#38
MAI
2019

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

L'esprit

Sport & Bien-être

Faites une pause et retrouvez toutes les actualités et conseils pour être en forme

Les Riders Bourbonnais du sport, du loisir et de la convivialité



Votre guide *Mieux-être* près de chez vous !

Vous souhaitez mettre en avant votre activité en lien avec le Sport et le Bien-Être ?

Faites apparaître vos coordonnées chaque mois dans notre guide mieux-être

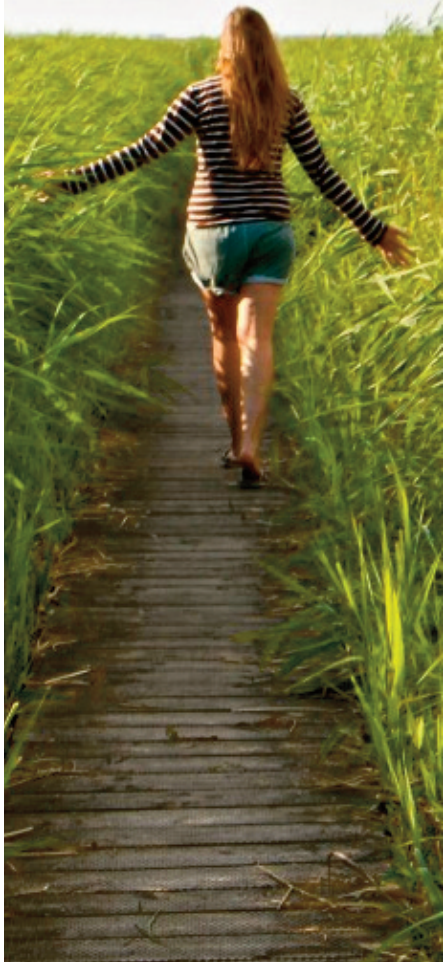
à partir de **20€ht/mois**

CONTACTEZ-NOUS !

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

espritedition@gmail.com

Retrouvez dans cet annuaire les professionnels dédiés au mieux-être.



#Sophrologie - Massage du Monde

• Carole Daubanay
Sophrologue - Praticienne en Massage du Monde
06 67 11 05 28
Carole Daubanay Sophrologie et Massages du Monde
Cabinet Yzeure Santé
28, Place Jules Ferry - 03400 YZEURE

#Ostéopathie

• Antoine PIAT
Ostéopathe DO MROF
04 70 20 88 11
***1, rue des tanneries** (angle 3, Cours Jean Jaurès)*
03000 MOULINS

• Jeremy DESCHET
Ostéopathe DO
06 49 81 04 69 - deschet.osteo@gmail.com
Deschet Jérémy - Ostéopathe D.O.
Maison de Santé Pluridisciplinaire - NEUVY
4 bd des Mouillères - BOURBON L'A.

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

#Hypnothérapie

• Véronique MEYNIER
Hypnothérapeute, spécialisée en tabac & minceur et dans l'accompagnement de l'enfant
07 84 12 64 30 - veronique.meynier@orange.fr
Pôle médical de Brugheas
Maison de santé de Dompierre/Besbre
Institut Kallonéa, Yzeure

#Reflexologie

• Pauline Bourbon
Réflexologie énergétique
06 16 03 39 48
Pauline Bourbon - Réflexologie Plantaire
6 rue de Bourgogne - 03000 MOULINS

#Chiropraxie

• Marie-Astrid Albert
Chiropracteur
04 70 35 17 30
www.chiropracteur-allier.fr
Centre médical le Panloup
1 rue Albert Camus - 03400 YZEURE

• Dimitri Bartos
Chiropracteur
04 70 35 17 30
www.chiropracteur-allier.fr
Centre médical le Panloup
1 rue Albert Camus - 03400 YZEURE

Fleurs de Bach et Gémmothérapie

• Catherine Houlle - Cabinet Harmonie
Harmonisation par les plantes : fleurs de Bach et gemmothérapie
07 88 49 86 79
cathoulle@sfr.fr - catherine-houlle.e-monsite.com
C. Houlle praticienne en fleurs de Bach et gemmothérapie dans l'Allier
11 rue du pont Ginguet - 03000 MOULINS

#Magnétisme et fleurs de Bach

• Sandrine Quillet
Magnétiseuse/Conseillère en Fleurs de Bach
Du lundi au vendredi : 06 21 19 88 30
Mail : sandrinequillet03@gmail.com
Sandrine Quillet : Magnétisme, Conseils en Fleurs de Bach.
40 avenue de la libération - 03000 MOULINS

#Médecine Chinoise

• Catherine Marion
Thérapeute en médecine chinoise
Ventouses - Détoxination ionique
Harmonisation globale
06 75 75 24 94
catherinemarie.marion@gmail.com
Cohérences-Cabinet de médecine chinoise
36, rue Villars - 03000 MOULINS

Mutuelle de Poitiers Assurances

Marie-Luce RETOURNA
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

LAVRIL AUTO-ÉCOLE
auto ■ moto ■ cyclo
www.lavril.fr
8 cours de Bercy
03 300 Moulins
→ Formation de moniteurs
→ Formation en entreprises
→ Stage Permis à points
04 43 51 26 13



Aude & Julie

GOOD NEWS !



CP : www.lafetedesvoisins.fr

La fête des voisins fête ses 20 ans cette année !

C'est un moment de convivialité, d'échange et de bonne humeur pour faire connaissance avec ses voisins. Ce rendez-vous citoyen a été créé en 1999 à Paris et a fait depuis le tour de la planète, il est dorénavant la plus importante manifestation populaire en France et en Europe ! Dans une société où se développent l'isolement et le repli sur soi, il est indispensable de renforcer les solidarités de proximité en complément des solidarités institutionnelles et familiales. Alors, si vous n'avez encore jamais cultivé l'art du bon voisinage, lancez-vous ! Que cette fête soit le point de départ d'un nouvel art de vivre !

La Fête des voisins, c'est le 24 mai prochain !

"Le bonheur le plus doux est celui que l'on partage."
- J. Delille -

Scannez le code pour lire tous nos magazines en ligne sur notre site espritsportetbienetre.fr

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Mai 2019 - Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite
GIE Esprit Edition
SIRET : 829 611 441 00017
19 rue St Martin - 03000 Coulandon
espritedition@gmail.com

espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

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

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin
Impression :
Alpha Numeriq - Rue de Bad Vilbel - Moulins
Imprimerie certifiée Imprim'Vert 2018-6324©

Ont collaboré à ce numéro :
Sictom Nord Allier, Philippe, EFS, Mamie Paulette, Christelle Cucca, Abidec, les Jardiniers du Bourbonnais, La Péniche d'Abord, Zéro Waste, Amandine Debrouver, Mickaël Charrondière
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.

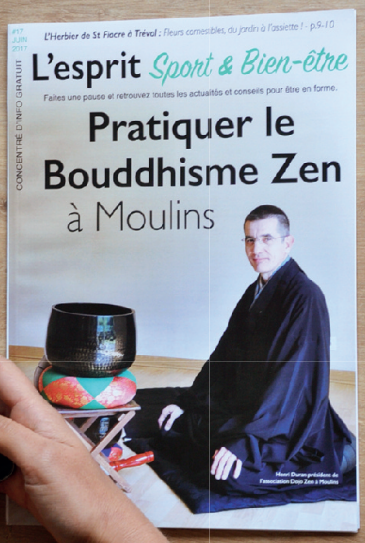
ISBN : 979-10-96967-24-7

Ne pas jeter sur la voie publique

ABONNEZ-VOUS !
et recevez tous les mois votre magazine chez vous !

L'esprit Sport & Bien-être
Un concentré d'info gratuit et positif !

1 an d'abonnement
30€
Frais d'envoi et de gestion*





Envoyez-nous vos coordonnées à :
Esprit Edition - Aude & Julie
19 rue St Martin - 03000 Coulandon
Accompagné de votre règlement à l'ordre de Esprit Edition

Nom/prénom :

Adresse :

N°tel :

Mail :

* Offre réservée à la France métropolitaine.

Les Riders Bourbonnais : du sport, du loisir et de la convivialité

En 2007, Nicolas, Alain et Fabien lancent un site internet dans le but de permettre à plusieurs vététistes de se rencontrer. Leur objectif : aider les passionnés de VTT, à assistance électrique ou non, à partager leur passion, découvrir de nouveaux parcours, échanger des bons tuyaux et rouler ensemble dans les meilleures conditions.

Trois années plus tard, ils créent l'association des Riders Bourbonnais, afin de pérenniser et financer leur site. Aux fils du temps, d'autres outils numériques ainsi que les évènements se sont multipliés.

En 2015, l'association rejoint La Mountain Bikers Foundation, une association dont le but est de défendre les intérêts des vététistes et de promouvoir la pratique d'un VTT durable et responsable, donc parfaitement en adéquation avec leurs valeurs. Cette année, ils sont chargés de préparer le traçage de la Vin'scène pour la partie VTT et ont débroussaillé un nouveau passage sur presque 900m !

Un état d'esprit !

Mixte, à tout âge, de tout niveau et de toute nationalité, le groupe accueille tout le monde dans la simplicité et la convivialité. « *Notre association n'a pas vocation à être, ni à devenir, un club de VTT. Chez les Riders, chacun est libre d'avoir une licence ou pas dans un club, l'esprit n'est pas à la performance ni à la chasse aux chronos. L'esprit d'entraide, la bonne ambiance, la camaraderie, le partage, le respect de l'autre et de la nature sont les maîtres mots de l'association. L'essentiel est de se faire plaisir et de faire découvrir les beaux paysages du bourbonnais* », souligne Frédéric alias Grany.


Sortie dans les bois

Des sorties pour tous, toute l'année

Le groupe se retrouve régulièrement sur un lieu défini à l'avance (où l'on se rend en covoiturage), pour des sorties sur les chemins de sentiers et monotraces. L'association est même ouverte aux touristes depuis quelques années, Nick, un anglais, les rejoint chaque fois qu'il est dans notre région pour les vacances. Lui aussi a découvert le groupe sur internet. Des touristes de passages adhèrent également. Outre les sorties proposées toute l'année, une nocturne a lieu tous les mercredis soirs à 18h. Une fois par an, une sortie exceptionnelle est organisée dans une autre région. Les participants partent pour 3 jours de randonnées hors normes avec hébergement dans un gîte et dans une ambiance très conviviale.

Chacun son rythme

« *Les randonnées auxquelles nous participons sont de difficultés variées, selon les niveaux de chacun, parfois aux quatre coins de la France, mais souvent en local, le but recherché étant d'y participer pour le plaisir. Des parcours sont proposés et chacun choisit de réaliser la distance qui lui convient, il y a toujours un groupe de niveau équivalent* » précise Nicolas alias Nico03.

Du sport mais pas que !

Aujourd'hui, l'association regroupe une cinquantaine d'adhérents qui se retrouvent régulièrement pour pratiquer et partager leur passion. « *Je ne pratiquais pas du tout le vélo, mon fils m'a présenté le groupe et depuis quelques années maintenant je suis adhérent. Des rencontres, des liens et de l'amitié se sont créés, cela va au-delà du sport et du loisir* », nous raconte Michel alias Pimp. « *Pour ma part, je pratique au sein de l'association avec ma femme, mon frère et ma belle-sœur, amis et famille réunis, que demander de plus* », confie Lionel, alias Yoyo.


Yoyo, Pimp et Grany (membres du bureau)

Rejoindre l'association, c'est simple

L'association demande une participation annuelle de 20€ à ses adhérents pour financer les activités. Elle organise en plus chaque année une randonnée pédestre et VTT ouverte au public : la Tournée des Riders Bourbonnais (TRB). L'année passée, l'évènement a accueilli plus de 500 personnes. Elle se déroulera cette année le dimanche 16 juin à Saulcet. L'adhésion à l'association permet également de bénéficier de remises chez leurs partenaires, de faire des commandes groupées d'équipements cyclistes et de prêt de matériel (barnum, talkie-walkie, etc.). Si la pratique du VTT vous tente, quel que soit votre niveau, vous pouvez adhérer à l'association à condition d'avoir plus de 18 ans. N'hésitez pas à les rejoindre avec un vélo et un casque, ils vous feront découvrir leur passion.

bonyautomobiles.com
NISSAN
BONY AUTOMOBILES
MOULINS - 04 70 20 06 17

SOGO LOISIRS
2 ESPACES D'ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE À YZEURE
• LASER GAME EXTÉRIEUR – PAINTBALL
• ACCROBRANCHE
07 89 44 99 22
www.sogo-loisirs.fr

Save the date !

La Tournée des riders

Le dimanche 16 juin à Saulcet. VTT, marche et trail. Parcours marche et trail : 7, 14 et 21 km. Parcours VTT : 20, 30, 40, 55 et 65 km.

Suivez toute l'actualité !
Facebook + chaîne Youtube :
Riders Bourbonnais VTT
Site : www.ridersbourbonnais.fr




Passage rafraîchissant dans la Queune (Chemilly)


Sortie en groupe à la rando des Colettes (Bellenaves)


Sortie exceptionnelle sur les monts du Cantal

Le hot-dog New Yorkais 100% français
Une prestation « clé en main » chez vous !
Pour accompagner vos évènements privés ou professionnels.
Le véritable Hot-dog américain
Authentik Hot☆dog
www.authentikhotdog.fr
04 70 48 82 61 ou contact@authenikhotdog.fr

Sarl GILET & BERNARD
CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE
92, rue de Paris - 03000 MOULINS
Tél. 04 70 43 39 24
Mail : sarlgiletetbernard@gmail.com

ConsoTopia : un projet d'épicerie vrac et locavore à Moulins lance sa campagne de financement participatif !



