

janvier - février - mars 2025

MAG

WALLONIE 

TRIMESTRIEL N°22

Divers : P2 à 7

Ans/Awans : P8 à 15

Herstal : P16 à 19

Visé : P20 à 21

Aywaille/Sprimont : P22 à 25

Spa/Verviers/Malmedy : P26 à 29

Seraing/Flémalle : P 30 à 31

Nandrin : P32 à 33

Crisnée : P 34 à 37

Waremmé : P38 à 41

Huy : P42 à 45

Amay/St-Georges : P46 à 49

Namur : P51



EDITO

Le carnaval, c'est le besoin de s'amuser !

Depuis très longtemps, en Egypte d'abord, puis en Grèce et en Italie, dans toute l'Europe ensuite, des festivités étaient organisées à l'approche du printemps. Le déguisement, la danse, le festin faisaient partie des réjouissances. Le carnaval est surtout le temps de la mascarade. Les masques, les maquillages et les tatouages étaient employés à des fins magiques ou religieuses. Autrefois, la plupart des hommes cultivaient la terre. Ils croyaient que si les morts revenaient, les récoltes seraient meilleures ; ils croyaient aussi que dans le monde des morts, tout était l'inverse des vivants ; les gens mettaient alors un masque pour attirer les esprits des morts. Le carnaval, c'est aussi le besoin de s'amuser, d'oublier durant un certain temps les soucis de tous les jours.

't Tolhuys

La Pizzeria
'T TOLHUYS

HORAIRE:

samedi	12:00 - 21:00
dimanche	12:00 - 21:00
lundi	Fermé
mardi	Fermé
mercredi	14:00 - 21:00
jeudi	14:00 - 21:00
vendredi	12:00 - 21:00

Rue du Village 10 - 3717 Herstappe

Radio+

en fm 106.1

dab+
bloc 12 B

LA RADIO DE VOS 20 ANS !

Pour votre publicité : info@radio-plus.be



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
SKY DIVE SPA
 Take off 2 freedom

+32 87 26 99 06

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

SKYDIVESPA.BE

Régime : 4 conseils pour perdre du ventre rapidement

Entre ballonnements et kilos mal logés, votre tour de taille vous complexe ? Vous êtes sujet à la gonflette ? Graisse abdominale, aérophagie, troubles du transit... témoignent souvent d'une alimentation inadaptée. Nos conseils pour remettre de l'ordre à l'intérieur et perdre du ventre si vous le voulez !

1 : repenser sa consommation de céréales

En qualité et en quantité ! Le blé et ses dérivés (pain, pâtes...) renferment des oligosaccharides – des sucres fermentes cibles –, et du gluten, une protéine qui peut générer des troubles digestifs chez certaines personnes. Complets ou semi-complets, ils apportent en plus des fibres potentiellement irritantes. Enfin, ils sont riches en glucides dont la consommation en excès favorise le stockage.

En même temps, il ne faut pas les supprimer car ils rassasient et contiennent aussi des amidons résistants bénéfiques au microbiote.

2 : miser sur les fibres

Malgré leur effet potentiellement irritant, les fibres favorisent la perte de poids. Il faut simplement en maîtriser sa consommation. Car les aliments riches en fibres sont ceux qui font perdre le plus de ventre : les légumes secs (lentilles, pois chiches, fèves, haricots blancs et rouges...), les légumes, les fruits, certaines céréales.

"Les légumes secs sont souvent peu consommés parce que l'on n'y pense pas.



3 : dîner léger

C'est la clé pour déstocker - l'apport énergétique, surtout lorsqu'il provient de glucides, est plus facilement mis en réserve pendant la nuit -, et ne pas accentuer les ballonnements de la journée.

En pratique : pas de glucides le soir ! On zappe les féculents et on préfère une tisane parfumée au dessert. Au menu : des légumes (en entrée et en plat) et 80 à 100 g de poisson ou viande maigre. Pour tenir, on instaure un goûter vers 17 heures : 1 à 2 fruits frais ou cuits et, éventuellement, quelques oléagineux (amandes, noix...) ou 1 à 2 carrés de chocolat noir à 70 % de cacao min.

4 : croquer les fruits en dehors des repas

Cela permet de profiter de leurs bienfaits en évitant les fermentations responsables de gaz. La plupart sont riches en fructose lié à des fibres (fructo-oligo saccharide) et renferment parfois des polyols, deux sucres fermentescibles.

En pratique : on se limite à 2-3 portions par jour le matin ou au goûter. On consomme en petites quantités (60 g) les plus difficiles à tolérer (pomme, pêche, mangue, abricot, cerise, pastèque)



L'UNIVERSELLE
ASSURE VOTRE MOBILITÉ DEPUIS 1970 !



6 ANS GARANTIE
MAZDA

CONCESSIONNAIRE MAZDA AWANS & HERSTAL



La **gamme de SUV Mazda** offre un design saisissant et une qualité irréprochable jusque dans chaque détail. Avec des modèles répondant à différents besoins, nos SUV offrent le confort, l'espace et la flexibilité que vous recherchez pour une mobilité durable et une puissante capacité de remorquage.

NE SIGNEZ RIEN SANS NOUS CONSULTER

RUE DE L'ESTAMPAGE, 13 | AWANS | T. : 04 246 36 66
BLD ZÉNOBE GRAMME, 25 | HERSTAL | T. : 04 240 01 05

Les finances publiques dans le rouge:

les dettes wallonne et bruxelloise deux fois supérieures aux recettes



Le déficit budgétaire des administrations publiques s'est creusé en 2023, pour atteindre 4,2% du PIB, ressort-il du bilan des comptes des administrations publiques, publié vendredi par l'Institut des comptes nationaux (ICN) et la Banque nationale de Belgique (BNB). Cela représente une hausse de 0,6 point de pourcentage par rapport à 2022, mais une baisse de 0,2 point de pourcentage par rapport à la première estimation publiée en avril par la BNB.

Le solde de financement des administrations publiques, pointé à 4,2%, s'est ainsi amélioré par rapport à avril en raison, essentiellement, de dépenses moins élevées que prévu à la suite de la crise énergétique et d'un certain nombre de changements méthodologiques nécessaires.

Des dépenses publiques en hausse

L'aggravation du déficit budgétaire entre 2022 et 2023, après deux années d'amélioration du solde de financement, tient à une nette élévation des dépenses publiques, note le rapport. Cette hausse se ressent principalement au niveau fédéral avec 19,6 milliards d'euros de déficit (+ 5,8 milliards en un an) et au niveau des communautés et régions avec un déficit de 7 milliards d'euros (+ 1,7 milliard sur base annuelle). Le solde des administrations locales s'est par contre amélioré, passant d'un déficit de 460 millions à 78 millions d'euros en un an.

Bruxelles et la Wallonie dans le rouge

L'ICN remarque par ailleurs des disparités entre les régions : "La dette de la Région wallonne et celle de la Région de Bruxelles Capitale sont deux fois supérieures aux recettes en 2023. Dans la Communauté germanophone, la dette s'élève à 167% des recettes."

La dette publique a dès lors grimpé à 103,1% du PIB à la fin de l'année 2023, soit une hausse de 0,5 point de pourcentage en un an. "Compte tenu de la croissance toujours vive du PIB en termes nominaux, l'évolution du taux d'endettement en 2023 est entièrement attribuable au déficit budgétaire", analyse l'ICN. Le rythme de croissance de l'économie belge a ralenti à 1,3% l'an dernier

L'économie belge a ralenti en 2023 avec une croissance de 1,3% de son PIB, contre 4,2% en 2022, rapportent vendredi

l'Institut des comptes nationaux (ICN) et la Banque nationale de Belgique (BNB) dans la publication des comptes nationaux annuels détaillés. Lors d'une première estimation en février, ils avaient calculé une croissance économique de 1,5% sur base annuelle.

L'institut constate que l'activité a ralenti dans toutes les branches d'activité, à l'exception de l'agriculture. La diminution la plus importante sur base annuelle a concerné l'industrie (de 6,4 à 0,4%), particulièrement la métallurgie, l'industrie plastique ou la chimie.

