

#64
OCT
2021

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit

Sport & Bien-être

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% ALLIER

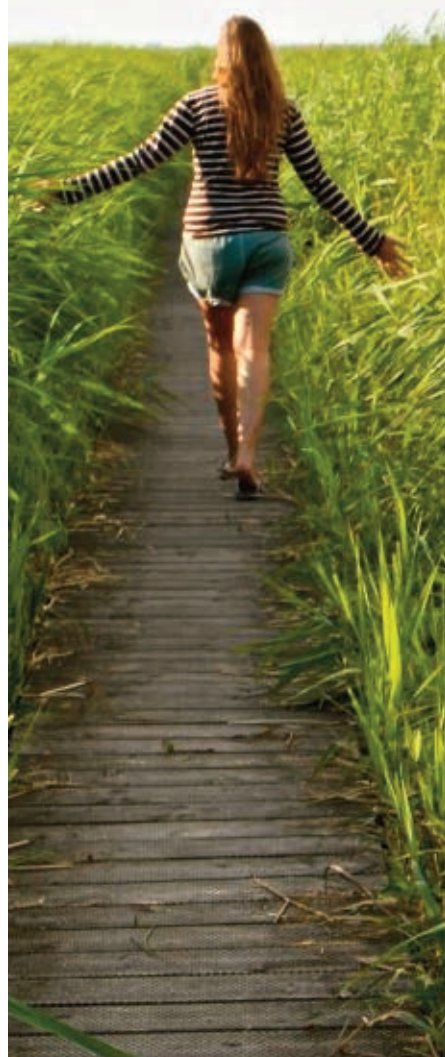
By
Aude & Julie

Le plein d'idées pour occuper
nos enfants !
Partager, créer, jouer, bouger...



Votre guide
Mieux-être
près de chez vous !

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



#Nouvelle praticienne



• **Marion BELVISI** est
L'Alchimie des Mams

« Accompagnante en post
partum spécialisée en
soins énergétiques et na-
turopathie, je vous propose
des cercles mamans bébés

sur Yzeure. 2h de rencontres afin de
sortir de votre routine pour un moment de
bien être et de partage entre mamans. »

**Plus de renseignements
au 07 56 83 37 37 ou
sur Facebook @l'alchimiedesmams
ou instagram @l'alchimie_des_mams.**

#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
Site internet : jd-osteopathe.fr
20, Place Jean Moulin - 03000 MOULINS
14, rue de la République - 03160 BOURBON LA.

• **Pierre BOURDET**

Ostéopathe DO
06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr
www.pierrebordet-osteopathe.fr
4 rue de Villars - 03000 MOULINS

#Reflexologie

• **Pauline BOURBON**

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

• **Elisabeth DORDEVIC**

06 12 56 57 85
Thérapeute adultes & enfants. Réflexologie
plantaire au bol Kansu & Spagythérapie
1, rue Gabriel Péri
03440 BUXIÈRES LES MINES

#Chiropraxie

• **Dimitri Bartos et Marie-Astrid BARTOS**

Chiropracteurs
f Centre Chiropratique du Bourbonnais
04 70 43 39 44
www.chiropracteur-allier.fr
11 av. du Général Leclerc - 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 à YZEURE

• **Patricia VÉNUAT**

Praticienne en Hypnose
07 57 44 48 39
hypnovenuat@hotmail.com
Les portes d'Avermes
42 rue de la République
03000 AVERMES

• **Valérie LEBLANC**

Praticienne en hypnose
06 40 24 50 35
f Valérie Praticienne en Hypnose
Maison de santé
2 place de Czernichow
3000 NEUVY

#Sophrologie

• **Sandrine GUILLAUMIN**

Sophrologue
06 04 14 28 12
f Sandrine Guillaumin Sophrologue
2 Bis Chemin des
Grandes Vignes - 03000 AVERMES

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

à partir de **20€ht/mois**

CONTACTEZ-NOUS !

☎ 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24
✉ espritedition@gmail.com



Coup de Cœur
À partir de
74 880 €



LA MAISON ÉCONOMIQUE ET ÉCOLOGIQUE



63 route de Lyon - 03000 MOULINS - 04 70 28 19 22
contact@eco-scabb.fr



AUDE & JULIE

#GOOD NEWS



Depuis le 6 octobre, le quartier de la Madeleine à Moulins accueille son premier marché de produits locaux. Rendez-vous désormais tous les mercredis de 16h à 20h derrière le CNCS, Rue Edmond Bourges.

C'est suite à la démarche de démocratie de proximité engagée par la municipalité de Moulins le printemps dernier auprès des habitants du quartier de la Madeleine, que ce nouveau marché de producteurs a pu voir le jour. Découvrez les producteurs du marché : Fromage de Brebis (GAEC Pascal Yannick), Fromages (Délice de la Ronde), Boulangerie (Le Four de la Madeleine), Champignons (Céline Jouanet), Maraîcher Bio (Les 4 saisons de la BIO), Apiculture (Rucher de Marie).

Un nouveau marché de producteurs à Moulins !

“ Les plus grandes joies sont celles qu'on n'attend pas ! ”

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



Magazine Esprit Sport & Bien-être
Octobre 2021 - Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite
GIE Esprit Edition
SIRET : 829 611 441 00017
19 rue St Martin - 03000 Couladon

@ espritedition@gmail.com

☎ 06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

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

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin

Impression :
Alpha Numeriq - Rue de Bad Vilbel - Moulins
Imprimerie certifiée Imprim'Vert 2021-6324C

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca, Amandine Debrouver
Zéro Waste, La Fondation Le PAL Nature,
Mickaël Charrondière, les Accros du Peignoir,
Librairie Coincidence, Marie et Sylvie,
Sictom Nord Allier; Céline Chabot.

Merci à nos annonceurs pour leur confiance, et à nos diffuseurs pour la mise à disposition gratuite de notre magazine.

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

ISSN : 2558-7005

Ne pas jeter sur la voie publique

Photo du mois



Une bonne reprise sportive pour nos petits bourbonnais... Quentin en pleine action avec son club de rugby le FCM à Moulins !



Apprendre l'anglais en s'amusant !

Pascale Rousset, formatrice RécréAnglais à Yzeure, propose d'apprendre l'anglais en s'amusant à vos enfants. Chaque semaine, ce sera pour eux l'occasion d'une immersion en anglais autour de jeux, de chants et de nombreuses activités ludiques. Un rendez-vous linguistique abordant des activités du quotidien et amenant les enfants à s'exprimer et à communiquer.



Un service clé en main dès la sortie de l'école !

Pour la pause déjeuner, pour le goûter, Pascale récupère vos enfants par petit groupe et se charge de tout, tout en anglais : récupérer vos

enfants à la sortie de l'école, gestion du transport, des repas, des cours et de toutes les activités ! « Je propose également un « brunch » le mercredi matin et j'organise des stages à thème pendant les vacances scolaires. Pour les vacances d'octobre, je réalise un stage sur le thème d'Halloween la première semaine avec des activités manuelles et culinaires, les enfants adorent ! » Pascale Rousset a aménagé à son domicile un espace pour accueillir les enfants. « J'accueille des groupes de six enfants par tranche d'âge, de 3 à 11 ans, sur les écoles d'Yzeure et de Moulins. J'ai prévu de la place car avec les enfants, il faut que ça bouge ! Ils pourront également découvrir au travers de différents objets de décoration la culture anglo-saxonne. »

L'anglais en s'amusant

RécréAnglais, c'est une méthode et un programme évolutif avec des activités basées sur l'oral et adapté aux besoins des enfants pour apprendre naturellement l'anglais. « Je leur parle essentiellement en anglais et j'ai beaucoup d'outils avec différents thèmes pour apprendre le vocabulaire, les expressions du quotidien et permettre aux enfants de s'exprimer et de communiquer ! L'un des outils les plus importants dans l'apprentissage est la répétition des mots, des phrases et des sons. J'utilise d'ailleurs beaucoup les chansons et comptines qui permettent de mémoriser toutes les sonorités de l'anglais. »



• Astuces de Pascale pour apprendre l'anglais à nos enfants :

- Chanter et écouter des chansons en anglais
- Proposer à son enfant de regarder des films ou des dessins animés en anglais (En fonction de son âge).
- Lire des histoires en anglais

Plus d'infos : 06 16 07 77 50

pascale.rousset@recreanglais.com

Facebook : Pascale Rousset

À découvrir sur le salon des familles le samedi 23 octobre.

“ Retrouvez Pascale Rousset sur notre stand au Salon des familles Elle proposera un atelier pour les enfants, en anglais, of course ! ”



Prévenir et combattre la prise de poids chez les enfants par le sport avec l'EPGV

Pour cette nouvelle saison 2021/2022, le Comité Départemental EPGV de l'Allier met en place le programme SOSS (Surpoids Obésité Sport Santé). Il s'adresse à des enfants de 6 à 18 ans en situation de surpoids ou d'obésité.

Il comprend un bilan de forme et un suivi individualisé. Les séances se dérouleront en groupe et seront encadrées par **Aurélien Sellot**, éducatrice sportive diplômée. L'objectif de ce programme est de proposer des séances d'activités physiques adaptées, afin d'éviter que l'enfant ne se replie sur lui-même et retrouve une estime de soi en participant à des activités collectives lui permettant de découvrir le sport qui lui convient. Les finalités de ce programme sont les suivantes :

- Améliorations des capacités musculaires et respiratoires (agilité, coordination, équilibre)
- Diminution des risques ostéoarticulaires
- Diminution des facteurs de risques cardio-vasculaires et de diabète
- Diminution de la masse grasse et maintien de la masse maigre

« En effet, selon l'étude ESTEBAN menée entre 2014 et 2016 (Balicco et al., 2017), 17% des enfants âgés de 6 à 17 ans sont en surpoids, dont 4%



en obésité, en raison de leur sédentarité et d'inactivité physique. Le programme SOSS est mis en place afin de leur permettre de retrouver une dynamique d'activité physique et ainsi pallier ce constat. » Nous explique **Ericka Mayet** animatrice EPGV.

Des tests de conditions physiques ainsi qu'un questionnaire de santé permettront en début et fin de programme de faire un bilan pour chaque pratiquant afin d'évaluer au mieux ces besoins et de prendre conscience des bénéfices de l'activité.

Les séances se dérouleront à la salle rythmique du Palais des sports de Moulins. Les jeunes intéressés pourront bénéficier de deux séances d'essai gratuites.

Les créneaux horaires :

- Le mercredi de 14h à 15h pour les 6/12 ans
 - Le mercredi de 15h à 16h pour les 13/18 ans
- Les séances commenceront en fonction du nombre d'inscrits par séance.

Pour s'inscrire : **Aurélien Sellot** au 07 88 63 02 10. Plus d'infos : EPGV au 04 70 34 49 12.

Le salon des familles à Moulins, une excellente façon de partager de bons moments ensemble !

Parents, grands-parents, enfants, oncles, tantes... vous êtes invités à découvrir la 4e édition du salon des familles qui aura lieu le samedi 23 octobre de 10h à 18h, à l'espace Villars à Moulins



Organisé par la ville et le CCAS, ce salon d'informations, de loisirs et d'échanges se donne pour mission de réunir les familles pour leur permettre en une journée conviviale de découvrir toutes les richesses dont regorge l'agglomération moulinoise. Les visiteurs auront accès aux différents stands de professionnels, associations et organismes touchant la santé, l'éducation, les loisirs et la vie familiale. « L'évènement accueille chaque année un public nombreux, son programme diversifié, la qualité des intervenants, le nombre de familles accueillies ont démontré que le Salon des familles répondait à un réel besoin pour la population » nous précise Nathalie Chaplain du CCAS de Moulins.

Beaucoup de plaisir et de belles découvertes sont au programme !

20 partenaires participent au 4ème salon des familles : stands d'informations, de nombreuses animations intérieures et également extérieures. Dans les domaines des loisirs, sports, évasion, santé, culture, nouvelles technologies pour s'informer, se divertir, satisfaire tout le monde : animations, infos et conférences, ateliers, spectacles, scrapbooking, maquillage, structure gonflable, parcours en calèche, piste routière, salon de lecture intergénérationnelle, gym, escape game, éveil musical, café des familles, jeux pour les enfants et les parents...

De nombreux partenaires et structures moulinoises se sont mobilisés autour du Centre Communal d'Action sociale (CCAS) et de la ville de Moulins, organisateurs de ce salon.

Nous y serons et vous ?

Retrouvez nous sur notre stand du Magazine l'Esprit Sport & Bien-être, nous vous proposerons une animation avec Pascale Rousset, formatrice RécréAnglais à Yzeure. L'occasion pour vos enfants, le temps d'un atelier, de découvrir et pratiquer l'anglais autour de jeux et de nombreuses activités ludiques.



“ Le magazine l'Esprit Sport & Bien-être aura son coin lecture, n'hésitez pas à venir nous rencontrer ! ”



AUDE & JULIE

Nos coups de cœur créatrices pour nos tout petits !



Le porte cartes by Angélique

La saison est propice aux parties de jeux endiablées avec les enfants ! Mais pas toujours facile pour les petites mains de nos enfants. Ce porte-cartes permet de tenir facilement plusieurs cartes en éventail. Il sera une aide précieuse pour les plus jeunes, les personnes âgées ou les personnes à mobilité réduite. Idéal pour petits et grands ! Made in Neuilly le Réal par Angélique Dejoux

Guillaneuf.



Retrouvez toutes ses créations sur les réseaux sociaux Facebook & Instagram « Les Cousettes de LouVa ».

