#129
mai
2024

HABITAT • MODE • DÉTENTE • AUTOMOBILE • GASTRONOMIE • CULTURE

INSIDE MAGAZINE

LE MENSUEL
DE PROXIMITÉ
GRATUIT

PROVINCE DE LUXEMBOURG · CARRELAGES FRANSOLET · Référenceur. · MASSEN · loterie nationale · VLAN · Vielsalm · VIVACITÉ

DÉCOUVERTES
Fiasco, Komi, Furiosa, Duka Small Q, Agir et penser comme...

AGENDA
Brocante, Marchés, Trails, Apéro-concert, Festivités...

REPORTAGES PHOTOS
Luxfly, Carnaval des Gilles de B'Heinsch, Bauvir...

DOSSIER
Aménagements extérieurs

Préparons ensemble la prochaine saison sportive !

**Valable jusqu'au 30 septembre 2024*

PACK CLASSICO 1

QUANTITÉ	ENFANTS	ADULTES
x10	19,99 €	21,99 €
x25	17,99 €	19,99 €
x50	15,99 €	17,99 €

**Valable jusqu'au 30 septembre 2024*

PACK ICONICS 2

QUANTITÉ	ENFANTS	ADULTES
x10	44,99 €	51,99 €
x25	42,99 €	49,99 €
x50	40,99 €	47,99 €

Tarifs affichés = prix unitaires et prix HTVA

JAKO

Contactez-nous pour créer votre pack sur mesure !

NOUVEAU :
Maillots sublimés *100% personnalisables !*
À partir de 10 pcs - Prix sur demande

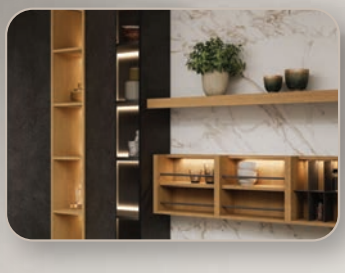
+ 352 28 80 03 04 info@als-shop.eu www.als-shop.eu
17, Zone Op Zaemer • L-4959 Bascharage

82 home
VOTRE CONCEPT STORE À MESSANCY

LE SPÉCIALISTE DES INTÉRIEURS CLÉS EN MAIN

CUISINE DE RÊVE, DESIGN D'EXCEPTION !

Élégance & Fonctionnalité
Découvrez l'excellence dans chaque détail, un design raffiné allié à une qualité d'exception.



Berkhout concept

Route de Marche, 74c • B-6600 BASTOGNE
+32 (0)61 26 67 73 • nathanael@berkhout-concept.com
Mardi à vendredi : 9h-12h30 & 13h30-18h30
Samedi : 10h-12h30 & 13h30-18h

www.berkhout-concept.com
Berkhout Concept

B&B CONCEPT

Route des Ardennes, 82 • B-6780 MESSANCY
+32 (0)63 23 65 54 • christophe@b-b-concept.com
Mardi à vendredi : 9h30-12h30 & 13h30-18h30
Samedi : 9h30-12h30 & 13h30-18h

www.b-b-concept.com
BB Concept

INSIDE MAGAZINE
L'ÉDITO

SALES ADVISOR // CONTACT US :
Mikaël Lehardy > +352 691 995 461
Florian Franzoni > +352 691 995 462
Pierre-Edouard Szamasi > +352 691 675 093

GRAPHIC DESIGN MANAGER :
Ismaël Denis

GRAPHIC DESIGNER :
Nicolas Mazuis
Davide Fiorani

COPYWRITER :
Hélène Doumont
Sophie Husselstein

VIDEOGRAPHER/PHOTOGRAPHER :
Mario Saddi

CONTENT STRATEGY OFFICER :
Steve Manderlier

PROJECT MANAGER :
Logan Falconetti

HEAD OF BUSINESS DEVELOPMENT :
Jean-Michel Jonette > +352 661 617 150

PUBLICATION DIRECTORS :
David Falconetti
Patrick Lamberty

DEPUTY DIRECTOR :
Damien Vaugenot > +352 621 323 229

DISTRIBUTION MANAGER :
Michaël Heynen > +352 691 330 298

EDITOR RESPONSIBLE :
Inside Distri & Médias
Op Zaemer, 43-45 • L-4959 Bascharage

Diffusé à 115.000 exemplaires
Crédit photos : ©Shutterstock

L'édito de Hélène

RÉDACTRICE INSIDE COMMUNICATION

EN MAI, MAMANS À L'HONNEUR

Sortez les brins de muguet, le joli mois de mai est là. Avec ses belles journées printanières, du moins, nous l'espérons, mai est une douce période annonçant le retour des festivités en plein air, les jardins en fleurs et les escapades prolongées. C'est également, le mois où, comme le veut la tradition, nous célébrons les mamans, le dimanche 12 mai, généralement avec fleurs, cartes et cadeaux. Mais que signifie « être maman » ? L'image de la maman parfaite, toujours souriante et disponible, ne correspond en effet pas à la réalité complexe de nombreuses femmes, toutes générations confondues, qu'elles soient mamans célibataires jonglant avec mille responsabilités, mamans au foyer dévouées ou encore mamans carriéristes. Car les mères sont des êtres humains avant tout, avec leurs joies et leurs peines, leurs réussites et leurs échecs. Elles font de leur mieux, jour après jour, avec des hauts et des bas, ce qui fait d'elles des êtres humains tout à fait (extra)ordinaires. En fin de compte, la fête des mères, c'est surtout l'occasion de rendre hommage à toutes les mamans, quel que soit leur parcours. Alors qu'elles soient près de nous ou dans nos pensées, qu'elles jonglent avec les responsabilités ou poursuivent leurs rêves, qu'elles soient ici ou ailleurs, bonne fête à toutes les mamans.

Avec l'arrivée du mois de mai, à nous le soleil qui s'est fait désirer ces dernières semaines, les douces températures et les paysages colorés d'une nature qui s'éveille ! Dans ce numéro empreint de la fraicheur printanière, nous vous présentons un dossier spécial mettant en avant des professionnels du domaine de l'aménagement extérieur. C'est en effet une excellente période pour prendre soin de vos extérieurs afin de vous créer un lieu agréable à vivre pour les mois à venir. Bien que la météo reste capricieuse à l'heure où nous écrivions ces quelques lignes, nous espérons que les températures se montreront plus clémentes au fil des jours de ce joli mois de mai. Car quoi de plus beau que de voir son jardin se colorer au gré du développement de ses fleurs, de bouquiner en plein air dans un coin aménagé ou de partager avec ses enfants le plaisir de cultiver des légumes. Pour sublimer votre espace extérieur, et obtenir ainsi un jardin époustouflant, consultez les professionnels de la région. Ils pourront sans nul doute vous aider à choisir les bons équipements, vous conseiller sur les bons gestes à adopter et vous accompagner dans l'aménagement de vos espaces en plein air.

Sans oublier que le mois de mai offre également de nombreuses occasions de vous évader grâce à ses différents jours fériés, disséminés tout au long des semaines. Certains en profiteront pour voyager dans des destinations lointaines, tandis que d'autres privilégieront les escapades près de chez eux. Nous avons la chance ici, en province de Luxembourg, de disposer de magnifiques endroits dépaysants qui méritent amplement le détour. C'est notamment le cas de la belle commune d'Habay que nous vous invitons à découvrir dans ce numéro.

Meubles Richard
depuis 1880

ASSURÉMENT LE PLUS BEAU MAGASIN DESIGN ET CONTEMPORAIN DE WALLONIE

DU 15 AVRIL AU 15 JUILLET

Special DEALS

5 CHAISES + 1 GRATUITE !

Offre uniquement valable sur le modèle Piuro

Découvrez nos classiques JORI à des conditions incomparables ! Offre valable sur le modèle Linéa, Symphony mono-move, Yoga mono-move et Vinci JR-3280

74 rue de France
6820 Florenville (Belgique)
Tél : 0032 61 31 21 40

www.richard.be

Mar - Ven : 9h à 12h - 14h à 19h
Samedi : 10h à 12h - 14h à 19h
Dim & jours fériés : 14h30 à 18h

INSIDE MAGAZINE
SOMMAIRE

DOSSIER

DOSSIER
AMÉNAGEMENTS EXTÉRIEURS

Sublimez vos extérieurs
avec les artisans de la région

Pages 24 à 33

PUBLI-REPORTAGES

11 **Sesmara :**
La résidence-services-seniors médicalisée au coeur d'Arlon

12-13 **Let There Be Rock 2024 :**
Le festival qui fait vibrer Vielsalm depuis 2008

20 **Subli'm Car :**
Votre centre d'esthétique automobile

REPORTAGES PHOTOS

10 **Luxfly :**
Championnats Benelux de chute libre indoor

18 **Heinsch :**
Le Carnaval des Gilles de B'Heinsch

43 **Libramont :**
Inauguration des nouveaux bureaux Bauvir Banque & Assurances

ZOOM IN

18 **"Diagnos'TIQUE" :**
Loïc Blaise évoque la maladie de Lyme à travers son combat

19 **L'Opération Info Profession à Arlon :**
Étudiants et professionnels réunis

Danse avec les Étoiles :
Édition 2024

L'IA pour préparer son entretien ?
« Oui, mais pas seulement… »

LES PETITS + INSIDE

14 **Zoom sur Habay**
22-23 **Découvertes**
34 **Agenda**
36 **Les INterviews d'Inside Radio**
40 **Jeux**

ServiPools.lu

PISCINES • WELLNESS

POUR MA PISCINE ET MON SPA
C'EST **SERVIPOOLS... QUI D'AUTRE ?**

Rue Brigade Piron, 59 I B-6220 Heppignies
T. +32 (0)71 25 35 28 I M. +352 691 89 24 65 I www.servipools.lu

Votre **pergola** RENSON® au Luxembourg

Cédric, votre conseiller

SERVALUX
MENUISERIE PVC•ALU

ETIENNE LENOIR ARLON

INSTITUT TECHNIQUE

INSTITUT TECHNIQUE ETIENNE LENOIR ARLON

LA DIVERSITÉ, NOTRE RICHESSE

Humanisme, respect, dépassement de soi, culture, écoute, émancipation, dynamisme, inclusion, tolérance, bien-être...

