL PHILIPPE & FILS
Raboz

Terrassements

- Tous types de terrassement et d'aménagement
- Pose de citerne
- Agréé pour raccordement d'égout public



Rue d'Antheit 9 • 4530 VILLERS-LE-BOUILLET
0477 488 710 • 0472 558 138 • 085 212 562
praboz@skynet.be



**TOITURES - BARDAGES
ISOLATIONS**

www.vd-toitures.be

vdtoitures@hotmail.com

0491 36 41 01



Rejoignez-nous

Suivez-vous les conseils des influenceurs ?



¼ des Belges le font !

Ils ont effectué un achat à la suite des recommandations d'un influenceur au cours des trois derniers mois! C'est ce que révèle la fédération du commerce «Comeos». L'étude a été menée auprès de 5.663 Belges, âgés de 16 à 39 ans.

D'après ce baromètre, 70% des Belges suivent des influenceurs sur les réseaux sociaux. Un chiffre qui monte à 84% chez les jeunes de 16 à 24 ans. Bénéficiant d'une large visibilité, ces

personnalités s'associent régulièrement à des marques pour promouvoir des produits ou des services. Dans un tel contexte, 41% des Belges ont été incités à faire des recherches sur un objet mis en avant, 33% ont commencé à suivre la marque sur les réseaux sociaux et 28% ont été jusqu'à réaliser un achat.

Manger plus sainement et faire du sport

Au-delà de cet impact commercial, les influenceurs agissent aussi sur le mode de vie des Belges, leur conseillant d'adopter un comportement plus sain. Parmi les 16-24 ans, 37% ont commencé à faire plus de sport et 28% ont commencé à manger plus sainement après avoir reçu des conseils sur les réseaux sociaux.

Au sein de la population belge, Instagram arrive en tête des plateformes favorites, avec 70% d'utilisation quotidienne parmi les personnes interrogées. Suivent Facebook, (69 %), WhatsApp (66 %), Messenger (65 %) et YouTube (61 %). Chez les plus jeunes, on retrouve également SnapChat et TikTok dans la liste des réseaux sociaux préférés.

Mais si les jeunes sont des utilisateurs fréquents, 65% d'entre eux limitent leur utilisation, en supprimant certaines applications, en réduisant le nombre de comptes suivis ou encore en utilisant des minuteries.

Mais gare aux arnaques !

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

Recette : Quiche aux courgettes, jambon et fromage

Ingrédients pour 4 personnes

- pâte feuilletée 1 rouleau
- courgettes 2
- fromage jeune 200 g
- jambon fumé 200 g
- oeufs 2
- crème fraîche 20 cl
- romarin séché 1 c à c
- marjolaine (séchée) 1 c à c
- fromage râpé 100 g
- sel et poivre

Préparation

Préchauffez le four à 180 °C. Dans un moule à quiche, étalez la pâte sur le papier cuisson, piquez le fond à la fourchette. Couvrez d'un second papier cuisson, disposez des billes de cuisson ou des haricots secs dessus. Faites cuire le fond de quiche, 10 mn, à four chaud.



Enlevez les billes et le papier cuisson et poursuivez la cuisson, 5 mn.

Nettoyez les courgettes et, à l'aide de la mandoline, taillez-les en fines tranches. Coupez-les ensuite dans le sens de la longueur en lamelles de 2 à 2,5 cm de large.

Enlevez la croûte du fromage et la couenne du jambon, et coupez-les aussi en longues lamelles.

Battez les œufs avec la crème et les herbes séchées. Dans le moule, alternez les lamelles de courgette, de jambon et de fromage. Formez une rose jusqu'au milieu de la quiche.

Versez le mélange aux œufs sur les légumes, parsemez de fromage râpé et enfournez la quiche 30 mn.

<https://www.femmesdaujourd'hui.be/cuisine>



DGS Informatique

C'est :

- Pour particuliers et professionnels
- Vente toutes marques PC, tablettes, GSM, imprimantes...
- Dépannages toutes marques en atelier ou sur place
- Abonnements INTERNET, Mobiles...
- Installation réseaux
- Outils logiciels, bureautique, gestion, comptabilité, antivirus
- Gestion pages Facebook
- Formations individuelles
- Et bien d'autres choses encore...

Chaussée Verte, 98/02

B-4470 Saint-Georges s/Meuse

Tél : 04/252 87 72

www.dgsi.be

info@dgsi.be

”

Le **BONHEUR**
vient vers ceux
qui croient en lui !

Julie Debatty
coach ”



Gros œuvre - Transformation
Rénovation - Aménagement extérieur

Rue Malvaux 2
4540 AMAY

0496/45 35 44
info@je-construit.be

DEVIS GRATUIT

25

LA NISSAN SKYLINE GT-R R34 CONDUITE PAR PAUL WALKER DANS "FAST AND FURIOUS" A ÉTÉ VENDUE



Les fans de la saga "Fast and Furious" ont eu l'opportunité de s'offrir une part du mythe, lors d'une vente aux enchères organisée par la maison Bonhams. Cette dernière a en effet vendu une Nissan Skyline R34 GT-R qui a été conduite par feu Paul Walker en personne, lors du tournage du film "Fast and Furious 4". La vente intervient alors que le dixième opus de la saga

arrive dans les salles de cinéma. Mise en circulation en 2000, cette Nissan Skyline R34 GT-R arbore un coloris TV2 Bayside Blue. Elle a été achetée au Japon sans son moteur, puis importée aux États-Unis par Kaizo Industries qui lui a greffé un six cylindres en ligne 2.6 RB26. Dans "Fast and Furious 4", la voiture apparaît à de nombreuses reprises et une scène montre même sa destruction lors d'une explosion. Heureusement, celle-ci a été réalisée avec une réplique, histoire de conserver la Skyline mise en vente.

Modifiée à la demande de Paul Walker, cette Skyline de "Fast and Furious 4" a notamment reçu un grand écran à bord de son habitacle qui est doté d'un arceau de sécurité. Elle est aussi équipée d'un volant Momo en Alcantara, d'un pédalier Nismo V-Spec, d'un affichage

tête haute spécifique ou même de sièges sport OMP avec des harnais cinq points. Les sièges arrière ont été retirés de l'habitacle, sans doute pour réduire le poids de l'auto. Le siège conducteur est resté dans la même position que celle choisie par Paul Walker lors du tournage de "Fast and Furious 4".

La vente aux enchères accueillant cette Nissan Skyline R34 GT-R conduite par Paul Walker a eu lieu du 28 avril au 5 mai 2023, à Bruxelles. La voiture a trouvé preneur pour la modique somme de 1,357 million de dollars, soit environ 1,259 million d'euros à l'heure où nous écrivons ces lignes.

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

SUDOKU



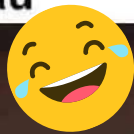
JEUX

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

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

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

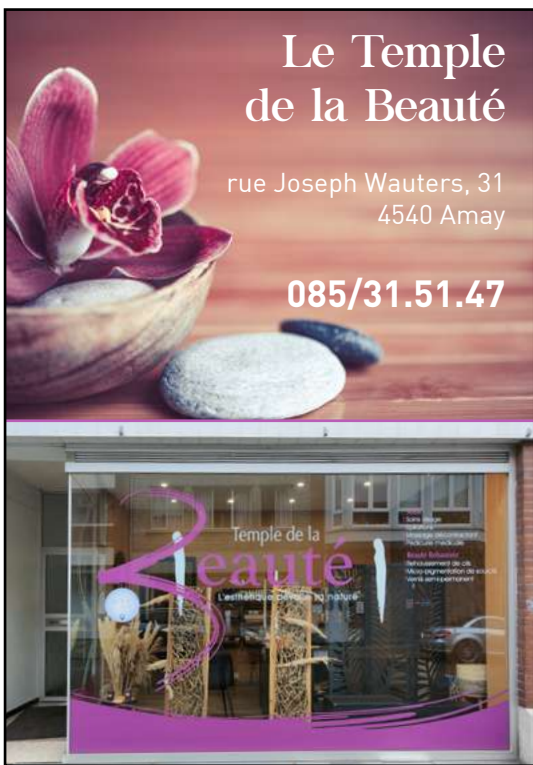
J'en avais marre que
mon fils me réveille
toutes les nuits pour
boire de l'eau



Le Temple de la Beauté

rue Joseph Wauters, 31
4540 Amay

085/31.51.47



MADISON CASINO.be

Chance your life™

Juprelle Verviers St Georges
Baalen Arlon Athus

Une position de la NASA empêcherait les insomnies et les ronflements



90 degrés et le corps à environ 120 degrés, avec les genoux et les coudes légèrement pliés." Cette position "miracle" promet dès lors un sommeil profond et sans ronflements. Et pour cause, la position soulève légèrement la tête et ouvre les voies respiratoires. Ce qui aide à prévenir les vibrations sur les tissus de la gorge, et peut donc réduire le ronflement.

En plus de bien dormir, cette posture promet aussi d'être bénéfique aux personnes ayant des douleurs musculaires ou articulaires, mais aussi des problèmes digestifs. "Lorsque vous êtes allongé à plat ou en décubitus dorsal, l'acide s'écoule de votre estomac, car l'estomac et l'œsophage sont horizontaux", a expliqué le Dr Winter, neurologue et expert du sommeil, dans le DailyMail. Grâce à la position zéro gravité, le contenu

de l'estomac reste... dans l'estomac.

Cette position "zéro gravité" semble donc n'avoir que des bienfaits. Reste à savoir si elle vous convient, car finalement, c'est bien cela le plus important. "Celle qui vous permet de profiter d'une nuit reposante de sommeil ininterrompu et de vous réveiller le matin en vous sentant rafraîchi, sans courbatures ni douleurs. Si cela décrit votre position de sommeil actuelle, ne vous sentez pas obligé de la changer", rappelle le site de la Sleep Foundation, cité par nos confrères de Marie Claire.

<https://www.7sur7.be/>

La position nommée "zéro gravité" "est une position neutre obtenue en s'allongeant sur le dos et en élevant la tête et les pieds légèrement au-dessus du niveau du cœur, de sorte que la colonne vertébrale soit alignée de manière neutre, ce qui soulage la pression sur le corps", détaille le HuffPost UK.

Reflux

La NASA a "constaté que la position neutre signifie que la tête est relevée à un angle de

SUDOKU

Solutions

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

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



la bobine



Merceria créative & stage

 **MACHINES À COUDRE**  **MERCERIE**  **TISSUS**
 **STAGES & COURS**

Rue Joseph Wauters 57 à Amay

www.la-bobine.be



Le hasard n'existe pas.
Tout arrive pour
une raison.



SERVICE
DÉPANNAGE



JD
ÉLECTRICITÉ

Jordan Duchesne

0493 65 59 78

Verlaine

mail : jordanduchesne@hotmail.com

Devis gratuit

Une des plus belles plages d'Europe proche de chez nous !



sable noir unique dû à la cendre volcanique. Cette atmosphère mystérieuse a d'ailleurs été le cadre de nombreux tournages de films et de séries comme Game of Thrones, Star Trek ou encore Star Wars.

En deuxième place, arrive la plage de Falesia située en Algarve au Portugal, connue pour "ses falaises d'un rouge verdoyant". La plage des Lapins sur l'île de Lampedusa en Italie complète alors le podium, plébiscitée par les voyageurs grâce à ses incroyables eaux turquoise qui contrastent avec le sable blanc.



Direction la Bretagne

Les lauréats Travellers' Choice sont déterminés en fonction de la qualité et de la quantité des notes et des avis laissés sur Tripadvisor par les voyageurs. On notera également la présence d'une plage française en dixième position: la plage du Sillon en Bretagne, qui se situe à moins de 7h de chez nous, en train ou voiture.

Longue de 2km, elle regroupe en réalité trois plages: la Grande plage, la plage de la Hoguette et la plage de Rochebonne. "Longue plage de sable doré quand la marée est basse. L'eau était parfaite. Vagues légères et un fond de sable doux. Paradisiaque!", décrit le célèbre site américain. Une adresse à retenir!

<https://www.7sur7.be/>

À l'occasion des Travellers Choice® Awards 2023, le site Tripadvisor a dévoilé son classement 2023 des plus belles plages d'Europe. Si le paysage le plus paradisiaque se cache en Islande, un autre lieu incroyable se trouve qu'à quelques heures de chez nous.

Le lieu est même classé par TripAdvisor comme la quatrième plage la plus belle au monde. Et ces titres, l'endroit les doit à ses roches incroyables et son

Suprême de Cochon sur son lit de Pomme de terre séché.



Si tu es fatigué,
apprends à te reposer
pas à abandonner.