Créapéda, des outils pédagogiques faits main

Sandra et Mahamat avec leur société « CREA-PEDA » créent et fabriquent des outils pédagogiques sensoriels dans le respect du rythme naturel de l'enfant au travers des pédagogies positives et bienveillantes (Montessori, Freinet, Waldorf-Steiner, Masson...). Leurs jeux éducatifs sensoriels sont fabriqués selon un savoir-faire artisanal dans leur atelier moulinois. 100% cousus main du patronage aux finitions. Ils emploient des matériaux respectueux de l'environnement, leurs tissus sont certifiés OEKO-TEX et GOTS. Coussins & coussinets, marionnettes, peluches & mascottes, kit DIY.

En vente à la librairie Coïncidence à Moulins.

À découvrir sur le salon des familles le samedi 23 octobre.



“ L'accompagnement sans contrainte pour un financement sur mesure ”

- RACHAT DE CREDITS
- PRET IMMOBILIER
- PRET TRAVAUX
- RACHAT DE SOULTE
- ASSURANCES DE PRETS

Isabelle,
votre intermédiaire
en opérations
de banque



26 rue des Bouchers - MOULINS - 04 70 20 94 06 - contact@ipconseils.com

Le plein d'idées pour occuper nos enfants !

Un rendez-vous de partage pour les futurs et nouveaux parents à Moulins

Avoir un enfant, quelle joie ! Mais parfois la vie fait que l'on est coupé de sa famille, éloigné des amis, des collègues, en manque de lien social ou tout simplement à la recherche de rencontres avec d'autres parents pour échanger sur la parentalité. **Diane** et **Laura**, deux jeunes mamans, ont décidé de créer l'association **Café des Familles** sur l'agglomération moulinoise après avoir fait elles mêmes ce constat. Rencontre. Nous avons participé, échangé et savouré un bon café avec d'autres mamans.



Esprit Edition : Comment vous-êtes vous rencontrées ?

Laura : J'ai rencontré Diane il y a bientôt plus d'un an dans un laboratoire médical (rire). Nous étions toutes les deux enceintes. Nous avons parlé allaitement, éducation, style de vie, prénoms... et très vite nous avons échangé nos numéros de téléphone. C'est devenu un vrai coup de cœur amical. En un an nous sommes passées par toutes les émotions avec une phrase qui revenait souvent « Heureusement que tu es là, je me sens moins seule à traverser cela. » C'est pour cette raison que nous avons décidé de créer notre association. Notre objectif, mettre en relation des familles, qu'elles puissent partager leurs expériences parentales et ne plus se sentir seules.

Diane : Devenir maman fut un bouleversement aussi positif que négatif pour moi. L'isolement ressenti et une bonne dépression post-partum n'y sont pas pour rien. Nouvellement Bourbonnaise, Laura a été ma première amie "maman", le match a été instantané !

EE : En quoi consiste ce café des familles ?

Diane : Une fois par semaine, nous proposons un rendez-vous dans un lieu différent propice aux échanges, autour d'une boisson et de quelques gourmandises. Ils ont lieu soit en matinée soit en fin d'après-midi. Nous organisons également des ateliers et des conférences en partenariat avec des commerçants, praticiens bien-être et associations en local. Ces rencontres sont gratuites pour les adhérents, avec une cotisation de 10€ à l'année par famille, et se font sur l'agglomération moulinoise.

Laura : Ces dernières semaines, nous avons par exemple proposé un atelier découverte de jeux à faire en famille, un atelier comptines signées... Cela permet de toucher toute la famille et pas seulement la maman. Nous avons pleins d'idées de thèmes pour nos prochaines dates. Massage bébé, portage, activités parents-enfants, balade... Nous allons proposer le samedi 4 décembre prochain une journée « un temps pour soi » dédié au bien-être et à la détente pour les parents.

EE : De quoi parle t-on pendant ses rencontres ?

Diane : De tout, de rien, mais surtout de ce qu'on a envie. Un sujet en amène un autre, et un autre... On se donne des astuces, des bons plans et contacts. C'est surtout l'occasion de faire de belles rencontres. L'écoute, le soutien, la bienveillance, le non-jugement sont nos piliers dans le partage de la réalité de chacun. Il est important de rappeler qu'on a le droit de vivre une grossesse, un post-accouchement ou être des parents différemment de ce qu'on peut voir dans les magazines. Chaque expérience est unique, en parler fait alors beaucoup de bien. Nos rendez-vous sont là pour ça.

EE : Vous êtes également présentes sur les réseaux sociaux ?

Laura : Oui, nous sommes présentes sur Facebook & sur Instagram pour garder le lien. Nous proposons des conseils, astuces, recettes, idées activités, idées de livres et d'écoute podcast. Nous aimons également partager des témoignages qui font du bien.

EE : Un bilan de vos premiers rendez-vous ?

Laura : Nous remarquons que ce sont beaucoup les mamans et futures mamans qui sont présentes. Elles viennent parfois accompagnées de leurs petits. Ensemble elles partagent leurs joies, leurs peines et leurs expériences sur la maternité. Chaque rencontre nous confirme qu'il y avait une demande et nous sommes ravies de pouvoir apporter du soutien.

EE : Votre prochaine actualité ?

Diane : Nous serons présentes sur le Salon des Familles le samedi 23 octobre au Quartier Villars et proposerons une conférence sur les émotions par Lucie Frisson, animatrice Fillozat.

Parlez-nous de vous !



Laura et Diane à l'origine de l'association Café des Familles sur l'agglomération moulinoise

Laura, presque 31 ans, maman de 3 enfants, 5 ans, 3 ans et 1 an.

« Mon activité favorite avec mes enfants ? Les activités manuelles et le meilleur moment, se mettre de la peinture partout. Mon point fort, avoir un mari qui cuisine super bien ! »

Diane 28 ans, maman de Maxime 2 ans 1/2 et Léon 1 an.

« Mon activité favorite avec mes enfants ? La cuisine et le meilleur moment, lécher la spatule ! Mon point fort, le super papa, bricole tout, qui partage ma vie ! »

Contact : 06 68 35 05 58 - 06 16 60 60 24
Facebook & Instagram : Café des Familles 03
cafedesfamilles03@gmail.com
Diane et Laura seront présentes au Salon des Familles le samedi 23 octobre.

Le tout petit atelier : un moment dédié aux tout-petits et à leurs parents



Le Centre Social Jaligny Neuilly, dans le cadre de son projet familles, cherche à rayonner sur son territoire et à se rapprocher des familles les plus éloignées du siège. C'est pourquoi un « tout petit atelier », destiné aux enfants de 1 à 3 ans accompagnés d'un adulte, est désormais proposé les vendredis matins des semaines impaires à la salle socioculturelle de Bessay/A, à partir de 10h.

Comptines, sons, lectures et jeux rythment les séances, dont l'objectif est de donner accès aux plus petits à une découverte culturelle, tout en

priviliégiant le lien adulte-enfant. Les enfants peuvent être accompagnés d'un parent mais également d'un grand-parent, d'un(e) assistant(e) maternel(le) ou autre adulte référent.

Le prochain « tout petit atelier » est programmé pour le vendredi 15 Octobre. Les inscriptions sont prises par téléphone : 04 70 34 70 74 / 06 71 37 53 19 ou par mail : familles.csjn@orange.fr. Les séances sont gratuites pour les adhérents au Centre Social (12€ l'année) ou de 1€ par adulte pour les non-adhérents.

Bon à savoir !

Réouverture de la Petite Boutique à Neuilly le Réal

Après 2 ans de fermeture, les membres de l'association de la Petite Boutique, sont heureuses de vous annoncer la réouverture très prochaine des dépôts pour la saison automne/hiver. Ouverture officielle pour la 1ère vente le **samedi 30 octobre** de 9h30 à 13h dans le respect des gestes barrières (port du masque obligatoire, règles de distanciation, nombre de personnes limitées par pièces de dépôt). La petite boutique est une boutique de dépôt vente de vêtements pour enfants de 0 à 14 ans, jouets et articles de puériculture d'occasion.

Les ventes suivantes !

Rendez-vous les samedis 13 et 27 novembre et 11 décembre de 9h30 à 13h.

La Petite Boutique - Locaux au dessus de l'école maternelle vers la place du champ de foire à Neuilly le Réal.

Facebook : @la.petite.boutique



4^{ÈME} SALON DES FAMILLES

SAMEDI 23 OCTOBRE 2021

ESPACE VILLARS

STANDS, ACTIVITÉS ANIMATIONS

ENTRÉE GRATUITE

10h - 18h

INFOS 04 70 48 51 29

PASS SANITAIRE DÈS 12 ANS

" LA COMMUNICATION DANS TOUS LES SENS "

CCAS

ville de Moulins

ville-moulins.fr

Le petit-déjeuner : un repas à ne pas négliger !

Céline Chabot, Diététicienne Nutritionniste à Moulins partage avec nous quelques conseils simples sur comment réaliser un petit déjeuner équilibré pour vos enfants.

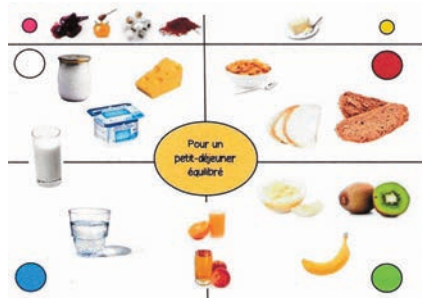
Le petit-déjeuner représente un repas à part entière, tout comme le déjeuner, le dîner et le goûter chez les enfants et les ados. Il est important que votre enfant prenne un petit-déjeuner afin de lui fournir l'énergie nécessaire pour la matinée, éviter ainsi les fringales et par conséquent les grignotages.

Pour être équilibré, le petit déjeuner doit être structuré, ce qui ne signifie pas qu'il doit être identique tous les jours. Bien au contraire, il faut le varier régulièrement, de façon à ne pas lasser votre enfant et ainsi qu'il reste un plaisir...

Mais quelle doit être sa composition ?

Il doit apporter différents éléments :

- un verre d'eau si votre enfant a soif
- un produit céréalier, source de glucides complexes, comme des tartines (pain blanc, complet, aux céréales ou des biscottes, petits grillés de préférence complets ou aux céréales) ou encore des céréales (en limitant les formes très sucrées de type coussins fourrés ou céréales



chocolatées)

- une fine couche de beurre et/ou de confiture ou de miel sur les tartines. Pour contrôler la consommation, n'hésitez pas à acheter du beurre en portion.

- un produit laitier : lait 1/2 écrémé chaud ou froid (additionné ou non de chocolat en poudre) ou un laitage de type yaourt, fromage blanc, petits suisses ou une portion de fromage. N'oubliez pas que les produits laitiers sont une excellente source de calcium, indispensable à la croissance de votre enfant.

- un fruit frais ou un fruit pressé, source de vitamines, minéraux et fibres ou éventuellement un petit verre de jus de fruits sans sucre ajouté ou une compote sans sucre ajouté.

- Quand aux viennoiseries, biscuits chocolatés, céréales fourrées ou pâte à tartiner, ils ne sont pas à privilégier. Etant riches en sucres et en graisses, ils doivent être réservés à des consommations occasionnelles ou festives.

Dernière petite astuce !

Votre enfant n'a pas faim le matin, pensez à lui donner un yaourt à boire, un fruit, une compote sans sucre ou une tranche de pain qu'il pourra prendre juste avant l'école !

Chronique proposée par
Céline Chabot
Diététicienne Nutritionniste

Contact : 04 70 44 97 76
Polyclinique Saint-Odilon
32 avenue Etienne-Sorrel - 03000 Moulins



Save the date !

Pour Halloween, citrouilles, vampires et autres sorcières sortent des placards pour faire la fête.

Rendez-vous à la médiathèque de Moulins

• **Le mardi 26 oct.** : Atelier participatif ouvert à tous à partir de 6 ans pour préparer les décors de la médiathèque en prévision de la fête d'halloween prévue le 30 octobre. De 14h30 à 17h30. Entrée libre.

• **Le samedi 30 oct.** : Venez fêter Halloween à la médiathèque. Enfilez votre plus beau costume et prenez la pose pour une photo souvenir et repartez avec des friandises ! Confiez vos recettes de sorcières et sorciers dans le Grimoire de la Médiathèque ! Au programme de cette journée : film d'animation (10h30) jeux vidéo (14h30-17h30), cabane à histoires pour trembler et frissonner (16h) réalité virtuelle (20h-23h).

Programme des animations sur le site de la médiathèque de Moulins.

Rendez-vous au CNCS

• **Ateliers vacances des petits monstres** du 25 au 31 octobre. Les mardis et jeudis à 10h30 pour les 4-7ans et à 14h30 pour les 7-12 ans.

Mardi : thème "petits monstres"

Jeudi : thème "maison hantée"



• **Dimanche 31 octobre :**
Halloween entre en scène.

- **Pour les 3-10 ans, de 15h à 18h. Chasse aux monstres.** Les esprits des costumes ont envahi le musée... Enfilez votre costume le plus terrifiant et venez les débusquer.

- **Pour les plus grands, de 18h à 22h, les choses se gâtent au musée.** À la nuit tombée, le musée plonge dans la pénombre, c'est le moment parfait pour assister au réveil des esprits malveillants... Serez-vous assez téméraire pour aller jusqu'au bout de la visite de l'angoisse ? Déconseillé aux moins de 10 ans.

Pas de costume effrayant ?

Venez le fabriquer avec nous ! à partir de 4 ans, à 14h, 15h et 16h (durée 45 minutes) Venez créer une cape pour jouer à faire peur 7€ par personne.

Pour toutes ces animations, réservation obligatoire sur www.cncs.fr et pour plus d'infos : 04 70 20 76 20.

