

NEW MÉTRO

DEPUIS 1977

TRIMESTRIEL N°25

MAG WALLONIE

octobre - novembre - décembre 2025

Metro : P2 à 9

Divers : P10 à 15

Ans/Awans : P30 à 29

Herstal : P30 à 33

Visé : P38 à 39

Aywaille/Sprimont : P36 à 37

Spa/Verviers/Malmedy : P40 à 43

Flémalle/Grâce-Hollogne : P44 à 45

Nandrin : P46 à 49

Crisnée : P 50 à 57

Waremme : P54 à 65

Huy : P58 à 61

Amay/St-Georges : P62 à 65

Namur : P66 à 67

**Méto depuis 48 ans et mag wallonie
réunis dans le même Mag !**



Méto depuis 48 ans et Mag wallonie réunis dans le même Magazine !

Nouveau magazine, meilleure logistique et un petit coup de pouce à l'environnement.

On vous a préparé un outil encore plus complet pour vous aider à découvrir les commerçants de votre région

Pour les lecteurs du Méto; un tout nouveau format, enrichi de contenus inspirants, d'infos pratiques et de coups de cœur locaux.

Retrouvez votre magazine aux mêmes endroits que par le passé

✉ magwallonie@gmail.com

📘 Magwallonie

Éditeur responsable :
New Méto srl



Radio+

en fm 106.1

dob+
bloc 12 B

LA RADIO DE VOS 20 ANS !

Pour votre publicité : info@radio-plus.be



MAISON PONSARD

Exellent
electro



MATERIEL ELECTRIQUE EN GROS
ELECTROMENAGERS - TV - RADIO - WI-FI



MAISON PONSARD SCRL
Rue Jean d'Outremeuse 24-31
4020 LIEGE
maisonponsard@skynet.be



T: 04/343.45.00
www.ponsard.be



TAXI GEORGES

Liège

TAXI

Vos déplacements en toute confiance

☎ 0494 66 49 02
georgesglat@icloud.com

Prix forfaitaires long parcours



Rue Henri de Dinant 17 | 4020 Liège

Ouvert
du Lundi au Vendredi
de 11h30 à 14h

Mercredi et Jeudi
de 18h à 22h

Vendredi et Samedi
de 18h à 22h30

Fermé le dimanche

04 343 10 38

Cœur d'Outremeuse
BISTRO & RESTAURANT
de la Bistronomie
aux Plats tradis liégeois...

lacene.be



Surveillance rapprochée

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

Ego démesuré

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

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

Echange standart

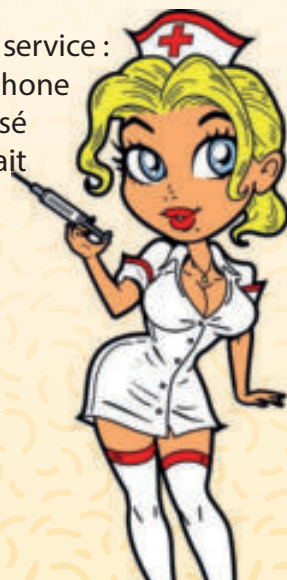
Une infirmière entre dans le bureau de son chef de service :

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

Surprise totale du chef de service.

Et l'infirmière d'ajouter précipitamment :

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



BRASSERIE

LE KLEYER

RESTAURANT

METRO



Boissons chaudes, soûs,
bières spéciales, bières aux fûts

Restaurant : suggestions, plats, entrées, desserts

Service de 6 h du matin à 00h



Bd Gustave Kleyer 4
4000 Liège

☎ **04 253 02 46**

Internet :

4 astuces pour améliorer sa connexion



Bien placer la box

Ne cachez pas votre box wifi dans un coin reculé de votre appartement ou au fond d'un meuble. Afin d'obtenir une répartition optimale du signal, placez-la plutôt au centre de votre logement, dans un endroit ouvert et de préférence en hauteur.

Installer un répéteur

Une fois branché sur une prise murale et connecté à votre réseau, ce petit boîtier récupère le signal de votre box et le diffuse autour de lui. Choisissez une prise assez proche de votre box pour qu'il reçoive un signal suffisamment puissant – en vous repérant grâce à l'indicateur lumineux disponible sur certains modèles. Prévoyez entre 20€ et 150€. Les fournisseurs d'accès vous proposent ces appareils en option et parfois gratuitement.

Utiliser le réseau électrique

Le courant porteur en ligne (CPL) utilise le réseau électrique pour relayer la connexion. Un boîtier connecté à la box et au secteur distribue le signal, qui est récupéré et diffusé dans chaque pièce via un autre boîtier. Pour optimiser le débit, branchez-le sur une prise murale et non sur une multiprise. Pour un usage intensif, prenez un modèle assurant un débit de 500Mb/s, voire de 1Gb/s. Entre 70€ et 200€.

Booster la box

Si votre matériel est en service depuis quelques années, voyez avec votre opérateur à quelles conditions vous pouvez vous équiper d'un modèle plus récent répondant aux normes wifi 5 ou wifi 6, qui diminuent le temps de latence, réduisent les interférences et améliorent la

vitesse. Il est également possible de relier votre box à un routeur répondant aux mêmes normes, pour une meilleure portée et un débit plus performant. Comptez de 70€ à 300€.

A savoir

Toutes ces solutions ne sont réellement efficaces que si le débit de votre box est assez puissant. Autrement dit, elles nécessitent une connexion haut débit par fibre, câble ou satellite, indispensable pour disposer d'un réseau qui peut être partagé dans les meilleures conditions par plusieurs utilisateurs.

Nous vous partageons une dernière astuce :

Aussi étonnant que cela puisse paraître, c'est bien le papier aluminium qui va révolutionner votre vie. Ce papier que l'on utilise pour faire des papillotes de saumon ou pour faire rôtir son poulet au four ne sert pas qu'à ça ! Voilà un objet de plus que l'on ne destine qu'à une seule utilisation alors qu'il peut s'avérer utile pour plein d'autres choses... Si vous n'en avez plus, foncez au magasin le plus proche et munissez-vous d'un rouleau car il pourrait vous sauver de bien des galères... Concernant la connexion internet, l'aluminium a l'avantage de refléter les signaux sans fil. Il permet donc d'avoir une connexion wifi plus stable et plus rapide ! L'objectif est de transformer le papier aluminium en antenne qui envoie les ondes wifi dans la direction souhaitée. Recouvrez une plaque en carton d'aluminium et installez l'antenne derrière la box. Autre avantage que cette astuce permet, remplacer le répéteur wifi. Et oui, encore des économies !

RESTAURANT

TRAITEUR

Balami Thai



Balami thai



Rue Sohet, 27
4000 Liège



04 344 41 09

balamithai@gmail.com



balamithai.wixsite.com/monsite/menu

LE VIEUX SABOT

VOTRE TAVERNE EN OUTREMEUSE



Bd de la Constitution 13, 4020 Liège

 **04 342 23 49**



Benjamin Biolay Engagé



Le chanteur revient sur son dernier morceau intitulée Rends l'amour et nous parle de la place de la musique engagée au sein de la société.

Chaque titre musical cache une histoire. Rends l'amour ne fait pas exception. "J'avais envie qu'on croie entendre une chanson d'amour" explique Benjamin Biolay. Ce titre plonge celui qui l'écoute loin de son horizon d'attente. Avec une référence directe au fameux même "rends l'argent" adressé à François Fillon lors du scandale de l'emploi fictif de sa femme lorsqu'il était député, le chanteur joue sur une connotation double.

Pour lui, "rendre l'amour, c'est plus important que l'argent". L'artiste évoque ici toutes sortes de déceptions - politiques mais aussi intimes - lors desquelles la foi est bafouée. Alors chanson engagée ? Pas vraiment, "c'est un semblant de chanson engagée" dit-il. Cependant, Benjamin rapporte que, dans l'album, certaines chansons peuvent être "plus concrètes sur ce qu'on pourrait appeler l'engagement".

Engagé "comme tout le monde" dans la vie, (il vote et milite parfois), il est, pour lui, nécessaire de faire la part des choses dans son statut d'artiste. "Ça serait faire insulte aux gens qui vous suivent que de leur donner un peu de consignes, politiques ou autres.", exprime le musicien, considérant ses auditeurs comme suffisamment éclairés.