NOUVEAU







Aux Chouchou'T 
Toiletage canin

0474 09 19 28

UNIQUEMENT SUR RENDEZ-VOUS



Où ? Rue Vingt Ponts, 41
4470 Saint-Georges-sur-Meuse

 Toiletage canin - Aux Chouchou'T 
 instagram: aux_chouchou_t 

Pharmacie de la Cloche

Conseillère agréée en fleurs de Bach

Du lundi au vendredi
de 9h à 12h30
et de 13h30 à 18h30
Samedi de 9h à 12h30

Rue de la Cloche 1
4540 Amay

085 31 59 87



Poisson pané



Pareil



Subli sens

Sublimez votre corps

Institut de Beauté Mixte

Sur rendez-vous
uniquement
du lundi
au samedi

Nocturne
le jeudi

Rue Joseph
Wauters, 41 Amay
0472 09 50 27

Novalie

GILLET

CANDIDATE MISS LIÈGE POUR MISS BELGIQUE 2024

Instagram : majestic_officiall

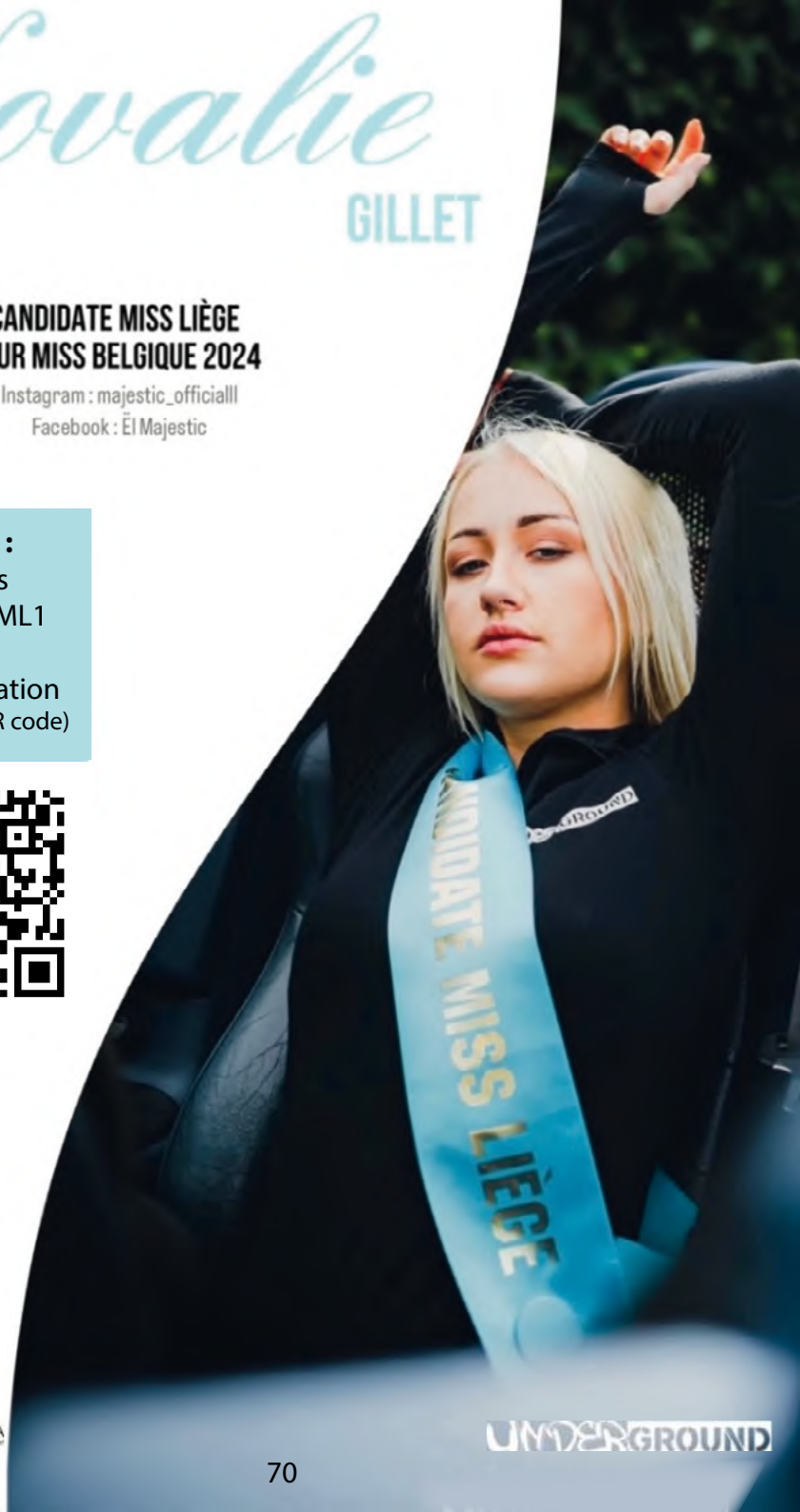
Facebook : Èl Majestic

VOTEZ :
Par sms
au 6665 : ML1
ou
via l'application
(scannez le QR code)



Instagram : missbelgium_official Facebook : miss belgium

WWW.MISSBELGIUM.BE



Chauffage & sanitaire
TRAMONTE
& fils



Techniciens agréés
Rue du Docteur Renard 2A - 4540 Amay

Entretien & dépannage
Chaudière mazout & gaz
Sanitaire
SDB

Tél/Fax: 085/31.45.30
GSM: 0479.75.92.53

etramontechauffage@gmail.com

info@tramontechauffage.be

 **Chauffage Tramonte & Fils sprl**

Une base de données ouverte rend visibles toutes les femmes entrepreneurs du monde !



Cette base de données et la Bold Open Data Base, elle est mondiale et a été lancée en 2022.

Cette base mondiale est une solution puissante pour rendre visibles toutes les femmes entrepreneurs sur le globe. Une source de découverte professionnelle pour les investisseurs,

les journalistes, les chercheurs, ou encore les homologues entrepreneurs enregistrés sur la base.

Toutes les femmes entrepreneurs de la planète peuvent s'enregistrer gratuitement sur la plateforme pour être identifiées, connues, et donc visibles de leurs pairs, mais aussi de l'écosystème entrepreneurial, économique, social et financier.

Chaque utilisateur a, quant à lui, la capacité de collecter et d'analyser les données sur l'entrepreneuriat féminin présentes sur la base, pour enfin comprendre cet écosystème et l'analyser pour le faire évoluer positivement dans les prochaines années.

La Bold Open Data Base est régie par des conditions strictes d'usages et de collaboration



GUEPES OVER

DESTRUCTION DE NIDS DE GUÊPES ET FRELONS
NUISIBLES ET PEST CONTROL

0494 04 20 07

www.guepesover.net



Suivez-nous sur Facebook

s'inscrivant dans la gouvernance de la base de données et respecte toutes les règles RGPD (Règlement Général sur la Protection des Données) des pays en vigueur.

“Si les femmes entrepreneurs sont de plus en plus nombreuses, la parité n'est pas encore atteinte et la visibilité de ces femmes demeure trop faible et non représentative de la réalité”, explique-t-on dans un communiqué qui présente cet outil développé avec le soutien de la scientifique et numérique Aurélie Jea. “Valoriser ces femmes entrepreneurs est l'une des clés pour briser les plafonds de verres encore existants et ancrés: confiance en soi, accès au financement ou développement du réseau.”

<https://www.7sur7.be/>

Un ancien finaliste de Top Chef ouvre son premier restaurant à Bruxelles



Déjà à la tête de trois établissements à Lille et dans ses environs, Florent Ladeyn, finaliste de la saison 4 de Top Chef, s'apprête à régaler Bruxelles. C'est à travers un avis de recrutement que le chef connu pour sa cuisine 100% locale et du terroir a annoncé la nouvelle.

Après son restaurant étoilé à Boeschèpe, l'Auberge du Vert Mont, et ses deux établissements à Lille, Bloempot et Bier-

buik, Florent Ladeyn ouvrira le 7 avril prochain KLOK, son premier restaurant à Bruxelles. "Hey Bruxelles. On ouvre bientôt chez toi, on est super excité de t'accueillir chez nous", écrit l'ancien finaliste de Top Chef en légende d'une photo du Manneken Pis avec sa tête, partagée sur son compte Instagram.

Ouvrir une table dans la capitale, une évidence pour cet amoureux de la Belgique. Florent Ladeyn a choisi de s'installer place Rouppe, au rez-de-chaussée de l'Hôtel de La Grande Cloche.

En plus de cette adresse bruxelloise, Florent Ladeyn ouvrira prochainement d'autres restaurants de l'autre côté de la frontière (Lille, Béthune, Marcaen-Barœul et prochainement Dunkerque). Tous ces établissements mettront en avant le

terroirisme. "On envahit le nord pour déployer encore plus notre vision d'un terroir fort, d'une connexion saine avec nos producteurs, écrit-il toujours sur Instagram. On n'a rien inventé. Se réclamer du terroirisme, c'est s'inscrire dans un mouvement existant et se développer tout en affirmant l'urgence de revenir au bon sens paysan qui guide nos décisions depuis plus de 15 ans. Car oui, c'est possible de grandir dans le respect des valeurs que l'on défend en s'appuyant sur un cercle économique vertueux qui porte un territoire!"

<https://www.7sur7.be/>

SUDOKU



JEUX

Règle du Jeu : La règle est simple, en partant des chiffres déjà inscrits, vous devez remplir la grille de manière à ce que : chaque ligne, chaque colonne, chaque carré de 3*3 contiennent une seule fois les chiffres de 1 à 9. Solutions page 36

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

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



RESTAURANT

La Grande Muraille

rue Gaston Grégoire 2

4540 Amay

Tél. 085 51 93 43

Ouvert tous les jours
de 12h à 15h et de 18h à 23h

Plats à emporter - 10%

www.restaurantlagrandemuraille.be

NOUVEAU

**2^{ème} succursale
sur SAINT-GEORGES**

Titres services et atelier de repassage

Clean net S.P.R.L.
N° 03367



www.cleannetamay.be

CLEAN NET AMAY

Chaussée Roosevelt 53
4540 Amay

Amay : 085/82 84 22
Saint-Georges : 04/355 33 45
Gsm : 0495/52 87 07

*Si tu n'essayes pas,
tu ne sauras jamais*

www.leslocomotives.fr

*Un poil de douceur
Toiletage canin et félin*



Un poil de douceur

Ouvert tous les jours de 9h à 18h
Sauf le mercredi et le dimanche

0484 13 46 42

Rue Gaston Grégoire 3
4540 Amay



Un poil de douceur Amay

35

hannut
est à vous

VILLE DE HANNUT

Rue de Landen 23,
4280 Hannut
019/51.93.93
ville@hannut.be

Lire et jouer
dans les jardins
de la bibliothèque
rue de Landen 43

La Bibliothèque et la Ludothèque
se mettent au vert

les mercredis
5 - 12 - 19 - 26
juillet 2023

Venez lire et jouer dans nos jardins
de 15h à 16h30

Participation libre et gratuite.
Renseignements au 019/51.93.93

hannut

Les Petits Marchés Artisanaux
ville de hannut

Chaque
PREMIER DIMANCHE du mois
d'avril à octobre
80 à 100 artisans

GRAND PLACE
de 10h00 à 17h00

VILLE DE HANNUT - Office du Tourisme - 019/51.91.91
tourisme@hannut.be - <http://petitsmarches.hannut.be>

hannut
VILLE DE HANNUT
TERRELLIER
MONTAIGNE
Le Hannut
COF

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

SUDOKU

Solutions

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

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

LA MENUISERIE AVINOISE

Jacques GEUQUET sprl

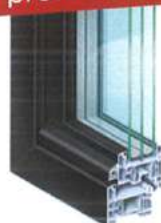
37
ans
d'expérience

Fabricant de **châssis et portes en PVC**
Primes Région Wallonne

Nouveau
profil 76mm



KÖMMERLING®
Un bel héritage.



Tous vos projets sont conçus
et réalisés en nos ateliers

**FABRICANT
GARANTI
SELECT**
KÖMMERLING®

2000760078/5B-B

TEL. 019 69 93 10 • GSM 0476 28 60 74 • FAX 019 69 86 00
10A, rue du Canivet - 4280 AVIN-HANNUT - jacques.geuquet@skynet.be

Apparemment Régis n'est
pas doué en orthographe
non plus...



Elle & Lui Coiffure
création

Heures d'ouvertures

du mardi au vendredi
de 9h00 à 12h00

14h00 à 18h00

le samedi

de 8h00 à 16h00

fermé dimanche & lundi

Rue Albert 1^{er}, 53
4280 Hannut
019/51 27 57



Elle & Lui Esthétique

Bouvier Manon

53, rue albert 1 er Hannut

0475249297

Onglerie (gel, résine, vernis semis permanent) . Cils à cils , volume russe.
Massage du corps , épilation, beauté des pieds.

Je vous attends avec bonne humeur
UN SUPER MOMENT DE RELAXATION.
A BIEN VITE



Dua Lipa vue au festival de Cannes avec un nouveau compagnon...



La star, radieuse dans sa robe Celine, était bien accompagnée. Celle-ci était au bras de son nouveau compagnon, le

réalisateur français Romain Gavras. Le couple avait déjà été aperçu au défilé Saint Laurent lors de la Fashion Week de Paris.

Romain Gavras est le réalisateur d'Athéna, Notre jour viendra ou encore Le monde est à toi. Il n'est autre que le fils du cinéaste Costa-Gavras et l'un des fondateurs du collectif Kourtrajmé (un collectif d'artiste).

Dua Lipa et Romain Gavras avaient déjà été aperçus ensemble à Londres lors des BAFTA Awards et lors de la Fashion Week de Paris, mais la nature de leur relation n'avait pas été confirmée à l'époque. Le réalisateur français est principalement connu pour les clips musicaux controversés qu'il a produits, tels que "Bad Girls" de M.I.A. et "No Church in

the Wild" de Kanye West. Par le passé, il a notamment fréquenté la chanteuse Rita Ora. Dua Lipa, elle, a eu une relation de plusieurs années avec Anwar Hadid, le frère de Bella et Gigi Hadid.

www.rtl.be

<https://www.7sur7.be/>

*Le plus grand secret
du bonheur, c'est
d'être bien avec soi.*

J'ai dit à ma valise qu'on ne partira pas pour les vacances de Pâques



ROBERT-TOURNEUR

A votre service depuis 3 générations

www.omni-p.be - 04 247 29 26

Poèlerie - Chauffage encastrable
Tubage - Pellets



www.robert-tourneur-sa.com info@robert-tourneur-sa.com

Rue de Huy 104 A - 4280 Hannut - 019 51 16 18

Ouvert du mercredi au samedi de 10h00 à 18h00 - Fermé les lundis et mardis



*Tout commence par une
décision*

www.audrey-talla.com



Rue de Huy 63
4280 Hannut
Tél : 019 51 25 89
www.agpneu.be
info@agpneu.be

Au jardin en juillet

«Qui dort en juillet jusqu'au soleil levant, mourra pauvre finalement»... Et le dicton dit vrai. Le mois de juillet marque le début de l'été, des vacances, les longues heures de préplacement dans le hamac au bord de la piscine. Mais toutes ces activités, aussi joyales et plaisantes soient-elles, ne doivent pas vous faire oublier l'existence de votre potager qui finira par dépérir si vous l'abandonnez en si bon chemin.

Juillet est le mois du rendement, c'est à cette période que le fruit de vos efforts commence à devenir vraiment concret ! Mais qui dit rendement dit beaucoup de locataires dans un si petit espace. Pas de grands travaux en juillet mais une multitude de petites tâches «ménagères» pour maintenir l'équilibre de votre jardin.

«Qui dort en juillet jusqu'au soleil levant, mourra pauvre finalement»... Et le dicton dit vrai. Le mois de juillet marque le début de l'été, des vacances, les longues heures de préplacement dans le hamac au bord de la piscine. Mais toutes ces activités, aussi joyales et plaisantes soient-elles, ne doivent pas vous faire oublier l'existence de votre potager qui finira par dépérir si vous l'abandonnez en si bon chemin.

Juillet est le mois du rendement, c'est à cette période que le fruit de vos efforts commence à devenir vraiment concret ! Mais qui dit rendement dit beaucoup de locataires dans un si petit espace. Pas de grands travaux en juillet mais une multitude de petites tâches «ménagères» pour maintenir l'équilibre de votre jardin.

Au jardin en août

«Quand même la couche serait à ton goût, ne dors pas sous le soleil d'août». Voilà de bien sages paroles. En effet, à moins de vou-



loir suivre une quelconque mode appelant à devenir rouge de la tête aux pieds, il n'est guère recommandé de se laisser aller à une sieste sous les rayons brûlants d'août. Et c'est probablement cette chaleur qui pousse la majorité des français à partir en vacances durant ce mois. Seulement voilà, si vous vous réjouissez de partir loin, oubliant travail et ennuis, le jardin lui reste là et continue à réclamer son entretien quotidien.

Alors, partir en vacances ? Sauver son potager ? Cruel dilemme. Et c'est là que Binette-et-jardin arrive pour vous épargner ce choix cornélien, grâce à son article spécial mois d'août ! L'astuce consiste simplement à cliquer sur le bouton «imprimer» et de filer remettre la page à votre voisin préféré (c'est ce qu'il faut lui dire en tous cas) en lui demandant de suivre les instructions suivantes pendant votre absence.