La valeur ajoutée s'est également légèrement repliée dans la construction (-0,4%) malgré le traditionnel rebond des investissements des pouvoirs locaux en année préélectorale.

La consommation des ménages s'est aussi essouffée, avec une croissance de seulement 0,6%. Notamment en raison de la flambée générale des prix, les dépenses en alimentation, en articles d'habillement et en alcool et tabac ont reculé. Les dépenses en matière de santé et en services de télécommunications ont par contre progressé, comme les achats de véhicules neufs.

Cette modération des dépenses des ménages a néanmoins coïncidé avec une évolution positive de leur revenu disponible (hausse de 8,4% en termes nominaux et de 2,3% en termes réels). Leur taux d'épargne a augmenté à 14,1%, un niveau proche de sa moyenne historique.

L'emploi a par ailleurs progressé à un rythme modéré, en hausse de 39.500 unités (+0,8%). L'emploi indépendant (1,1%) s'est révélé un peu plus dynamique que l'emploi salarié (0,7%). La croissance est surtout restée soutenue dans les activités de services qui avaient le plus souffert de la pandémie, à savoir l'horeca, les services culturels et de loisirs, mais aussi dans les activités scientifiques, techniques et l'industrie pharmaceutique. L'emploi a toutefois diminué dans certaines branches industrielles et plusieurs activités de services.

CARUSO

RESTAURANT

Cynthia & Bruno Caruso
Rue Ernest Marneffe, 29
4020 Liège



04 342 92 92

restaurantcaruso.be
restaurantcaruso@skynet.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



Chems Eddine

Cuisine Orientale & Française



LUNDI - MARDI
12h00 - 14h00 & 18h00 - 23h00
MERCREDI : Fermé
JEUDI - VENDREDI
12h00 - 14h00 & 18h00 - 23h00
SAMEDI
18h00 - 23h00
DIMANCHE
12h00 - 14h00 & 18h00 - 23h00

Chau. de Tongres 312
4000 Liège (Rocourt)

☎ 04 239 08 00

Réservations:
resto.be



SUDOKU

Solution p12



JEUX

Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

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

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

VENDRE
LOUER
VIAGER
DANS
VOTRE REGION

WWW.NET-IMMO.NET



NET IMMO



LA RENTE VIAGÈRE



= un investissement immobilier

NET IMMO est à votre entière disposition
sans engagements, et en toute discrétion !

☎ 04/369 22 69



Dispo 7j/7 - PEB & EVALUATION OFFERT

📍 Rue de la Station, 52 à ANS

2 manières de faire tenir sa batterie plus longtemps



Désormais indispensable, le téléphone portable est utilisé dans la vie de tous les jours aussi bien à des fins personnelles que professionnelles. Consulter ses mails, retrouver son chemin, rechercher des informations... Sa batterie a intérêt à tenir la route ! Voici donc deux techniques pour qu'elle dure plus longtemps.

Dans le quotidien de nombreuse personnes, le smartphone a su séduire et devenir un indispensable. Dans le pays, 9 personnes sur 10 en possèdent un en moyenne. C'est vrai que le téléphone portable est un outil bien pratique : pour consulter la météo, se repérer dans une ville inconnue ou encore pour compter ses pas... Il est possible de faire presque tout avec ! Mais il existe tout de même un inconvénient : la batterie. Car à force de l'utiliser, celle-ci se décharge de plus en plus vite. C'est pourquoi on vous partage deux astuces qui peuvent bien vous servir !

La technique pour économiser la batterie du téléphone

La batterie des téléphones portables n'est pas illimitée. Avec le temps, elle se détériore. Si certains parviennent à économiser jusqu'au dernier pourcentage en fin de journée, d'autres ont déjà atteint 1 % en milieu de journée. Mais vous avez peut-être déjà remarqué que sans utiliser votre smartphone, la batterie du téléphone diminue au fil des heures.

Chez vous, votre téléphone est connecté au wifi de votre box internet. Mais dès que vous sortez, internet fonctionne via votre 3G, 4G ou 5G (si votre forfait vous le permet), que cela soit dans la rue, sur votre lieu de travail ou chez vos proches. Il va sans cesse chercher un point de connexion et c'est cela qui va consommer votre batterie, en arrière-plan. Afin de limiter cette consommation, mieux vaut donc vous connecter à un réseau internet quand vous le pouvez. Attention, tous les réseaux disponibles ne sont pas sans danger. Privilégiez les réseaux privés des lieux ou personnes que vous connaissez, comme votre lieu de travail, par exemple. Connecté en wi-fi, votre téléphone consomme moins.

Autre astuce :

télécharger les contenus avant

Vous devez prendre les transports en commun pour vous rendre au travail ? Un long trajet vous attend et vous avez prévu de regarder votre série préférée ? Dans ce cas, on vous recommande de télécharger vos épisodes, vos films, vos journaux, etc. en avance pour pouvoir les consulter hors-ligne, une fois sorti de chez vous. Ainsi, votre téléphone n'aura pas besoin de chercher de réseaux pour pouvoir charger votre contenu. C'est le meilleur moyen pour économiser facilement votre batterie.

Grande terrasse

O Brasserie - Restaurant MAGASIN

Salle de réunions
Séminaires



Centre commercial «Roua» rue de Bouvelles 10/19 - 4340 Hognoul



04 265 87 90



O Magasin

JME CONSTRUCT SPRL



Nouvelles constructions · Transformations · Aménagements extérieurs

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

La Fontaine de Jade

C U I S I N E C H I N O I S E A U T H E N T I Q U E



Maison fondée
en 1985



Rue de L'ysler, 321
4430 Ans

☎ 04 246 49 72

info@lafontainedejade.com

www.lafontainedejade.com

SUDOKU



JEUX

Solution de la page : 8

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

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

HAFOP^{CS}

soins à domicile

Hospitalisation à domicile Périlleux



- Prise en charge personnalisée
- Confort du patient
- Soins de qualité
- Une équipe à la pointe
- À domicile et/ou dans un centre



0489/39.38.20
04/225.26.36

ROCOURT

chaussée de Tongres 139
4000 Rocourt
du lundi au samedi
07h30 à 10h30

LIÈGE CENTRE VILLE

rue Hazinelle 10
4000 Liège
du lundi au samedi
07h30 à 10h30



LIÈGE BURENVILLE

rue Burenville 119
4000 Liège
du lundi au vendredi
07h30 à 9h30

LIÈGE FORGEUR

rue Forgeur 24
4000 Liège
du lundi au vendredi
08h00 à 10h00



Un homme dit à un ami :

- Pourquoi cette tête ?
- Ben... En fait, j'hésite. Tu sais avant je travaillais à Vire et je me suis fait virer.
- Oui.
- Et après, j'ai travaillé à Limoges et je me suis fait limoger.
- Oui.
- Alors j'hésite, on propose de me faire travailler à Castres!

Perroquet lucide

Un type veut acheter un perroquet pour son fils, mais il hésite entre deux volatiles. Le vendeur le conseille:

- Prenez celui-ci, il est bilingue.
- Bilingue ! C'est pratique ça ... Mon fils pourrait apprendre l'anglais avec lui .Comment fais ton pour choisir la langue ?
- C'est simple : vous lui soulevez la patte droite et il parle français et vous soulevez l'autre patte il parle anglais .
- Ah ? Et que se passe t-il si on lui souleve les deux pattes ?
- Je me casse la gueule ducon ! Lui répond alors le perroquet

Police secrète

Le commissaire dit au suspect :

- Maintenant que vous avez avoué le crime, vous allez nous dire où vous avez caché le cadavre.
- Ah non ! Jamais de la vie !
- Eh bien, pourquoi donc ?
- Chacun a droit à son petit jardin secret, merde !



