

MAG WALLONIE

avril - mai - juin 2024

HUY/WAREMME N°19

Divers : P1 à 9

Seraing : P10 à 17

Huy : P18 à 21

Nandrin : P22 à 24

Crisnée/Oreya : P24 à 31

Amay : Saint Georges : P30 à 35

Waremmme : P36 à 41

Hannut : P42 à 47

Namur : P48 à 51



Mars est le mois du printemps, le mois de l'équinoxe et donc une période de renouveau pour beaucoup. Vous avez sans doute profité de l'hiver pour ralentir le rythme, économiser vos forces et emmagasiner le maximum d'énergie. Vous avez bien fait, car avec le printemps qui pointe le bout de son nez, un vent de renouveau débarque dans nos vies. C'est une période euphorique, où la nature se réveille et le soleil fait son grand retour. Les journées s'allongent de plus en plus rapidement et fin du mois, n'oubliez pas de changer d'heure. Cette heure d'ensoleillement en plus nous promet de bientôt pouvoir retrouver les terrasses en soirée.

Voici les magazines de vos régions :

Métro Liège

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

Mag Wallonie Huy/Seraing

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

Mag Wallonie Ans/Spa

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

Éditeur responsable : Mag Wallonie SCS



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
SKYDIVE SPA
Take off 2 freedom

+32 87 26 99 06

Aérodrome de Spa la Sauvenière 122

4900 Spa • info@skydivespa.be

SKYDIVESPA.BE



AXE

Cours plancher :

- Pilate
- Yoga
- Swiss ball
- Self-défense & stretching
- Cardio training

...

Cours piscine :

- Aquagym
- Aquabike
- Aquafitmat
- Natation
- Bébé nageur

...

📍 Rue de Fêchereux 1/e
B-4432 Xhendremael



04/346.03.60
www.myaxeo.be

RIONS

GUY ET DENIS

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

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

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

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

C'est alors que Denis répond au directeur :

- Mais non ! Il ne s'est pas pendu, c'est moi qui l'ai accroché pour qu'il sèche.....





La nature et l'eau
au cœur de votre
bien-être.



Mais aussi :

- Wellness privatif
- Baby spa
- Massages & soins
- Isolation sensorielle

...



13 & 14 JULY 2024

BRUSTEM AIRPORT - SINT TRUIDEN



TRUCKSHOW



TRUIENSE TRUCKERS
PRESENTEERT

TRUCKRUN & SHOW

- LICHTJESSHOW
- FIJF
- FOOD&DRINKS
- RANDANIMATIE

MEER INFO:
ORGANISATION@TRUCKRUN.BE

RIONS



boucles d'oreilles

Un cadre remarque soudainement que son collègue porte une boucle d'oreille.

Le sachant très conservateur, il trouve ce changement surprenant et l'interroge :

- Je ne savais pas que tu aimais les boucles d'oreilles !
- Ça va, n'en fais pas tout un plat, c'est juste une boucle d'oreille, lui répond l'homme, manifestement gêné.
- Ah tiens! Et depuis quand tu la portes ?
- Depuis que ma femme l'a trouvée dans notre lit....

La cigale et la fourmi

Deux pauvres fourmis sont employées au service du nettoyage de la ville.

Un jour, alors qu'elles balaient le trottoir, une Rolls blanche s'arrête à leur hauteur.

Le chauffeur ouvre la portière arrière, et une cigale en descend, couverte de bijoux.

- Mais je te reconnais, dit une des fourmis. Qu'est-ce que tu deviens ?
 - Ça marche très fort pour moi. Mon dernier disque est premier au hit-parade, je fais le Zénith le mois prochain et c'est déjà complet. Ensuite, je pars en tournée en Amérique.
- A un de ces jours les filles !

Et tandis qu'elle s'éloigne, la première fourmi, tout en se remettant à balayer, dit à sa collègue :

- Ce «La Fontaine»; quel idiot !...



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



JME CONSTRUCT SPRL



Nouvelles constructions · Transformations · Aménagements extérieurs

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

Anxiété :

Quels traitements naturels pour la calmer ?

L'anxiété est une affection fréquente, rencontrée chez 21 % des adultes, selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), principalement chez les femmes. Elle se traduit par une accélération du rythme cardiaque, des insomnies, de la fatigue, un repli sur soi. Si les troubles anxieux sévères (phobie, anxiété généralisée, trouble panique) nécessitent une prise en charge médicalemente et psychothérapeutique, l'anxiété légère à modérée peut être calmée par des traitements naturels. Découvrez quels sont les traitements naturels qui calment l'anxiété.

Les plantes pour soulager l'anxiété

La phytothérapie est une alternative naturelle aux médicaments, pour soulager l'anxiété. Plusieurs plantes sont plébiscitées pour leurs vertus apaisantes. Parmi ces dernières, on trouve : la camomille romaine, la bergamote, l'orange douce, la lavande fine ou encore la marjolaine à coquille. Ces plantes sont à utiliser sous la forme d'huiles essentielles, dont vous respirez 2 à 3 gouttes versées sur un mouchoir pendant 5 min, à chaque fois qu'une vague d'anxiété se manifeste. Il est important de souligner que les huiles essentielles ne sont pas recommandées aux femmes enceintes et allaitantes : demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin si c'est le cas. Par ailleurs, les infusions de passiflore en feuilles ou de valériane sont reconnues pour leurs vertus sédatives et apaisantes. Ces infusions auraient, à minima, des effets semblables à ceux des benzodiazépines.

Le magnésium au secours de l'anxiété

L'anxiété et le stress entraînent une absorption plus importante du magnésium et donc un déficit. Des carences en magnésium apparaissent alors, qui augmentent à leur tour le stress. C'est un cercle vicieux qu'il vous faut rompre en prenant du magnésium. La dose de magnésium recommandée est de 100 mg par prise, à raison de 2 à 3 fois par jour.

Les exercices de respiration pour combattre l'anxiété

Vous pouvez combattre votre anxiété grâce à la pratique d'exercices de respiration profonde. En effet, la respiration profonde stimule le nerf vague et par conséquent le tonus parasympathique. Un de ces exercices consiste à appliquer la technique du 4-7-8 : inspirez 4 secondes, bloquez la respiration 7 secondes et expirez 8 secondes. Répétez l'exercice 4 ou 5 fois d'affilée.

L'activité physique pour chasser l'anxiété

Pour calmer votre anxiété, l'activité physique est essentielle. En effet, qu'il s'agisse de la marche, de la course à pied, du vélo, du yoga ou de tout autre sport, la pratique d'une activité physique libère des hormones du bien-être (endorphines), oxygène le corps, détend les muscles et renforce la confiance en soi. Ainsi, plusieurs études de l'Inserm mettent en évidence les effets bénéfiques de l'activité physique sur l'anxiété et le stress. Il est par conséquent recommandé de pratiquer au minimum 30 minutes d'activité physique au quotidien.

