#102 mars 2025
By Aude & Julie

L'esprit

Sport & Bien-être

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Des chasses aux œufs pas comme les autres



©Stock Adobe - BArt - Généré à l'aide de l'IA

Celtô

Rejoignez-nous sur
Facebook et Instagram
@celtobourbonlancy

SPA & BIEN-ÊTRE À BOURBON-LANCY



LES ESPACES THERMOLUDIQUES

pour un moment de Détente et de Bien-Être

en couple, entre amis ou en famille... et sans réservation **.

Bassin intérieur et Spa Nature avec animations, jeux et jets d'eau, banquettes massantes, cascade... et aussi sauna, hammam, jacuzzi, CeltÔrium...

EAU THERMALE À 34°C*

- ACCÈS ADULTE AUX ESPACES — **21 €** / *pers.*
  La 1/2 journée (à partir de 14 ans)
- ACCÈS ENFANT — **8 €** / *pers.*
  La 1/2 journée (pour les - de 14 ans)

uniquement les matins : dimanches, jours fériés et jeudis des vacances scolaires.

LUNCH & SPA

Sur réservation

Une échappée Bien-Être et Gourmande à Bourbon-Lancy

- **Accès aux Espaces Thermoludiques**
  (Accès demi-journée : le matin ou l'après-midi)
  + Menu du Cloître au Restaurant du Cloître :
  49 € / *pers.*
- **Accès aux Espaces Thermoludiques**
  (Accès demi-journée : le matin ou l'après-midi)
  + Menu Terroir au Restaurant du Cloître :
  58 € / *pers.*

Disponible du Lundi au Samedi (hors Mardi : journée de fermeture hebdomadaire)



BOUTIQUE EN LIGNE

Offrez un soin, un séjour, des entrées aux Espaces Thermoludiques... en commandant en ligne et éditez vous-même votre Bon Cadeau !

Rendez-vous sur
www.celto.fr

SOIN DU VISAGE FLORALOVE

Soin incontournable pour toutes les femmes avec «effet reset»

- **Soin du visage qui restaure la barrière cutanée, booste l'hydratation et l'éclat. Idéal aux changements de saisons.**
- **Modelage décolleté - Démaquillage et exfoliation - Modelage du visage avec gua sha - Masque - Application crème visage et yeux.**
- **Accès aux Espaces Thermoludiques OFFERT**

Nouveauté

71 € / *pers.*

Soin de 60 min. Sur réservation.

ESPACES BIEN-ÊTRE I ESPACES THERMOLUDIQUES I SPA NATURE
SPORT ET COACHING I ESPACE BOUTIQUE ET CADEAUX

12 Avenue de la Libération 71140 Bourbon-Lancy : 03 85 89 06 66 : contact@celto.fr

Conception graphique : Studio Borvo • *34°C est une mesure moyenne • **Sous réserve de la fréquentation maximale instantanée du Centre • Espaces Thermoludiques : serviette et claquettes obligatoires aux abords des bassins (non fournies).



Aude & Julie

Ils diffusent notre magazine, merci !



Auto Easy à Avermes



Jardin de France à Bourbon Lancy



Bar du Bourbonnais à Moulins

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Mars 2025 - Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite
GIE Esprit Edition
SIRET : 829 611 441 00017
19 rue St Martin - 03000 Coulandon

espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

Magazine Esprit Sport & Bien-être
magazine_sport_et_bien_etre
www.espritsportetbienetre.fr

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Nicolaud
Impression :
Imprimeries Réunies
16 rue de Refembre - 03000 Moulins

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca, Sictom Nord Allier, Fondation le Pal Nature, Pauline Orain, Pauline Bourbon, Coïncidence, Sveltéo, Chanvrier Français, Ça Chien Pouine
Merci à nos annonceurs pour leur confiance, et à nos diffuseurs pour la mise à disposition gratuite de notre magazine.

Les différents sujets traités dans le magazine ne remplacent en aucun cas un avis ou un traitement médical ou thérapeutique impliquant ou non une prise de médicaments.

ISSN : 2558-7005

Agréé Allier Bourbonnais Savoir-Faire

Ne pas jeter sur la voie publique

Scannez le code pour vous abonner à notre newsletter et lire tous nos magazines en ligne sur notre site ***espritsportetbienetre.fr***

Radio BOCAGE 96.5 Mhz FM écoutez la différence !

Merci à nos partenaires

Kintésens prod.





Besoin de visibilité ?

“ Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 ”

JML - Meubles Léoty

Salons - Literies - Séjours - Dressing - Cuisines

www.meubles-leoty.fr

04 70 20 17 10

Des chasses aux œufs pas comme les autres

À l'approche de Pâques, la traditionnelle chasse aux œufs est une activité incontournable pour petits et grands. Mais cette année, pourquoi ne pas ajouter une touche d'originalité à cet événement festif ? Qu'elles se déroulent dans des lieux insolites, qu'elles intègrent des énigmes à résoudre ou qu'elles mêlent activités ludiques et créatives, ces chasses aux œufs réinventent la magie de Pâques. L'aventure se mêle ainsi à la gourmandise pour créer des souvenirs inoubliables. Rendez-vous près de chez nous pour célébrer Pâques autrement !

Des Œufs d'Arts dissimulés à Moulins









C'est une grande chasse au trésor, imaginée par les artistes moulinois C4 et 400gr, avec le soutien de l'Atallier Fablab et des artistes du collectif ReLovution. Pour sa 5e édition, près de 50 artistes se transforment en véritables lapins de Pâques, en créant et en dissimulant plus de 700 œufs dans le centre-ville de Moulins **le dimanche 20 avril.**

Petits et grands enfants, soyez prêts à relever le défi !
Cet événement est principalement destiné aux familles, qui, panier en main, parcourent les ruelles de Moulins à la recherche des œufs cachés. Certains visiteurs viennent même de loin, séduits par l'occasion de découvrir la ville tout en s'amusant !

La Chasse aux Œufs d'Arts se distingue par son caractère 100% local
Les œufs sont découpés au laser par le FabLab l'Atallier à Avermes et les matériaux utilisés proviennent du recyclage, collectés grâce au Sictom, Sobio ou La Cave à Chocolat. Chaque artiste peut ensuite laisser libre à son imagination pour les décorer et créer de véritables oeuvres d'art uniques. L'événement est gratuit et ouvert à tous. « *Un grand merci aux commerçants partenaires qui offrent des lots aux enfants ayant trouvé des "œufs d'or". Alors, préparez vos paniers et surtout... bonne chasse !* » C4 et 400gr.



Petit rappel des règles

- Pas de dégradation du patrimoine, on n'enterre pas les œufs, ils sont toujours accessibles et visibles.
- Laissez des œuvres aux autres participants, il ne sert à rien de remplir un sac entier.
- Vous pouvez recacher ceux qui ne vous plaisent pas, et ainsi les remettre en jeu.
- Priorité aux enfants : gardez à l'esprit que cette animation est un moment de jeu pour les enfants et leurs familles.

Dans les jardins du **Parc Floral d'Apremont**



Situé dans le Cher, à proximité de chez nous, ce parc offre chaque année des activités ludiques et créatives pour célébrer les fêtes de Pâques. Parmi elles, la célèbre chasse aux œufs, qui fait le bonheur des enfants

Une chasse aux œufs d'envergure !
Le dimanche 20 avril, les visiteurs pourront déambuler à travers les magnifiques jardins et espaces verts du parc, tout en partant à la recherche des œufs en chocolat soigneusement dissimulés.

Les enfants sont invités à se rendre au parc floral d'Apremont pour partir à la recherche des œufs de Pâques disséminés par le lapin du jardin. Leur mission, retrouver les 6 couleurs d'œufs demandées pour gagner un sachet d'œufs en chocolat bien mérité. Mais ce n'est pas tout ! Des œufs en or, particulièrement bien cachés, sont également dissimulés dans le parc. À vous de bien observer, car ces œufs rares offrent des cadeaux.

Bon à savoir ! Cette année, le parc floral propose, pendant toute la durée des vacances de printemps, une chasse au trésor en libre accès du 5 avril au 5 mai.

Pour participer à la chasse aux œufs du dimanche 20 avril, l'inscription est obligatoire. Deux départs sont prévus : l'un à 11h et l'autre à 14h30. Pour plus d'informations, consultez le site : www.apremont-sur-allier.com





Un esprit de solidarité au cœur de Pâques



Dans le cadre du printemps de la solidarité mondiale, le Secours Populaire de l'Allier organise une grande chasse aux œufs pour les enfants des familles en difficulté de la région. Cet événement organisé par les bénévoles et les enfants « *Copains du monde* », se déroulera le samedi 19 avril à partir de 14h dans le parc des Jardins-Bas à Moulins, au pied du musée et du château des ducs de Bourbon. Ce moment de solidarité et de partage, est bien plus qu'une simple chasse aux œufs : il incarne les valeurs de soutien et de fraternité qui unissent la communauté.

Un événement familial et solidaire

Le parc des Jardins-Bas se transforme pour l'occasion en un vaste terrain de jeu. Des centaines d'œufs en chocolat sont soigneusement cachés par les bénévoles, prêts à être découverts par les petits chasseurs. L'objectif de cette animation n'est pas seulement d'offrir un divertissement aux enfants, mais aussi de leur offrir un moment de bonheur en famille.

Une mobilisation active des bénévoles

« *Les bénévoles du Secours Populaire sont au cœur de cette journée festive. En amont, ils s'investissent dans la préparation de l'événement, décorent le parc et dissimulent les œufs dans des recoins secrets. Ils veillent également à l'organisation générale pour garantir que tout se déroule dans les meilleures conditions. L'engagement des bénévoles est essentiel pour faire de cette journée un souvenir inoubliable pour tous les participants.* », Nicole, bénévole au Secours Populaire de l'Allier.



Bon à savoir !

Cette journée est ouverte à tous. Les enfants s'acquittent du permis de chasse de 3€ leur permettant de rechercher les fameux œufs décorés disséminés dans ce grand jardin qu'ils échangeront ensuite contre des friandises. Le goûter sera préparé par l'atelier cuisine de l'IME La Clarté. Un stand de maquillage et différents partenaires locaux seront présents. Tous les fonds récoltés permettront de financer des projets de solidarité à travers le monde. Et plus précisément pour le Nicaragua pour soutenir le programme des femmes paysannes. Une tombola permettra de remporter des cadeaux

Sous les étoiles à la ferme de Chouvigny

Venez vivre une expérience magique à la ferme de Chouvigny ! Le samedi 19 avril à partir de 19h, lampe torche en main, bien couvert, partez à la recherche des œufs sous le clair de lune. Après la mission, retrouvez-vous autour du feu pour une collation "à la Robinson". Un moment inoubliable.
Inscription au 06 60 56 26 04.





Château en chocolat !

Au château de Chareil Cintrat le dimanche 20 et lundi 21 avril de 14h à 17h30, participez à la chasse aux chocolats et explorez ce monument historique. Découvrez son riche passé, ses collections uniques et amusez-vous en famille. Une activité ludique et culturelle à ne pas manquer !
Rens. 04 73 53 14 55.

Le Mazier à Bourbon l'Archambault propose une chasse aux œufs numérique.



« *Du 1er au 19 avril, rendez-vous sur le site internet du Mazier www.bocagenumerique.com à la recherche des œufs cachés par notre fourmi de Pâques. Après avoir trouvé tous les oeufs, vous découvrirez le mot secret en remettant les lettres dans l'ordre. Il ne vous reste plus qu'à l'envoyer par mail à contact.lemazier@gmail.com ou via le formulaire de contact du site web. Les 10 premiers gagnent un atelier au FABLAB, ils auront le choix entre une impression 3D ou un flocage sur un totebag, tous les autres gagnent une consommation à notre café associatif (boissons chaudes, boissons fraîches, collation, etc.).* », nous précise Annabelle Haye, chargée de communication et de développement au Tiers-lieu Le Mazier.