Dédé's

615
Resto - Bar



Suivez-nous sur Facebook

*Cuisine classique
spécialité boulets
liégeois
tartare au couteau
côte à l'os - entrecôte
sauces et frites maison*

*Ouvert lundi, jeudi et
vendredi
midi et soir
dimanche midi*



Rue des charrons 17 - 4431 Loncin
0493/672 759



SANDWICHERIE - TRAITEUR PLATS À EMPORTER

- Grâce-Hollogne** Tél : 04 247 00 03
rue de l'Avenir 7 - 4460 Grâce-Hollogne
Lundi au vendredi de 6h30 à 18h
Samedi de 9h à 16h
- Herstal** Tél : 04 264 24 64
ZI des Hauts Sarts - 1^{er} avenue 277 - 4040 Herstal
Lundi au vendredi de 6h30 à 17h
Samedi de 9h à 16h
- Awans** Tél : 04 264 11 04
rue de Bruxelles 40 - 4340 Awans
Lundi au vendredi de 6h30 à 18h30
Samedi de 9h à 18h - Dimanche 10h à 17h



Retrouvez-nous
sur Facebook
 **Traiteur Sand'7**



Vente en gros
de pasticcio
pour collectivité
clubs...


HORT'ANS
jardinerie · pépinière

  Hort'ans

SPRL Hort'Ans
Rue Jean Jaurès 182 - 4430 Ans

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

www.hortans.be

Biopic sur Johnny Hallyday :

Laeticia a choisi l'acteur qui jouera le taulier

Laeticia Hallyday a choisi l'acteur qui incarnera Johnny dans un biopic officiel. On vous dit tout. « Je me suis dit que si un acteur pouvait incarner Johnny au cinéma, c'était lui. » C'est avec ces mots que Laeticia Hallyday a justifié son choix concernant l'acteur qui incarnera son défunt mari sur grand écran. Cet homme, c'est Raphaël Quenard, César du meilleur espoir masculin en mars dernier pour son rôle dans « Chien de la casse ».

Dans une longue interview accordée à « Paris Match » ce lundi 24 juin, la veuve du taulier n'a pas tari d'éloges à son sujet. « Le projet, l'envie... Tout part de là, de lui », a-t-elle déclaré. Lorsqu'elle le rencontre pour la première fois, c'est une sorte de coup de foudre. « J'avais l'impression de le connaître depuis toujours [...] C'est vrai, entre nous, ça a tout de suite été simple », confie-t-elle. « J'ai été scotchée par son jeu, ses regards, sa façon d'occuper l'espace, de parler, sa spontanéité, son charisme presque animal... Je me suis dit que si un acteur pouvait incarner Johnny au cinéma, c'était lui. » Au cinéma pour les dix ans de la mort de Johnny Hallyday

Le film, Laeticia Hallyday l'assure : il sera « à la hauteur du rockeur et de l'homme que j'ai follement aimé, parfois dans la douleur, pendant vingt-trois ans ». « Raphaël va commencer par s'immerger de son côté, semaine après semaine, mois après mois, manger, boire et penser Johnny pour s'en approcher », a déclaré Cédric Jimenez, le réalisateur choisi pour le projet – à qui l'on doit déjà « Bac Nord », « Novembre ». « Il ne faut pas qu'il joue, il faut qu'il soit Johnny à l'arrivée [...] La magie du cinéma, les décors, les costumes ajouteront encore à ce travail ».

De son côté, Raphaël Quenard s'est exprimé dans l'émission « C à vous ». « Johnny, déjà pour ma mère, ça représente tellement. Ma mère allait dans les stades pour le voir performer. Et pour moi, c'est le paroxysme de la pureté artistique et d'une relation sans filtre entre un artiste et son public. »

Pour ce qui est de la date de sortie, le long-métrage est annoncé pour le 8 décembre 2027, soit à l'occasion des dix ans de la mort du taulier.



Mais avant de pouvoir découvrir Raphaël Quenard dans la peau du rockeur, un autre biopic devrait voir le jour. Il s'agit de « Que je t'aime », réalisé par Jalil Lespert et Matthias Schoenaerts dans le rôle de Johnny Hallyday.

AMVROSIA
RESTAURANT GREC

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

04 259 60 42



Le Jaures



Herstal

Tous les
vendredi : **KARAOKE**



📍 Pl. Jean Jaurès 16, 4040 Herstal

☎ 04 355 29 82



HEURES D'OUVERTURE :

En semaine : 8.00 - 18.00

Le samedi : 9.00 - 15.00

Sans rendez-vous

Rue de Expositions 1 - Liège

Tél. 04 248 11 92 - Fax 04 240 34 58

www.midas.be

- L'ENTRETIEN SANS SOUCIS -

Écologie : votre argent est-il propre?



TOUS LES INVESTISSEMENTS SE VALENT FAUX.

On a tendance à l'oublier, mais investir, par définition, c'est placer son argent dans quelque chose de concret. C'est prêter, via sa banque, à une entreprise, aider à financer un projet... Or beaucoup de banques regardent uniquement le profit, et peu importe si leurs investissements vont participer au développement d'énergies fossiles – qui vont donc augmenter le réchauffement climatique – ou d'entreprises d'armement. Résultat, selon Oxfam, les six principales banques françaises polluent huit fois plus que la France entière. Certaines d'entre elles ont décidé d'exclure les secteurs d'activité polluants de leurs investissements. C'est ce que nous faisons au Crédit Coopératif, par exemple. Le choix d'une banque n'a rien de neutre.

LA FINANCE VERTE, C'EST DU GREENWASHING NI VRAI NI FAUX.

Bien sûr qu'il y a du greenwashing dans la finance, comme partout. Mais tout ne se vaut pas. L'Union européenne a élaboré des standards, on peut aussi se référer à des labels comme Greenfin, au site d'Oxfam ou à l'application Rift.

C'EST FACILE DE CHANGER DE BANQUE VRAI.

C'est même plus facile que de changer de coiffeur (ce qui est toujours un peu angoissant) ! On ne le sait pas assez, mais la loi sur la mobilité bancaire oblige les banques à s'organiser entre elles. Tout ce que le client a à faire, c'est de signer un mandat de mobilité. Ensuite, c'est à elles de se transmettre les informations, de s'occuper des prélèvements (salaire, électricité, téléphone...), de tout ! C'est gratuit et hyper simple.

DE TOUTE FAÇON, ÇA NE SERT À RIEN

FAUX.

Chaque geste compte. Et changer de banque, ce n'est pas anodin : 70 % des financements énergétiques des six principaux organismes bancaires français sont orientés vers les énergies fossiles, contre seulement 20 % vers les énergies renouvelables. Au Crédit Coopératif, nous proposons à nos clients de reverser une partie de leurs intérêts sous forme de dons à des associations. Ainsi, nous avons pu verser plus de 3 millions d'euros l'an dernier à ceux qui défendent l'agroécologie ou l'accès au logement des plus démunis. Ce n'est pas rien. Un geste, ça ne semble pas grand-chose, mais quand ça devient un phénomène de masse, ça change tout.

L'ÉCOLOGIE, CE N'EST PAS RENTABLE

FAUX.

Il y a eu beaucoup d'études sur ce sujet ces vingt dernières années. Globalement, investir dans des produits respectueux de l'environnement n'est pas moins ni plus rentable. En revanche, on a prouvé que ces investissements étaient plus stables, beaucoup moins risqués à long terme.





Ouvert 7j/7

La Menuiserie

place du XII de ligne, 14 à 4040 Herstal



PIECES AUTO

TOUT POUR L'AUTOMOBILE

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

RUE ERNEST SOLVAY 9
HERSTAL

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



Restaurant
Spécialités Orientales
et Françaises



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

- Couscous, tajines
- Grillades

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

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

Peut-on guérir de la jalousie ?

Les conseils d'une psy pour s'en défaire



Pernicieuse, la jalousie peut devenir un poison dans le couple quand elle est pathologique. Comment contrôler cette peur de l'abandon ? Géraldyne Prévot Gigant, psychopraticienne, donne des pistes.

Aussi fréquente chez les femmes que chez les hommes, la jalousie peut être définie comme une émotion négative fondée sur l'insécurité qui apparaît en raison de la menace, réelle ou imaginaire, de la perte du partenaire, liée à la présence d'un rival. Il existe différentes formes de jalousie. "Il y a la jalousie en général, celle que nous pouvons éprouver quand nous ressentons l'envie (elle est parfois mêlée d'un sentiment de rivalité). La jalousie amoureuse, elle, se manifeste lorsque nous avons peur de perdre l'amour de notre partenaire. La jalousie est un sentiment que nous pouvons tous ressentir mais à des intensités différentes en fonction de notre personnalité et de notre histoire passée.