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>



Centre culturel de Seraing : Ecologie, le coup de génie !



De et avec Enzo Burgio

Un seul en scène percutant et chargé d'humour noir qui nous explique concrètement comment résoudre TOUS les problèmes climatiques ! Parce qu'au final, c'est quand même pas si compliqué !

Un spectacle qui vous apportera une méthode réfléchie et complètement loufoque pour changer le monde. A l'heure où les chefs d'état en sont encore au stade du blabla, ici, Enzo Burgio nous montre comment agir concrètement pour un futur meilleur ou tout du moins plus drôle.

Le 11.05.2024 à 20h00

Rue Renaud Strivay 44 • B-4100 Seraing

Grande salle





Menthe & Basilic

/ LUNCH BAR GOURMAND /

Rue Cockerill, 84/1
4100 Seraing
☎ 0455 10 28 13

mentheetbasilic84@gmail.com



ast

AUTO ST :

VOTRE GARAGE AUTO À SERAING

www.auto-st.be



ACHAT ET VENTE
de véhicule d'occasion
sur Seraing.

Gsm : 0498 78 77 60

☎ 0465 54 50 51

Rue de la vieille espérance 120 à 4100 Seraing

"Ce n'est pas vrai" :

Sophie Davant rétablit la vérité concernant une rumeur avec William Leymergie



Depuis septembre 2023, Sophie Davant anime Sophie & Les Copains sur Europe 1. Dans les colonnes du Parisien, vendredi 2 février 2024, l'ex-présentatrice d'Affaire conclue a tiré un premier bilan de cette nouvelle expérience et a mis les choses au clair concernant un possible passe-droit qu'elle aurait obtenu grâce à William Leymergie.

À 60 ans, Sophie Davant s'est lancée dans une nouvelle aventure. Après avoir animé Affaire conclue pendant six ans, l'animatrice de 60 ans cède sa place à Julia Vignali, pour prendre les commandes d'une nouvelle émission sur Europe 1. Depuis septembre 2023, elle anime tous les après-midis de la semaine Sophie & Les Copains, entourée d'une bande de chroniqueurs. Il n'a pas été facile pour elle d'endosser ce rôle de meneuse à la radio. En revanche, comme elle l'a expliqué dans les colonnes du Parisien vendredi 2 février 2024, elle prend beaucoup de plaisir. "J'ai choisi la radio parce que je sentais qu'il me fallait un autre défi, que je me renouveller. J'avais peur de m'user en même temps que le programme. Cela n'a pas été facile d'arriver à la radio. Je suis ravie d'avoir renoué avec le direct mais il faut installer un concept, créer une bande. Cela met un peu de temps", a-t-elle confié, alors que les premiers mois d'audience ne sont pas impressionnants.

Sophie Davant :

"Je lui ai demandé conseil bien sûr"

Après du Parisien, Sophie Davant en a profité pour rétablir la vérité concernant son arrivée sur Europe 1, alors que certaines personnes assurent que William Leymergie lui aurait facilité la tâche. "Cela m'agace car ce n'est pas vrai. Je lui ai demandé conseil bien sûr, comme j'ai pris l'avis de mes enfants, de leur père, de mes proches. Mais ce n'est pas William qui a ouvert la porte pour moi, pas du tout. Comme s'il fallait toujours qu'on soit coraqué par quelqu'un pour y parvenir. La direction d'Europe 1 est venue me chercher. J'ai senti un vrai désir et c'est très réconfortant de se sentir désirée ainsi", a-t-elle lâché avec fermeté pour mettre un terme au débat. Entre Sophie Davant et William Leymergie, il y a un lien très fort. Comme l'animatrice l'avait rappelé sur le plateau d'En Aparté, le 18 décembre 2023, c'est le journaliste qui lui a donné sa "vraie" chance en lui permettant d'animer les bulletins météo sur Télématin, dès 1987. Depuis, ils ne sont jamais perdus de vue et se sont retrouvés plus de trente ans plus tard sur Europe 1. De son côté, William Leymergie anime l'émission Balades en France. "J'ai été sa petite sœur spirituelle, on peut dire", avait conclu avec tendresse Sophie Davant au sujet de leur relation.

www.femmeactuelle.fr

Le Pub à Pizzas

Seraing



Rue
de la Banque, 2
à 4100 Seraing



CR-PNEUS
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

Sites de rencontres :

10 mots à mettre dans sa bio pour trouver l'amour



Lorsque l'on s'inscrit sur une application de rencontres, savoir quoi écrire dans sa bio est parfois un casse-tête. Des experts ont partagé les 10 mots à intégrer dans sa bio pour avoir le plus de chanvre de matcher avec l'élu de son cœur.

Vous vous êtes récemment inscrit sur un site de rencontres et vous vous creusez la tête pour écrire la bio idéale qui saura attirer votre âme sœur ? Avec près de 30% des Français et Françaises ayant déjà utilisé une application ou un site de rencontre en 2021 selon Statista, le nombre d'utilisateurs continue d'exploser, et il devient de plus en plus dur de se démarquer. Au-delà des photos, la biographie est donc un élément crucial de votre profil pour partager votre personnalité, vos valeurs et vos centres d'intérêts susceptibles d'intéresser les autres célibataires.

Afin de savoir quels éléments intégrer à sa bio pour maximiser ses chances de match, le site de rencontres Seeking a mené une étude des profils de ses membres. Les experts ont analysé plus de 71.000 profils afin de rechercher les mots les plus utilisés dans les descriptions, puis ceux présents dans les profils avec le plus de succès, c'est-à-dire ceux générant le plus de "matches" et de "like".

Si vous manquez d'idées pour écrire la description de votre profil sur une application ou un site de rencontres, pas de panique, les experts de Seeking ont

déterminé les 10 mots à utiliser pour augmenter ses chances de trouver l'amour. Voici la liste des 10 mots les plus efficaces, à intégrer dans votre bio pour plus de succès :

● **Ambition** ● **Aventure** ● **Exigence**
● **Expérience** ● **Passion** ● **Aspirations**
● **Raffiné** ● **Cultures** ● **Curiosité** ● **Découverte**

Pour les hommes, les experts en dating de Seeking ont également mis en avant le potentiel des expressions "sans drame" et "à long terme", pour augmenter ses chances de susciter de l'intérêt chez les utilisatrices. "Ces mots clés reflètent une tendance à valoriser les qualités personnelles et des intérêts et un mode de vie commun, plutôt que l'apparence physique, ce qui marque un changement significatif dans les critères de recherche d'un partenaire, qui ont longtemps été essentiellement basés sur des caractéristiques physiques".