Mise en lumière des invisibles

L'album éponyme est, en lui-même, un hommage à la ville de Sète. Il tenait à cœur à Benjamin Biolay de mettre en lumière les acteurs de la vie locale, sociale, culturelle et économique dans ce clip. Ainsi, on y voit "des gitans, des joueurs, des bikers, et même des gens d'Eglise", qui caractérisent parfaitement cette commune, explique le chanteur. Il représente à l'écran une partie de la population à laquelle "on pense assez peu en général" analyse-t-il.

"Il n'y a rien de plus agréable que quand quelqu'un vient me dire : Ah, j'adore cette chanson parce qu'elle parle de ci, de ça et que je dis : mais non, pas du tout en fait." avoue Benjamin Biolay. Il aime bien créer un malentendu lorsqu'il compose une chanson, car chacun a une interprétation bien à lui et comprend différemment le message.

D'ailleurs, l'auteur, originaire de Villefranche, explique qu'il apprécie John Lennon pour sa faculté qui laisse "entendre quelque chose et en fait, on tombe dans un panneau".

Pas cool pour nous, Benjamin. On pense comprendre, puis au final, on se rend compte que ce n'est pas ça du tout. Mais il se rattrape bien, en soulignant "c'est ça qui est beau, c'est la possibilité d'entendre ce qu'on veut".

Ah bon, donc on fait comme on veut alors ! Si vous avez des interprétations à partager, on est très curieuses chez Simone !

DEPUIS 1897

Une entreprise
familiale 

METRO


Philippe Debruge
HALLE DE L'ARTISAN



📍 Rue de l'Église 14
4032 Liège
☎ **04 263 63 82**
🌐 info@debruge.be



*Visitez notre
boutique
en ligne*



l'Industrie

La mémoire culinaire du vieux Liège

Lundi: Fermé

Mardi
11:30 - 14:15
18:00 - 22:45

Mercredi
11:30 - 14:15
18:00 - 22:45

Jeudi
11:30 - 14:15
18:00 - 22:45

Vendredi
11:30 - 14:15
18:00 - 23:45

Samedi
11:30 - 14:15
18:00 - 23:45

Dimanche
11:30 - 14:15
18:00 - 22:45



📍 Rue Saint-Gilles 6 à 4000 Liège
☎ **+32 4 378 22 13.**



Comment augmenter sa chance ?



Plutôt du genre poissard ? Au lieu de faire le gros dos en attendant que la roue tourne, on s'active afin de renouer avec notre bonne fortune.

Sortir de sa routine pour provoquer sa chance

La chance ne peut pas s'immiscer dans nos vies si on ne lui en laisse pas la place et que l'on "colle" scrupuleusement à notre routine. Il faut ouvrir la porte aux bonnes surprises ! Comment ? En changeant par exemple de chemin ou de moyen de transport pour rentrer du boulot, en testant une nouvelle activité, en allant faire nos courses dans un magasin différent...

Développer son entourage pour mettre toutes les chances de son côté

Selon la théorie des six degrés de séparation, chacun d'entre nous est relié à n'importe quel individu autour du globe à travers six autres personnes maximum. Chez les adeptes des réseaux sociaux, ce chiffre tomberait même à 4,74. Et on peut encore le faire baisser en développant notre réseau, en allant aux réunions d'anciens élèves, en faisant connaissance avec nos voisins, en prenant des nouvelles d'une relation via Facebook, en transférant un article à une personne concernée par le sujet. L'intérêt ? Chaque rencontre, chaque partage augmente la probabilité d'être en contact avec quelqu'un qui nous aidera à trouver notre futur appart, amoureux ou boulot.

Savoir prendre des risques pour avoir plus de chance

Elle ne nous tombe pas automatiquement dessus, c'est pourquoi il est important de savoir provoquer la chance. Comment ? Faire face aux imprévus oblige à s'adapter, à trouver des solutions et à en tirer les bénéfices cachés. Si le plat est raté, c'est l'opportunité de tester la pizza du resto qui vient d'ouvrir en bas et de découvrir un nouvel endroit sympa. Et nos galères de voyage nous donnent l'occasion de pratiquer notre anglais ou notre espagnol.

Se fier à son intuition

Nabokov disait : " Plus on prête attention aux coïncidences, plus elles se produisent. " Quand on doute, que l'on aimerait un changement, on s'entraîne à repérer les signes, sous toutes leurs formes qui nous poussent dans telle ou telle direction. Comme un jeu de pistes semé d'indices qui nous mènent vers la bonne voie. Cet état d'attention est indispensable pour débusquer les opportunités à saisir.

INDOOR SKYDIVE
FLYIN LIÈGE
 The place to fly

+32 4 222 99 22

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

FLYINLIEGE.BE @i

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



L'UNIVERSELLE

ASSURE VOTRE MOBILITÉ DEPUIS 1970 !



OMODA JACCOO

Divers

**Déjà une Omoda 9
à partir de 52.900 €***

* Conditions en concession

NEW NEW



- Consommation WLTP : 17 L/100 km
- Émission CO₂ : 38g/km
- Motorisation : Plug-in Hybrid
- Autonomie WLTP : Jusqu'à 1100 km

OMODA

7 ANS
OMODA JACCOO
GARANTIE

NE SIGNEZ RIEN SANS NOUS CONSULTER !

**Déjà un Jaecoo 7
à partir de 36.900 €***

* Conditions en concession



- Consommation WLTP : 6 L/100 km
- Émission CO₂ : 23g/km
- Motorisation : Essence ou Plug-in Hybrid
- Autonomie WLTP : Jusqu'à 1200 km

JAECCOO

7 ANS
OMODA JACCOO
GARANTIE

C'EST NOUVEAU ET EXCLUSIF À LIÈGE !

CONSULTER

QUAI DE CORONMEUSE, 85-86 | 4000 LIÈGE

TEL. : 04 224 30 30

WWW.LUNIVERSELLE.BE

Comment réduire son cholestérol sans médicament ?



Pourquoi faut-il réduire son taux de cholestérol ?

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

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

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

Mieux choisir ses matières grasses pour diminuer le cholestérol

Que faire :

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

CARUSO

RESTAURANT

Cynthia & Bruno Caruso
Rue Ernest Marneffe, 29
4020 Liège



04 342 92 92

restaurantcaruso.be
restaurantcaruso@skynet.be



ANS : Quelques mots d'histoire...



Les armoiries d'Ans sont celles de la famille de Waroux, qui posséda au Moyen Age la seigneurie du même nom à Alleur. Breton le Vieux, chevalier, seigneur de Waroux eut six fils et c'est le cadet, Libert dit Breton le Jeune, chevalier, cité dès 1234, qui lui succéda comme seigneur de Waroux jusqu'au XVI^{ème} siècle. La seigneurie passa alors par mariage aux Merode avant d'arriver aux Clercx. Un scel échevinal apposé sur une charte du 14 mars 1330 porte un écu à un lion, les armoiries de la famille de Waroux.



On conserve aussi un sceau paroissial d'Ans, datant du XVIII^{ème} siècle et représentant un buste de Saint Martin, le patron de la paroisse, en costume épiscopal, tourné à senestre.



Le drapeau reproduit les couleurs du blason, le crénelé évoquant le fort de Loncin et les trois merlons les trois communes fusionnées.

Administration
Esplanade de l'Hôtel communal, 1
4430 ANS

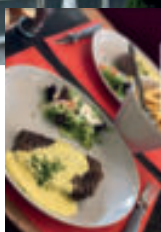
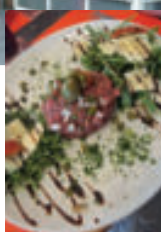


04/ 247 72 11

Brasserie Familiale

L'AÉRO

Ans/Awans



Chaussée de Hannut 330
4460 Grâce-Hollogne (Bierset)

☎ **04 232 19 79**

Laero.sprl@gmail.com



COMMANDEZ EN LIGNE
shop.lafromageriedawans.be

SCANNEZ CE CODE
POUR COMMANDER
EN LIGNE



ÉVITEZ LES FILLES D'ATTENTE
GRÂCE AU RETRAIT EXPRESS
OU À LA LIVRAISON



La Fromagerie d'Awans

Chez Mapi

Rue des Moulins, 15
4342 Hognoul

Horaires :

Mercredi au samedi : 9h30 à 18h

Dimanche : 9h à 13h

Fermé lundi & mardi



☎ **04/337 06 40**

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.....