Paléopolis vous propose de venir chasser **les oeufs… de dinosaures**


©Prod 03 - Paléopolis

Les samedis 10, dimanche 20 et lundi 21 avril, le parc Paléopolis à Gannat se transforme en un terrain de chasse exceptionnel pour petits et grands. Une chasse au œufs pas comme les autres ! Les visiteurs, munis de leur panier, sont invités à se glisser dans la peau de véritables explorateurs et à partir à la recherche d'œufs en chocolat dissimulés dans le parc, à travers ses reconstitutions de paysages préhistoriques. Une manière ludique et originale de découvrir ce site unique en Auvergne, tout en profitant d'une activité conviviale pour les familles.

Nouveau cette année : une chasse aux œufs sous forme de "chasse au trésor" numérique sera proposée grâce à l'application Baludik pour les adultes gourmands qui souhaitent eux aussi tenter d'obtenir une récompense chocolatée ! Pour cette édition, le parc est partenaire "Des Cookies de Marcus". Attention, les œufs sont cachés, mais les dinosaures seront toujours là pour vous surveiller. **Réservation obligatoire au 04 70 90 16 00.**

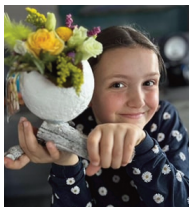
Des œufs de Pâques fleuris à Yzeure



Le samedi 19 avril, à l'occasion des fêtes de Pâques, en collaboration avec la ville d'Yzeure, le magasin Flora Festy organise un événement coloré et festif qui ravit petits et grands : la chasse aux œufs de Pâques fleuris. Cette manifestation est un rendez-vous incontournable pour les familles de la région, mais aussi pour les visiteurs de passage.

Un moment magique pour toute la famille
Les enfants, accompagnés de leurs parents, partent à la recherche d'œufs garnis de fleurs disséminés un peu partout dans la ville. Un cadre idyllique qui fait la joie des petits chasseurs d'œufs et qui fait pétiller les yeux des grands.

Une activité ludique et pédagogique
« *Au-delà du plaisir de la chasse, cet événement a aussi une dimension éducative. Elle permet également de découvrir ou redécouvrir la ville d'Yzeure, son histoire, son patrimoine grâce aux indices.* », nous confie Virginie Bourrassier gérante de Flora Festy. ***Rens. 04 70 46 09 21.***





Insolites

Une chasse aux œufs… à quatre pattes !

Une chasse aux oeufs avec votre chien ça vous tente ? Le Complexe canin Stay Pawsitive, situé à Courçais, organise une chasse aux œufs canine le samedi 26 avril de 14h à 17h. Lors de cet événement ludique, les participants, accompagnés de leurs chiens, sont invités à partir à la recherche des oeufs et des friandises cachés dans un environnement naturel. Faites équipe avec votre compagnon pour passer un bon moment grâce à des jeux à réaliser en binôme et des parcours rigolos. Ce moment de partage favorise la complicité entre maîtres et animaux tout en offrant une expérience amusante et enrichissante. ***Pour plus d'informations, contactez le 06 15 43 65 24.***



Faites rouler les oeufs de Pâques au Donjon !

Participez à la roulée des œufs le jeudi 24 avril à 15h. Une chasse ludique suivie d'un goûter savoureux. Plaisir garanti pour petits et grands ! La tradition veut que les enfants, accompagnés de leurs parents, se réunissent dans les espaces verts de la commune pour faire rouler des œufs décorés, symbole du renouveau et de la joie de cette période printanière. L'idée est simple mais amusante : chaque participant décore son œuf et le fait rouler sur une pente douce, en espérant qu'il atteindra la ligne d'arrivée en parfait état. ***Rens. 04 70 99 50 25.***





ACCORDS PARFAITS

AGENCEMENT // CUISINE // SALLE DE BAINS // DRESSING

17 Avenue Général LECLERC - 03000 MOULINS - T. 04 70 42 23 53
contact@accordsparfaits.com - **www.accordsparfaits.com**

La Bibliothèque Sonore de Moulins, **un accès à la culture pour tous**

La Bibliothèque Sonore de l'Association des donneurs de voix, la seule du département, représente un lieu essentiel pour l'accès à la culture et à l'information des personnes en situation de handicap visuel ou de troubles de la lecture.



Une partie des bénévoles. De gauche à droite, Françoise, Emmanuelle, Annick, Catherine, Ginette, Marithé et Christine.

Cette bibliothèque spécialisée offre une large gamme d'ouvrages audio, permettant ainsi à ce jour à 170 usagers également appelés audio-lecteurs de bénéficier d'un accès égal aux livres et à la culture, une démarche qui s'inscrit dans un mouvement plus large de démocratisation de la culture pour les personnes en situation de handicap. Sur l'Allier, neuf personnes prêtent leur voix et neuf animateurs consacrent leur énergie pour faire vivre la bibliothèque sonore de Moulins. Rencontre.

Une mission d'inclusion

« *Notre mission principale est de proposer une offre de lecture accessible aux personnes malvoyantes, aveugles ou ayant des troubles de la lecture (dyslexie, etc.). Ces dernières peuvent ainsi emprunter des livres audio gratuitement, et ce, pour tous types de lectures, romans, récits historiques, ouvrages de développement personnel, mais aussi des ouvrages spécialisés dans des domaines comme la science ou la politique. Ce service s'inscrit dans une démarche inclusive, visant à garantir que chacun puisse avoir accès à la culture, peu importe ses capacités. Les usagers peuvent s'inscrire à la bibliothèque sonore et accéder à une plateforme en ligne ou à des supports physiques (CD, par exemple) qui contiennent des livres lus par des bénévoles formés à cet exercice.* », nous explique Christine Lemaire, présidente de l'association depuis 15 ans.

Un réseau de bénévoles engagés

Ce sont principalement des bénévoles qui assurent les inscriptions, le nettoyage des CD et appareils, la remise en main propre, la lecture et les enregistrements des ouvrages. Ces bénévoles, passionnés par la lecture et le partage, jouent un rôle crucial dans le bon fonctionnement de la bibliothèque sonore. En enregistrant les livres, ces lecteurs permettent aux usagers de bénéficier d'une lecture de qualité, qui respecte le texte original, tout en prenant soin d'adapter leur intonation et leur rythme pour rendre l'écoute agréable et permettre aux usagers de se plonger pleinement dans la lecture.

Un partenariat avec des institutions et associations

La Bibliothèque Sonore de Moulins s'inscrit également dans un réseau plus large, celui des Bibliothèques Sonores de France. Ce réseau permet à ses usagers de profiter d'un large catalogue de livres audio accessible sur tout le territoire français. De plus, des partenariats avec des associations locales et des institutions culturelles renforcent les actions de la bibliothèque, permettant des événements de sensibilisation et des actions de promotion de l'accès à la culture pour les personnes handicapées.

Plus d'infos ?
Association des Donneurs de Voix
Bibliothèque Sonore de Moulins et de l'Allier
Permanence le mardi de 14h. à 17h.
1-3 rue Berthelot - SESAME - Moulins
04 70 44 66 74

Témoignage

Marie-Émilie, déficiente visuelle depuis 2014, témoigne de son expérience à la bibliothèque sonore de Moulins. « *Bien que dépendante de l'aide quotidienne, je lutte contre l'isolement. Paradoxalement, on est à la fois dépendante de tous ceux qui nous aident au quotidien et à la fois le risque de se retrouver souvent seule est bien réel. Je lis avec mes oreilles, l'audio-lecture me permet de rester connectée au monde, de suivre l'actualité et de me cultiver. Depuis la perte progressive de ma vue due à la DMLA, je n'ai jamais autant écouté de livres et de revues. J'apprécie particulièrement de pouvoir discuter de littérature et d'articles récents avec mes amis, me sentant ainsi pleinement intégrée à la société.* »

Témoignage

Eliane, donneuse de voix à la Bibliothèque sonore de Moulins, partage son amour des livres en les rendant accessibles à ceux qui en sont privés. « *Lire pour soi est simple, mais lire pour les autres exige de transmettre avec justesse les émotions, les idées et les messages de l'auteur. Le rythme, la diction, le placement de la voix doivent être parfaitement équilibrés, sans exagération ni monotonie. Une lecture sincère et humble, que seule la voix humaine peut accomplir, se distingue des enregistrements synthétiques.* »



Appareil de lecture « Victor Reader » adapté aux non-voyants et malvoyants

Bon à savoir !

Venez rencontrer les membres de l'association au salon de la basse vision qui aura lieu le samedi 22 mars à Avermes.
> L'association recherche des bénévoles. Si vous souhaitez devenir donneur de temps ou donneur de voix pour participer à l'animation de la bibliothèque sonore, n'hésitez pas à les contacter.

Unique en Auvergne, le Salon de la Basse Vision aura lieu à Avermes

Au Parc des Expositions de Moulins, le samedi 22 mars 2025 de 10h à 18h, le Service Formation du Pôle Centre Auvergne Bourgogne de l'association Voir Ensemble organise son premier Salon de la Basse Vision.



Une quarantaine d'exposants venus de la France entière seront présents : associations, bénévoles, établissements culturels, établissements de santé et du médico-social, professionnels (artistes, chercheurs, rééducateurs, médecins...), entreprises, etc.

« *Sur notre territoire, de nombreuses personnes en situation de déficience visuelle peuvent se sentir isolées et sont à la recherche d'informations, de solutions et de renseignements notamment sur l'accès à leurs droits qui faciliteraient leur vie au quotidien. L'objectif de ce salon est que les personnes déficientes visuelles, les proches, les aidants, les professionnels puissent venir à la rencontre d'experts de la déficience visuelle qui pourront présenter leurs missions, répondre aux questions, proposer du matériel…* » nous confie Carine Aumeunier, référente du Service de Formation.

Ouvert à toutes les personnes concernées et/ou intéressées par la déficience visuelle, malvoyance et non voyance, cet évènement permettra la rencontre de nombreux acteurs de la déficience visuelle et permettra au public de venir découvrir de multiples dispositifs.

À propos de l'Association Voir Ensemble

Celle-ci a pour but la création et le développement de tous moyens et organismes de nature à promouvoir et assurer le bien-être intellectuel, social, moral, culturel, matériel et l'épanouissement par l'éducation, le travail, les loisirs, les sports pour les personnes aveugles ou malvoyantes, en France et partout dans le monde, où elle le jugera utile et possible. Elle regroupe plusieurs pôles réunissant des établissements et services. Le Pôle Centre Auvergne Bourgogne regroupe 3 établissements en Allier : l'IJA Les Charmettes et le Foyer La Pyramide à Yzeure.