Emilie Robert, jeune entrepreneure Moulinoise de 26 ans, lance sa campagne de financement participatif jusqu'au 31 mai afin d'ouvrir, au terme de celle-ci et dans les plus courts délais son épicerie "ConsoTopia" à Moulins.

Soucieuse de répondre au besoin grandissant des populations d'une consommation plus saine pour la santé, à la volonté d'un marché plus local et équitable, ou à l'inquiétude liée à la cause environnementale, elle souhaite apporter sa solution à l'agglomération moulinoise.

Afin de permettre l'ouverture de cette épicerie, la campagne Ulule de financement participatif doit permettre d'apporter des fonds complémentaires à la réalisation du projet, via notamment l'achat de matériel ou de stock de départ. Chacun est libre de participer ou non en fonction de ses moyens, sans montant minimum obligatoire, avec toutefois des contreparties promises aux contributeurs les plus généreux, lesquelles sont détaillées directement sur la plateforme Ulule. En pratique, pour participer, il suffit de se rendre sur la plateforme Ulule sur internet, à l'adresse de la campagne ConsoTopia. Pour plus d'informations, Emilie, future gérante de ConsoTopia, se tient à votre disposition et saura répondre à vos questions.
Plus d'info : 06 11 51 37 36 ou via les réseaux sociaux Facebook, instagram et Twitter.

Participez au **Prix Régional du Livre Environnement 2019 !**

La bibliothèque municipale de Moulins vous propose de participer au Prix Régional du Livre Environnement (PRLE), prix destiné à diffuser la culture environnementale par la lecture, à favoriser l'information et les échanges autour de sujets en lien avec l'environnement et le développement durable. C'est la troisième année consécutive et ce prix est co-organisé avec la Maison de la Nature et de l'Environnement de l'Isère (M.N.E.I.) et la Maison de l'Environnement de la Métropole de Lyon (M.E.M.L.).

Six ouvrages ont été sélectionnés mettant en avant des réflexions, des analyses et des propositions de qualité sur des thématiques environnementales d'actualité. Venez découvrir la sélection 2019 à de la bibliothèque municipale de Moulins, Le Florilège.

Les ouvrages sélectionnés seront disponibles, pour toute personne souhaitant participer, jusqu'au jour du dépouillement du vote, le 17 octobre 2019. Chaque participant peut voter. Pour chaque livre lu, le participant attribue des cœurs, de 0 à 3, en fonction de l'intérêt qu'il lui aura trouvé soit sur une fiche de lecture glissée dans l'ouvrage soit sur internet (www.prixdulivreregionalenvironnement.mnei.fr).

En 2018, après six mois de lectures et 1760 prêts dans 52 structures de la région AURA, c'est le livre de Jean-Baptiste MALET « L'empire de l'or rouge : enquête mondiale sur la tomate d'industrie » qui avait obtenu le prix.

Contact : Chantal Rochon - Bibliothèque Municipale du Florilège 04 70 44 35 90

Les mardis de l'info à la Maison des Sports !

Le mardi 4 juin de 18h à 19h, 4 rue Refembre à Moulins. Le thème « Le service civique dans votre association, comment ça fonctionne ? » Organisé par Profession Sport & Loisirs. Une association qui propose d'accompagner les dirigeants et les salariés d'associations sportives dans leurs besoins administratifs, comptables, juridiques et de gestions, et en particulier sur les questions relatives à l'emploi.
Facebook : Profession Sport & Loisirs Auvergne. Rens. 04 70 44 79 21.



Rencontres et échanges au Café des papas en juin

Mardi 4 juin 2019 de 18h à 20h. Les papas se retrouvent autour d'un buffet convivial, au « Musée de l'illustration jeunesse à Moulins. Le thème de ce Café des papas sera : L'activité physique chez l'enfant : pourquoi et comment se mettre en mouvement avec papa ? Animé par Philippe Badin, avec l'intervention de François Mytherbale, enseignant agrégé d'éducation Physique et Sportive.

28ème Journées Nature à Avermes : La biodiversité

Du 21 mai 2019 au 26 mai, organisées A.V.C.A et Isléa Saison Culturelle. Au cours de ces Journées Nature, des expositions, animations diverses et conférences permettront à tous et à chacun de rencontrer les scientifiques, chercheurs, acteurs de terrain et animateurs qui apporteront leurs connaissances sur le sujet de la biodiversité.



Vendredi 7 juin : journée nationale des visiteurs de malades dans les établissements hospitaliers

Dans le cadre de la « Journée nationale des Visiteurs de Malades dans les Établissements Hospitaliers », le Centre hospitalier et l'association VMEH de Moulins organisent une rencontre avec le public : vendredi 7 juin 2019 de 10h à 17h dans le hall du CH à Moulins.

Dans le cadre de la « Journée nationale des Visiteurs de Malades dans les Établissements Hospitaliers », le Centre hospitalier et l'association VMEH de Moulins organisent une rencontre avec le public le vendredi 7 juin 2019 de 10h à 17h dans le hall du CH à Moulins.

La fédération VMEH 03 est l'une des 84 associations départementales déclarées loi de 1901. L'association nationale gère 470 sections locales et compte 6 000 bénévoles assurant 2 000 000 de visites dans un millier d'établissements de santé.

L'association départemenale est gérée par Monique Tourret la présidente et compte 90 bénévoles, répartis sur 6 villes, Moulins, Hérisson, Vichy, Montluçon, St-Pourçain-s/S. et Cusset.

L'antenne de Moulins compte 38 bénévoles qui assurent des visites aux malades le temps d'un échange qui peut également être partagé avec les membres de la famille présente ce jour là.

Les missions des bénévoles :
- apporter une présence amicale et un surplus de chaleur humaine,
- combattre l'isolement, l'ennui auprès de ceux qui sont privés de leur cadre de vie habituel,
- redonner confiance et espoir
- distraire en proposant des animations.

L'association moulinoise intervient dans six pavillons de l'hopital avec l'accord des cadres de santé qui mettent en relation les personnes à visiter et les bénévoles. Mais aussi dans tous les EPHAD de l'agglomération Moulinoise. Les visites s'effectuent un après-midi par semaine, avec un temps d'échange adapté à la pathologie de la personne. Les visites se font en parfaite collaboration avec le personnel de chaque établissement. Donner de votre temps et devenir visiteur demande tout de même d'être motivé et disponible une fois par semaine.



Journée nationale des visiteurs 2018

« Nous avons la chance d'avoir 10 nouveaux bénévoles de plus en 2018. Les gens sont de plus en plus conscient de ce que peut être l'isolement en cas de maladie ou vivre en maison de retraite. L'espérance de vie est plus longue de nos jours, il y a donc de plus en plus de personnes agées qui se retrouvent seules. D'un autre coté, nous remarquons que nous avons de plus en plus de jeunes bénévoles qui nous rejoignent. Une prise de conscience ? En tout cas, c'est une bonne chose ! » nous explique Monique Tourret.

Les critères d'engagement :
- Être âgé de 18 ans au moins
- Être motivé, prêt à l'écoute,
- Être disponible régulièrement 1 fois par semaine,
- Savoir accepter la différence,
- Respecter la charte des bénévoles.

« Lorsque nous avons une demande, nous recevons la personne pour lui présenter l'association, puis nous lui proposons deux visites accompagnées en hôpital et deux autres en EPHAD. Suite à cela, nous établissons un bilan. Après cette période un badge définitif pour les visites est remis. Chaque trimestre nous proposons des réunions de travail en équipe à tous nos bénévoles » nous précise Monique Tourret.
Pour en savoir plus, n'hésitez pas à venir rencontrer les membres de l'association le vendredi 7 juin dans le Hall du CH Moulins de 10h à 17h.

Plus d'informations : Monique TOURRET
Présidente. Tél : 04 70 44 64 88
Email : rene.tourret@orange.fr
René TOURRET Tél : 06 72 30 50 76

MOULINS FENÊTRES
PVC - BOIS - ALU
PVC/ALU
ISOLATION DES COMBLES
PAR LAINE SOUFFLÉE
RGE QUALIBAT
Portes d'entrée • Fenêtres
Velux • Stores • Escaliers
Volets roulants solaires
Volets battants/roulants
Brises soleil orientables
Portes de garage • Vérandas
Portails • Motorisations
Pergolas Bioclimatiques
Toute la menuiserie française
38 rue Régemortes - MOULINS - moulins-fenetres@orange.fr - 04 70 35 27 38
Vichy : 04 70 97 70 09

Journée Vibr'Harmonie : tout un programme !

2 ème édition de la journée Vibr'harmonie le samedi 25 mai 2019 organisée par l'association moulinoise VIBRE. Cette journée se déroulera à la chapelle du Château de Bellevue à Yzeure. Au programme ateliers parents enfants, conférences, divers ateliers découverte (méditation, soins énergétiques, sophrologie dynamique, concert de Gospel, diapason, bol tibétain, atelier libération psycho-corporelle....)


L'équipe organisatrice

Voila maintenant plus d'un an que l'association «Vibre» a vu le jour à Moulins. Cette association a pour objet de faire découvrir, et de promouvoir, auprès de tout public, des techniques et pratiques relevant du bien-être et du développement personnel. Elle s'appuie sur une dynamique d'échange, de partage et de mise en réseau de professionnels et bénévoles du bien être acteurs de ces pratiques. Tout au long de l'année, l'association propose un programme d'activités multidisciplinaires à l'occasion d'ateliers, stages, conférences, animations… En individuel ou en collectif. Le samedi 25 mai aura lieu la Journée « Vibr'Harmonie », un espace de découverte, de partage autour d'ateliers et de conférences à la chapelle du château de Bellevue à Yzeure de 10h à 19h. Entrée gratuite, participation libre pour les ateliers et conférences. Pour clôturer cette journée Vibr'harmonie rendez-vous à 17h3 à pour un spectacle de chorale Gospel : The Cotton Fields Singers

Plus d'infos : 06.64.47.26.43
vibre.asso@gmail.com
facebook.com/VIBREASSO03

Au programme de cette journée :

ATELIERS DECOUVERTES *(*atelier nécessitant une inscription)*
10h15 à 11h : Réflexologie plantaire* - parent/enfant - groupe des 0 à 3 ans - Pauline Bourbon
10h15 à 12h : Atelier postural énergétique - Peter Youssef
11h à 11h45 : Réflexologie plantaire* - parent/enfant - groupe des 4 à 7 ans - Pauline Bourbon
13h à 13h30 : Atelier gymnastique énergétique « Do-in » - Kati KARI et Christine Chouzy
13h45 à 14h15 : Sophrologie ludique - Maryline Albéro
14h45 à 15h15 : Libération psychocorporelle - Benoît Cagniart
15h45 à 16h15 : Relaxation dynamique - Maryline Albéro
16h00 à 16h45 : Bulle(s) - « prendre soin et s'ouvrir » - Edouard Termignon

CONFERENCES
10h15 à 11h00 : La sonothérapie diapason - Jean-Michel James
11h15 à 12h00 : Les bienfaits de la conscience du corps - Benoît Cagniart
14h00 à 14h45 : Les couples heureux - Christophe Pierre Fleurat
15h00 à 15h45 : L'hypnose régressive - Gilles Thomas
16h00 à 16h45 : Les Pierres - leurs pouvoirs, programmations et incidences - Fred Montibert

STANDS DECOUVERTES - de 10h à 17h
L'art Thérapie par l'approche du Soul Art - Elisabeth Orfila-Monteny
Le massage au son des bols tibétains - Christelle Frangne
Le Reiki - Association Vibre
Le shiatsu assis - Christine Chouzy
La sonothérapie diapason - Jean-Michel James
Le toucher-massage et magnétisme - Anne-Valérie Drives et Fred Coichot
L'hypnose régressive - Gilles Thomas
Les Pierres - Fred Montibert
La sophrologie - Maryline Albéro
L'approche psychocorporelle - Benoît Cagniart
Entre la Terre et les Etoiles - Vincent Hyvernaud
Fabrication de produits - beauté/ménagers - Adeline Brouchard
Consommer responsable - Charlène Solignat
Socio-esthétique - Léna Canclini

Testez les massages au son des bols tibétains pour un moment de détente avec Christelle Frangne

« Le massage sonore est avant tout un massage pour soi » nous explique Christelle qui vous proposera tout au long de la journée de tester un massage en individuel, assis, au son des bols tibétains ou bols chantants de 15 mins.
Christelle nous parle des ce massage avec passion : « *Suite à découverte de cette pratique lors d'un atelier, j'ai tout de suite voulu en savoir plus et surtout pratiquer pour mon plaisir. J'ai par la suite suivit des stages et des formations pour maitriser cette technique. je peux ainsi proposer des ateliers découvertes dans le cadre de l'association VIBRE. j'utilise des Bols chantant Peter Hess à 12 ou 7 métaux que je peux faire soit sonner en frappant avec une mailloche, soit faire chanter en faisant un mouvement circulaire autour du bol. Dans les deux cas, le processus émet des vibrations sonores qui se mettent à résonner. On dit que le bol « chante »*».
Disposez stratégiquement autour de vous ou sur vous, ils vibreront sous les mains de Christelle qui saura les faire chanter de façon optimale. D'autres instruments peuvent également être utilisés tels que les gongs, les diapasons, les carillons, etc...
Cette expérience multi sensorielle, sonore et vibratoire, est une invitation à la relaxation et à la détente du corps et de l'esprit. Ses nombreuses propriétés permettent un rééquilibrage et une harmonisation au niveau physique, émotionnel et énergétiques, et favorise un lâcher prise, un regain de vitalité et d'énergie et une reconnexion à soi. Tout cela grâce aux sons et vibrations des bols chantants qui stimulent les cellules de notre corps.
Il peut se pratiquer assis, debout ou allongé.
Le massage proposé à l'occasion de cette journée, sera un massage de découverte, assis pour un petit quart d'heure de détente. Christelle sera ravie de vous faire découvrir tous les bienfaits de cette expérience sonore.