L'importance donnée à la bio montre que les photos et l'apparence physique ne sont pas les seules variables prises en compte pour trouver l'amour sur des sites et applications de rencontres. En plus des mots à ajouter dans sa description pour maximiser ses chances d'attirer l'attention des utilisateurs, les experts en dating du site de rencontre Seeking ont partagé les principaux critères recherchés. Voici les caractéristiques les plus demandées selon eux :

● **Membre à l'identité vérifiée** ● **Non-fumeur**
● **Mode de vie actif** ● **Formation supérieure**

ERGOLINE +

Elle & Lui

La propreté notre priorité !



rue de plainevaux 119
4100 SERAING



rue Adrien maternelle 66
4470 GRÂCE-HOLLOGNE



Ergoline + Grâce-Hollogne
et Seraing Haut



Ergoline.plus



rue de plainevaux 119
4100 SERAING



Centre de bien-être - 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

RIONS

les droits de la femme



Une journaliste ayant séjourné quelques années au Koweït fit une chronique sur le rôle de l'homme et de la femme quelques années avant la guerre du Golf.

Elle trouvait inconcevable le fait que les femmes doivent marcher à 3 mètres derrière leur mari.

Elle est retournée récemment au Koweït pour découvrir que maintenant, ce sont les hommes qui marchent 3 mètres derrière leurs épouses.

Elle s'approche d'une femme et lui dit...

- C'est merveilleux, mais qu'est-ce qui a permis aux femmes un tel renversement des rôles ?
- Les mines enfouies dans le sol.....

Superman

Le mari rentre à la maison et trouve sa femme, qui l'attend de pied ferme...

Elle : Tu reviens bien tard, hein superman ?

Lui : Je vais t'expliquer. Je suis vraiment désolé, mais j'étais avec des clients...

Elle : Et tu as discuté toute la nuit, jusqu'à 07h00... c'est juste, superman ?

Lui : Laisse- moi parler, s'il te plaît. J'ai réussi à acquérir un nouveau client pour la boîte. Nous sommes allés manger italien...

Elle : Et cela jusqu'à 07h00 du matin ?

Tu me prends pour une demeurée, superman ??

Lui : Bon ok. On a été ensuite dans un bar, jusqu'à 03h00 boire quelque chose...

Elle : Ouiouioui, superman, jusqu'à 03h00...

Et que c'est-il passé jusqu'à 07h00, superman ?

Lui : Euh... Ensuite on a été dans un bar à strip-tease, mais je n'ai «QUE» regardé, c'était chiant, ouais et...

Elle : C'est bon, superman. Tu as seulement regardé, et as tranquillement attendu...

Que dois-je encore croire, superman ???

Lui : Laisse-moi s'il te plaît parler et écoute !

.... d'ailleurs pourquoi m'appelles-tu tout le temps superman ???

Elle : Parce qu'il n'y a que superman qui porte le slip par-dessus son pantalon !!!!...





- ELECTRICITE
- CHAUFFAGE
- SANITAIRE
- OUTILLAGE
- CARRELAGE



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





Centre culturel de Wanze

Place Faniel - 4520 Wanze



Jeudi 11 avril • 20h : Wajdi Riahi Trio

Formant ce trio depuis 2020, Wajdi Riahi, Basile Rahola et Pierre Hurty sont devenus inséparables. Les liens forts entre ces trois jeunes musiciens se traduisent par une dynamique solide et cohérente dans leur jeu.

En 2022, Wajdi Riahi a écrit un nouveau répertoire pour le trio. Ses morceaux sont à la fois rythmés, mais aussi mélodiquement et harmoniquement variés. Chaque pièce raconte une histoire personnelle de sa vie et cette honnêteté transparait dès les premières notes. Le nom de l'album, Mhamdeya, fait référence à son quartier à Tunis.



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



TIHANGE TV
Brasserie - Restaurant

**085 71 21 54
0495 708 666**

**GRAND-ROUTE
104, 4500 HUY**

Plats à emporter, voir



MOBILE 8 TOP

0494/89 20 37

23, Rue des Gables
45177, Solre-Lez-Huy
www.mobile8-top.be
info@mobile8-top.be
BCE : 0751 694 359

Le Valois
service public
SPW

Société agréée par la Région Wallonne.

Conventionné, en partenariat
et en collaboration avec :



**24h/24
7J/7**



Pièces de 2 euros :

Vérifiez votre porte-monnaie, certaines valent cher !

Si les pièces de monnaie semblent assez communes, certaines peuvent valoir plus cher qu'elles n'y paraissent. Des éditions limitées de 2 euros notamment frappées à un nombre restreint d'exemplaires. Découvrez lesquelles et vérifiez si vous êtes en possession de l'une d'entre elles.

Elles circulent par dizaines de millions de nos poches aux commerces. Les pièces de 2 euros sont celles à la valeur la plus élevée mais aussi celles les plus utilisées pour célébrer un événement ou une personne : l'Abbé Pierre, Charles III ou encore le traité de Rome. Que ce soit par leur rareté (frappées en édition limitée) ou en raison de défauts de fabrication, certaines d'entre elles valent une petite fortune. Voici comment reconnaître celles qui ont le plus de valeur.

Les 6 pièces de 2 euros avec le plus de valeur

Les pièces de 2 euros allemandes frappées en 2008. La particularité de ces pièces est que les frontières des pays de l'Union européenne ne sont pas tracées. Il en existe uniquement 30.000 exemplaires.

Les pièces de 2 euros monégasques frappées en 2007 valent des centaines d'euros à présent. À la mémoire du 25e anniversaire du décès de Grace Kelly, 20.000 pièces avaient été frappées. Ces pièces valent actuellement entre 600 et 1 000 euros.

Les pièces de 2 euros finlandaises frappées en 2004 ont également de la valeur. À l'occasion de l'élargissement de l'Union européenne à dix nouveaux États membre, un million d'exemplaires ont été créés. Ces pièces coûtent à présent une soixante d'euros. Les pièces de 2 euros du Vatican frappées en 2004 sont précieuses. Avec une valeur de 100 euros, celles-ci ont vu le jour à l'occasion des 75 ans de la fondation de l'État de la Cité du Vatican. Il en existe uniquement 85.000 exemplaires.

Les pièces de 2 euros espagnoles frappées en 2012 commémorant les dix ans de l'Euro ont été tirées à 8 millions d'exemplaires. Néanmoins, 70.000 à 100.000 unités comportent une erreur sur la taille des étoiles qui apparaissent sur le bord de la pièce. Elles sont aussi plus grandes que la normale.