Bon à savoir ! Entrée gratuite
Pour plus d'informations
serviceformation@voirensemble.asso.fr



Mutuelle de Poitiers Assurances
Marie-Luce RETOURNA
El Agent Général d'Assurances
Automobile - habitation | Prévoyance
Complémentaire Santé | Épargne - Retraite
Particuliers - Professionnels
1-3 place de l'hôtel de ville
03000 Moulins - 04 70 44 45 32
agence.marie-luce.retourna@mutuelledepoitiers.fr
N° ORIAS 09 047 827 - www.orias.fr - Soumis au contrôle de l'ACPR

" Besoin de visibilité ?
Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 "

ACTO Solution globale pour l'emploi
ACTO Moulins
8 place Garibaldi
03000 MOULINS
04 70 20 21 29
www.ACTO-RH.com



(1)Appleton, J. (2020) AutoSense OS 4.0 - significantly less listening effort and preferred for speech intelligibility. Phonak Field Study News consulté sur www.phonak.com/evidence. Latzel, M., Lesimple, C., et Woodward, J. (2022). New implementation of directional beamforming configurations shows improved speech understanding and reduced listening effort. Phonak Field Study News consulté sur www.phonak.com/evidence. (2)Téléphones compatibles avec la technologie sans fil Bluetooth® 4.2 et la plupart des téléphones Bluetooth plus anciens. Le nom de marque et les logos Bluetooth® sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de telles marques par Sonova AG est faite sous licence. (3) Bilan à but non médical (4) Essai sur prescription médicale. ©Phonak. Fabricant/Siège : Sonova AG, Laubisrütistrasse 28, CH-8712 Stäfa (Suisse). Sonova France SAS, 5 rue Maryse Bastié, 69500 Bron. Société au capital social de 1 000 040 €. Numéro SIREN : 314036682. R.C.S Lyon. Lire attentivement la notice. Ce dispositif médical de classe IIa est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. L'aide auditive a pour fonction d'amplifier les sons et de les transmettre dans l'oreille, afin de compenser une perte auditive. Produit soumis à prescription médicale. Consultez votre audioprothésiste et/ou votre médecin. Septembre 2023 - BOUBEE OPTIQUE RCS 326 315 371 CUSSET. Crédits photos Phonak

Vivez l'expérience **d'un repas dans le noir**

Le Lions clubs Moulins Anne de France vous donne rendez-vous pour cette seconde édition « *Un dîner dans le noir* » **le mardi 18 mars** au restaurant Del Arte à Toulon-sur-Allier.

« *L'objectif de ce dîner est de proposer une expérience olfactive, sensorielle et dégustative afin de solliciter les quatre sens et de sensibiliser à la cécité. Cette action est menée en partenariat avec l'Institut de Jeunes Aveugles "Les Charmettes" à Yzeure.* » nous explique Joëlle Belnat, présidente du Lions clubs Moulins Anne de France

La "Vue" est en effet une des 8 causes mondiales du Lions International, en complément des autres causes : Diabète, Environnement, Faim, Cancer Infantile, Catastrophes Naturelles, Aide Humanitaire et Jeunesse.

100 ans d'engagement

Les Lions œuvrent en faveur des aveugles et malvoyants depuis l'appel lancé en 1925 par Helen Keller, écrivaine et militante politique américaine devenue aveugle, sourde et muette



à la suite d'un problème de santé. Elle met alors les Lions au défi de devenir les « *Chevaliers des aveugles dans la croisade contre les ténèbres* » Les Lions acceptent de relever le défi et sont depuis 100 ans engagés pour prévenir la cécité évitable et améliorer la qualité de vie des aveugles et des malvoyants.

« *Un siècle plus tard, cette mission est plus que jamais au cœur de notre action. Cette seconde édition d'un Dîner dans le Noir répond à ce bel anniversaire, ce centenaire ! Retrouvez-nous le mardi 8 mars au restaurant Del Arte à Toulon-sur-Allier pour déguster un menu unique mystère 3 plats élaboré en collaboration avec le restaurateur et l'ergothérapeute de l'IJA Les Charmettes.* » nous précise Joëlle Belnat.

À chaque table, un mal voyant ou non-voyant et un animateur de l'IJA prendront place pour vous guider et vous accompagner. La lumière du restaurant sera tamisée et chacun recevra à l'entrée un bandeau noir. « *Marcher dans le noir, s'asseoir, se servir un verre d'eau ou de vin, le tout les yeux bandés, oui, vous pourrez tester !* »

Une soirée exceptionnelle et inoubliable !

« *Et pour une bonne cause ! Les fonds générés serviront à offrir du matériel en faveur des jeunes de l'IJA Les Charmettes à Yzeure. Pour rappel, la canne blanche, la 1ère école de chiens guide, la 1ère bibliothèque sonore sont des exemples d'initiatives du Lions International en faveur des aveugles et malvoyants visant à leur apporter des aides techniques facilitant leur quotidien.* »

Toute l'actualité sur Facebook et Instagram : Lions Club Moulins Anne de France

Publi-rédactionnel

Petits-fils Moulins

L'agence d'aide à domicile pour personnes âgées et handicapées, Petits-fils met en place un duo gagnant Auxiliaire de vie / client au sein de l'agence de Moulins.



« *Nous mettons en place toujours la même personne, c'est une demande très importante des personnes âgées, et de leur famille. Nous souhaitons créer du lien, pour permettre de rester à domicile le plus longtemps possible* » explique **Louis du Colombier,** le directeur de l'agence.

Le fonctionnement du service Petits-fils

- Visite d'évaluation des besoins à domicile ou en établissement (gratuite)
- Sélection et présentation de l'auxiliaire de vie (gratuite)
- Début des prestations d'aide à domicile

Evolution des horaires d'intervention en fonction des besoins. À tout moment, les prestations peuvent être ajustées afin de répondre au mieux aux besoins des personnes à aider ! (*Aide à l'autonomie, présence de nuit, aide aux repas, accompagnements et aide-ménagère*)

Louis du Colombier met un point d'honneur à sélectionner des auxiliaires de vie professionnelles et expérimentées pour intervenir chez les particuliers employeurs. « *Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux talents* » explique -t-il.

N'hésitez pas à contacter Louis du Colombier, à l'agence Petits-fils à Moulins



Petits-fils
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS

Pour vos grands-parents, un service clé en main

La satisfaction de nos clients et pourquoi nos clients choisissent-ils Petits-fils ?

« *La satisfaction de nos clients, notre priorité, 97% sont satisfait de Petits-fils* »

« *Nos clients nous choisissent pour avoir toujours la même auxiliaire de vie, pour la mise en place rapide d'interventions et pour la confiance dans des intervenants COMPÉTENTS* »

Bon à savoir !
Les services d'aide à domicile peuvent faire l'objet de prises en charges financières (APA et PCH) et sont également déductibles d'impôts à 50%.

L'aide à domicile sur-mesure

Chez Petits-fils, nous avons le même niveau d'exigence que pour nos propres grands-parents.

- Nous vous garantissons toujours la même auxiliaire de vie.
- Un conseiller dédié pour un service personnalisé.
- Des prestations flexibles qui évoluent selon vos besoins.

Aide à l'autonomie · Aide à la vie quotidienne · Compagnie et vie sociale · Présence de nuit

04 15 40 22 22

24 Cours Anatole France
03000 Moulins

petits-fils.com

Sophrologie en milieu rural

Le CIDFF (Centre d'information des droits des femmes et des familles) de l'Allier, avec le soutien de la DDTESPP 03, propose des ateliers de sophrologie spécialement conçus pour les femmes en milieu rural.



Dans notre société, il est souvent difficile pour les femmes de prendre soin d'elles-mêmes, accaparées par leurs multiples responsabilités. L'objectif de ces ateliers est de leur offrir un espace pour se ressourcer, relâcher les tensions physiques et mentales, et se recentrer sur leurs propres besoins. Ces moments de pause et de partage entre femmes se dérouleront dans un cadre bienveillant, sans jugement, permettant à chacune de souffler et de déposer sa parole.

Conscientes des difficultés liées à la mobilité en milieu rural (manque de transports en commun, distances, contraintes de temps), ces sessions se tiendront dans différents lieux du département de l'Allier afin de rendre ces ateliers accessibles au plus grand nombre.

Ainsi, cinq cycles de cinq ateliers sont en cours dans tout le département. L'action est totalement gratuite pour les participantes et vise à favoriser la détente, la confiance en soi et l'autonomie. Animés par Céline Caille, sophrologue, ces ateliers allient respiration, pratiques psychocorporelles et visualisations pour aider chaque femme à se reconnecter à ses ressources intérieures et à mieux gérer son quotidien.

Bon à savoir !

- Les ateliers programmés :
• ***Lurcy-Levis*** (Centre social et culturel) : mardis de 18h15 à 19h30, du 18 mars au 15 avril
• ***Ebreuil*** (Maison France Services) : mercredis de 15h30 à 16h45, du 19 mars au 23 avril (sauf le 2 avril)
- Les ateliers à venir :
Arfeuilles, Chevagnes et Saint Martinien
Inscriptions obligatoires au 07 86 10 74 31 ou par mail à caille.celine@gmail.com.

Sveltéo Clinic minceur

Conseils bien-être du mois !

Chaleur + Froid : le choc thermique qui élimine les graisses

Exposer le corps à la chaleur dilate les vaisseaux sanguins et assouplit les tissus graisseux. Juste après, l'application du froid provoque un choc thermique qui active la thermogenèse : le corps brûle alors plus de calories pour retrouver sa température normale. Ce processus favorise aussi l'élimination des toxines et améliore la fermeté de la peau. Des études montrent que cette méthode peut réduire jusqu'à 25 % des cellules graisseuses sur la zone traitée.

Chez Sveltéo, notre cryolipolyse dernière génération exploite ce phénomène pour des résultats optimisés et visibles rapidement. Découvrez cette technologie avec notre consultation à 49,90 €.



Plus de conseils ? Sveltéo
69, rue d'Allier - Moulins
Tél : 04 70 20 36 94
Site : svelteo.fr
Svelteo (Moulins)



Publi-rédactionnel





Ygrande, petite ville, **grand carnaval !**

Un week-end de fête et de convivialité vous attend les 29 et 30 mars ! Le Comité des Fêtes perpétue cette tradition festive depuis sa création en 1929 et rassemble toutes les générations. Sa mission : offrir à tous un moment de joie et de partage, en animant la commune et en renforçant le lien social. Rencontre avec **Mathilde Rigal,** Président du Comité des Fêtes d'Ygrande pour découvrir cette édition 2025.



©Nicolas Voisin - CDF Ygrande

Esprit Edition : Le Carnaval d'Ygrande fête cette année sa 88ème édition. Qu'est-ce qui rend cet événement si spécial ?
Mathilde Rigal : Ce qui rend notre carnaval unique, c'est son ancrage profond dans la tradition. Depuis près d'un siècle, il rassemble toutes les générations, des plus jeunes aux anciens, avec par exemple l'implication des enfants de l'école et différentes associations ygrandaise qui sont un vrai soutient à l'organisation. Cet événement est pour la commune un véritable outil d'intégration, un moment de partage unique et de créativité où chacun apporte sa pierre à l'édifice, notamment avec les fameux chars fleuris.

Esprit Edition : Justement, pouvez-vous nous parler de ces chars fleuris ?
Mathilde Rigal : Chaque année, des équipes de bénévoles se mettent au travail dès décembre pour concevoir ces magnifiques chars. On commence par choisir un thème, puis on fabrique la structure, on découpe et assemble des milliers de fleurs en papier… C'est un travail minutieux qui demande des centaines d'heures, mais le résultat est toujours spectaculaire. Cette année, nous aurons huit chars, soit plus de 100 000 fleurs confectionnées à la main !

Esprit Edition : Il y a aussi un char particulier, celui des jeunes, appelé « Conneries ». Pourquoi ce nom ?
Mathilde Rigal : C'est une tradition ! Les jeunes ont toujours eu leur propre char, et ils aiment y mettre leur touche d'humour et de spontanéité. Ils ne suivent pas forcément les codes des chars fleuris classiques, mais c'est aussi ça, l'esprit du carnaval : un moment où tout est permis, où on peut bousculer les règles avec bonne humeur.