ÉCOLE OUVERTE & INSCRIPTIONS - 1ER JUIN DE 9H À 13H

Nos Secteurs d'activité : Économie • Hôtellerie • Industrie • Services aux personnes

Pour les plus jeunes

1re et 2e générales et différenciées
Classes à taille humaine
Inscriptions dès le 6 février :
www.inscription.cfwb.be

À partir de 14-15 ans

3e année
Choix entre 7 sections Professionnelles (P)
ou
Techniques (TQ)

À partir de 15-16 ans

4e, 5e et 6e années
Choix entre 13 sections Professionnelles (P)
ou
Techniques (TQ)

Pour les plus âgés

7e année
Choix entre 7 sections professionnelles (P)
& 1 Formation Technique (TQ):
Agents de sécurité
(unique dans la région)

À partir de la 3e année

Centre d'Education et de Formation en alternance (CEFA)
Choix entre 10 formations différentes

Temps plein

Temps partiel

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

T.+32 (0)63 230 223 • Chemin de Weyler 2 • B-6700 ARLON

www.itela.be

WALLONIE-BRUXELLES ENSEIGNEMENT

STERPENICH

CHAMPIONNATS BENELUX DE CHUTE LIBRE INDOOR

Fin mars, le centre Luxfly a accueilli durant tout un week-end, sa première compétition internationale de chute libre en intérieur. La cérémonie d'ouverture s'est notamment déroulée en présence du bourgmestre d'Arlon, Vincent Magnus. Durant ces journées de compétition, plus de cent "flyers" venus des quatre coins du monde se sont affrontés en solo ou en équipe, dans le simulateur de chute libre. Le public avait répondu présent et a profité du spectacle époustouflant offert par ces athlètes de haut niveau.

SESMARA, LA RÉSIDENCE-SERVICES-SENIORS MÉDICALISÉE AU CŒUR D'ARLON

La vie des résidents de Sesmara est empreinte de bonne humeur, de sérénité et de liberté. C'est une référence unique en Province de Luxembourg. Entretien avec la Directrice Valérie Rousseau.

Madame Rousseau, en quoi Sesmara est-elle unique ?

Sesmara, c'est vraiment la meilleure alternative aux maisons de repos pour les seniors et leur famille qui sont à la recherche d'un beau logement, sécurisé, avec encadrement médicalisé. Ils y sont accueillis dans le respect de leur indépendance et de leur liberté et profitent de très nombreux services au choix, dont les soins infirmiers et l'accompagnement personnalisé qui seront de plus en plus présents en fonction de l'évolution de l'état de santé du résident.

Les logements de Sesmara sont spacieux ?

Les seniors disposent d'un véritable appartement, de 50 à 60m², avec cuisine, chambre séparée, grande salle de douche, balcon, etc qu'ils louent, meublent et décorent à leur goût et où ils peuvent vivre seuls ou en couple. Même avec leur animal de compagnie. Les résidents y bénéficient de tous les soins infirmiers dont ils ont besoin et d'une permanence sur place assurée 24h/24h par un personnel dévoué. Quand c'est possible, nous proposons également des « courts séjours », dans des appartements meublés par nos soins, soit pour un essai soit pour une revalidation après hospitalisation.

Quels sont les services disponibles pour les résidents ?

En premier, le restaurant qui propose des menus variés de grande qualité et préparés chaque jour, sur place, à base de produits frais, disponibles aussi à la demande dans les appartements. Mais aussi le salon de coiffure, la pédicure, les courses en groupe, les activités (gymnastique douce, bingo, cinéma, scrabble, atelier peinture, etc) et bien entendu les visites des proches, l'assistance 24h/24h, tous les soins infirmiers, l'aide administrative, l'organisation des rendez-vous médicaux à l'extérieur, les transferts, etc. Pour moi, le plus important reste la disponibilité, l'écoute et l'accueil personnalisé de chaque résident.

Clients et visiteurs extérieurs sont aussi bienvenus à Sesmara ?

Oui bien sûr. D'abord, toutes les visites aux résidents sont libres, quel que soit le jour ou l'heure. Ensuite, les clients extérieurs sont aussi bienvenus au restaurant de Sesmara, chaque midi en semaine. Il est d'ailleurs conseillé de réserver sa table en appelant le 063 45 02 00. Enfin, les clients extérieurs peuvent aussi profiter du salon de coiffure et de la pédicure médicale sur rendez-vous. Les personnes à mobilité réduite y trouveront de grandes facilités.

Faut-il attendre longtemps pour entrer à Sesmara ?

Cela dépend des périodes. D'août à mars, nous avons toujours beaucoup de demandes que nous ne pouvons généralement pas satisfaire. En dehors de cette période, si un appartement se libère, il le sera un peu plus longtemps. Actuellement nous avons deux appartements disponibles. C'est rare, il faut en profiter très vite ! Avis aux amateurs...

Comment aidez-vous les nouveaux résidents ?

Après plusieurs entretiens et même une visite au domicile du futur résident, nous mettons nos équipes à sa disposition pour faciliter son installation, surtout lorsqu'il n'a pas de famille pour l'aider. Nous allons même jusqu'à organiser le déménagement du résident et nous mettons ensuite tout en place dans son nouvel appartement à Sesmara. Un service gratuit fort apprécié et gage d'une entrée réussie à Sesmara. Nos résidents se sentent comme à la maison avec la sénérité et la sécurité en plus.

Sesmara

PLACE DES CHASSEURS ARDENNAIS, 7
B-6700 ARLON

info@sesmara.be
T. +32 (0)63 45 02 00

Animaux de compagnie bienvenus

www.sesmara.be

Depuis sa création en 2008, le festival Let There Be Rock by Lupulus s'est bien ancré dans le paysage musical wallon. Année après année, l'événement a gagné en envergure, s'affirmant désormais comme l'un des grands rendez-vous musicaux de la région. Après avoir accueilli High Voltage, Hooverphonic, Mass Hysteria, Machiavel, Percy Rose, BJ Scott ou encore Chris Slade, c'est au tour de Manau, Helmut Lotti, Olivia Ruiz et Grand Corps Malade de se produire cette année au festival de Vielsalm, les 31 mai et 1er juin. La 11e édition s'annonce donc comme un rendez-vous à ne pas manquer !

LTBR : LE FESTIVAL QUI FAIT VIBRER VIELSALM DEPUIS 2008

Une affiche éclectique

Cette année, le Let There Be Rock ne fait pas les choses à moitié, avec une affiche de choix. On y retrouvera **Grand Corps Malade** pour son unique date en Belgique cet été, **Olivia Ruiz**, **Manau** et **Daddy K**. Quant au célèbre chanteur Helmut Lotti, il devrait étonner plus d'un festivalier avec sa performance hard rock « **Hellmut Lotti goes metal** ». N'oublions pas de citer également les rockeurs de **Riffless** ainsi que le groupe **Choolers Division,** porté par les rappeurs Kostia Botkine et Philippe Marien, tous deux atteints de trisomie 21, et son hip-hop « électro, tordu et incandescent ».

César Burton

Confort, convivialité, accessibilité et bonne humeur

Depuis ses modestes débuts en 2008 avec 650 personnes, le festival a bien évolué accueillant 5000 personnes environ sur le weekend l'an dernier. Malgré tout, il a su rester un **événement à taille humaine** à l'**atmosphère conviviale**. La journée du vendredi conserve **l'esprit rock** et festif des débuts, tandis que la journée du samedi est davantage axée sur les **familles**. Le festival attire en effet un public diversifié, composé de familles, de jeunes et de moins jeunes. Des installations spéciales sont d'ailleurs mises en place. C'est par exemple le cas de l'**Espace Thierry Clesse**, un stand portant le nom de l'ancien président de l'ASBL du festival décédé en 2010. Géré par la Mutualité Socialiste, ce stand accueillera les enfants de moins de 12 ans. *« Les parents qui le souhaitent peuvent confier leurs enfants qui seront ensuite accompagnés et suivis pendant les concerts de **manière sécurisée** »*, explique Alain Dubru, co-fondateur du Let There Be Rock. Des nouveautés comme une **tribune assise (sans réservation préalable)** ainsi qu'une **tribune pour les Personnes à Mobilité Réduite (PMR)** ont également été prévues.

Côté restauration, les festivaliers pourront compter sur la présence de **food-trucks**. En parlant de confort, l'**espace VIP** sera un incontournable pour les festivaliers souhaitant vivre **une expérience privilégiée**. Accessible avec des billets spéciaux, l'espace VIP proposera notamment un buffet froid ainsi que trois boissons offertes aux détenteurs de ces billets.

L'ambiance chaleureuse, la convivialité des Salmiens ainsi que le **travail des bénévoles** contribuent à la réussite de cet événement. Pour les visiteurs venant de loin, Vielsalm et ses environs offrent de nombreuses options d'hébergement, notamment des gîtes ainsi qu'un Center Parcs situé à 1 km du site du festival. Les organisateurs du LTBR ont d'ailleurs négocié des prix avantageux pour les festivaliers. De quoi coupler, musique et bien-être le temps d'un week-end. Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à consulter le site www.ltbr.be

Le LTBR by Lupulus, c'est une ambiance incroyable, un super public et une équipe de bénévoles ultra motivée.

Festival VIELSALM LTBR by Lupulus

PARC COMMUNAL
RUE DE L'HÔTEL DE VILLE, 7
B - 6690 VIELSALM

ltbr@proximus.be
T. +32 (0) 472 71 32 71

Du 31 mai au 1er juin

www.ltbr.be

Festival

LTBR

by Lupulus

31.05 & 01.06

HELMUT LOTTI GOES METAL

OLIVIA RUIZ

MANAU

GRAND CORPS MALADE

MAIS AUSSI

DJ DADDY K / RIFFLESS / CHOOLERS DIVISION

VIELSALM

WWW.LTBR.BE

PROVINCE DE LUXEMBOURG · CARRELAGES FRANCOLET · Lupulus · Référenceur. · MASSEN · loterie nationale · VLAN · Vielsalm · VIVACITÉ

ZOOM SUR
LA COMMUNE DE HABAY

Souvent attiré par nos envies d'ailleurs, on en oublierait presque les joyaux qui se cachent à deux pas de chez nous. C'est le cas de la charmante commune de Habay. Composée de Anlier, Habay-la-Neuve, Marbehan, Habay-la-Vieille, Rulles, Hachy, Orsinfaing, Harinsart, Nantimont et Houdemont, la commune de Habay est réputée pour sa nature préservée, ses sentiers de randonnée pittoresques et son riche patrimoine historique.

Découvrez les commerces de la commune de HABAY

www.habay.be

Que faire ?

Habay regorge d'espaces verts et de lieux à découvrir. Les amateurs de plein air seront comblés par les nombreuses balades en forêt d'Anlier où, selon la saison - et avec un peu de chance - ils pourront peut-être y apercevoir certains des animaux qu'elle abrite. Parmi les incontournables de la commune de Habay, ne manquez pas la Villa gallo-romaine de Mageroy, témoignage fascinant de l'Histoire de la région, ainsi que le Parc communal du Châtelet, un havre de paix au cœur de la nature où se trouvent un étang, un arboretum ainsi que de nombreuses infrastructures récréatives, mais également historiques puisque l'on peut y découvrir au détour de sa balade, une chapelle du XIX^{e} siècle et un petit fortin de la Seconde Guerre mondiale.