Les pièces de 2 euros de Saint-Marin frappées en 2004 pour rendre hommage à Bartoloméo Borghesi ont été tirées 110.000 unités. Cette pièce vaut entre 200 et 300 euros.

Une pièce de 2 € vaut 600 € !

La pièce de 2 euros qui vaut 600 euros est une pièce fabriquée en édition limitée fabriquée en 2007 et provient de la Principauté de Monaco. On trouve sur cette pièce le visage de la princesse Grace Kelly, mère du Prince Albert II.

Quelle pièce de 2 € est la plus rare ?

La pièce de 2 euros la plus rare est une pièce commémorative frappée en 2016 en l'honneur du 800e anniversaire de la construction du premier château sur le Rocher de Monaco. Il n'en existe que 1 000 exemplaires.

Quelle est la pièce de 2 € française la plus chère ?

Il semblerait qu'en 2023 la pièce de 2 € française la plus chère soit celle de la Semeuse sortie en 2008. D'après les collectionneurs, elle vaudrait plusieurs dizaines d'euros.

Où faire expertiser une pièce de valeur ?

Pour faire expertiser et estimer vos pièces de valeur, vous pouvez vous rendre chez des numismates, des spécialistes en achat d'or ou encore dans des boutiques de devis pour le change.

Où revendre une pièce de valeur ?

Vous pouvez passer par un professionnel pour vendre vos pièces de valeurs. Néanmoins, des frais s'appliqueront : la plupart des cabinets numismatiques où sont réalisées les expertises rachètent vos pièces immédiatement mais prennent des commissions allant de 20 % à 30 %.



LIBRAIRIE

L'OURS
à LUNETTES



Grand Place 9 - 4500 Huy

Tel : 085 31 58 52

Ouvert du lundi au samedi de 10 à 18h



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

Des jumelles géorgiennes séparées à la naissance se retrouvent par hasard grâce à Tiktok



Le hasard fait parfois bien les choses. Des jumelles géorgiennes séparées peu après leur naissance se sont retrouvées via... TikTok. Amy et Ano, toutes les deux nées le 20 juin 2002, ont ignoré leur existence mutuelle pendant 19 ans. Jusqu'à ce que cette dernière tombe soudainement sur une vidéo de sa sœur. Les deux jeunes filles ont également retrouvé leur mère biologique, qui a été victime d'un trafic et vol d'enfants à l'époque.

Les réseaux sociaux ont parfois du bon. Et ce n'est pas Amy et Ano qui diront le contraire. En novembre 2021, le visage de la première surgit sur le TikTok de la seconde. "J'ai pensé que c'était cool que quelqu'un me ressemble", raconte Amy. Les deux femmes vivent à 320 km de distance l'une de l'autre, en Georgie.

Après réflexion, Amy fait le lien avec une émission de télé-crochet "La Géorgie a un incroyable talent" remontant à 2014. Cette dernière avait 12 ans lorsqu'elle était déjà tombée sur le visage de sa sœur jumelle à la télévision. "Tout le monde appelait ma mère (adoptive) pour demander: 'pourquoi Amy danse sous un autre nom?', se souvient-elle.

Neuf ans plus tard, le destin a envoyé un nouveau signal. "Je te cherche depuis si longtemps", envoie-t-elle alors à Ano, qui lui répond "moi aussi". Les deux femmes ont la même coiffure, la même passion pour la danse, le même style de musique... et même une maladie génétique, la dysplasie, en commun. "Chaque fois que j'apprenais quelque chose de nouveau sur Ano, les choses devenaient de plus en plus étranges", raconte Amy. Les soupçons deviennent réels quand les tests ADN s'avèrent positifs. Avant cette

confirmation, les sœurs ont cherché à comprendre le secret derrière leurs origines. Amy et Ano sont nées dans la même maternité, officiellement à quelques semaines d'intervalle. En réalité, elles ont été adoptées séparément en 2002 et les dates de naissances sont fausses.

Un trafic de l'adoption en Géorgie Amy et Ano ont été élevées contre des sommes importantes d'argent par leur maman adoptive respective. Ces dernières, qui ignoraient l'existence d'une quelconque sœur, avaient été averties de l'existence d'un bébé non désiré dans un hôpital local. Les jumelles partagent aujourd'hui leur histoire sur un groupe Facebook géorgien qui compte 200.000 membres. Elles ont pu découvrir que d'autres enfants ont certainement été adoptés illégalement dans le pays.

Une enquête a démontré l'existence d'un véritable marché noir de l'adoption en Géorgie, mené par des criminels organisés infiltrés au sein de la population. Les parents victimes pensaient que leurs bébés étaient morts-nés. Ils demandaient à voir les corps, mais les soignants leur répondaient qu'ils avaient déjà été enterrés dans l'enceinte de l'hôpital. Ces cimetières des hôpitaux géorgiens n'ont en réalité jamais existé. C'est ce qui est arrivé à la mère biologique d'Amy et Ano, retrouvée depuis.





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



085/84 23 02

Tige des Saules, 20
à 4550 Nandrin



lcoiffnandrin



L'coiff Nandrin

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

L'ARNICA

8 JUIN 18H

Chaussée verte 94/1 - 4367 Crisnée

SOIRÉE ITALIENNE

Avec en vedette Dany danubio - Veronika Stephel en guest - Suivie d'un karaoke



Prosecco alla violetta

Risotto alla Milanese, Involtini alla Romana,
Cannoli Siciliani

Réservations obligatoire Prix 40€

paiement complet à réservation
sur le compte BE90 001324140532
Réservation 04/266.49.97



L'atelier du Pâtissier



Heure d'ouverture:
lundi 11h-17h30
Mardi à vendredi 9h-17h30
Samedi 10h-18h

Chaussée Verte, 94
4367 CRISNÉE
☎ 04 355 35 00



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



RIONS



boucles d'oreilles

Un cadre remarque soudainement que son collègue porte une boucle d'oreille.

Le sachant très conservateur, il trouve ce changement surprenant et l'interroge :

- Je ne savais pas que tu aimais les boucles d'oreilles !
- Ça va, n'en fais pas tout un plat, c'est juste une boucle d'oreille, lui répond l'homme, manifestement gêné.
- Ah tiens! Et depuis quand tu la portes ?
- Depuis que ma femme l'a trouvée dans notre lit....

La cigale et la fourmi

Deux pauvres fourmis sont employées au service du nettoyage de la ville.

Un jour, alors qu'elles balaient le trottoir, une Rolls blanche s'arrête à leur hauteur.

Le chauffeur ouvre la portière arrière, et une cigale en descend, couverte de bijoux.