Plus d'animations

Spectacle pour les enfants « Otto » au théâtre de Moulins

Jeudi 4 novembre à 16h au Théâtre de Moulins. D'après le livre Otto, autobiographie d'un ours en peluche de Tomi Ungerer, publié à L'Ecole des Loisirs. Otto, ours en peluche fabriqué en Allemagne à la fin des années 1930, sert de fil conducteur à cette bouleversante histoire. Un spectacle poétique et subtil inspiré par un livre émouvant, grave et sensible, pour aborder avec les enfants le sujet de la Seconde Guerre mondiale et de la persécution des Juifs. Par la compagnie Le Petit Atelier. Sur réservation auprès de la médiathèque de Moulins. 6 ans et +.



L'archéologie à l'honneur à la Maison des arts et des sciences à Yzeure

Du 30 septembre au 31 octobre, la Fête de la science à Yzeure met à l'honneur l'archéologie. Au programme : expositions, animations, village des sciences, escape game, ateliers famille, conférences, rencontres avec les archéologues.

Apprends à faire du vélo !

Moulins Communauté met à disposition gratuitement son pôle d'éducation et de prévention routière, situé Chemin de la Chandelle à Avermes, pour apprendre à se déplacer à vélo, en toute sécurité.



Le pôle d'éducation et de prévention routière de Moulins Communauté est un lieu privilégié d'apprentissage et de sensibilisation aux bonnes règles de conduites. Recréant les principales situations réelles pour les piétons et cyclistes, ce pôle d'éducation routière s'ouvre aux jeunes enfants, gratuitement, pour appréhender en toute sérénité le bitume et les déplacements doux à vélo.

Pour les enfants à partir de 4 ans, l'apprentissage est progressif. Du petit vélo avec des roulettes ou sans pédale (draisienne) jusqu'au vélo « comme les grands », tous les moyens sont bons pour apprendre aux bambins à rouler sur une piste sécurisée.

L'enfant reste sous la responsabilité des accompagnateurs et le prêt de vélo est possible sur réservation. Hors vacances scolaires, la piste est disponible gratuitement les mercredis après-midi de 14h15 à 15h15 et de 15h30 à 16h30.

Plus d'infos : Pôle d'éducation et de prévention routière
Chemin de la Chandelle - Avermes
Réservation au 04.70.47.02.14

Bon à savoir !

Le plan d'eau des Ozières est labellisé parcours famille



Les infrastructures permettent aux familles de passer un agréable moment.

Que vous soyez pêcheur débutant ou confirmé, que vous vouliez vous initier à la pêche et passer une bonne journée en famille, cette labellisation est faite pour vous. Vous serez assuré de passer une journée au bord de l'eau, de pouvoir pêcher,

d'avoir à proximité une gamme d'activités pour la famille, des conditions d'accueil favorables à la détente, des aires de jeux pour les enfants, des coins pique-nique, des sanitaires et d'autres activités de loisir. Accessible aux personnes à mobilité réduite, le nouveau ponton permettra à toutes et à tous de s'adonner à cette activité. L'AAPPMA de Moulins « Les pêcheurs du Val d'Allier » en partenariat avec la ville d'Yzeure on permet la labellisation du site des Ozières en parcours famille avec l'appui de la Fédération de Pêche de l'Allier.

// À vos agendas !

#Publi-rédactionnel

A Souvigny, la saison automnale est encore propice aux activités culturelles pour petits et grands !

Durant tout le mois d'octobre, du 7 au 31, l'espace Saint-Marc accueille trois artistes pour la dernière exposition du cycle des « estivales ». Pour cet ultime rendez-vous artistique, le service culture et communication a invité sous les arches de l'ancienne église romane trois artistes avec trois univers différents. Entrez dans l'univers pictural coloré et naturaliste de Jocelyne Maingonat-Coulon ou au contraire plongez dans les toiles en noirs et blancs de Chris Saccard. Pour finir, restez en immersion dans les performances et les mises en scènes de Marie-Christine Raimbault. **Entrée libre, tous les après-midi.**

Pour occuper les enfants durant les mercredis ou pendant la première semaine des vacances de la Toussaint, le musée de Souvigny met à disposition gratuitement un carnet d'activité inédit et un crayon qui sont à retirer à l'accueil. Sur les pas de Pot-de-colle, le chat du musée, le jeune public découvrir la nouvelle exposition intitulée « Secrets de Fouilles, archéologie urbaine à



Souvigny ». A travers des énigmes, des dessins et même d'un passage secret qu'il faudra découvrir, les méthodologies utilisées en archéologie n'auront plus aucun secret pour les enfants. Une partie du livret est également consacré au fonds lapidaire avec des jeux autour de l'étonnante colonne du Zodiaque ou du gisant de la première duchesse de Bourbon et autour des jardins monastiques et à la française. Après avoir terminé le parcours, diplôme et cadeaux seront remis aux jeunes archéologues en herbe. **Pratique : musée et jardin ouverts jusqu'au 31 octobre de 9h à 12h et de 14h à 18h (sauf le mardi toute la**

journée et le dimanche matin). Entrée adulte 4€.

En parallèle de votre visite des musées et jardin, vous pourrez profiter d'une visite guidée de l'église qui vous ouvre des lieux habituellement fermés au public. Accompagné d'un guide, vous plongerez au cœur de l'époque médiévale, de la fondation du Prieuré à la présence des deux Pères abbés de Cluny en passant par l'évocation du Bon Duc Louis II à travers sa chapelle funéraire. Pour finir vous traverserez les époques en entrant dans l'étonnante sacristie baroque. **Pratique : au départ du musée, tous les jours à 10h et 15h (sauf le mardi toute la journée et le dimanche matin).**



Quel est le rôle de la mission locale ?

Les missions locales ont été créées pour favoriser l'insertion professionnelle et sociale des jeunes âgés de 16 à 25 ans. Organisées en réseau, elles sont réparties sur tout le territoire et proposent différents points d'accueil.

Les missions Locales du département au service des jeunes...

« Nous exerçons une mission de service public de proximité auprès des jeunes de 16 à 25 ans révolus. Notre engagement doit leur permettre de trouver des solutions adaptées à leurs demandes professionnelles et sociales. Notre offre de service est présente sur tout le territoire. Un accompagnement individualisé et global sur de multiples axes tel que la recherche d'emploi, la création d'activité, l'orientation, la formation, la mobilité ... peut leur être proposé. Nous les accompagnons également sur les thématiques du logement, de la santé, de l'accès aux droits et à la citoyenneté, de la culture et des loisirs. », nous explique Sabine Dubessay, directrice de la Mission Locale de Moulins

La Mission Locale se veut être un lieu privilégié d'écoute et de proposition de réponses à toutes les interrogations de ces jeunes. Elle s'engage à mobiliser l'ensemble de ses partenaires : Employeurs, centres de formation, organismes sociaux, etc., qui pourront répondre à leurs attentes et contribuer à atteindre leurs objectifs.



... au service des employeurs...

« Nous intervenons également auprès des employeurs et pouvons leur proposer différents services : Une analyse de leurs besoins et des conseils en matière de recrutement avec des méthodes innovantes. Des informations sur les mesures et les aides publiques à l'embauche. La recherche ciblée de candidats. Un accompagnement de leurs jeunes salariés dans l'emploi afin de favoriser leur intégration sur le poste. La valorisation de leur secteur d'activité, de leur entreprise et de leurs métiers. », nous précise Frédérique Saby directrice de la Mission Locale de Vichy.

...au service de tous.

La Mission Locale est membre du Service Public Régional de l'Orientation (SPRO) et à ce titre garantit à toute personne l'accès à une information gratuite, complète et objective sur les métiers, les formations, les certifications. Opérateur de l'Etat, de la Région, du Département, des communes et de leurs EPCI, elle met en œuvre les politiques « jeunesse » en agissant sur les territoires au plus près des populations.

« Notre action repose sur les principes de la charte nationale des missions locales : travailler ensemble sur les territoires, intervenir de manière globale au service des jeunes, organiser un espace d'initiative et d'innovation et contribuer à la construction de politiques locales et de développement. », nous rappelle Pierre Bassot directeur de la Mission Locale de Montluçon.



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

Les bons chiffres de la saison...

7665,41 € (3526,27 € en 2020), c'est le montant des recettes pour les différentes journées à thème organisées par la Fondation Le PAL Nature dans les allées du Parc Le PAL, tout au long de la saison. Les objectifs de ces journées ? Faire découvrir la biologie des espèces de façon ludique et pédagogique, sensibiliser petits et grands aux enjeux de la conservation et de la biodiversité et, récolter des dons pour des associations. Ainsi, et par exemple, 1090,50 € ont été collectés lors de la Journée des Rapaces puis reversés à la LPO Auvergne qui investira pour la protection du busard cendré. Pour information, chaque année, la LPO Auvergne mène une campagne très importante de recherche des couples de busards installés dans les céréales dans le but de sauver les nichées lors des moissons "précoces". Merci à toutes et à tous pour votre aide !



La transmission n'a pas d'âge !

Lancée en septembre 2019, l'Académie Le PAL est un vrai succès auprès de toutes les générations (8-14 ans). Cette activité se place dans le cadre des missions principales du parc Le PAL et de la Fondation Le PAL Nature : éducation, recherche et conservation. Elle consiste à sensibiliser les participants à l'environnement pour devenir ensemble des ambassadeurs de la biodiversité (tous les mercredis et samedis hors vacances scolaires). Petite nouveauté pour cette rentrée 2021, cette activité est déclinée pour les adultes afin de les sensibiliser eux aussi à la biodiversité et à l'impact de leur quotidien sur l'environnement (2h par semaine). D'ailleurs, il reste encore de la place pour petits et grands ! Plus de renseignements auprès d'Agathe et de Laura au 06 07 94 15 96.

Toutes vendues !

Cette saison, des sculptures en fil de fer ont été vendues à la boutique de l'hôtel Le PAL Savana RESERVE. Leur particularité ? Elles sont fabriquées par des artisans locaux (Zimbabwe) à partir d'anciens pièges de braconniers. En les vendant, l'association « Painted Dog Conservation » peut acheter des colliers de protection pour aider à la préservation des lycaons. Grâce à cet équipement, qui réfléchit dans les phares des voitures et qui est géolocalisable, le taux de survie des lycaons (painted dogs) passe de 15 à 85 %. Cette association contribue également à l'économie locale en rémunérant les artistes à la pièce. Un premier partenariat entre cette association, le PAL et la Fondation Le PAL Nature qui va certainement se renouveler pour 2022.



Rendez-Vous à BOURBON-LANCY



CELTO

SPA ET BIEN-ÊTRE

Un véritable
lieu de détente
dédié à votre

Bien-Être

Découvrez le plus grand centre thermoludique de Bourgogne...

Offre spéciale
-20%
avec le code :
SPORTBIENETRE-MAG64

du 1^{er} octobre
au 31 décembre
2021

Celtô - Spa et Bien-Être
en Bourgogne du Sud
12 Avenue de la Libération
71140 Bourbon-Lancy

Tél : 03 85 89 06 66 • contact@celto.fr

HISTOIRE D'UN JOUR

VENEZ PROFITER D'UNE PAUSE BIEN-ÊTRE
LE TEMPS D'UNE JOURNÉE...

Programme de votre journée

- Accès aux Espaces Thermoludiques :
Bassin intérieur d'eau thermale
avec animations, massages, jeux et jets d'eau...
sauna, hammam, Celtôrium...
Spa Nature avec son bassin extérieur
et son solarium.
- Déjeuner au Restaurant du Cloître
- Instant Présent
(Modelage relaxant visage,
corps et mains)

73 €
par personne

~~92 €~~ *

SÉJOUR ROMANTIQUE EN BOURGOGNE

2 JOURS / 1 NUIT POUR PROFITER
D'UN MOMENT DE DÉTENTE À DEUX

- Accès aux
Espaces Thermoludiques
les deux jours
- Hydroduo
Soin Duo avec bain hydroxéur
+ Modelage du moment
- Dîner au Restaurant du Cloître
- Nuitée au Grand Hôtel ***
avec petit déjeuner

292 €
pour 2 personnes

~~366 €~~ *

ESPACES
BIEN-ÊTRE

ESPACES
THERMOLUDIQUES

SPA NATURE
BASSIN EXTÉRIEUR

SPORT
ET COACHING

ESPACE BOUTIQUE
ET CADEAUX

WWW.CELTO.FR • 03 85 89 06 66

Rendez-vous du mois...



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

Du lundi 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 de 9h à 13h,
Halle du marché.

• BEAULON

Le 4ème jeudi du mois de 9h à 12h,
Place de la mairie.

• BOURBON L'ARCHAMBAULT

- Le samedi de 7h30 à 13h, marché couvert.
- Le mercredi de 7h30 à 13h, Pl. de l'Hôtel de Ville

• BUXIERES LES MINES

Le mercredi de 8h à 13h, Place Louis Ganne.

• DOMPIERRE SUR BESBRE

- Le samedi de 7h30 à 12h30, Route de Vichy.
- Foire le 3ème samedi du mois.

• LE MONTET

Le jeudi de 15h à 19h, P. du champ de foire.

• LURCY LEVIS

Le lundi de 7h à 13h, Place Général de Gaulle.

• MOULINS

- Le mardi de 8h à 12h30, Place du marché aux Champins.
- Le vendredi de 7h à 12h30, Centre Ville.
- Le dimanche de 8h à 13h, Centre Ville.
- **Nouveau !** Le mercredi de 16h à 20h derrière le CNCS, Rue Edmond Bourges.

• NEUILLY LE REAL

Le jeudi de 8h30 à 12h30, Place de la mairie.

• NEUVY

Le mercredi de 8h à 12h, Place du bourg.

• NOYANT D'ALLIER

Le mercredi de 8h à 12h, Place du marché.

• SAINT MENOUX

Le mercredi de 8h à 12h, Place de la mairie.