Ces massages sonores ne visent en aucune manière à prescrire, diagnostiquer ou à se substituer à un traitement médical. Ils peuvent accompagner celui-ci ou toute autre thérapie ou développement personnel, traitement homéopathique, allopathique ou phytothérapeutique. Dans le cas d'une maladie grave ou autre problème important, veuillez consulter un médecin.
Le massage sonore est contre-indiqué aux femmes enceintes de moins de 3 mois, aux personnes cardiaques, porteurs de stimulateur cardiaque ou space maker, et aux personnes atteintes de maladies psychiques sévères.

Rendez-vous au **marché de potiers à Neuvy en Juin !**

Durant le week-end de la Pentecôte, le samedi 8 et dimanche 9 juin 2019, la place de la commune de Neuvy accueillera son immanquable Marché de Potiers, qui rassemblera une trentaine de Potiers de toute la France et de l'Allier. Diversité, couleur... et savoir-faire ! Toutes les formes et les techniques sont représentées : du vase le plus simple, aux bijoux originaux ou encore à la sculpture contemporaine... en grès brut ou émaillé, en porcelaine ou faïence… Chacun pourra trouver de quoi se faire plaisir !

Thème 2019 : Le contraste

Neuvy Animations et l'association Terre et Potiers d'Auvergne, co-organisatrice, ont choisi comme thème pour l'édition 2019, le contraste. Une invitation à la découverte des couleurs et des ombres lors d'une exposition avec des pièces uniques réalisés par les Potiers présents sur le Marché. Au cours de ces deux journées, le public aura la possibilité, après avoir découvert l'exposition, de voter parmi les créations. Deux prix seront décernés à l'issu des votes, le prix du jury composé de diverses personnalités et le prix du public.

Au programme !

C'est avec grand plaisir que les Potiers vont partager avec vous la passion de leur métier et la diversité de leurs techniques. Comme chaque année, exposition, vente et animations vont donc ravir le public durant ces 2 jours. Les visiteurs pourront déambuler entre les stands et découvrir les créations décoratives, utilitaires et artistiques, en grès, porcelaine, faïence… En plus des stands d'exposants, des animations gratuites, démonstration de tournage seront proposées par Jérôme Roussel potier référend du marché tout au long du week-end.



Le marché ouvrira ses portes le samedi à partir de 10 h jusqu'à 19 h et le dimanche de 9h30 à 18h. Ouvert à tous et gratuit.

Contact :Association Neuvy Animations
06.32.86.60.44 - Facebook : Neuvy Animations

Save the date !

Journée «Allô le 15 » !

C'est quoi le 15 ? Quelle est la différence entre le SAMU et le SMUR ? Vous vous posez encore ces questions ? Pas de panique ! Le SAMU 03 organise une journée découverte sur son rôle et ses missions !
Mercredi 22 mai, de 11h à 17h, place d'Allier à Moulins !
Venez assister aux ateliers proposés par le SAMU 03 pour découvrir leurs missions du quotidien :
- Atelier ARM : quel est le rôle d'un Assistant de Régulation Médicale ?
- Atelier SMUR, trois véhicules du SMUR seront présentés : l'ambulance de réanimation, le véhicule léger médicalisé et le poste de commandement.
- Atelier formation avec le CESU (Centre d'Enseignement des Soins d'Urgences) de l'Allier : reconnaissance et prise en charge de l'arrêt cardiaque.

Nouvelle édition de Jacquemart'O 2019 !

Course de caisse de descente, dimanche 2 juin à partir de 10h au pied du Jacquemart
Contacts et Infos : bougetoimoulins@gmail.com





Rendez-vous au Marché... de Moulins

Du mardi au dimanche, il y a toujours un marché pour faire ses courses à Moulins et autour ! Retrouvez toutes les dates et lieux des marchés.

AVERMES
Le samedi matin sur le grand parking à côté de la mairie.

BOURBON L'ARCHAMBAULT
Le samedi matin au marché couvert.

DOMPIERRE SUR BESBRE
Le samedi matin route de Vichy.
Foire le 3ème samedi du mois.

MOULINS
Le vendredi matin et le dimanche matin dans le Centre Ville. Le mardi matin aux Champins.

NEUILLY LE REAL
Le jeudi matin Place de la mairie.

NEUVY
Le samedi matin Place de l'église.

SAINT MENOUX
Le mercredi matin sur la place de la Mairie.

SOUVIGNY
Le jeudi matin Place de la mairie.

TOULON SUR ALLIER
Le jeudi matin sur la Place.

TREVOL
Le mardi de 16h à 19h sur la place J.Thomas.

YZEURE
Le mercredi matin Place Jules Ferry

- Le produit du mois -



Ramener la vie dans nos jardins !

La jardinerie Biodiv'e vient d'ouvrir à Yzeure. Alexandre et Jordan vous conseillent et vous accompagnent dans un univers dédié à la biodiversité. Il vous proposent de la basse cour avec des poules pondeuses ou d'ornement, de l'apiculture, des ruches et accessoires, du jardin aquatique, des poissons, des plantes et des bassins, des accessoires pour les oiseaux du ciel tels que, nichoirs, mangeoires et nourriture, des hôtels à insectes, des produits à base de miel, français et bio, de la lutte biologique, un espace enfant, etc… Ils livrent à 10km alentours, montent les poulaillers et analysent l'eau de vos bassins avec un suivi derrière et tout cela gratuitement.

Prochainement : des ateliers de sensibilisation sur la biodiversité auprès du jeune public. N'hésitez pas à les contacter pour plus de renseignements.

BIODI'V - 8 Rue des Cheminots à Yzeure
04 43 02 80 54

A vos agendas !



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 :

IMPORTANT : L'EFS Moulins ne réalise plus de don de plaquettes à partir de cette année

DON DU SANG

• **MOULINS**
De 8h à 13h30 sur le site fixe
Le lundi, le jeudi et le samedi

• **AVERMES**
Le mercredi 12 juin de 15h30 à 19h à la salle Isléa.

COLLECTES DE PLASMA : le don de plasma sur le site fixe a lieu le lundi, jeudi et samedi sur rendez-vous.
IMPORTANT : L'EFS Moulins ne réalise plus de don de plaquettes.

EFS Établissement Français du Sang — Du donneur aux patients

JE DONNE MON SANG, JE SAUVE DES VIES !

Site fixe de Moulins : 10 Av. du Général de Gaulle - 04 70 34 86 10 - Horaires d'ouverture : Lundi et jeudi : 8h à 13h30 & Samedi : 8h à 11h30

Les dépistages ont une très grande importance dans la prévention de certains cancers.

Des dépistages des cancers sont proposés sur le département :
- Col de l'utérus (entre 25 à 65 ans)
- Sein (entre 50 à 74 ans)
- Colon (entre 50 à 74 ans)

Renseignements auprès de ABIDEC à Moulins au 04 70 20 09 03 ou sur www.abidec.fr

ABIDEC Allier - Nièvre

À la Ferme aux produits d'Antan

Jérôme élève ses cochons en plein air

Nous déclarons la saison des barbecues officiellement ouverte ! Pour l'occasion, c'est Jérôme Boutot qui nous a accueilli dans sa ferme aux produits d'Antan, pour nous présenter ses cochons et son exploitation.



Jérôme Boutot et ses cochons





Situé à Avermes, il s'est installé dans la ferme de ses grands parents, dans l'agriculture depuis 1999, il devint exploitant de la ferme à 100% depuis 2017 pour se spécialiser à l'élevage porcin. Petit fils d'agriculteur, l'envie de reprendre la ferme familiale avait toujours été présente. « J'ai grandit dans cette ferme ! Mes grands parents y vivaient depuis 1940, il n'avaient qu'une trentaine de vaches laitières à l'époque. Ils vendaient le lait et le fromage avec une jument attelée d'une charrette au bord de la route. Certains se souviennent encore de leur passage dans la rue de Decize tout proche d'ici » nous raconte Jérôme.

Authenticité et tradition !
Jérôme a à coeur de respecter le bien être de ses cochons dans leur milieu naturel, ils sont élevés en plein air intégral. Il possède quatre truies et trois verrats. Chaque truie possède son parc et sa maisonnette, pour elle et ses petits. « Mes porcs sont élevés sans antibio et ogm, ils ont une alimentation saine et naturelle, à base de céréales, de farine, de fruits et légumes invendus que je récupère chez un primeur, et de petit lait fromage. Et oui le cochon en raffole ! » dixit Jérôme. Sa production propose, de ce fait, des produits haut de gamme de qualité, authentiques, basés sur des valeurs ancestrales qui s'épanouissent avec le temps. L'origine de ses verrats, principalement du Duroc et du Bayeux, des races rustiques, une viande très rouge à gras persillé qui se fait plutôt rare. Mais aussi du Gascon, adapté à la fabrication des produits de salaison qui fournis une viande et un gras appréciés et reconnus.

Sa motivation, la qualité et la proximité !
Tous ses cochons naissent et grandissent sur l'exploitation et sont transformés dans un laboratoire agréé. Pour le moment ce mode d'élevage lui permet de garantir la qualité et la sécurité de ses produits. Mais il ne compte pas s'arrêter là, il envisage prochainement de construire un atelier de transformation sur place.

Dans la ferme de Jérôme, on y trouve aussi :
Des poulets, des pintades, des canards, des lapins et des moutons.

Vente directe de porcs et de volailles fermières, entières ou au détail, prêtes à cuire. Idéal pour la saison des barbecues !
- Du porc : saucisse, escalope, côtelette, échine, poitrine, rôti, filet mignon, saucisson, pâté de campagne, pâté de tête, rillettes et boudin
- Du poulet : entier, cuisse, pilon, haut de cuisse, suprême, escalope, filet, aile, aiguillette, foie de gésier, coeur, poule de réforme et coq
- Du canard : magret et cuisse
- Du lapin : sur commande
- Dinde : sur commande pour les fêtes de fin d'année
- Agneau : gigot, côtelettes et merguez
- Oie, chapon et poularde.

Vous pouvez découvrir tous ces produits à la ferme directement sur place, dans la boutique conçue spécialement en 2017.

Save the date !

Portes ouvertes
le samedi 6 juillet 2019
Dès 6h : brocante, expo de voitures, motos, militaire, vente de pièces détachées, jeux gonflables, divers exposants, visite de l'exposition en calèche. Possibilité de restauration à midi. A 20h, dîner dansant (cochon à la broche à 20€, repas enfant à 8€ jusqu'à 12 ans) Renseignements et réservations au 06 88 60 09 46.

La Ferme aux produits d'Antan
Lieu-dit « Les Roches »
03000 Avermes
contact@lafermeauxproduitsdantan.fr
ou 06 88 60 09 46
Facebook : la ferme aux produits d'antan

Une recyclerie va voir le jour grâce à l'association Les ReCyClettes à Dompierre-sur-Besbre

L'association Les ReCyClettes a été créée en mars à Saint-Léon à l'initiative de Maude Leplay-Oriot et Julie Gautier. Leur objectif est de créer une recyclerie pour participer à la réduction des déchets.

« *Notre but est de permettre aux habitants de la région d'avoir une recyclerie à proximité. Cette dernière est une alternative à l'incinération, l'enfouissement et à la déchetterie où des objets sont jetés alors qu'ils pourraient être recyclés. On peut leur redonner une seconde vie et parfois une autre utilité. Ils peuvent être revendus à des prix intéressants. L'idée, c'est d'amener les gens à acheter de l'occasion plutôt que du neuf dans le but de s'inscrire dans une démarche de développement durable priorisant l'homme et son environnement* » explique Maude Leplay-Oriot.



Les ReCyClettes, Julie Gautier et Maude Leplay-Oriot étaient présentes lors des Rencontres Cinéma Nature à Dompierre-sur-Besbre en avril dernier.

Recherche d'un local pour développer leur projet

Le souhait des ReCyClettes est de s'implanter à Dompierre-sur-Besbre parce que le tissu associatif et économique de cette ville correspond au projet qu'elles veulent mettre en place. Maude Leplay-Oriot et Julie Gautier sont actuellement à la recherche d'un local pour développer leur activité. Un bâtiment de 300 à 400 m² serait idéal pour accueillir un lieu de collecte et de tri (Petit mobilier, vaisselle, objets de décoration, vêtements et matériel pour enfant), un atelier de réparation et remise en état, un espace de vente et d'échange ainsi qu'un parking avec accès extérieur.

Une initiative soutenue, un financement participatif bientôt lancé

Le projet de recyclerie répond à une vraie demande de la population locale. La démarche est aussi soutenue par les collectivités et les partenaires locaux. Présente lors des Rencontres Cinéma-Nature, les ReCyClettes ont obtenu des retours positifs par rapport à leur initiative lancée après avoir visité une vingtaine de recyclerie en France. Un financement participatif va être lancé prochainement sur une plateforme spécialisée dans l'économie sociale et solidaire pour l'achat d'outillage et l'acquisition d'un véhicule permettant d'assurer le transport des objets à recycler.