O Brasserie - Restaurant MAGASIN

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

+ Grande terrasse
Salle de réunions Séminaires



04 265 87 90



O Magasin





Voyage: destinations en Europe en solo

Envie d'évasion ? Personne de disponible pour vous accompagner ? Ou besoin de souffler loin de tout ? Et pourquoi pas partir seul(e) ?

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

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

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

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

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

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

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

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

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



La Petite BRASSERIE

Cuisine française traditionnelle



Ans/Awans



HORAIRES

lun : 12h00 - 15h30 **jeu :** 12h00 - 15h30
mar - mer - ven : 12h00 - 15h30 & 18h30 - 21h30
samedi : 18h00 - 22h30 **dimanche :** Fermé

Chaussée de Tongres, 532 à 4000 Rocourt

☎ **0493 36 17 20**

——— cacogrommen@gmail.com



BOULANGERIE - PÂTISSERIE & SANDWICHERIE

*Sandwicherie
gastronomique
avec des ingrédients
frais et locaux*



ARTISANAL



Vous pouvez consommer
sur place ou à emporter.

Du lundi au samedi

De 7h à 15h30

dimanche de 7h à 13h30

Délices d'Awans

Rue des Moulins, 1

à 4342 Hognoul

☎ **04/342.07.28**

delices.awans@gmail.com

SANTÉ

Une recette élaborée
par la rédaction de

ELLE

Quels sont les meilleurs aliments anti-stress ?

On le sait, le ventre est notre deuxième cerveau. En effet, 90% de la sérotonine, un neurotransmetteur du cerveau responsable de notre sensation de bien-être, se trouve dans l'intestin.

Il est donc capital de bien choisir les aliments qui composent notre assiette.

L'ALIMENT ANTI STRESS N°1 : LA BANANE



Pas pour rien qu'on dit d'elle qu'elle nous met la banane ! Riche en vitamine B, et fortement concentrée en potassium, en magnésium et en acides aminés qui ont des vertus antistress et relaxantes, la banane contient aussi de la vitamine B6 qui protège contre le stress, la fatigue et les symptômes dépressifs.

L'ALIMENT ANTI-STRESS N°2 : LE CHOCOLAT

Si vous faites partie de celles qui culpabilisent à l'idée de manger du chocolat, vous avez une bonne excuse pour en consommer. En effet, riche en antioxydants et en magnésium le chocolat est reconnu comme un des meilleurs aliments pour combattre la mauvaise humeur, les idées noires, le pessimisme ou les coups de blues ! Trois à quatre carrés de chocolat noir 70% de cacao par jour suffisent, toutefois.

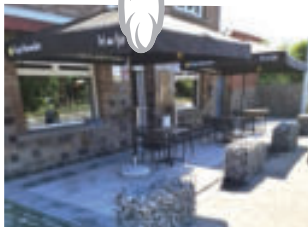


(suite p24)



PIETTE

Brasserie - Restaurant



Rue Chaussée 140 à 4342 Awans

☎ 04/353 01 94 ou 0477/ 94 84 80

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^{re} 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 Sand7

Vente en gros
de pasticci
pour collectivités
clubs...

LA VICTIME
A ÉTÉ DÉCOUPÉE
EN MORCEAUX

C'EST ICI QUE CA
SE PASSE, SERGE !

WHYATT



Pour mettre un peu de soleil dans son assiette, on adopte un nouveau zeste dès le matin : jus de citron pressé avec de l'eau chaude ou orange vitaminée et juicy pour faire le plein de vitamines et de shine !

L'ALIMENT ANTI-STRESS N°5 : LA PATATE DOUCE

Riches en magnésium, les patates douces aident à mieux gérer le niveau de stress et évitent la dépression. Elles favoriseraient même le traitement des problèmes d'insomnie qui à terme régulerait le stress et l'anxiété.

**L'ALIMENT ANTI-STRESS N°6 : LES AMANDES**

Riches en magnésium, l'un des minéraux les plus efficaces contre le stress et l'anxiété, les amandes prises en une petite poignée chaque jour suffisent à aider à retrouver une sérénité !

L'ALIMENT ANTI-STRESS N°7 : LES LÉGUMES VERTS

De façon générale, les légumineuses et les légumes feuillus vert foncé sont de bonnes sources de folate jouant un rôle contre les symptômes dépressifs. Les légumes verts, sont des sources de vitamines du groupe B, connues pour conserver un mental positif. Il est conseillé d'en manger pour profiter de leur action comme antidépresseur : les asperges, les poireaux, les blettes, les choux et les épinards.





LA RENTE VIAGÈRE AVEC NETIMMO C'EST CLAIR ET NET !



www.net-immo.be

 **04/369 22 69**

Dispo 7j/7 - PEB & EVALUATION OFFERT
 Rue de la Station, 52 à ANS



RIONS

Drôle de bruit



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

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

Sa fille lui répond alors :

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

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

Elle répond :

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

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

Sa femme lui demande alors :

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

Son époux répond :

» Je regarde le foot avec mon gendre... »

L'insolent

Un professeur déjeune à la cantine quand un étudiant vient s'asseoir en face de lui.

Le prof lui dit avec un sourire narquois :

– Les oiseaux et les cochons ne déjeunent pas ensemble !

– Oh ! s'excusez, alors je m'envole, lui répond l'étudiant.

Honteux de s'être fait avoir si bêtement, le professeur décide de le coller lors du contrôle de la semaine suivante, mais l'étudiant répond parfaitement à toutes les questions. Alors le prof lui pose un petit problème :

-Tu es dans la rue et tu trouves deux sacs, l'un contient des billets de banque et l'autre de l'intelligence, lequel choisis-tu ?

– Le sac rempli de billets, répond l'étudiant.

– Moi, à ta place, j'aurais choisi l'intelligence !

– Les gens prennent toujours ce qu'ils n'ont pas, lui répond l'étudiant .

Le professeur ravale sa rage, mais il prend la copie de l'étudiant et inscrit dans la marge: « CONNARD ».

L'étudiant prend sa copie, va s'asseoir et au bout de quelques minutes, il revient.

- Monsieur, lui dit-il, vous avez signé mais vous avez oublié de me mettre une note !

L'ATELIER DE SAN



NOUVEAU à ANS



Hall Omnisports de Loncin
Rue des Charrons 17, Ans

☎ 0493 43 23 97

📍 Cafétéria & Brasserie Ans Sports

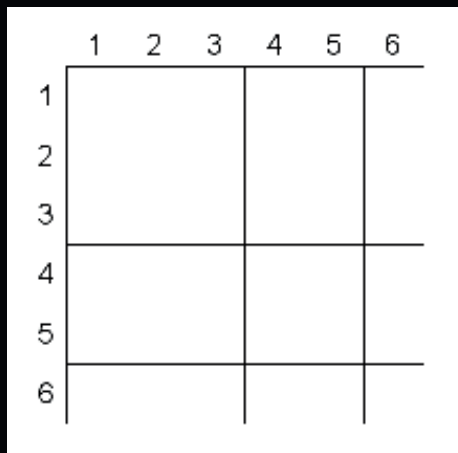
MOTS CROISÉS PARFAITS

Les mots croisés parfaits sont une variante rarissime,
très technique pour les verbicrucistes :
En effet, aucune case noire n'est présente !



JEUX

Solution p30



Horizontal

- Mis en place les éléments de l'image
- Ville du Portugal
- Priver
- Choisissant
- Abandonnai
- Souhaitasse qqch.