Les activités n'y manquent pas non plus. Que vous soyez adepte de la marche, de la randonnée à vélo ou de la pêche, la commune offre une multitude d'options pour profiter de la nature environnante, parmi lesquelles de nombreux parcours pédestres dans les différents villages de la commune. C'est notamment le cas avec le sentier forestier du Chemin des côtes à Rulles, situé en zone "Natura 2000", qui allie promenade nature et découvertes artistiques. On peut en effet y apercevoir des sculptures d'animaux qui raviront petits et grands lors d'une balade ludique en plein air.

Habay, c'est aussi une commune dynamique. Avec de nombreux clubs sportifs proposant des activités, c'est le lieu idéal pour les amateurs de sport (pêche, marche, vélo, run) et de vie associative.

Où se restaurer et se reposer ?

Après une journée bien remplie à explorer ce que réserve la commune de Habay, rien de tel qu'une pause gourmande dans l'un des restaurants de la commune. Que vous préfériez déguster des spécialités locales, savourer l'une des bières de la région brassée à Rulles ou opter pour une cuisine plus raffinée, vous trouverez forcément votre bonheur dans les différents établissements que compte Habay.

Et pour prolonger votre séjour et vivre pleinement l'expérience de cette charmante commune, Habay propose divers hébergements tels que des gîtes, camping, hébergement insolite, chambres d'hôtes...

Pour bien préparer votre visite, n'hésitez pas à consulter le site web www.habay-tourisme.be ou à contacter les syndicats d'initiatives de Marbehan et de Habay, ainsi que la Maison du Tourisme Cap Sûre-Anlier.

Que vous soyez en quête d'activités en plein air ou simplement à la recherche d'un lieu paisible pour vous ressourcer, la commune de Habay, ses commerces et ses habitants vous attendent à bras ouverts pour vous faire découvrir leur région.

ROUGE
INTÉRIEURS

VOTRE DÉCORATION SUR MESURE

TISSUS
PAPIERS PEINTS
LUMINAIRES
STORES
MIROIRS
OBJETS DÉCO

Bénédicte Adriaensens Décoratrice
26, rue de la Libération • 6720 Habay-la-Neuve
rougeinterieurs.com

LE MAGASIN DE DÉCORATION
est ouvert les mercredi et vendredi : 10h30 - 12h30
et 14h - 18h30, et samedi : 14h - 18h
ou sur rendez-vous : 00 32 63 / 42 46 26

22ème Portes ouvertes

1-2 juin
Sam.: 14h>24h
Dim.: 11h>20h

La Rulles

PRÉSENTATION DE LA «Rulles St-Vincent»
Restauration • Château gonflable • Jeux en bois

CONCERT SAM. 18H
Holy Hop Circus
+ DJ

CONCERT DIM. 11H
The Unexpected

+ Possibilité de location de pompes à bières pour vos évènements publics et /ou privés.
Visite pour groupe sur rendez-vous.

Brasserie : Rue Maurice Grevisse, 36 • B-6724 Rulles • info@larulles.be • 063 41 18 38 • www.larulles.be
Horaires magasin : En semaine de 10h à 12h et de 14h à 16h • Samedi de 10h à 12h

BURG

À vos côtés depuis 1930

POMPES FUNÈBRES | MARBRERIE FUNÉRAIRE | FLEURS

Organisation complète de funérailles
- TOUT BUDGET -

Place St Roch, 4 • B-6720 Habay-la-Neuve

Tous travaux cimetière : nouveau monument, restauration/entretien, gravure, pose lettrage, photos, etc.

: +32 63 42 21 76 (24H/7J)

HABAY | ARLON | MESSANCY | ATHUS
www.pierre-burg.com

MANGE & TAIS-TOI ! Trattoria

TRATTORIA
À EMPORTER

TOUTE LA CARTE EST À EMPORTER !
+32 (0)63 60 11 19

HORAIRES

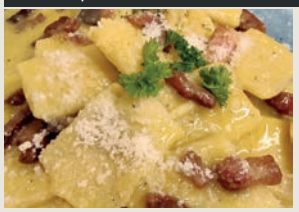
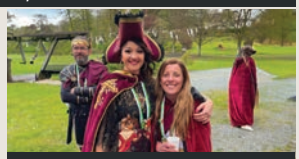
OUVERT

Du mercredi au samedi
àpd. 10h00
toute la journée !

SPÉCIAL

Tu peux passer
ta commande par
téléphone jusqu'à 21h30,
après Marcello (four)
ne sera plus assez chaud !

UNE DÉREN' OFFERTE
pour toute commande passée avant 18h !

Marquise du Carnaval d'Habay 2024

Rue Abraham Gilson, 9 • B-6720 Habay-la-Vieille
mangeettaistoi@gmail.com
www.mangeettaistoi.be

MENU

100% LOCAL
ITALIEN
ÉPEAUTRE CULTIVÉ
DANS NOS CHAMPS

TESTS VISUELS · LUNETTES · SOLAIRES · LENTILLES · JUMELLES · MARQUES EXCLUSIVES

CHEZ DUSSART
LES + BELLES SOLAIRES

OAKLEY
CAROLINE ABRAM PARIS
CAZAL
American Optical
Clémence & Margaux
SERENGETI EYEWEAR
Silhouette
Talla
VISIONARIO
Ray-Ban
etnia BARCELONA
VAL&CO

Dussart OPTICIEN

Rue Emile Baudrux, 17
B-6720 Habay-la-Neuve
Tél. +32 (0)63 57 07 83 • Rejoignez-nous
Horaires : du mardi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 19h
Lundi - Samedi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h

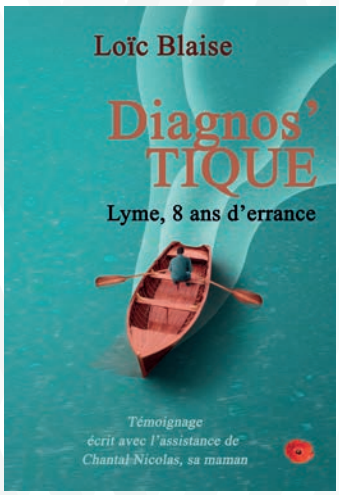
Partenaire
Sympass
Benefits & Concierge Services

www.optique-dussart.com

IN VI P& ZO OM IN

REPORTAGES & ACTUS

DANS "DIAGNOS'TIQUE", LOÏC BLAISE ÉVOQUE LA MALADIE DE LYME À TRAVERS SON COMBAT



Né à Arlon, Loïc Blaise a toujours vécu à Chenois, près de Virton. Enfant timide, il passe plus de temps dans les bois que sur les bancs d'école. C'est à l'âge de 16 ans qu'il commence à ressentir des douleurs dans tout son corps. Démarre alors un véritable parcours du combattant : refusant le statut de garçon stressé ou s'inventant des maladies imaginaires, Loïc traverse un dédale d'examens et de consultations dans l'espoir de trouver une réponse à ses maux. Il lui faudra 8 ans pour obtenir un diagnostic, celui de la maladie de Lyme. C'est ce long parcours d'errance médicale que retrace Loïc Blaise dans son livre « Diagnos'TIQUE – Lyme, 8 ans d'errance ». Au fil des pages, le jeune homme dépeint comment sa vie a été bouleversée par une ombre invisible. « *En Belgique, environ 11 000 personnes par an consultent pour un érythème migrant (symptôme caractéristique de la maladie) et entre 200 et 300 personnes sont hospitalisées pour la maladie de Lyme.* » De nombreuses personnes exposées à la bactérie ne développeront aucun symptôme clinique. Mais pour d'autres, elle peut provoquer un large éventail de symptômes, allant des éruptions cutanées (érythème migrant) à des complications sévères telles que des troubles cérébraux qui peuvent entraîner une perte de mémoire à court terme, des difficultés de concentration, des problèmes pour suivre les conversations et des troubles du sommeil ainsi que des engourdissements dans les bras, les jambes, les mains ou les pieds. « Diagnos'TIQUE – Lyme, 8 ans d'errance » est une histoire de combat, de survie, et de renaissance, offrant un regard sur la réalité de ceux qui vivent avec cette maladie.

À travers son récit, Loïc Blaise offre une lecture écrite avec les tripes qui inspire l'espoir et célèbre la victoire sur l'adversité. Sorti le 4 avril, « Diagnos'TIQUE – Lyme, 8 ans d'errance » est publié aux Editions Un Coquelicot en Hiver.

HEINSCH

LE CARNAVAL DES GILLES DE B'HEINSCH

Au son des tambours et sous les yeux des spectateurs, les Gilles de B'Heinsch ont défilé en cadence dans les rues de Heinsch. Coiffé de leur flamboyant chapeau à plumes, le groupe carnavalesque fêtait cette année ses 25 ans, marquant ainsi un quart de siècle de folklore, de tradition et de joyeuses festivités. Comme de coutume, la bonne humeur et les rires étaient au rendez-vous. Une belle journée pour célébrer les Gilles de B'Heinsch qui, depuis 25 ans, transmettent leur passion avec énergie et enthousiasme.

©MOMO.DUT

L'OPÉRATION INFO PROFESSION À ARLON A RÉUNI ÉTUDIANTS ET PROFESSIONNELS

©MOMO.DUT

En avril dernier, l'Opération Info Profession Arlon organisée au Hall Polyvalent a réuni des professionnels représentant une centaine de métiers différents. Les étudiants ont pu les rencontrer afin de discuter avec eux de leur profession ainsi que de leur passion. Proposé par les Rotary Clubs d'Arlon, Attert, Bastogne, Ciney, Durbuy, Marche, Neufchâteau et Virton, cet événement a pu aiguiller de nombreux rhétoriciens quant à leurs choix futurs pour leur vie professionnelle.

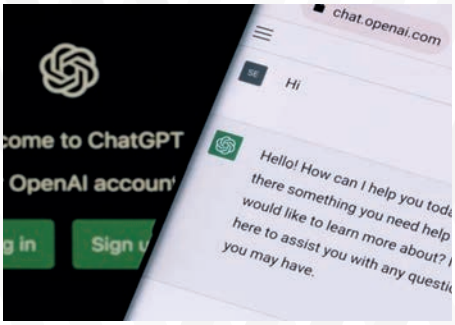
INSIDE COMMUNICATION était présent à l'Opération Info Profession Arlon (©MOMO.DUT)

DANSE AVEC LES ÉTOILES : ÉDITION 2024

La deuxième édition de Danse avec les Étoiles se tiendra les samedi 18 et lundi 20 mai au Bois des Isles à Marbehan. Cet événement caritatif, initié par Marianne Le Gloahec et Etienne Blauen, vise à collecter des fonds pour soutenir des projets de recherche contre les cancers pédiatriques qui touchent malheureusement encore de nombreux enfants. Le samedi 18 mai, Danse avec les Étoiles vous attend pour une après-midi consacrée aux activités familiales avec châteaux gonflables, stands de pêche aux canards, jeux en bois, animations, gommages, concerts ou encore tombola.