Jalousie : quelles sont ses causes ?

Les causes de la jalousie sont multiples mais elles sont souvent liées à la peur de perdre son conjoint, d'être remplacé et d'être abandonné. Cette peur est généralement alimentée par le manque de confiance en soi ou en son partenaire et remonte parfois à l'enfance. "La jalousie est un sentiment commun à toute personne manquant d'estime de soi ou ayant reçu une éducation mettant en valeur la croyance qu'il faut se battre pour avoir sa place et que les autres sont de toute façon des concurrents. Quant à la jalousie amoureuse, elle se retrouve principalement chez les personnes qui ont vécu des abandons dans l'enfance, des ruptures, des rejets ou des violences physiques et/ou psychologiques. La jalousie peut aussi être liée à une histoire passée. Les histoires amoureuses difficiles qui se sont mal passées ont pu nous traumatiser voire induire en nous une peur de vivre à nouveau un cas similaire avec le compagnon ou la compagne du moment. C'est la raison pour laquelle la jalousie est, le plus souvent, non justifiée mais est tout simplement une peur que nous projetons sur un contexte ou une personne. Nous avons alors le besoin de contrôler la situation pour apaiser l'anxiété.

Jalousie : quand devient-elle pathologique ?

La jalousie est saine tant qu'elle se manifeste par des réactions mesurées et temporaires, qu'elle n'est pas source de souffrances pour l'un et/ou l'autre des partenaires et qu'elle n'a pas d'impact négatif sur la relation. "La jalousie devient pathologique quand les émotions sont extrêmes, régulières et

incontrôlables allant jusqu'à une forme de paranoïa. La personne jalouse ressent tour à tour de l'anxiété, de la colère (voire de la rage) et de la tristesse. Elle est envahie de pensées obsessionnelles. Elle veut tout savoir des faits et gestes de son partenaire et le surveille constamment".

Jalousie : peut-on guérir ?

Il est tout à fait possible de cesser d'être dominé par la jalousie à partir du moment où cette souffrance est identifiée et que la personne concernée prend conscience qu'elle a besoin d'aide. Une psychothérapie est alors indiquée pour identifier l'origine du problème et apaiser les blessures qui y sont associées. "Une psychothérapie permet aussi de comprendre aussi nos choix amoureux inconscients, en lien direct avec notre histoire. Mais surtout, elle permet de découvrir comment développer une sécurité intérieure en entrant en relation avec soi.

Jalousie : les bons réflexes pour s'en défaire

Pour atténuer les effets de la jalousie ou du moins la contrôler, voici quelques conseils.

Assumer sa jalousie

Autrement dit, prenez-en conscience et ne rejetez plus la faute sur les autres. Prenez votre part de responsabilité dans votre souffrance.

Oser demander de l'aide à un professionnel

Cet accompagnement vous permettra d'être compris et d'être aidé pour trouver un équilibre.

Se demander si les soupçons sont réalistes

La plupart du temps, votre peur déforme votre perception. Vous pouvez être amené à voir des signes d'infidélité partout alors qu'il n'en est rien

Apprendre à exprimer posément sa peur à son partenaire

Si la communication est difficile, voire impossible avec votre partenaire, proposez-lui de consulter un thérapeute de couple ensemble.

Réfléchir à ce qui a activé cette émotion

Quand vous sentez menacé, demandez-vous s'il s'agit d'une situation, une personnalité, un contexte, une phrase, un comportement et faites des liens avec d'éventuelles situations similaires

Dresser la liste de ses qualités

Si vous n'en trouvez pas, souvenez-vous des compliments de vos amis.

VENTE EN GROS ET DÉTAIL GASOIL CHAUFFAGE & DIESEL



**ERNEST DANNY
POUSSET**
Charbons - Mazout - Gaz - Pellets



STATION SERVICE
24H/24
BOULANGERIE S'CEUR
P
ESSENCE & DIESEL



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

www.dannypousset.be
Danny Pousset

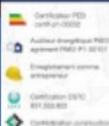
Gesticonstruct
sprl

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

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

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

CERTIFICATIONS



GSM : 0479 29 16 01

**info@gesticonstruct.be
www.gesticonstruct.be**

VOTRE SÉCURITÉ, NOTRE MÉTIER

VM SECURITE

- 🔔 Alarme intrusion & incendie
- 🏠 Domotique
- 📹 Vidéo surveillance
- 🔑 Contrôle d'accès

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

Agréé : MI-BZ 20153603 et INCERT A-0055

Comment savoir si vous lui plaisez vraiment



Un jour, vous rencontrez une personne, cette personne vous plait mais vous ne savez pas si cette attirance est réciproque ? Afin de vous aider à éclaircir la situation, voici 6 signes qui peuvent montrer qu'une personne s'intéresse à vous.

Dans la rue, au travail, lors d'une soirée ou à un mariage, il n'est pas toujours facile de savoir si une attirance est réciproque malgré les regards. Dans un premier temps, il est important de repérer l'attirance physique, "au moment de la rencontre et dans un deuxième temps, ce que l'on va vivre à distance, dans la construction du lien avec l'autre" souligne Camille Rochet, psychologue et thérapeute de couple. Mais comment savoir si l'on plait réellement à cette personne ? L'experte nous partage 6 signes à reconnaître.

Le regard intense et séducteur

"Le regard est un élément extrêmement important dans la séduction. Si vous lui plaisez, son regard n'est pas fuyant, il cherche votre attention et est prêt à en donner", explique Camille Rochet. À ces échanges de regards s'ajoutent des sourires béats, témoignant de son intérêt pour vous. Autre indice, ses pupilles ont tendance à se dilater quand il vous regarde.

Un langage corporel ouvert

Le langage corporel, qui comprend les gestes et les postures, donne de précieuses indications sur les intentions d'une personne. Les signes du corps ne trompent pas. "Un homme intéressé sur le plan physique et amoureux est tourné vers vous, il vous parle en étant complètement disponible, c'est-à-dire sans être branché sur son portable ou occupé à autre chose", détaille la thérapeute de couple. Son visage est ouvert, il incline la tête vers vous et a les bras ouverts, détendus.

La personne s'intéresse à vous

Un homme intéressé vous pose des questions, il cherche à en savoir plus sur vous. Sans se montrer intrusif pour autant, il veut tout savoir de vos centres d'intérêt, vos passions, votre travail, vos amis et votre famille. Autrement dit, il fait preuve d'une saine curiosité à votre égard.

Vous couvre de petites attentions

Lorsqu'un homme est intéressé par une femme, il la couvre de petites attentions et de messages. "Par exemple, il peut vous dire "j'ai retenu que tu passais un entretien aujourd'hui, comment ça s'est passé ?". Il se montre également très entreprenant quand il s'agit de vous proposer de faire des choses à deux", estime la spécialiste. Après une séance de cinéma, il vous propose de discuter et de se balader.

Ne veut pas aller trop vite

Si vous lui plaisez vraiment, il va prendre son temps avant d'aller plus loin dans la relation. "Certes, il est attiré par vous, mais il ne veut pas tout de suite vous inviter chez lui afin de ne pas se précipiter dans une intimité sexuelle. C'est vraiment un signe de sérieux qui va au-delà de l'attirance physique et de la complicité. Par-là, il faut comprendre "j'ai envie d'aller plus loin avec toi et de construire quelque chose ensemble", observe la thérapeute de couple.

Vous envoie des messages

Il vous écrit ou vous appelle quotidiennement pour savoir comment vous allez, comment s'est passée votre journée... Et il n'hésite pas à planifier votre future rencontre ! Car oui, il a envie de passer du temps avec vous pour apprendre à vous connaître et renforcer votre complicité. Pas de doute, vous lui plaisez énormément !



Royal
Hôtel Restaurant
Bonhomme

Hôtel authentique aux portes de l'Ardenne



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

info@hotelbonhomme.be

www.hotelbonhomme.be

Rejoignez-nous
sur Facebook



FERRONERIE (inox, acier, ...)

Escalier, garde-corps, barrière, ...)