Vertical

- Très Fidel
- Donnes comme étant certain
- Découvrit
- S'éclaterais
- Patinoires couvertes
- Porte



Wallfin

**Donnez vie à vos projets
avec Wallfin, spécialiste
du crédit en Wallonie !**

Rue Chaussée 48 - 4342 Hognoul



+32 4 228 19 42



wallfin.be



Prêt à
tempérament



Regroupement
de crédits

MOTS CROISÉS PARFAITS



Solution de la page : 27

	1	2	3	4	5	6
1	C	A	D	R	A	S
2	A	V	E	I	R	O
3	S	E	V	R	E	R
4	T	R	I	A	N	T
5	R	E	N	I	A	I
6	O	S	A	S	S	E

Qu'appelle-t-on fenêtre métabolique ?

Courir, c'est bien, mais récupérer efficacement après, c'est encore mieux. Comment ? En s'alimentant au bon moment, c'est-à-dire durant la fameuse « fenêtre métabolique ». Soit « une période d'optimisation de l'apport nutritionnel », comme l'explique Gilles Mondoloni. Très bien, mais pourquoi ? Et comment ça marche ?

À la recherche des sucres perdus

« Ce qu'il faut comprendre d'abord, c'est qu'après un effort, on a beaucoup puisé dans le glycogène, soit les réserves de sucre surtout contenues dans le foie » explique d'emblée l'expert. « Il va donc falloir les reconstituer. »

À partir de 20 minutes et jusqu'à deux heures après l'effort, votre organisme, qui sent la fin de l'activité grâce à différents capteurs, débute alors une période de grand changement métabolique. « Il va libérer de l'insuline, une hormone produite par le pancréas, qui va permettre de faire entrer le sucre ingéré dans les muscles et le foie pour refaire le plein. » C'est pourquoi il est conseillé, après votre footing, de manger des aliments sucrés accompagnés de protéines pour réparer les muscles mis à

rude épreuve. Sans oublier, bien sûr, de vous hydrater. Mais attention : « il est tout à fait possible de manger après les deux heures qui suivent la fin de l'effort, mais disons que la période sera plus propice avant, surtout si vous voulez reprendre une activité physique peu de temps après. »

Que boire et manger pour récupérer au mieux ?

Bananes séchées ou mûres, amandes, fruits secs, dattes : tous ces aliments vont vous apporter les oligoéléments et autres sels minéraux perdus lors de la sudation et des différents échanges métaboliques. « Mais vous pouvez également ajouter des produits laitiers, de la semoule ou du riz au lait, ou encore du fromage blanc avec du muesli, c'est très bien » détaille le médecin. Et pour les protéines ? « Du jambon, par exemple, parce qu'il est facilement assimilable et le corps récupère donc mieux. »

Pour ce qui est de l'hydratation, l'eau du robinet suffit amplement, mais vous pouvez, comme le conseille Gilles Mondoloni, « boire un demi-litre d'eau peu minéralisée comme la Mont Roucous et un demi-litre d'eau alcaline comme la Vichy Célestins, pour lutter contre l'acidification du corps produite pendant l'effort. »



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@RMPIECESAUTO.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

Pourquoi bâille-t-on ?

Et pourquoi les bâillements sont-ils si contagieux ?

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

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

Pourquoi bâille-t-on ?

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

D'après les spécialistes, le bâillement serait plutôt un réflexe adopté pour stimuler la vigilance, notamment lors de changements de rythme sommeil / éveil et faim / satiété.

Autrement dit, on bâille au réveil, pour sortir de la torpeur et on bâille lorsque l'on a faim, que l'on a trop mangé ou que l'on est fatigué pour rester connecté



au monde qui nous entoure. Bâiller permet ainsi de stimuler le flux artériel et de conduire du sang plus frais au cerveau. Cela aurait aussi un effet relaxant et une capacité à apaiser le stress.

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

"Un bon bâilleur en fait bâiller 10", se plaît-on à répéter. Ce curieux phénomène de contagion porte un nom :

le bâillement de réplication. À l'image du rire ou des pleurs, il fait appel à la théorie de l'esprit, autrement dit à la capacité d'adopter le point de vue de l'autre et de décoder son état émotionnel, qu'on appelle communément empathie.

Le bâillement de réplication doit donc être interprété comme un acte de communication

non-verbale qui permet de se mettre au même niveau de vigilance qu'autrui, une façon de lui montrer son attachement ou sa solidarité. Voir ou entendre quelqu'un bâiller nous

conduirait donc à bâiller à notre tour, à condition d'être dans un état de vigilance favorable au bâillement.



Le Jaurès



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 -

Séjour d'exception à Namur :



Idéalement situé en bord de Meuse, face à la Citadelle de Namur, l'Hôtel Mercure 4 étoiles supérieur vous accueille dans un cadre unique alliant confort moderne, élégance et services haut de gamme. C'est le point de départ parfait pour explorer la capitale wallonne, entre ruelles pittoresques, musées et boutiques accueillantes. Ses 100 chambres rénovées, certaines avec vue sur la Meuse ou terrasse privative avec jacuzzi, offrent literie premium, équipements dernier cri et ambiance chaleureuse pour un séjour tout en sérénité.

Bien-être et détente avec le Spa Cinq Mondes

Accédez gratuitement au Spa Resort Namur by Cinq Mondes : sauna, hammam, jacuzzi, soins relaxants et massages en duo vous attendent dans une atmosphère apaisante. Un espace privatif est aussi disponible pour un moment de détente exclusif.

L'hôtel Mercure ★★★★★



Saveurs locales à La Carte du Roi

La brasserie La Carte du Roi, élégante et lumineuse, met à l'honneur une cuisine locale raffinée, servie en salle ou sur la terrasse panoramique avec vue imprenable sur la Meuse.

Vos événements sur-mesure

Séminaire, mariage ou réunion professionnelle : l'hôtel dispose de salles modulables parfaitement équipées et propose un accompagnement personnalisé pour garantir la réussite de vos événements.

Directement connecté au **Circus CASINO RESORT, l'Hôtel Mercure Namur vous offre une expérience complète mêlant détente, gastronomie et divertissement.**



AYWAILLE



Pourquoi aller plus loin ?

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

Aux portes de l'Ardenne, l'Ourthe-Vesdre-Amblève est souvent considéré comme le jardin de la ville de Liège. En quittant la Cité Ardente, vous entrez dans une région rurale verdoyante empreinte de sérénité. Comme son nom l'indique, l'Ourthe-Vesdre-Amblève se situe dans les vallées des rivières de l'Ourthe, de la Vesdre et de l'Amblève. Au fil des siècles, ces rivières ont creusé des vallées et façonné des panoramas grandioses. L'homme s'y est naturellement installé, donnant vie à la pierre pour ériger des villages typiques et des châteaux majestueux.

L'Ourthe-Vesdre-Amblève propose des attractions touristiques variées pour le plaisir de tous et la nature n'est pas la moindre d'entre-elles; une région d'excellence à parcourir sans modération à pied, à cheval ou à vélo. Il y a mille choses à voir et à faire en Ourthe-Vesdre-Amblève, pays de la convivialité...

L'Ourthe-Vesdre-Amblève, c'est à 15 minutes de LIEGE, 45 minutes de MAASTRICHT et de AACHEN et à 1 heure de BRUXELLES.

Bref, l'Ourthe-Vesdre-Amblève, c'est TOUT... près de chez vous !

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

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



Hôtel authentique aux portes de l'Ardenne



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

info@hotelbonhomme.be

www.hotelbonhomme.be

Rejoignez-nous
sur Facebook



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, excoffers, meubles,
chassis Bois et PUC Kitemolding.

NOUVELLES CONSTRUCTIONS - TRANSFORMATIONS

GSM : 0473/ 64 60 70

SERRURIER

Ouvertures de Portes
Réparations
Sécurisations
Placements
Cylindres de sécurité

AMVROSIA

RESTAURANT GREC

RUE DU ROI ALBERT 181,
4680 OUPEYE

04 259 60 42



Les gildes de Visé

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

Elles furent créées en 1310 pour les arbalétriers et en 1579 pour les arquebusiers.

Dissoutes lors de la disparition de l'Ancien Régime, elles se sont depuis le xix^e siècle constituées en sociétés d'agrément et défilent dans les rues de la cité mosane deux fois par an. Chaque compagnie possède également un musée riche de souvenirs de l'histoire locale.