Esprit Edition : Le carnaval, c'est aussi beaucoup de musique ! Qui seront les invités cette année ?
Mathilde Rigal : Oui, un carnaval sans musique, ce n'est pas un vrai carnaval ! Nous aurons quatre fanfares et bandas, dont les « Lyrons » de Bourbon qui ouvrent traditionnellement le défilé. Chaque année, ils adoptent un nouveau déguisement surprise, donc nous avons hâte de voir leur choix pour 2025 !

Esprit Edition : La fête se termine avec le brûlage du Père Carnaval. Que symbolise ce moment ?
Mathilde Rigal : C'est un moment fort du carnaval. Brûler le Père Carnaval, c'est symboliser la fin de l'hiver et laisser derrière soi les soucis de l'année passée. C'est un rituel joyeux où tout le monde danse autour du feu, célébrant ensemble l'arrivée du printemps et des beaux jours.

Esprit Edition : Un dernier mot pour donner envie aux visiteurs de venir à Ygrande les 29 et 30 mars ?
Mathilde Rigal : Venez vivre un moment unique ! Que vous soyez d'ici ou d'ailleurs, vous serez accueillis chaleureusement. Le carnaval d'Ygrande, c'est du rire, de la musique, des couleurs et surtout, une ambiance exceptionnelle. On vous attend nombreux !

Sortie du mois !

Le carnaval fait son grand retour à Moulins !



©Cath Legrand

Du 4 au 6 avril, Moulins s'animera au rythme du carnaval, un événement coloré qui fera vibrer le centre-ville. Les festivités débuteront le vendredi 4 avril à 22h avec un bal costumé à la salle des fêtes, organisé par Mouv'03 et la Ville de Moulins. Une soirée conviviale pour commencer ce week-end de fête. Le samedi 5 avril, place à un repas dansant à la salle des fêtes dès 19h, l'occasion de briller avec vos déguisements les plus originaux.

Le point d'orgue du week-end sera le grand défilé du dimanche 6 avril, qui s'élancera dès 15h de l'Espace Villars pour rejoindre la Place Jean Moulin. Une parade haute en couleurs réunira chars décorés et troupes musicales, offrant un spectacle festif à ne pas manquer. Rendez-vous rue Régemortes pour profiter pleinement de l'ambiance en famille ou entre amis !

Ce carnaval est un projet collectif soutenu par les agents de la Ville, la Police Municipale et les associations locales. Pour un accès facilité, des navettes gratuites relieront les quartiers nord et sud en début d'après-midi et en soirée. Ne manquez pas cette fête de la joie et de la créativité !



Le Saviez-vous ? Chaque mois retrouvez de nouvelles actualités, anecdotes, découvertes et infos insolites afin d'en apprendre un peu plus sur la **Fondation Le PAL Nature !**

Un carnaval **pas banal !**

Samedi 5 avril 2025 sera à marquer d'une pierre blanche ! La Fondation Le PAL Nature, Véronique Guicheret et la Maison des Métiers d'Art et du Design s'associent pour un Carnaval placé sous le règne animal !

Une belle manière de clore l'exposition intitulée « *Le Voyage Immobile* » en rendant hommage à ces parures réalisées à l'aide d'une aiguille, de morceaux de cartons, de raphia et d'éléments naturels. Une façon toute aussi originale de fêter les Journées Européennes des Métiers d'Art qui se déroulent du 31 mars au 6 avril 2025. **Comment ?** En invitant petits et grands à défiler en costumes d'animaux pour célébrer la biodiversité et la créativité !

La Fondation Le PAL Nature invite pour l'occasion trois associations qu'elle finance depuis plusieurs années : Ferus (France), Painted Dog Conservation (Zimbabwe) et Stand up 4 Elephants que vous pourrez découvrir et soutenir !

Au programme !
À 15h, départ de la déambulation sur le parvis de l'Hôtel de Ville de Moulins. De 16h à 18h30, animations, jeux en bois et jeux du monde (ANIM & 03), rencontres associations, concours de costume. De 19h à 20h : « apéro asso » chez Oliv' et Tomme place de l'Hôtel de Ville.
Renseignements : 07 87 19 01 30



Sortie du mois !

À vos patins pour le Disco Carnaval Roller !



Le club du RSC03 organise sa traditionnelle Disco Roller **le samedi 29 mars** au gymnase des Champins à Moulins de 18h à 23h avec pour nouveau thème le carnaval. Même formule que les années précédentes : entrée à prix libre, possibilité de location de roller à 2 euros (sous condition de stock disponible) et restauration sur place. Comme dans une discothèque mais avec une piste de patinage, cet événement combine musique disco et danse en patins à roulettes, offrant aux participants une expérience festive et dynamique.
Toute l'actualité : Rsc 03 Moulins



Rencontres Cinéma Nature

Un festival, trait d'union entre Homme & Nature, pour fêter l'arrivée du Printemps !



Du 3 au 6 avril, le festival invite tous les publics à prendre le temps de la réflexion sur le lien Homme-Nature. Pendant quatre jours hors des sentiers battus, projections, rencontres, expositions, animations et marché éthique, invitent tous les publics à la croisée des chemins. Le programme de cette édition questionnera la transmission, l'héritage, la trace, comme un fil conducteur subtile déroulé tout au long de ces rencontres.



Cet événement écoresponsable complète sa programmation avec des concerts de musique d'ici et d'ailleurs. Pour ouvrir à un large public, le festival fait la part belle à la gratuité, seules les séances de cinéma sont au tarif de 5€. Un espace de restauration et de bar proposera des produits locaux et écoresponsables.

Ce qui fait le succès de ce festival ? Sa diversité !
« Avec les habitants, les associations, les penseurs, les artisans, les artistes et les acteurs du territoire, le temps d'un week-end, nous créons un programme foisonnant, humain et respectueux de la nature, laboratoire d'un monde qui nous rassemble et nous ressemble. » nous précise Frédérique Voldoire coordinatrice de l'association Cistudes & Cie

Le plein d'idées **de lecture**

Lire est excellent pour la santé ! Au même titre qu'une alimentation saine ou que la pratique d'une activité physique ! Voici une sélection de livres « Coup de cœur » pour avoir de bonnes raisons d'ouvrir un livre. Bonne lecture !

Coup de coeur de Aude & Julie

Je deviens Runner de Frédéric Poirier



Un guide pratique pour commencer et ne pas arrêter. Vous avez toujours voulu vous mettre à la course à pied, mais vous ne savez pas par où commencer ? Ou peut-être avez-vous déjà essayé, mais sans succès ? Ce livre est fait pour vous ! C'est un guide conçu spécialement pour ceux qui souhaitent découvrir la course à pied sans se sentir dépassés. Il vous accompagne pas à pas, que vous soyez totalement novice ou que vous cherchiez simplement à reprendre le sport après une longue pause. À travers des conseils clairs et accessibles, vous apprendrez comment bien vous préparer, éviter les blessures courantes, et progresser à votre propre rythme Vous y trouverez des astuces pour maintenir votre enthousiasme tout au long de votre parcours, et des recommandations pour intégrer la course à pied de manière durable dans votre quotidien. Alors, prêt à enfiler vos baskets ?

Bientôt le printemps !

Guide des Villes et Villages Fleuris Petit Futé



Le label Villes et Villages Fleuris fête cette année ses 65 ans d'existence. À cette occasion, un nouveau guide a été lancé, mettant en lumière les communes françaises qui s'illustrent par leur engagement en faveur d'un cadre de vie durable. Aux quatre coins de la France, des communes de toute taille sont récompensées tous les ans pour leur démarche globale en faveur de l'amélioration du cadre de vie : végétalisation des espaces publics, préservation des ressources naturelles, protection de la biodiversité et adaptation au changement climatique, mise en valeur du patrimoine, implication citoyenne...

Bon à savoir ! Dans le département de l'Allier, ***43 communes*** sont labellisées Villes et Villages Fleuris.

Sortie du mois !

Rendez-vous sur les brocantes !



Le département de l'Allier est réputé pour le nombre et la qualité de ses brocantes. Les « bonnes affaires » sont à dénicher et à ... négocier. Pour retrouver toutes les dates, le calendrier des brocantes en Bourbonnais 2025 est désormais disponible gratuitement dans les Offices de Tourisme et auprès de certaines mairies et associations organisatrices, n'hésitez pas à vous renseigner auprès du Comité des brocantes en Bourbonnais pour les connaître.

Vous pouvez également demander un calendrier version papier en envoyant une enveloppe A5 avec vos coordonnées affranchie au tarif en vigueur (2 timbres) à : Comité des brocantes en Bourbonnais - Mairie - 03340 La Ferté Hauterive.

Et suivre toutes les mises à jour sur leur site internet : http://brocantes03.org.
Rens. au 04 70 43 02 62 ou 06 77 45 08 13.

Mandala : colorier **pour se détendre...**

Installez-vous dans un environnement qui vous est agréable et serein, prenez des feutres ou des crayons de couleurs variées et commencez à colorier.



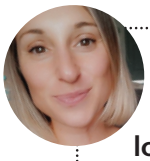
© 13smok de Pixabay

L'info savoyarde

Partenariat original, local et gourmand !



À l'occasion du lancement de l'exposition "L'odyssée du Bronze", le musée Anne de Beaujeu dévoile une création exclusive : "Ciel de bronze", un chocolat d'exception imaginé par Sylvain Fournier, artisan chocolatier de La Grande Cave à Chocolat. Ce chocolat noir intense, subtilement parfumé au thé Earl Grey, vous offrira une expérience gustative unique, à l'image de l'exposition elle-même. ***Rendez-vous à la boutique, place de la Liberté à Moulins. Laissez-vous séduire par cette douceur artistique ! Exposition "Ciel de bronze" à découvrir au musée Anne de Beaujeu jusqu'au 21 septembre 2025.***



Tisanes bien-être !

Pauline Bourbon, réflexologue plantaire à Moulins, *nous propose chaque mois de découvrir une plante que l'on trouve près de chez nous pour nos tisanes !*

Les feuilles d'ortie



Les feuilles d'ortie sont riches en nutriments, leur rôle nourricier permet de diminuer les "rages de sucre" et de combler les vides d'énergie. Elles sont conseillées en cas de tendance à l'anémie mais aussi pendant la grossesse ou en post partum. Les feuilles d'ortie peuvent être consommées comme légumes verts après avoir été blanchies.

Chronique proposée par
Pauline Bourbon
réflexologue plantaire
06 16 03 39 48
6 rue de Bourgogne - 03000 MOULINS

Pauline nous conseille en Fleurs de Bach



Pour nous aider à apaiser nos émotions, le Dr Bach a mis au point un système simple et complet de 38 élixirs floraux. Coup de projecteur ce mois-ci sur la fleur Hornbeam (le charme).

A l'idée même d'y penser, certaines tâches quotidiennes nous fatiguent déjà. Nous repoussons alors le plus possible le moment de nous y mettre, nous procrastinons en faisant d'autres activités à la place. Le doute en notre énergie est davantage lié à l'idée de faire cette tâche, que dans la réalisation de la tâche en elle-même. Ce manque d'élan à démarrer est comparable à celui que l'on peut ressentir un lundi matin avec notre semaine en perspective.
La fleur Hornbeam nous redonne la certitude d'avoir assez de force pour réaliser nos tâches. Comme un effet « starter », elle nous permet de ressentir de nouveau de l'entrain et du dynamisme à faire ce que nous avons à faire.



La fleur de Bach Hornbeam (le charme) nous aide à retrouver la certitude d'avoir entrain et dynamisme pour accomplir nos tâches quotidiennes.