- Mais je te reconnais, dit une des fourmis. Qu'est-ce que tu deviens ?
- Ça marche très fort pour moi. Mon dernier disque est premier au hit-parade, je fais le Zénith le mois prochain et c'est déjà complet. Ensuite, je pars en tournée en Amérique. A un de ces jours les filles !

Et tandis qu'elle s'éloigne, la première fourmi, tout en se remettant à balayer, dit à sa collègue :

- Ce «La Fontaine»; quel idiot !...



- 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 jusqu'à 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



P ALLEN
PALMAZOUT

019 67 71 07

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

Mon banquier peut-il me demander pourquoi je retire de l'argent?



Bien que nous puissions payer par carte presque partout actuellement et que nous le fassions de plus en plus souvent, mieux vaut aussi disposer d'une certaine somme d'argent liquide. Mais combien d'argent liquide pouvez-vous retirer dans votre agence bancaire? Et votre banquier peut-il vous demander ce que vous allez en faire? Ci-dessous, Guide-épargne.be vous guide à travers la réglementation.

Durant plusieurs décennies, c'était la chose la plus normale au monde: apporter de l'argent liquide à la banque pour le mettre sur votre compte et le retirer au bout d'un certain temps afin de payer vos dépenses.

Aujourd'hui, la situation est devenue un peu plus complexe. Lorsqu'un client arrive avec une somme d'argent considérable, la banque peut lui demander d'où cette somme provient. Si elle ne lui fait pas confiance, elle peut également refuser cet argent. En effet, les banques doivent se conformer à une législation stricte contre le blanchiment d'argent éventuel. Elles peuvent refuser les dépôts d'origine suspecte.

L'argent liquide est considéré comme un risque. Il peut être utilisé pour effectuer des achats 'au noir' ou à des fins de corruption. Voilà pourquoi il est légalement interdit depuis un certain temps déjà d'utiliser de l'argent liquide pour acheter des biens immobiliers. Et si vous achetez autre chose, vous ne pouvez pas payer plus de 3.000 euros en espèces. Les comptes à vue sont indispensables: découvrez quelles banques les proposent gratuitement.

Les comptes à vue et les comptes d'épargne
Pouvez-vous retirer de l'argent liquide de manière illimitée? En ce qui concerne les comptes à vue, la réponse est 'Oui'. En effet, l'argent est immédiatement disponible sur un tel compte. Si cet argent se trouve sur votre compte, vous pouvez le retirer. Néanmoins, pour les retraits considérables, les banques pour des raisons pratiques, car les agences bancaires ne disposent plus que d'un montant limité d'argent liquide.

Sur un compte d'épargne, vous pouvez également retirer de l'argent de manière illimitée, soi-disant. Mais ici, il s'agit plutôt d'une coutume que d'une réglementation

légale. Dans leur règlement général sur les transactions, les banques ont repris une disposition que vous devez signer en devenant client et qui peut limiter vos retraits. Ainsi, celui de KBC stipule ce qui suit: «En principe, les avoirs sur un compte d'épargne KBC peuvent être retirés sans préavis. Toutefois, sans préjudice de l'art. I.33.2 des Conditions générales bancaires, la banque se réserve le droit - dans des cas exceptionnels - d'effectuer les retraits supérieurs à 1.250 euros sous réserve d'un préavis de 5 jours calendriers et de limiter l'ensemble des retraits à 2.500 euros par quinzaine.» Ainsi, les banques pourraient se couvrir contre des retraits considérables soudains. Toutefois, la question est de savoir si elles appliqueraient ceci effectivement.

Retirer de l'argent au guichet bancaire n'est pas la même chose qu'en retirer au distributeur automatique. Ainsi, auprès de Belfius, la limite standard pour les retraits d'argent avec la carte de débit s'élève à 650 euros par jour. Toutefois, vous pouvez l'augmenter jusqu'au montant maximal de 2.500 euros par jour. Pour les mineurs jusqu'à 16 ans, elle est plafonnée à 100 euros par jour. Cette réglementation peut différer d'une banque à l'autre. Elle est surtout d'application pour des raisons de sécurité. En cas d'utilisation abusive de la carte, les dommages pourront être limités ainsi.

Mais les banquiers peuvent-ils aussi vous demander ce que vous allez faire de votre argent? Les banquiers peuvent tenter d'obtenir les informations nécessaires pour remplir leurs obligations dans le cadre de la législation sur le blanchiment, mais ils doivent le faire proportionnellement. Les banquiers ne peuvent donc pas dénicher ce que vous allez faire de votre argent lors de chaque transaction.

Si votre banquier est au courant de ou soupçonne des pratiques illicites, il doit le signaler à la Cellule de lutte contre le blanchiment de son siège social. Ensuite, elle pourra vérifier si des transactions suspectes ont été effectuées sur votre compte et, le cas échéant, transmettre un dossier à la Cellule de traitement des informations financières. Votre banque n'est même pas obligée de vous informer à ce sujet. D'ailleurs, toutes les banques disposent de programmes fonctionnant en arrière-plan afin de détecter et signaler des transactions suspectes.



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



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 Wareme



www.la-perle-rare.org



pascale.bellemans@proximedia.be

RIONS

UN COUP DE GÉNIE



Un type est en train de marcher le long de la tour à Carcassonne et il trébuche sur une vieille lampe.

Il la ramasse, la frotte et un génie en sort.

Le génie, lui dit :

- Tu peux être ravi : je t'accorde un vœu !

Le type s'assoit et pense longuement... Au bout d'un moment, il se décide et demande :

- J'ai toujours rêvé d'un voyage à Tahiti, malheureusement j'ai peur de l'avion et j'ai le mal de mer.

Pouvez-vous me construire un pont jusqu'à Tahiti, pour que je puisse m'y rendre en voiture ?

Le génie ne dit rien pendant quelques secondes, puis éclate de rire :

- C'est impossible ! Pense à ce qu'il faut utiliser pour soutenir un tel pont, pense au béton qu'il faudra faire couler, aux tonnes d'acier, les restaurants, les stations d'essence et les hôtels... Je suis un génie, OK, mais je ne peux pas faire de miracle... Il faut tout de même rester dans le domaine du raisonnable !! Non, demande-moi autre chose, c'est trop compliqué !

Le type se remet à réfléchir.

Au bout de quelques minutes il trouve autre chose :

- J'ai été marié et j'ai divorcé 4 fois. Mes femmes m'ont toujours dit que je ne m'intéressais pas à elles et que j'étais insensible. Alors, ce que je voudrais, c'est... comprendre les femmes... Savoir ce qu'elles ressentent, et ce qu'elles pensent lorsqu'elles sont silencieuses... Savoir pourquoi elles pleurent, ce qu'elles veulent vraiment dire lorsqu'elles disent non... Pouvoir les rendre heureuses... Bref, comprendre leur psychologie...