Les arbalétriers pour leur part ont fêté leur 700^e anniversaire en 2010. C'est en effet une particularité de Visé ; alors que partout ailleurs dans le pays les gildes et corporations ont arrêté leurs activités à la Révolution française, à Visé elles se mirent parfois en sommeil mais ne disparurent jamais et continuent aujourd'hui encore à perpétuer leurs fêtes



Administration :
Rue des Récollets 1
4600 Visé
04/374.84.10

VENTE EN GROS ET DÉTAIL GASOIL CHAUFFAGE & DIESEL



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

www.dannypousset.be

Danny Pousset



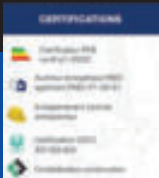
LES SUJETS SUIVANTS SONT
L'OBJET DE VOS PRÉOCCUPATIONS

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

Pensez Gesticonstruct, une société
sérieuse à votre service

GSM : 0479 29 16 01

info@gesticonstruct.be
www.gesticonstruct.be



**VOTRE SÉCURITÉ,
NOTRE MÉTIER**

**VM
SECURITE**

Alarme intrusion & incendie
Vidéo surveillance

Domotique
Contrôle d'accès

0496/ 128 478 • 04/377 88 00

vanwers.hugues@vmsecurite.be

Agréé : MI-B2 20153603 et INCERT A-0055



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

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



Sacs thématiques pour les petits à la bibliothèque

Venez découvrir nos nouveaux paniers à thème conçus pour les enfants à partir de 2 ans.



**BIBLIOTHÈQUE DE SPA
Rue Royale, Jardins du Casino
4900 Spa - 087 77 24 52**

Animations Zéro Déchet

La Ville de Spa, en collaboration avec Catherine MINGUET, organise 3 animations relatives au zéro déchet :

Animation 1 – Démarrer sa démarche zéro déchet ou comment réduire ses poubelles et son impact

Animation 2 – Atelier produits ménagers.
Théorie et pratique (réalisation de 3 produits : pierre d'argile, liquide vaisselle et gel WC)

– mercredi 26/11/2025 de 19h00 à 21h30

Animation 3 – Atelier produits cosmétiques
– Théorie et pratique (réalisation de 3 produits)
– mercredi 10/12/2025 de 19h00 à 21h30.

Lieu : Administration communale de Spa,
rue de l'Hôtel de Ville 44 à 4900 Spa.

Pour participer, DEPREZ Sophie 087 795 382
environnement@villedespa.be –



Place du Martyr 38
4800 Verviers

☎

087/70 70 32

Stéphane
ROBERT
 CHASSIS - PORTES
 VOILETS - VERANDAS
 PVC - BOIS - ALU

Devis gratuit &
 Service personnalisé
 Travail soigné

+20 ANS
 D'EXPERIENCE

Agréé  toutes provinces
 Région
 Wallonne


 PROX - QUALITE - SERVICE

Appelez-nous maintenant et découvrez notre service

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

Rue Slar - Z.I.
 4801 STEMBERT
 Verviers

Tél **087 53 13 73**

SpaVerviers/Malmédy



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



Bourguignon de céleri-carotte

INGRÉDIENTS

- 1/4 de céleri-rave
- 6 grosses carottes
- 8 champignons de Paris
- 50 g de beurre demi-sel
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- 1 à 2 cuillère(s) à soupe de farine
- 1,5 l de vin rouge
- quelques branches de persil frisé
- quelques croûtons
- huile d'olive
- sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

Lavez, épluchez et coupez le céleri en morceaux. Grattez les carottes à l'aide du tampon vert d'une éponge. Enlevez le cœur des carottes, puis taillez-les en biseau. Lavez les champignons et coupez les pieds.

Versez le vin dans une casserole et ajoutez les parures de céleri et de carottes ainsi que les pieds de champignons. Laissez réduire de moitié sur feu très doux pendant 45 mn à 1 h en veillant à ne pas atteindre l'ébullition.

Mettez une noix de beurre, un filet d'huile d'olive, les carottes et le céleri dans une cocotte à froid. Salez et laissez suer quelques minutes. Débarrassez les carottes et le céleri.

Faites suer l'oignon émincé et la gousse d'ail dans une noix de beurre avec le bouquet garni dans la même cocotte. Ajoutez la farine pour lier le tout. Filtrez au chinois.

Versez la sauce au vin dans la cocotte. Ajoutez les carottes et le céleri et laissez mijoter pendant 30 à 40 mn. Une fois cuits, débarrassez les légumes.

Faites réduire la sauce de moitié. Ajoutez le beurre pour monter la sauce. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Remettez les légumes dans la cocotte et mélangez.

Dressez avec les croûtons et quelques pluches de persil frisé.



MEYERS

Chauffage & sanitaire

Energie renouvelable

**Rénovation complète
de salles de bain**

0474 69 00 87

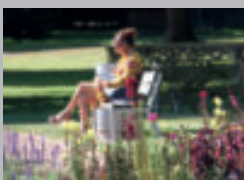
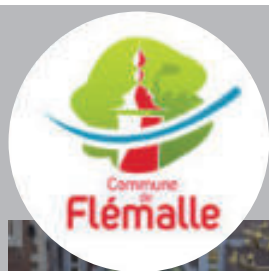
SPA - THEUX - HERVE

AVENUE DES LANCIERS 117 - 4900 SPA



Produits pétroliers - Gaz - Pellets - Charbons - Bois

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



COMMUNE DE FLEMALLE
Chaussée de Chokier 29
4400 Flémalle
0499/53.13.72

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

Grâce-Hollogne

Une histoire de passion et de partage



Le Crisoli, c'est avant tout une aventure humaine. Un lieu né du rêve de passionnés de cuisine et de convivialité, où l'on vient autant pour bien manger que pour se sentir bien.

Derrière les fourneaux, un Chef créatif compose chaque jour une cuisine généreuse et savoureuse, pensée pour tous les moments de la journée, du lunch rapide au dîner entre amis.

Ouvert récemment dans un zoning industriel facilement accessible, Le Crisoli a été imaginé comme une brasserie moderne et chaleureuse, avec de grandes tablées, une terrasse ensoleillée, une déco soignée et de nombreuses places de parking.

Ici, on rit, on trinque, on partage.
Et surtout, on vous accueille comme à la maison.

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 - FLEMALLE (Ivoz - Ramet)

www.groupe-serena.com

RESTAURANT



BRASSERIE

Le Crisolì

Chef en cuisine



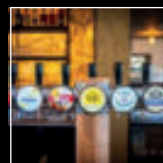
Lunchs à midi



Cadre agréable



Grand choix de boissons



Du lundi au vendredi : 10h30 - 23h00
Samedi midi : Fermé
Dimanche & jours fériés : Fermé

Rue Wasseige 44a à Grâce-Hollogne
☎ 04 231 08 24
info@lecrisoli.be

LE COUCOU



Hier soir, je suis sortie avec des copines.

J'ai dit à mon mari que je rentrerais à minuit tapantes. « Je te le promets », lui ai-je dit.

Mais la soirée était super : on a bu des coups, on a dansé, et re-bu des coups... et j'ai pas vu passer l'heure. Résultat : je suis rentrée à 3 heures du matin complètement torchée.

A peine avais-je franchi le pas de la porte, que cet idiot de coucou suisse s'est mis à gueuler « coucou » trois fois. Je me suis dit que ça allait réveiller mon mari, alors, j'ai crié « coucou » neuf fois de plus. Qu'est-ce que j'étais contente et bouffie d'orgueil d'avoir eu aussi rapidement, bien que saoule, une idée qui m'éviterait de me friter avec mon mari.

Je me suis couchée l'esprit tranquille en me félicitant d'être aussi intelligente et réactive.

Le jour même au petit déjeuner, mon mari m'a demandé à quelle heure j'étais rentrée et je lui ai répondu que j'étais arrivée à minuit pile, comme je le lui avais promis.

Il n'a rien dit mais il avait quand même l'air soupçonneux.
« Bien, me voilà sauvée », me suis-je dit.