Le potager en août

Comme pour le jardinage au mois de juillet, le potager fait souvent salle comble en août et le travail ne manque pas. La plupart des légumes sont en fin de croissance et se préparent à quitter le potager, il faut donc veiller aux «derniers réglages» qui pourraient entraver la phase finale de maturation. Si vous avez apporté des engrais verts aux légumes à fort rendement, comme les haricots ou les bettes, qui ont tendance à dévaliser le sol de ses nutriments, ils produiront très bien.

Repiquer : les semis du mois précédent comme les poireaux, la laitue, les choux

Semer : les légumes d'hiver ou tardifs comme les carottes, les radis, les navets ou la mâche

Récolter : les pommes de terre qu'il faudra laisser sécher quelques temps sur place avant de les rentrer.

Multiplier : division de touffes des rhubarbes en les retranchant à l'aide d'un outil comme une bêche
Pour les melons, il faudra faire attention à ce qu'aucune feuille importune ne vienne se placer entre le melon et le soleil, sans quoi il faudra les supprimer.

Il est également temps de placer une planche ou une tuile sous vos potirons pour qu'ils ne soient plus en contact avec le sol.

Pour que les oignons se développent bien, couchez leur tige environ 3 semaines avant la récolte.

Dans la continuité du mois précédent, il faudra surveiller l'arrivée de gourmands sur les pieds de tomates (même remarque que pour le mois de juillet). Et pour que les dernières tomates aient le temps de mûrir avant l'arrivée du froid, coupez l'extrémité des pieds.

Vérifier pareillement que votre compost ne se dessèche pas, et hydratez-le au besoin.

<https://jardinage.lemonde.fr/>



Véhicules d'occasion
Entretiens & Réparations
Pneus
Pièces détachées

**Andy-Car, spécialiste
en véhicules d'occasion**

Route de Namur, 153
4280 Avin (Hannut)

Tel: 019/63.50.15

Tel: 0475/75.27.45

Email: andycar@skynet.be

www.andycar.be



UN PARTENAIRE DE CHOIX
POUR TOUS VOS PROJETS EXTÉRIEURS



**Rue du village 22/1, 4287 Lincent
0479 87 26 17
info@tempsdescerises.be**



**Je ne comprends pas
qu'Ève se soit laissée
tenter par une pomme.**

**Un éclair au chocolat,
une pizza 4 fromages,
un verre de vin, OUI !**

Mais une pomme ?!



Volailles de Berloz

Vente volailles - Aliments - Pellets

- > Vente de poules et autres volailles
- > Accessoires et aliments pour animaux
- > Pellets de bois 100% naturels

Contactez-nous :

0475 68 24 82

voldidber@hotmail.com

route de Hesbaye 1,
4250 Geer

Ouvert mardi, mercredi
vendredi et samedi
de 9h à 12h et de 13h à 18h





[VISITES GUIDÉES] Le cœur du centre historique de Namur

19 juillet 2023 - 14-30

De mai à septembre à 14h30, partez à la découverte du centre historique de Namur. Tarifs ...

Rue du Pont 21, 5000 Namur, Belgique



Fête nationale

20 - 21 juillet 2023

A l'occasion de la fête nationale, un esprit festif et une ambiance populaire planent dans les ...

Place Maurice Serrais, Namur, Belgique



Brocante de Jambes

13 août 2023

Lors de votre promenade dominicale le long de la Meuse, passez par les quais découvrir la ...

Avenue du Bourgmestre Jean Materne, Namur, Belgique



Jogging de la Miaou

13 août 2023

39ème Edition 5 km et 11,2 km Parcours sélectif et varié sur chemins champagnards, traversée du ...

Royal Union Sportive Loyers, Cormegnes de Loyers, Namur, Belgique



Fêtes de Wallonie - 2023

15 - 18 septembre 2023

Cette année, les Fêtes feront vibrer plus que jamais la population et le cœur des Namurois ...

Namur, Belgique

VILLE DE NAMUR

Hôtel de Ville
5000 Namur
+32(0)81 24 62 46

VILLE D'ANDENNE

Place des Tilleuls, 1
5300 Andenne
+32(0)85/84.95.30

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

Britney Spears se défend sur un nouveau documentaire sur sa vie



Depuis deux ans, Britney Spears est sortie de la tutelle mise en place par son père, notamment grâce au mouvement «Free Britney». Elle vit désormais une vie normale auprès de son mari, mais sans ses fils comme nous vous l'expliquions cette semaine. Très attachée à sa vie privée, la pop star veut prendre sa

vie en main ainsi que son image, contrôlée auparavant par son père. Mais ce n'est pas toujours possible.

«C'est le média le plus mēdique qui soit»

TMZ a sorti ce lundi un documentaire sur la vie post-tutelle de Britney Spears. Après que son mari ait poussé un coup de gueule, c'est au tour de la star : «TMZ est le média le plus mēdique qui soit. Ils ont toujours été cruels envers moi», explique sur un post Instagram Britney Spears.

«J'ai toujours eu l'impression que ma vie dans le business ressemblait à celle de la fille qu'on harcelait toujours à l'école».

Selon TMZ, l'après tutelle de l'interprète de « Baby One More Time » se passe très mal, alors qu'elle est complètement isolée du monde extérieur. Elle serait également sujette à des sautes d'humeur et des crises de colère, qui l'auraient poussée à devenir violente avec son époux. « Gardez les couteaux loin d'elle » entend-on même un producteur lancer dans la bande-annonce de « Britney Spears : The Price of Freedom ». « Parfois elle dort pendant trois jours d'affilée, et ensuite elle ne dort pas pendant les jours suivants » affirme un autre intervenant, qui assure que son état de santé serait déplorable.

[RTLInfo.be](https://www.rtlinfo.be) et [Sudinfo.be](https://www.sudinfo.be)



LIEGE POKER CLUB



Tu aimes le Poker ?

L'endroit à ne pas manquer : Le liège poker Club

Qui sommes nous ?

Nous sommes un club avec plus de 100 places disponibles, du matériel de qualité, des tables dignes de casinos et une jetonnerie professionnelle et bien d'autres atouts Le liège poker club est un lieu ouvert 5 fois semaine ou une équipe vous accueille et vous propose différents tournois de poker ...

Que ce soit des deepstack, des Tournois bounty, des Main events des Sides Events.. nous vous escadrons avec des écrans des gestionnaires de tournois et un croupier en table finale.

Ou Sommes Nous ?

Situé à l'entrée de liège et plus précisément à Montegnée (Chaussée Churchill 53). Nous sommes ouverts tous les jours sauf le mardi et certains dimanche.

Comment avoir les infos sur les tournois

Tu peux suivre toutes nos activités sur le groupe Facebook Liège Poker Club Asbl.... Un détail des tournois, des Buy-in, des gagnants du jour y sont publié quotidiennement.

Alors rejoins nous pour pratiquer ta passion ... au plaisir de te voir aux tables.

L' équipe LPC



LIEGE POKER CLUB

Chée Churchill 53

4420 Montegnée

☎ 0478 57 35 83



Les confidences de Miley Cyrus sur l'avenir de sa carrière



Miley Cyrus est une star depuis son enfance, grâce à la série «Hannah Montana» sur Disney Channel. Depuis, l'interprète de «Flowers» a grandi et a tout fait pour casser cette image de petite fille, quitte à créer la polémique.

Devenue une véritable icône de la musique pop, Miley Cyrus enchaîne les succès. Mais

si elle adore créer et chanter, la scène est une pratique qu'elle aime moins. Dans une très longue interview accordée à Vogue, la star explique que les concerts, c'est terminé pour un bon moment. «Après ma dernière tournée, je me suis posée la question : est-ce que je le referai ? Et bien la réponse est non, je ne peux plus le faire», indique-t-elle. Au-delà de ne plus vouloir, Miley Cyrus ne se sent plus apte psychologiquement à se retrouver devant des milliers de personnes : «Est-ce que je veux faire passer le plaisir des autres avant le mien ? Et bien...», conclut-elle.

De sa période enfant-star aux bad-buzzs qui ont suivis dans sa carrière, Miley Cyrus dit souffrir de crises d'angoisse.

Lorsqu'elle est dans une période compliquée, celle-ci indique ressentir des douleurs chroniques : «Je suis une thérapie EMDR (une méthode qui traite les problèmes psychiques en profondeur grâce aux mouvements oculaires) pour me calmer. C'est tellement utile.», précise la star.

[RTLinfo.be](https://www.rtlinfo.be)



Ton chemin est plus important que ta vitesse

TEXTIL DECOR

HABILLE VOTRE INTÉRIEUR

Entreprise familiale depuis 1974

TENTURES - STORES - GARNISSAGE

Confection
GRATUITE
des
tentures



*Voir conditions en magasin

SUR PRÉSENTATION DE CE BON

confection gratuite des tentures

et **10 % de remise ***

(tenture home collection)

10 % de remise sur les stores sur mesure

(diaz, store mania)



PRISE DE MESURE ET PLACEMENT DE RAILS ET STORES

NOS MARQUES DE QUALITÉ:

CONFECTION GRATUITE DES TENTURES

VANO-JAB-KOBE-PRESTIGIOUS-UNLAND-VRIESCO-B&M
STORES SUR MESURE KADECO-DIAZ-STORE MANIA

Rejoignez-nous sur Decoration Textil Decor

WWW.TEXTIL-DECOR.BE



ERPENT (Namur)

Rue de la pavée n°6

En face des pannes moisan sur la chaussée de Marche

Tél 081 30 00 40



JEMEPPE S/SAMBRE

Centre commercial Baty des Puissances

Tél. 071/77.11.63



GERPINNES

Centre Commercial Bultia

Tél. 071/22.05.01



GRIVEGNÉE

Bld Cuivre et Zinc, 33 (à côté de Zeeman)

Tél: 04/344 48 18

Nos magasins sont ouverts
de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h00.
Jemeppe/s/Sambre fermé le lundi.
Grivegnée fermé le vendredi.

point S PNEUS
PAULUS VINCENT

Tél.085/84.61.79

www.pneus-paulus.be

chaussée d'Anton 487E
5300 Andenne (Sclayn)

PNEUS TOUTES MARQUES

ECHAPPEMENT

GEOMETRIE

KIT JANTES

BATTERIES

FREINS

Ouvert

du lundi

au vendredi

de 8h30 à 12h

et de 13h à 17h30

Samedi de 8h30 à 12h

AVEC OU SANS
RENDEZ-VOUS

HORLOGERIE BIJOUTERIE BOOMS

Réparateur officiel Swatch group

Oméga, Tissot, Longines, Hamilton, Certina, C&K, Pierre Balamini

15 ans d'expérience chez Rolex Benelux Réparation

Horlogerie, bijouterie, pendule, joaillerie

Du mardi au samedi

de 10h à 18h

Fermé le dimanche et lundi

BOOMS Michaël

Rue Patenier, 19 - 5000 Salzinnes
081/73.78.79

contact@booms.be

Horlogerie - Bijouterie Booms

H-B Booms

RIMAC NEVERA :

L'HYPERCAR



Où s'arrêtera la Rimac Nevera? L'hypercar électrique aux 1914 chevaux a battu... 23 records du monde automobiles en l'espace d'une seule journée sur une piste d'essai en Allemagne ! Découvrez lesquels en vidéo.

Depuis sa présentation en 2021, la Rimac Nevera n'en finit plus d'impressionner. Oeuvre du constructeur fondé

par Mate Rimac, l'hypercar électrique vient de gagner sa place au panthéon des machines automobiles les plus performantes jamais mises sur route.

Une journée, c'est ce qu'il a suffi à un exemplaire de la Nevera pour chasser les records du monde. 23, pour être précis, sur la piste d'essai, et sa ligne droite de quatre km, de l'Automotive Testing Papenburg (ATP).

Équipée de pneus Michelin Cup 2 R homologués pour la route, la Rimac Nevera a par exemple atteint 100 km/h en... 1,74 seconde, . Une telle performance a été réalisée, comme les autres records

(voir ci-dessous) sur un asphalte non-préparé pour le test, selon Rimac.


Parmi les autres prestations notables, certifiées de manière indépendante par des représentants de Dewesoft et RaceLogic, un nouveau record du monde dans la catégorie des véhicules de série : de 0 à 400 km/h et repasser à 0 km/h en 29,94 s (contre 31,49 s pour la Koenigsegg Regera en 2019).

<https://sportauto.autojournal.fr/>



QUAND TU AS UN CHAT, TU ARRÊTES DE CROIRE AUX FANTÔMES :

- UN BRUIT DANS LA CUISINE? C'EST LE CHAT.
- LA PORTE DU PLACARD S'OUVRE TOUTE SEULE ? C'EST LE CHAT.
- UNE BOITE BOUGE TOUTE SEULE ? C'EST LE CHAT.




Lève-toi et brille !



www.juliemirande.com



MÉCANIQUE & CARROSSERIE RÉPARATIONS TOUTES MARQUES

Chaussée de Perwez 97
5002 Namur

0470 / 11 71 06 - 081 / 74 05 66
info.duchesne@gmail.com

*Le succès est souvent le
résultat de l'audace.*

www.leslocomotives.fr

Pearle
opticiens



JAMBES

Philippe Pater
Opticien - Gérant

T. 081/30.38.18

**Pearle Opticiens a division of
GRAND OPTICIENS BELGIUM NV/SA**

Av. Bourgmestre Jean Materne, 31
5100 Jambes

E. philippe.pater@pearleopticiens.be
www.pearle.be

lun. 13.30 - 18.00
mar. 09.30 - 12.30 / 13.30 - 18.00
mer. 09.30 - 12.30 / 13.30 - 18.00
jeu. 09.30 - 12.30 / 13.30 - 18.00
ven. 09.30 - 12.30 / 13.30 - 18.00
sam. 09.30 - 12.30 / 13.30 - 18.00

Courir à jeun bonne ou mauvaise idée ?



Aurez-vous assez de carburant pour tenir la distance sans faire de malaise si vous partez le ventre vide ? Ou le poids des multiples tartines ingérées avant l'effort va-t-il l'interrompre prématurément après quelques centaines de mètres ? Voilà les questions que vous vous posez certainement sur le running à jeun, que vous fassiez partie de la première école ou de la seconde. « En fait, tout dépend de ce que l'on veut » assène d'emblée le docteur Gilles Mondoloni.

Si vous courez dans le but d'améliorer vos performances sportives, courir sans avoir mangé est en effet une bonne stratégie. « On sait

que la perte de graisse est favorisée par l'effort à jeun » confirme l'expert. « Vous allez donc augmenter votre capacité à courir en perdant du poids puisque vous aurez plus de muscles, moins de graisses et moins de poids à tracer. »

Mais ce n'est pas tout : en habituant votre corps à solliciter les graisses en premier lieu pendant l'effort - « et ne vous inquiétez pas, on peut en perdre quelques kilos sans souci parce que nous avons partout dans l'organisme, même quand nous sommes minces » - vous allez également éviter de vider votre réserve de glycogène. « Ce sont les sucres contenus notamment dans le foie, et les stocks ne durent pas indéfiniment. »

Bref, si vous visez un record du Marathon du Paris ou si vous avez tout simplement envie de perdre des kilos superflus, mangez plutôt au retour de votre jogging, sans rater la fenêtre métabolique (une période d'optimisation de l'apport

nutritionnel pour mieux récupérer).