Le génie le regarde, puis demande :

- Finalement , ton pont, tu le veux avec 2 ou 4 voies ?...



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@etramontechauffage.be

 **Chauffage Tramonte & Fils sprl**

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



**DAMIEN
 CAMBRON**

TERRASSEMENT - AMÉNAGEMENT

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

**TERRASSEMENT - MAÇONNERIE
 AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR
 KLINKERS - ÉGOUTTAGE
 CHAPE - CARRELAGE**

Le Temple de la Beauté

rue Joseph Wauters, 31
 4540 Amay

085/31.51.47



GRENADE



GPS:

Seule femme que les hommes écoutent
pour trouver leur chemin.

Egalité des sexes :

Nouveau concept crée par les hommes pour
ne plus payer le restaurant.

LES EX :



C'est comme la prison,
si tu y retournes c'est que tu n'as pas
compris la leçon

La beauté intérieure :

CONCEPT INVENTÉ PAR LES MOCHES
POUR POUVOIR SE REPRODUIRE.

Femme :

C'est comme le café, au début
ça excite mais rapidement
ça énerve



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

TROC-AMAY

OCCASION - FIN DE SÉRIE - DÉSTOCKAGE



rue de la Céramique, 3 à 4540 Amay

085 61 39 39 0486 14 60 13

info@troc-amay.be



Charlie Chaplin, vagabond du 7e ar



Londres : une enfance misérable

Né en 1889, Charles Spencer Chaplin passe ses premières années dans le quartier de Kennington, une banlieue ouvrière de Londres. Entre privation et séjours dans des institutions pour indigents, il mène une existence digne des romans de Dickens. Sa mère est internée dans un asile et son père alcoolique décède prématurément. Porstmouth : déjà un roi des claquettes.

Dès 10 ans, Charlie débute dans une troupe d'enfants danseurs de claquettes. Repéré un peu plus tard, il intègre la compagnie de Fred Karno, le plus important imprésario britannique d'alors. Comique né, le petit garçon à la bouille expressive est déjà la star des spectacles. Il part en tournée en Europe, puis aux Etats-Unis.

Los Angeles : des artistes unis

Avec trois autres acteurs et réalisateurs pionniers d'Hollywood, Chaplin crée en 1919 une société de distribution et de production, United Artists. Faute de moyens et en raison de querelles parmi ses associés, elle ne concurrencera jamais les majors.

New York : un départ sans retour

Suspecté de sympathie communiste par le FBI, l'acteur est victime d'une vive campagne de dénigrement. Il décide de présenter son nouveau film *Les Feux de la rampe* à Londres. Le 18 septembre 1952, à New York, il embarque avec sa famille sur un paquebot. Le lendemain, le procureur général des Etats-Unis révoque son visa ; le voyage vers l'Europe sera un aller simple pour l'exil.

Corsier-sur-Vevey : une retraite dorée

Depuis son installation en 1953 au manoir de Ban, une luxueuse propriété surplombant le lac Léman aujourd'hui transformée en musée, l'artiste coule des jours paisibles en Suisse avec sa famille. Un AVC le foudroie en 1977. Un an plus tard, son cercueil est subtilisé par deux mécaniciens, qui réclament une rançon à sa veuve. La police réussira à le récupérer.



SERVICE
DÉPANNAGE



Jordan Duchesne

0493 65 59 78

Verlaine

mail : jordanuchesne@hotmail.com

DEVIS GRATUIT

NOUVEAU

2^{ème} succursale
sur SAINT-GEORGES

Titres services et atelier de repassage



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

Un poil de douceur
Toilettage canin et félin



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



34
ans

Patrons sur chantier

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

LE CONCEPT CATERHAM EV SEVEN

préfigure la future voiture de sport légère électrique



Le concept Caterham EV Seven préfigure la future voiture de sport légère électrique
Elle pèse à peine 70 kilos de plus que la Seven 485 à moteur thermique.
Caterham unveils electric Seven concept

Les rumeurs concernant une Caterham alimentée par une batterie circulent sur Internet depuis des années, mais il y a enfin une preuve officielle que le constructeur automobile travaille réellement sur un tel produit. La société présente son concept EV Seven qui suit la même recette de base que les autres modèles de la gamme Seven, mais remplace le moteur à combustion par un groupe motopropulseur purement électrique.

Swindon Powertrain, qui fournit le moteur électrique et ses composants auxiliaires, aide Caterham dans son développement. La puissance maximale du système est de 240 chevaux et 250 Nm de couple instantané. L'accélération de 0 à 100 km par heure prend environ 4,0 secondes, mais il n'y a aucun mot sur la vitesse de pointe du véhicule.

Caterham envisage la Seven électrique comme un jouet de piste, capable d'effectuer des sessions de conduite de 20 minutes, suivies de sessions de recharge de 15 minutes et de 20 minutes supplémentaires de plaisir sur piste. On serait probablement tenté de dire qu'un BEV n'est pas idéal pour une utilisation sur circuit, mais Caterham affirme que le concept ne pèse qu'environ 70 kg de plus que la Seven 485. La masse totale du véhicule est d'un peu moins de 700 kg.

L'énergie électrique est fournie par une batterie de 51 kilowattheures avec une capacité utilisable d'environ 40 kWh. La société précise que la batterie dispose d'une réserve plus importante que celle d'un véhicule électrique normal afin de pouvoir supporter en toute sécurité une utilisation exigeante sur circuit suivie d'une recharge rapide. En ce qui concerne la charge, la puissance de charge maximale en courant continu que l'EV Seven peut supporter est de 152 kilowatts.

La Caterham électrique bénéficie également d'améliorations matérielles empruntées à la Seven 420 Cup. Il s'agit notamment d'un différentiel à glissement limité et d'amortisseurs Bilstein réglables. D'autres nouveautés importantes pour une Seven sont le freinage régénératif et les étriers de frein à quatre pistons.

Malheureusement, Caterham déclare qu'elle n'a pas l'intention de mettre ce véhicule électrique en production. Il s'agira plutôt d'un "banc d'essai pour voir dans quelle mesure un groupe motopropulseur pour véhicules électriques fonctionne pour les cas d'utilisation spécifiques de nos clients". La EV Seven sera présentée au public lors du Festival de la vitesse de Goodwood, en juillet prochain. Un autre concept Caterham électrique sera dévoilé plus tard dans l'année.