Puis il me dit : « Pour sûr, je crois que le coucou est détraqué ».
Je lui demandai en tremblant : « Ah ouiiii ??? Et pourquoi tu dis ça, mon amour ? »
Et il me dit : « Eh bien voilà, cette nuit, le coucou a fait « coucou » trois fois... puis, je sais pas comment, il a crié « Merde », après, il a encore fait « coucou » quatre fois, puis il a roté, et re « coucou » trois fois de plus, ensuite il s'est tordu de rire, et re « coucou », il est sorti en courant, il a trébuché dans le salon, cassé la petite table, s'est couché à côté de moi...

Et a lâché un pet avant de s'endormir »



Petite annonce:

J'ai acheté 2 billets pour les
24 heures du mans.

Mais je me rends compte que
c'est le même jours que mon
mariage.

Donc si quelqu'un veut y aller
à ma place :

C'est à l'église de Huy,
la fille s'appelle Josianne
et tout est payé

écrire au bureau du journal:
annonce 240 0562 33

Ets Dechamps et Fils

ELECTRO - TV - HI-FI - VIDEO
MATERIEL ELECTRIQUE

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

Rue de Dinant, 22 - 4550 NANDRIN

Tél. : 085 51 11 79

www.dechampsetfils.be



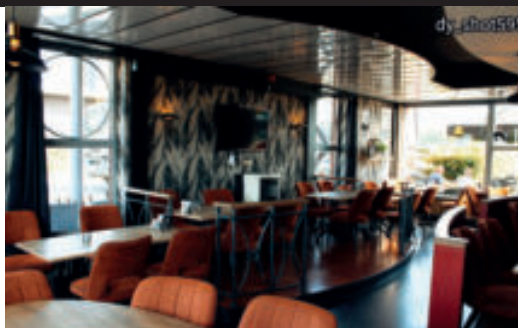
Ouvert tous les jours de 9 à 12h et de 13h30 à 18h
Fermé le mardi et dimanche


LE 320
BRASSERIE - RESTAURANT

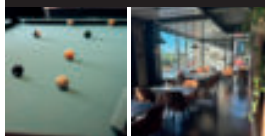
ROUTE DU CONDROZ 320 - 4550 NANDRIN



04 224 30 02



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



En couple mais chacun chez soi : les conseils de psy pour que ça marche



De plus en plus de couples choisissent de vivre séparément tout en restant profondément engagés. Pour que cette dynamique fonctionne, il est essentiel de clarifier les attentes, maintenir une communication saine et respecter l'espace de chacun.

Ainsi, de plus en plus de couples décident de vivre séparément, malgré des relations amoureuses profondes et engagées. Ce phénomène s'explique par plusieurs facteurs, notamment : Une envie d'indépendance et d'autonomie : certains couples préfèrent conserver leur espace personnel et leur indépendance.

Conservé une vie familiale : lorsque les partenaires ont déjà des enfants d'une précédente relation, l'idée de vivre sous le même toit peut parfois paraître compliquée. Les partenaires choisissent ainsi de rester dans des foyers séparés pour préserver l'équilibre familial et un stress inutile ;

Se préserver d'une cohabitation difficile : après des expériences de vie commune peu satisfaisantes, certaines personnes préfèrent éviter de vivre ensemble à nouveau. Ils peuvent avoir vécu des tensions dans les relations passées et estimer que l'indépendance est la meilleure solution pour préserver une certaine harmonie.

Il est important de noter que vivre séparément ne signifie pas nécessairement une relation moins sérieuse. Au contraire, cela peut aussi refléter une volonté de maintenir une dynamique saine où chacun respecte ses besoins d'espace tout en étant engagé. Pour que ce mode de vie réussisse, il est important de mettre certaines choses en place.

Pour vivre séparément tout en maintenant une relation amoureuse équilibrée. Certaines choses sont ainsi à mettre en place, notamment :

Clarifier les attentes et les besoins : chaque partenaire doit savoir pourquoi il souhaite vivre séparément et ce que cela implique pour la relation.

Une discussion honnête et ouverte sur les attentes respectives est essentielle. Cela permet d'éviter les malentendus et d'aligner les objectifs relationnels ; Éviter l'isolement émotionnel : vivre séparément ne doit pas mener à un éloignement émotionnel. Il est alors important de maintenir des moments de partage et d'intimité pour renforcer la complicité. Il peut s'agir de rendez-vous, de moments partagés, d'activités communes... De quoi nourrir la relation.

Entretenir une bonne communication : échangez sur vos émotions, sur vos besoins, sur vos problèmes... Cela peut permettre d'éviter que les frustrations s'accumulent

Respecter l'espace de l'autre : il est important de respecter les moments où l'autre a besoin de solitude ou d'indépendance sans que cela soit vécu comme un rejet. Un espace personnel peut renforcer la qualité de la relation, permettant à chacun de se ressourcer ;

Être prêt à faire face au jugement extérieur : pour cette raison, il est important d'être à l'aise avec vos choix et d'être solidaires face aux remarques extérieures ;

Fixer des rituels de couple : un week-end, des vacances, une soirée... Régulièrement, cela permet de créer des souvenirs communs et maintenir une connexion émotionnelle forte ;

Rester flexible : soyez ouverts à l'idée d'arranger la situation en fonction de la relation ou de la situation personnelle. Les besoins de chaque partenaire peuvent changer au fil du temps. La flexibilité évite que la configuration devienne une source de stress ou de mal-être.

En ne vivant pas ensemble, il est parfois tentant de ne pas gérer les conflits ou de les éviter. Cependant, il est important de traiter les désaccords de manière constructive et, surtout, de ne pas les laisser s'accumuler. La résolution de conflits doit rester une priorité pour préserver l'harmonie du couple.

LACAPANNINA

RISTORANTE

Route du Condroz 21
4100 BONCELLES

04.338.10.10



EMILE JACQUES
& ASSOCIÉS

ASSURANCES - CRÉDITS - GESTION PATRIMONIALE

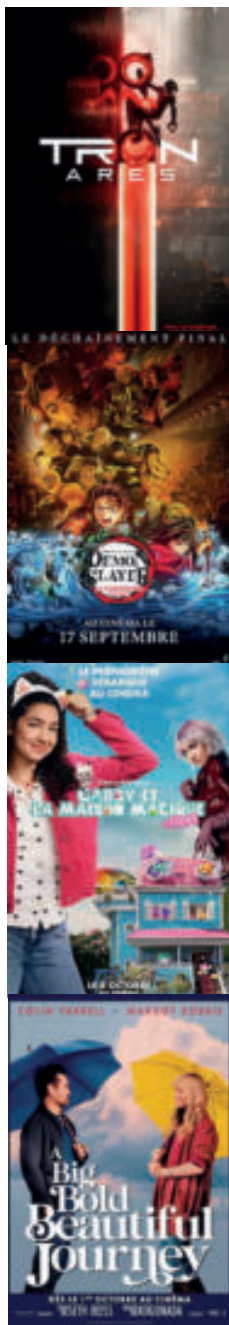
L'assurance
d'un bon conseil !

Rue de Dinant, 19
B-4550 Nandrin

Tél : 085/51.30.50

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

À l'affiche sur Liège



"TRON: Ares" suit l'étonnante aventure d'un Programme hautement sophistiqué du nom de Ares, envoyé du monde numérique au monde réel pour une mission dangereuse qui marquera la première rencontre de l'humanité avec des êtres dotés d'une intelligence artificielle...



Tanjirô Kamado a rejoint une organisation dédiée à la chasse aux démons, les pourfendeurs de démons, après que sa jeune sœur Nezuko ait été transformée en démon. Devenant de plus en plus fort et proche des autres membres de l'armée, Tanjirô affronte de nombreux démons en compagnie de ses camarades, Zen'itsu Agatsuma et Inosuke Hashibira.



Gabby part pour une virée en voiture avec sa grand-mère Gigi vers la ville imaginaire de Chat Francisco. Mais lorsque sa précieuse maison de poupée tombe entre les mains de Véra, une femme excentrique dangereusement obsédée par les chats, Gabby va partir à l'aventure, cette fois dans le monde réel, afin de récupérer ses Gabby Chats et sauver leur maison avant qu'il ne soit trop tard.