En soirée, place aux DJ's ! Le lundi 20 mai aura lieu un tournoi 100% caritatif. Il se déroulera en format sixte (4 joueurs et un gardien) dans les installations de Marbehan, sur deux terrains en simultanés avec des équipes venant des trois frontières. Le matin (8h - 12h30) est dédié à la catégorie Enfants. L'après-midi rassemblera Seniors, Dames, Réserves & vétérans (+35ans).
Pour rappel, les bénéfices de l'événement seront reversés au projet « Fight Kids Cancer », un appel à projets européens visant à accélérer la recherche sur les cancers pédiatriques.

L'IA POUR PRÉPARER SON ENTRETIEN ? « OUI, MAIS PAS SEULEMENT…»



Est-ce que l'intelligence artificielle peut nous aider à préparer un entretien d'embauche ? On a posé des questions à Chat GPT pour un job bien précis et on a demandé l'avis d'une recruteuse, Raquel Saiz Fernández d'Ariad.

Comment se préparer à un entretien d'embauche ? Jusqu'il y a quelques années, on devait imaginer les questions qu'un recruteur pourrait poser, se souvenir des interviews passées ou encore demander à des proches. Aujourd'hui, il y a ChatGPT. On a fait le test.

Miroir, miroir, donne-moi les questions…

Le test ? On a pris une offre d'emploi pour un poste de Junior Digital Content Creator et on a commencé une « discussion » avec ChatGPT, puis on a envoyé quelques questions à une recruteuse (par exemple : Pouvez-vous nous parler de votre expérience en création de contenu, notamment dans le domaine du numérique ? Qu'est-ce qui vous a motivé à poursuivre une carrière dans la création de contenu numérique ? Ou comment abordez-vous la génération d'idées pour du contenu numérique ?) « *Ces questions sont bonnes dans l'ensemble* », nous dit Raquel Saiz Fernández d'Ariad. « *Mais quand on y regarde de plus près, on se rend compte aussi que certaines ne sont pas assez centrées sur le candidat. La 3e question sur la génération d'idées ne me semble pas pertinente, je ne vois pas de recruteur poser une telle question par exemple* ».

Une bonne base de travail

« *Ce sont des bonnes questions pour prendre en considération ce qui serait demandé en entretien d'embauche, mais il faut les regarder avec un œil humain et ne pas tout prendre pour acquis. Et il faut aussi savoir si l'entretien se fera avec quelqu'un des RH ou quelqu'un de l'équipe avec qui vous pourriez travailler* », ajoute encore la recruteuse. C'est donc un bon outil, mais cela ne doit pas être le seul. « *Il ne faut pas oublier que ChatGPT utilise des données à jour jusqu'en 2021. Il est donc important de creuser et de trouver des infos en ligne sur le poste et l'entreprise pour bien préparer son entretien* », conclut la recruteuse
L'intelligence artificielle peut toutefois vous aider dans d'autres choses : améliorer son CV et l'adapter selon les offres d'emploi en utilisant les bons mots-clés, écrire une lettre de motivation dans différents styles (ton neutre, léger, sérieux…) pour différents publics cibles ou encore trouver des sites plus spécialisés ou moins connus selon votre profil.
N'oublions pas non plus que l'IA n'est pas parole d'évangile. Un simple copier/coller ne vous aidera pas forcément à vous démarquer des autres candidats… surtout s'ils utilisent tous les mêmes outils que vous !

Un article Références // references.be
02 225 56 46 - hello@references.be

Alors que pour certains, les véhicules ne sont que de simples moyens de transport, pour d'autres comme Cédric Dernivoix, ils revêtent une importance bien plus grande. Passionné d'automobiles, il considère chaque véhicule comme un objet précieux qu'il convient de choyer. Il y a un an, ce jeune entrepreneur lançait officiellement Subli'm Car, une entreprise spécialisée dans l'esthétique automobile, implantée à Vaux-sur-Sûre.

SUBLI'M CAR
VOTRE CENTRE D'ESTHÉTIQUE AUTOMOBILE

Sa passion, son métier

Pour Cédric Dernivoix. tout a commencé il y a trois ans. Féru de voitures haut de gamme, le jeune homme, carrossier de formation et travaillant dans un garage toute marque par la suite, faisait tout pour garder son véhicule personnel dans le meilleur état possible et toujours brillant. Ses amis et proches, témoins de sa **méticulosité** et de son **talent** pour rendre sa voiture impeccable, lui ont, à leur tour, confié leur propre véhicule. Peu à peu, avec le bouche-à-oreille, ce qui n'était qu'un passe-temps, devient une véritable activité complémentaire. Il y a un an, afin de répondre aux **demandes croissantes**, Cédric décide de lancer officiellement son propre **centre d'esthétique automobile**. Subli'm Car prend soin de **tous les types de véhicules**, du **haut de gamme** à l'**ancêtre**, en passant par les **flottes professionnelles** et les **voitures toutes marques**.

Nettoyage intérieur : avant-après.

L'excellence au cœur des services

Aujourd'hui, Subli'm Car est devenue une référence en matière d'esthétique automobile dans la région, sa réputation dépassant même les « frontières » de la province. Il faut dire que Cédric ne ménage pas ses efforts ! **Remise à neuf complète** du véhicule, comprenant **protection céramique**, **polissage**, et PPF (**Film de Protection de Peinture**), **vitres teintées**, **nettoyage intérieur** méticuleux... Subli'm Car offre une gamme complète de **services forfaitaires**. Extrêmement rigoureux, l'entrepreneur ne laisse rien au hasard, notamment pour le nettoyage intérieur qui est l'une de ses spécialités : «*Je démonte tout : l'habitacle, les sièges, la banquette, la roue de secours. Tout est enlevé pour un nettoyage en profondeur.*» Shampooing, vapeur, désinfection, chaque étape est ensuite réalisée avec soin, pour un **résultat impeccable**. Beaucoup de personnes font d'ailleurs appel à ses services avant de rendre leur leasing.

Des produits d'entretien de qualité à portée de main

Pour continuer à bichonner votre véhicule chez vous, Cédric Dernivoix a mis en place un **distributeur de produits d'entretien automobile**, accessible en libre-service, 24h/24 à la station car-wash de Vaux-sur-Sûre. Les produits sont soigneusement sélectionnés. En effet, vous y trouverez la gamme Maniac-line de la **marque Ma Fra**, réputée pour son efficacité et sa qualité. Une marque en qui l'entrepreneur ardennais a toute confiance, il utilise d'ailleurs leur gamme réservée aux crédités "Labocosmetica", spécialement conçue pour les professionnels de l'esthétique automobile.

Que ce soit pour une remise à neuf complète, un nettoyage intérieur ou l'application de protections de pointe, **votre véhicule sera entre de bonnes mains**. Grâce à Subli'm Car, il sera comme neuf pour reprendre la route.

Subli'm Car dispose d'un distributeur de produits d'entretien automobile disponible 24h/24 au Car Wash de Vaux-sur-Sûre (2, Grand Route).

SUBLI'M CAR
CAR DETAILING CENTER

CHAUSSÉE DE NEUFCHÂTEAU, 52
B-6640 VAUX-SUR-SÛRE

Cedric130591@gmail.com
T. +32 (0)471 05 57 30

Retrouvez Subli'm Car sur

D
BIJOUTERIE
DERMENG
FÊTE DES
MÈRES
LE PLAISIR D'OFFRIR
IDÉES & BONS CADEAUX
Rue de la Roche, 6 • B-6760 Virton • +32 (0)63 57 73 75 • www.dermeng.be

PORTES OUVERTES
DU 8 AU 11 MAI
DE 9H À 18H NON-STOP
Ouvert le jeudi de l'Ascension !
De -10% à -70%
pour homme, femme et enfant !
TOMBOLA
1 BON de
125€
à gagner
ENFANTS
HOMMES
DAMES
MAGASIN DE CHAUSSURES
ASSELBORN
ESCARMELLE
Rue Léon Colleaux, 5 • B-6762 SAINT-MARD
T.+32 (0)63 57 72 22 • CHAUSSURESESCARMELLE • www.chaussures-escarmelle.com

DÉCOUVERTES

SÉRIE

Fiasco

Huit ans après le film « Five », Igor Gotesman réunit à nouveau à l'écran ses amis Pierre Niney et François Civil, mais cette fois-ci dans une série totalement déjantée. Cette comédie de sept épisodes va suivre les péripéties d'un réalisateur incapable de se faire respecter par ses acteurs lors du tournage de son premier long-métrage et qui va se retrouver, malgré lui, au cœur d'une polémique l'accusant de propos injurieux et misogynes. L'histoire d'un « Fiasco » à découvrir sur Netflix.

TOP APP

Recettes gourmandes et écologiques

Finis les éternels "*Qu'est-ce qu'on va manger ce soir ?*". Avec « Komi » découvrez une application d'idées recettes et de gestion de votre garde-manger axée sur la créativité culinaire et la réduction du gaspillage. Trouvez des idées de repas simples et rapides en fonction des produits disponibles chez vous, de leur date de péremption, mais également selon votre niveau de cuisine, votre temps disponible... Personnalisez vos critères de recette, gérez votre stock avec le scan de produits, recevez des notifications de péremption et créez des listes de courses en un clin d'œil. Explorez une variété de recettes, des petits-déjeuners aux plats traditionnels, et transformez votre cuisine avec cette solution écologique et gourmande.

Disponible sur

Available on the App Store & GET IT ON Google Play

LE LIVRE DU MOIS

Agir et penser comme ...

Plongez dans un univers unique où les héros de la pop culture deviennent vos coachs de développement personnel avec la collection « Agir et penser » des Éditions de l'Opportun ! Imaginez-vous suivre les traces de Gandhi, d'Harry Potter, ou même de Wonder Woman, et devenir le héros de votre propre vie.

Besoin de plus de zen dans votre quotidien ? Suivez les traces de votre chat, maître de la détente. En quête d'une dose d'audace ? Empruntez le style de Coco Chanel. Devenez fin stratège à l'image d'Arsène et retrouvez votre âme d'enfant avec le Petit Prince ? Ces livres sont bien plus que des lectures ; ce sont des compagnons de vie qui vous aident à devenir la meilleure version de vous-même.

La fête des mères approche à grands pas, et quoi de mieux qu'un cadeau qui allie inspiration et plaisir ? Sélectionnez celui qui correspond le mieux à la personnalité de votre maman et partagez ensemble le plaisir de s'inspirer de vos héros préférés !

CINÉMA

Furiosa : Une saga Mad Max

Cinquième opus de la série « Mad Max », le film retrace les origines de Furiosa, qui tente de retourner chez elle après s'être fait enlever par une horde de motards dirigée par le seigneur de guerre Dementus (Chris Hemsworth). Neuf ans après « Mad Max : Fury Road », l'actrice Anya Taylor-Joy (« Le Jeu de la dame ») succède à Charlize Theron dans le rôle-titre. Chronique de l'effondrement sociétal et environnemental, ce récit offre au public une expérience cinématographique d'adrénaline rarement égalée, tout en décrivant un monde dystopique au bord du précipice, entre fiction et triste réalité.