Vente, réparation et entretien de matériel horticole

Jérôme Bougelet

DOLMAR



4920 Harzé

0494/930.887

TVA: BE 0544 519 792

bougelet.jerome@gmail.com

Whatsapp, messenger, Instagram :

certains messages sont cachés, voici comment les voir



Si pour communiquer vous avez l'habitude d'utiliser des applications telles que WhatsApp, Instagram ou Messenger, il se pourrait que vous n'avez pas consulté tous vos messages. En effet, certaines fonctionnalités permettent de voir des messages qui n'apparaissent pas dans la boîte de réception principale. On vous explique.

Si vous utilisez des applications de messageries instantanées comme Instagram, WhatsApp ou Messenger, peut-être que vous avez déjà remarqué que certains messages n'apparaissent pas dans la boîte de réception principale. Cette situation peut d'ailleurs s'avérer légèrement embarrassante lorsque vous découvrez un message quelques semaines après sa réception. Après vous avoir expliqué la technique pour lire un message en toute discrétion sur WhatsApp et la petite astuce pour savoir si votre message a été lu, Femme Actuelle vous explique comment accéder aux messages cachés selon l'application que vous utilisez.

Comment voir les messages cachés sur Instagram ?

Certaines conversations peuvent se cacher dans la page de demande de messages. Pour y accéder, il suffit de cliquer sur > Demandes, en haut à droite de votre page principale de messages. À ce moment-là, vous pourrez voir si vous avez des invitations et choisir de les accepter ou de les bloquer. À ce propos, il est important de noter qu'une fois que vous avez consulté ce message, l'expéditeur ne saura pas directement que vous l'avez vu. Ce sera le cas uniquement si vous acceptez ou répondez à sa demande. Si vous le souhaitez, il est d'ailleurs possible de bloquer la personne, sans que celle-ci ne soit directement informée de cette action.

Dans le cas où vous ne voyez pas les demandes dans l'espace indiqué, il se pourrait que l'option "Masquer les demandes de message", soit cochée. Pour vérifier cela, il suffit d'aller dans >Paramètres de messages > Autres comptes Instagram ou Followers sur Instagram, puis de cocher "Invitation" à la place de "Ne pas recevoir d'invitation".

Comment faire sur WhatsApp ?

Concernant les invitations sur Whatsapp, celles-ci sont visibles directement dans la boîte de réception

principale. Lorsque vous cliquez dessus, vous avez la possibilité de bloquer ou d'ajouter la personne (ou le groupe) qui souhaite entrer en contact avec vous.

Toutefois, il existe aussi une fonctionnalité pouvant cacher vos messages en archivant une conversation. Cette méthode vous donne ainsi la possibilité de masquer une discussion ou un groupe sur WhatsApp. Lorsque vous avez des discussions sous archives, un barre nommée "Discussions archivées" apparaît en haut de votre page de messages. Pour afficher de nouveau vos discussions sur la page principale, appuyez sur la barre en question. Une fois que les discussions archivées s'affichent, il ne vous reste plus qu'à effectuer un appui prolongé sur la discussion et de sélectionner >Désarchiver.

Remarque : pour ceux qui veulent dissimuler une conversation, méfiez-vous car cela est parfois seulement temporaire. Dans ce cas, la discussion sera automatiquement désarchivée lorsque l'utilisateur ou le groupe archivé vous enverra un nouveau message. Pour que votre discussion reste cachée de manière permanente, vous devez activer l'option Maintenir les discussions archivées dans > Paramètres WhatsApp > Discussions.

Avez-vous des messages cachés sur Messenger ? Voici comment les voir

Enfin, pour consulter vos messages cachés sur Messenger, il suffit d'aller dans les trois petites barres en haut à gauche. Dans > Invitations par messages, vous obtenez la liste des invitations que l'on vous a envoyées. En cliquant sur ces conversations, vous avez la possibilité de bloquer les émetteurs ou de les accepter.

Mais il est également possible de chercher des messages cachés parmi les conversations archivées en cliquant sur > Archives, puis en faisant un appui long sur la conversation et > Désarchiver.

Garage Lenges

VENTE - RÉPARATION - ENTRETIEN TOUTES MARQUES

SPÉCIALISTE

AUDI - VOLKSWAGEN - SKODA - PEUGEOT - TOYOTA

rue de la Légende 1 à 4141 Sprimont

Tél. 04/365 57 06

garage.lenges@gmail.com



MENUISERIE GÉNÉRALE

s.p.r.l. **Leclercq F. & Fils**

Rue de la Havée Madeleine, 38
4170 COMBLAIN-AU-PONT
FAX 04 376 73 01

☎ 04 369 15 59

Spécialités : portes intérieures en chêne, escaliers, moulures, chassis Bois et PVC Knaufstöring.

NOUVELLES CONSTRUCTIONS... TRANSFORMATIONS

GSM : 0473/ 64 60 70

SERRURIER

Ouvertures de Portes
Réparations
Sécurisations
Placements
Cylindres de sécurité

Remèdes de grands-mères validés par la science

Le lait de poule après un gros rhume

Du sucre pour l'énergie, un œuf et du lait pour les bonnes protéines, de la cannelle et de la noix de muscade pour leurs vertus antiseptiques et stimulantes... c'est le secret du lait de poule pour requinquer les malades.

En pratique : mélangez 25 g de sucre de canne, 1 jaune d'œuf, 10 cl de lait. Montez légèrement en température, ajoutez une pincée de cannelle et une de noix de muscade. Buvez tiède.



L'huile de foie de morue pour se renforcer

Les oméga 3, nos grands parents savaient s'en servir sans le connaître. En imposant à leurs enfants l'huile de foie de morue pour lutter contre le rachitisme, ils les supplémentaient en DHA et EPA, protecteurs du système cardiaque, bons pour les os, les yeux, la peau... Aujourd'hui nous savons que ce sont surtout les adultes qui en ont besoin.

En pratique : il existe un équivalent sans odeur et ultrariche en oméga 3, les géules à l'huile de krill.



Un clou de girofle pour soulager un mal de dents

C'est le remède le plus utilisé dans le monde pour soigner les rages de dents. Cette action est maintenant reconnue par la Commission E (le conseil scientifique des denrées alimentaires allemandes qui fait autorité dans tous les pays européens). Cela parce qu'il contient 70 à 90% d'eugénol, un composé antibactérien, antiseptique et antifongique.

En pratique : pour un effet rapide, déposez le clou de girofle sur la dent douloureuse et serrez les mâchoires. L'effet est immédiat. Alternative : déposer deux ou trois gouttes d'huile essentielle de giroflier sur un coton tige et l'appliquer quelques minutes sur la zone douloureuse. Attention, ne l'avalez pas !



L'avoine, pour apaiser rhumatismes et eczéma



Depuis 2000, et le 21e Congrès international des chimistes en cosmétique, on sait que l'avoine a une puissante action nettoyante et hydratante. Il absorbe les impuretés et les résidus qui s'accumulent dans les pores tout en respectant le pH de la peau et calme les épidermes irrités et les démangeaisons dans des affections comme l'eczéma, l'urticaire ou le psoriasis. D'ailleurs, c'est l'un des ingrédients de choix dans les savons, gels et crèmes corporels proposés par les laboratoires dermatologiques. Mais c'est aussi l'un des aliments les plus riches en minéraux et vitamines, notamment du groupe B, très anti-inflammatoire. On peut donc l'utiliser comme le faisaient nos grands-mères pour apaiser les rhumatismes.

En pratique : dans un litre d'eau chaude, faites infuser pendant environ 10 à 15 minutes, 250 g de flocons d'avoine bio. Filtrez avant de verser dans l'eau chaude du bain. Plongez-vous environ 10 à 15 minutes. Vous pouvez aussi vous procurer en magasin bio ou en herboristerie des sachets d'avoine colloïdale à verser directement dans l'eau chaude du bain.