Imaginez pouvoir ouvrir une porte et la franchir pour revivre un moment décisif de votre passé. Sarah et David, deux inconnus célibataires, se rencontrent lors du mariage d'un ami commun et, par un incroyable coup du sort, se lancent ensemble dans une aventure grandiose - drôle, fantastique et pleine d'émotions - où ils revivent des instants marquants de leurs vies respectives. Ces souvenirs retracent leurs parcours et pourraient bien leur offrir une chance de transformer leur avenir





**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



la principale cause de rupture du couple

La vie de couple n'est pas toujours un long fleuve tranquille. Que l'on ait 18 ans ou 55 ans, que l'on soit hétérosexuel ou homosexuel, que l'on vive en ville ou à la campagne... le quotidien à deux est pavé d'épreuves qu'il faut surmonter ensemble pour éviter une douloureuse rupture.

Justement : une récente enquête, réalisée par le cabinet Koréis pour la plate-forme Coopleo.care auprès de 1056 Français (de 18 ans à plus de 60 ans, 83 % étant dans une relation hétérosexuelle), s'est intéressée aux principales difficultés rencontrées par les couples de différentes générations.

14 % des hommes interrogés ont déjà été infidèles
J'en profite

Politique de confidentialité

Première information intéressante : "les problèmes de communication ou de confiance dominent chez les personnes interrogées ayant entre 18 et 60 ans (21 % chez les 18-29 ans et 45-60 ans, 31 % chez les 30-44 ans)."

Pas facile de "mettre les choses à plat" en cas de désaccord, de s'exprimer clairement et calmement en cas de dispute, ou encore de faire respecter ses



besoins et ses limites lorsque la communication n'est pas fluide entre les deux partenaires ! Quant à la confiance, elle peut parfois être maltraitée au sein du couple : 14 % des hommes interrogés (tous âges confondus) reconnaissent ainsi avoir déjà été infidèles... contre seulement 7 % des femmes. La répartition des tâches domestiques, une cause de rupture

Deuxième problème majeur qui peut conduire à la rupture : la répartition des tâches domestiques. Ainsi, 19 % des répondants âgés de 18 à 29 ans, 29 % des 30-44 ans, et 15 % des plus de 60 ans s'en plaignent ! Sans surprise, "l'enquête révèle que les problèmes de répartition de la charge mentale et des tâches domestiques sont davantage ressentis par les femmes que par les hommes"...



COMMUNE DE WAREMMME
rue Joseph Wauters, 2
4300 Waremmme

019 67 99 00
info@waremmme.be

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

Le club sandwich omelette à la poêle



La liste des ingrédients :

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

Les étapes de la recette :

Dans une poêle chaude, faites fondre une noisette de beurre et faites-y dorer les tranches de pain de mie.

Dans un bol, battez deux œufs que vous allez assaisonner avec du sel et du poivre. Une fois que la première face des tranches de pain de mie est dorée, retournez-les et versez vos œufs battus dans la poêle. L'idée est de faire en sorte que l'œuf se répande dans toute la poêle, autour du pain de mie.

Pendant que l'œuf cuit, c'est le moment

Ajoutez quelques tranches de fromage de chèvre, des tranches de tomate ensuite, au-dessus, un peu d'avocat et une tranche de blanc de poulet pliée en deux pour les protéines.

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

- Chez Viny -

Friterie - Restaurant



Horaires :

Le mercredi et jeudi :

De 11h30 à 14h30 et de 17h30 à 21h00

Vendredi, samedi et dimanche :

De 11h30 à 14h30 et de 17h30 à 22h00

(dimanche jusque 21h)

fermé lundi et mardi

Adresse : Grand'Route 79A B-4360 Oreye

Téléphone :

019 65 54 21

Plats à emporter, voir



LES MEILLEURS PRIX DE LA RÉGION

Grand'Route 79
4360 OREYE



LIVRAISON
DE MAZOUT,
HUILES,
PELLETS

PALLEN
PALMAZOUT

019 67 71 07

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



Sites de rencontres : le top des petits mensonges les plus courants

**Mentir pour séduire ou pour décliner
gentiment une proposition de
premier rendezvous amoureux...**

Qui n'a jamais menti (un peu) pour séduire quelqu'un, ou se sortir d'une situation embarrassante ? En séduction, les petits mensonges, sur les sites de rencontres ou applications de rencontres, sont courants, et contribueraient même dans certains cas à faire craquer l'autre !

Mensonges en amour : les célibataires n'assument pas de mentir pour séduire...

Mais alors quels sont les mensonges amoureux les plus fréquents chez les célibataires ?

Age, goûts musicaux, nombre de conquêtes et relations amoureuses passées, profession...

L'appli de rencontres Happn révèle dans une récente enquête les petits arrangements avec la vérité que l'on fait le plus souvent. Si 75% des célibataires interrogés par la plateforme assurent n'avoir jamais eu recours au mensonge pour séduire quelqu'un, 1 sondé sur 4 reconnaît tout de même avoir déjà modifié quelque peu la réalité pour plaire ou attirer l'attention de leur crush...

Sur quoi les célibataires mentent-ils le plus pour draguer ?

On l'aura compris, s'ils ne l'assument pas vraiment, bon nombre de célibataires ont recours aux petits mensonges pour draguer...

En tête des mensonges les plus fréquents en séduction, on retrouve les habitudes personnelles, qui sont parfois légèrement arrangées ou cachées. Les célibataires ne vont par exemple pas révéler à leur futur partenaire qu'ils se lèvent tous les samedis à 15 heures, ou encore qu'ils passent leurs soirées à dévorer des séries en mangeant du chocolat ! L'âge est également sur le podium des mensonges les plus courants en matière de drague : 17% des sondés ont déjà menti sur leur âge, et ont volontairement perdu quelques années sur un site ou une appli de rencontres !

Enfin, la profession est également un sujet sur lequel les célibataires ne sont pas toujours très honnêtes. Pour trouver l'amour, 12% d'entre eux préfèrent modifier un peu la réalité ou rester vague sur leur vie professionnelle...

La limite pour les célibataires qui ont recours à ces petits mensonges ? Que ces arrangements avec la vérité n'aient pas d'impact sur une future relation amoureuse avec la personne. La plupart de ces petits mensonges ne prêtent pas à conséquence. Et il est finalement humain de vouloir apparaître sous son meilleur jour en se retirant quelques années ou en choisissant une photo de profil particulièrement flatteuse. En amour comme ailleurs, il n'est pas nécessaire de TOUT se dire.



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





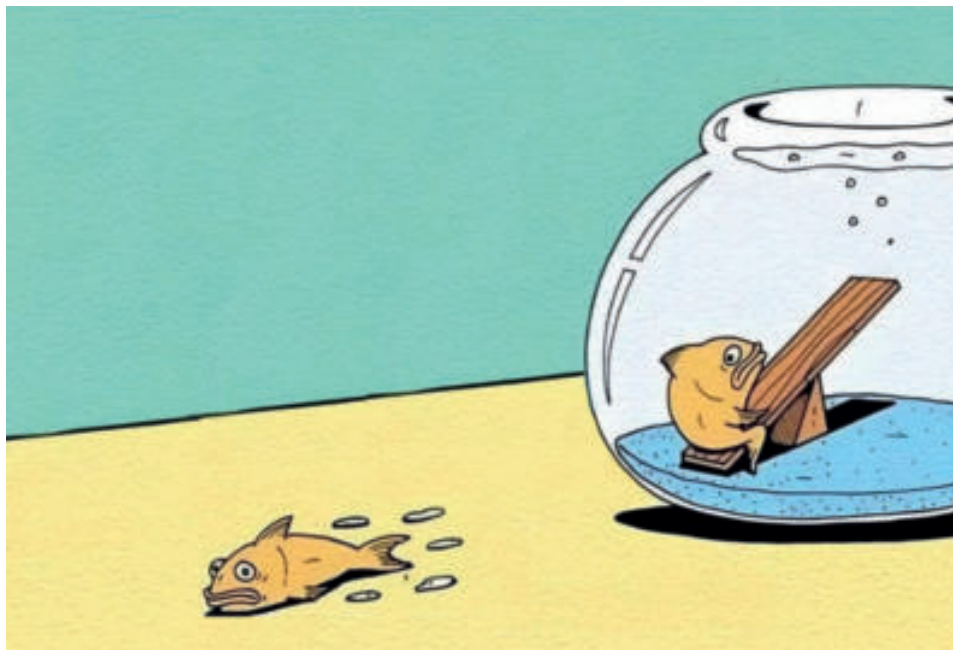
COMMUNE DE CRISNEE
Rue du Soleil, 1
4367 Crisnée
info@crisnee.be
04/229.48.00