Au cinéma le 22 mai 2024.

APP Knowunity : révision & devoir

Un réseau social intelligent pour votre éducation

Avec les examens de juin qui approchent, « Knowunity » devient votre allié pour des révisions efficaces. Que ce soit pour les maths, le français, l'histoire ou les sciences, découvrez des milliers de contenus d'apprentissage, fiches de révision et quiz gratuits sur cette application créée par des élèves pour des élèves. « Knowunity » est bien plus qu'une simple plateforme éducative, il s'agit d'un réseau social innovant dans le secteur de l'éducation, favorisant un apprentissage collaboratif. Profitez de l'IA intégrée pour optimiser vos révisions et rejoignez une communauté active de plus de 12 millions d'étudiants qui peuvent contribuer au développement de l'App en partageant leurs fiches de révision ou en répondant à vos questions. Avec « Knowunity », préparez-vous au mieux pour vos examens grâce à une plateforme interactive et collaborative.

Disponible sur

Available on the App Store

GET IT ON Google Play

Classement	Note
Éducation N°10	4.7/5 ★★★★★
Âge	Langue
4+ ans	FR + 5 autre(s)

HIGH TECH

Duka Small Q

Compact, précis et léger, le mètre électronique « Duka Small Q » est pratique et facile à transporter, ne pesant que 35 grammes et mesurant 5,3 x 1,5 cm. Plus besoin de dérouler le ruban de votre instrument de mesure et de noter le résultat (parfois approximatif) sur papier, il vous suffira de glisser ce mètre électronique, grâce à sa roulette, sur la surface à mesurer et le tour est joué ! Sur son écran LCD de 1,8 pouces, vous pourrez consulter vos mesures et vous assurer également de l'autonomie de la batterie. En plus de la mesure linéaire, vous pouvez mesurer des cercles, des arcs, des surfaces courbes, des diamètres, des mesures de surface... et cumuler jusqu'à 10 mesures différentes (9,99 mètres pour un passage et jusqu'à 99,99 mètres de mesure continue). Le bricolage ne sera jamais aussi facile qu'avec ce nouvel outil.

DOSSIER AMÉNAGEMENTS EXTÉRIEURS

RETROUVEZ LES ENTREPRENEURS DE VOTRE RÉGION POUR LA RÉALISATION DE VOS AMÉNAGEMENTS !

ALN LOCATION & VENTE
Location et vente machines outillages en tout genre pour professionnels et particuliers.

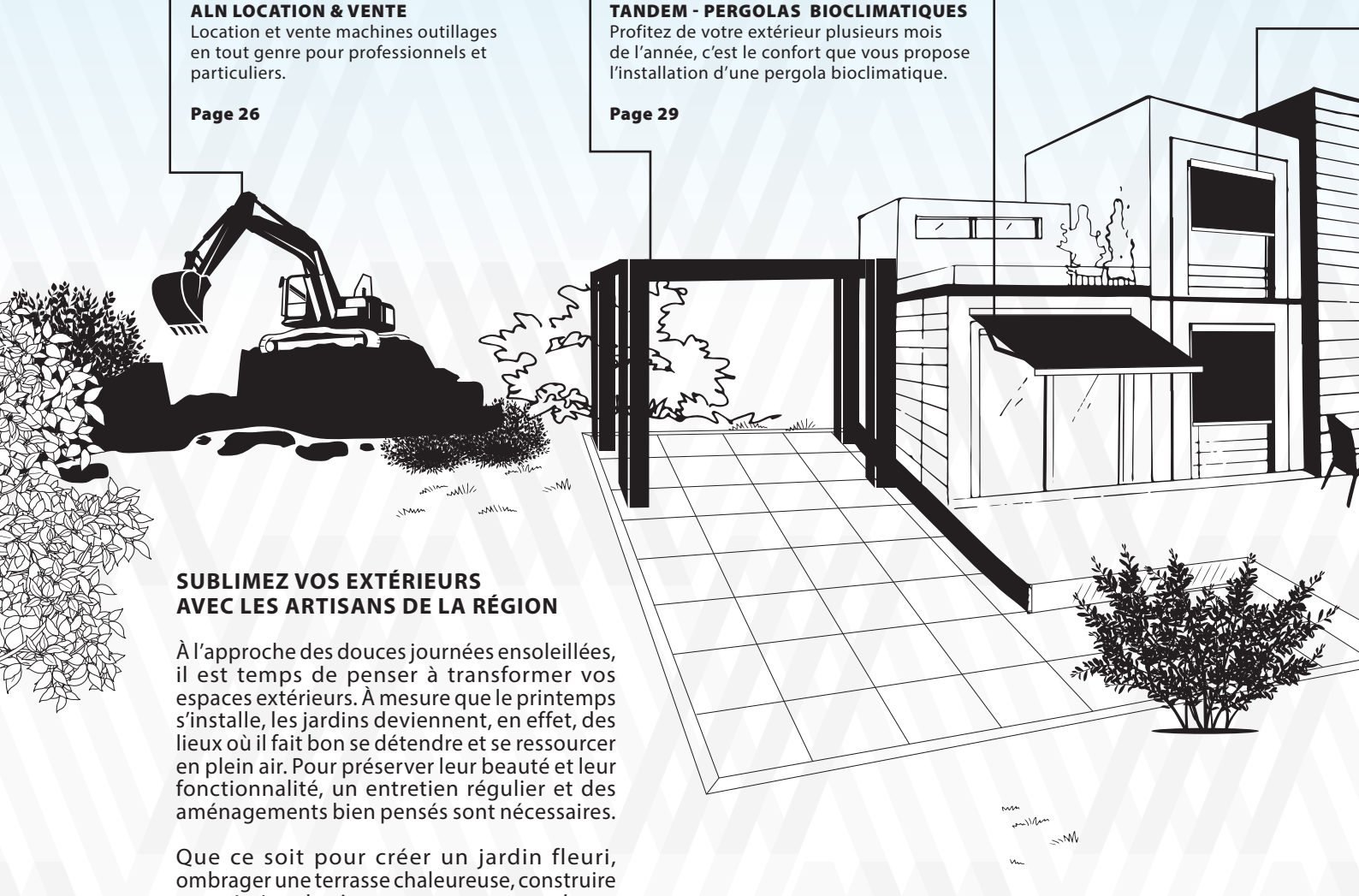
Page 26

TANDEM - PERGOLAS BIOCLIMATIQUES
Profitez de votre extérieur plusieurs mois de l'année, c'est le confort que vous propose l'installation d'une pergola bioclimatique.

Page 29

CRÉA'STORE
Avec la banne solaire, vous profiterez pleinement de votre terrasse.

Page 27



SUBLIMEZ VOS EXTÉRIEURS AVEC LES ARTISANS DE LA RÉGION

À l'approche des douces journées ensoleillées, il est temps de penser à transformer vos espaces extérieurs. À mesure que le printemps s'installe, les jardins deviennent, en effet, des lieux où il fait bon se détendre et se ressourcer en plein air. Pour préserver leur beauté et leur fonctionnalité, un entretien régulier et des aménagements bien pensés sont nécessaires.

Que ce soit pour créer un jardin fleuri, ombrager une terrasse chaleureuse, construire une piscine de rêve ou encore pour acheter ou louer des équipements de qualité, il est essentiel de trouver des bons artisans afin de concrétiser vos projets. Retrouvez dans nos pages une sélection d'entrepreneurs qualifiés de la région, prêts à donner vie à vos idées d'aménagements extérieurs.

CRÉA'STORE
Évitez la surchauffe dans votre intérieur en plaçant des screens extérieurs sur vos châssis.

Page 27

KRAFFT LEBLANC
Élagage et abattage d'arbres, aménagement de jardin.

Page 28

ZIMMER DELHAYE S.A.
Vente et réparation de tondeuses à Izel. Revendeur officiel Husqvarna.

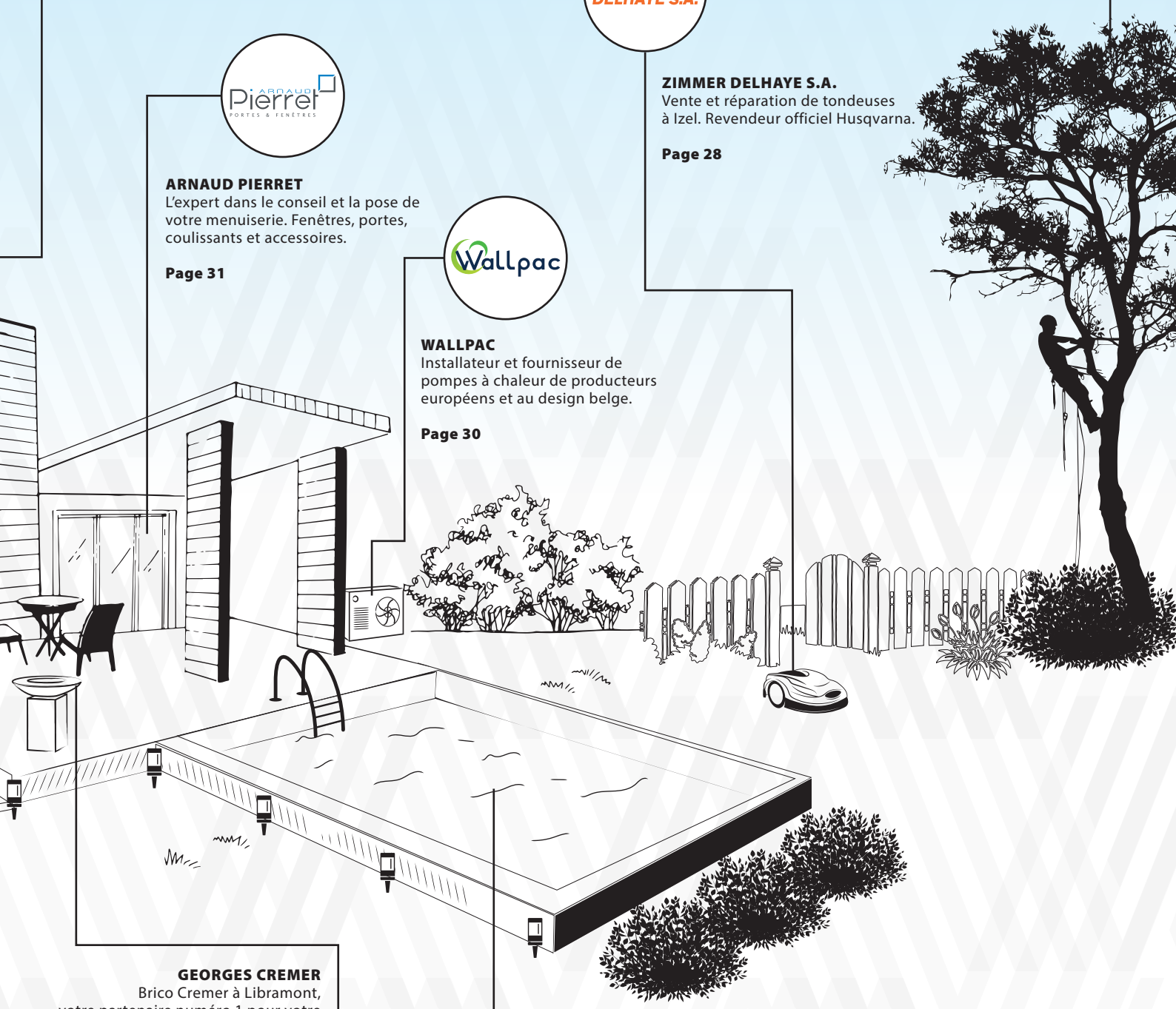
Page 28

ARNAUD PIERRET
L'expert dans le conseil et la pose de votre menuiserie. Fenêtres, portes, coulissants et accessoires.