La course à jeun n'est pas une obligation

Toutefois attention, rien ne vous oblige à avoir l'hygiène de vie d'un athlète de haut niveau. Si vous courez pour le plaisir, le bien-être ou tout simplement pour optimiser votre capital santé, « vous pouvez tout à fait manger le matin » précise le docteur Mondoloni. « Mais bien sûr, prenez un petit-déjeuner léger. Du café, des céréales, un yaourt... on peut tout à fait courir avec l'estomac à moitié rempli. Et surtout, pensez à vous hydrater. Après une nuit de sommeil, il faut boire beaucoup. » Vous l'avez donc compris : tout dépend effectivement de votre objectif. Parce que comme le note également le médecin, « s'infliger des entraînements réguliers, c'est déjà une forme de stress pour l'organisme. Courir à jeun pour être une gazelle, c'est encore un autre stress.

<https://www.topsante.com/>

Quand tu débarques par surprise
aux Jeux Olympiques.



Crois que tu peux et tu le feras



NINA S SPRL

Salamon Virginie, gérante

+ 32 (0) 474 06 70 44

Nina
JAMBES

Avenue du Bourgmestre
Jean Materne, 102
5100 Jambes

ninassprl@gmail.com

 NINA Shoes Jambes

REMORQUES - FERRONNERIES MOREAU et FILS sprl

Ventes, réparations et entretiens

REMORQUES

De 500 kg à 3500 kg

Pièces détachées et accessoires

FERRONNERIES DU BATIMENT

BARRIERES

SOUDURES ALU - ACIER - INOX

AUTOMATISATION CAME

remorquesmoreau@skynet.be

Tél/Fax : 081/58 92 10



Feel Dog

École de toilettage comportemental

081/301.390

Rue de Dave, 331 à Jambes

www.scsfeeldog.be



Du lundi au samedi : 10h-12h30 / 13h30-17h

Le mardi et le jeudi jusque 20h

(cours du soir)

Accès école privée

SPÉCIAL BRUNCH

Dimanche **3 septembre**,
le restaurant organise un brunch
à partir de 10h
sur réservation

0479/89.57.26



Profitez de notre **TERRASSE**
à partir de 11h00
pour y déguster
de bon **COCKTAILS**

Brunch ouvert de 10h à 16h

www.unautremondehuy.be



Spécial brunch : Réduction 3 + 1 gratuit
Sur présentation du bon



TEA ROOM

Un Autre Gout'Hé

Salon de dégustation
de glace artisanale maison
à base de lait de la ferme
Henrard.

Mais aussi des crêpes et gauffres,
diverses pâtisseries faites maison !

NOUVEAU
ouverture fin juin



De 14h à 18h



Chau. de Napoléon 2, 4500 Huy



Pour tout achat de 25€, recevez un bon de 5€
Sur présentation du bon



SORTIES CINÉ



La Maison Hantée

Famille, Horreur, Aventure

26 juillet 2023

Inspiré de l'attraction mythique des parcs Disneyland, «Le Manoir Hanté» raconte l'histoire d'une

mère et son fils qui engagent une équipe de pseudo-experts pour les aider à chasser les différents spectres et fantômes qui hantent leur maison.



The Equalizer 3

Action

30 août 2023

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.



The Nun 2

Horreur

13 septembre 2023

1956, France. Un prêtre est assassiné. Un mal se répand. Soeur Irène se retrouve une fois de plus confrontée à Valak, la nonne démoniaque.



COMMUNE DE HUY

1, Grand-Place

4500 Huy

+32 (0) 85 21 78 21

secretariat.communal@huy.be



Parcours urbain - Les dragons survolent Huy

du 15/06/2023 au 31/08/2023



Statte : faubourg d'hier et d'aujourd'hui - Avec Mémo-Huy

le 02/07/2023 de 14:30 à 17:00

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



MOBIL Ô TOP

0494/89.20.37

23, Rue les Gottes
4577, Strée-Lez-Huy

www.mobilotop-tpmr.be

info@mobilotop-tpmr.be

BCE : 0731.694.259

Convenionné, en partenariat
et en collaboration avec :



Société agréée par la Région Wallonne.



24h/24
7J/7



- Maman je suis enceinte...
- Poisson d'avril!
- Comment tu sais?
- Une mère sait tout Kévin...

Estetica de Maria

INSTITUT DE BEAUTÉ

ÉPILATION DÉFINITIVE AU LASER



Épilation Laser, Madérotérapie,
Slimsphères, Massages



Dermopigmentation, Candylips,
Sugar Lips, 3D- lips, ...



Oxyderme, Soins de regard,
Microneedling, Dermoplaning,
Hydrafacial, Peeling, ...



Rue du Coq 2 - 4500 Huy

0491 93 29 74

www.esteticademaria.be

Adopter un animal d'un refuge.

Un animal est un être vivant doué de sensibilité et pas un jouet. L'achat ou l'adoption d'un animal se fait en pleine conscience des responsabilités qui incombent à son nouveau propriétaire. L'abandon ou la négligence d'un animal constitue une infraction susceptible de poursuites pénales ou administratives.

Si un animal vous plaît, suite à votre visite au refuge, et si votre profil est compatible avec l'animal en question,

il conviendra de remplir et de signer la convention de placement. Vous pourrez ensuite repartir avec l'animal.

L'adoption est un acte qui doit être mûrement réfléchi. Un animal est un être vivant doué de sensibilité et pas un jouet.

L'achat ou l'adoption d'un animal se fait en pleine conscience des responsabilités qui incombent à son nouveau propriétaire.

L'abandon ou la négligence d'un animal constitue une infraction susceptible de poursuites pénales ou administratives.

Le prix de l'adoption correspond à une participation aux frais du refuge.

Il vous sera demandé pour :

+ Chien adulte	175€
+ Chiot	275€
+ Chien senior	125€
+ Chat adulte	125€
+ Chaton	200€
+ Chat senior	75€
+ Chat sauvage	75€
+ Lapin	10€
+ Rongeur	10€



A cela s'ajoute une cotisation*.

Lors d'une adoption, l'adoptant devient membre de l'association.

Informations sur les frais d'adoption

Les frais d'adoption couvrent notamment :

- Les frais d'identification et d'enregistrement de la puce ;
- Le passeport de l'animal ;
- Le check-up vétérinaire ;
- Les frais vétérinaires de vaccination, vermifuges, antiparasites, ainsi que la stérilisation/castration pour tous les chats (chatons aussi) ;
- Les frais administratifs et les taxes ;
- 3 leçons d'éducation canine dans nos propres clubs.

Il peut choisir de nous soutenir en choisissant l'une des cartes de membres suivantes :

- + BRONZE : 50€
- + SILVER : 75€
- + GOLD : 100€
- + PLATINUM : 500€

La cotisation est valable pour un an. L'adoptant reçoit sa carte membre par courrier.

<https://www.croixbleue.be/refuges/adoptions/>

Dans le cadre d'un sauvetage, les frais d'adoption comprennent qu'une cotisation.

Par sauvetage, nous entendons les animaux qui ont un besoin très urgent de trouver un nouveau foyer, que ce soit suite à une maladie grave, à leur âge avancé ou suite à leur mal de vivre en refuge.

*Informations sur la cotisation

ALIMENTATION GENERALE

Villers-le-Bouillet

Rue du Château d'eau 1
4530 Villers-le-Bouillet

085/31 69 11

Heures d'ouvertures :

Lundi 12h30-19h30

Du mardi au samedi

8h30 - 19h30

Dimanche

8h30 - 12h30



TIHANGE IV
Brasserie - Restaurant

085 71 21 54
0495 708 666

GRAND-ROUTE
104, 4500 HUY

Plats à emporter, voir 



**Maternel
Primaire
Secondaire**

Athénée Royal de Huy

**Ecole fondamentale
maternelle et primaire**
Rue G. Bodart, 1A - 085/23 20 24

**Enseignement
général et de transition**
Quai d'Arona, 5 - 085/27 13 50
accueil@arhuy.be
www.arhuy.be

*Ne perds jamais confiance en
toi et en tes idées !*

Quel sport pour ma morphologie ?

Huy

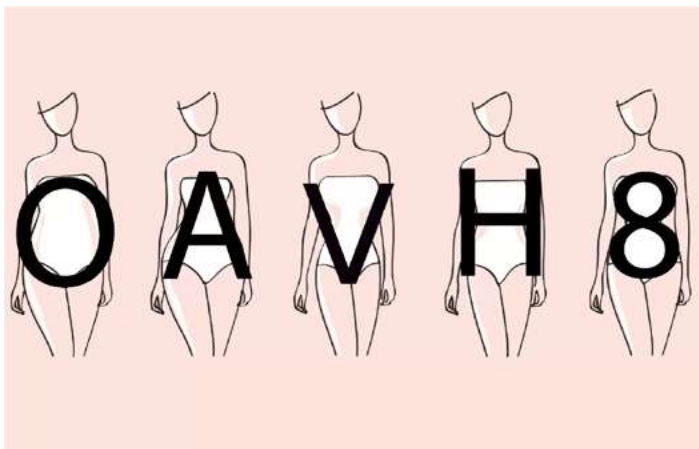
En fonction de sa morphologie, certains sports ou exercices physiques seront plus recommandés que d'autres. Certaines femmes souhaiteront raffermir et muscler la partie supérieure de leur corps et d'autres la partie inférieure.

Les silhouettes en V ou en triangle inversé souhaiteront affiner le haut de leur corps (bras, épaules, thorax et ventre). Il leur faudra pratiquer des activités qui permettent d'amincir la silhouette tout en douceur sans prendre de masse musculaire dans la partie supérieure du corps.

Quant aux silhouettes en H, en 8, en O ou en X, les activités sportives qui feront travailler l'ensemble du corps seront conseillés puisque ces morphologies auront tendance à stocker la graisse sur la poitrine, le ventre, les fesses, les hanches mais aussi sur les cuisses.

Morphotype X (sablier) : Avec une morphologie équilibrée, les personnes de ce type peuvent choisir des exercices qui ciblent l'ensemble du corps, comme le yoga, la natation ou le circuit training. L'accent peut être mis sur le renforcement du tronc pour préserver l'équilibre de la silhouette.

Morphotype H (rectangle) : Les personnes ayant une morphologie en H pourraient bénéficier d'exercices qui ciblent les jambes et les bras, pour créer plus de courbes. Les exercices de renforcement musculaire, comme le squat, le lunges ou le développé couché, peuvent être particulièrement bénéfiques.



Morphotype O (pomme) : Les personnes ayant une morphologie en O devraient se concentrer sur des exercices cardiovasculaires pour aider à brûler les graisses et renforcer le cœur. La marche rapide, le jogging ou le vélo sont de bonnes options. Les exercices de renforcement du tronc peuvent également aider à tonifier la zone abdominale.

Morphotype V (pyramide inversée) : Morphotype V (pyramide inversée) : Pour équilibrer une silhouette en V, les exercices devraient cibler les jambes et les hanches. Les exercices de renforcement des jambes, comme les squats et les lunges, ainsi que les exercices d'endurance comme le cyclisme, peuvent être bénéfiques.

Morphotype A (poire) : Les personnes ayant une morphologie en A pourraient bénéficier d'exercices qui ciblent le haut du corps pour équilibrer la silhouette. Les exercices de renforcement des bras et du dos, comme les tractions ou les pompes, peuvent être utiles. Le cardio pour aider à réduire la graisse stockée dans les hanches et les cuisses peut également être bénéfique.

Morphotype 8 (rondeur) : Les personnes ayant une morphologie en 8 peuvent bénéficier d'un entraînement complet du corps pour maintenir leur silhouette équilibrée. Des exercices de renforcement musculaire combinés à du cardio peuvent aider à maintenir un poids santé et à tonifier le corps.

Il est important de se rappeler que tout programme d'exercices devrait être commencé progressivement et adapté à votre niveau de forme physique actuel. Il est toujours recommandé de consulter un professionnel de la santé ou un entraîneur personnel avant de commencer un nouveau programme d'exercices.

<https://www.regivia.com>



Friterie - Restaurant



Commandez
en ligne



085/51.45.45



/LacuisinedeJona



www.lacuisinedejona.be



141 Chaussée de Waremme 4500 Huy



NIPPONZILLA

**LIBRAIRIE SPÉCIALISÉE
EN MANGAS ET FIGURINES**

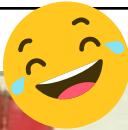
NIPPONZILLA

**RUE SOUS-LE-CHÂTEAU 8
4500 HUY**

**OUVERT DU MARDI AU SAMEDI
DE 10H À 18H**

085 51 20 43

**CONTACT@NIPPONZILLA.COM
WWW.NIPPONZILLA.COM**



Gourdes en plastique



Pareil...

Nathalie Geysels

**INFIRMIÈRE
À DOMICILE**

0494/81 67 43



Tous soins nécessitant
une infirmière :
toilette - pansements -
injections - soins palliatifs
prise en charge post-opératoire

VILLERS-LE-BOUILLET



Est-ce que vous faites du snooping ?

Huy

Si vous fouillez de temps en temps dans le téléphone de votre partenaire, vous faites du snooping. Cette cyberviolence conjugale est punie par la loi. Ouïe !

L'espionnage numérique n'est pas anodin : c'est une forme de violence conjugale

Ainsi, d'après l'Ifop, plus de la moitié (52 %) des personnes ayant subi à plusieurs reprises des violences physiques de leur partenaire disent qu'il/elle a déjà regardé dans leur téléphone portable à leur insu. Et 35 % des victimes de violences conjugales physiques se sont déjà vues confisquer leur téléphone par leur conjoint(e)...



Le snooping a déjà provoqué des disputes chez 31 % des jeunes âgés de 25 ans et moins. Par ailleurs, 26 % des moins de 25 ans craignent «régulièrement» d'être espionnés par leur partenaire, et 25 % estiment que leur partenaire actuel «ne respecte pas leur intimité numérique».

Je fouille régulièrement dans le téléphone de mon conjoint / de ma conjointe, qu'est-ce que je risque ?

La loi contre les violences conjugales (de 2020) punit «l'espionnage numérique» du conjoint d'1 an d'emprisonnement et de 45 000 euros d'amende. C'est donc une très mauvaise habitude à laquelle il faut impérativement mettre un terme !

<https://www.topsante.com/>

SCANDALEUX !!!



www.rnncup.com

Vous ne serez pas toujours motivé. Il faudra alors être discipliné.

Rnncup

LA MAISON DU PEUPLE



(ANCIEN «CAVES D'ARTOIS»)

Grand Place, 4 à 4500 Huy
Tél : 085/24.04.81

Ouvert tous les jours
de 10h à 22h

**PROFITONS
DE LA TERRASSE**



*Fais du bien autour
de toi et tu en auras
naturellement en retour !*



Quincaillerie, outillage, ménage,
serrurerie, coutellerie:
Conrardy's à votre service !

Ch. de Wavre 1
4520 Wanze

085 21 13 99
info@conrardys.be

Nos abonnements GSM 13 fois plus élevé qu'en France !