Créer des emplois et du lien social

« *A terme, notre objectif sera de créer des emplois pouvant s'inscrire dans la durée et faciliter l'insertion de personnes défavorisées. Il faut fédérer des bénévoles autour du projet ou chacun pourra apporter ses compétences. C'est important que tout le monde puisse se rencontrer pour échanger. Notre volonté est de créer du lien social* » précise Maude Leplay-Oriot. Cette belle initiative a aussi pour but de dynamiser notre territoire rural.

Pratique : Facebook, Les ReCyclettes 03.

ECOmobilité SERVICES
Richard FALCO
VOTRE ELECTRICIEN
Dépannage
Mise en conformité électrique
Eclairage et chauffage économe
Motorisation et automatisme
Ventilation de l'habitat
Installation bornes de recharge
12 rue Paul Corne
03400 Yzeure
Du lundi au vendredi
04 70 20 86 77
06 07 53 62 12

Initiez-vous aux éco-gestes avec **la semaine européenne du développement durable**

Comme chaque année, le SICTOM Nord Allier participe à cet événement européen en faveur du Développement Durable. Des animations, ateliers cusine, couture... sont prévues dès le mercredi 29 mai sur la commune de Montilly et suivront jusqu'au 5 juin à Bourbon-l'Archambault, Dompierre-sur-Besbre, Neuvy et Moulins.


Sarah Bienaimé
DR

Sarah Bienaimé sera l'invitée de cette nouvelle édition 2019. Sarah... elle fait quoi ? Elle fait pleins de choses différentes : écrit des livres autour de l'écologie pratique, la cuisine végé, etc. A travers son livre "Petit Guide amusant pour écolos débutants", "*Sarah propose 50 gestes écolos clairement expliqués pour diminuer votre impact environnemental au quotidien. Tous les domaines sont abordés, numérique, équipement, alimentation, énergie, transport, etc. de manière dédramatisée, concrète, humoristique et décomplexée. Ici, pas de ton culpabilisant contre-productif mais de la bienveillance et des solutions concrètes pour vous aider à agir pour la planète.*"

Venez à sa rencontre :

Vendredi 31 mai

- À Bourbon-l'Archambault : de 10h à 12h, à Le Mazier (Bocage Numérique) et de 15h à 17h à la médiathèque.

- À Dompierre-sur-Besbre, au bar associatif Le Caquetoire à partir de 19h30, avec un repas partagé anti-gaspi : chacun amène son plat !

Samedi 1er juin

- Au marché d'Avermes, de 10h30 à 12h30, et à Coïncidence Moulins, 14 rue Pasteur, de 15h à 18h.

Tout le programme sur www.sictomnordallier.fr

En mai et en juin, c'est le Printemps du Thermalisme en auvergne


CP / Niels

L'Auvergne Thermale renouvelle en 2019 son temps fort "Le Printemps du Thermalisme" qui comprend 3 volets :

- La découverte des pratiques thermales avec la formule "3 soins pour 30 euros" du 13 au 18 mai
- La programmation de nombreux ateliers et conférences liés au therma- lisme et à la santé sur les mois de mai et juin
- Un "été en peignoir" et la possibilité de réserver sa mini-cure estivale à -20%

Une nouvelle fois, l'ensemble des 11 stations thermales d'Auvergne se positionne sur ces aspects, avec un programme étoffé qui conforte leur vocation de stations de pleine santé.



Restez connecté !

Avec la multiplication des applications pour la santé, le sport, le bien-être, l'environnement... retrouvez désormais chaque mois une "Appli connectée" qui peut vous être utile au quotidien.



Exercices d'étirement - Flexibilité : une application utile au quotidien

Vous voulez réduire la tension dans les muscles et soulager les douleurs ? Vous voulez améliorer votre souplesse et votre amplitude de mouvement ? Les étirements sont essentiels à votre vie quotidienne, même si vous n'avez pas l'intention de faire du sport. Il est recommandé d'effectuer des étirements au moins 2 à 3 fois par semaine. Des étirements réguliers contribuent à réduire la raideur musculaire, à soulager la douleur, à améliorer la souplesse et à atténuer le stress.

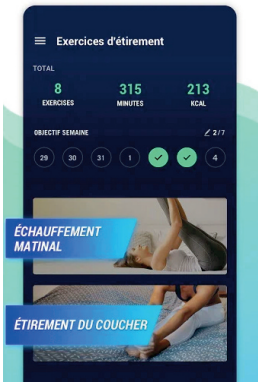
Pourquoi s'étirer ?

Améliorer votre souplesse et votre amplitude de mouvements dans vos articulations est important pour le sport et la course. S'étirer avant de faire du sport est fortement recommandé car cela peut diminuer la tension dans les muscles et les articulations, empêcher les crampes et éviter de se blesser. Cela aide également à récupérer plus vite et à réduire la douleur musculaire après l'exercice.



Soulager la douleur

Les étirements sont généralement utilisés pour traiter les maux de dos. Les recherches ont démontré que les étirements amélioraient la circulation sanguine dans les muscles et les articulations, ce qui peut aider à soulager la douleur. C'est aussi un moyen naturel mais essentiel pour diminuer la fatigue et le stress.



Améliorer la souplesse

Les étirements aident le corps à rester souple. Ils développent et maintiennent la mobilité et la force des muscles. Les muscles et les articulations faiblissent avec l'âge, les étirements sont donc importants pour les personnes âgées.

Les exercices d'étirement pour :

- Routines quotidiennes : exercices d'échauffement au matin, étirements du coucher
- Pour les coureurs : échauffement de pré-course, récupération post-course
- Pour plus de souplesse et soulager la douleur, étirement du haut du corps, du bas du corps, du corps au complet, cou et épaule, du dos.....

Les informations données sur cette appli ne peuvent en aucun cas servir de prescription médicale demander un avis à un spécialiste.

Philippe nous conseille en Gémmothérapie

Les bourgeons provenant de différentes plantes ou fruits ont chacuns leurs propriétés reconnues pour leurs bienfaits, c'est pour cela que nous leurs consacrons chaque mois une rubrique pour vous les faire découvrir.

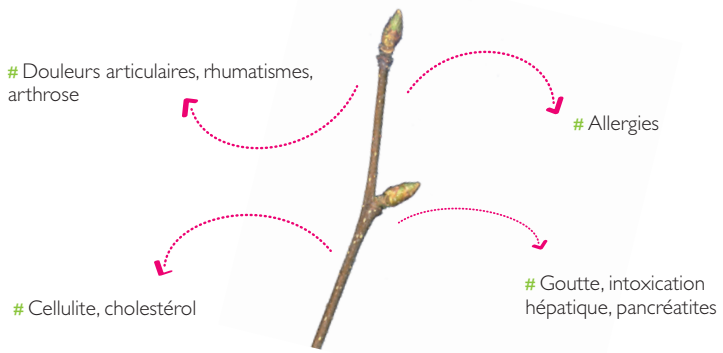
Ne convient pas aux enfants de moins de 30 mois, femmes enceintes ou allaitantes.. Les informations contenues dans cet article sont fournies à titre indicatif et pour un usage strictement familial. L'utilisation des huiles essentielles ne doit en aucun cas se substituer à un traitement médical ou aux recommandations d'un médecin. Il est recommandé de s'adresser à un professionnel compétent avant l'emploi d'une huile essentielle.

Bouleau

En gemmothérapie, on utilise deux bouleaux qui diffèrent principalement par leur habitat. Il arrive que l'on puisse les voir pousser ensemble dans le même milieu, ce qui explique que l'on puisse les mélanger ensemble dans le même flacon. On couvre ainsi toute la gamme thérapeutique de leurs propriétés respectives, néanmoins très proches l'une de l'autre. Dans le bouleau, beaucoup de parties différentes (écorces, fleurs mâles, semences, bourgeons …) sont utilisées, ce qui indique la grande importance de cet arbre.

Le petit + Riche en minéraux, le bourgeon de bouleau atténue les douleurs articulaires, **draine l'organisme** et stimule l'élimination des toxines.

Indications traditionnelles



Quand réutilisation et solidarité **riment avec le sport !**

"*Vos équipements sportifs peuvent être réutilisés* » Alice, 23 ans, ancienne footballeuse du FFYAA à Yzeure a créé son association Esprit d'Equip'. Celle-ci vise à récolter des équipements sportifs neufs ou en bon état pour leur donner une seconde vie. Une très belle initiative de cette jeune femme qui s'emploie à trouver des solutions de revalorisation dans un univers quelle connait bien.

Esprit Edition : Alice Benoît, actuellement joueuse professionnelle en nationale au Paris FC depuis mars 2019 et présidente de l'association Esprit d'Equip'. Pourquoi la création d'une telle association ?
Alice Benoît : Je cotoîs le monde sportif et notamment celui du football depuis que j'ai l'âge de 6 ans. À 14 ans j'ai intégré le centre de formation de Clairefontaine où se trouve le pôle France football féminin. J'ai joué dans des clubs de D1 comme Soyaux et Saint-Étienne et réaliser trois saisons avec le Football Club Féminin Yzeure. J'ai toujours eu la chance de bénéficier d'infrastructures, de matériel et d'équipements de qualité. Aujourd'hui, comme l'ensemble des joueurs et joueuses de football que je côtoie au quotidien, nous avons accumulé au fil de nos années de pratique des équipements sportifs, venant parfois de dotations, dont nous n'avons pas ou plus toujours l'utilité. J'ai des coéquipières qui reçoivent régulièrement des articles de leurs sponsors mais dont elle ne se serviront pas ou qu'elles n'auront pas le temps d'user. C'est de ces constats qu'a émergé l'idée de la collecte d'équipements sportifs afin d'en faire profiter les enfants, adolescents et adultes dans le besoin en France et dans des pays en voie de développement pour ainsi rendre un équipement de sport accessible à tous.


Alice Benoît

Esprit Edition : Pourquoi le nom Esprit d'Equip' ?
Alice Benoît : Nous vivons dans un monde qui se centre de plus en plus sur lui même et sans avoir la prétention de changer le monde, chacun de nous peut à un moment ou à un autre, aider les autres et notamment les plus démunis. Dans cette société qui tend donc à l'individualisme, j'aime rappeler que l'esprit d' « équipe » est important comme dans le football ou tout autre sport. Et nous avons choisi de mettre un apostrophe pour rappeler également le mot « équipement ».

Esprit Edition : Votre association est nationale, comment est-elle structurée ?
Alice Benoît : J'ai exposé mon projet à mes proches, et beaucoup ont décidé de me suivre dans cette aventure. Nous sommes actuellement quatre membres dans le bureau, moi même sur la région parisienne, Valérie Monnot d'Yzeure et maman d'une joueuse du FFYAA, une ancienne co-équipière du FFYAA aujourd'hui à Orléans et une amie à Angoulême. Elles ont toutes adhérer au projet dès le départ et m'ont beaucoup soutenu. L'idée est d'avoir des responsables de collecte dans différentes régions. De part mon expérience dans le milieu du sport, j'ai beaucoup de relations qui se mettent en place spontanément pour faire grandir cette association, que ce soit au niveau national ou en local comme dans l'Allier. Avec mon passage au FFYAA, j'ai pu garder de très bons et nombreux contacts comme avec Fabrice Siret, le président du club sportif de Bessay sur Allier, qui m'a beaucoup aidé dans la création de cette association et avec qui nous avons des projets sur le département. (cf encadré). L'association évolue actuellement dans le milieu du foot, mais nous sommes bien sur ouvert aux autres sports, nous avons d'ailleurs été contacté dernièrement pour un don de vêtements d'arbitres par exemple.

Esprit Edition : Quelles vont être vos démarches ?
Alice Benoît : Dans un premier temps, nous récoltons les équipements que nous devons stocker en attendant de pouvoir les envoyer. Nous avons d'ailleurs déjà des contacts dans le milieu sportif au Sénégal ou dans le milieu social au Laos. Nous en sommes aujourd'hui à la première étape car il va falloir que nous trouvions des moyens pour financer le transport. Il sera possible de faire des dons à l'association et nous avons prévus d'organiser des évènements pour récolter des fonds. Nous souhaitons, pour la rentrée prochaine, organiser un loto sur l'agglomération moulinoise au profit de l'association.
Vous souhaitez participer à cette initiative, vous voulez faire un don, ou avoir d'autres informations ? Contactez Esprit d'Equip' via facebook ou par mail esprit.dequip@hotmail.com ! Ils sauront vous partager leur projet.

Témoignage de Fabrice Siret, président du Club de Foot de Bessay

Alice que je connais depuis son passage au FFYAA est venue me parler de son projet d'association. J'ai tout de suite adhéré à son idée et j'ai souhaité volontiers l'accompagner, d'abord dans les démarches de création de l'association, et ensuite pour mettre en relation nos réseaux et créer des partenariats avec des clubs du département. Nous avons d'ailleurs déjà commencé notre collecte. Nous avons pu récupérer un jeu de maillots d'un club qui changeait de sponsors et des chaussettes. Le magasin New Sport nous a fait don d'une cinquantaine de survêtements qui n'avait pas été récupéré car il y avait une erreur de frappe. Au delà des dons, nous aimerions également mettre en relation notre marraine du club, Charlotte Bilbault qui joue en équipe de france de football avec l'association. A suivre...
Contact : Fabrice Siret au 06 62 15 01 21

Un atelier "clown" pour les enfants en pédopsychiatrie au CH de Moulins-Yzeure

Pendant plusieurs mois, l'équipe de l'Unité Enfants du service de Psychiatrie Infanto-juvénile du Centre Hospitalier de Moulins Yzeure a travaillé sur la mise en place de l'intervention d'un clown auprès des enfants.