• SOUVIGNY

Le jeudi de 8h à 12h, Place Henri Coque.

• THIEL SUR ACOLIN

Le 1er mercredi du mois de 8h à 12h, Place de l'église.

• TOULON SUR ALLIER

Le jeudi matin sur la Place.

• TREVOL

Le mardi de 16h à 19h30, devant l'église.

• VILLENEUVE SUR ALLIER

Nouveaux horaires ! Le mardi de 16h à 19h, Place du monument.

• YGRANDE

Le jeudi de 8h à 12h, Place Jean Jaurès.

• YZEURE

Le mercredi de 8h à 12h30, Place Jules Ferry.

Produit du mois



La saison du champignon est ouverte !

Pour partir à la cueillette en forêt ou dans les prés, n'oubliez pas de vous équiper d'un **couteau à champignon**. En effet, arracher un champignon avec les mains a pour conséquence de dégrader l'environnement de vie des champignons. Si vous voulez en cueillir de nouveaux les années suivantes, il faut savoir le préserver en utilisant le matériel adapté.

Retrouvez ce produit à la **Coutellerie Vincent** à Moulins. Manue et Vincent vous accueillent dans leur boutique spécialisée autour du couteau et tous articles qui coupent : cuisine, art de la table, plein air, collection, rasage, manucurie-pédicurie... « Nous réalisons pour nos clients un service professionnel d'affûtage et de réparation. »

Coutellerie Vincent - 8 Rue Laussedat, Moulins - 04 63 07 87 23



Manue et Vincent

Don du sang : les prochaines dates de la collecte

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

• MOULINS

De 8h à 13h30 sur le site fixe, le lundi, le jeudi et le vendredi

De 7h45 à 11h30 sur le site fixe un samedi sur deux les semaines paires

• **VARENNES SUR ALLIER** : Le jeudi 14 oct. de 15h30 à 19h à la salle Max Favalelli.

• **LURCY LEVIS** : Le jeudi 21 octobre de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• **SAINT GERAND LE PUY** : Le lundi 25 oct. de 15h30 à 19h à la salle socio culturelle.

• **DOMPIERRE SUR BESBRE** : Le mardi 2 novembre de 15h à 19h à la Laurent Grillet.

• **NEUILLY LE REAL** : Le vendredi 5 novembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• **SOUVIGNY** : Le vendredi 12 novembre de 16h à 19h à la Maison des jeunes.

• **COSNE D'ALLIER**

Le lundi 15 novembre de 16h à 19h au centre culturel.

COLLECTES DE PLASMA :

Le don de plasma sur le site fixe a lieu le lundi, jeudi vendredi et samedi sur rendez-vous.

IMPORTANT : L'EFS Moulins ne réalise plus de don de plaquettes.



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



JE DONNE MON SANG
JE SAUVE DES VIES

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
au 04 70 20 09 03

ou sur www.depistagecanceraura.fr

**DÉPISTAGE
DESCANCERS**
Centre de coordination
Auvergne-Rhône-Alpes

L'idée recette du chef David du Restaurant La Petite Auberge

Velouté de champignons des bois, espuma de potimarron aux senteurs de noisette, Cromesquis de chèvre frais aux herbes



Ingrédients

Velouté de champignons

- Mélange de champignons des bois (cèpes, trompettes, chanterelles par exemple) 300grs
- Fond blanc de volaille : 1/2 litre
- Farine : 30 grs
- 1 échalote - 1 gousse d'ail
- Sel fin poivre (quantité suffisante)
- Crème liquide 100grs
- Beurre 50 grs

Espuma de potimarron

- 1 potimarron
- Fond blanc 1/2 litre
- Beurre 30 grs
- Crème liquide 50 à 100grs
- Huile de noisette (quantité suffisante)
- Sel fin et poivre du moulin (quantité suffisante)

Cromesquis de chèvre frais :

- 1 fromage de chèvre frais fermier
- 2 œufs
- Farine 80 grs
- Chapelure penko 80 grs
- Ciboulette ciselée qs
- Piment d'Espelette qs



A vous de jouer !

• Réaliser le velouté de champignons

- Laver soigneusement les champignons, éplucher ail et échalote.
- Couper grossièrement les champignons, émincer l'échalote et faire revenir l'ensemble avec le beurre durant une dizaine de minute à feu modéré afin de faire sortir l'eau naturelle des champignons, intégrer la farine et mouiller avec le fond blanc, laisser cuire une dizaine de minutes, crémiser et passer au mixeur pas trop finement afin de garder un peu de structure, rectifier l'assaisonnement. Maintenir au chaud.

• Espuma de potimarron

- Eplucher et tailler le potimarron finement et mettre à cuire avec le fond blanc environ 20 minutes à feu modéré.
- Réaliser un beurre noisette.
- Au terme de la cuisson égoutter le potimarron en conservant le jus de cuisson, mixer avec le beurre noisette, la crème et détendre avec le jus de cuisson si nécessaire rectifier l'assaisonnement.
- Mettre en siphon et gazer deux fois réserver au chaud.

• Cromesquis au chèvre

- Assaisonner le chèvre frais, ciboulette et piment d'Espelette former des petites boules, paner deux fois avec la farine, les œufs, et la chapelure penko, réserver au frais. Au moment de servir faire frire les boules de fromage à 170 degrés dans une petite friteuse.
- Dresser en assiette creuse ou en bol selon votre envie le velouté de champignons, disposer l'espuma de potimarron comme une chantilly, ajouter un filet d'huile de noisette et déguster bien chaud avec les cromesquis de fromage.

Bon appétit avec ce plat réconfortant d'automne !

Recette proposée par David Rollin et son équipe, restaurant la Petite Auberge.
7 rues des bouchers à Moulins. 04 70 44 11 68. Ouvert du mardi midi au samedi soir.

Légume du mois !

Le potimarron

Véritable coqueluche de nos assiettes automnales : le potimarron se décline dans des recettes alléchantes et originales. En soupe, velouté ou potage parsemé de fruits secs concassés ou de fromage râpé, le potimarron est un délice qui réchauffe les papilles. Quand au four on apprécie le potimarron en gratin avec des pommes de terre ou farci, il constitue l'accompagnement healthy par excellence en purée, en cubes à la poêle...



Calendrier des fruits et légumes de saison

Pour une alimentation équilibrée ou vos idées de recettes, voici votre calendrier des fruits et légumes pour le mois d'octobre



Désencombrer sa maison pour désencombrer son esprit

Julie a lancé son entreprise « Petites mains de l'organisation » à la rentrée 2021 sur Moulins. Elle est coach en organisation et intervient auprès des particuliers et des entreprises sur le département.



Cette jeune Moulinoise a toujours été un as du rangement depuis son plus jeune âge. Cette habitude est devenue une passion et depuis une activité professionnelle. « Je me documentais beaucoup sur cette tendance américaine du « Home organiser » à travers des livres, des blogs... Pour m'amuser, je proposais mes services à ma famille, mes amis et tout le monde était ravi de la prestation. Je me suis donc décidée un jour de réaliser des formations afin de pouvoir proposer ce service aux personnes qui en auraient besoin »

Ranger pour se sentir mieux

Son rôle ? Conseiller pour le tri, le désencombrement et l'organisation de votre lieu de vie afin d'y voir plus clair, dans votre maison et votre esprit. Certaines personnes peuvent avoir le sentiment d'étouffer à force de voir une maison qui déborde d'objets, d'autres découragées avant même de passer à l'action, c'est ce qu'explique cette spécialiste de l'organisation : « On parle beaucoup de charge mentale en ce moment, et on sait qu'avoir un espace de vie épuré et ordonné peut aider à se sentir plus léger. Chaque objet que l'on possède demande de l'attention. Plus on en a et plus on doit ranger, chercher, déplacer, nettoyer. L'accumulation crée du désordre et prend du temps au quotidien. Mes clients en ont conscience mais il est compliqué pour eux de trouver de la motivation pour désencombrer utilement. » Julie propose un accompagnement chez le client, mais lui laisse également de choix de faire des choses en autonomie suite aux conseils qu'ils auront vu ensemble.

Julie vous accompagne sur 3 étapes

- Faire du tri : « Tout d'abord, il est nécessaire que cette démarche vienne de la personne avec qui l'accompagnement va être fait, car trier, c'est rentrer dans l'intimité de la personne, c'est lui faire accepter de se séparer de certains objets, de changer d'habitudes. L'objet est parfois porteur de liens, c'est pour cela que nous faisons le tri des objets et même les vêtements, un à un en se posant les bonnes questions sur le réel lien que l'on peut avoir avec. Il y a une réelle réflexion, pour que la décision soit en accord avec la volonté de la personne. »

- Désencombrer : « Pour les objets que le client ne garde pas, on réalise trois tas pour donner, vendre ou jeter. À ce moment là, en tant que coach, il est important de dramatiser la situation, lui rappeler pourquoi elle a fait cette démarche et lui prouver que ce sera mieux après. Mais il faut aussi que ce soit fait rapidement pour être sûr de ne pas revenir en arrière sur la décision. »

- Ré-organiser : « L'objectif, redonner de la place et une utilité pour chaque objet afin de faciliter la vie, que tout soit accessible rapidement pour ne plus perdre de temps. Je donne donc des conseils d'organisation comme ranger ses vêtements par genre, pantalon, short, jupe, robe, t-shirt, dans le dressing. Dans la cuisine cela peut avoir un intérêt économique. Fini d'acheter en double et de retrouver des produits périmés dans ses placards ! »

Julie intervient chez les particuliers comme les professionnels. « En entreprise, je propose des ateliers pour les salariés autour de l'organisation de travail, je peux également intervenir pour mettre en place un archivage efficace, physique ou numérique... » Elle propose également de l'organisation de gestion de temps et des priorités afin d'aider et conseiller les personnes dans la gestion de leurs tâches quotidiennes et leur prouver qu'il est possible de se libérer du temps pour soi.

Bonus : Julie vous propose de répondre à cette question qui peut vous aider à faire du tri : Avez-vous utilisé cet objet au cours des 12 derniers mois ? Bon tri !

Plus d'infos : 06 30 43 94 05

Facebook et Instagram : Petites mains de l'organisation

Sport & Bien-être
Votre magazine sur l'agglomération moulinoise
GRATUIT & POSITIF !

www.espritsportetbienetre.fr

SUIVEZ-NOUS >

ABONNEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER !

Pour vous inscrire, rendez-vous sur www.espritsportetbienetre.fr

Et recevez chaque mois
VOTRE MAGAZINE À LIRE ET À TÉLÉCHARGER
directement dans votre boîte mail

Retrouvez la liste de nos diffuseurs pour la version papier du magazine sur www.espritsportetbienetre.fr

Bonne lecture !

AIDE & JULIE

Le Sictom Nord Allier vous informe...

Que faire de vos textiles une fois triés ?

Vos vêtements sont usés, trop petits, plus à votre goût ? Ils prennent de la place dans les placards mais vous ne savez qu'en faire ?

Des Points d'Apport Volontaire de **Textiles d'habillement, Linge de maison et Chaussures (TLC)** usagés sont à votre disposition à proximité de chez vous. Les 9 déchèteries réparties sur le territoire du SICTOM Nord Allier sont équipées de colonnes accueillant les textiles des usagers. Vous trouverez également des colonnes pour les textiles dans plusieurs autres lieux sur le territoire.

Que peut-on y apporter ?

Les vêtements et les chaussures que vous ne portez plus, le linge de maison dont vous n'avez plus l'usage, les peluches, la maroquinerie. Les articles apportés peuvent être usés mais pas humides ni souillés. Ils seront recyclés pour faire de nouveaux produits ! Les articles corrects seront revendus à moindre prix. Les textiles doivent être placés propres et secs



dans un sac de 30 L maximum et les chaussures liées par paires. En revanche, ne déposez pas les textiles ayant servi aux travaux ménagers, bricolage, parfois souillés par des produits chimiques, des graisses qui les rendent invendables et non valorisables. Ils doivent être mis à la poubelle ou directement en déchèterie.

En déposant vos dons dans l'un des multiples points d'apport à votre disposition, vous faites le choix de leur offrir une deuxième vie.

Par exemple, les chiffons industriels ou ceux commercialisés comme chiffons ménagers proviennent de vêtements ou de linge majoritairement en coton, que l'on lave, débarrasse des « points durs » (fermetures, agrafes, boutons, etc.)

que l'on coupe à un certain format. Ils sont utilisés par l'industrie pour nettoyer les pièces et les machines.

Vos vêtements ont de l'avenir : Astuces

- Réparer : Quelques points de couture permettent parfois de donner une deuxième vie à nos textiles usagés. Vous ne savez pas comment faire ? N'hésitez pas à, vous inscrire à un cours de couture ou faire appel à un artisan près de chez vous.

- J'entretiens : nettoyer avec soin, repasser avec délicatesse, brosser avec régularité. C'est malin, économique et écologique et permet d'allonger leur durée de vie, pour les porter encore plus longtemps ou faire le choix de les donner ou les revendre pour une seconde vie.

Bon à savoir !

Ce logo apposé sur la plupart des contenants garantit la reprise de vos TLC par un repreneur agréé qui assurera le tri, le recyclage, la vente de vos dons.



Sarl GILET & BERNARD

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

92, rue de Paris - 03000 MOULINS

Tél. 04 70 43 39 24

Mail : sarlgiletetbernard@gmail.com

“ Besoin de communiquer ?
DEVENEZ ANNONCEUR !
Contactez-nous !
06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 ”

Pascale FAULCONNIER
Conseillère immobilier indépendante

06 31 38 35 17

www.pascale-faulconnier.endie.fr

JE VOUS ACCOMPAGNE DANS VOTRE PROJET IMMOBILIER

Privilégiez la proximité

endie.
IMMOBILIER

RSAC Cusset : 850 652 579

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois pour la Toussaint : Comment entretenir les pierres tombales ?