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 Waremmme

www.tablebouddha.be



shop
& go



Caussée Romaine, 210
4300 Waremmme

Tél/fax : 019/32.41.85



TERRASSEMENTS
LOCATION DE CONTAINERS

0477/96.02.67 WWW.TPJ.BE

4300 Waremmme

RIONS

GOLF !



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

Un jour, il rentre chez lui complètement découragé :

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

Pour le rassurer sa femme lui dit :

- Pourquoi n'amènes-tu pas mon frère avec toi au golf et essaie une dernière fois.

- Ton frère a 103 ans ! répond Michel. Il ne peut pas m'aider.

- Il a peut-être 103 ans, dit sa femme, mais il a une vision parfaite !

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

- As-tu vu où est allée ma balle ?

- Bien sûr que je l'ai vue. Ma vision est parfaite.

- Excellent ! Où est-elle ?

- M'en rappelle plus.....





**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



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



Anxiété :

Quels traitements naturels pour la calmer ?

L'anxiété est une affection fréquente, rencontrée chez 21 % des adultes, selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), principalement chez les femmes. Elle se traduit par une accélération du rythme cardiaque, des insomnies, de la fatigue, un repli sur soi. Si les troubles anxieux sévères (phobie, anxiété généralisée, trouble panique) nécessitent une prise en charge médicalemente et psychothérapeutique, l'anxiété légère à modérée peut être calmée par des traitements naturels. Découvrez quels sont les traitements naturels qui calment l'anxiété.

Les plantes pour soulager l'anxiété

La phytothérapie est une alternative naturelle aux médicaments, pour soulager l'anxiété. Plusieurs plantes sont plébiscitées pour leurs vertus apaisantes. Parmi ces dernières, on trouve : la camomille romaine, la bergamote, l'orange douce, la lavande fine ou encore la marjolaine à coquille. Ces plantes sont à utiliser sous la forme d'huiles essentielles, dont vous respirez 2 à 3 gouttes versées sur un mouchoir pendant 5 min, à chaque fois qu'une vague d'anxiété se manifeste. Il est important de souligner que les huiles essentielles ne sont pas recommandées aux femmes enceintes et allaitantes : demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin si c'est le cas. Par ailleurs, les infusions de passiflore en feuilles ou de valériane sont reconnues pour leurs vertus sédatives et apaisantes. Ces infusions auraient, à minima, des effets semblables à ceux des benzodiazépines.

Le magnésium au secours de l'anxiété

L'anxiété et le stress entraînent une absorption plus importante du magnésium et donc un déficit. Des carences en magnésium apparaissent alors, qui augmentent à leur tour le stress. C'est un cercle vicieux qu'il vous faut rompre en prenant du magnésium. La dose de magnésium recommandée est de 100 mg par prise, à raison de 2 à 3 fois par jour.

Les exercices de respiration pour combattre l'anxiété

Vous pouvez combattre votre anxiété grâce à la pratique d'exercices de respiration profonde. En effet, la respiration profonde stimule le nerf vague et par conséquent le tonus parasympathique. Un de ces exercices consiste à appliquer la technique du 4-7-8 : inspirez 4 secondes, bloquez la respiration 7 secondes et expirez 8 secondes. Répétez l'exercice 4 ou 5 fois d'affilée.

L'activité physique pour chasser l'anxiété

Pour calmer votre anxiété, l'activité physique est essentielle. En effet, qu'il s'agisse de la marche, de la course à pied, du vélo, du yoga ou de tout autre sport, la pratique d'une activité physique libère des hormones du bien-être (endorphines), oxygène le corps, détend les muscles et renforce la confiance en soi. Ainsi, plusieurs études de l'Inserm mettent en évidence les effets bénéfiques de l'activité physique sur l'anxiété et le stress. Il est par conséquent recommandé de pratiquer au minimum 30 minutes d'activité physique au quotidien.



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 Baloir, 2 - 4300 Waremmé
Tél. : 019 331 588
email : thaibreak@skynet.be

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

SKODA OMAL sprl



Chaussée Romaine 107
4252 OMAL

Facebook : Skoda Omal



PARESSEUX,
IRRESPECTUEUX,
AGRESSIF, INDISCIPLINÉ
...

TU N'ES PLUS
MON FILS...
TU ES MON HÉRO !



Tempset Or

BIEN PLUS QU'UNE
HORLOGERIE
BIJOUTERIE

tempsetor.be



Ouvert tous les jours

32, rue J. Wauters - 4300 Waremmé

019 32.64.10 - www.tempsetor.be

Fermé les lundis

À l'affiche sur HUY



Cette suite de Dune explorera le périple mythique de Paul Atreides alors qu'il s'unit avec Chani et les Fremen tout en préparant sa revanche contre les conspirateurs qui ont détruit sa famille. Devant choisir entre l'amour de sa vie et le destin de l'univers connu, il s'efforce d'empêcher un terrible futur que lui seul peut prédire.



Lorsque Jessica retourne dans sa maison d'enfance avec sa famille, sa plus jeune belle-fille Alice développe un attachement étrange pour un ours en peluche qu'elle a trouvé dans le sous-sol et nommé Chauncey. Tout commence par des jeux innocents, mais le comportement d'Alice devient de plus en plus inquiétant. Jessica comprend alors que Chauncey est bien plus qu'un simple jouet...



Après trois aventures dans lesquelles le guerrier dragon Po a combattu les maîtres du mal les plus redoutables grâce à un courage et des compétences en arts martiaux inégalés, le destin va de nouveau frapper à sa porte pour... l'inviter à enfin se reposer. Plus précisément, pour être nommé chef spirituel de la vallée de la Paix. Cela pose quelques problèmes évidents. Premièrement, Po maîtrise aussi bien le leadership spirituel que les régimes, et deuxièmement, il doit rapidement trouver et entraîner un nouveau guerrier dragon avant de pouvoir profiter des avantages de sa prestigieuse promotion.



Bea (Sydney Sweeney) et Ben (Glen Powell) ont tout du couple parfait, mais après un premier rendez-vous idéal, un incident refroidit leur attirance réciproque jusqu'à leurs retrouvailles inattendues lors d'un mariage en Australie. Ils font alors ce que n'importe quel adulte mature ferait dans cette situation : prétendre être en couple.





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



Coiffure
Elle & Lui 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 semi
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*



J'AI RÊVÉ QUE
J'ÉTAIS UN
REPAS !

J'AI RÊVÉ QUE
J'ÉTAIS UN
DESSERT !



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



Jimi Hendrix : un Américain à Londres



D' un continent à l'autre

L'histoire commence aux Etats-Unis, à Seattle, où James Marshall Hendrix voit le jour le 27 novembre 1942.