Cette unité accueille en hospitalisation de semaine, du lundi au vendredi et en hospitalisation de jour des enfants âgés de 6 à 12 ans qui présentent pour l'essentiel des troubles du comportement en lien soit avec des troubles de l'Attachement soit des troubles du spectre de l'Autisme. La demande de soins, faite sur orientation médicale, revient aux détenteurs de l'autorité parentale.
Le temps de l'hospitalisation a pour objectif soit de prendre en charge un épisode aigu, soit de réaliser un bilan diagnostic avec des propositions d'orientation, soit de proposer un temps de renforcement des soins et répit pour des enfants dont les troubles sont inscrits dans la durée.
En Psychiatrie et tout particulièrement en Psychiatrie infanto-juvénile, les soins, outre un abord biologique, reposent sur des soins relationnels : écouter, prendre en compte, apaiser, contenir psychiquement, redonner confiance, renforcer l'estime de soi. Les médiations, par exemple la médiation animale, les médiations culturelles, les pratiques sportives adaptées mais aussi les approches artistiques (art-thérapie, interventions d'artistes) sont d'excellents outils pour ces soins relationnels.

C'est dans cette équipe dynamique que le médecin, cadres et soignants ont réfléchi à l'intervention d'un artiste clown sur l'Unité Enfants.
Le clown est un artiste qui ne se positionne pas en tant que soignant, il intervient sur des temps déterminés avec les équipes soignantes. Tout clown qu'il est, c'est un vrai travail, sérieux.

Le clown se positionne en tant qu'être poreux, non jugeant qui reçoit et transforme, reflète avec délicatesse et humour ce qu'il peut rencontrer. Le clown se met à la portée, sans forcer, il va chercher la relation. C'est un personnage, par principe, plein d'optimisme et l'idée étant que son optimisme soit contagieux, C'est un individu naïf, maladroit, et auquel il est possible de s'identifier, il ouvre des possibles. Il est par principe empathique. L'idée de cette intervention clown est de jouer, de rire, ici et maintenant, instant après instant, de s'ajuster à la rencontre, de façon poétique. Le clown est tout simplement humain et dédramatise les situations. C'est également pour les soignants accompagnants la possibilité de partager avec les enfants un moment de détente et de les découvrir autrement.

L'artiste qui va intervenir est **Frédérique de Givry alias Youri**, elle est un clown aguerri qui au delà de son parcours artistique propre, intervient depuis près de 10 ans dans un service de Psychiatrie infanto-juvénile auprès d'enfants porteurs d'un trouble du spectre de l'autisme notamment, et fait des interventions dans le champs de la prévention avec des acteurs sociaux auprès de jeunes en difficulté. Son intervention peut apporter aux enfants, et aussi aux soignants, un moment simple de respiration, d'authenticité, de joie de vivre, d'humour et être source de dynamisme et de généralisation pour diffuser dans la durée ses effets bénéfiques auprès des jeunes patients et des soignants.

Bon à savoir

La Caisse d'Epargne Auvergne-Limousin et le Kiwanis Moulins Femmes ont fait chacun un don qui financeront cette activité thérapeutique pour les enfants en pédopsychiatrie au CH de Moulins-Yzeure. Le club service féminin Kiwanis Moulins femmes en Bourbonnais a fait un chèque de 2000 euros qui est en partie le bénéfice de leur soirée théâtre avec la troupe : Le Hérisson, venue joué à Moulins en mars dernier et La Caisse d'Epargne Auvergne Limousin, un chèque de 2500 euros.



Etaient présents du CH Moulins, Mme Dumez, M. Bourgeot, M. Parrain, Dr Alexandre, Dr Faucher de la Caisse d'épargne, le directeur régional M. Fugier et ses collaborateurs, du Kiwanis, la présidente, Mme Naël et ses membres et Mme de Givry, intervenante "clown".



Frédérique de Givry dans son rôle de "clown" en tenue de scène.

Comédienne clown depuis 2004 et depuis 9 ans, Frédérique de Givry joue régulièrement en pédopsychiatrie auprès d'adolescents en mal être et d'enfants autistes et psychotiques à l'hôpital George Sand à Bourges. Elle interviendra désormais auprès des enfants du service de Psychiatrie Infanto-juvénile du Centre Hospitalier de Moulins/Yzeure.

Esprit Edition : Concrètement comment se déroulent vos interventions ?
Frédérique de Givry : A Moulins, je serais Youri en personnage de « clown » d'improvitation costumé. Mon intervention dure 1 heure et se fait sur prescription médicale. Je suis toujours accompagnée par des soignants. Je dois instaurer une relation de confiance au travers de petits instants de jeux. Je fais beaucoup d'improvisation, « je m'inspire d'eux ». Je les observe et vois comment on peut jouer ensemble. J'essaie toujours d'avoir un contact avec chacun d'eux puis tous ensemble. Nous travaillons sur le corps, le son, la voix. Il faut avoir beaucoup de patience pour entrer en contact avec eux et surtout ne pas avoir d'attente précise. Il faut se saisir du moindre signe d'ouverture (regard, sourire). Je ne force pas. Je propose. Ils doivent venir d'eux-mémes. Je dois donc avoir une écoute importante pour voir et impliquer tout le monde. Le but, est de leur apporter de la joie de vivre, de créer un contact avec l'autre et de les faire progresser par rapport aux difficultés relationnelles qu'ils peuvent avoir.

Esprit Edition : Quelles sont, selon vous, les compétences et qualités nécessaires pour exercer ce métier ?
Frédérique de Givry : Il faut avoir de la joie de vivre, être très à l'écoute de l'autre et de soi. Il faut savoir être curieux de l'autre, surtout si c'est une personne en souffrance. Savoir l'observer et être ensuite très réactif pour trouver le moyen de lui apporter de la joie de vivre. On dit du clown que c'est un inadapté social. Tout est compliqué pour lui mais c'est un battant. Il n'abandonne jamais. Et son côté naïf plait beaucoup.
(Source : CH Bourges)

Samedi 18 mai, rendez-vous pour **la Nuit des musées à Moulins**

Au Centre national du costume de scène

• Visite de la collection Noureev au CNCS : Dans une scénographie théâtralisée, conçue par Ezio Frigerio assisté de Giuliano Spinelli, une centaine de pièces – mobilier, instruments de musique, textiles, tableaux, gravures, sculptures, costumes de ville et de scène, photographies et films – évoque à la fois la vie artistique de Rudolf Noureev et son esthétique personnelle. Pour fêter les 30 ans du Design et des Métiers d'arts, le CNCS exposera également des objets « verre et textile » réalisés par les étudiants du Lycée Jean Monnet à Yzeure en partenariat avec ceux du Lycée La Martinière-Diderot à Lyon. Visite libre de 19h à 23h30

• Voyage à la découverte du grand danseur Rudolf Noureev

Une visite pour tous « Voyage à la découverte du grand danseur Rudolf Noureev », proposée par les élèves et le professeur de la classe de CE2 de l'Ecole François Reveret à Avermes dans le cadre de l'opération « la classe, l'œuvre! ». L'occasion de (re)découvrir la vie et l'oeuvre de ce grand danseur et chorégraphe.
Départ des visites : 19h15 et 20h

• "Open barre" au CNCS : relevez le défi de la plus grande barre de danse !

"Open barre", c'est un atelier accessible à tous, où il faudra se tenir droit, entre ronds de jambes et demi plié...les non danseurs sont les bienvenus ! Une activité animée par l'association "Temps danse".Rendez-vous sur la Place d'armes, devant l'entrée du CNCS à 19h et 20h30.

Au Musée Anne de Beaujeu

Profitez de l'exposition temporaire consacrée à Marcellin Desboutin grâce à des visites express d'une salle de l'exposition. Visitez librement les salles du parcours permanent du musée et l'exposition temporaire « La sculpture bourbonnaise entre Moyen Âge et Renaissance. Prêt exceptionnel du musée du Louvre ».
> À vous de jouer ! L'association Ludivers vous propose de découvrir tout au long de la soirée des jeux typiques du 19e siècle, faisant écho à l'exposition Marcellin Desboutin. Suivez une visite guidée d'un étage de la Maison Mantin, demeure bourgeoise 19e siècle du voyageur collectionneur Louis Mantin. ***Sur réservation au 04 70 20 48 47. Durée : 30 minutes***

Au Musée Illustration Jeunesse

La nuit des musées… le rendez-vous incontournable du mois de mai ! À cette occasion, le musée de l'illustration jeunesse vous attend de 19h à minuit. Découverte ou redécouverte des collections et de l'exposition temporaire, présentation de projets d'élèves, atelier pour les enfants ou encore une séance dédicaces de Virginie Rapiat composent le programme de cette nuit. Et le tout gratuitement ! ***Atelier de 19h30 à 23h30 / dès 4 ans / dans la limite des places disponibles***

Participez à la Nuit des artistes dans le quartier historique !

Organisée, en parallèle de la nuit des musées et pour la 6ème année consécutive, l'association MQH "Moulins Quartier Historique" lance sa Nuit des Artistes 2019. Le quartier historique de la Ville de Moulins sera en fête le samedi 18 mai à partir de 19 h. Les commerçants vous ouvrent leurs boutiques en nocturne pour vous faire découvrir de nombreux artistes. Animations multiples dans les rues pavées.



CP : Seraphin H.

Spectacle sons et lumières pyrotechnique de la troupe Elixir à partir de 21h45 place de l'hôtel de ville.

Concours de pêche gratuit, pour les jeunes jusqu'à 17 ans

Dimanche 16 juin 2019 de 9h à 12h, organisé par Aappma de Moulins: Les Pêcheurs du Val d'Allier au plan d'eau des champins à Moulins. Lot pour tous les participants. Carte de pêche offerte pour la journée et prêt de matériel possible. **Plus d'infos : 06 80 96 32 23**

Marathon des Isles à Avermes

Rendez-vous le 9 juin 2019 pour le marathon des Isles organisé par L'EAMYA et L'ALGAM avec le concours des Municipalités d'Avermes, Moulins et Yzeure. Cette année les organisateurs proposent un nouveau parcours qui passera sur les 3 communes de l'agglomération : Avermes, Moulins et Yzeure. Deux boucles pour le marathon, une boucle pour le semi-marathon, et une nouveauté, le 10 km. Ouvert à toute personne, licenciée ou non. Inscription uniquement en ligne sur le site : marathondesisles.wixsite.com

Le18e festival Graines de mai à Yzeure



CP : Ville d'Yzeure

18e festival Graines de Mai se déroulera sur le site d'Yzeurespace du 23 au 26 mai. Durant ces quatre jours,Yzeure deviendra la capitale de la famille et des enfants, la ville va vivre en résonance avec la musique, le théâtre, le cirque, les marionnettes. Le mélange des genres permettra à chacun de trouver un moment de plaisir à sa mesure. Durant ce week-end du mois de mai, vous serez, comme les années précédentes, nombreux à venir voir spectacles et animations que ce soit en salle, sous chapiteau ou sous les frondaisons du parc d'Yzeurespace. Une centaine de bénévoles se relaiera pour vous accueillir dans les meilleures conditions possibles et vous permettre d'assister à ce que le spectacle vivant donne de meilleur.

Proximité - Disponibilité - Réactivité - Efficacité
acto
Solution globale pour l'emploi
intérim formation consulting insertion
Moulins
22 place Garibaldi
04 70 20 21 29
www.acto-rh.com
Suivez-nous sur les réseaux sociaux
Notre différence, être proche de vous !



76, rue du Pont Ginguet - 03000 MOULINS
04 70 44 73 24 www.anat-coiffure.fr

MAMIE PAULETTE
recettes

Qui est Mamie Paulette ?

Anne-Laure, moulinoise de coeur et blogueuse culinaire, a hérité de la légendaire cocotte en fonte jaune de sa mamie Paulette, dans laquelle furent mijotés tous les bons petits plats qui ont façonné son palais et les souvenirs de son enfance.
Bien décidée à ne pas laisser cette cocotte prendre la poussière, et investie de cette belle mission de transmission d'un savoir faire, elle a appris pas à pas à réaliser de bons plats simples, familiaux, composés de produits de saison, frais et locaux pour prendre de vrais repas en famille.

Chaque mois, Anne-Laure nous livre ses recettes fétiches !

Plus de recettes ? Rendez-vous sur www.mamiepaulette.com

Rôti de porc fondant à la moutarde à l'ancienne



Le secret des grands-mères pour que le porc reste très fondant, c'est de le cuire longtemps et très doucement. Alors si comme moi, vous aviez tendance à cuisiner de la viande dure comme du bois, suivez cette recette pas à pas, et le porc ne vous résistera pas !

Ingrédients (pour 4 ou 5 personnes) :
Un rôti de porc d'environ 800 g, 4 grosses carottes et 5 à 6 pommes de terre, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 oignons, quelques gousses d'ail, 2 feuilles de laurier et quelques branches de romarin ou un bouquet garni, 1 cube de bouillon, 1 verre de vin blanc, 1 grand verre d'eau, 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne

Préparation :
Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Faire revenir les oignons émincés et les gousses d'ail entières pelées.
Badigeonner le rôti de moutarde à l'ancienne. L'ajouter dans la cocotte et faire dorer la viande à feu vif sur tous les côtés. Saler et poivrer. Déglacer avec le vin blanc, gratter les sucs dans le fond de la cocotte avec une spatule. Ajouter les légumes en cube, le cube de bouillon et verser le deux verres d'eau jusqu'à couvrir le rôti. Laisser mijoter environ 90 minutes à feu très doux.
Sortir le rôti de la cocotte pour le trancher, puis replacer les tranches de rôti dans la cocotte et laisser cuire encore une demi-heure sans le couvercle pour réduire la sauce et laisser les tranches s'imprégner de jus.