On le sait, ce n'est plus un secret, les abonnements belges sont onéreux ! Mais si on pousse nos recherches plus loin ce qui coûte le plus cher ce sont les données mobiles.

Le prix moyen d'1Go de données mobiles (3 euros) coûtait treize fois plus cher en Belgique qu'en France (0,23 euro) l'an dernier, ressort-il d'une étude du site de

comparaison Hellosafe publiée mardi. La Belgique présente même le prix le plus élevé parmi tous ses voisins en la matière.

L'Allemagne (2,66 euros par Go), le Luxembourg (2 euros) et les Pays-Bas (1,89 euro) ont des prix qui se rapprochent plus des standards belges, bien que toutefois inférieurs, note le site de comparaison. L'Italie est le pays le moins cher en Europe en matière de données mobiles, avec un prix de 0,12 euro par Go, soit 25 fois moins qu'en Belgique et 136 fois moins qu'au Yémen, le pays le plus cher au monde (16,51 euros). Suivent ensuite le Botswana (15,48), le Turkménistan (14,21) et le Togo (12,89). Dans le top 10 des pays les plus chers, on trouve également la Corée du Sud (12,55) et la Suisse (7,32, soit 144% de plus qu'en Belgique).

Si l'on affine ce classement au niveau infra-national, l'île de Sainte-Hélène et les îles Malouines sont les territoires où les prix des données mobiles étaient les plus hauts dans le monde en 2022, atteignant respectivement 41,05 et 38,44 euros par Go. L'internet mobile le moins cher au monde se trouve en Israël où un Go coûte seulement 0,04 euro. Le prix des données mobiles peut être influencé par différents facteurs, explique Hellosafe, comme le coût de l'entretien de l'infrastructure nécessaire et le niveau de concurrence entre les fournisseurs de services. Ce qui explique ces très fortes disparités entre les pays.

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



Complots Faciles
@ComplotsFaciles

Alcoolique : accro à l'alcool
Catholique : accro aux chats

#NousSachons



*La meilleure façon de
prédire l'avenir est
de le créer !*

Centre de rééducation fonctionnelle,
de préparation sportive et
d'éducation canine



Rue Baudouin Pierre 7
4500 HUY
thedoggyhuy@gmail.com

Consultations et cours uniquement sur rendez-vous
0479/41.80.43



Notre équipe :

Dr Stéphanie FRANQUET
0479/41 80 43

Charles GUISSART
0460/97 85 81

Dr Elodie NEMERY
0479/36 66 30

Caterine OTLET
0496/81 97 74



Energie de vie

MÉDITATION AU SERVICE DE LA
PERSONNE ET DE SA SANTÉ

www.meditation-antidouleur.be

CABINET MAGNOLIA
MA GROTTTE À HUY!
Rue Sous le Château, 24 - 4500 HUY

Et en ligne ou en Institutions

CONSULTATIONS :

• Écoute - Réflexion - Méditation

• Travail sur le corps :

Énergie, Toucher bienveillant
et respectueux, massage sonore.

ATELIERS, COURS ET STAGES

Alexandra Nadia : +32 478 30 39 52
meditation.antidouleur@gmail.com

Rare photo d'un arbre qui s'enfuit



-5€

SUR LE SERVICE
DE VOTRE CHOIX

5, GRAND PLACE 4500

HUY

*OFFRE NON CUMULABLE OFFRE DECOUVERTE (nouveau client uniquement)

MR BARBER 1987
RESERVE
TON MR BARBER
EN LIGNE
MRBARBER1987.COM



Deux œufs au petit-déjeuner aide à perdre du poids



L'œuf, un aliment riche en protéines et rassasiant

Durant 8 semaines, des participants ont été divisés en 4 groupes : le groupe 1 devait adopter un régime légèrement hypocalorique (avec une réduction de 1000 Kcal par jour par rapport à leur alimentation normale) et consommer 2 œufs au petit-déjeuner.

Le groupe 2 devait suivre un régime hypocalorique (le même) mais avait droit à 2 bagels au petit-déjeuner. Le groupe 3 et le groupe 4 n'étaient pas mis à la diète, et devaient respectivement manger des œufs et des bagels au petit-déjeuner.

Verdict ? Au terme de l'expérience, ce sont les participants du groupe 1 qui sont parvenus à perdre le plus de poids, le plus de tour de taille et le plus de points d'IMC. S'il ne suffit donc pas de manger des œufs au petit-déj' pour maigrir (on s'en doutait...), ce coup de pouce nutrition peut véritablement aider lorsqu'on suit un régime amincissant.

En effet : très concentré en protéines (environ 13 g pour 100 g dans un œuf dur), l'œuf contribue au développement de la masse musculaire, donc au métabolisme de base (le nombre de calories que l'on brûle au repos). Par ailleurs, l'œuf est un aliment très rassasiant : grâce à lui, aucun risque d'avoir un «petit creux» vers 11 heures...

Source :International Journal of Obesity

<https://www.topsante.com/>

SUDOKU



JEUX

Règle du Jeu : La règle est simple, en partant des chiffres déjà inscrits, vous devez remplir la grille de manière à ce que : chaque ligne, chaque colonne, chaque carré de 3*3 contiennent une seule fois les chiffres de 1 à 9. Solutions page 64

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

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



LIBRAIRIE

L'OURS à LUNETTES



Grand Place 9 - 4500 Huy

Tel : 085 31 58 52

Ouvert du lundi au samedi de 10 à 18h



*N'aie pas peur d'avancer
lentement. Aie peur de
rester immobile.*

www.leslocomotives.fr



COMPTANT
NT sprl

Nathalie Wimmer

EXPERT COMPTABLE & FISCAL
pour sociétés & personnes physiques

GSM : 0495 13 01 63

57, Avenue Albert 1^{er}
4500 Huy

10, rue du Chrestia
4500 Huy

nathalie.wimmer@comptant.onmicrosoft.com



COMMUNE DE WAREMMME

rue Joseph Wauters, 2
4300 Waremmme

019 67 99 00
info@waremmme.be

“Les 10 Miles du Télévie” Jogging

Quand ?
21/07/2023 de 10:00 à 13:00
Où ?
Pôle ballons, chaussée
Romaine 67
Téléphone du contact
+32 (0) 473 28 01 62

28^{ème} Brocante pour enfants

Le prix de l'emplacement est
fixé à 5€.
La réservation est obligatoire
(Nombre limité de participants).
Les inscriptions se font via un
formulaire à compléter sur
notre site :
<https://www.sihwaremmme.be/>

Quand ?
06/08/2023 de 13:00 à 18:00
Où ?
Centre-ville
Téléphone du contact
+32 (0) 19 33 08 80

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

SUDOKU

Solutions

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

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



PIZZERIA TRATTORIA



Plats à emporter, voir 

rue Saint-Eloi 211 à Waremme

019 33 12 31

www.latrattoriawaremme.be

Ouvert
du mercredi au dimanche
de 12h à 14h
et de 18h à 22h

Fermé lundi, mardi et samedi midi



TERRASSEMENTS
LOCATION DE CONTAINERS

0477/96.02.67 WWW.TPJ.BE

4300 Waremme



Contact

tel: 019 32 23 99

mail: car.waremienne@skynet.be

web: <http://www.carrosseriewaremienne.be>

Rue Edmond Leburton 45b

4300, Waremme, Liège,

Heures d'ouverture

Lundi: 8:00 - 17:30

Mardi: 8:00 - 17:30

Mercredi: 8:00 - 17:30

Jedi: 8:00 - 17:30

Vendredi: 8:00 - 15:30

Samedi: sur rendez-vous

Dimanche: fermé

Crumble aux pêches



INFOS PRATIQUES

Temps total : 20 min

Temps de préparation : 20 min

Nombre de personnes : 4

Difficulté : Facile

Coût : Raisonnable

Type : Dessert

Catégorie : Boisson

Critères nutritionnels :
Sans laitage , Sans oeuf ,

INGRÉDIENTS

200 ml de dessert soja à la vanille

12 spéculoos

100 g de noisettes

8 pêches

1 orange

PRÉPARATION

Peler les pêches et les couper en morceaux. Laver l'orange et prélever les zestes.

Les mélanger aux pêches et placer ces morceaux dans une cocotte avec 2 c à soupe d'eau.

Couvrir et cuire 15 mn à feu doux jusqu'à ce que les pêches soient fondantes.

Torréfier les noisettes pendant 5 mn dans une poêle à feu doux. Les mixer brièvement

avec les spéculoos pour conserver des morceaux.

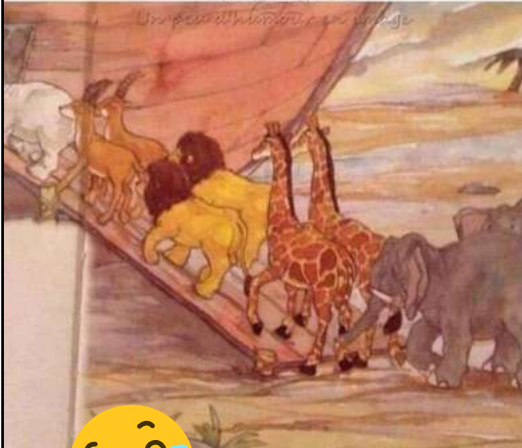
Mélanger le dessert au soja avec le jus de l'orange. Répartir la crème dans chaque coupe, ajouter les pêches refroidies et finir par le crumble de spéculoos.

Déguster aussitôt.

A savoir : selon la saison, il est possible de remplacer les pêches par des poires.

<https://www.topsante.com/>

Bonne chance pour la reproduction des lions



www.rinp.com

*Vous ne pourrez
jamais plaire à tout
le monde.*

*Commencez à vous
plaire à vous même.*

Rinp

Salon de coiffure



04 339 76 51



Scanne-moi et réserve ton rdv
en quelques clics !

"un homme
décède 3 jours
après être tombé
du toit de son
immeuble".
Il devait être
vachement haut
le toit quand
même....



Chaussée Romaine, 210
4300 Waremme

Tél/fax : 019/32.41.85



**AGISSEZ AVANT
QU'IL NE SOIT TROP TARD !**



Tous
systèmes
d'ALARMES



B-1774

info@adconcept.be

DJANGO CARUSO

T.0478 82 81 31

New York menacée par la montée des eaux.



Sans ses gratte-ciel, New York ne serait plus vraiment New York. Oui, mais voilà : ces immeubles qui surplombent la ville contribueraient à l'enfoncer un peu plus dans la terre. Et le risque serait particulièrement important sur l'île de Manhattan, où l'on trouve les immeubles les plus emblématiques comme l'Empire State Building ou le Chrysler Building. C'est la conclusion d'une étude publiée début mai dans la revue Earth's Future. Pour parvenir à ce constat, des chercheurs américains de

l'université de Rhode Island ont calculé la masse de tous les bâtiments de la ville de New York. Verdict : 764 millions de tonnes !

L'affaissement de la ville la rend plus vulnérable aux inondations

Les chercheurs ont ensuite modélisé le tassement provoqué par la pression de ces buildings en fonction de la nature des sols qui les supportent. «Nous estimons le tassement pour des conditions de surface allant du socle rocheux aux sols mous afin de tenir compte des incertitudes liées à la géologie locale et aux styles de fondation», précisent les auteurs des travaux.

Mais elle n'est hélas pas la seule ville qui risque d'être engloutie par les eaux. D'après le Forum économique mondial, plusieurs villes à travers le monde pourraient être partiellement ou totalement

submergées à l'horizon 2050-2100 : Jakarta (Indonésie), Dacca (Bangladesh), Venise (Italie) ou Londres (Angleterre). Les experts du GIEC aboutissent à un constat similaire dans le premier volet de leur sixième rapport, publié en août 2021. Selon les experts, pas moins de 570 villes du monde seraient confrontées à cette menace. Parmi elles, Calcutta (Inde), la Nouvelle-Orléans (États-Unis), Alexandrie (Égypte) ou encore Bordeaux (France).

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

C'est quoi l'insulte la plus bizarre que vous ayez entendus mais qui vous a fait rire ?

Perso « ta mère elle boit l'eau des pâtes »

J'aime
 Commenter
 Partager

11 307

1 293 partages

Les plus pertinents ▾

Corentin Madelain
 Ton arbre généalogique c'est un cercle

5 j J'aime Répondre 2 851



*Vis comme si demain
allait s'arrêter !*



Table Bouddha

Restaurant chinois avec cuisine ouverte



Terrasse
(ouverte selon l'humeur du temps)
et salle climatisée



Ouvert
du lundi au dimanche
de 12h à 14h
et de 18h30 à 22h
fermé le lundi, jeudi
et le samedi midi
mercredi toute la journée

019 33 05 03

Réservation tablebooker.be

Plats à emporter
voir site internet

[f table bouddha.be](https://www.facebook.com/tablebouddha)

Rue Saint-Eloi, 36B
4300 Waremme

www.tablebouddha.be

SPRL LISTREZ MOTOR



Chaussée Romaine 107
4252 OMAL

Facebook : Skoda Omal



Temps et Or

BIEN PLUS QU'UNE
HORLOGERIE
BIJOUTERIE

tempsetor.be

Ouvert tous les jours

32, rue J. Wauters – 4300 Waremme

019 32.64.10 – www.tempsetor.be

Fermé les lundis

Un week-end à Lille

Proche de chez nous Lille est une ville agréable à visiter, mais que voir ?



Arpenter les rues du Vieux Lille

Avec son architecture flamboyante remarquablement restaurée, ses ruelles pavées, ses bâtiments figés dans le temps, ses façades aux couleurs vives, ses bars, ses restaurants ou ses placettes, le Vieux-Lille est l'un des quartiers les plus prisés de la ville. Contemplez les jolies vitrines des boutiques et fleuristes, humez les senteurs qui se dégagent des restaurants, estaminets, brasseries et boulangeries...

Le Vieux Lille, au charme indéniab,le, VIT. Ce quartier animé se découvre au gré des sens, et surtout, s'arpente le nez en l'air, pour admirer ses moindres détails et toutes ses fanfreluches et décorations.

Il s'agit de la seule partie ancienne de Lille totalement « préservée » par le temps et les destructions... Ses rues comptent donc parmi les plus anciennes de la ville, et témoignent de l'allure qu'elle avait dans le courant du XVIII^e siècle. Une marche dans le

temps, dans un lieu chargé d'histoire !

Manger un merveilleux de Chez Fred

Depuis 1985, Frédéric Vaucamps, pâtissier dans le Nord de la France, revisite le Merveilleux, cette pâtisserie originellement composée de meringue, crème chantilly et copeaux de chocolats. Il s'approprie la recette, lui apporte de la légèreté et la décline en plusieurs parfums. Son succès est tel qu'aujourd'hui, l'enseigne s'est démocratisée à Lille, qui compte désormais 3 boutiques, mais également à St Omer, Metz, Paris, Nantes, Genève, Londres, Bruxelles... et même New-York !



Visiter la Piscine de Roubaix!