Christelle à l'occasion d'une démonstration à Créssanges.

Utiliser des produits naturels et biodégradables. Pour le marbre et les pierres naturelles comme la Volvic, nettoyer au savon noir, bien frotter à la brosse et rincer. Il est possible de nourrir la pierre de Volvic en appliquant de l'huile de lin. Pour les bétons, utiliser de l'acide citrique, bien rincer également. Pour le vert de gris, frotter à l'os de sèche et essuyer avec un chiffon doux.

Professionnels et particuliers
Service à la personne
Gros entretiens
(Matériel et produits tout inclus)

Crédit d'impôts* 50%

HYGIBIOSERVICE
Produits 100% Naturel

Christelle Cucca
06 99 64 29 86
LA BOUTIQUE
5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

NOUVEAU !
Atelier coaching écoresponsable
Tri sélectif / Écogeste / Fabrication de produits
Pour les professionnels, collectivités, magasins bio, particuliers

Apprenez à survivre dans la nature avec Benjamin !

Nous vous emmenons à la découverte d'une discipline se démocratisant de plus en plus, le stage de survie. A la manière de Koh Lanta, partez dans un lieu inconnu pour apprendre à survivre en utilisant ce que la nature vous offre ! Rencontre avec **Benjamin Brunner**, ce bourbonnais qui se définit comme un passionné d'aventure et un amoureux de la nature. En juillet dernier, il créait sa société Survie Loisir, unique dans l'Allier.



« Découvrir la nature autrement dans les sites magnifiques qui nous entourent »

Esprit Edition : Comment vous est venue l'idée de proposer des stages de survie ?

Benjamin Brunner : Ancien militaire de l'armée de terre au sein des chasseurs alpins, au fil de missions en opérations en France et à l'étranger, j'ai expérimenté des techniques de survie en étant confronté à la réalité du terrain et à la déconnexion totale du confort quotidien. L'aventure la plus marquante, survivre un peu plus de 2 mois en totale autonomie dans une forêt en Guyane avec un taux d'humidité de 95%, nous nous sommes nourris de chasses d'animaux et de cueillettes sauvages. De retour à la vie civile, je n'ai cessé de barouder et bivouaquer, en perpétuelle recherche de sensations en pleine nature. Dans le cœur et dans l'âme, je suis un aventurier. La soif de découverte et le dépassement de soi me poussent à

aller toujours plus loin, toujours plus haut. Et c'est pour cela que j'ai à cœur de partager mes connaissances en proposant des stages de survie. Je veux faire découvrir la nature autrement dans les sites magnifiques qui nous entourent. Mon but, recentrer les personnes sur les choses essentielles en se déconnectant totalement de leur zone de confort.

Esprit Edition : Comment se déroule un stage ?

Benjamin Brunner : Le stage, c'est avant tout une expérience de vie. Découvrir la nature mais surtout une occasion de se découvrir soi-même, se dépasser, apprendre à se débrouiller... Il se déroule en zone hostile à l'homme, en montagne auvergnate. Dès l'arrivée sur le site, il faut laisser son téléphone portable. Dé-

connexion totale ! J'observe les comportements pour aider les personnes à comprendre et à apprendre. En forêt ou en montagne, j'apprends les bases de la survie afin d'être autonome. En approfondissant leur connaissances ou en apprenant la topographie, le secourisme et les gestes de premiers secours, à s'orienter, faire du feu et savoir l'entretenir, monter un bivouac, construire un abri avec des branches d'arbres, identifier et cueillir les plantes comestibles, chasser et pêcher en pleine nature, trouver de l'eau et la rendre potable... Toutes ces techniques peuvent servir en randonnée montagnes et partout ailleurs.

Esprit Edition : Sont-ils accessibles à tous ?

Benjamin Brunner : Oui, que vous soyez un aventurier aguerri ou débutant, en famille, sportif ou non, vous pourrez profiter d'un week-end pour vivre cette expérience inoubliable. Les stages sont ouverts à toutes personnes ayant un minimum de conditions physiques et l'envie de se dépasser physiquement et mentalement. Je propose des stages de 1, 2, ou 3 jours et une expédition de 10 jours à travers l'Auvergne.

Esprit Edition : D'autres idées de stages à venir ?

Benjamin Brunner : Je prépare des stages pour les enfants à partir de 6 ans. Sur une journée, avec une petite marche, ils apprendront à construire des contes autour de la nature, pendant que les parents feront du pain sans farine, et sans levure, et oui c'est faisable (rire). Pour l'hiver 2022, je proposerai des stages en montagne où nous dormirons dans des igloos creusés. Il y a beaucoup à faire et à découvrir.

SHOWROOM



ACCORDS PARFAITS

17 AVENUE GENERAL LECLERC 03000 MOULINS

T. 04 70 42 23 53

contact@accordsparfaits.com

www.accordsparfaits.com

AGENCEMENT
CUISINE
DRESSING
SALLE DE BAINS



PYRAM
CUISINE

Fabrication
française
en auvergne

Esprit Edition : Un petit message pour nos lectrices et lecteurs qui hésiteraient encore ?

Benjamin Brunner : Venez vivre une expérience originale et inoubliable qui vous apportera des connaissances du milieu naturel, de meilleures capacités physiques et mentales et le goût pour la nature. A travers une aventure atypique à travers la chaîne du Puy de Dôme pour un stage de survie de deux à trois jours. Apprenez à devenir un aventurier digne de Mike Horn (sourire)

Esprit Edition : En parlant de Mike Horn, l'avez-vous déjà rencontré ?

Benjamin Brunner : Ouiii très récemment, il y a 15 jours, j'ai participé à sa conférence « Sortir de sa zone de confort » à Paris. Et j'ai eu la chance d'échanger avec lui, cet homme est impressionnant de sang-froid, de force et de persévérance.

Plus d'infos ? 06 33 95 16 84

Site : survieloisir.hubside.fr

Facebook : Survie loisir

Instagram : [survie_loisir](https://www.instagram.com/survie_loisir)



Benjamin atise la braise pour faire un feu, réalisé sans allumette ni briquet.



« En forêt ou en montagne, j'apprends les bases de la survie afin d'être autonome. »



« Construire un abri avec des branches d'arbres, identifier et cueillir les plantes comestibles, chasser et pêcher en pleine nature... »



Café de la Barrière

Bar

Restaurant

Articles de pêche




102, rue du Jeu de Paume à Moulins **04 70 34 92 81**

www.cafe-barriere-moulins.fr



EURO CYCLES

cannondale **SCOTT** **GP** etc...

Sébastien Jubert

du mardi au samedi : 9H - 12H et 14H - 19H

9 Rue Marle Laurencin - 03400 Yzeure
(Sortie 47 du contournement de Moulins)

eurocycles03000@orange.fr Tél : 04 70 44 47 45

Toussaint : la pâquerette pomponnette une fleur qui résiste au gel !

Facile à cultiver, avec de multiples qualités, la pâquerette pomponnette est une fleur de circonstance pour fleurir les tombes de nos défunts.



Originaires d'Europe, en forme de pompons, la fleur est plantée au printemps et fleurit en automne, ce qui lui donne un argument de valeur car rares sont les fleurs qui fleurissent en cette saison. La pâquerette pomponnette demande très peu de soins, elle a une durée de vie d'environ un mois et résiste à des températures de -10°C. 15 % de la production française de la pâquerette pomponnette provient des Hauts de France où le climat est tempéré et les automnes doux. Elle peut fournir une jolie fleur jaune, rouge, rose ou blanche. Autant de fleurs colorées que nombreux viendront déposer sur les tombes pour honorer leurs défunts à la Toussaint.

La symbolique de la couleur

Si cette variété fleurit de plus en plus les cimetières à cette période de l'année, elle est aussi le symbole de l'innocence car elle est souvent cueillie dans les jardins, par les enfants, pour les offrir à leur maman. Pour exprimer vos condoléances ou témoigner de votre souvenir à une personne qui n'est plus, sachez que chaque couleur de pâquerette pomponnette pourra être interprétée selon une certaine symbolique. Le rouge exprimera l'amour, le rose la délicatesse, le blanc la pureté des sentiments. Ce langage des fleurs permet d'aiguiller

vos choix sans être une contrainte. Car vous pouvez aussi choisir la couleur préférée du défunt pour lui rendre le plus bel hommage.

La pomponnette, nouveau best-seller

Les chrysanthèmes décorent traditionnellement nos cimetières depuis 1919. Au lendemain de la guerre, le président Raymond Poincaré invite les Français à fleurir les tombes des soldats avec la fleur de l'automne. Mais près de 100 ans plus tard, cette fleur, symbole des morts, a de nouvelles concurrentes. Ainsi, la pâquerette pomponnette, avec son aspect plus compact, plus rond et surtout son prix plus accessible (comptez une belle botte à moins de 10 euros), séduit les familles d'aujourd'hui.

Des vertus méconnues

Saviez-vous que la pâquerette pomponnette était comestible ? Ses fleurs comme ses feuilles peuvent accompagner une salade verte avec un léger goût de noisette. Mais elle reste âpre donc il ne faut pas en abuser ! Elle offre également bon nombre de vertus médicinales pour lutter contre l'hypertension, les maux de tête, l'insomnie, l'arthrose. On peut la consommer en tisane pour traiter la toux ou en version baume pour réduire l'eczéma ou le psoriasis.

Source : APEI-Actualités. Caroline Canault

Bon à savoir !

Toussaint, l'occasion de visiter les cimetières et leurs curiosités.

Lundi 1er novembre, c'est la Toussaint. Une journée de tradition pour fleurir les tombes de nos proches et se recueillir en pensant à eux. Pour certains, c'est également l'occasion de découvrir les cimetières, qui méritent une visite dans le recueillement, pour faire un peu d'histoire et découvrir au détour d'une allée des tombes aux détails architecturaux originaux, souvent ornées de bustes ou de médaillons.

Bon à savoir : Le cimetière de Paris de Moulins recèle un certain nombre de tombes intéressantes, comme La pyramide de Louis Martin, célèbre bourgeois de Moulins.



Insolite

Funérailles écologiques : et si vous choisissiez un cercueil en carton ?

Étrange mais vrai, les cercueils en carton constituent aujourd'hui une nouvelle alternative aux cercueils traditionnels. Adoptés depuis près de 30 ans dans les pays du Nord de l'Europe, leur cote de popularité est à la hausse en France. Loin d'être un effet de « mode », la raison de cette nouvelle tendance s'explique par les spécificités avantageuses que présente cette option. Sa production est en effet bien moins gourmande en ressources et sur le registre de la biodégradabilité, le carton affiche des performances largement supérieures à celles du bois. Outre ces bons points écologiques, l'option « carton » est caractérisée par des tarifs compétitifs.

Flora Festy

Artisans fleuristes



15, rue Bergeron Vebret à Yzeure **04 70 46 09 21**

Cellier des Bourbons

Vente de chrysanthèmes



12, Boulevard de Courtais à Moulins
04 70 20 58 74 www.cellier-des-pays-bourbon.fr

Parking couvert
entrée rue de l'Oiseau

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

Dorotifs
Coiffure Mixte

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

BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994

MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLOTURES

27 av. E. Michelet - 03000 NEUVY
Tél. 04 70 20 50 81 - Port. 06 07 69 36 32
batipro.03@orange.fr - www.batipro-maconnerie-isolation.fr



VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile



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

Offrez Moulin's Kdo !
le chèque-cadeau du bassin de Moulin's

Valable dans plus de 160 commerces et restaurants !

En vente sur www.moulin'skdo.com
ou à l'Office de Tourisme de Moulin's
(Tél. 04 70 44 14 14)

avec le soutien financier de



en partenariat avec

Le Petit d'Asie
Boutique - Epicerie - Bar - Restaurant

Epicerie
Vêtements
Décoration
Vaisselle
Cadeaux

> Repas individuel et de groupes, suivi sur demande, de la visite commentée du parc de la Pagode
> Plats à emporter
> Menus et carte

Boutique Ouvert 7j/7j

38, rue de la Mine - 03210 Noyant Allier
04 70 47 21 31 - 06 19 27 84 40 - www.lepetitdasie.fr



PART'ENER
Votre partenaire en énergies renouvelables

SPÉCIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE

» Conception » Installation » Maintenance
» Dépannage toutes marques » Mise en conformité

NEUILLY-LE-RÉAL
nicolas.morin@part-ener.fr
06 98 77 03 03
www.part-ener.fr

gan **GAN MOULINS CATHÉDRALE**
Pascal Chazalmartin

ASSURANCES Particuliers Professionnels
Entreprises Agricoles
Auto-Habitation Retraite-Épargne
Santé-Prévoyance Banque

6 rue Diderot (les Arcades)
03000 MOULINS
04 70 20 50 50
moulins-cathedrale@gan.fr



MOULINS FENÊTRES
Toute la menuiserie française

Changer de fenêtres
c'est bon
pour la planète !