Page 31

WALLPAC
Installateur et fournisseur de pompes à chaleur de producteurs européens et au design belge.

Page 30



GEORGES CREMER
Brico Cremer à Libramont, votre partenaire numéro 1 pour votre salon de jardin et votre barbecue.

Page 26

NUANCES DE BLEU
Artisan-créateur de piscines et wellness.

Page 32

ALN

LOCATION-VENTE

MACHINES & OUTILLAGES

PARTICULIERS & PROFESSIONNELS

WWW.ALNLOCATION.BE

TOUT EN LOCATION POUR
PRÉPARATION PELOUSE, JARDINAGE, BROYAGE BOIS, GRUES...

REVENDEUR OFFICIEL
norcar AUTOMATION
SANY

PORTES OUVERTES
31/05 - 01/06

Quels que soient
vos travaux,
ALN LOCATION-VENTE
a ce qu'il vous faut !

ETHE - Hamawé • +32 (0)63 388 011 • info@alnlocation.be

Lun. > jeu. 7h30 - 12h & 13h - 17h30 • Ven. 7h30 - 12h & 13h - 18h • Sam. 8h - 12h & 16h30 - 17h30

Brico
LIBRAMONT
Centre Cremer

4000 M² de jardinage et bricolage - Grand showroom - Le plus grand choix de la région

Av de Bouillon 48 061 22 34 21 7/7 - ouvert le Dimanche matin

TOUS LES STORES DISPONIBLES :

Extérieurs : Screen • Store de véranda • Marquise et banne solaire • Volet • Pergola • Pergola bioclimatique
Intérieurs : Bateau (américain) • Enrouleur • Vénitien bois et aluminium • Shutters • Paroi japonaise
Bandes verticales (californien) • Plissé - Duette • Twist ou duo • Silhouette • Facette • Velux • Tenture et Voilage

www.creastore.be

Husqvarna

Matériel de jardin et de forêt

ZIMMER - DELHAYE S.A.

Revendeur officiel Husqvarna

MAISON FAMILIALE FONDÉE EN 1956

Profitez d'une tonte sans fil en toute autonomie sur une partie de notre gamme !

Route de Bouillon, 21 - B-6810 IZEL
Tél.: +32 (0)61 31 16 91 - fabien@zimmer-delhaye.be
Temporairement du mardi au vendredi de 14h à 18h - Le samedi de 8h à 12h et de 13h30 à 16h - Fermé le lundi

www.zimmer-delhaye.be

KRAFFT-LEBLANC SPRL

Elagage et abattage **d'arbres**

- **Abattages et démontages d'arbres dangereux**
- **Taille douce des grands arbres et fruitiers**
- **Rognage de souches**
- **Terrasse en bois**
- **Pavage d'autobloquants et pierre naturelle**
- **Pose clôtures et portails**
- **Travaux forestiers**
- **Plaquettes forestières**

ROGNAGE DE SOUCHE

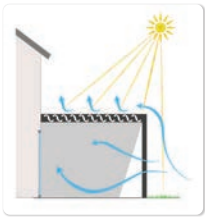
Route d'Arlon, 90 - B-6700 Sesselich // krafft.leblanc@gmail.com // **www.krafft-leblanc.be**

La protection solaire !

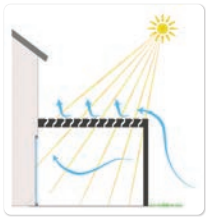
TANDEM by Picron

Feel outside like inside

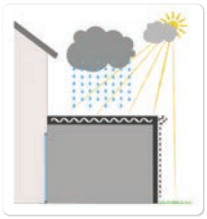
GAMME IZI



Protégez-vous des rayons du soleil & activez la circulation de l'air



Optimisez la circulation de l'air et l'apport solaire



Maîtrisez l'ensoleillement et protégez-vous des pluies fines

DEMANDE DE **DEVIS ICI**

PERGOLA OPEN

La pergola bioclimatique OPEN permet une maîtrise totale de l'ensoleillement grâce à l'orientation de ses lames jusque 160°.

Ouverture frontale OPEN'R®

Ouverture latérale OPEN'R®

Ouverture frontale OPEN'R2®

Ouverture latérale OPEN'R2®

GAMME OPEN

Dotée d'une motorisation supplémentaire, elle offre également la fonction de rétractation. Simplement ou doublement rétractable, la pergola OPEN répondra à vos attentes en matière de luminosité.

SHOWROOM SUR RENDEZ-VOUS

87, RUE DE BASTOGNE 6700 ARLON (UNIQUEMENT SUR RENDEZ-VOUS)

WWW.TANDEM.LU • tandem.outside@gmail.com • T: +32 (0)492 41 12 64

VOTRE SPÉCIALISTE ROBOT TONDEUSE
INSTALLATION • ENTRETIEN • DÉPANNAGE À VOTRE DOMICILE

STIHL • ROBOMOW • HONDA • BELROBOTICS

jenetondsplus.be

ab GARDEN

Rue des Artisans, 7
B-6730 Tintigny
T.: 063/58.34.00

UN ÉLECTROMÉCANICIEN
AU SERVICE DE VOTRE JARDIN

UNE LARGE GAMME DE ROBOTS
POUR RÉPONDRE À VOS BESOINS

UN SERVICE DE QUALITÉ
EN PROVINCE DE LUXEMBOURG

Wallpac
Installateur & Fournisseur

PRODUCTION
EUROPÉENNE
DESIGN BELGE

LA POMPE À CHALEUR
IDÉALE & PUISSANTE
POUR VOTRE MAISON

CONTACTEZ-NOUS
DEVIS GRATUIT

Parc Industriel B-6820 Florenville • info@wallpac.com • T. +32 (0)470 / 85 72 54
www.wallpac.com • SUIVEZ-NOUS

ARNAUD Pierret
PORTES & FENÊTRES

www.arnaudpierret.be • info@arnaudpierret.be • T.: +32 (0)61 61 44 14

EXTÉRIEURE | INTÉRIEURE | BIO-MINÉRALE (ZÉRO CHIMIE) | INOX
COQUE EN POLYPROPYLÈNE | MATÉRIEL ET CONSEILS POUR CONSTRUCTION ASSISTÉE

nuances de bleu
PISCINES | SPAS | SAUNAS

Geoffroy Berque / Artisan-créateur de piscines
RUE DE VIRTON, 10 • B-6730 BELLEFONTAINE
Tél.: +32 (0)460 970 111 • contact@nuancesdebleu.be
WWW.NUANCESDEBLEU.BE

Membre de la Fédération Belge des Professionnels de la Piscine et du Bien-Être

DENISMARTIN AGRITRACT

VENEZ DÉCOUVRIR NOS TONDEUSES | TONDEUSES AUTOMATIQUES
DÉBROUSSAILLEUSES | TRACTEURS | TRONÇONNEUSES | ETC

Limitez le bruit avec nos puissants outils à batterie.

Différents produits pour différents besoins !

NOUVEAU À DÉCOUVRIR !

Le Husqvarna Automower® 410XE NERA est une tondeuse robotisée conçue pour les pelouses jusqu'à 1000 m². Sa fonction EdgeCut réduit la nécessité de tailler les bords, économisant ainsi du temps et des efforts. Avec l'application Automower® Connect, surveillez et contrôlez votre tondeuse à distance, intégrez-la à votre maison intelligente et recevez des notifications pour un contrôle total de votre pelouse.

Réparations et entretiens de vos tondeuses, tracteurs, débroussailleuses, tronçonneuses, etc.
143 route d'Arlon • 6780 MESSANCY • T. 063 38 68 49 • www.denismartin.be

Abris et garages en bois (sapin rouge du Nord ou cèdre) sur ossature ou massif, épaisseurs 18-22-28-35-45-69-90 mm
NOUVEAU : abris sur ossature en composite WPC ou stratifié HP (sans entretien)
Garages métal • Abris pour piscines • Kiosques et gloriettes • Chalets de Noël • Dalle de sol • Traitement en atelier

MARVIE, 28 (ROUTE DE WILTZ) | B-6600 BASTOGNE
OUVERTURE DU BUREAU UNIQUEMENT SUR RDV
TÉL : +32 (0)61 21 71 67 | GSM : +32 (0)495 20 71 67 | FAX : +32 (0)61 28 72 67 | INFO@ABRIGARDEN.BE | WWW.ABRIGARDEN.BE

AGENDA

AGENDA DES ÉVÈNEMENTS DE VOTRE RÉGION

MAI 2024

SAINT-MARD

BROCANTE

09/05

Brocante, animation musicale et petite restauration.
Quand ? Le jeudi 9 mai
Où ? Près du complexe sportif de Saint-Mard
Infos : Événement Facebook : Brocante BSM – Jeudi 9 mai 2024 – Ascension

VIRTON

URBAN TRAIL

17/05

1er Urban Trail de Virton, dans le cadre du 50e anniversaire du Centre Culturel et Sportif. Partez à la découverte de Virton, capitale de la Gaume : entre rues, ruelles, escaliers, etc. Parcours de 8 km et 16 km.
Quand ? Le vendredi 17 mai. Départ en peloton vers 18h30 du Centre Sportif vers le centre-ville. Départ des 2 distances à 19h à l'arche de la place Nestor Outer.
Où ? À la Cour Marchal 8 à Virton
Infos et inscriptions : complexevirton.be/virton-urban-trail

TONTELANGE

FESTIVAL

Du 17 au 19/05

20e Festival de Tontegrange : trois jours d'animations diverses, avec l'allure libre des sables le 17 (5-10-20km) suivie d'un concert de Fire Frost, un samedi après-midi dédié aux enfants et familles avec spectacles et ateliers, deux "concerts et bières en grange" le soir avec Oney et Lightnin'Bug, et un dimanche rempli de compagnies d'art de la rue et d'artistes exposant dans les granges.
Quand ? Les vendredi 17, samedi 18 et dimanche 19 mai
Où ? Village de Tontelange
Infos : www.tontelange.be et Facebook Tontegrange 2024