C'est prêt ! Bon appétit !
Pour une sauce plus gourmande, vous pouvez ajouter à la dernière minute de cuisson une bonne cuillère à soupe de crème fraîche épaisse.

#Consommer durable

ZEROWASTE
BOURBONNAIS

* Le collectif Zéro Waste Moulins a pris le nom de collectif Zéro Waste Bourbonnais en avril dernier.

Ce mois-ci, le collectif Zéro Waste Bourbonnais vous propose un basique doux et simple à réaliser.

Vous voulez rejoindre le mouvement, découvrir encore plus de trucs et astuces ou suivre l'actualité du collectif, rendez-vous sur leur page Facebook : Zéro Waste Bourbonnais

Trucs et astuces pour dire stop au gaspillage
avec le collectif Zéro Waste Bourbonnais

Un baume très doux aux colorants naturels !

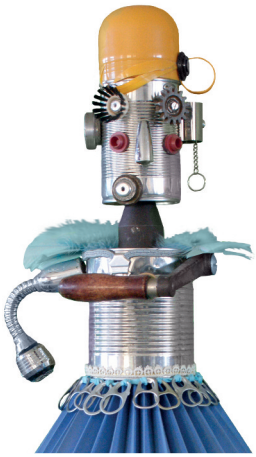


Accessoire très apprécié des femmes, le baume à lèvres conventionnel renferme pourtant bon nombre d'ingrédients chimiques (huiles minérales, conservateurs, antioxydants, colorants...) et son contenant, n'est utilisé qu'une fois. Le baume à lèvres proposé peut se mettre dans un ancien contenant de baume à lèvres ou de rouge à lèvres, préalablement lavé. Il est hydratant et colore discrètement les lèvres. Sa conservation à température ambiante est d'environ 6 mois. En période estivale, il est conseillé de le mettre au réfrigérateur pour assurer sa conservation et préserver sa consistance.

La recette et ses ingrédients :
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale au choix (amande, argan, germe de blé, tournesol, ...), selon vos préférences et/ou la nature de votre peau
- 2 cuillères à café de cire d'abeille en paillettes
- 2 gouttes d'huile essentielle de romarin, ou de petit grain ou toute autre essence permettant la conservation du mélange et pouvant également améliorer l'état de la peau (thym, tea tree...). N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien pour trouver celle qui vous convient le mieux.
des épices de la couleur désirée (cannelle pour du marron, paprika pour du rouge...), ou certains légumes (poudre de betterave pour du rouge...). Soyez créatif et faites des tests !

A vous de jouer !
Bien respecter les règles d'hygiène nécessaires à la réalisation des cosmétiques maison (lavage des mains, désinfection du matériel...) et remplacez l'huile essentielle par quelques gouttes d'hydrolat si les utilisateurs sont des futures mamans.
- Faire fondre au bain-marie l'huile végétale et la cire d'abeille.
- Hors du feu, ajouter l'huile essentielle.
- Ajouter l'épice choisie, en ajustant le dosage selon le degré de coloration voulu.
- Verser dans l'étui de récupération sans tarder à l'aide d'une seringue sans l'aiguille.
Au besoin, mettre au frigo 20 minutes pour faciliter la solidification.
Une recette inspirée de Famille presque zéro déchet de Jérémie Pichon et Bénédicte Moret ; Thierry Souccar éditions, 1er trimestre 2016.

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 mois de ses astuces et gestes au quotidien pour réduire et trier ses déchets.
À vous de jouer !

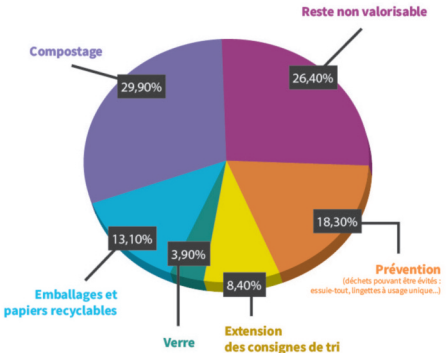
Quels déchets se trouvent dans les poubelles !

Le SICTOM Nord Allier a mené une caractérisation des ordures ménagères. Le principe est d'ouvrir un échantillon de sacs collectés sur un territoire définit et d'en décortiquer le contenu en séparant les différents types de déchets. Voilà ce qu'il en ressort !

17% de déchets valorisables
Les emballages et les papiers recyclables sont beaucoup trop présents dans la poubelle. Ils représentent 17% des déchets collectés, dont 4% de verre !
Alors que tous : papiers, cartons, bouteilles plastiques, le verre, etc., permettent d'économiser des matières premières et sont revendus aux recycleurs et s'avèrent être des ressources extraordinaires.
Le geste de tri se simplifie alors passons à l'acte et trions le verre et 100% de nos emballages et papiers !

30% de déchets compostables
Les déchets de cuisine (préparation, reste de repas) et de jardin représentent quant à eux 30% des déchets collectés. Alors que compostés, ils permettent d'obtenir un engrais gratuit qui permet d'améliorer la terre du potager et des plantations. Les déchets verts du jardin peuvent aussi être apportés en déchèterie pour être valorisés en compost grâce à la plateforme de compostage de déchets verts du site de Chézy.

Composition moyenne d'une poubelle



En conclusion
Si nous faisons le tri et le compostage, on réduit nos ordures ménagères de 47%. Deux gestes simples à la portée de tous. Et avec la simplification du geste de tri, plus de 8% de déchets peuvent être aussi détournés de la poubelle. À noter que les déchets valorisables sont une ressource financière pour le SICTOM et qui dit plus de ventes dit besoin de moins augmenter la TEOM. Alors pensez-y !

Pour plus d'astuces au quotidien, rejoignez Adèle Luciole sur Facebook, et aimez la page du SICTOM Nord Allier.

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : un micro-ondes propre sans effort

" Placez un bol d'eau avec du jus de citron dans votre micro-ondes. Faites chauffer 3 ou 4 minutes puissance maximum. La vapeur dégagée va décoller les saletés, vous n'avez plus qu'à passer un petit coup d'éponge ! "



RETROUVEZ MA GAMME EN BOUTIQUE !
Liste des distributeurs sur demande

1ère société artisanale d'Auvergne en fabrication et commercialisation d'une gamme de nettoyant écologique
100% Naturel et Bio



Christelle Cucca

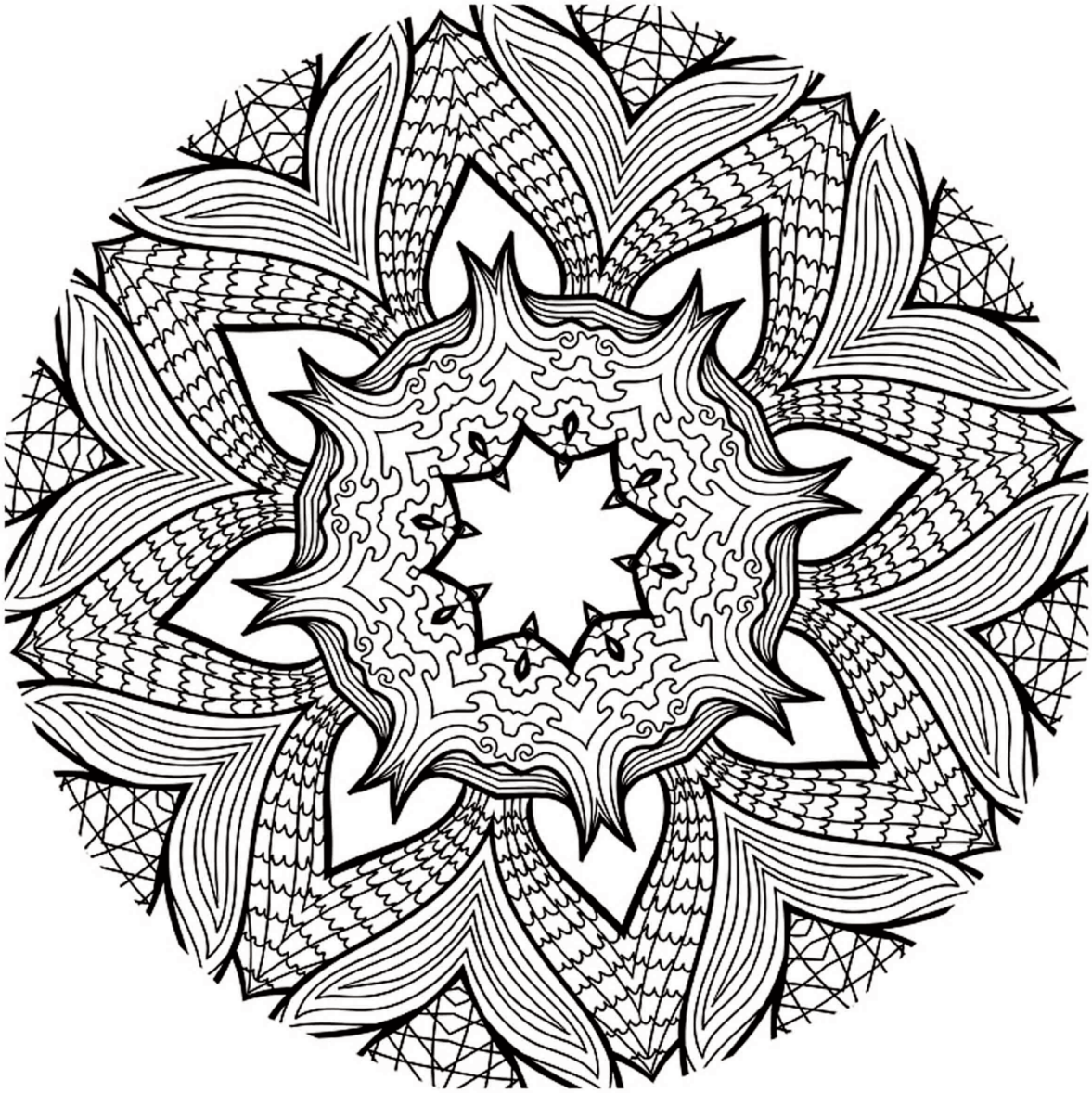
HYGIBIOSERVICE

06 99 64 29 86
Suivez-nous sur Facebook
Les promos d'hygibioservice
5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

www.jcdcom.fr
JCD COMMUNICATION
ENSEIGNES
SIGNALÉTIQUE
MARQUAGE VÉHICULES
DOCUMENTS IMPRIMÉS
MUSÉOGRAPHIE
04 70 43 09 21
SARL JC DESIGN - Z.A. la rigolée - 03000 AVERMES

Colorier pour se détendre...

Colorier des Mandalas peut être considéré comme de l'art thérapie.
Cette activité est particulièrement recommandée dans des périodes de stress, d'examen, d'insomnie.
Elle permet de vivre plus calmement les grands changements dans notre vie. C'est une activité qui nous régénère. Elle est simple, facile à mettre en œuvre et s'adapte à tous les âges.



Pourquoi ?

En coloriant un mandala vous allez apaiser votre esprit et libérer votre stress. Le Mandala vous aide à vous centrer et surtout à vous apaiser.



À vos feutres !

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

Quelle fleur pour ma maman ?

Dimanche 26 mai, ce sera la fête des mères, l'occasion d'offrir des fleurs ! Symbole à la fois fort et délicat, un bouquet de fleurs est idéal pour faire plaisir et exprimer notre infinie tendresse, à toutes les mamans. Oui, mais quelles fleurs ? Et si la fleur préférée d'une femme révélait un ou plusieurs traits de sa personnalité ? Dis-moi quelle fleur préfère ta maman et je te dirai qui elle est !

Si elle aime les roses…
Symbole de l'amour par excellence, les roses sont des fleurs intemporelles. Elles correspondent à une personnalité classique et élégante, enthousiaste pour tout ce qu'elle entreprend. La personne qui aime les roses porte un amour passionné aux gens qui lui sont chers. Séductrice aussi, les démonstrations d'amour des autres, en retour, la rendent très heureuse. Les roses peuvent avoir différentes significations selon leur couleur : la rose blanche correspond à une personne loyale et digne, pure ; la rose rose correspond à un caractère tendre, sentimental et signifie « je ferai de mon mieux pour te rendre heureux(se) » (un objectif commun à toutes les mamans pour leurs enfants !). Quant à la rose jaune, elle évoque un profil d'une grande gentillesse.



©Tiemey - stock.adobe.com

Si elle aime les pivoines…
Elle est généreuse, sans aucun doute ! Romantique et modeste aussi. La pivoine fleurit de mai à juillet, c'est un choix de saison pour la fête des mères. Alors, si votre maman aime les produits locaux et de saison, cette fleur lui plaira assurément. Elle est le symbole de sincérité et de tendresse. Et si votre maman veille sur vous de la meilleure façon qui soit, et qu'à votre tour vous avez envie de veiller sur elle, choisissez des pivoines blanches, qui signifient « je veille sur toi et je suis heureux(se) de t'aimer ».