DEVIS GRATUIT
www.vichyfenetres.fr

38 rue Régemortes - moulins-fenetres@orange.fr 04 70 35 27 38



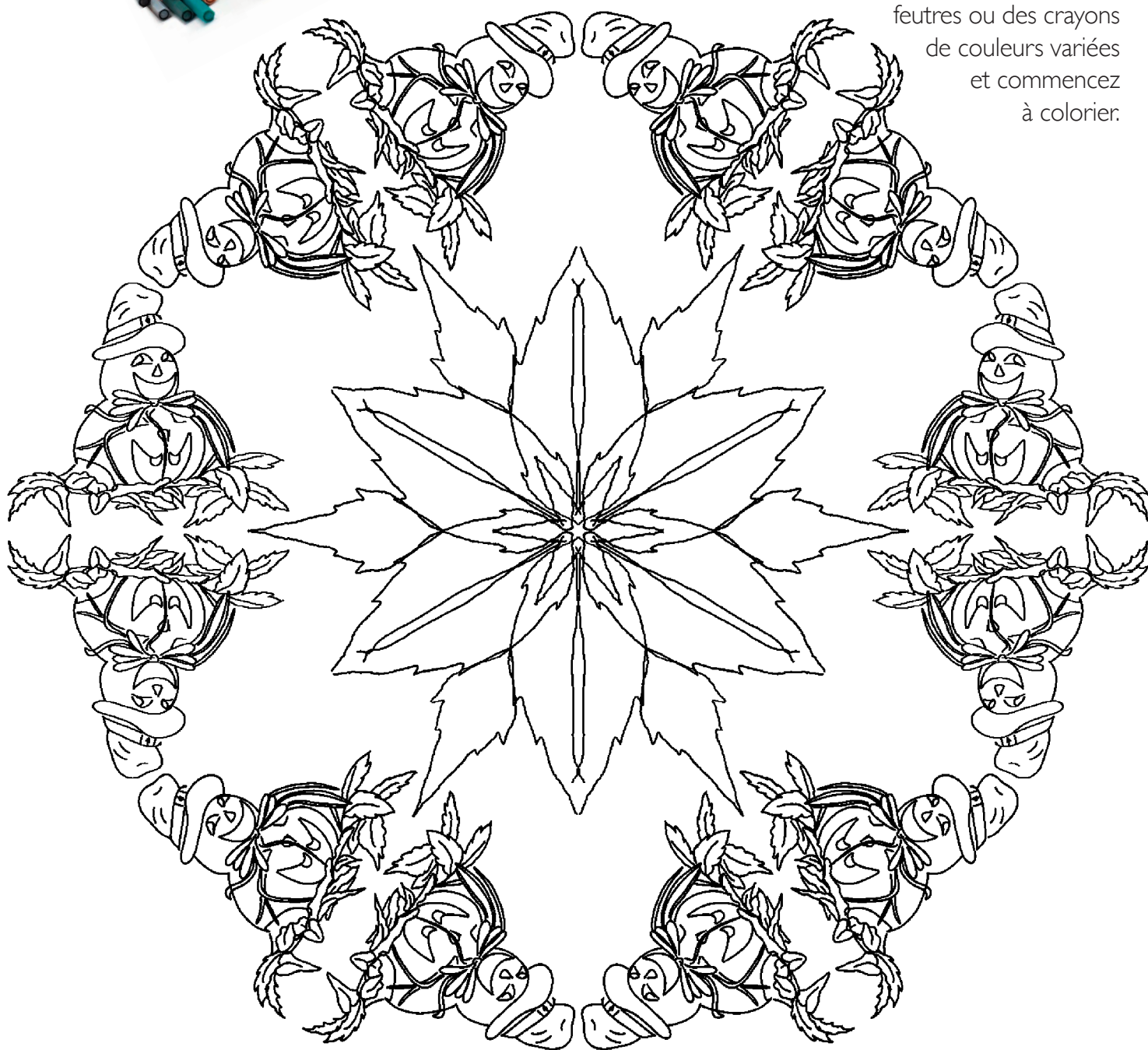
Un moment de détente !

Mandala : 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.

À vous de jouer !

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



2ème édition de la Bourbo'night VTT



Samedi 6 novembre à 18h aura lieu, au départ de Moulins place d'Allier, la deuxième édition de la "Bourbo'Night VTT" : randonnée VTT nocturne et urbaine organisée par l'association les Riders Bourbonnais.

2 parcours :

- Un parcours urbain de 15 km sera destiné aux familles et néophytes. Accessible aux VTC et vélos de ville.

- Un parcours de 28 km semi-urbain sera tracé pour les VTT et destiné aux amateurs plus aguerris.

A l'arrivée la soupe à l'oignon offerte à tous les participants permettra de terminer la manifestation sur une note sympathique. Tarif : 5€ adulte, gratuit enfant de moins de 12 ans.

Infos et inscriptions : www.ridersbourbonnais.fr

Octobre rose : le sport au service de la lutte contre le cancer



• Dansons à Moulins

L'association Temps Danse d'Yzeure propose des cours le lundi 25 octobre.

- Master class danse classique de 16h à 18h (à partir de 12 ans) 20€ les 2h.

- Danse bien-être pour tous de 18h15 à 19h15. Gratuit, pour tous ceux qui ont besoin de souffler.

- Master class danse moderne de 19h30 à 21h30 (à partir de 15 ans) 20€ les 2h.

L'argent récolté ira au profit du service d'oncologie et de soins palliatifs de l'hôpital de Moulins. Rens. Au 06 21 04 12 67.

• Stage Body karaté et karaté 100% féminin à Yzeure

Soutenez Généticancer le samedi 23 octobre en participant à une session sportive. Body karaté et karaté contact de 13h45 à 15h30 au dojo de l'Europe à Yzeure avec Christelle et Aurore. Avec la présence de Céline « Au Moulin Rose ». 35 places maximum. **Participations 2€, intégralement reversés à Généticancer.**

Rens. 07 61 96 56 56 ou 06 60 11 54 13.

L'ADATER propose des balades Santé-nature pour les seniors !

Destinées au public dit "senior" (à partir de 60 ans) ces balades permettront à chaque participant de « prendre l'air », de pratiquer une activité physique, d'échanger-discuter et bien sûr, de découvrir la biodiversité près de chez soi ! Ces marches sont gratuites pour les participants et accessibles sur inscription préalable au 04 70 66 48 25. Sans difficulté particulière, ces sorties sont destinées à des personnes à l'aise dans l'exercice de la marche.

Les mercredis de 9h à 12h.

Le 20 octobre : Découverte des champignons

Le 27 octobre : Découverte des champignons

Le 10 novembre : Sur les sentiers de Franchesse

Le 17 novembre : Initiation à la vannerie sauvage

En partenariat avec la Conférence des Financiers de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) des personnes âgées de 60 ans et plus de l'Allier.

Rendez-vous sportif avec la Nocturne Yzeurienne

La 1ère édition de la Nocturne Yzeurienne sera organisée le Samedi 30 octobre 2021 par l'Office Municipal du Sport, la ville d'Yzeure et l'appui technique de l'Entente Athlétique Moulins Yzeure Avermes. Une course pédestre qui aura la particularité de se dérouler dès la tombée de la nuit et qui rendra hommage à deux figures de la vie sportive et associative.



Henri Bérenger, adjoint aux sports d'Yzeure de 1989 à 2008, a impulsé une véritable politique sportive sur Yzeure. Il a été entre autre, le père fondateur des 50 kms d'Yzeure, épreuve emblématique à label national dans les années 90. Il savait se montrer novateur et savait démontrer toutes ses qualités d'organisateur et d'homme fédérateur.

Ivan Bizet, spécialiste des courses de montagne, reconnu par ses pairs, ses exploits sportifs, sa passion de la nature, son expertise, son humilité...



Tous les deux, aux qualités humaines hors-pair, partageaient la passion du sport et étaient investis que ce soit en tant que bénévole, organisateur ou pratiquant. Ils ont beaucoup œuvré pour le développement du sport sur l'agglomération Moulinoise.

Au programme :

• **Le challenge 10km « Henri Bérenger »** : Epreuve chronométrée à partir de la catégorie Cadet (nés en 2005 et avant) - 15 € repas inclus.

• **Le challenge 20 km « Ivan Bizet »** : Epreuve chronométrée à partir de la catégorie Junior (nés en 2003 et avant) : 25 € repas inclus.

Départ commun encadré dès 18h30 de la rue Jean Vidal, à la salle omnisports de Bellevue, comme un retour au 50 km d'Yzeure, pour arpenter rues et chemins yzeuriens. L'arrivée du

ballet des frontales aura lieu dans la salle omnisports de Bellevue.

Inscriptions en ligne sur www.klikego.com.

Bon à savoir ! Il est également possible de participer à l'événement en devenant bénévole ! Le concours des bénévoles est indispensable à la bonne réussite des manifestations.

Informations et renseignements :

04 70 48 53 37 - www.oms-yzeure.fr



L'épicerie ODIKA, un voyage autour du monde !

Majolène Bavekoumbou et son mari Hervé vous accueillent dans leur nouveau commerce installé au coeur de la zone commerciale des Champins à Moulins.



sommes un véritable commerce de proximité, nous voulons que notre clientèle se sentent comme chez eux ici. »

Embarquez pour un voyage culinaire

Le couple vous propose chaque jour un menu différent avec des plats à emporter qui vous feront faire le tour du monde. Au menu : des saveurs africaines, asiatique, marocaine, ... « Le samedi nous proposons une journée découverte avec un plat différent chaque week-end. Particularité également de notre cuisine, nous rôtissons notre viande au charbon de bois pour de bons poulets rôtis ! Je proposerais également prochainement, les mélanges d'épices de mes plats en vente dans la boutique. » Un mange-debout est mis à disposition pour consommer sur place et Majolène peut également vous proposer de cuisiner en quantité sur réservation pour vos événements.

Majolène a ouvert son épicerie "ODIKA délices du monde" en août dernier suite à un constat, ne pouvoir trouver à proximité de chez elle des produits africains, elle qui aime cuisiner les produits de son pays. Odika, le nom de la boutique, n'a d'ailleurs pas été choisi par hasard, c'est le nom d'une sauce de son enfance, réalisée avec la poudre d'une mangue sauvage que l'on cuisine dans son pays d'origine le Gabon. « En plus de consommer des produits africains, il m'est également arrivé de manquer de lait pour faire les crêpes du goûter de mes enfants. Ce constat m'a donc permis de réfléchir à ce projet d'épicerie locale et du monde. Il se trouvait justement qu'un local proche de chez moi était disponible, alors je me suis lancée. Ce commerce est devenu depuis un service essentiel pour tous les habitants du quartier. Nous avons été très bien accueillis. En plus de la vente, nous donnons des conseils, certains ont besoin de discuter, et d'autres sont venus faire leurs doléances en fonctions de leurs cultures... J'aime faire plaisir à tout le monde, alors le choix des produits s'agrandit de jours en jours dans la boutique ! », nous confie Majolène.

Le tour du Monde en une seule boutique

Cette épicerie propose de l'alimentation générale de produits secs, frais, congelés avec un large choix de produits exotiques et du monde. Retrouvez également dans les rayons de nombreux produits de première nécessité, d'hygiène et d'entretien, des cosmétiques et notamment des soins et des crèmes adaptés aux chevelures africaines. « Nous sommes à l'écoute de notre clientèle et mettons l'accent sur la qualité des produits et le conseil du client en boutique. Nous



Bonus ! Dans leur volonté de toujours satisfaire les résidents du quartier, le couple propose la réalisation de photocopies, le dépôt de colis Mondial Relay ainsi que le service Money Gram. Pour une petite course, un service, un bon plat ou un café... n'hésitez pas !

ODIKA - Îlot Thonier - Moulins
Du mardi au samedi : 9h - 14h et 15h - 22h
Dimanche : 14h - 20h - 06 74 76 39 00
Facebook : Odika Délices du Monde



ALPHA NUMÉRIQ
de l'idée à l'imprimé

Avec près de 40 ans de savoir-faire,
notre équipe conçoit et fabrique, à Moulins...

vos documents de communication



vos étiquettes et packaging



vos supports publicitaires et affichages



Parce qu'imprimer, c'est laisser une trace, une empreinte sur une surface...mais pas sur l'environnement !*

IMPRIM'VERT®

1020-1024 - www.imprimvert.fr



Trucs et astuces pour dire stop au gaspillage avec l'association Zero Waste Bourbonnais

Le marc de café, utile même après la dernière goutte de café ! L'association **Zero Waste Bourbonnais** et l'enseigne **PatàPain** de Moulins nous expliquent pourquoi et comment !

Une fois votre café bu, vous vous êtes sûrement demandé quoi faire du marc. Et bien, sachez qu'il peut encore être utile. Tout d'abord, comme fertilisant pour les plantes (à raison d'un bol de marc pour un seau de terreau), mais aussi comme gommage pour la peau (sous la douche, après savonnage, en frottant légèrement). Il peut également servir comme désodorisant ménager (dans un ramequin, à placer dans les wc, le frigo...).

Mais avant toute chose, il faut le faire sécher dès le café réalisé car il moisit rapidement. Pour cela, étalez-le sur un plateau et faites-le sécher, dehors l'été ou près d'une source de chaleur l'hiver, en remuant de temps en temps, puis stockez-le bien sec dans un bocal hermétique. Vous l'avez compris, il est intéressant de profiter de ses propriétés.

Certaines enseignes, conscientes de son utilité, l'offre, comme c'est le cas de PatàPain à Moulins.

Sources : Une recette inspirée du magazine "Kaizen", Hors-série n°14, page 56 et 57.

PatàPain à Moulins, donne son marc de café à ses clients

Depuis mars 2021, cette enseigne de restauration rapide met à disposition pour sa clientèle, le marc de café récupéré après le service.



Dans un souci de recyclage et revalorisation des déchets, l'entreprise souhaite donc donner une deuxième vie et une utilité à ce déchet organique. « Nous avons mis en place une table à l'entrée où nos clients peuvent prendre gratuitement le marc de café que nous avons conditionné en paquets de 1 kg. En moyenne nous récupérons 2 à 3 kg de marc de café par jour. Nos clients sont ravis de cette action et nous confient s'en servir pour leur jardin ou leur plantes d'intérieur. », nous explique Graziella Mingrone, directrice adjointe.