BERTRIX

WE ARTISTES ET ARTISANAT

18 & 19/05

L'édition 2024 du parcours des artistes et artisans de Bertrix mettra tout en œuvre pour vous faire découvrir une belle palette de leur savoir-faire.
Quand ? Les samedi 18 et dimanche 19 mai de 14h à 19h
Où ? Au centre culturel de Bertrix
Infos : Le parcours complet sur www.ccbertrix.be

MARBEHAN

ÉVÉNEMENT CARITATIF

18/05 & 20/05

La deuxième édition de Danse avec les Étoiles vous attend nombreux à son événement familial et festif. De nombreuses activités seront proposées : châteaux gonflables, pêches aux canards, jeux en bois, animations grimages, concerts, tombola, etc. En soirée : DJ's.
Quand ? Le samedi 18 mai dès 13h - Tournoi sixte le lundi 20 mai
Où ? Au Bois des Isles à Marbehan
Infos : Programme complet sur Facebook : Danse avec les étoiles

AUBANGE

MARCHÉ AUX FLEURS

18/05

Le Syndicat d'Initiative d'Aubange en collaboration avec l'ADL organise un marché aux fleurs, aux produits du terroir et équitables. Au programme : fleuristes, pépiniéristes, herboriste, produits du terroir, artisanat, stand OXFAM, bar et petite restauration.
Quand ? Le samedi 18 mai de 7h30 à 15h
Où ? Sur la place de l'Abbé Michel Gigi à Aubange
Info : Facebook : Syndicat Initiative Aubange

VIRTON

MARCHE HOUBLONNÉE

19/05

Une marche houblonnée de 5 ou 10 km est organisée au profit des Iris et des œuvres du Lions Laclaireau Comté de Chiny. 4 arrêts dégustations sont prévus sur le parcours, Bières Les Retrouvailles, La Clochette et Millevertus + jus de pomme des Vergers de Gaume. Arrivée aux Iris avec bar, petite restauration et concert de Day'cibells. P.A.F : 10 €, gratuit pour enfants accompagnants.
Quand : Le dimanche 19 mai, départ dès 9h30 jusque 11h
Où : Aux Iris à Virton (accès par le parking en face de l'Athénée)
Infos : Facebook : Laclaireau comté de Chiny

GRANDE RÉGION

CINÉMA

Du 22 au 25/05

Le Festival du court métrage de la Grande Région « La Boite à Images » propose une compétition récompensée par un palmarès, avec des projections de films, mais également des ateliers et des expositions.
Quand ? Du 22 au 25 mai
Où ? Selon les dates : à la Médiathèque du Grand Longwy, Kulturfabrik à Esch/Alzette, à l'hôtel de Ville (5 av. Albert Lebrun, 54190 Villerupt) et à l'Arche (1 Esplanade Nino Rota, 54190 Villerupt)
Infos : Programme complet sur boitesaimages.com

LIBRAMONT-CHEVIGNY

APÉRO - CONCERT

24/05

L'ASBL Chev'Events vous invite à la première édition 2024 des Apéros Libramontois: "Back to the 90s & 00s" avec DJ Julien Simon aux platines. Entrée gratuite. Bières spéciales, bar à cocktails, catering "foodtrucks".
Quand ? Le vendredi 24 mai dès 17h
Où ? Sur la place communale de Libramont
Info : Facebook : Les Apéros Libramontois

ARLON

FESTIVITÉS

Les 25 & 26/05

Ne manquez pas les traditionnelles fêtes du Maitrank 2024. Concerts, démonstration de graffitis, activités et spectacles pour enfants, foodtrucks, animations, châteaux gonflables, blind test géant, jeux en bois et bien d'autres tout au long de ce week-end festif.
Quand ? Les samedi 25 et dimanche 26 mai
Où ? Place Léopold - Rue Paul Reuter - Place Hollenfeltz
Infos : Événement Facebook : Fêtes du Maitrank 2024

BELLEFONTAINE

TRAIL

08/06

Participez au trail Aux sources de la Gaume, organisé par Trail in Gaume, avec différents parcours : 9 km (D+200), 18 km (D+500) et 27 km (D+650) (inscription sur ultratiming). Marches et 5 et 10 km (inscription sur place).
Quand ? Le samedi 8 juin
Où ? Départ terrain de foot (rue de Virton) à Bellefontaine
Infos : ultratiming.be

VOTRE TERRASSE EST-ELLE PRÊTE POUR LES BEAUX JOURS?

LE PRINTEMPS EST LÀ !

LEDS GRATUITES
DANS 3 LAMES
SUR B200

-20% SUR LES **BANNES SOLAIRES** + **-20%** SUR LES **PERGOLAS BIOCLIMATIQUES** B200 & B300

STORES CONCEPT

LUXEMBOURG

+ de 300 bannes solaires et pergolas installées chaque année en Belgique et au Luxembourg

5, rue de l'Avenir
L-3895 FOETZ
-
Nos horaires d'ouverture :
du lundi au vendredi de 7h à 17h30
-
(+352) 26 57 64-1
-
info@stores-concept.lu
www.stores-concept.lu

DEVIS GRATUIT
À DOMICILE
Prenez rendez-vous
dès maintenant!

PREMIUM DEALER
BRUSTOR

INSIDE RADIO
• PLUS PROCHE DE VOUS •

C'est votre rendez-vous incontournable de la semaine. Chaque mercredi sur Inside Radio, Jean-Mi reçoit un invité spécial pour une discussion captivante, dans une ambiance décontractée. Découvrez ici un aperçu des interviews d'avril et retrouvez-les en intégralité sur les réseaux.

PROGRAMMATION

6h > 9h :	Le Morn'IN
9h > 15h :	La Playlist
15h > 19h :	Le 15/19
19h > 21h :	L' After
21h > 22h :	#Belgium

dab+ Radio player

YouTube

www.inside-radio.com

LES INTERVIEWS

L'INterview avec Vivian Goffette

D'où vient cette passion pour le cinéma ?

C'est venu très, très tôt. J'ai découvert la photographie un mercredi après-midi, j'avais 6 ou 7 ans. (...) Je me suis pris de passion pour la photo jusqu'à mes 12 ans. (...) J'ai emprunté la caméra Super 8 de mon oncle, et je me suis amusé à faire des petits films. (...) Et puis le virus ne m'a pas quitté.

L'Interview en vidéo.

L'INterview avec Philippe Corbesier

Comment sélectionnez-vous vos vignerons ?

Il y a d'abord des viticulteurs avec qui on travaille depuis quelques années. (...) Mais, il y a aussi de la recherche. Premièrement, on reçoit énormément d'échantillons. Si c'est quelque chose qui nous plaît ou des références qui nous manquent, on passe le pas. Et puis, il y a les foires.

L'Interview en vidéo.

L'INterview avec Jean Cimino

Vos fromages viennent de toute l'Europe ?

Oui, c'est ça. Je ne privilégie pas une région en particulier, ils viennent vraiment de toute l'Europe de l'Ouest, y compris d'un pays qui n'est plus d'Europe, l'Angleterre, et de la Suisse également. J'avais envie de proposer ce qu'on trouve de bien et de bon depuis tous ces pays qui nous entourent.

L'Interview en vidéo.

L'INterview avec Stéphane Géron

Parlez-nous du spectacle « Origin » dans la grotte.

On va vous projeter à 360° sur les parois de la salle d'armes (NDLR : à 110 mètres sous terre) un spectacle de vidéomapping. Le challenge était de résumer en 4-5 minutes toute l'histoire de l'humanité depuis le Big Bang jusqu'au temps moderne. (...) C'est vraiment un très, très chouette spectacle.

L'Interview en vidéo.

LA PASSION DES FLAMMES

DEPUIS 10 ANS À VOTRE SERVICE

CHEMINÉES - POÊLES - INSERTS À PELLETS, BOIS, GAZ & ÉLECTRIQUES - PLANCHAS - BARBECUES

4 MAGASINS EN WALLONIE

BASTOGNE
Bras, 654
6600 Bastogne
061 31 53 70

MONS
Rue Grande, 208
7020 Maisières
065 39 90 39

NANDRIN
Route du Condroz, 129
4550 Nandrin
085 23 55 13

THIMISTER
Rue des Waides, 13
4890 Thimister
087 89 12 19

www.lapassiondesflammes.be

SÉCURITÉ ROUTIÈRE

VÉLO ET AUTO, ENSEMBLE SUR LA ROUTE

Avec le retour des belles journées de printemps, les interactions entre cyclistes et automobilistes se multiplient sur les routes. Vous êtes en effet de plus en plus nombreux à enfourcher votre vélo que ce soit pour aller au travail, pour faire vos courses hebdomadaires ou tout simplement pour vous balader. Et si le vélo est une solution de mobilité qui a la cote, un cycliste sur deux ne se sent pas en sécurité dans la circulation[1] comme le révèle un récent sondage réalisé par l'AWSR.

20 cyclistes par semaine tués ou blessés dans un accident

Chaque semaine en Wallonie, près de 20 cyclistes sont victimes (tués ou blessés) d'un accident de la route, avec **une moyenne de 15 décès par an**. Dans trois-quarts des cas (77%), l'accident implique un autre usager, le plus souvent, un automobiliste. Les causes sont nombreuses. Parmi celles qui augmentent les risques d'accidents, on retrouve les **problèmes de cohabitation** entre les cyclistes et les automobilistes et les relations parfois tendues qui peuvent en découler. En effet, alors que les cyclistes se disent assez satisfaits du partage de la route avec les autres cyclistes ainsi que les piétons, le sondage de l'AWSR révèle que les cyclistes sont particulièrement critiques envers la cohabitation avec les véhicules motorisés à quatre roues. Conduite agressive à l'égard des cyclistes, dépassement dangereux, refus de la priorité sont des exemples parmi tant d'autres de comportements qui créent **un environnement peu sûr** pour les usagers des deux-roues. En revanche, 7 automobilistes sur 10 indiquent que la cohabitation avec les cyclistes ne se passe pas bien de leur côté, dont (41%) estiment qu'ils ne respectent pas suffisamment le Code de la route.

Faire cohabiter cyclistes et automobilistes

Alors que les beaux jours sont de retour et que les interactions entre cyclistes et automobilistes se font de plus en plus nombreuses sur les routes, l'AWSR a activé sa nouvelle campagne de sensibilisation encourageant chacun à contribuer à la sécurité routière en partageant la route de manière responsable.

Sur la route à vélo

Lorsque vous prenez la route en vélo, assurez-vous que votre vélo est **bien équipé** (sonnette, freins, catadioptres, feux, etc.) et d'être suffisamment visible en portant un casque et des vêtements clairs ainsi que des accessoires rétroréfléchissants. Lors de vos déplacements, **signalez vos changements de direction** clairement en utilisant vos bras. Si vous vous trouvez à proximité d'un véhicule (camions, voitures, bus, etc.), **évitez les angles morts** en restant attentif à votre position sur la route.