Besoin de conseils ?

Retrouvez les coordonnées de Pauline Orain, conseillère agréée (Centre Bach) en fleurs de Bach pour humains et animaux, dans notre guide mieux être page 27.
Les fleurs de Bach ne doivent jamais remplacer l'avis de votre médecin ou d'un professionnel de santé pour toute question relative à votre santé.

Publi-rédactionnel

En savoir plus sur le CBD avec Benjamin et Marianne

LE CHANVRIER FRANÇAIS MOULINS

Marianne, Benjamin et Caramel



Le Chanvrier Français Moulins devient...
L'ESPACE BIEN-ÊTRE
Le Chanvrier Français Moulins !

« *Vous connaissez la boutique où nous vous prodiguons écoute et conseils personnalisés avec nos produits à base de chanvre made in France, venez maintenant découvrir* ***L'ESPACE SOINS*** *!* »
Au sein de son cabinet, Marianne vous reçoit pour des séances de Reiki et / ou soins énergétiques, dans un petit cocon attenant à la boutique, entièrement réalisé par Benjamin, et dans le même esprit que la boutique. « *Un lieu apaisant et sécurisant, un lieu d'écoute et de soin, en complémentarité totale avec nos produits naturels et leurs bienfaits vertueux, laissant à votre corps et à votre esprit leur capacité à retrouver leur autonomie. Un lieu où vous vous sentez bien et en confiance pour vous livrer. Un petit coup de pouce ou un accompagnement dans la durée, une écoute bienveillante et attentive dans l'objectif de vous accompagner sur votre chemin vers le mieux-être, voire : le bien-être !* » nous confie Marianne.



Retrouvez-nous en boutique pour plus de conseils personnalisés !

Ne remplace pas un avis médical, ne se substitue pas à un traitement médical

72 rue d'Allier - Moulins - 09 81 16 17 21

Le coup de cœur d'Adeline !

« Satomi et le souffle de vie » de Sissi Briche



Cet ouvrage dépeint la force de l'amitié. Celle qui nous pousse souvent à nous dépasser, à nous affranchir de nos angoisses. Satomi rêve de devenir archère cependant, elle rate inlassablement sa cible et pour cause « *ses yeux ne voient pas plus ouverts que fermés* ». Mais ! C'est sans compter sur un jeune Yokai facétieux qui mènera Satomi au-delà de ce qui lui semblait possible. « *Un album superbement illustré à la plume douce et délicate.* »
À partir de 6 ans. Éditions Sarbacane

Bonne lecture ! Adeline



À vos agendas !

Shifumania, édition 2 le grand retour !



Lisa, championne de France 2024

Shifumania est un tournoi annuel de Chi Fou Mi, également connu sous le nom de Pierre-papier-ciseaux, qui attire des participants de toute la région. L'événement phare de cette année se tiendra le samedi 20 septembre 2025 à Yzeurespace, à Yzeure.

Avant la grande finale, une série de phases qualificatives est prévue jusqu'à juin 2025. Ces compétitions auront lieu dans divers lieux de l'agglomération moulinoise, offrant à chacun l'opportunité de démontrer son talent et de se qualifier pour le tournoi final. Ces événements sont conçus pour être conviviaux, avec des surprises et une ambiance festive, réunissant amis et famille autour du Chi Fou Mi. Que vous soyez un joueur expérimenté ou simplement en quête d'un moment agréable, Shifumania 2025 promet d'être une expérience inoubliable.



Bon à savoir ! Dates et lieux où se dérouleront les manches qualificatives :
• Vendredi 28 mars de 19h à 22h, Planète Sports à Avermes
• Samedi 26 avril de 19h à 22h, V And B à Moulins
• Vendredi 30 mai de 19h à 22h, Bar les Mariniers à Moulins
• Vendredi 27 juin de 19h à 22h, Planète Sports à Avermes
Inscription : 6€ (+1 boisson offerte)

Toutes les actualités sur les réseaux Facebook & Instagram Shifumania.

La Montée Infernale : « Les 200 derniers mètres sont les plus durs ! »


©Jérôme Chabannes

Fluide Glacière relance sa Montée Infernale !
Après une première édition mythique, l'association Fluide Glacière remet le couvert et donne rendez-vous à tous les amateurs de sensations fortes **le samedi 12 avril 2025 à Clermont-Ferrand**, rue Docteur Hospital. Cet événement unique propose une course de côte à vélo de seulement 200 mètres, avec un final atteignant un impressionnant 20 % de dénivelé. Une ascension courte mais intense, dans une ambiance survoltée digne du Tour de France !

Cycliste ou pas, un événement à ne pas manquer
Que vous soyez un passionné de cyclisme ou un simple amateur de défis insolites, la Montée Infernale est ouverte à tous. Peu importe le niveau, l'âge ou le type de vélo : route, fixie, BMX, tandem… tout est permis et sans prise de tête ! Fort du succès de la première édition, Fluide Glacière a décidé d'élargir (un peu) le peloton, en acceptant cette fois 150 coureurs, contre 100 l'an passé.

Une journée rythmée entre sport et festivité

• Le matin : un contre-la-montre en musique
Comme l'an dernier, la matinée sera consacrée à un contre-la-montre individuel. Chaque participant partira à une minute d'intervalle, avec une particularité qui fait tout le sel de l'épreuve : Le parcours est entièrement sonorisé pour que chaque participant grimpe sur son morceau préféré. Une manière originale de galvaniser les coureurs et de rendre chaque ascension unique !

• L'après-midi : place au défi !
Après les performances individuelles du matin, les qualifications se poursuivront en affrontements directs : départs par groupes de 2, 3 ou 4 coureurs ! Une ultime épreuve de force attend les meilleurs pour la grande finale, prévue aux alentours de 17h. Qui parviendra à succéder à Antoine Blandin, le champion de la première édition en 2024 ? Suspense garanti !

Un village animé et des surprises
Les spectateurs auront de quoi se divertir avec un village départ regroupant plus d'une douzaine de stands autour du monde du vélo : réparation, matériel, accessoires, édition… Le tout accompagné d'espaces de restauration et du bar de Fluide Glacière, pour prolonger la fête en toute convivialité.

La grande nouveauté : une démonstration de longboard downhill
Pour cette deuxième édition, le public aura droit à une performance impressionnante : une descente de longboard downhill sur la rue Docteur Hospital ! Juste avant la finale, Philippe et Clément, deux riders chevronnés, feront vibrer la foule en dévalant la pente à toute allure sur une planche à roulettes. Sensations fortes garanties !

Les arts à vélo
Le vélo n'est pas qu'un sport, c'est aussi un art ! Cette année, la Montée Infernale mettra en avant plusieurs artistes et leurs créations, avec des stands dédiés aux arts visuels et au design inspiré du monde cycliste. Une manière originale d'apporter une touche culturelle à cet événement sportif.

Rendez-vous le 12 avril 2025 !
Que vous soyez coureur, spectateur ou simple curieux, la Montée Infernale promet une journée intense et festive. Préparez vos mollets, vos encouragements et votre bonne humeur, et retrouvez-nous sur la ligne de départ pour une édition encore plus détonante !

Infos et inscriptions : web.fluideglaciere.fr



Fluide Glacière, une association au dynamisme contagieux
Née d'un jeu de mots et de quelques idées originales, l'association Fluide Glacière anime depuis plusieurs années le quartier avec des événements conviviaux et festifs. Avant la Montée Infernale, l'aventure avait commencé en 2019 avec le SuperBoule, un tournoi de pétanque placé sous le signe de la bonne humeur. Depuis, l'association ne cesse d'enrichir son programme : tournoi de belote, Fête de la Musique, cinéma en plein air… Un collectif qui ne manque pas d'idées pour faire vivre son quartier !

Don Camillo
Restaurant
Pizzas à emporter
midi Formule Express à partir de 9€90
Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
doncamsdm@orange.fr

Dorotifs
Coiffure Mixte
« La Madeleine » - 32, avenue de la Libération
03000 MOULINS - Tél. 04 70 46 62 41

SPECIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAIQUE
PART'ENER
Depuis 2010 !
Conception
Installation
Maintenance
Mise en conformité
Dépannage toutes marques
nicolasmorin@part-ener.fr - 06 98 77 03 03
NEUILLY -LE-REAL - www.part-ener.fr

OLIV' et TOMME
Épicerie apéritive
Simplicité, convivialité
Comme à la maison !


Du mardi au samedi de 10h à 14h et de 16h à 22h
Place de l'hôtel de ville - Moulins - 04 70 46 12 74


Fusion FM
94.3
Moulins-Yzeure

BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994
MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLOTÛRES
ENTREPRISE QUALIFIÉE QUALIBAT
27 av. E. Michelet - 03000 NEUVY
Tél. 04 70 20 50 81 - Port. 06 07 69 36 32
RGE ECO artisan
batipro.03@orange.fr - http://www.batipro-maconnerie-isolation.fr/

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile


Route de Moulins - 03160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT
04 70 67 04 40 - 06 31 28 65 18 - www.cuisines-gilbert.fr

LA GRANDE CAVE À CHOCOLAT
Sylvain FOURNIER

ARTISAN
Pâtissier - Chocolatier
Glacier - Confiseur
7 place de la Liberté
03000 MOULINS
04.70.49.18.41
www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr

IMPRIMERIES Réunies 1795
Imprimeur moulinois,
aimant la tradition & la modernité.
Nous sommes heureux d'accompagner l'équipe d'Esprit Sport et Bien-être
16 rue de Refembre - 03000 Moulins - Tél. 04 70 44 01 85
imprimeriesreunies.fr
ÉDITION ET IMPRESSION DE LIVRES, CATALOGUES, MENUS, FAIRE-PART DE MARIAGE, CARTES DE VISITE...

Conseils pratiques pour nos animaux de compagnie
By Morgane !

Pourquoi brosser son chien est-il si important ?

- Pour éviter la formation des noeuds qui peuvent devenir douloureux
- Retrait des poils morts qui étouffent la peau
- Activation de la circulation sanguine
- Pelage plus beau
- Réduction de la chute de poils
- Répartition du sébum sur le pelage ce qui le garde doux et brillant
- Plus jolie coupe en toilettage
- Renforcement du lien entre votre animal et vous

Vous ne savez pas à quelle fréquence le faire ? Ni avec quel matériel ? N'hésitez pas à en parler à votre toiletteur ou votre toiletteuse



Plus de conseils !
Salon de toilettage Ça chien pouine
9 Rue Marius Boulard - Moulins - 06 12 44 95 78

Semaine nationale des Missions Locales
« Se sentir bien pour aller loin ! »

Du 26 mars au 4 avril 2025, la Mission Locale de Moulins et sa région met l'accent sur un enjeu essentiel pour tous les jeunes de 16 à 25 ans : le bien-être et la santé.

« Cette thématique a été choisie par les jeunes eux-mêmes lors du séminaire national du Lab'expression des jeunes, car se sentir bien, c'est aussi mieux avancer vers son avenir professionnel et personnel. Cette priorité rejoint également la Grande cause nationale 2025, dédiée à la santé mentale. » nous explique Amélie Martin et Sarah Louis conseillères en insertion sociale et professionnelle

Au programme de cette semaine spéciale

- Visite et présentation du centre de dépistage et du centre de vaccination de Moulins
- Groupe de parole sur la gestion du stress et de l'anxiété
- Randonnée pour bouger, respirer et prendre du temps pour soi
- Sensibilisation à l'alimentation et à la nutrition pour adopter les bons réflexes
- Et bien d'autres activités encore !