Place du Martyr 38
4800 VERVIERS

087/70 70 32



Stéphane
ROBERT

CHASSIS - PORTES
VOLETS - VERANDAS
PVC - BOIS - ALU

Devis gratuit &
Service personnalisé
Travail soigné

+20 ANS
D'EXPERIENCE

R
RETRAYADO

Agrée ^W
toutes primes
Région
Wallonne



PRIX - QUALITÉ - SERVICE

Appellez-nous maintenant et découvrez notre service

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

Rue Slar - Z.I.
4801 STEMBERT
Verviers

Tél **087 53 13 73**



G. FAYEN



Rue d'Ensival, 144 à 4800 Verviers
bureau@fayen.be | Tél. 087/ 31.68.06

DU LUNDI AU SAMEDI
DE 9H30 À 18H

Remèdes de grands-mères validés par la science

La douche froide pour renforcer son immunité

Le froid provoque un resserrement des vaisseaux, suivi d'une dilatation donc une augmentation du débit sanguin. Résultat : les cellules sont mieux nourries et drainées selon le Dr Philippe Blanchemaison, angiologue. Le froid nous fait aussi libérer des endorphines, et diminue donc la douleur. Les lymphocytes, les cellules de l'immunité, grimpent en flèche ! De là à imaginer une thérapie par le froid, il n'y a qu'un pas... Que l'homme de glace, Wim Hof, franchit. Ce Néerlandais a inventé une méthode de méditation avec hyperventilation et immersion dans la glace qui améliorerait l'état des malades atteints de problèmes articulaires ou respiratoires, de cancers, de maladies de Parkinson...

En pratique : sans aller jusqu'aux extrêmes, il semble qu'un jet bien froid pour terminer sa douche relance la circulation et augmente la résistance aux microbes et virus.



La tisane de thym pour désinfecter une petite plaie

Le thym est un bon désinfectant, qui favorise aussi la cicatrisation sans assécher la peau. Une thèse belge a montré l'effet de l'huile essentielle de thym, le thymol, sur des souches microbiennes très nombreuses, notamment des E.Coli, des streptocoques etc... D'ailleurs de nombreux médicaments contre la toux, le rhume, ou les maux de gorge l'utilisent dans leur composition. Sur une plaie, il s'utilise en compresse.

En pratique : il faut avoir impérativement nettoyé la plaie à l'eau et au savon avant d'y appliquer une compresse de thym. La recette : dans une tasse d'eau bouillie, laissez infuser 10 branches de thym 5 minutes. Filtrez, puis imbibez une compresse que vous appliquerez sur la plaie.



Une compresse de camomille contre la conjonctivite



En cas de conjonctivite, les anciens appliquaient des compresses de camomille. Un travail réalisé pour l'université de pharmacie de Nantes ainsi qu'une étude publiée par des chercheurs américains de l'American Academy of Dermatology évoquent la possibilité que ces propriétés anti-inflammatoires et décongestionnantes soient dues à des flavonoïdes, de puissants antioxydants.

En pratique : appliquez la compresse, imbibée d'infusion de camomille tiède, au moins six fois par jour sur la paupière. On peut également se servir de ces compresses, passées au réfrigérateur, pour décongestionner les poches et les cernes. Des sachets de tisane de camomille peuvent également faire l'affaire. En cas de rougeur, cessez le traitement, la camomille peut aussi être allergisante.

La chélideoine contre les verrues



Votre grand-mère cueillait des fleurs sauvages pour l'appliquer sur vos verrues ? Bravo ! L'"herbe à verrues", la chélideoine, est une plante à fleurs jaunes connue depuis l'Antiquité pour ses vertus médicinales. On sait aujourd'hui que le suc exsudé par cette plante contient des alcaloïdes puissants qui peuvent détruire la verrue. Un peu comme les acides contenus dans les crèmes vendues en pharmacie.

En pratique : cette plante est toxique, il ne faut en aucun cas la consommer. Le suc jaune ne marche pas sur toutes les verrues et n'empêche pas la récurrence. D'autant plus que la verrue est due à un virus, et disparaît le plus souvent toute seule en quelques semaines, voire quelques mois.



MEYERS

Chauffage & sanitaire

Energie renouvelable

**Rénovation complète
de salles de bain**

0474 69 00 87

SPA - THEUX - HERVE

AVENUE DES LANCIERS 117 - 4900 SPA



Produits pétroliers - Gaz - Pellets - Charbons - Bois

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

Des voitures sans permis, mais pas sans danger:

pourquoi ces véhicules sont plus souvent impliqués dans des accidents graves

Le risque d'être gravement blessé est six fois plus élevé pour les occupants d'une "voiturette", dite "voiture sans permis", que pour ceux d'un véhicule conventionnel, relève vendredi une étude de Vias. L'institut de sécurité routière voudrait que ces voitures soient plus reconnaissables et ses utilisateurs mieux sensibilisés.

Vias souligne que le terme "voiture sans permis" n'est pas tout à fait correct, car le conducteur doit être détenteur d'un permis cyclo (sauf s'il est né avant le 14 février 1961). On en dénombre environ 13.000 sur les routes belges.

Leur présence plus rare entraîne des accidents peu nombreux, entre 60 et 80 par an en moyenne, et pourtant souvent plus graves, selon l'étude. Par kilomètre parcouru, le risque d'être grièvement blessé est six fois plus élevé pour les occupants des voiturettes.

La hausse du degré de gravité s'explique par la différence de poids, limité à 425 kg pour ces véhicules contre une moyenne de plus de 1.400 kg pour les traditionnels, mais aussi par la présence moins fréquente d'équipements de sécurité comme les airbags ou l'ABS. Vias souligne que la tête est par exemple très peu protégée en cas de collision frontale.



Recommandations

L'institut formule donc plusieurs recommandations à destination des pouvoirs publics afin d'améliorer la sécurité des conducteurs de ces véhicules. Il plaide notamment pour l'obligation d'apposer un signe distinctif à l'arrière, comme c'est le cas aux Pays-Bas et en Allemagne. Il souhaite aussi l'imposition d'un contrôle technique régulier, une obligation d'équipements de sécurité de base et une sensibilisation des utilisateurs de voiturettes.

Le taux de non-port de la ceinture des occupants de voiturette impliqués dans un accident est d'ailleurs quatre fois plus élevé que pour ceux d'une voiture traditionnelle. Plus de 10% des conducteurs de "voiture sans permis" conduisaient aussi sous l'influence de l'alcool, contre 7,5% des conducteurs de voiture.

TAVERNE

Nouvelle direction

La Rose Rouge

- Karoké
- Petite restauration
- Équipe de fléchettes et de billard à bouchons
- Divers jeux de société



Ouvert du lundi au dimanche de 10h à ...

☎ 0498/66.30.50

Boulevard des Arts, 90 à 4102 Ougrée

Rue de la centrale, 2 - 4000 Sclessin T1 - 1^{er} étage



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



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



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 13:00 à 19h
Fermé le mardi et dimanche

LE 320
MASSENERIE - RESTAURANT

ROUTE DU CONDROZ 320 - 4550 NANDRIN



04 224 30 02



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



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>

Remèdes de grands-mères validés par la science

Un expresso contre la migraine

Pas question de boudier cette coutume qui nous intime de prendre un café bien serré contre le mal de tête. Une étude norvégienne publiée dans le *Journal of Headache and Pain* confirme même qu'une consommation de café régulière préviendrait les crises chez la majorité des consommateurs. Cette étude explique que la caféine bloque les récepteurs d'une substance émise par les neurones, l'adénosine, qui, elle, augmente l'excitabilité et le resserrement des vaisseaux au cours de céphalées. En clair, la caféine est un vasoconstricteur et un anti-inflammatoire puissant. D'ailleurs, elle augmente même de 40% l'effet des antalgiques : aspirine, ibuprofène et paracétamol. En cas de crise, on avale son comprimé avec un café.

En pratique : la bonne dose, selon Astrid Nehlig, une chercheuse française qui, depuis 30 ans consacre ses travaux au café serait de 3 ou 4 tasses par jour. Au-delà de cette dose, l'effet contraire peut se produire.



Du basilic contre les aphtes

Pourquoi suffit-il de mâcher quelques feuilles de basilic pour apaiser les picotements vraiment désagréables d'aphtes dans la bouche ? Une étude américaine publiée en 2007 dans le *Journal of Herbal Pharmacotherapy* montre ainsi l'efficacité du basilic contre les bactéries et son rôle à la fois antiseptique et anti-inflammatoire.