« La Piscine » à Roubaix est bien un musée (musée d'art et d'industrie), mais il s'agit aussi, malgré tout, d'une ancienne piscine style art déco. L'entrée se fait par les vestiaires en pierre, l'accès au bassin par les douches. Incroyable, une vraie immersion dans le temps... et pas n'importe où ! L'architecture du lieu, lumineuse, atypique et reposante, vaut à elle seule le détour, sans parler des reflets et couleurs de l'immense vitrail dans le bassin. J'aurais adoré

emmener mes élèves ici ! Les collections –éclectiques– de peintures, céramiques, sculptures, design, mode... sont plus que mises en valeur avec cette parfaite muséographie !



Visiter Notre-Dame de la Treille

La cathédrale lilloise est toute récente : sa construction n'a commencé qu'au XIX^e siècle. Le chantier a cependant dû s'arrêter plus d'une fois, et aujourd'hui, l'architecture de l'édifice mêle tradition (style gothique) et modernité. La façade ouest, achevée dans les années 1900 à l'aide de panneaux de marbres gris du Portugal, surprend. C'est... minéral ! Personnellement, je n'aime pas vraiment, mais l'idée est audacieuse, et, comme on dit, les goûts et les couleurs... L'intérieur, cependant, est sublime, impressionnant, lumineux. Un petit bijou ! Les vitraux laissent doucement filtrer quelques rais de soleil et couleurs, qui apportent beaucoup de chaleur au lieu.

<https://mysweetescape.fr/>



4317 VIEMME
019.54.56.00



> rue de Huy, 257 à 4317 Viemme

Horaires : du lundi au vendredi
de 8h30 à 17h30
samedi : 8h30 à 12h

019/54 56 00

- **VENTES DE PIÈCES ET ACCESSOIRES RACING**
- **MECANIQUE TOUTES MARQUES**
- **MONTAGE ET VENTES DE PNEUS**



www.rnacp.com

Soyez la
personne que
vous avez
toujours rêvé
d'être

R.nacp



Fine cuisine thaïlandaise

> Le restaurant est ouvert
du mardi au dimanche de 18h00 à 22h
Le vendredi et samedi jusqu'à 22h30
Le vendredi et dimanche de 12h à 15h
Fermé le lundi
NOUVEAU : Terrasse

> Articles déco & alimentation
thaïlandaise
Espace de réunion, de séminaire,
de mariage ...

Rue du Balloir, 2 - 4300 Waremmes
Tél. : 019 331 588
email : thaibreak@skynet.be

Ventes à emporter
du mardi au dimanche de 17h30 à 21h30 **71**



COMMUNE DE FLEMALLE

Chaussée de Chokier 29
4400 Flémalle
0499/53.13.72



BALADE ET DÉCOUVERTE

Chokier, du passé au présent : tradition brassicole et viticole

22-07-2023



BALADE ET DÉCOUVERTE

Balade guidée « Les Awirs, le hameau de la Gleixhe et leurs églises »

30-07-2023



BALADE ET DÉCOUVERTE

Balade guidée « Patrimoine et sites naturels »

20-08-2023

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

50' inside : Nikos Aliagas arrête !



Après 16 ans de bons et loyaux services, Nikos arrêtera de présenter l'émission 50' inside sur TF1. Il a fallu un mois à la production pour trouver la personne qui allait remplacer l'animateur...

Selon les informations dévoilées le 23 mai dernier par nos confrères du Parisien, et confirmées par TF1, c'est Isabelle Ithurburu qui a donc décroché le Graal !

Journaliste sportive de base, la jolie blonde de tout juste 40 ans s'était spécialisée dans le monde du rugby et présentait même l'émission Canal Rugby Club depuis novembre 2015 sur Canal+. Isabelle Ithurburu quitte donc le groupe Canal+ au sein duquel elle travaille depuis 2009 ! Une annonce qui va faire deux grands heureux : Nikos Aliagas d'un côté, puisqu'il avait publiquement émis son souhait d'être remplacé par une femme, et Isabelle Ithurburu de l'autre, puisque la belle journaliste cherchait à se diversifier depuis bien longtemps.

Si l'on ne connaît pas encore la date exacte de la nouvelle prise de poste d'Isabelle Ithurburu, tout porte à croire que cela se fera à la rentrée prochaine. Pour l'instant, elle continue d'honorer ses rendez-vous sur Canal+ comme si de rien n'était...

Une femme heureuse en amour

Pour ceux qui ne le savent peut-être pas, Isabelle Ithurburu est la compagne du musicien et producteur de musique Maxim Nucci, alias Yodelice. Avec lui, elle a eu une petite fille prénommée Mia, née en août 2018. Il est aussi le papa d'Aaron, né en décembre 2008 de sa relation passée avec la chanteuse Jenifer. Le couple se fréquente depuis 2015 et s'affiche peu ensemble. A part des déclarations amoureuses discrètes et de rares selfies, ils cultivent le secret.

<https://www.purepeople.com/>

Résidence Les Fougères S.A.

MAISON DE REPOS ET DE SOINS | COURTS SÉJOURS



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

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



CÔTÉ JARDINS: 04 228 98 60

CÔTÉ VILLA: 04 275 32 88

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

www.groupe-serena.com



Pudeur:

Terme utilisé
quand on a perdu
sa montre.



F.LUCENTE TOITURE

Toiture en tout genre



0498 530 714

lucentetoiture@gmail.com



73



COMMUNE DE NANDRIN

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



THÉÂTRE ET SPECTACLE

Heure du conte à la bibliothèque

05-07-2023

Un revers judiciaire pour le prince Harry et Meghan Markle.



La Haute Cour de justice britannique vient de donner une fin de non recevoir au duc et à la duchesse de Sussex concernant la protection policière qu'ils souhaitaient conserver au Royaume-Uni. Depuis qu'ils ont déserté la cour royale en renonçant à leur titre,

le couple ne dispose plus des privilèges réservés à ses membres actifs... Retour sur un combat judiciaire durant lequel le Prince a laissé quelques plumes.

Alors que le protocole sécuritaire du prince Harry et de son épouse ont été drastiquement réduit depuis leur départ avec pertes et fracas, ces derniers étaient prêts à aligner quelques livres sterling de leur fonds personnels pour bénéficier d'un dispositif renforcé. Ce que la justice britannique a expressément refusé s'alignant sur la prise de position des avocats du ministère de l'Intérieur qui s'étaient opposés à ce que le duc et duchesse paient la police britannique pour leur propre sécurité au même titre que les personnes fortunées et célèbres. Bien que de sang royal, le fils cadet du roi Charles III n'aura pas de traitement de faveur. Mais ce bras de fer judiciaire n'est pas complètement terminé puisque l'avocat du prince

Harry a d'ores et déjà obtenu un réexamen complet pour recourir à un mode de sécurité renforcée. Ce dernier a également la possibilité de faire appel de cette décision, une véritable douche froide pour le frère de William qui multiplie les déboires judiciaires... En témoigne le dernier tollé concernant la course-poursuite «quasi» fatale au coeur de New York.

Face aux accusations, le prince Harry mène une offensive judiciaire contre plusieurs tabloïds. Il devrait d'ailleurs prochainement sortir du silence et s'exprimer en personne en juin, selon la presse britannique. La suite au prochain épisode...

<https://www.purepeople.com/>



085/84 23 02

Tige des Saules, 20
à 4550 Nandrin

 lcoiffnandrin

 Lcoiff Nandrin

Restaurant Hellénique

SALADE BAR
SPÉCIALITÉ GRECQUE, PITA,
SOUVLAKI, MEZZES

Tel: 0495/60 04 51

Route du condroz 145 c - 4121 Neupré

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



www.helleniquesaladebar.com

www.nneup.com

Ce n'est pas parce
que c'est
difficile, que
c'est impossible

Rup

Le nouveau sac tendance à Paris



En promotion sur
[#crado@lesruesdeparis](https://twitter.com/crado@lesruesdeparis)

75

Des musées cet été en Belgique ?

Les meilleurs conseils pour les musées à Bruxelles

« Après le merveilleux Musée Horta, ne manquez pas d'aller déguster des pasteis de nata traditionnels chez Forcado, au coin de la rue. Des pâtisseries portugaises à s'en lécher les doigts. » - Lene



« Fan de BD ? Alors vous devez absolument vous rendre au Centre Belge de la Bande Dessinée. Après, vous pouvez aussi vous offrir une promenade spéciale BD au fil des fresques murales situées à différents endroits de la ville. » - Bhushavali

« Une visite au Musée Mode et Dentelle est encore plus sympa quand on la termine par un biscuit de la Maison Dandoy, la plus ancienne biscuiterie de Bruxelles. » - Violaine

« Vous venez de visiter la Porte de Hal ou l'art et marges musée ? Allez flâner du côté de Poelaert, il y a un joli bar pop up là-bas en ce moment ! La grande roue et le magnifique panorama en valent la peine tous les jours de l'année. »

« Apprenez tout sur la Belgique, son histoire et ses célébrités au musée BELvue. Terminez votre visite par un délicieux morceau de gâteau chez Les Filles dans la cour ensoleillée du musée. » - Alexandra

Les meilleurs conseils pour les 'musées enfants bienvenus'

« Emmenez absolument vos enfants à l'AfricaMuseum de Tervuren. Ce musée leur est tout à fait accessible et vous leur donnerez en prime des valeurs importantes. Le parc qui l'entoure est magnifique et s'y promener est un plaisir. » - Kian

« Visitez ensemble La Fondrie et prenez ensuite le waterbus sur le canal de Bruxelles. Super fun ! Vous pouvez poursuivre votre route un peu plus loin et aller faire des câlins aux animaux de la Ferme pédagogique du Parc Maximilien. » - Bhushavali

« À Texture à Courtrai, mettez vos pas dans ceux de Staf Stekel (petit hérisson, ndr) et participez à un parcours amusant pour toute la famille. C'est toujours une surprise et, à la fin, les enfants reçoivent un petit cadeau. » - Cristelle

« Mes ados n'étaient pas super enthousiastes à l'idée d'aller dans un musée consacré à l'histoire, mais cela a complètement changé lorsque nous sommes arrivés au Préhistoricum de Flémalle. Outre le musée, la forêt Natura 2000 de 30 hectares abrite également un parc d'aventure où l'on peut pratiquer le tir à l'arc, faire du feu et se glisser dans une grotte ! » - Britt

<https://www.museumpass-musees.be/fr/articles/vos-bons-plans-musees-pour-passer-lete-en-belgique>



Mes Trésors d'ANTAN ANTIQUAIRES

by Troc Nandrin

Vide-maison Déménagement Aérogommage

Créé il y a six ans, Troc nandrin a rapidement fait son nid parmi une concurrence importante et à même trouvé sa place dans la cour des grands! Le principe chez Troc Nandrin, c'est «ne jetez plus quand il est inutile de le faire!» ce qui est d'autant plus de circonstance en cette période d'incertitude.



Nous travaillons également en étroite collaboration avec des cabinets de notaires ou d'avocats chargés des successions.

L'équipe Troc Nandrin se déplace dans toute la Belgique sur rendez-vous afin de vous faire une offre personnalisée à un prix juste et honnête.



Devis gratuit partout en Belgique.

**Achat direct, vide-maison
ou dépôt-vente**

CONTACTEZ-NOUS au

0484/46 15 15 - 085/61 36 16

Route du Condroz 123C
à 4550 Nandrin

info@trocnandrin.be



Troc Nandrin Gerard Emmanuelle



De belles balades près de chez nous...



Le long du Bayehon

Province de Liège

Notre sélection commence sur les rives de la Warche, à proximité du château de Reinhardstein. Ce parcours longe de petites rivières afin de rejoindre la magnifique cascade du Bayehon, en passant par le moulin du même nom. Une superbe randonnée qui saura en satisfaire plus d'un ! 14KM



La cascade des Nutons

Province de Liège

Cette seconde randonnée a des points communs avec la première. Encore une fois, le sentier traverse des paysages divers et varié, et encore une fois, il débouche sur une charmante cascade - celle des Nutons. Mais on ne s'en lasse pas ! Et cerise sur le gâteau : les plus courageux pourront se baigner dans cette rivière.



Les rochers de Marche-les-Dames

Province de Namur

Fini les cascades, direction les rochers de Marche-les-Dames ! Ceux-ci surplombent la Meuse à proximité de Namur, offrant une jolie balade forestière avec des vues plongeantes sur le fleuve. 9KM



Les crêtes du Frahan

Province de Luxembourg

Nous quittons désormais les rives de la Meuse pour retrouver celles de la Semois, avec un parcours relativement physique. Avec près de 600 mètres de dénivelé et des passages avec échelles, voici un circuit qui offre des sensations sans avoir besoin de quitter le pays. Le tout est récompensé par de nombreuses vues sur la vallée depuis les crêtes du Frahan. 13KM



Le vallon du Ninglingspo

Province de Liège

Au départ de Sedoz, ce parcours longe le Ninglingspo, considéré comme la seule rivière de montagne en Belgique. Les paysages traversés sont féériques en toutes saisons, entre chaos rocheux, petites cascades et forêt omniprésente. Un classique des Ardennes belges. 6KM

Plus d'infos : <https://www.hika.app/fr/blog/les-10-plus-belles-randonnees-de-belgique>





BRASSERIE LE 320

📍 route du Condroz
320 à 4550 Nandrin

☎ 04/272.64.59



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



*Il n'est jamais trop tard
pour repartir sur une
nouvelle voie !*

Ets Dechamps et Fils

ELECTRO - TV - HI-FI - VIDEO
MATERIEL ELECTRIQUE

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

Rue de Dinant, 22 - 4550 NANDRIN
Tél. : 085 51 11 79

www.dechampsetfils.be



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

Parfois l'été rime avec travaux...



Avez-vous des travaux à effectuer ?

Rafraîchir quelques pièces de la maison, préparer son logement pour l'hiver... L'été est une bonne période pour faire quelques travaux chez vous.

Les erreurs à ne pas commettre avant d'entreprendre ses travaux

Sous-estimer l'ampleur des travaux : avant de vous lancer dans

les travaux, pensez à estimer plus au moins le coût de vos travaux et le temps que cela va vous prendre;

Prendre des matériaux à bas prix : souvent pour faire des économies, on se dirige vers des matériaux à bas prix mais qui sont, en général, de mauvaises qualités... ;

Ne pas se renseigner après de votre mairie : certains travaux ou rénovations vous demandent d'avoir un permis de construire à se procurer auprès de votre mairie. Consultez également le Plan Local d'Urbanisme (PLU) de votre commune pour avoir les détails sur les travaux ;

Choisir un artisan sans se renseigner : pour des travaux de rénovation notamment, on fait souvent appel à un artisan, ce dernier doit être inscrit à la Chambre des métiers. Idem pour des travaux de rénovation énergétique, l'artisan doit bénéficier de la mention RGE pour que vous puissiez profiter de

certaines aides de l'état.

Refaire la toiture

Vérifier ou réparer la toiture lorsqu'il fait froid ou il pleut est une mauvaise idée ! Réalisez ce genre de travaux l'été : repérer les fuites et les pièces défectueuses, ou bien changer la couverture de votre toit.