Pourquoi cette semaine est importante ?
Parce que l'accès à la santé est un élément clé de l'accompagnement des jeunes. Les Missions Locales travaillent chaque jour pour les informer, les soutenir et les guider vers les solutions adaptées à leurs besoins.



Bon à savoir !
Tous le programme sur les réseaux sociaux de la Mission Locale de Moulins.
Inscription sur l'application "Ma Mission Locale", tous les 16-25 ans sont les bienvenus

AUTO - HABITATION - SANTÉ - PRÉVOYANCE
Votre assureur à YZEURE
Delphine SEPTIER
06 79 11 05 60
yzeure@thelem-assurances.fr
thélem assurances
N°Orias : 22 003 039

« **Besoin de visibilité ?**
Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 »

Ça chien pouine
Salon de toilettage
Tous types de chiens et chats
Cosmétiques naturels
et adaptés à chaque animal
Suivez-moi !
www.cachien pouine.fr
9 rue Marius Boulard - **Moulins** - 06 12 44 95 78

Les astuces de Christelle !

Pâques : soutenir les entreprises locales



Pendant les festivités de Pâques, soutenez les entreprises locales en choisissant des produits fabriqués localement. Cela contribue à réduire l'empreinte carbone et à soutenir l'économie locale. Recherchez des chocolatiers locaux, des artisans et des producteurs locaux pour trouver des cadeaux éthiques et de qualité. En privilégiant les entreprises locales, vous favorisez un mode de production plus durable et vous encouragez une économie circulaire.

Professionnels et particuliers
Service à la personne
Gros entretiens
(Matériel et produits tout inclus)
Crédit d'impôts * 50%
HYGIBIOSERVICE
Produits 100% Naturel
* Particuliers
Christelle Cucca
06 99 64 29 86
LA BOUTIQUE
5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau
Nouveau service ! État des lieux d'entrée ou sortie de locataire pour les agences immobilières, syndicats de copropriété et investisseurs.
5 chemin des Bruyères - CHAPEAU

Ateliers parentalité : des outils pour un quotidien plus serein



Les ateliers de parentalité à Avermes offrent aux parents et aux adultes des clés pour mieux accompagner les enfants et adolescents. Parmi les propositions : **"10 outils pour une discipline positive"**, un atelier pratique où chaque participant découvre des techniques de gestion de la discipline, avec des outils concrets à appliquer à la maison.

Pour les familles confrontées à la **phobie scolaire**, une **conférence-table ronde** permet d'écouter des témoignages et d'échanger sur des stratégies pour gérer l'angoisse et la peur de l'école.

Les ateliers **"Prépare ton CP"** et **"Prépare ta 6ème"** aident enfants et parents à aborder sereinement les grandes étapes scolaires, en proposant des conseils pratiques et des jeux pour alléger l'anxiété liée à ces transitions.

« Tous ces moments d'échange offrent des solutions adaptées pour surmonter les défis éducatifs quotidiens, dans une démarche respectueuse de la santé émotionnelle. », nous confie Ludivine Ray directrice du CCAS.

Ces ateliers sont proposés par le CCAS d'Avermes, animés par Sandrine Guillaummin sophrologue et Margareth Boxoen enseignante en animation et éducation à la santé. Les ateliers ont lieu à 18h30 dans différentes salles de la ville.
Plus de renseignements sur les dates à venir au 04 70 46 64 65.



Sortie du mois !

Un moment de lumière pour une vie en couleur !









Le 2 avril marque la Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme. À cette occasion, les artistes des différents établissements de l'Unapei Pays d'Allier vous invitent à découvrir leurs talents créatifs et leur capacité à réaliser de magnifiques œuvres, malgré leur trouble autistique. L'exposition « Un moment de lumière pour une vie en couleur ! » sera visible **du 25 mars au 11 avril à la médiathèque Samuel Paty de Moulins**. Les artistes auront le plaisir de vous rencontrer et de partager leur savoir-faire lors de leurs visites, les mercredis après-midi 26 mars et 9 avril.





Bon à savoir !

La sève de bouleau, un concentré de vitalité

La cure de sève de bouleau consiste à boire la sève récoltée au printemps, avant que les feuilles ne se développent. Riche en minéraux, oligo-éléments, acides aminés et vitamines, la sève de bouleau est reconnue pour ses propriétés détoxifiantes et revitalisantes. Elle aide à éliminer les toxines du corps, stimule le métabolisme et favorise l'hydratation. Elle est souvent utilisée pour renforcer les défenses immunitaires, améliorer la circulation sanguine et soutenir les fonctions rénales et urinaires.

« Pendant une cure, il est conseillé de consommer de 150 ml de sève par jour, pendant 3 semaines. Cela peut avoir un effet bénéfique sur la peau, les articulations et la digestion. Cependant, il est recommandé de consulter un professionnel de santé avant de commencer, surtout en cas de problèmes de santé préexistants. La sève de bouleau peut être consommée pure ou ajoutée à des boissons. » nous conseille l'équipe So.Bio à Moulins.

Où en acheter ?
So.bio à Moulins propose une sève fraîche qui aidera votre corps à éliminer les toxines !





De la fourche à la fourchette... sur les marchés

Du lundi au dimanche, il y a toujours un marché à proximité pour faire ses courses !

Retrouvez toutes les dates et lieux des marchés.

- **AVERMES**
Le samedi de 9h à 13h,
Halle du marché.
- **BEAULON**
Le 4ème jeudi du mois de 9h à 12h,
Place de la mairie.
- **BOURBON L'ARCHAMBAULT**
- Le samedi de 7h30 à 12h30, Marché couvert.
- Le mercredi de 7h30 à 12h30, Place Hôtel de Ville.
- **BUXIERES LES MINES**
- Le mercredi de 8h à 12h30
Place Louis Ganne.
- **COULEUVRE**
- Le mercredi de 16h30 à 19h
Rue de La Lande
- **DOMPIERRE SUR BESBRE**
- Le samedi de 7h30 à 12h30, Route de Vichy.
- Foire le 3ème samedi du mois.
- **LE MONTET**
Le jeudi de 15h à 19h, Place du champ de foire.
- **LURCY LEVIS**
Le lundi de 7h30 à 13h, Place de la Liberté.
- **MOULINS**
- Le mardi de 8h à 12h30, Champins.
- Le vendredi de 7h à 13h30, Centre Ville.
- Le dimanche de 8h à 13h, Centre Ville.
- Le mercredi de 16h à 20h, La Madeleine.
- **NEUILLY LE REAL**
Le jeudi de 8h30 à 12h30, Place de la mairie.
- **NEUVY**
Le mercredi de 8h à 12h, Place de la mairie.
- **NOYANT D'ALLIER**
Le mercredi de 8h à 13h, Place du marché.
- **SAINT MENOUX**
Le mercredi de 8h à 12h30, Place de l'église.
- **SAINT POURÇAIN SUR SIOULE**
Le samedi de 7h à 13h, Place Clémenceau.
- **SOUVIGNY**
Le jeudi de 8h à 12h30, Cours Geneviève Huillier.
- **THIEL SUR ACOLIN**
Le jeudi et le samedi de 9h à 12h
Place de l'église.
- **TOULON SUR ALLIER**
Le jeudi de 8h à 12h, le Bourg.
- **TREVOL**
Le mardi de 16h à 19h30, devant l'église.
- **VILLENEUVE SUR ALLIER**
Le mardi de 16h à 19h, Place du monument.
- **YGRANDE**
Le jeudi de 8h30 à 12h, Place Jean Jaurès.
- **YZEURE**
Le mercredi de 7h30 à 12h15, Place Jules Ferry.

Don du sang : les prochaines dates de la collecte

Des collectes de sang et de plasma sont régulièrement organisées près de chez vous par l'Etablissement français du sang. Voici les prochains rendez-vous :

- **MOULINS**
Don en sang : les lundis, jeudis et vendredis de 8h à 13h30 et tous les samedis de 8h à 11h30. **En plasma :** les lundis, jeudis et vendredis de 8h à 12h30 et tous les samedis de 7h45 à 11h30.
- **BOURBON L'ARCHAMBAULT**
Le mercredi 26 mars de 16h à 19h à la salle polyvalente.
- **NEUILLY LE REAL** Le vendredi 4 avril de 16h à 19h à la salle polyvalente.
- **SOUVIGNY** Le lundi 7 avril de 16h à 19h à la maison des jeunes.
- **DOMPIERRE SUR B.** Le mercredi 16 avril de 16h à 19h à la Laurent Gillet.





Don de sang : allez-y entre collègues !

Pascal, Julien et David sont venus entre collègues à la Maison Du Don pour donner leur sang. Bravo !



Site fixe de Moulins : 10 Av. du Général de Gaulle. Toutes les collectes se font sur RDV au 04 70 34 86 10 ou sur l'appli www. dondesang.fr

JE DONNE MON SANG, JE SAUVE DES VIES !

« Ville à joie » dynamise la ruralité

Ils sont une trentaine de trentenaires à poursuivre un même objectif : ramener des services, des actions de prévention santé et du lien social dans les communes les plus isolées. Ils ont ainsi créé l'entreprise « Ville à joie » qui organise des tournées itinérantes dans près de 20 départements dont l'Allier. Succès garanti !



Tout est né d'un constat : celui de Marius Drigny, fondateur de « Ville à joie », regrettant que sa grand-mère, habitante d'une petite commune isolée de Côte d'Or ne puisse accéder à des services de proximité et vieillir sereinement en milieu rural. Il décide alors d'étendre sa réflexion aux familles et à la jeunesse, contraintes de quitter les petits villages pour les commodités des grandes villes. Remettre des services de proximité, des actions de prévention santé et du lien social au cœur des villages : le défi est lancé ! Il est rapidement rejoint dans son projet porté aujourd'hui par une équipe de 35 salariés dont le QG est à Livry (Nièvre).

6 équipes couvrent ainsi 15 à 20 départements en France (soit près de 300 villages à ce jour). Structurées en tournée itinérante, elles organisent clé en mains des évènements réunissant en un même lieu, associations, services publics, prestataires de santé, commerces et tout autre acteur du vivre ensemble. Certains stands sont dédiés aux aides (démarches administratives, utilisation des outils numériques, rénovation énergétique…), d'autres à des actions de prévention (test de vue, de glycémie, kits de dépistages de certains cancers), quand d'autres encore proposent des produits locaux, de la restauration, de la musique ou des jeux. Personnes âgées, familles ou jeunes, chacun vient y chercher ce dont il a besoin.



Véritable soutien logistique pour les communes participantes, l'équipe de « Ville à joie » s'occupe de tout, de la coordination des stands, à la communication en passant par la collaboration avec les comités des fêtes locaux quand il y en a. Les équipes peuvent aussi adosser leurs actions à celles d'évènements locaux déjà existants comme un marché, une brocante ou un forum.



Premier essai réussi dans l'Allier

Plusieurs évènements ont déjà vus le jour dans l'Allier en 2024. Initiés à Le Veurdre, ils se sont ensuite vite étendus à Chemilly, Saint-Plaisir, Pouzy-Mésangy, Couleuvre, Avrilly, Saint-Ennemond, Isle-et-Bardais, Limoise et Saint-Palais. La fréquentation a été au-delà des espérances et l'accueil des collectivités territoriales excellent. Une belle réussite qui invite « Ville à joie » à réinvestir nos places de villages bourbonnais cette année.

Pauline Orain

Bon à savoir ! Les prochaines dates dans l'Allier sont à retrouver sur https://villeajoie.fr.