Cette enseigne mets également en place dans son restaurant à Moulins, une démarche en faveur de la préservation de l'environnement via différentes actions. « Pour lutter contre le gaspillage alimentaire, nous travaillons avec l'application To good to go afin de vendre nos produits rapidement périssables à prix réduits. Nous réalisons également des dons auprès des associations solidaires de l'agglomération moulinoise. Notre démarche est également très active concernant le tri dans le restaurant, nous recyclons le maximum, jusqu'au bouchons ! Dernière action en date, nous proposons à nos clients des boîtes réutilisables dans lesquelles sont conditionnées nos salades. »

LUNDI 25 OCTOBRE

PLATEFORME DE COMPOSTAGE SICTOM NORD-ALLIER

RD 779 "Prends-y-garde" 03230 - CHÉZY

DISTRIBUTION DE COMPOST

GRATUIT

PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE

Quantité maximale : 100 litres

◆ **DISTRIBUTION DE COMPOST**
de 9h à 12h30 et de 13h45 à 17h30

◆ **VISITE DE LA PLATEFORME** (durée 1h)
Matin : de 10h à 11h et de 11h à 12h
Après-midi : de 14h à 15h et de 15h à 16h

Apportez des CONTENANTS RIGIDES, une PELLE pour vous servir ET un JUSTIFICATIF DE DOMICILE.

Attention : vous devez vous-même charger votre compost dans votre remorque ou tout autre contenant.

Suivez-nous sur www.sictomnordallier.fr

Compost issu de la plateforme de compostage de déchets verts du SICTOM Nord Allier

suez

Découverte des plats de la région à l'occasion de la semaine du goût !

À l'occasion de la Semaine du goût, la ville d'Yzeure met en lumière les secrets gourmands de la Région Auvergne-Rhône-Alpes.



Jusqu'au 15 octobre, les usagers de la cuisine centrale municipale voyageront à travers la Région Auvergne-Rhône-Alpes. Les écoliers fréquentant les restaurants scolaires, les bénéficiaires du portage de repas à domicile et les résidents de l'Ehpad La Gloriette savoureront cinq plats typiques des départements de la Savoie, du Cantal, du Rhône, de l'Ardèche et de l'Allier.

À savoir, la croziflette (plat composé de crozets de savoie, lardons, oignons et reblochon fondu), le pounti auvergnat (genre de clafoutis à base d'épaule de porc, de lard fumé et de poitrine de porc, feuilles de blettes et pruneaux), la tarte aux pralines, la cousinade (soupe à base de châtaignes, butternuts et carottes), et des aiguillettes de canard à la duchambais (sauce à base de vin de Saint-Pourçain) et du fromage Cérilly. Tous ces plats seront préparés par les cuisiniers municipaux avec des produits locaux et de qualité.

Toujours dans le cadre de la semaine du goût, la ville d'Yzeure et les commerçants ont organisé une dégustation de soupe, sur le marché, le mercredi 13 octobre. Environ 80 litres de soupe ont été préparés par la cuisine centrale municipale avec les légumes et des produits laitiers fournis par les commerçants du marché hebdomadaire de la place Jules-Ferry, les légumes des Jardins à la Prévert de la ville et la participation d'un boulanger local.



Ces actions confirment la volonté de l'équipe municipale de valoriser les produits locaux dans son service de restauration municipale, de soutenir les petits producteurs et de privilégier l'économie de proximité.

Bon à savoir !

Tout au long de l'année, la cuisine centrale municipale prépare 1 100 repas par jour destinés aux crèches, aux restaurants scolaires, à l'Ehpad La Gloriette et au portage de repas à domicile. La Ville introduit progressivement des produits bio et labellisés dans la confection des menus élaborés par une diététicienne, dans le respect des produits et des recommandations sanitaires, conformément à la loi Egalim.

« La Région dans mon assiette » pour toujours plus de produits régionaux dans l'assiette des lycéens



Depuis de nombreuses années, le Lycée Agricole du Bourbonnais de Neuville a à cœur de promouvoir la restauration de qualité. Au fil du temps, de nombreux partenariats ont vu le jour avec des producteurs, artisans locaux. Toujours à la recherche de la satisfaction des usagers, le label « La région dans mon assiette » fait partie des gagnants d'une cuisine de qualité.

Café des aidants, un moment d'échange

Une fois par mois le Café des Aidants propose à Avermes, un moment d'échange et de convivialité aux aidants. Des rencontres, un partage d'expérience, pour soutenir celles et ceux qui accompagnent leur proche au quotidien. À l'occasion de la journée nationale des aidants le Centre Hospitalier de Moulins-Yzeure souhaite mettre en avant l'action des professionnels de sa Plateforme de Répit qui, avec le Département de l'Allier proposent chaque mois ce rendez-vous gratuit.

Jeudi 14 octobre : Comment éviter l'isolement social - Jeudi 4 novembre : Les EHPAD parlons-en ! Café du Prê-Bercy - Avermes - 06 88 05 79 70

Journée nationale de lutte contre le gaspillage alimentaire le 16 octobre

Le 16 octobre de chaque année, déclaré « Journée nationale de lutte contre le Gaspillage alimentaire », le SICTOM Nord Allier propose une animation, un atelier autour de cette thématique. Cette année, en partenariat avec le Centre Social L'Escalier, un atelier cuisine anti-gaspi sera animé en visio par Chloé Charles, participante à Top Chef 2021, saison 12. **L'atelier cuisine aura lieu en visio, le samedi 16 octobre de 17h30 à 18h30. Inscription obligatoire au 04 70 46 77 19.**



Le gaspillage alimentaire en chiffres :

20kg/an et par personne de denrées alimentaires jetées Dont 7kg encore emballées !
100 à 160€ le coût de ce gaspillage par personne et par an.

Distribution gratuite de compost à Chézy

Afin de remercier ses usagers pour leur geste de tri de leurs déchets verts, le SICTOM Nord Allier offre 100L de compost aux foyers habitant sur son territoire, en partenariat avec Suez organique, gestionnaire de la plateforme de compostage de déchets verts de Chézy. Rendez-vous le lundi 25 octobre 2021 de 9h à 12h30 et de 13h45 à 17h30. Visitez à cette occasion la plateforme de compostage de déchets verts et ainsi savoir comment est fabriqué le compost distribué, ce que deviennent les déchets verts que vous trie. De 10h à 11h, de 11h à 12h, de 14h à 15h et de 15h à 16h. (Aucune inscription nécessaire)

ZAZ
Le concert unique au cinéma

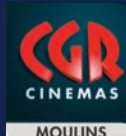
SÉANCE EXCEPTIONNELLE
LE JEUDI 25 NOVEMBRE

Jouez & Gagnez !

2 places, 2 gagnants !

Séance jeudi 25 novembre 2021

Envoyez-nous vos coordonnées par mail à espritedition@gmail.com
Pour participer au tirage au sort
Avant le lundi 8 novembre 2021
#lebonplancinédeAude&Julie



VDI, le shopping à la maison, c'est tendance !

Alors que le métier de VDI (Vendeur à Domicile Indépendant) séduit de plus en plus en touchant à de nombreux domaines : vêtements, bijoux, cuisine, cosmétiques, produits bien-être, d'entretien... nous avons voulu en savoir un peu plus sur cette façon de travailler.

Se lancer dans la vente directe

C'est avant tout découvrir un nouveau métier, entrer dans le monde des indépendants. Il s'agit d'un mode de commercialisation de produits directement chez le particulier en individuel ou groupe. En tout cas il se déroule dans un lieu qui n'est habituellement pas destiné à la vente, cela peut être aussi dans un bars, une salle de sport, un comité d'entreprise, et toujours sur invitation. Bien que ce soit un métier accessible à tous, il est avant tout basé sur l'échange et le partage d'expériences, il est donc essentiel, non seulement de se diriger vers un produit que l'on aime et que l'on saura conseiller. C'est un métier aux nombreux atouts qui permet de travailler de manière autonome, en toute liberté, aux heures souhaitées, en complément d'activité ou à temps plein.

Allier plaisir et convivialité

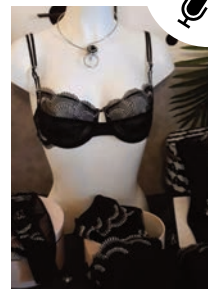
La vente à domicile c'est le choix du lien social et de la convivialité. Il donne la possibilité au vendeur de nouer des relations fortes et de partager des moments de complicité avec ses clients. Ce sont donc des ventes privées. Prendre du temps, papoter autour d'une dégustation de thé et gourmandises, tout en retrouvant ses produits favoris, et en découvrir de nouveaux...



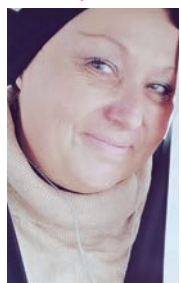
Camille (Cliente Allande)

« La lingerie est un produit technique et complexe. Avec Isabelle je bénéficie de conseils personnalisés et d'intimité pour les essayages. Elle est au petit soin rien que pour moi durant tout le rendez-vous. Nous échangeons sur mes attentes et mes goûts et elle sait proposer les bons modèles selon mes besoins. Je suis ravie de trouver des parures de lingerie de grande qualité et adaptées surtout à ma morphologie »

Plus d'infos : Isabelle Tardieu
Lingerie Allande - 06 64 22 13 81



Céline (VDI chez Au Moulin Rose)



« Cela va au delà de la vente, des amitiés se créées avec les clientes, certaines sont devenues des amies très proches et m'ont même rejoint dans l'aventure en intégrant mon équipe. Je vais chez les personnes, elle testent les produits à

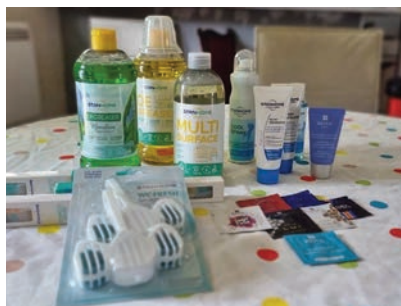
domicile, un gommage, une crème... on fait tout sur place, c'est du concret. Je cible les besoins de chaque cliente, elles se confient, je rentre dans leur intimité et je suis à leur écoute. C'est ce que j'aime, le côté relationnel et la bienveillance. J'ai aussi appris à prendre un peu plus soin de moi en me formant régulièrement sur les gestes et les produits cosmétiques de la marque. C'est un métier passion ! »

Plus d'infos : Céline Kechairi
Au Moulin Rose - 06 60 11 54 13

Joëlle (Cliente Stanhome)

« J'apprécie la vente à domicile, c'est simple, j'ai le catalogue, je prend le temps de regarder avant de commander. J'ai une relation privilégiée avec Steven, c'est un professionnel passionné, il ne me vend pas que des produits, il répond également à mes besoins, mes questions... Je profite pleinement de tous ses conseils et astuces. »

Plus d'infos : Steven Theurf
Stanhome Kiotis 03 - 06 12 70 63 39



Laurence (VDI chez Bijoux Victoria)

« Styliste et vendeuse de métier, vendre des bijoux me paraissait juste évident. J'établi un lien personnel et affectif avec mes clientes. Dans les réunions que j'anime, je prends soin d'elles, la convivialité et l'humain sont au coeur de mon métier. Les bijoux sont pour elles, pas pour la maison, je veux qu'elles se sentent bien, qu'elles se trouvent belles, un moment qu'elles savourent et moi aussi par la même occasion. J'allie travail et plaisir. »

Plus d'infos : Laurence
Braneyres Cité
Bijoux Victoria
06 33 28 01 86



ABONNEZ-VOUS
À NOTRE
NEWSLETTER !



Et recevez chaque mois votre
MAGAZINE NUMÉRIQUE PAR MAIL !



Pour vous inscrire, rendez-vous sur

www.espritsportetbienetre.fr

QI GONG

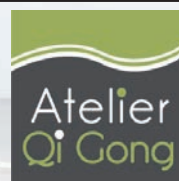
gymnastique chinoise
de bien-être

SHIATSU

massage-bien-être

Frédérique PICARONY Professeur diplômé d'Etat
MOULINS - QI GONG mardi et jeudi - Shiatsu sur RDV

06 87 51 49 78 - www.atelier-qi-gong.com



Pour les curieux !

Attention, passage à l'heure d'hiver en octobre !

Le passage à l'heure d'hiver qui fait "gagner une heure de sommeil", est un motif de réjouissance pour tous les dormeurs que nous sommes.



Dans la nuit du samedi 30 au dimanche 31 octobre 2021, nous passerons à l'heure d'hiver. À trois heures il sera alors deux heures. Ce changement nous fera gagner une heure de sommeil !

Journées plus courtes, diminution de la luminosité, sommeil perturbé... Même si on gagne une heure de sommeil, le passage à l'heure d'hiver chamboule un peu l'organisme. Pour les jours suivants on perd une heure de soleil et de lumière naturelle les soirs. Il faut donc penser à se recaler pour bien affronter le blues du lundi car à 17h30, il fera désormais nuit !

Pour ceux qui ont des problèmes de sommeil, quelques astuces pour s'endormir :

Vous pouvez tenter de vous endormir en vous recentrant sur votre corps (parcours mental des pieds à la tête). Si vous n'y parvenez pas, quittez la chambre, installez-vous dans un fauteuil, sous une lumière tamisée. Faites ce qui d'habitude vous relaxe comme feuilleter un livre ou une revue. Évitez de regarder un écran lumineux, revenez au lit dès que vous commencez à ressentir de la fatigue. Essayez de ne pas regarder l'heure.



Partez à la découverte de la lithothérapie

Découvrez une pierre différente avec ses vertus et ses propriétés énergétiques. Ce mois-ci, Sylvie nous parle de "l'Améthyste".