En pratique : mettez 100 grammes de feuilles de basilic dans un litre d'eau bouillante, laissez infuser 30 minutes. Faites des bains de bouche plusieurs fois par jour.



Les pruneaux pour la constipation



Les propriétés laxatives des pruneaux viennent de leur richesse en fibres mais aussi du sucre contenu dans ces fruits séchés, le sorbitol. Cet effet est désormais prouvé par des études très sérieuses, publiées par des scientifiques du King's College de Londres dans la revue *Alimentary Pharmacology and Therapeutics* en 2015. D'ailleurs, la Commission européenne autorise les cultivateurs et vendeurs de pruneaux à indiquer sur les paquets la mention "contribue à une fonction intestinale normale". A la condition de recommander un apport quotidien de 100 grammes, soit l'équivalent de 8 à 10 pruneaux.

En pratique : on peut les associer à une compote de pomme pour un effet moins radical.

Le jus de citron, anti-nausée



Ce remède ancien est revenu au top de la tendance détox grâce aux stars américaines. Contrairement à ce que son goût fait croire, une fois assimilé par notre organisme, le citron peut se transformer en un aliment alcalin. Si on ajoute sa haute teneur en vitamine C, un important antioxydant, ceci explique les vertus régénérantes et anti-cancer de cet agrume sur lequel travaillent de nombreux chercheurs (notamment les Coréens Jim Bae et E.J. Lee). Leurs études montrent des effets protecteurs sur le pancréas, le foie, l'estomac. Les résultats doivent cependant être confirmés.

En pratique : pour être plus efficace, le jus de citron devrait être bu le matin, à jeun et dans de l'eau tiède, pour ne pas stresser le tube digestif.



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 

TROC

Hannut

Vide maison

Magasin ouvert
du mercredi au lundi
de 10h à 18h

Rue de Huy 103 B
4280 HANNUT

0474 42 38 57
0493 35 81 40

videmaisontintin@gmail.com



-  Vide maison
-  Remise en état jardin
-  Déménagement
-  Service lift
-  Enlèvement métaux
-  Nettoyage maison
après décès - succession
diogène - insalubre
-  Transport divers

Travail effectuée
par le patron
dans un délai
rapide

Comment rencontrer l'amour :

Nos conseils pour forcer le destin



Il n'est pas toujours évident de faire la bonne rencontre. Vous ne savez pas forcément où chercher, quelle phrase d'approche utiliser. Il y a néanmoins des solutions favorisant les échanges entre célibataires. Découvrez nos conseils pour retrouver l'amour et passer de bons moments à deux.

Sortir du célibat se fait en plusieurs étapes. Commencez par analyser vos besoins, vos attentes. Soyez clairs dans vos objectifs, cela vous aidera à orienter vos recherches. Adaptez les méthodes en fonction de votre style de vie, de votre personnalité, restez vous-même. Vous maximisez ainsi les chances de rencontrer la personne appropriée.

Comment rencontrer l'amour en 2023 ?

Les manières de trouver l'amour évoluent selon les époques. Voici quelques suggestions pour faire la belle rencontre en 2024 :

Faites des activités en club. Qu'elles soient sportives, culturelles, manuelles, vous y retrouverez des personnes ayant les mêmes centres d'intérêt. Les échanges se feront naturellement.

Inscrivez-vous sur un site de rencontres,

Fréquentez les soirées spéciales célibataires. Beaucoup de communes organisent des événements pour des tranches d'âges précises. Vous pourrez, par exemple, participer à des activités, des jeux, des soirées dansantes... Vous aurez l'avantage de discuter avec des personnes ayant les mêmes désirs que vous.

Comment rencontrer quelqu'un quand on ne sort pas ?

Vous n'êtes peut-être pas un grand amateur de sorties. Vous avez sûrement vos raisons, cela ne représente en aucun cas un frein pour faire des connaissances intéressantes. Il faudra simplement adapter vos actions en fonction.

La manière la plus simple pour connaître quelqu'un est de vous inscrire sur un site de rencontres. Depuis le confort de votre salon, vous pouvez avoir des interactions avec de

potentiels partenaires sélectionnés selon vos critères. Plus besoin de soigner votre tenue vestimentaire, de vous motiver à sortir pour espérer discuter avec la bonne personne. Un profil bien rempli, des photos vous mettant en valeur, un style d'écriture soigné suffisent souvent à vous créer de belles opportunités. Vous aurez également la possibilité de partager des conversations en vidéo pour plus d'interactivité.

Comment faire quand on est timide ?

Si vous êtes timide, vous avez peut-être un peu de mal à aller vers les autres. Vous aimez prendre votre temps pour vous dévoiler. Rassurez-vous, vous n'êtes pas seul dans cette situation. Les extravertis auront l'avantage de briser la glace plus facilement, mais le côté mystérieux des personnes plus réservées est tout aussi attirant.

Pour échanger avec d'autres personnes sans vous mettre de pression, les sites de rencontres restent les moyens les plus adaptés. En fonction de la relation souhaitée, de vos goûts, de votre tranche d'âge, dirigez-vous vers une plateforme adéquate.

Comment provoquer la rencontre ?

Pour faire la bonne rencontre, il n'y a pas de miracles, vous devez passer à l'action. En prenant conscience de cette volonté de changement, vous procédez à la première étape. Selon votre personnalité, vous choisirez ensuite des lieux adaptés. Certains aimeront aller sur des sites de rencontres, leur permettant de prendre leur temps, de cibler au maximum. D'autres préféreront faire des activités ou s'inscrire dans des associations favorisant les échanges. Dans les deux cas, prenez ces interactions avec légèreté. Soyez vous-même, votre jeu de séduction en sera plus authentique.

Pour rencontrer l'amour, dressez le portrait de votre partenaire idéal. Adaptez ensuite vos recherches en fonction de votre personnalité, des lieux fréquentés par celui-ci.

— **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



019 67 71 07

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

**LE 29 MARS 2025 À 18H
AU GRILL-ON-VERT**

RUE DU PARC 11 , AMAY JEHAY 4540

CHRISTIAN DELAGRANGE



VERONIKA STEPHELE

GAETAN MARINO



UNE ORGANISATION



VSA ÉVÉNEMENTS

**GRILLADE 4 VIANDES , GRATIN DAUPHINOIS, FRITES , BUFFET CRUDITÉS ,
BUFFET DESSERTS , BOISSONS À VOLONTÉS 65€/P
RÉSERVATIONS 0479/09.68.80. OU 04/266.49.97
PAIEMENT À LA RÉSERVATION ,BE 90 0013 241 405 32**

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



Table Bouddha^f

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

**Le samedi 8 février 2025:
Cabaret de la Saint Valentin.**

Avec la participation de
- l'humoriste Angel Ramoz Sanchez
- l'orgue de barbarie de Jean-Marie Piette
- l'ensemble vocal « Why Note's »
- le guitariste crooner Elio Faustini
- Le magicien Roberto Hola



**Le samedi 26 avril 2025
Ma vie est un selfie**

Écriture et jeu
de Pierre Mathues.
Texte librement inspiré
des « 73 amis Facebook
insupportables ».
Avec l'accord de
Nicolas Balmes.
Mise en scène :
Maxence Fontaine
Une production
Au Clair de ma Lune



**Le vendredi 21 mars 2025
« Tournée Royale de Sttella. »**

Jean-Luc Fonck fête ses 50 ans de scène.
C'est avec un immense plaisir que nous
l'accueillons à Malmedy.
Un prélude sera assuré par l'Académie
de musique de Malmedy.
Le DJ Fabien Degueldre animera la fin de la soirée.

**Le 15 avril 2025
« Le repas des fauves »
par le Théâtre du Souffle**

Pièce de Vahé Katcha pour les étudiants du
dernier cycle. La réflexion porte sur des questions
existentielles: « Jusqu'où l'homme est-il capable
d'aller pour sauver sa peau ? » « Qui mérite de
survivre ? » « Qui peut être sacrifié ? »



Un prélude sera assuré
par
l'Académie de Musique
Pierre Mathues viendra
nous parler de manière
humoristique de la
communication,
du téléphone,
l'apparition d'internet,
des réseaux sociaux.