Contact : Mariann Retailleau
06 51 39 59 88 - mariann@villeajoie.fr
Facebook : Ville à Joie dans l'Allier





La Trasse Bourbonnaise poursuit son chemin

L'association bessonnaise la Trasse Bourbonnaise organise des marches mensuelles et deux rendez-vous annuels qui ont fait sa réputation. Marcheurs, coureurs, cyclistes, cavaliers et meneurs d'attelages se retrouveront le 13 avril à Bresnay pour la traditionnelle randonnée de printemps. Au programme : parcours variés, beaux paysages, un peu d'effort et beaucoup de réconfort autour d'un bon barbecue.





Dimanche 13 avril à Bresnay

L'association la Trasse Bourbonnaise réunit depuis 20 ans des bénévoles passionnés de nature et de marche, impliqués dans l'aménagement et l'entretien des chemins autour de Besson et Bresnay. Chaque année, elle organise deux grandes randonnées, au printemps et à l'automne. Une à Bresnay qui aura lieu le 13 avril prochain et une à Besson, le 19 octobre. Deux rendez-vous désormais bien connus des marcheurs, des coureurs, des cyclistes mais aussi des cavaliers, des meneurs d'attelages…et aussi des gourmands !

Liberté et convivialité

Les parcours (de 10 à 40 km) sont minutieusement étudiés pour offrir de la diversité, tant dans les niveaux de difficulté que dans les paysages à contempler. Que ce soit pour les sportifs du dimanche, les athlètes assidus, les familles avec poussette ou les promeneurs contemplatifs, les circuits sont conçus pour que chacun profite pleinement de sa randonnée en fonction de ses envies et de son rythme. Toute aussi connue pour sa générosité culinaire, la Trasse Bourbonnaise ne lésine pas sur les ravitaillements ni sur son traditionnel banquet de fin de parcours. C'est un généreux barbecue qui attend cette année les participants, avec en prime, des surprises pour fêter les 20 ans de l'association !

Marches du jeudi à Besson

Pour garder la forme et le rythme, l'association propose aussi des marches autour de Besson, moyennant une adhésion de 10 € par an. Ainsi, chaque 2ème et 4ème jeudis du mois, les marcheurs se retrouvent au départ de Besson pour une balade de 10 à 12 km. Là encore, pas de chronomètre mais bien plutôt une invitation à prendre le temps, celui de poser son regard sur les superbes paysages, de partager des discussions et des rires. Bref, prendre soin de soi dans la tête comme dans les jambes.

Pauline Orain

À vos agendas !

Participez à la randonnée de Bresnay
Dimanche 13 avril à partir de 8h30.
Tarifs (repas inclus) : 5€/enfant, 7€ ou 9€ /adulte (selon le parcours).
Inscriptions sur place.
Rens. Mireille Duranton - 06 75 46 50 21 ou Jean-Luc Thiefin - 06 33 42 71 69
Facebook : La Trasse Bourbonnaise





Le défi sportif et solidaire **des Bourbon'Elles !**



Deux moulinoises, Fanny et Tiffanie, respectivement assistante commerciale dans la grande distribution et infirmière libérale, sont engagées pour l'association La Bourbonnaise pour Elles et Accanthe, l'espace de soutien pour les personnes atteintes de cancer à Moulins. Accanthe accompagne les patients de l'annonce du diagnostic jusqu'à l'après-traitement à travers divers ateliers (yoga, sophrologie, soins esthétiques, etc.).

« C'est avec passion et détermination que nous nous lançons dans l'aventure du Corsica Raid Femina, un raid 100% féminin et éco-responsable. Ce défi de 3 jours et demi comprend des épreuves variées telles que le trail, le kayak, le swim and run, et bien d'autres encore. Une partie des frais d'inscription sera reversée à La Marie Do, une association corse soutenant les malades du cancer et leurs familles. », nous confie Tiffanie.

« Nous cherchons des sponsors et des soutiens pour nous aider à réaliser ce projet et à dépasser notre objectif, au bénéfice de La Bourbonnaise pour Elles et Accanthe. Nous remercions chaleureusement toutes les entreprises et personnes qui nous ont déjà soutenues. »

Suivez-les sur Instagram et Facebook ou contactez-les par mail à bourbonelles03@gmail.com.

Une cagnotte Leetchi est aussi ouverte sous "Les Bourbon'Elles au Corsica Raid".

À vos agendas !

Sport, nature et musique au rendez-vous !

Le samedi 12 avril, l'Office de Tourisme Val de Sioule vous invite au Vert Plateau à Bellenaves pour une journée festive « *D'Potes en Val de Sioule* » ! De 11h à 18h, profitez d'une brocante sportive pour dénicher l'équipement qu'il vous faut. L'inauguration officielle aura lieu à 14h, suivie de nombreuses animations gratuites pour tous : course d'orientation, balades nature en famille, vélo/VTT, ateliers minéralogiques, tyrolienne, structure gonflable, stands bien-être, et bien plus encore ! Un concert gratuit du groupe Hypermuse clôturera la journée à partir de 19h. Restauration sur place dès 11h. ***Infos au 04 70 45 32 73 ou www.valdesioule.com.***



©Val de Sioule Tourisme

L'equipe de l'Office de Tourisme Val de Sioule





Besoin de visibilité ?

Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24





« Pense tes dépenses », quand la gestion budgétaire d'un foyer devient un jeu

Le jeu de plateau « Pense tes dépenses » a été conçu par **Sarah Broeder** et **Adeline Valette**, conseillères en économie sociale et familiale dans l'Allier, pour aider les travailleurs sociaux à accompagner les familles dans la gestion de leur budget.



« Gérer un budget familial peut parfois ressembler à un vrai casse-tête. Pour rendre cette tâche plus accessible et ludique nous avons conçu ce jeu de plateau intéractif » nous explique Sarah et Adeline. Inspiré du principe de la Bonne Paye, ce jeu aborde divers aspects de la vie quotidienne, tels que les charges mensuelles, les dépenses alimentaires et le rapport à la consommation, en fournissant des astuces et des informations pratiques. Édité par le Conseil départemental de l'Allier en 2023, il est utilisé dans des actions de prévention, tant individuelles que collectives, et s'adapte à différents types de publics.

Esprit Edition : Comment avez-vous eu l'idée de créer ce jeu ?
Sarah et Adeline : Au départ, "Pense tes dépenses" a été créé pour une action collective sur la gestion d'un budget avant un départ en vacances. Puis, nous avons eu l'idée de l'élargir aux sujets qui revenaient régulièrement lors de nos interventions, comme les assurances ou la téléphonie.

Esprit Edition : Pourquoi traiter la question du budget sous forme de jeu ?
Sarah et Adeline : Lors de ces interventions, nous rencontrions quelques difficultés à aborder la question du budget, notamment auprès des jeunes. Nous avions besoin d'un moyen de captiver leur attention. "Pense tes dépenses" a permis de changer le déroulement de nos interventions. Nous ne sommes plus face à eux, à présenter de manière théorique, mais à leurs côtés autour d'un jeu de plateau. Les informations partagées sont les mêmes, mais nous sommes plus dans l'échange. Et ça marche, les gens passent un bon moment et ressortent avec les réponses à leurs questions. Ils nous voient aussi différemment, le jeu permet vraiment de dédramatiser l'accompagnement budgétaire.

Esprit Edition : Auprès de quels publics intervenez-vous ?
Sarah et Adeline : Nous intervenons auprès de publics très variés, comme des jeunes issus de la protection à l'enfance, des bénéficiaires du RSA, des salariés d'entreprises d'insertion…. Après notre participation aux Trophées des héros territoriaux, nous avons été sollicités par des entreprises et des partenaires pour présenter le jeu à des groupes qu'ils avaient constitués. Il a même été prêté à d'autres Départements comme le Nord ou la Loire-Atlantique. Aujourd'hui, ce jeu nous a accompagnés dans une trentaine d'actions collectives auprès d'une centaine de personnes.

Adèle s'en mêle !



Qui mieux qu'Adèle Luciole, l'ambassadrice de la prévention des déchets du SICTOM Nord Allier, pour venir nous parler chaque trimestre de ses astuces et gestes au quotidien pour réduire et trier ses déchets.
À vous de jouer !

Jeudi 20 mars : Premier jour du printemps

À chaque saison sa bonne résolution : au printemps, je pense à mon extérieur.

Les jours rallongent, on pense à être dehors, à cet été... mais aussi à l'entretien du jardin. Saviez-vous qu'utiliser les déchets verts du jardin peut vous faire gagner du temps et de l'argent ?



• 3 idées simples et efficaces.
- Idée n°1 : le paillage
Il peut se faire avec la pelouse fraichement tondue ou avec des petites branches ou du broyat de branches. Le paillage permet de ralentir la pousse des mauvaises herbes et de diminuer les arrosages, une économie d'eau non négligeable.
- Idée n°2 : le compostage
Composter ses déchets verts permet d'apporter un équilibre avec les déchets de cuisine qui sont très humides. Ils apportent des éléments structurants à votre futur engrais 100% naturel et gratuit. Il faut juste un peu de temps et de l'huile de coude, pour des économies non négligeables.
- Idée n°3 : la haie sèche
Simple, facile et ludique la création d'une haie sèche avec vos tailles, permet à la biodiversité de s'épanouir dans votre jardin et vous évite de salir la voiture, de faire plusieurs allers-retours à la déchèterie et donc de faire des économies de carburant. Pensez-y.

Bon à savoir !

Pour rappel pour nos amis les oiseaux : ne taillez pas vos arbres, haies du 15 mars au 15 août, en raison de la nidification, merci pour eux.
Retrouvez toutes les informations sur sictomnordallier.fr.

Découvrez la joie du vélo avec **Mouv'Vélo !**

Depuis septembre dernier, Anne-Gaëlle Eyot et son activité Mouv'Vélo, accompagnent celles et ceux qui souhaitent (re)découvrir le plaisir du vélo en toute sécurité. Que vous soyez débutant ou en recherche de confiance, Mouv'Vélo propose un accompagnement adapté pour se (re)mettre en selle.

Le programme "Coup de pouce"
Ce programme, accessible en individuel ou en groupe, permet aux participants de reprendre confiance sur leur vélo tout en optimisant leur sécurité et leur autonomie. Au programme : Réparation de crevaisons et remise de chaîne, lecture de cartes pour mieux s'orienter, maîtrise des bases techniques : équilibre, freinage, changement de vitesses...

« *L'objectif est de permettre à chacun de retrouver une pratique fluide et sûre, avant d'explorer les routes de la campagne bourbonnaise, puis d'évoluer sereinement en milieu urbain.* » nous explique Anne-Gaëlle.

En individuel ou en groupe
• **Coup de pouce individuel** : une heure de cours à 20€, selon un moment et lieu définis ensemble.

• **Coup de pouce en groupe** : chaque mardi de 15h à 16h30 (hors vacances scolaires). La première séance est gratuite, puis 15€ par séance d'1h30 ou 10€ pour un engagement sur 13 séances.



Une offre spéciale est disponible pour les plus de 60 ans : 8 séances gratuites grâce au soutien du centre social Adequat et de la CARSAT, sous réserve d'un engagement à participer à l'ensemble des séances.

*Bon à savoir ! **La première séance du cycle de 14 séances coup de pouce en groupe aura lieu le mardi 18 mars à Bourbon, de 15h à 16h30.***

Des séances spécifiques pour parents et enfants
Pour les familles souhaitant apprendre ou réapprendre ensemble et se sentir plus à l'aise pour accompagner un enfant à vélo, Mouv'Vélo propose des séances sur mesure pour parents/grands-parents et enfants/petits-enfants. Tarif : 30€ la séance d'une heure.