Remplacer les fenêtres

Après les volets et la façade extérieure, vous pouvez également changer vos fenêtres. Les températures douces seront propices pour ce genre de travaux. C'est également une bonne idée pour anticiper l'isolation de la maison pour l'hiver.

Repeindre les volets

Vous changez vos fenêtres ou vous refaites l'enduit de la façade?

Pensez également à repeindre vos volets si besoin. Ce sont des travaux d'entretien plus faciles à faire en été !

Aménager ou entretenir la terrasse

Si ce n'est pas encore fait, prévoyez d'aménager ou d'entretenir votre terrasse pour en profiter cet été : réaménagez-la en changeant le revêtement au sol, installez une pergola, entreprenez des travaux importants de jardinage...

<https://www.maison-travaux.fr/maison-travaux/renovation-par-pièce/10-travaux-a-faire-chez-soi-cet-ete-206947.html#item=8>

Je rêve d'une folle nuit
d'amour...
Enfin, d'une folle nuit.
D'une nuit, quoi...
Bon, laissons tomber, je
vais juste aller me coucher.

*talons
aiguilles*



LA CAPANNINA

RISTORANTE

Route du Condroz 21
4100 BONCELLES

04.338.10.10



EMILE JACQUES
& ASSOCIÉS

ASSURANCES - CRÉDITS - GESTION PATRIMONIALE

L'assurance
d'un bon conseil !

Rue de Dinant, 19
B-4550 Nandrin

Tél : 085/51.30.50

info@emilejacques.be
<http://www.emilejacques.be>

Des conseils simples pour (enfant!) déconnecter cet été



Partir le cœur léger

Bien préparer son départ

- Si pour certains, cela semble être le B.A.-ba, il faut tout de même le souligner : rien de pire que de partir du travail avec des incertitudes et des questions en suspens, alors pour éviter tout désagrément, prenez vos dispositions :
- évitez de prendre de nouveaux dossiers.
 - faites le point sur vos tâches en cours et à venir
 - préparez impérativement vos messages automatiques d'absence
 - apprenez à déléguer et choisissez un back-up de confiance au bureau
 - préparez en avance votre to-do list

Téléphone, notifications : couper tout lien avec le travail

Dites adieu à tout ce qui pourrait vous faire "replonger", comme Gmail,

Slack, Evernote, LinkedIn, Shapr et toute autre appli, qui pourrait vous divertir. Dites bonjour à la détente. Vous avez un téléphone professionnel ? Laissez-le au bureau. Vous utilisez votre téléphone personnel ? Désynchronisez vos mails ou autre notifications.

Se lancer dans une nouvelle activité

Pour déconnecter un maximum, la science nous apprend que des activités créatives et sportives seraient très efficaces pour se changer les idées. Elles généreraient des endorphines, nous plongeraient dans un état de concentration intense et ferait jaillir nos émotions. Bref, un cocktail parfait pour oublier les tracas professionnels.

Oublier la productivité

Penser à ce que vous "devriez faire" plutôt qu'à ce que vous "aimeriez faire" vous plongera dans une logique de rentabilisation de votre temps de vacances qui n'engendrera que du stress. Alors, faites-vous plaisir ! Si vous avez envie de regarder des séries sur Netflix plutôt que de

(re)lire Guerre et Paix de Dostoïevski, personne ne vous en voudra.

Faire le tri !

Deux ou trois fois par an, on ne sait pas pourquoi, l'envie de faire un grand tri à la maison surgit, tout naturellement. Et c'est souvent le cas à la fin du mois d'août. Ces activités de rangement stimulent notre concentration et nous empêchent dont de nous laisser envahir par des pensées parasites. En plus, elles font appel à notre mémoire.

La jouer slow

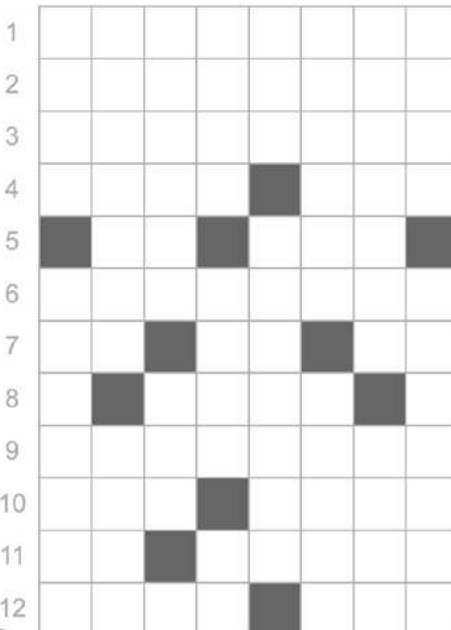
Coupez votre réveil, prenez du plaisir à vivre les choses lentement, sans forcément prévoir et en profitant au jour le jour, ne regardez pas l'heure, et tentez de passer du temps avec des personnes qui ne vous rappellent pas le travail (et qui ne parlent pas "boulot" !) Même si vos collègues sont devenus vos amis et que vous avez envie de les voir, une cure collective ça fait du bien aussi !

Source : www.welcometothejungle.com

JEUX



A B C D E F G H



HORIZONTALEMENT

1. Département de Sarlat.
2. Un maître pour les huîtres et les fruits de mer.
3. Ils remplissent les boîtes postales.
4. Vieux courroux. Salut sur le forum.
5. Id est, en bref. Personne ignorante.
6. Absolument fondé.
7. Mot volontaire. Assemblée générale. Ça fait quinze.
8. Ses pieds sont panés.
9. Ils volent sans faire de bruit.
10. Atome chargé. Partie de l'œil.
11. Mot qui prépare l'exclusion. Qui est à bout.
12. Lac des USA. Petits filets.

VERTICALEMENT

- A. Se lance à un ennemi. Qui est inattendu.
- B. Flûte de forme ovoïde. Affluent de la Sarthe.
- C. Bien nées. Peter, le héros.
- D. Communiqués. Grosse mouche suceuse. On l'utilise pour montrer.
- E. Accompagne la passe. Amertume.
- F. Qui vous colle au toucher. Digérer les coups.
- G. Agité du bocal. Assisté une nouvelle fois à l'événement.
- H. Dialecte de la haute Écosse. Agrandies aux poignets.

Solutions page 84

ROUGE RESTAURANT du POIVRE

Restaurant ouvert
Lundi, jeudi et vendredi
de 12h à 14h30
et de 19h à 21h
Le samedi de 19h à 21h
Fermé le mardi, mercredi
et dimanche



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



Comment éloigner les guêpes



Une branche de tomate

Si l'on en croit nos grands-mères, une branche de plant de tomate sur la table vous assure d'éloigner les guêpes. L'odeur qui s'en dégage les ferait déguerpir. C'est pareil avec une branche de menthe, d'ailleurs.

Du café moulu

Déposez du café moulu non utilisé (et non du marc de café) dans une coupelle qui résiste à la chaleur et mettez-y le feu. Le café se consume sans flammes en dégageant une odeur qui éloigne les guêpes.

L'encens et bougies parfumées

Les guêpes détestent les odeurs

trop fortes. Si, pendant que vous dégustez votre dessert, elles affluent vers ces aliments sucrés, allumez un bâton d'encens ou une bougie parfumée; elles ne s'attarderont pas.

Le clou de girofle

L'odeur dérange le nez de ces dames. Soit vous déposez dans une soucoupe des clous de girofle écrasés, soit vous en piquez quelques-uns dans une tranche d'orange ou de citron.

Les huiles essentielles

Celles de lavande vraie, de lavandin ou de citronnelle les repoussent. Diluez quelques gouttes de l'une de ces huiles essentielles dans de l'eau et aspergez le mélange autour de vous.

L'eau congelée

L'effet est provisoire mais si vous voulez éloigner les guêpes d'une terrasse, par exemple, suspendez des sachets d'eau congelée. Les reflets du soleil sur ces sacs les dérangent.

Le verre retourné et la bouteille coupée

Si un convive réussit à retourner un verre sur une guêpe, celle-ci émettra un son pour appeler ses congénères au secours ou les prévenir du danger. Surélevez un bord du verre avec un cure-dent, elles y seront bientôt à plusieurs. Même genre de piège avec une demi-bouteille en plastique: coupez une bouteille en deux. Dans le fond, versez un peu de confiture ou de miel. Remplacez au-dessus l'autre partie de la bouteille (côté goulot vers le bas, sans le bouchon). Les guêpes rentreront par le trou et ne pourront plus en sortir.

Le jus de melon et autres sucres

Dans un bol, mettez du jus de melon ou une cuillère de confiture. Les guêpes adorent ça.

Source : www.femmesdaujourhui.be

Solutions de la page 82

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	D	O	R	D	O	G	N	E
2	E	C	A	I	L	L	E	R
3	F	A	C	T	E	U	R	S
4	I	R	E	S		A	V	E
5		I	E		A	N	E	
6	I	N	S	T	I	T	U	E
7	N	A		A	G		X	V
8	O		P	O	R	C		A
9	P	L	A	N	E	U	R	S
10	I	O	N		U	V	E	E
11	N	I		C	R	E	V	E
12	E	R	I	E		R	U	S

HORIZONTALEMENT

- Département de Sarlat.
- Un maître pour les huîtres et les fruits de mer.
- Ils remplissent les boîtes postales.
- Vieux courroux. Salut sur le forum.
- Id est, en bref. Personne ignorante.
- Absolument fondé.
- Mot volontaire. Assemblée générale. Ça fait quinze.
- Ses pieds sont panés.
- Ils volent sans faire de bruit.
- Atome chargé. Partie de l'œil.
- Mot qui prépare l'exclusion. Qui est à bout.
- Lac des USA. Petits filets.

VERTICALEMENT

- A. Se lance à un ennemi. Qui est inattendu.
 B. Flûte de forme ovoïde. Affluent de la Sarthe.
 C. Bien nées. Peter, le héros.
 D. Communiqués. Grosse mouche suceuse. On l'utilise pour montrer.
 E. Accompagne la passe. Amertume.
 F. Qui vous colle au toucher. Digérer les coups.
 G. Agité du bocal. Assisté une nouvelle fois à l'événement.
 H. Dialecte de la haute Écosse. Agrandies aux poignets.

L'ESCADRILLE

RESTAURANT



Chaussée de Liège 1 - 4460 Bierset

0496/87 41 69

lescadrille.no1@gmail.com



Ouvert du lundi au vendredi de 12 à 17h

JME CONSTRUCT SPRL



Nouvelles constructions · Transformations · Aménagements extérieurs

+32(0)476 220 396 - www.jme-construct.be


COMMUNE DE SERAING

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

Saule**29 sept 2023**

Concerts > Divers

Centre culturel de Seraing
4100 Seraing - Liège - Région Wallonne

“ Un soir à l'opéra ... imaginez Saule, en pure acoustique. ”

EN TOURNÉE
SAULE
Un soir à l'Opéra

Kennedy
Grand Défilé
VENDREDI 29 SEPTEMBRE 2023 À 19H
ROBES DE MARIÉE

LIÈGE LIÉGEMANAGEMENT
Pour plus d'informations, contactez
4101 - 04330.83.11 - www.seraing.be

Grand Défilé Kennedy Collection Mariage 2024**29 sept 2023**

Théâtre / Spectacles > Spectacle

4101 Seraing - Liège - Région Wallonne

“ Le Vendredi 29 septembre à 19h aura lieu la présentation de la Nouvelle Collection... ”

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

AVEC FRANCISCO

**Un des plus
grands mystères
de l'Humanité
reste le fameux
nez bouché qui
coule. 🤔**





LICKI SANIT



- ELECTRICITE
- CHAUFFAGE
- SANITAIRE
- OUTILLAGE
- CARRELAGE



LA QUALITE AU MEILLEUR PRIX !

PLUS DE 60 ANS D'EXPERIENCE

Forte de ses 60 ans d'expérience, Licki Sanit est une entreprise familiale spécialisée en chauffage, sanitaire, carrelage et éclairage.
2 showrooms de +/- 700 M²

rue Louis Demeuse, 111 à 4040 Herstal
rue Chéravoie 1, 4100 Seraing

04/240 18 70
info@lickisanit.be

lickisanit.be



2 marinades 100% irlandaises pour accompagner la viande de votre barbecue

Marinade à la bière irlandaise

Ingrédients:

25 cl de bière d'Irlande

2 cuillères à soupe d'huile de sésame

20 gr de miel irlandais

1 gousse d'ail

5 brins d'origan

2 feuilles de laurier

sel et poivre

Préparation

Éplucher la gousse d'ail et la hacher finement.

Hacher l'origan.

Verser la bière brune dans un saladier ou un sac de congélation et incorporer tous les ingrédients.

Mélanger de manière à obtenir une marinade homogène.

Déposer la viande à faire mariner entre 1 à 4 heures.

Sortir la viande, l'égoutter et la faire cuire sur le grill.

Marine au whiskey irlandais

Ingrédients:

12 cl de whiskey irlandais

12 cl de vinaigre balsamique

3 cuillères à soupe de sauce soja sucrée

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 gousses d'ail

sel et poivre

Préparation

Éplucher et hacher finement les gousses d'ail.

Dans un grand saladier, ajouter le whiskey, le vinaigre, la sauce soja, l'huile d'olive et les gousses d'ail.

Assaisonner la viande des 2 côtés avec le poivre et le sel.

Verser la marinade dans un sachet en plastique refermable et incorporer la viande.

Remuer et manipuler la viande de temps en temps afin de faire pénétrer la marinade.

Laisser mariner entre 1 heure minimum et 24 heures maximum.

Et après?

Arroser encore la viande de marinade pendant la cuisson sur le barbecue. Ensuite, faites réduire l'excédent de marinade jusqu'à l'obtention d'une sauce sirupeuse et concentrée avec laquelle vous servirez la préparation.

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



Certains se lèvent du pied gauche, d'autres du pied droit.
moi, je me lève et c'est déjà pas mal.

En fait les kangourous c'est juste des biches qui ont fait de la prison !



ERGOLINE +

Elle & Lui

La propreté notre priorité !

 rue de plainevaux 119
4100 SERAING

 rue Adrien materne 66
4470 GRÂCE-HOLLOGNE

 Ergoline + Grâce-Hollogne
et Seraing Haut

 Ergoline.plus



 rue de plainevaux 119
4100 SERAING

 Centre de bien-etre - Elle et Lui

 centredebienetre_elle_et_lui



Solarium : 1 séance offerte
à l'achat d'une séance

ERGOLINE +
Elle & Lui
La propreté notre priorité !