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



COMMUNE D'OREYE
Rue de la Westrée, 9
4360 Oreye
019.67.70.43
info@oreye.be

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



TAVERNE L'ARNICA

94/1 Chaussée Verte - 4367 Chrisnée

☎ 04 266 49 97

BRASSERIE OUVERTE TOUS LES JOURS
de 10h30 à 01h00

RESTAURATION À LA CARTE
sauf mercredi et samedi midi



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 : BARESTHO

Plats à emporter
voir site internet

 tablebouddha.be

Rue Saint-Eloi, 36B

4300 Wareme

www.tablebouddha.be



**La prochaine édition des Plaisirs de Noël
se tiendra du 21 novembre 2025 au 04 janvier 2026**

**Vous souhaitez participer en tant qu'exploitant de
chalet ou exploitant chalet Horeca ?**

Envoyez-nous directement un mail à : cgp.locevents@gmail.com

**Tous les candidats recevront un formulaire à
compléter et à nous renvoyer.**

Ne manquez pas cette belle opportunité de faire partie
de l'un des événements incontournables de fin d'année !

Suivez toute l'actu des Plaisirs de Noël 2025-26 ici :
<https://www.facebook.com/plaisirsdenoelhuy>



SKODA OMAL sprl



Chaussée Romaine 107
4252 OMAL

Facebook : Skoda Omal



TIHANGE 
Brasserie - Restaurant

085 71 21 54
0495 708 666

GRAND-ROUTE
104, 4500 HUY

Plats à emporter, voir 

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.



CINQ MINUTES CHRONO

Madeleine interpelle son mari :

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

- D'accord, chérie ! répond le mari.

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

DRÔLE DE BRUIT (VERSION COUPE DU MONDE BRÉSIL 2014)

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

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

Sa fille lui répond alors :

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

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

Elle répond :

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

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

Sa femme lui demande alors :

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

Son époux répond :

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



Le Temple de la Beauté
rue Joseph Wauters, 31
4540 Aroy

085/31.51.47




SERVICE DÉPANNAGE

JD ÉLECTRICITÉ

Jordan Duchesne

0493 65 59 78

Verlaine

mail : jordanduchesne@hotmail.com

Devis gratuit



MOBILE, 0 TOP
0494/89 20 37
23, Rue des Gobelins
45177, Suresnes Cedex 19
www.mobilitytop.fr
info@mobilitytop.fr
01 71 91 49 44

Conseillers, en partenariat
et en collaboration avec :

Solidaris **LA Motos** **LA Motos** **M**

45 Mobilité sur site public
SPW

24h/24
7j/7




RABOZ FILS

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







COMMUNE D'AMAY

Chaussée Freddy Terwagne, 76

4540 AMAY

+32(85)/830 800

administration.communale@amay.be

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



COMMUNE DE ST-GEORGES/MEUSE

Rue Albert 1er, 16

4470 Saint-Georges-sur-Meuse

04/259.92.50

info@saint-georges-sur-meuse.be

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



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.....



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



SOIS INDULGENTE !
 IL ESSAYE SEULEMENT
 D'IMPRESSIONNER SA
 PETITE COPINE !



©2010 MARK PARISI DIST. BY UPS INC. MarkParisi@aol.com ottthemark.com

Voici la première voiture électrique qui peut aussi voler



L'Aska A5 est un véhicule capable de se déplacer sur route et dans les airs avec une autonomie de 400 km.

Si vous aviez demandé à un enfant, il y a quelque temps, à quoi ressembleraient les voitures du futur, il aurait répondu qu'elles voleraient. Eh bien, ce futur de science-fiction pourrait bientôt devenir réalité.

Au CES de Las Vegas, l'Aska A5, premier véhicule au monde capable de se déplacer sur la route et de voler, équipé d'un système de décollage vertical, a fait ses débuts. Il s'agit d'une véritable révolution dans le monde de la mobilité, dont la mise en vente est prévue pour 2026.

À l'écart de la circulation et respectueux de l'environnement

Les voitures volantes, on en parle depuis très longtemps, mais Aska, une entreprise californienne, est la première à ouvrir réellement une fenêtre sur l'avenir, en proposant un modèle capable de changer profondément la façon dont nous nous déplaçons d'un point A à un point B. Plus précisément, l'A5, du moins sur le plan esthétique, fait beaucoup plus penser à un avion qu'à une voiture. Même avec des ailes fermées.

Mais le design mis à part, ce qui est vraiment intéressant, c'est son groupe motopropulseur. Une batterie au lithium-ion alimente les six rotors montés sur des supports directionnels. Et quand la batterie est à plat ? Pas de problème, l'A5 est équipée d'un moteur à essence classique avec fonction de prolongation d'autonomie. L'autonomie, tant sur route que dans les airs, est donc légèrement supérieure à 400 km.



LA MENUISERIE AVINOISE

Jacques GEUQUET SRL

NOUVEAU
PROFIL 76MM



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

39
ans

d'expérience



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

TU
N'ÉCOUTES
JAMAIS CE
QUE JE
TE DIS !

MERCI
MON COEUR,
AVEC DEUX
SUCRES...



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



PAPA, JE PEUX
PRENDRE TA
VOITURE ?

MAIS... TU
NE SAIS PAS
CONDUIRE



MAMAN NON PLUS,
ET POURTANT TU LA
LAISSE FAIRE !



GYAH AH AH AH AH



HE HE HI HI HA HI HI HE HE

JE VOUS ENTENDS
ENCORE, ABRUTIS !



JE CROIS QUE
NOTRE FILS
A UN AMI
IMAGINAIRE



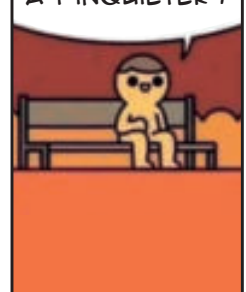
CA ME
TRACASSE
UN PEU ...



OH TU SAIS,
PETIT, J'AVAIS
AUSSI DES AMIS
IMAGINAIRES,
ET REGARDE
MOI ...



VRAIMENT,
TU N'AS PAS
À T'INQUIÉTER !



TEXTIL DECOR

HABILLE VOTRE INTÉRIEUR

Entreprise familiale depuis 1974

TENTURES - STORES - GARNISSAGE

Confection
GRATUITE
des
tentures

SUR PRÉSENTATION DE CE BON

confection gratuite des tentures

et **10 % de remise ***

(tenture home collection)

10 % de remise sur les stores sur mesure

(dées, stores murals)



PRISE DE MESURE ET PLACEMENT DE RAILS ET STORES

NOS MARQUES DE QUALITÉ:
CONFECTION GRATUITE DES TENTURES
VANO JAB ROBE PRESTIGIOUS UNLAND VRESICO BAM
STORES SUR MESURE KADICO CHAZ-STORE MANIA

Rejoignez-nous sur Decoration Textil Decor

WWW.TEXTIL-DECOR.BE



ERPENT (Namur)

Rue de la poterie n°6
En face des premiers magasins sur la chaussée de Marche
Tél 081 30 00 40



JEMEPE S/SAMBRE

Centre commercial Buis des Poissances
Tél. 071/77.11.63



GERPINNES

Centre Commercial Bultha
Tél. 071/22.05.01



GRIVEGNÉE

Bd Calve et Zlec, 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. Bourgmaster 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



Carrefour *market*



Liège Saint-Gilles

**1000M²
à votre
service**



**PARKING
40 PLACES
GRATUIT
pendant les
achats**



Rue Saint-Gilles 90d, 4000 Liège

☎ 04 223 49 06

CONTRE CE BON :

1 BAGUETTE GRATUITE

POUR TOUT ACHAT DE 10€ MIN.