« *Pour n'importe quelle séance, vous pouvez venir avec un VAE ou un vélo classique. Pour les enfants, il est recommandé d'apprendre sur un vélo musculaire. Le casque est obligatoire pour tous. Autrement, il y a également la possibilité de louer un vélo à tarif préférentiel à la Cyclerie de Charlie à Bourbon l'Archambault.* »

Rejoignez l'aventure Mouv'Vélo !
Que ce soit pour une remise en selle progressive ou une exploration joyeuse de la région, Mouv'Vélo est là pour vous accompagner avec passion et bienveillance. Alors, prêts à enfourcher votre vélo et à rouler vers de nouvelles aventures ?
Plus d'infos ? Anne-Gaëlle Eyot
06 82 26 09 27.



À l'institut de formation Croix Rouge de Moulins, **Mona apaise les étudiants**

Mona a rejoint l'établissement en décembre 2024, après un parcours initié par Marie Boussard, sa propriétaire et formatrice à l'institut et Céline Didier directrice des formations sanitaires et sociales. « *Cette initiative est née de rencontres et d'échanges enrichissants avec les équipes pédagogiques et leurs responsables sur la recherche du bien-être auprès de nos étudiants.* » Depuis, Mona arbore fièrement son t-shirt-uniforme CRC et le statut de chien thérapeutique.



« *Les étudiants, souvent éloignés de leur famille, peuvent éprouver un sentiment d'isolement et de solitude. Ces difficultés peuvent entraîner des suspensions ou des abandons de formation, ainsi que des redoublements préoccupants. C'est pourquoi l'introduction de Mona, qui a déjà démontré son efficacité en EHPAD, représente une opportunité précieuse.* » nous explique Céline Didier.


Marie, Mona et Céline

Effectivement, Mona n'est pas arrivée à la Croix-Rouge de Moulins par hasard. « *Elle est intervenue durant plusieurs année au sein d'un Ehpad en tant que chien de médiation pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées. Elle m'accompagne désormais au quotidien dans l'institut.* » nous confie Marie Boussard.

Contribuer au bien-être

L'histoire de Mona montre l'importance croissante de la présence d'animaux auprès des publics fragiles et notamment dans les établissements scolaire et de formation dont la dégradation de la santé mentale se fait grandissante. L'instinct naturel de l'animal et son empathie en font des alliés précieux pour prendre soin des personnes. « *Notre objectif avec Mona est d'améliorer le bien-être des étudiants, de les aider à gérer leur stress et de favoriser une ambiance chaleureuse. Sa présence réconfortante contribue à diminuer l'anxiété, en particulier lors des périodes d'examens. Elle peut également être un véritable soutien psychologique pour les personnes les plus isolées.* »

Le soutien de partenaires locaux

Pour l'intégration de Mona auprès des étudiants et des formateurs, Pauline Orain, praticienne en médiation animal est intervenue pour conseiller les bonnes pratiques d'un quotidien avec un animal au sein de l'institut. « *C'est aussi une chance d'avoir à nos côtés plusieurs acteurs locaux comme les transports de l'Allier qui facilite les déplacements en bus de Mona et Carrefour Moulins qui a offert à Mona son coussin de repos et sa gamelle pour boire.* » nous précise Céline Didier.

Sur cette lancée, Céline Didier, qui a prit ses fonctions il y un an, souhaite améliorer les conditions d'apprentissage, de travail au sein de l'institut avec des moments de convivialité, proposer des activités sportives, culturelles « *Être bien dans son corps et dans sa tête favorise les apprentissages autant pour les apprenants que pour les salariés et cela passe par des actions qui rassemblent. Nous avons déjà quelques idées, réfléchir aux organisations des diplômations, créer des évènements conviviaux… Réaliser tout ça avec les acteurs locaux serait un BONUS !* »

Le bien-être, **c'est aussi pour les animaux**

Installé depuis 1 an sur la commune de Bessay sur Allier, le cabinet vétérinaire Vetomani propose des soins alliant médecine vétérinaire classique et acupuncture.

« *L'acupuncture vétérinaire est une approche complémentaire issue de la médecine traditionnelle chinoise, qui permet une lecture plus complète de l'animal en intégrant ses aspects physiques, émotionnels et mentaux.* » nous explique **Annelies De Boom**, fondatrice et vétérinaire du cabinet.

Annelies De Boom, est donc formée en acupuncture vétérinaire et MTC (médecine traditionnelle chinoise), ce qui lui permet d'approcher la santé animal avec deux lunettes : celle de la médecine occidentale et celle de la médecine orientale. « *Mon premier contact avec l'acupuncture était par biais d'une formation agricole, organisée par la chambre d'agriculture. La formatrice, Nayla Cherino, avait surtout abordé le concept d'"énergie", et comment notre "état énergétique" en tant qu'agriculteur, chef d'entreprise et vétérinaire, peut impacter l'"état énergétique" de l'animal qu'on a en face de nous. A la suite de cette initiation, j'ai décidé de me former dans une école spécialisée (IMAOV: Institut de médecines alternatives et ostéopathie vétérinaire). Je reste avant tout vétérinaire, et pour la plupart des cas, l'approche médicale reste prioritaire. Mais l'acupuncture me permet de compléter un traitement, approfondir un diagnostic et prendre en charge des pathologies chroniques pour lesquelles il n'y a pas de remède sous forme médicamenteuse.* »



Bon à savoir !

Le cabinet accueille chiens, chats et ruminants, essentiellement des petits ruminants domestiques. Dès 2025, le cabinet intégrera un système de gardes pour les urgences vétérinaires dans l'agglomération moulinoise.

Pour plus d'informations
www.vetomani.fr
Instagram : @vetomani_03340

Une séance dure entre 30 et 45 minutes, avec un diagnostic basé sur l'examen de points d'acupuncture reliés aux méridiens. Utilisable sur toutes les espèces, elle est aussi efficace en prévention. « *Et pour les animaux sensibles aux aiguilles, la digipression, technique ou les doigts remplacent les aiguilles, sera une alternative douce pour l'animal.* »

Vous souhaitez mettre en avant votre activité en lien avec le Sport et le Bien-Être dans notre guide ? Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24. À partir de 22€ht/mois

Retrouvez dans cet annuaire les professionnels dédiés au mieux-être près de chez nous



Carole Daubanay Sophrologie et Massages du Monde à Trévol

Nouvelle praticienne

Le bien-être par le corps et le mental

« Je vous accueille dans un cocon de douceur à Trévol, pour un accompagnement personnalisé avec des séances adaptées à vos besoins, afin de vous offrir un véritable moment de lâcher prise et de reconnexion avec vous-même.

La Sophrologie grâce à des outils concrets, vous permet de mieux gérer votre stress, améliore votre sommeil, et vous apporte les clés pour mieux vivre au quotidien. La pratique du Massage, à travers l'énergie de mes mains, vous permet d'accéder à une grande détente, de retrouver un ancrage et faire le plein de vitalité. Mon approche holistique contribue à aligner le corps, le mental et l'âme.

Mon objectif est de vous aider à retrouver un équilibre émotionnel et physique. Que vous viviez une étape difficile de votre vie ou que vous soyez dans une démarche de développement personnel, je vous guide pas à pas vers une plus grande harmonie intérieure.

Je propose également, dans le cadre de l'amélioration du bien-être au travail, des interventions au sein des entreprises ou associations, en Massage Assis, Relaxation Coréenne et Sophrologie. Je suis aussi particulièrement heureuse de pouvoir accompagner les aidants familiaux de l'Allier.

Je vous accueille sur rendez-vous à Trévol pour prendre soin de vous, je peux également intervenir à domicile. A bientôt je vous attends ! »

Plus de conseils ? 06 67 11 05 28
Site : carolesophro.com
Facebook et Instagram :
Carole Daubanay Sophrologie & Massages du Monde

Publi-rédactionnel

> « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé »
> - VOLTAIRE -

#Reflexologie

• Anne-Marie NOEL
Réflexologue naturopathe
06 95 50 52 80
Site : http://annemarie-noel.fr
Anne-Marie NOEL réflexo-naturo
2 impasse des Pouthiers - MONTOLDRE

• Sur Mon Nuage - Annie Boudonnat
Réflexologie Energie Chinoise/
Massage relaxant des jambes/
Soin énergétique LaHoChi /
Massage visage/crânien
Séance sur rendez-vous en Cabinet/EHPAD.../Domicile
06.61.96.10.87 • 03surmonnuage@gmail.com
1 Boulevard Jean Jaurès - 03400 YZEURE

#Etiopathie

• *Marie-Laure DURY*
Étiopathe
www.etiopathe-moulins.fr
06 50 12 73 85
Cabinet d'Étiopathie de Moulins - Marie-Laure DURY
35 rue du Repos - 03000 MOULINS

#Accompagnement périnatal

• Cocon de Douceur
L'accompagnement périnatal
06 72 37 04 30
cocondedouceur03@gmail.com
guylainecocondedouceur
Guylaine Cocon de Douceur
MONTILLY et à domicile

#Chiropraxie

• Dimitri BARTOS, Marine HERMET, Suzy-Lou BRILEY *Chiropracteurs*
Centre Chiropratique du Bourbonnais
04 70 43 39 44 - www.chiropracteur-allier.fr
11 av. du Général Leclerc - 03000 MOULINS

#Ostéopathie

• Antoine PIAT et Tom DA SILVA
***Ostéopathe DO MROF** - 04 70 20 88 11*
***1, rue des Tanneries** (angle 3, Cours Jean Jaurès)*
03000 MOULINS

• Pierre BOURDET
Ostéopathe DO
06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr
http://www.pierrebourdet-osteopathe.fr
4 rue de Villars - 03000 MOULINS

#Médiation par l'animal

• Pauline ORAIN
Accompagnement par le cheval et le chien (enfants, adultes)
06 76 77 52 92
Bresnay et en itinérance

#Sophrologie

• Frédérique VOLDOIRE - *L'âme en lien*
Sophrothérapie, pratiques énergétiques, stages d'initiation
06 30 52 60 78 - www.lameenlien.com
L'âme en lien
lame.en.lien
250 rue des 5 Noyers - 03290 DOMPIERRE S/B.

• Nathalie DUTOUR
Spécialisée dans l'accompagnement des enfants, adolescents, étudiants
Tél : 06 81 34 27 33
www.dutour-nathalie.fr
Sophrologue Dutour Nathalie
Nouvelle adresse ! 20 rue Pegoud - YZEURE

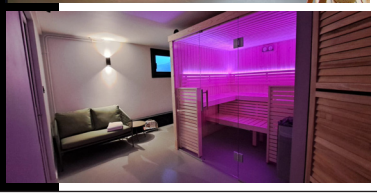
#Dév' perso

• Céline CAILLE
Sophrothérapeute spécialisée en confiance en soi et hypersensibilité (Sophrologie - EFT - Communication PNL - Coaching - Soin énergétique)
07 86 10 74 31
www.celinecaille-resonance.fr
celinecaille.sophro.coach
Sur RDV en Visio ou à YGRANDE, LURCY-LEVIS et MOULINS

• Véronique RENARD - *THERACHEVAL*
Développement personnel aidé par le cheval
06 62 92 50 91 - www.theracheval.com
THERACHEVAL
4 Ld Les Mégans - 03210 Saint Menoux

AUVERSPA
Vente & intervention toutes marques
• Spa • Sauna • Hammam •





L'art du spa made in Auvergne !



Laurent BERNARD
Chemin des Bourses à Cusset (03)
07 89 07 01 43 - www.auverspa.fr



ville de Moulins