Si elle aime les tulipes…
Elle est coquette et discrète. Elle est également droite dans toutes ses actions. La tulipe est également une fleur de saison ; sa rondeur et sa douceur plairont à une maman calme et confiante, timide peut-être ? C'est une fleur qui évoque l'amour inconditionnel entre les membres d'une famille…

Si elle aime les gerberas…
Elle est d'une nature joyeuse, enthousiaste, reste simple en toutes circonstances tout en célébrant chacun des petits bonheurs de la vie. Elle adore les couleurs vives, elle est dynamique, voire excentrique ! Le gerbera signifie, tel un petit tournesol, « tu es mon soleil » et symbolise un amour profond en lien avec un émerveillement.

Si elle aime les lys…
Elle est très féminine et aime qu'on la remarque. Elle aime sortir du lot et fait les choses en grand ! Évidemment, elle apprécie les parfums qui laissent une empreinte olfactive, un souvenir auprès des autres. La « femme lys » est également ambitieuse et optimiste, avec une grande force de caractère. Le lys est symbole de maternité et de fertilité : parfait pour les mamans de familles nombreuses.

Si elle aime les dahlias…
Elle est débordante d'énergie et douée d'une grande bonté. Elle aime à la fois le style rétro et le style contemporain : cette fleur « de grand-mère » revient en effet parmi les grandes tendances du jardin. Par ailleurs, offrir des dahlias, c'est montrer toute sa reconnaissance et vouloir dire « Mille mercis ! ».

Si elle aime les orchidées…
C'est une maman moderne, indépendante, qui décore son intérieur dans un style contemporain et qui aime la perfection en toutes choses. Tout comme cette fleur, peut-être paraît-elle altière et capricieuse au premier abord, en étant pourtant facile à vivre en réalité ! L'orchidée est aussi le symbole ultime de grâce.

APEI-Actualités. Claire Lelong-Lehoang





Jardiner en mai : tous les travaux



Les jardiniers du Bourbonnais de Vendat vous donnent des conseils chaque mois pour l'entretien de votre jardin d'ornement, potager... De janvier à décembre, les travaux de jardin évoluent, cette rubrique va donc vous permettre de ne rien oublier mais aussi d'apprendre tous les gestes à réaliser pour bien soigner ses fruits et légumes en devenir. Vous y découvrirez aussi tous les travaux récurrents du jardin.

Que planter, semer et faire dans nos jardins ?

Au Potager

- Semer les laitues, carottes, radis, choux, persil, betteraves, poireaux, bettes, etc...
- Planter les pommes de terre en échelonnant
- Planter les haricots
- Couper les stolons des fraisiers ou prévoir les futurs plans, mettre un paillis
- Planter après tous risques de gelée les tomates, poivrons, aubergines, courges, courgettes, etc…
- Débuter les paillages selon température
- Eclaircir les semis
- Planter les asperges

Au verger

- Mettre du compost aux pieds des arbres
- Poser les bandes de glu
- Tailler les gourmands
- Préparer les pièges à phéromones

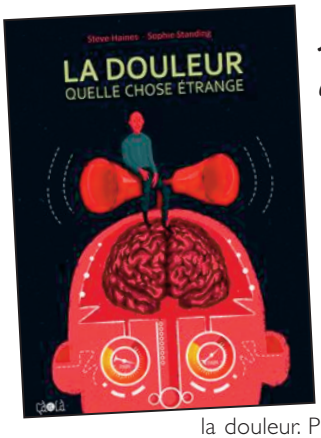
Au jardin d'agrément

- Scarifier la pelouse puis fertiliser
- Rosiers : attention aux pucerons, traitement tâches noires
- Planter les dahlias, bégonias, cannas, glaïeuls...
- Tailler les arbustes à floraison printanière
- Arracher les bulbes d'hiver après échage de la plantule
- Planter les massifs d'été
- Retailler les bordures



PLUS DE CONSEILS, CONTACTEZ LES JARDINIERS DU BOURBONNAIS
04 70 32 37 09 - glodjardiniers@orange.fr -jardiniersdubourbonnais.fr

Pause lecture



La Douleur, quelle chose étrange

La douleur, quelle chose étrange explore les mécanismes psychologiques et physiologiques en jeu dans le phénomène, à la fois familier et craint, de la douleur. Praticien adepte des médecines douces sans pour autant être un adversaire de la médication, Steve Haines aborde la question du regard que la société porte sur la douleur et examine de façon approfondie comment elle agit, en s'appuyant sur de nombreuses références et citations de spécialistes du domaine.
Les deux autres titres de la trilogie : Le Trauma, cette chose étrange et l'Anxiété cette chose étrange à paraître en 2019.

Les Bienfaits de nos fruits et légumes !

Sources de vitamines, de minéraux, de fibres..., les fruits et légumes sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, il faut en manger, pour rester en forme. Chaque mois découvrez un légumes et ses vertus !
A consommer sans modération !



L'épinard

L'épinard fait partie de la famille des chénopodiacées comme les bettes. Peu calorique, pauvre en glucides, il est riche en fibre, en potassium et en vitamines, ce qui lui confère d'excellents apports nutritionnels. Aussi appelé « Balai de l'intestin », c'est bien ainsi qu'on le surnomme… pour ses propriétés laxatives et dépuratives incontestables. C'est aussi un excellent antianémique, qui contient en plus de la chlorophylle, du fer et de l'acide folique. Il est également bénéfique à la santé oculaire grâce à sa teneur en caroténoïdes. C'est aussi un idéal antioxydant s'il est consommé cuit et régulièrement.
L'épinard est un excellent choix, qu'il soit mangé cru ou cuit. Sachez qu'il existe différentes variétés de ce légume au cours de l'année, permettant de profiter des joies de ses bienfaits été comme hiver. *Source : DocteurBonneBouffe.com*

Protéger les abeilles, c'est essentiel !

Moulins Communauté relance une nouvelle édition de son projet d'éducation à l'environnement ! Au menu cette année… l'abeille ! Ce sont près de 750 élèves de l'agglomération qui vont pouvoir découvrir et être sensibilisés au rôle des abeilles dans la biodiversité qui nous entoure. Une sensibilisation menée auprès des citoyens également grâce à l'exposition « Abeille, sentinelle de l'environnement » à retrouver à la médiathèque de Moulins, puis à Lurcy-Levis du 4 juin au 31 juillet 2019.

Depuis le 1er avril et jusqu'aux vacances d'été, 31 classes d'écoles primaires et maternelles de l'agglomération vont venir découvrir le rucher communautaire et être sensibilisées sur le rôle des pollinisateurs, sauvages ou domestiques, le métier d'apiculteur et la nécessité de sauvegarder la biodiversité végétale et plus largement, notre environnement.

Ces ateliers intervenaient initialement dans le cadre de la Semaine Européenne du Développement Durable, mais aux vues des nombreuses demandes, la période de ces animations s'étend désormais sur un trimestre.



Grâce à ces animations, les enfants seront mieux à même de connaître les abeilles, leur rôle dans l'écosystème, l'interdépendance de toutes les espèces et l'équilibre de la biodiversité auquel elles contribuent fortement. A la fin des ateliers ils repartiront avec des sucettes au miel, confectionnées avec le miel de Moulins Communauté récolté l'année précédente.

Ce sont au total plus de 750 élèves de classes maternelles et primaires de l'agglomération qui se déplaceront au rucher, une belle première au niveau du département de l'Allier !

Des expositions à découvrir

En parallèle, une exposition « l'Abeille, sentinelle de l'environnement » est visible à la médiathèque de Moulins du 29 mai au 2 juin inclus, puis à la médiathèque de Lurcy-Lévis du 4 juin au 31 juillet. Issue du partenariat entre Moulins Communauté et l'UNAF (Union Nationale de l'Apiculture Française), l'exposition sensibilise le public et les pouvoirs publics au rôle fondamental de l'abeille dans la biodiversité. Car les abeilles sont de vraies ambassadrices ! En effet, elles sont le témoin de la santé de nos écosystèmes et sont un pollinisateur essentiel pour la flore, l'agriculture et notre alimentation.



Des élèves de CE1/CE2 de l'école Jean Macé à Moulins, ont pu découvrir de près ce petit pollinisateur, essentiel dans notre environnement !

Quels oiseaux visitent mon jardin ?

Le samedi 25 et dimanche 26 mai 2019, week-end national de comptage des oiseaux des jardins.

Pour la 7ème année consécutive, la LPO et le Muséum National d'Histoire Naturelle, dans le cadre des programmes VigieNature, vous proposent de consacrer une heure de votre temps à observer les oiseaux présents dans votre jardin et à les recenser grâce au site internet www.oiseauxdesjardins.fr. Cette année, le grand comptage national de printemps se déroulera le samedi 25 et le dimanche 26 mai. Peu importe vos connaissances des oiseaux, que vous habitiez en ville ou à la campagne, vous pouvez participer à cette action !

De quoi parle-t-on ?

Il s'agit d'une opération nationale durant laquelle vous êtes invités pendant une heure à compter les oiseaux qui visitent votre jardin et y nichent. Vous pouvez également les compter dans un parc public.

Et à quoi ça sert ?

Ces données, récoltées lors de cette opération de science participative, permettent aux scientifiques d'en savoir plus sur les oiseaux qui visitent les jardins durant la période de nidification.

Comment participer au comptage ?

Inutile d'être un(e) expert(e), il suffit simplement d'avoir un peu de temps (une heure), d'aimer regarder ce qu'il se passe dans son jardin et de savoir compter. Facile ! Et pas de panique, des fiches espèces sont disponibles pour vous aider à reconnaitre les principales espèces qui visitent les jardins.

- Choisissez un jour de comptage, soit le samedi 25 mai, soit le dimanche 26 mai.
- Trouvez le lieu. Un jardin public ou privé, en ville ou à la campagne. Un balcon convient également.
- Observez et notez durant 1 heure tous les oiseaux qui visitent le lieu. A vous de choisir le moment qui vous convient. Attention il faut compter uniquement les oiseaux qui se posent dans le jardin, pas ceux qui ne font que le survoler, à l'exception des hirondelles et des martinets, qui se posent rarement.
- Saisissez ses observations sur le site de l'Observatoire des oiseaux des jardins : **oiseaux-desjardins.fr.**

Votre jardin, une terre d'accueil

Vous vous en doutez peut-être, ou pas, mais votre jardin accueille chaque jour une biodiversité riche. L'année dernière, les stars des jardins étaient le Moineau domestique, la Mésange charbonnière et le Merle noir. Et cette année qui sera sur le devant de la scène ?



CP : Christophe Geyres

Fauvette à tête noire

SAVE THE DATE !

L'association Sel'Est Allier organise sa 2e gratiféria à Dompierre s/B.



Samedi 25 mai de 10h à 18h à l'Espace Boudeville à Dompierre-s/B. Une gratiféria est un espace ou tout ce qui est exposé est gratuit. Présence d'un stand d'information de l'association. Les objets à donner (vêtements, tissus, livres, vaisselle, petits meubles, outils) doivent être propres et en bon état. Dépôt le jour-même dès 8h jusqu'à 11h. *Contact : 06 60 38 51 34 ou 06 74 63 35 08. Site Internet : selestallier.eu.org.*

25ème édition de Rétromobil en Boudeville à Dompierre s/B.



Jeudi 30 mai à l'Espace Boudeville de 8h à 18h à Dompierre-s/B. grâce au Rétro Mobile Club Dompierrois. Le thème portera sur les belles étrangères. Rassemblement de véhicules anciens, exposition de deux-roues, bourse aux pièces, miniatures, animations et restauration. *Entrée gratuite. Infos au 06 21 45 65 56 ou 04 70 34 67 35.*

Rendez-vous à la Fête du Cheval de Trait

La Fête du Cheval se déroulera dimanche 19 mai à partir de 10h au Parc des Percières à Dompierre-sur-Besbre à l'initiative du Syndicat du Cheval de Trait Sologne Bourbonnaise. Défilé en ville dès 10h (Des Percières jusqu'à l'Olive), spectacles équestres, démonstration de chiens de troupeau et carrousel de chevaux. Animation assurée par le groupe Charivari. *Repas à midi. Buvette. Entrée gratuite.*

La Musette, une épicerie locale en plein développement à St Léon

L'épicerie La Musette a vu le jour en novembre 2017 à Saint-Léon à l'initiative de Nathalie Salles et Amandine Thain. Elles ont décidé d'ouvrir leur commerce pour valoriser les produits et les savoir-faire locaux. « *Notre but était de permettre aux producteurs de se faire connaître grâce à la mise en place d'un circuit court* » précise les gérantes. Leur épicerie s'est développée au fil du temps grâce à des partenariats avec de nouveaux producteurs (55 à l'heure actuelle). « *On trouve presque tout à la Musette. Les produits sont de qualité. C'est du producteur au consommateur. Leur initiative permet de faire vivre la commune* » explique une cliente fidèle. Le commerce propose du chocolat, des pâtes et des lentilles en vrac. D'autres produits seront bientôt proposés. Un choix effectué dans l'optique de préserver l'environnement et réduire les coûts et les déchets. Il y a une vraie demande de la clientèle par rapport à ce mode de consommation. Les pots de yaourt, les conserves de légumes et les bouteilles de jus de fruit sont consignés. Les clients sont remboursés lorsqu'ils rapportent les contenants qui sont ensuite restitués aux producteurs. Nathalie Salles et Amandine Thain espèrent trouver un local plus grand à Saint-Léon pour proposer de nouveaux produits et mieux valoriser ceux déjà présents. La Musette a eu la surprise de recevoir la certification Petit Futé 2019. Une récompense méritée.