Institut :
-20 % sur tous les soins

3 ADRESSES DANS LA RÉGION !



CREATEUR FLEURISTE
RUE PUIITS MARIE 59
SERAING (PARKING COLRUYT)
04/234 49 83



LIVE TOUS LES MERCREDIS
20H15 SUR FACEBOOK
GRAND CHOIX DE RHUM



FLEURISTE - DECORATION
ANCIENNEMENT «VERTIGES»
RUE DE PLAINEVAUX 10
SERAING (PARKING DU TRAFIC)
04/338 03 50



DÉCORATIONS
PLANTES IN & OUT
MONTAGES ET GERBES
POUR TOUT ÉVÉNEMENT



FLEURISTE - CONFISERIE - DECORATION
ANCIENNEMENT «POUVOIR DES FLEURS»
RUE LAPLACE 7
SERAING (EN FACE DES URGENCES CHBA)
04/330 94 39



GRAND CHOIX CONFISERIES



Vous partez en vacances, mais pas votre voiture



Les mois de Juillet et Aout approchant certains d'entre vous rêvez de voyages paradisiaques alors que d'autres vont préférer rester relativement proche et utiliser le moyen de transport le plus fréquemment utilisé, l'automobile. Afin de profiter au maximum de vos vacances nous allons vous donner quelques conseils utiles avant votre départ.

Si votre entretien n'a pas été réalisé dernièrement, avant votre départ il serait judicieux de prendre rendez-vous chez votre garagiste habituel afin d'effectuer ce dernier. Et en lui déposant n'hésitez pas à lui stipuler que vous allez très prochainement

partir en vacances. Les différents points cités par après seront contrôlés par ses soins et vous évitera ainsi de devoir les réaliser vous-même.

Pour votre départ, assurez-vous de la bonne pression dans vos pneumatiques. Tous les constructeurs apposent une vignette dans un des montants de portières ou dans certains cas dans la trappe à essence. Avant de vérifier cette pression, avec l'aide de cette étiquette lisez attentivement la pression de gonflage prescrite par le constructeur car elle varie en fonction de la taille de vos pneus ainsi que du chargement du véhicule. Et veillez bien avant de la contrôler que vos pneus soient froids.

Nettoyez méticuleusement vos vitres. Aussi bien à l'extérieur que à l'intérieur. Car la sécurité commence avec une bonne visibilité ! Un produit de nettoyage pour vitre fera très bien le travail et se trouve dans toutes les

grandes surfaces.

Avec ce même produit profitez-en pour nettoyer vos phares et feux. Assurez-vous par la même occasion du bon fonctionnement de toutes vos ampoules (phares, feux, clignoteurs). Car voir la route c'est bien, mais être vu par les autres conducteurs est encore mieux pour votre sécurité !

Dernier point, au moment du chargement de vos bagages ou autres, assurez-vous de la bonne répartition des masses dans le véhicule. On ne surcharge pas un coté et pas l'autre, on tâche dans la mesure du possible de répartir le poids équitablement dans la voiture.

Il ne vous restera alors qu'à prendre le chemin des vacances prudemment. Et gardez à l'esprit pour de longs trajets une pause toutes les deux heures est très fortement conseillée. Sur ce, bon voyage et bonne route !



Réveille-toi !
C'est l'heure de
chanter !!!

🤪 RIGOLAGES

Putain!
Ils font chier à
changer d'heure
tout le temps !

PLAF!



*Une magnifique journée
commence toujours avec
Un magnifique état d'esprit*

Restaurant
Wok Garden.

Rue du Charbonnage, 19 - 4100 Seraing
+32 (0)4/231 14 75 - info@restaurant-wok-garden.be
www.restaurant-wok-garden.be



CUISINE JAPONAISE, CHINOISE, THAÏ, EUROPÉENNE

Grande salle pour réception de banquet, mariage,
communion & Salle de jeux sécurisée pour les enfants

OUVERT TOUS LES JOURS de 12h à 14h30 et de 18h à 23h

Fermé le mardi sauf jours fériés

Sur présentation de ce bon : 1 apéro offert



Alessandro Marchese
Peinture & Decoration

VOTRE EXPERT EN
PEINTURE ET DECORATION
0493 18 16 70

rue du Chêne 185 - 4100 Seraing
marchesealessandro03@gmail.com

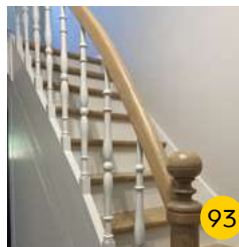
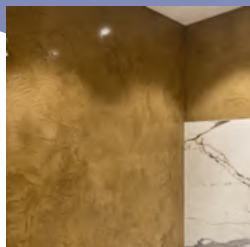
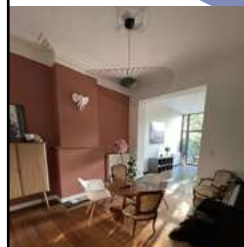


Peinture mur

Mortex

Tapisserie

Boiserie



Bélier

Vénus officie toujours en Lion, en marche arrière hélas et causant des frictions dans les relations. Votre entourage est en proie à des conflits, on compte sur vous pour calmer le jeu avec tact et fermeté. Si l'histoire est récente, vivez et aimez cachés ; vous aurez la paix. Rien de transcendant sur le plan social... Idéal pour profiter de vos loisirs, parfait si vous avez un projet à approfondir. Le 28, Mars surgit en Balance, l'indice d'une rentrée animée.

Et la Lune ? L'opposition Lune/Vénus du 3 fait le jeu de vos affaires. Vous tirez avantage d'un imprévu. Côté pro, un changement dans l'équipe peut ouvrir la voie à une offre intéressante.

Taureau

Vénus joue les prolongations en Lion, le signe que les amours restent contrastées, contrariées si l'incompréhension demeure. La marche arrière de Saturne invite à l'introspection, entreprendre un voyage intérieur pour cicatriser les blessures. Votre vie sociale s'anime, Mercure et Mars génèrent des propositions concrètes en lien avec vos ambitions. Cette accélération de vos projets peut créer un décalage entre vos désirs et ceux de votre entourage, d'où les tensions à la maison.

Et la Lune ? Jupiter et la Lune s'affrontent le 16, le conflit est susceptible d'être déclenché par des malentendus répétés en famille ou entre amis. Calmez le jeu.

Gémeaux

Après Mars l'an passé, c'est au tour de Vénus de prolonger son séjour en Lion. L'amour agit comme un moteur, il est une source d'inspiration pour créer, une force pour

vous défendre. En Vierge, Mercure et Mars déstabilisent votre situation matérielle. Le budget d'été est serré, il faut gérer au plus près. Soudé, le couple trouve des astuces pour amortir les frais. Le recul de Vénus vous confronte au passé, pour clore un chapitre ou au contraire réécrire l'histoire sur des bases solides.

Et la lune ? Le Lion continue de vous porter chance. La Nouvelle Lune du 16 offre l'opportunité de réaliser une bonne affaire dans un contexte inédit.

Cancer

Les nouvelles sont bonnes ! Elles suscitent la réflexion sur les avantages à en tirer. Comment capitaliser sur les succès, quel placement envisager ? Sous l'action de Mercure et Mars en Vierge, l'amour est plus pragmatique que romantique. Le couple construit, gère avec la volonté d'améliorer le confort. Une échappée à deux ou une situations inédite permet à une relation récente de se consolider, l'évidence d'être faits l'un pour l'autre. Côté forme l'énergie revient, les batteries se rechargent.

Et la lune ? Mercure recule le 24, jour où la Lune en Scorpion. Ce qui semble impossible devient envisageable grâce à un heureux renversement de situation.

Lion

Du 1er au 23, seuls le Soleil et Vénus stimulent votre destin. Tant mieux les journées se suivent avec leur lot de nouveautés, de surprises et de plaisirs. Petite mise garde : le recul de Vénus suscite la convoitise. Voyez à qui vous avez affaire avant de donner votre confiance. Côté cœur, il est judicieux de poser des garde-fous pour éviter toute déception. L'entrée de Mars en Balance le 28 élargit votre ré-

seau et les possibilités d'explorer d'autres secteurs d'activités en exploitant vos talents différemment.

Et la lune ? La Lune et Vénus se retrouvent le 15 août. Elles célèbrent avec vous un événement excitant, peut-être étonnant... ou les deux à la fois.

Vierge

C'est au tour de Mercure, votre planète fétiche, de vous rendre visite pour un bon moment. Sa nature rapide et spontanée booste votre réactivité. Vous faites rimer romantisme et pragmatisme en mettant vos actions au service de votre union, tout en guidant votre partenaire dans ses choix. Du 6 au 19, Mercure s'allie à Jupiter pour faire entendre votre voix à un nouveau public. Un entretien, une déclaration d'amour, l'échange de conversation donne lieu à un accord fructueux et heureux.

Et la lune ? Deux Pleines Lunes dans le mois. La dernière en Poissons est celle qui éclaire le mieux votre destin, par un contact intéressant à cultiver avec assiduité.

Balance

Vénus poursuit une longue course en Lion, mais en marche arrière. Ce recul remet en question la façon dont vous abordez votre vie affective. Rien de négatif si vous traitez le sujet et les problèmes en profondeur. Pariez sur un vrai dialogue pour relancer une dynamique romantique. Peu d'influence planétaire côté pro. Tant mieux, la pression retombe, votre corps souffle un peu. Tablez sur des activités sportives récréatives pour retrouver un sentiment de bien-être.

(suite page 96)

SELEXION XL

RADIO SERVICE

Rue de la banque 21
B-4100 SERAING

Tel: 04/337.30.36

Mail: info@radio-service.be



CPPNEUS

point-S

TVA BE 0829 717 808

VENTE ET MONTAGE DE PNEUS ÉTÉ - HIVER

VENTE ET MONTAGE DE PNEUS
NEUFS ET OCCASIONS
BATTERIE - FREINS
ÉCHAPPEMENTS - GÉOMÉTRIE LASER
AGRÉÉ CENTRALE LEASING

📍 RUE DU VAL ST LAMBERT, 81 SERAING
☎ 04/ 338 36 46 | 0495/ 50 57 83
🌐 info@cphpneus.be | www.cphpneus.be

BON -5€ par pneu
Offre non cumulable à d'autres promos

Et la Lune ? La nouvelle lune du 16 joue son plus beau rôle en Lion. Une journée à recevoir les honneurs (cœur et pro) que vous méritez.

Scorpion

Plutôt que se laisser submerger par l'émotion, le Scorpion passe à l'action. En Vierge le duo Mercure/Mars table sur votre sens pratique pour stabiliser votre situation. Vos choix sont clairs, vos démarches précises, vous sécurisez le cœur, le job et les finances avec efficacité. Mars met aussi les sens en effervescence, vous assumez votre désir, le comblez par des initiatives amoureuses audacieuses. Quel avenir ? La question ne se pose pas dès lors que l'on vit la romance en pleine conscience.

Et la Lune ? Méfiez-vous de la Pleine Lune du 1er. Les amitiés qu'elle fait naître en Verseau sont trop rapides et susceptibles d'être décevantes.

Sagittaire

Après Vénus c'est au tour de Mercure de régner en maître, hélas sa présence en Vierge perturbe votre équilibre. Tout ce qui est en lien avec les écrits, les contrats et l'argent pose problème. Vous devez batailler pour trouver des solutions ou des arrangements. Le 24 Mercure fait demi-tour, la rentrée s'annonce mouvementée par des projets reportés ou annulés. Vénus vous envoie de l'amour en renfort, vous pouvez compter sur votre entourage pour vous aider et vous aiguiller.

Et la Lune ? Les 15 et 16, la force de votre ami le Lion vous aide à tenir le choc. Vous résistez avant de vous ressourcer dans un décor tout à la fois reposant et dépayçant.

Capricorne

Revoilà Mercure et ses allers et retours en signe de Terre (Capricorne, Taureau). Sa présence en Vierge, cette fois, engendre des récompenses et de la reconnaissance. Si vous avez bien semé dans le passé, la récolte promet d'être abondante. En couple, le binôme Mercure/Mars encourage à investir, le placement peut se révéler lucratif dans un proche avenir. Des initiatives prises en marge de votre activité habituelle génèrent des rentrées supplémentaires, idéales pour vous divertir.

Et la Lune ? Trois planètes en Vierge le samedi 24 (Lune, Mercure, Mars), un projet concret sort de terre, lancé en commun dans la bonne humeur avec votre entourage.

Verseau

La présence de Jupiter ne vous déstabilise guère, les réflexes acquis depuis mai, vous gérez les activités et le budget avec assiduité. Pas d'écart mais pas de rigueur excessive non plus, vous conciliez les moments festifs et les impératifs. En position dite « rétrograde » depuis fin juillet, Vénus exerce une pression sur vos relations. Les sentiments sont forts mais les attentes diffèrent, on vous demande de rassurer, l'attachement vous fait fuir, un compromis doit être trouvé.

Et la Lune ? La Lune du 24 en Sagittaire renverse la situation en votre faveur. Tout vous échappe quand soudain la providence vous aide à reprendre la main.

Poisson

En juillet, l'heure est à la communication pour le sensible Poisson (20 février-20 mars) en couple. Votre relation rencontre des turbulences qui peuvent affaiblir votre couple. N'hésitez pas à faire le point et à communiquer auprès de votre partenaire. C'est la clé de la réussite de votre relation. Quoi de mieux que de discuter de vos envies, attentes et projets futurs avant de partir en vacances, au risque de rester coincé à deux pendant quinze jours. Qui sait, le moment d'aller voir ailleurs le temps d'une saison est peut-être venu !

Le mois d'août annonce un travail à plein temps, parfois contraignant, parfois challengeant pour le natif du Poissons. Vous vous retrouvez dans une certaine précipitation qui vous invite à vous investir d'autant plus. Si vous êtes à la recherche d'un emploi, la période est propice aux candidatures que vous multipliez dans l'espoir de décrocher LE job de vos rêves !

Source: www.femmeactuelle.fr
www.voici.fr



Café Le Joly

Jemeppe-sur-Meuse

rue R. Sualem, 16 - 4101 Jemeppe

T l : 04/234.42.69

Ouvert du dimanche jeudi de 10h 23h

Le vendredi et samedi de 10h 2h



NOUVEAU À SERAING LE BLEU DE L'OCEAN



Possibilité de livraison à partir de 50€

**Poissonnerie traditionnelle
avec arrivage quotidien**

Rayon traiteur

Rayon épicerie fine

**Plateaux de poissons
à emporter**

**Ouvert tous les jours de 9h à 19h
Fermé le lundi**



le bleu de l'océan



lbleudelocan



lbleudelocan

0471 67 44 25

04 336 30 92

rue de la banque 15, 4100 Seraing



Karadag Market



Rue Paul Janson 20
4100 Seraing
04 338 12 94



Prenez, mangez en tous...



et calmez vous, PUTAIN !!!



SITE ECOLYS
NAMUR
25+26+27
AOÛT
2023



LES **SOLIDARITÉS**

BIGFLO & OLI
LOUISE ATTAQUE
TAMINO • ZAZIE
STEPHAN EICHER • CAMILLE LELLOUCHE
LUJIPEKA • 47TER • MÉDINE
ADÉ • SUZANE • RORI
THE MAGICIAN • MENTISSA
KID FRANCESCO LI • ÉMILIE SIMON • ...

GRATUIT -12 ANS / RÉDUCTION -18 ANS

lessolidarites.be





NURI BABA SUPER MARKET

BOUCHERIE - KASAP



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





NOTRE EXPÉRIENCE

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

NOTRE PRIORITÉ

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

NOTRE APPROCHE

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



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

www.wallfin.be

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