Après une enfance chaotique auprès de parents alcooliques, il se prend de passion pour la guitare et affine ses armes musicales en jouant avec Sam Cooke, Ike et Tina Turner ou encore Little Richard. Bien décidé à surfer sur la vague du Swinging London qui déferle alors sur le monde, le jeune homme traverse l'Atlantique à 23 ans pour gagner la capitale anglaise, et en profite pour changer de nom.

Sitôt arrivé à Londres, « Jimi Hendrix » veut rencontrer Eric Clapton. Ce sera chose faite en octobre 1966. Le célèbre guitariste, qui l'invite à monter sur scène pour une chanson, est impressionné par son talent. Rapidement, Jimi fonde son propre groupe, The Jimi Hendrix Experience, avec deux autres musiciens : Noel Redding et Mitch Mitchell. Il se produit dans plusieurs clubs londoniens : au Scotch of St. James, au Troubadour et au Club Blaise, où il rencontre Johnny Hallyday, qui lui propose d'assurer sa première partie en France. Le succès ne se fait pas

attendre : le single Hey Joe entre dans les charts en janvier 1967.

L'artiste se plaît dans sa ville d'adoption. Avec sa petite amie, il loue un appartement dans le quartier de Mayfair, au 23 Brook Street (photo), où une plaque commémorative rappelle qu'il a vécu ici en 1968 et 1969. Un autre grand musicien a résidé dans l'immeuble voisin, à partir de 1723 : Georg Friedrich Händel. Un musée insolite a été créé à ces deux adresses en 2016, dédié à la fois au compositeur allemand et à Jimi Hendrix, dont l'appartement a été reconstitué.

Peace and Love

En 1969, Jimi est de retour sur sa terre natale pour une tournée. Le 18 août, au petit matin, il marque les esprits au festival de Woodstock à Bethel, à 200 km au nord de New York, avec son interprétation mythique de l'hymne américain, The Star-Spangled Banner. Loin de glorifier le sentiment patriotique, le son puissant et distordu de sa Fender Stratocaster évoque les bombes qui s'abattent alors sur le Vietnam. Une manière inédite de faire passer un message pacifiste et contestataire. L'année suivante, après une autre série de concerts aux Etats-Unis, il rentre à Londres. Mais, le 16 septembre 1970, il est retrouvé mort dans un hôtel de Notting Hill, le Samarkand, victime d'une overdose de barbituriques et d'alcool, à seulement 27 ans. Il sera enterré à Seattle, alors qu'il aurait assurément préféré reposer dans sa ville de cœur.

TROC

Hannut

Vide maison



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

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

**Travail effectuée
par le patron
dans un délai
rapide**

LA MENUISERIE AVINOISE

Jacques GEUQUET sprl

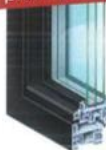


Fabricant de **châssis et portes en PVC**
Primes Région Wallonne

Nouveau
profil 76mm



KÖMMERING®
Un bel héritage.



Tous vos projets sont conçus
et réalisés en nos ateliers



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

2000760076/53-B



La cigogne

Heureuse, l'institutrice annonce fièrement à sa classe :

- Comme vous le savez, je vais bientôt me marier... et la cigogne m'apportera un joli bébé. Alors je vous inviterai tous chez moi à venir le voir et je vous offrirai un bon goûter.

Mais qu'est-ce que vous chuchotez là-bas dans le fond ?

- Ben, mademoiselle, je disais à mon copain que si vous alliez vous marier bientôt, il faudrait peut être que l'on vous mette au courant à propos des cigognes....



à la pharmacie

Une femme entre dans une pharmacie et demande de l'arsenic...

- Que comptez-vous en faire ? lui demande le pharmacien, soupçonneux.

- C'est pour tuer mon mari...

- Quoi ? Vous plaisantez ! Je ne peux pas vous vendre de quoi commettre un meurtre !

Très calmement la femme ouvre alors son sac à main, et en sort une photo de son mari en train de coucher avec la femme du pharmacien...

- Ah, évidemment, lui dit ce dernier, si vous avez une ordonnance, c'est différent.....



BNCHAUFFAGE

CHAUFFAGE 🔥 SANITAIRE
🔥 VENTILATION 🔥
ENERGIES RENOUVELABLES

Benoit Nihard

Rue de Namur, 44 - 4280 Hannut

0497/900 138

www.bnchauffage.be

Nous allons vous proposer quelques « encas » *New Yorkais...*

le plus classique : le hot dog !



Un bon hot dog est une affaire sérieuse ! Il faut d'abord du bon pain, à la fois moelleux dedans et croustillant dehors, une saucisse artisanale de Strasbourg ou de Frankfort et ajouter ce que l'on aime pour encore plus de goût: j'aime y mettre du fromage râpé et le passer au four pour que le fromage soit fondu et le pain encore plus croustillant! Et en touche finale, du ketchup à l'américaine ou bien de la moutarde, à la française.

Ici, ce sera plutôt un mélange des 2: une moutarde américaine, d'une marque ironiquement appelée French, douce et un peu sucrée au miel et du ketchup. Excellent! Vous pouvez ajouter des oignons crus ou frits par-dessus. A déguster avec une bière IPA comme à NY, par exemple une Tank 7

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°
- Porter une casserole d'eau à ébullition, éteindre le feu, y mettre les saucisses, couvrir et laisser tremper 6/7 mn.
- Ouvrir chaque sandwich, placer les saucisses et parsemer généreusement de comté fraîchement râpé.
- Mettre au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu, entre 5 à 10 minutes



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



Deux hommes se promènent dans la rue.



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

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

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



Pearle opticiens JAMBES



Philippe Pater
Opticien - Gérant

T. 081/30.38.18

Pearle Opticiens a division of
GRAND OPTICIENS BELGIUM NV/SA
Av. Bourgmaster Jean Materne, 31
5100 Jambes
E. philippe.pater@pearleopecticiens.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



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

Johnson 4/20 ©2009 by NEA, Inc.



ARRÊTE UN PEU ... TU M'AS DÉJÀ VU COMME ÇA DES CENTAINES DE FOIS !

J'AI VU, ÉGALEMENT, LE SOLEIL SE LEVER CENTAINES DE FOIS !



TU VEUX FAIRE UN TOUR ?



HEY MEC, RALENTIS ! TU VAS NOUS TUER !!!





MÉCANIQUE & CARROSSERIE RÉPARATIONS TOUTES MARQUES

Chaussée de Perwez 97
5002 Namur

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

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-UNILAND-VIRISCO-B&M

STORES SUR MESURE KADECO-DIAZ-STORE MANIA

Rejoignez-nous sur Decoration Textil Decor

WWW.TEXTIL-DECOR.BE



ERPENT (Namur)

Rue de la parole n°6
En face des pous mecas 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 Budia
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.



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