Pourquoi dit-on
« passer un coup de fil »



**Le 22 avril 2025
« C'est pas cousu d'avance »
par la compagnie Histoires publiques.**

Réflexion sur la « fast fashion ». Qui sont les
personnes qui confectionnent nos vêtements?
Dans quelles conditions travaillent-elles ?
Que se cache-t-il derrière nos vêtements ?
La pièce sera proposée aux élèves de 1ère et 2ème année.



**Le samedi 17 mai 2025
« Les voisins le best of. »**

Une comédie savoureuse sur le sujet
inépuisable des voisins. Ce spectacle est
un medley des 3 pièces « Les voisins »,
Avec Betty la Ferrara, Gisèle Mariette,
Didier Boclinville et Pierre Theunis.
Textes de Gisèle Mariette et Pierre Theunis.

**INFORMATIONS
COMPLÉMENTAIRES**

e-mail :
info@amapac.be
Site :
www.amapac.be



PIZZERIA
TRATTORIA



Plats à emporter, voir 

rue Saint-Eloi 211 à Waremmme

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



shop
& go 

Chaussée Romaine, 210
4300 Waremmme

Tél/fax : 019/32.41.85



INSTITUT DE BEAUTÉ 
Dominique Lange

SOINS CORPS
SOINS VISAGE
PÉDICURE MÉDICALE
MAQUILLAGE PERMANENT
ONGLERIE
POSE DE CIL À CIL

Rue du Baloir 13
4300 Waremmme

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



SOIRÉE DOLCE VITA

REPAS-CABARET DE LA SAINT VALENTIN

SAMEDI
8 FÉVRIER
2025



AVEC LA PARTICIPATION DE L'HUMORISTE ANGEL RAMOS SANCHEZ, DE L'ENSEMBLE VOCAL « WHY NOTES'S, DU MAGICIEN ROBERTO HOLA, DU CHANTEUR CROONER ELIO FAUSTINI ET L'ORGUE DE BARBARIE DE JEAN-MARIE PIETTE

DE LA GASTRONOMIE ITALIENNE EN MENU 3 SERVICES...

MAMMA MIA ! CHE DELIZIA...!

✦ **BLIND TEST** AVEC UN MAGNIFIQUE CADEAU POUR LES 3 PREMIERS.

PAF : 50€
boissons non comprises

SOIRÉE : 20H
Ouverture des portes à 19h30



Une organisation

AMAPAC
www.amapac.be

Préventes : Réservation obligatoire avec paiement sur le compte BE27 0013 2084 6673 via QR code ou site amapac.be ou Malmedy - Maison du Tourisme - Au café « Chez Chouchou » - Liernux - La librairie l'Aurore



LIBRAIRIE
L'OURS
à LUNETTES



Grand Place 9 - 4500 Huy

Tel : 085 31 58 52

Ouvert du lundi au samedi de 10 à 18h



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



Rue Baudouin Pierre 7
4500 HUY
thedoggymhuy@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

Catherine OTLET
0496/81 97 74

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





MOBILE Ô TOP

0494/89 20 37
23, Rue des Gollies
4577, Strée-Les-Haz
www.mobiletop-sprl.be
info@mobiletop-sprl.be
BCE : 0751 494 258

Conventionné, en partenariat
et en collaboration avec :



Société agréée par la Région Wallonne.

24h/24
7J/7



TIHANGE 
Brasserie - Restaurant

085 71 21 54
0495 708 666

GRAND-ROUTE
104, 4500 HUY

Plats à emporter, voir 



Elle & Lui création
Coiffure

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

SKODA OMAL sprl



Chaussée Romaine 107
4252 OMAL

Facebook : Skoda Omal



Le Temple
de la Beauté

rue Joseph Wauters, 31
4540 Amay

085/31.51.47




Huy

**SERVICE
DÉPANNAGE**

**JD
ÉLECTRICITÉ**

Jordan Duchesne

0493 65 59 78

Verlaine

mail : jordan Duchesne@hotmail.com

Devis gratuit



**COMPTA
NT SRL**

Nathalie Wimmer

EXPERT COMPTABLE & FISCAL
Pour sociétés & personnes physiques

GSM : 0495 13 01 63

57 Av. Albert 1^{er}
4500 Huy

10 Rue du Chrestia
4500 Huy

nathalie.wimmer@comptant.onmicrosoft.com

RABOZ Ph

**34
ans**

Patrons sur chantier

PHILIPPE & FILS

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

TOURNÉE ROYALE DE STELLA

VENREDI
21 MARS
2025



ON IRA TOUS TOUS TOUS... À LA FRATERNITÉ !



**PRÉLUDE PAR L'ACADÉMIE
DE MUSIQUE DE MALMEDY À 19H**

LE DJ FABIEN DEGUELDRE ANIMERA LA FIN DE LA SOIRÉE»

PAF : 30€ en prévente
35€ le soir-même

CONCERT : 20H
Ouverture des portes à 18h30



Une organisation

AMAPAC

www.amapac.be

Préventes : Malmédy - Maison du Tourisme - Au café «Chez Chouchou» - Liernux - La librairie l'Aurore

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**

 **Andy-Car**

Véhicules d'occasion
 Entretien & 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

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





blonde

Une blonde rencontre des amis qui promènent leur nouveau-né. Elle leur dit :

- Il est mignon comme tout, votre bébé ! Il est déjà baptisé ?
- Nous allons le baptiser samedi prochain.
- Samedi prochain ? Quel drôle de prénom !

les religions

Un jeune curé fait sa première confession.
Un homme se présente au confessionnal et dit :

- Mon père, j'ai péché. J'ai fait l'amour huit fois à ma voisine!
- Le jeune prêtre est très embêté, ne sachant quelle peine il convient de donner pour un tel cas. Il se rend à la sacristie et demande conseil au vieux curé qui lui répond :
- Normalement c'est trente Avé pour dix adultères.

Alors le jeune retourne au confessionnal et dit au pénitent :

- Vous avez encore droit à deux fois avec votre voisine, puis vous récitez trente Avé !

blonde

Disscussion entre une blonde et une brune.

- Votre enfant, vous l'avez allaité ?
- Non, je l'ai eu l'hiver.



LA MENUISERIE AVINOISE

Jacques GEUQUET SRL

NOUVEAU
PROFIL 76MM



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

39
ans
d'expérience

16
Kömmerling
TODAY FOR TOMORROW



Tous vos projets
sont conçus & réalisés
en nos ateliers

☎ 019 69 93 10 • GSM 0476 28 60 74

10A, rue du Canivet - 4280 AVIN-HANNUT - jacques.geuquet@skynet.be



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





TEXTIL DECOR

HABILLE VOTRE INTÉRIEUR

Entreprise familiale depuis 1974

TENTURES - STORES - GARNISSAGE

Confection
GRATUITE
des
tentures

Vos conditions en magasin



SUR PRÉSENTATION DE CE BON

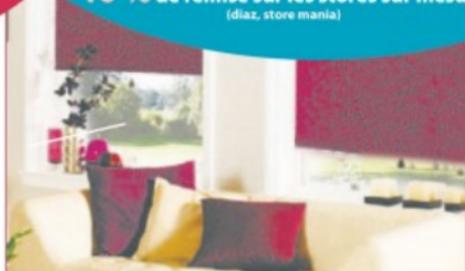
confection gratuite des tentures

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

Rejoignez-nous sur Décoration Textil Decor

WWW.TEXTIL-DECOR.BE



ERPEMPT (Namur)

Rue de la pavée n°6

En face des grands magasins sur la chaussée de Marche

Tél 081 30 00 40



JEMEPPE S/SAMBRE

Centre commercial Baly des Puissances

Tél. 071/77.11.63



GERPINNES

Centre Commercial Baltia

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/Sambre fermé le lundi.
Grivegnée fermé le lundi.

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



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





NOTRE EXPÉRIENCE

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

NOTRE PRIORITÉ

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

NOTRE APPROCHE

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



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

www.wallfin.be

04 228 19 42
contact@wallfin.be
Easy Cube
rue Chaussée 48
4342 Hognoul