Au guidon comme au volant, vous devez garder toute votre attention sur la conduite. **Évitez donc l'utilisation de téléphone, d'écouteurs ou d'autres distractions**, tout comme l'alcool et la conduite à vélo qui ne font pas bon ménage. **Si vous avez pris un verre de trop, laissez le vélo** au garage, tout comme la voiture, ils vous attendront sagement. Lors de vos balades en groupe, roulez en **file indienne** ou à **deux de front**. Pour finir, afin de **conserver un bon équilibre** à vélo, évitez d'accrocher votre sac de course ou tout autre objet au guidon.

Sur la route en voiture

Quand vous prenez la route en voiture, il est primordial de veiller à la sécurité des cyclistes. Lorsque vous dépassez un cycliste, assurez-vous de lui laisser **suffisamment d'espace** : au moins **1m en ville** et **1m50 en dehors des agglomérations**. Le dépassement est même interdit si ces distances ne peuvent être respectées. Pensez également à signaler votre intention en **activant votre clignotant**, cela avertit les conducteurs derrière vous. **Respectez les aménagements cyclables** tels que les SAS vélo et les zones limitées à 30 km/h où le dépassement est interdit. Avant d'ouvrir votre portière après vous être garé, **vérifiez toujours qu'aucun cycliste n'approche** en regardant par-dessus votre épaule. Pendant vos manœuvres, **consultez régulièrement vos rétroviseurs** et veillez à **ne pas obstruer les pistes cyclables**. Restez vigilant, même lorsque le feu est vert, et rappelez-vous de **vous maintenir à droite** dans les rues à sens unique.

En respectant ces pratiques simples mais essentielles, vous contribuez à assurer la sécurité et le respect mutuel entre cyclistes et automobilistes sur les routes. Car comme le dit si bien l'AWSR : "2 ou 4 roues, on veut tous 1 chose : 0 accident. " Alors "Restons prudents."

www.awsr.be

[1] 410 cyclistes wallons interrogés

MaxWood SPRL
Construction Bois

DIMINUEZ VOTRE FACTURE ÉNERGÉTIQUE

ÉCONOMISEZ DES CENTAINES D'EUROS PAR AN ET RÉDUISEZ VOTRE EMPREINTE ENVIRONNEMENTALE !

OUATE DE CELLULOSE
FIBRE DE BOIS
TOITURE
MURS
PLAFOND
PLANCHER

Av. de la Grange-au-Bois, 15
B-6760 VIRTON
-
+32 (0)495 47 53 32
info@max-wood.eu
-
www.max-wood.eu

SOUFFLAGE D'ISOLANTS BIOSOURCÉS
ÉLIGIBLES AUX PRIMES À LA RÉNOVATION

VIRTON

LA GRANGE AU BOIS
VENTE & FABRICATION SUR MESURE
Meubles Indoor & Outdoor • Table • Chaise • Meuble TV • Salle à manger • Salle de bain • Bibliothèque • Placard

WWW.LAGRANGEAUBOIS.BE/PARTENAIRES

> Prenez vite rendez-vous 😎 <

Avenue de la Grange au Bois, 15 • B-6760 VIRTON • T.: +32 (0)63 57 66 91 • GSM: +32 (0)498 84 36 16 • lagrangeaubois@skynet.be
Ouvert de préférence sur rendez-vous • WWW.LAGRANGEAUBOIS.BE
Suivez-nous sur facebook®

JEUX

LE COMPTE EST BON

M = 13, A = 1, etc

Avec toutes les lettres du mot MAITRANK trouvez 2024.

LE MOT LE PLUS LONG

Quel animal de 7 lettres se cache dans le mot **MAITRANK ?**

LOGIQUE

Dans le club très fermé des Alcoologiques Anonymes, on note un chiffre sur chaque bouteille.
Par exemple, sur une bouteille de MAITRANK, on écrit 3. Sur une bouteille de TEQUILA, on écrit 2.
Qu'écrira-t-on sur une bouteille de BORDEAUX ?

PROBLÈME D'ALCOOL

Un épicier achète 150 bouteilles de vin à 4,90 € l'unité et 130 bouteilles de champagne à 15,30 € l'unité.
Son bénéfice sur une bouteille de champagne est le double de celui sur une bouteille de vin.
Le prix total de vente des bouteilles est de 4200 €.

- *Quel est le prix d'achat total ?*
- *Quel est le bénéfice total ?*
- *Quel est le bénéfice réalisé sur une bouteille de vin ?*
- *Quel est le prix de vente d'une bouteille de vin ?*
- *Quel est le prix de vente d'une bouteille de champagne ?*

VRAI OU FAUX ?

Maitrank signifie « boisson de mai ».	
Les fêtes du Maitrank ont lieu à Arlon.	
L'aspérule odorante est autrement appelée « reine du muguet ».	
La chanson du Maitrank a l'air d'une chanson de Brassens.	
Le plus haut grade de la Confrérie du Maitrank est Grand échanson.	

GRILLE À L'ESPRIT BELGE

Elle a un phénix comme logo

Fruit de liqueur Napoléon

Elle a un taureau comme logo

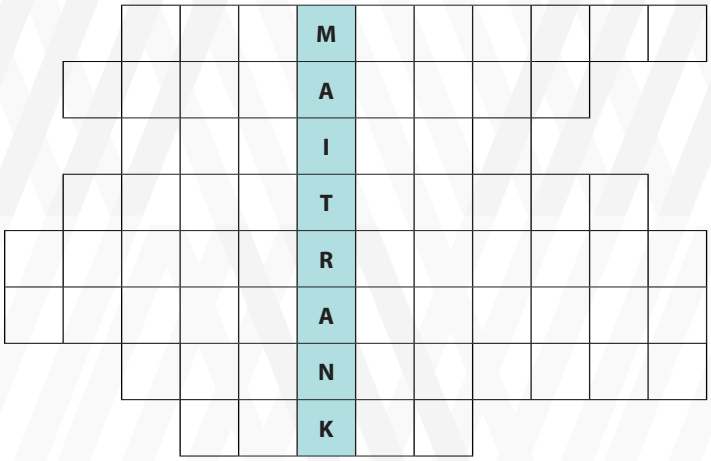
Domaine qui a le vent en poupe

Cocktail créé en l'honneur de l'ambassadrice des USA au Luxembourg

À butiner sans modération

On y brasse la Saison de Mai

Boisson favorite de Tchantchès



RETROUVEZ LES SOLUTIONS SUR WWW.INSIDE-MAGAZINE.LU

De stock, divers coloris & dimensions

DÉCOUVREZ NOTRE NOUVELLE
GAMME DE BAC À PLANTES

baucenter depuis 1895

Glaesener-Betz

Redange/Attert & Contern · ✆ 23 64 64 · www.glaesener-betz.lu

Heures d'ouverture à Redange/Attert:
lundi-vendredi: 8h-12h & 13h-18h
samedi: 8h-12h

Heures d'ouverture à Contern:
lundi-vendredi: 7h-17h
samedi: 8h-12h

Revêtements qui enchantent,
confiez vos sols à Werysol !

Parquets et planchers

Tapis plains, tapis et moquettes

Revêtements souples vinyls, linos

WERYSOL

Avenue du Bois d'Arlon, 80 · B-6700 Arlon
+32 (0) 63 22 42 37 · wery@werysol.com
www.werysol.com

OVALUX ENERGIES

?

DES QUESTIONS ?

- Quel compteur choisir ?
- La redevance prosumer, comment ça marche ?
- Quels sont les avantages d'une installation ?
- De combien de panneaux ai-je besoin ?

PRENEZ UN RENDEZ-VOUS POUR UN PLACEMENT RAPIDE PAR NOS PROFESSIONNELS

INSTALLATIONS UNIQUEMENT RÉALISÉES EN PROVINCE DE LUXEMBOURG.

WWW.OVALUXENERGIES.COM

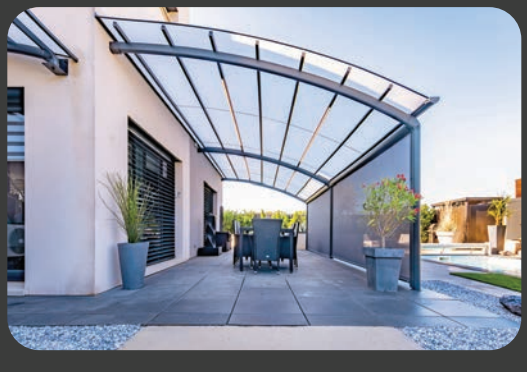
T. +32 (0)61 55 02 57
info@ovaluxenergies.be

OVALUX

CARPORTS & PERGOLAS EN ALUMINIUM

+32 (0)61 51 31 91

VENEZ VISITER NOTRE TOUT NOUVEAU **SHOWROOM À FLORENVILLE**



10 ANS DE GARANTIE

PRODUITS CERTIFIÉS CE

FABRICANT 100% BELGE

PROJETS 100% SUR MESURE

INFO ET CONTACT SUR
WWW.OVALUX.COM

AT RÉNOVATION

NETTOYAGE TOITURE & FAÇADE • ZINGUERIE & FAÎTAGE • HYDROFUGE
DÉMOUSSAGE & TRAITEMENT ANTI-MOUSSE • PEINTURE TOITURE & FAÇADE • REMISE EN COULEUR

0491 10 93 11

Rue Edouard André, 44b / B-6762 St-Mard (Virton)
at.renovation.virton@gmail.com

LIBRAMONT

INAUGURATION DES NOUVEAUX BUREAUX BAUVIR - BANQUE & ASSURANCES

L'équipe de Bauvir - Banque & Assurances était heureuse d'accueillir ses nombreux invités à l'occasion de l'inauguration de ses nouveaux bureaux situés à Libramont. Une coupe de bulles à la main, les convives ont visité les bureaux et ont félicité toute l'équipe pour ce nouvel espace de travail. Au cours de la soirée, la direction de Bauvir - Banque & Assurances a profité de cette occasion pour remercier chaleureusement tous ceux qui ont contribué à la réalisation de ce projet.

Pergolas Coljon,

la protection idéale au service d'un espace convivial.

Devis GRATUIT
063/388.666

Châssis I Portes I Vérandas I **Pergolas** I Garde-corps I Portes de garage I Intérieur I Solutions occultantes I Moustiquaires

NOUVEAUTÉ 2024

coljon

NOUVEAUTÉ 2024
Pergola Calista avec toiture en verre et protection solaire intégrée.

Et si notre réalité dépassait vos rêves ?

MADE IN LUXEMBOURG

ARTISAN MAISON PASSIVE CERTIFIÉ ARTISAN

Site de production : 69, rue de Hobscheid | L-8422 Steinfort | T. (+352) 39 52 80 | F. (+352) 39 52 81 | contact@coljon.com
Exposition : 191, route de Luxembourg | B-6700 Arlon | T. (+32) (0)63 388 666 | F. (+32) (0)63 388 682 | www.coljon.com