Contact : 04 70 42 75 70



Les gérantes de la Musette sont parvenues à développer leur épicerie en milieu rural.

La Kapévélo, une épreuve sportive et attractive en juin

La 4ème édition de la Kapévélo se déroulera samedi 1er juin à Jaligny-sur-Besbre. 4 km de kayak sur la Besbre, 10 km de running et 30 km de VTT sont au programme de ce raid multisports traversant la vallée de la Besbre (Jaligny-sur-Besbre, Chavroches, Trézelles, Varennes-s/T., Montcombroux-les-M., Sorbier, Châtelperron). La course est ouverte aux individuels ou par équipe de 2 ou 3, mixte ou non. Le règlement évolue suite à une demande importante des participants. Il est désormais possible de s'inscrire en binôme. Un sportif peut s'aligner sur deux disciplines. Vainqueurs en 2018, Benoit Lécluse, Laurent Grollet et Guillaume Fondard souhaite revenir pour défendre leur titre. « *Le parcours de VTT va passer par Trézelles et Varennes-sur-Têche. C'est une nouveauté correspondant à une volonté commune de travailler ensemble pour cette épreuve dont le but est aussi de faire la promotion touristique du Val de Besbre* » souligne l'organisateur Gérald Bacconnier. 180 personnes motivées assurent le bon déroulement du raid. Reconnue pour la qualité de son organisation et des parcours proposés, la Kapévélo est de plus en plus attractive pour les sportifs de la région. C'est aussi de la convivialité grâce à une soirée de clôture appréciée de tous et de la générosité parce qu'un don sera effectué à l'œuvre Des Pupilles des Sapeurs-Pompiers de l'Allier (ODP).

Contact : 06 33 94 66 76
Facebook : Kapevelo Jaligny/Besbre.



Les vainqueurs de l'édition 2018 de la Kapévélo lors de la remise des trophées effectuée par Philippe Corneloup.

En mai, rendez-vous au **Printemps des Créatrices à Bresnay !**


Atelier gourmand, édition 2018

Rendez-vous au Printemps des Créatrices du mercredi 15 mai au dimanche 26 mai à la boutique de Bérangère Giraud, créatrice de bijoux et luminaires, à Bresnay. Au programme, une boutique de créateurs, une exposition, des ateliers-découverte, des animations, des projections et une soirée-gourmande !

> Côté Boutique :Venez découvrir le travail de créateurs et artistes de talent dans de nombreux domaines : accessoires de mode, bijoux, textile maison, produits gourmands, fleurs, luminaires, art, design ! ***Anne Fontaimpe : Designer textile, Anne Vernis « Pot D'Anne » : Pot de fruits et légumes cuisinés, Aurélie Crispins « AuxFloralies » : Fleuriste créative, Bérangère Giraud : Bijoux et Luminaires, Estelle Robin : désigner verrier , Julie Siboni : Vidéaste, Marie Bouchon : Artiste Croquiste, Sophie Gallet « L'herbier de St fiacre » plantes aromatiques et médicinales, de fleurs comestibles***

> Côté Rue : du mercredi 22 mai au dimanche 26 mai, une exposition éphémère, des ateliers-découverte autour des savoir-faire des artistes et créateurs présents, une soirée gourmande rien que pour vous et des projections de documentaires le 24 mai à 19h et le 26 mai à 14h30 ! La rue est à vous avec un salon de thé éphémère.Coin lecture avec votre magazine l'Esprit Sport & Bien-être.

Plus d'infos : www.berangere-giraud.fr.

« Le magazine *l'Esprit Sport & Bien-être* aura son coin lecture, n'hésitez pas à venir faire une pause et nous rencontrer ! »



Aude & Julie

À moulins, venez supporter l'équipe de France féminine de Volley le 22 mai

Moulins va recevoir l'Equipe de France de Volley Féminine. Après le Tournoi de qualification au Championnat d'Europe de 2014, l'Equipe de France revient à Moulins disputer un match amical face au Cameroun le mercredi 22 mai à 19h au Palais des Sports. Pour encourager votre équipe favorite, vous pouvez désormais réserver vos places sur : ***www.asda-allier.fr***

Vendredi Zen à l'Ovive

Le vendredi 17 mai, rendez-vous au centre aqualudique l'Ovive, pour une fin de semaine placée sous le signe de la détente. De 18h à 23h, l'espace remise en forme sera entièrement privatisé pour une soirée spéciale. Sur inscription à partir du lundi 29 avril au 04 70 34 04 05. Au programme, détente et bien-être dans une ambiance « zen ».Venez prendre du bon temps après votre semaine de travail.

Gala de natation synchronisée

Toute l'année, des cours de natation synchronisée sont donnés à l'Ovive. Ces nageuses présentent, samedi 8 juin, leur spectacle de fin d'année au centre aqualudique. Mélange de natation, de danse et de gymnastique, la natation synchronisée est une performance tout à la fois artistique et sportive. Venez admirer le talent des nageuses de l'Ovive. A 19h30. Entrée libre.

La Péniche d'abord — Le mot du capitaine !

Tout savoir sur le projet de la Péniche d'Abord

Le Capitaine en formation

Le Capitaine tient la barre et mets le cap sur les différents objectifs qu'il s'est fixé.Avec son moussaillon de stagiaire, ils ont participé à une formation très intéressante à Vichy organisée par Appuy Culture sur le thème "Pas de culture sans entreprendre : « coopérer pour se développer »". Ils ont pu rencontrer et échanger avec différents acteurs régionaux du milieu culturel.

Comment soutenir le projet ?

- Ces dernières semaines le Capitaine a soumis le projet Péniche à Moulins à l'appel à projet de La Fabrique Aviva qui soutient des concepts innovants et d'utilité sociale à travers la France. Depuis le 6 mai, il est possible de voter pour le projet La Péniche d'Abord en allant sur le lien suivant : www.lafabriqueaviva.fr Plus le projet obtiendra de votes et plus il aura de chances d'être retenu au Comité de sélection.

- Il est également possible de soutenir le projet La Péniche d'Abord via le fond de dotation VIVONS MONTAGNE qui permet une défiscalisation pour les donateurs et via l'appli TROCR qui permet de troquer un objet pour faire un don déductible et soutenir le projet. La Péniche d'Abord est référencée sur TROCR.

Une communication festive !

Conjointement avec le collectif OLD'STARS, le Capitaine et tous les membres actifs de son équipage ont arpenté les rues de Moulins dans le cadre du Carnaval avec leur char Rold'ing Stars. Ce bel événement festif fut encore un bon moyen de communiquer sur le projet péniche. Ils participeront également à la course de caisse à savon de Moulins JACQUEMART'O le dimanche 2 juin avec leur bolide « péniche » qui arborera cette année un nouveau look.

Suivez nous ! Sur Facebook et Instagram : La Péniche d'Abord
Mail : lapenichedabord@orange.fr

Le monde a besoin de vous pour tourner en rond



Sans transport et logistique
les magasins seraient vides, les réfrigérateurs aussi.

PORTES OUVERTES
Samedi 18 mai 2019 de 9h à 17h

AFTRAL
Apprendre et se former en transport et logistique

Parc Logistique
03400 Toulon-sur-Allier
0 809 90 89 08

AFTRAL propose plus de 40 formations en alternance du CAP à Bac+6, à travers ses Centres de Formation d'Apprentis et son réseau ISTELI.

Quand changer ses baskets ?

La chaussure de running a un double challenge : améliorer la performance et diminuer les risques de blessure.

Elle doit donc comporter certaines caractéristiques essentielles :
- être dynamique : restituer l'énergie cinétique emmagasinée dans la phase d'amortissement.
- être fonctionnelle : ne pas entraver les mouvements naturels du pied
- avoir un amortissement de qualité : pouvoir absorber l'onde de choc et transmettre l'énergie accumulée vers l'avant pied grâce à des matériaux en EVA, mousse de PVC, polyuréthane mono ou bi-densité, X-wave, ...
- remplacer ses baskets au bon moment est donc une nécesssité afin de courir en toute sécurité et éviter les blessures.

Une bonne paire de chaussures de running doit présenter 3 qualités :
• confort
• stabilité (quelque soit la surface foulée)
• amorti (au maximum de l'impact de vos pieds au sol afin de protéger vos os, articulations et muscles)
Il est impossible à dire précisément combien tiennent les chaussures (entre 600 et 1000 kms). Le paramètre le plus important est le profil du coureur : lourd ou léger (plus votre poids est important, plus le changement sera précoce), le type de surfaces, le type de foulées (universelle / pronatrice / supinatrice).



Les signes d'usure à reconnaitre :
• déformation, votre chaussure n'est plus droite quand vous la mettez sur une surface plane
• la semelle extérieure (semelle d'usure) laisse entrevoir la semelle intermédiaire (blanche souvent)
• la semelle intermédiaire est trop molle, on peut la plier trop facilement
• le contrefort, élément qui entoure le talon et le maintient n'assure plus ce rôle
• la tige (qui entoure le pied), le mesh se craque et ne maintient plus aussi bien le pied.
• Autres signes importants : toutes les douleurs sous pieds, aux genoux, dos...
L'idéal est de tenir un calendrier / carnet de bord avec les sorties pour savoir où vous en êtes et alterner avec deux paires de chaussures. Les chaussures d'entraînement résisitent plus longtemps au kilométrage imposé que celles de compétition. Il faut donc être attentif à partir de 600 kms, écouter son corps et détecter d'éventuels indices d'usure des chaussures !

La chronique Sport-Santé
proposée par Amandine
Debrouver coach santé bien-être
Contact : 06 85 18 70 70
www.formeetnature.com
contact@formeetnature.com

Découvrez le tennis sur la place d'Allier à Moulins

Dans le cadre de la fête du tennis, opération nationale de la FFT, le comité départemental de tennis de l'Allier organise une journée de promotion du tennis, le samedi 8 juin, de 13h30 à 18h, place d'allier, ouverte à tous.
Cette animation, en partenariat et à destination des clubs de l'agglomération moulinoise, dont 9 seront présents (moulins tennis, sc avermes, as yzeure, tc toulon, tc souvigny, tc bressolles, as neuilly, tc bessay et tc neuvy) a pour but de faire découvrir ce sport au plus grand nombre.
Pour l'occasion un court de mini-tennis sera installé sur la place d'Allier pour permettre aux plus jeunes une pratique dans les meilleures conditions. Adultes et enfants seront invités à participer à diverses découvertes, jeux de balles, jeu d'adresse, radar, fit tennis…
Venez participer et rencontrer les dirigeants des différents clubs, qui seront là pour répondre à vos questions. Nombreux lots à gagner.



La Bourbonnaise pour Elles, marche et course contre le cancer du sein

Dimanche 26 mai 2019 à 10h. L'intégralité des bénéfices de cette manifestation servira à développer l'Espace d'Accompagnement Thérapeutique, offrant à tous les malades en traitement anticancéreux des soins gratuits d'accompagnement : sophrologie, groupes de paroles, esthétique, réflexologie plantaire, massages, art thérapie.

10 ème Meeting nationnal d'Athlétisme

Le 15 juin à Moulins. Cette année, le meeting national d'athlétisme va fêter son dixième anniversaire. La compétition sportive et les festivités seront plus que jamais à la hauteur : des athlètes d'envergure nationale, voire internationale, sont attendus sur différentes épreuves, au stade Hector Rolland. C'est l'Entente Athlétique Moulins Yzeure Avermes qui est en charge de l'organisation de cet événement qui déplace chaque année de nombreux spectateurs.

“

Soyez acteur de notre magazine en devenant **ANNONCEUR** !

”

Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

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

LA CAVE A CHOCOLAT
Sylvain Fournier
Pâtissier - Chocolatier
32 rue de la Flèche
03000 MOULINS
04.70.44.15.15
www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr

AUTOMELEC 3
Électricité générale
Le Grand Monceau - 03210 Agonges
Tél. 04 70 43 96 83 - Fax 04 70 43 97 28
E-mail : automelec3@wanadoo.fr

yujo
agence web & media
04 70 45 47 40
24 rue Delorme - 03000 MOULINS
ReportageVidéoReportage
itéEvénementPublicité
tWebTVInternetWebTV
nDroneCommunication
ociauxRéseauxSociaux
ionLiveRetransmission
esignClipMotionDesign
udioInfogéranceStudio
.yujo.frwww.yujo.frww

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 - www.batipro-maconnerie-isolation.fr

www.cuisines-gilbert.fr
Cuisines Gilbert
Les Cuisines à Vivre
Depuis 1976
Route de Moulins - 03160 Bourbon l'Archambault
Tél. 04 70 67 04 40 - cuisines.gilbert@orange.fr

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
www.don-cam.com

ALPHA NUMÉRIQ
de l'idée à l'imprimé
STUDIO PAO
ATELIERS Numérique & Offset
ATELIER GRAND FORMAT
ATELIER ÉTIQUETTES CARTONNAGE
Accompagnement MARKETING DIRECT
Tél. 04 70 20 09 92 - Mail : contact@alphanumeriq.fr
Rue de Bad Vilbel - Zone de l'Étoile - 03000 MOULINS
IMPRIM'VERT® votre imprimeur agit pour l'environnement


AUVERGNE PRESTIGE
S 1998
LA BOUTI
L'adresse incontournable de Moulins !
• Plats régionaux
• Bar à fromages et vins
6 rue Datas Moulins • 04.70.20.99.98 • www.auvergne-prestige.fr
La Boutique Auvergne Prestige
AP
Épicerie fine Auvergnate • Bar à fromages & vins