Elle change le négatif en positif, combat l'accoutumance contre toutes sortes de drogue (boire son eau). Symbole universel de la force, de la beauté, de la compassion, de la sagesse et de la protection. Posée dans une pièce, l'arbre de vie ou la géode diffusent les énergies positives, apaisantes des pierres. La géode est idéale pour recharger vos bracelets et vos pierres.

Boutique de Marie et Sylvie

1 rue Marc Bonnot à Souvigny

Ouvert du lundi au samedi de 14h à 18h30 - 07 89 61 67 23 ou 06 89 81 54 67

Sur Facebook : Marie et Sylvie

Le coup de cœur de Céline !

"On est en retard"

Arnaud Tiercelin et Jess Pauwels

"Papa est pressé ce matin car il est persuadé d'être en retard..vite vite Enzo ! mange ta tartine, prends ta douche, dépêchons nous on est en retard" Enzo essaye de dire quelque chose à son papa, mais ce dernier ne l'entend pas....

L'éditeur "la poule qui pond" nous plonge cette fois-ci avec humour dans la course après le temps !

Bonne lecture !



Coïncidence

Livres Jeunesse

Jouets en bois

Jouer et lire pour mieux grandir !

14 rue Pasteur - 03000 MOULINS
04 70 20 68 38 - coincidence2@wanadoo.fr



Don Camillo Restaurant

Pizzas à emporter

Formule Express 9€90

Tél. 04 70 44 13 26

Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
doncamsdm@orange.fr

ADN TRAVAUX PUBLICS

www.adn-tp.com
Suivez-nous !

David NICOLAUD
06 95 81 80 65

Damien AUZELLE
07 49 77 58 03

ENTRETIEN ET REPARATION DE VOIRIE

Notre objectif principal, votre satisfaction !

ZA du Larry - 03400 Toulon-sur-Allier

Pourquoi faire appel à un coach sportif ?

Que vous soyez débutants ou confirmés, avec ou sans objectifs sportifs compétitifs, un coach sportif a tout son intérêt pour vous accompagner dans vos démarches de performance ou changement physique et mental.

Des objectifs 100% personnalisés vous seront proposés pour atteindre une nouvelle dynamique et mieux vous réaliser. Il s'agit d'un ensemble où il est très important d'adopter un équilibre de vie bien spécifique en fonction de vos objectifs.

• Une motivation au quotidien

Les bonnes résolutions de début d'année ou rentrée ... finissent la plupart du temps en manque de motivation ... le coach sportif particulier vous apporte une dynamique et une régularité dans vos entraînements. Son analyse, son encouragement, sa présence vous permettent de réellement sentir un soutien et de vous aider à repousser vos limites.



• Des entraînements personnalisés

L'entraînement est adapté en fonction de vos besoins, vos attentes et surtout de vos antécédents (sportif confirmé, novice, pratiquant occasionnel...) ou états du moment. Il faut déterminer une ligne directrice. Quelque soit notre niveau, on recherche tous à progresser durablement et en toute sécurité, en évitant les blessures. La programmation d'une saison devra permettre de fixer les phases d'entraînement destinées à développer les capacités physiologiques, musculaires et mentales.

• Un suivi adapté

Nous avons tous un rythme de vie différent, c'est pourquoi le suivi personnalisé est une étape déterminante dans la réussite du programme. Vous devez faire des choix et vous fixer des objectifs réalisables par rapport à vos objectifs familiaux et professionnels.

• Dépasser vos objectifs

Commencer un programme avec un coach sportif particulier demande un réel investissement et ce n'est pas toujours facile de faire cette démarche. Il faut avant tout être en phase avec soi-même. Il faut également savoir être conscient de l'apport évident d'un coach dans une démarche de changement physique et mental. Grâce à ses compétences et son savoir-faire, vous obtiendrez des résultats plus rapidement que si vous travaillez seul.

• Comment choisir son coach

Vous avez le choix ! Sélectionnez quelqu'un qui vous correspond et avec qui vous pouvez poser vos conditions avant de vous engager. Votre coach va d'une certaine façon changer votre quotidien et pour cela une relation de confiance doit rapidement s'installer entre vous !

• La nutrition ... le bonus

Avoir un coach sportif représente plus un état d'esprit qu'un choix. En plus de vous fournir des entraînements personnalisés, de vous transmettre une motivation supplémentaire, le coach sportif vous donnera des clés pour vous dépasser et faire de votre programme une réussite. Cela correspond notamment à la modification de votre rythme de vie et plus spécifiquement sur vos habitudes alimentaires !



Maintenant à vous de jouer !

Amandine

Plus de conseils ?

Rendez-vous sur la page
Facebook Triad coaching
Plus de recettes en newsletter
« triad-coaching.com »

JUSQU'À

20%
MOINS CHER*

MEUBLES
CELIO

100% FRANÇAIS.



LA QUALITÉ
100 % FRANÇAISE



MEUBLEZ VOUS
FRANÇAIS

JML - Meubles Léoty

25 av. de la Libération
03000 Moulins



04 70 20 17 10

www.meubles-leoty.fr

Lutte contre le Cancer : la Ligue se mobilise

La Ligue contre le cancer est une association loi 1901 reconnue d'utilité publique. Elle offre au niveau national comme au niveau départemental des structures d'information, de soutien, et d'accompagnement aux personnes malades et à leurs proches. Le Comité de l'Allier dont le siège social est situé à Moulins, met tout en œuvre grâce aux bénévoles, aux donateurs et à tous ceux qui le soutiennent, pour mener à bien les missions de la Ligue dont l'accompagnement des personnes concernées par le cancer.



Comité Allier : de gauche à droite, Mme Dépret (Secrétaire), Mme Miallier (Vice Présidente), Mr Legrand (Trésorier), le Dr Voittelier (Président) Mme Auxière (Vice présidente de l'association Entraide cancer du sein à Montluçon), Mme Gorce (Secrétaire générale adjointe)

La Ligue contre le cancer est reconnue pour ses trois missions essentielles

L'aide aux personnes malades et à leurs proches, par des attributions financières (prothèses, loyers, heures d'aide à domicile...), soins socio-esthétiques, soutien psychologique pour adultes et enfants en consultations individuelles et groupes de parole, réflexologie plantaire, sophrologie, activité physique adaptée, art thérapie, aide aux établissements de soins... « Parce que la maladie cancéreuse a des répercussions physiques, psychologiques, économiques et sociales, la Ligue propose des services adaptés aux besoins des personnes malades et à leurs proches et famille, les collatéraux. Nous allons à leur rencontre, nous les informons. Certains patients vont venir une fois et d'autres plusieurs semaines, voire plusieurs mois, selon leurs besoins. », nous explique le **Dr Marc Voittelier**, président du Comité de l'Allier.

La prévention, sur le terrain, dans les écoles, collèges, lycées, pôles universitaires, entreprises, collectivité territoriales, associations... sur les thèmes : alcool, tabac, alimentation, activité physique. Des programmes de dépistage du cancer du sein et du cancer colo-rectal sont proposés en partenariat avec le Centre Régional de Coordination du Dépistage des Cancers (Ex-A.B.I.D.E.C Allier-Nièvre). « La prévention et le dépistage ont pour objectif de réduire la fréquence ou la gravité de certains cancers, en évitant leur survenue ou en les détectant précocement. » nous souligne le Dr Voittelier.

La recherche, en soutenant les équipes nationales et régionales en participant au financement des programmes de recherches et, en aidant à la lutte contre le cancer en favorisant

et coordonnant toutes les initiatives tendant à accroître la recherche.

La ligue 03 partenaire des associations locales pour financer la recherche contre le cancer

« De nombreuses associations sur notre département luttent contre le cancer. Elles rassemblent aussi bien des patients, des spécialistes ou de simples bénévoles au grand cœur. Elles viennent en aide aux malades du cancer et à leurs proches, en les soutenant de diverses manières, afin de mieux vivre avec cette pathologie. Nous les aidons financièrement grâce aux dons et aux collectes des fonds. C'est grâce à la générosité du public que nous pouvons mener à bien nos actions. », nous confie le Dr Voittelier.

Octobre Rose, pour lutter contre le cancer du sein

Pour la ligue et les associations qui œuvrent toute l'année afin de soutenir la recherche médicale et scientifique et pour informer le plus grand nombre, Octobre Rose est une occasion de mettre en lumière celles et ceux qui combattent cette maladie, d'intensifier l'information et la sensibilisation. De nombreuses animations et actions sont donc prévues sur le département.

Retrouvez les bénévoles de la Ligue à l'occasion d'une vente de roses le dimanche 24 octobre le matin, Place d'Allier à Moulins.

Ligue Contre le Cancer de l'Allier
22 Pge d'Allier à Moulins - 04 70 46 37 36

Le comité de l'Allier lance un appel aux bénévoles, rejoignez la Ligue contre le cancer. Vous souhaitez faire un don à la Ligue, par ici : don.ligue-cancer.net

Bon à savoir !

Conserver sa féminité pendant et après un cancer du sein

Vous désirez être conseillé et accompagné pour le choix d'une prothèse capillaire, prothèse mammaire externe, de la lingerie, d'un bonnet ou foulard ? Certaines pharmacies proposent désormais un accompagnement personnalisé. Sur rendez-vous, une équipe de pharmaciens et préparateurs, formés pour vous aider dans votre parcours du cancer du sein, seront à votre écoute tout au long de votre prise en charge. Un espace cocoon et confidentiel est parfois spécialement aménagé pour la consultation et l'essayage de prothèses capillaires. Plusieurs modèles vous seront proposés, vous pourrez choisir et essayer les modèles qui vous intéressent. Le pharmacien répondra à vos questions et vous apportera des conseils. Renseignez-vous auprès de votre pharmacien près de chez vous.



Camille & Pauline à la pharmacie Moulins Sud. « Nous prenons en charge dès la sortie de l'hôpital. Je suis formée et accompagne les femmes confrontées à un cancer du sein, les aide à avoir ou retrouver la confiance en elles. » nous confie Pauline.

Marchons ensemble contre le cancer du sein

La lusignoise aura lieu le dimanche 24 octobre. Marche de 8 km. Départ entre 9h et 10h. Rdv dans la cour de l'école à côté de la mairie de Lusigny. 5€ et gratuit pour les moins de 15 ans. Vente de roses à l'arrivée : 2€ la tige. Les sommes récoltées seront intégralement reversées à la Ligue contre le cancer (Comité de l'Allier). **Pass sanitaire exigé. Inscriptions : 04 70 43 10 94 ou csrchevagnes@orange.fr.** Soirée théâtre & humour avec la troupe lusignoise à la salle polyvalente à partir de 20h30. **Entrée 10€ et gratuit pour les moins de 15 ans. Pass sanitaire exigé. Rens. 04 70 90 84 85.**



Romuald Dubarle donne ses conseils pour une pratique optimisée du tennis

Romuald Dubarle a ouvert Esprit Club à Moulins en mars 2020. Ce passionné de sport propose des équipements sportifs à destination des clubs, des associations et des collectivités. Spécialisé dans le tennis, il donne des conseils pour une pratique plus sereine de ce sport où le choix de sa raquette est important.

Romuald Dubarle a toujours été passionné par le tennis qu'il pratiquait auparavant en loisir. Actuellement classé 15/3, il participe à des tournois organisés localement pendant la période estivale. Ce sportif a notamment travaillé dans le rayon sport de raquette d'une grande enseigne sportive. Son rôle était de conseiller les clients sur le choix de leur raquette ou de leur cordage. Il s'est aussi lancé à son compte pour corder les raquettes pour le compte de cette même enseigne. Une initiative qui lui permettra d'être présent sur une compétition internationale, à savoir l'Open GDF Suez de Clermont-Ferrand en 2011, le Tournoi pré-national Les D'moiselles de Bourbon à Avernès et des tournois locaux. En novembre 2019, Romuald Dubarle a fait le choix de créer son entreprise d'équipements sportifs. Ce projet s'est développé en mars 2020 avec l'ouverture de son commerce au public. Le sportif va naturellement faire la part belle au tennis en proposant un large choix de raquettes, balles, cordages et accessoires... Des équipements pour différentes disciplines sportives sont aussi disponibles.

Trois critères pour bien choisir sa raquette

Le tennismen a identifié trois critères fondamentaux pour bien choisir sa raquette : le poids. Il est important d'avoir une raquette qui ne soit pas trop lourde, ni trop légère. Tout dépend de la morphologie de la personne, de la façon de jouer et de ses envies. Un joueur qui



veut être puissant va prendre une raquette plus lourde. En contrepartie, il risque de perdre en maniabilité. Un tennismen doit aussi adapter le poids de sa raquette s'il ressent des douleurs récurrentes où une gêne lors de la pratique du tennis. La taille du tamis, elle correspond à la surface de jeu de la raquette. Elle est en moyenne de 645 cm². Pour les débutants, il est recommandé d'avoir un grand tamis. Cela permet d'avoir une raquette avec une surface de jeu plus grande. C'est ainsi plus simple de jouer. La raquette doit être légère pour plus de maniabilité. En ce qui concerne les joueurs plus confirmés, l'utilisation d'un tamis plus petit lui fera gagner en précision mais c'est plus difficile

à jouer et moins puissant. L'apport est indéniable. La répartition de l'équilibre. On peut jouer avec une raquette ayant un équilibre en manche pour avoir une bonne maniabilité, un équilibre neutre favorisant une grande polyvalence dans le jeu et un équilibre en tête. Privilégiée pour les raquettes plus légères. Il y a un impact pour les services et les volées.

Les conséquences néfastes d'une raquette pas adaptée

« Il est très important de bien choisir sa raquette. Elle doit nous correspondre. C'est pourquoi, je propose à mes clients de la tester pour voir si elle convient. L'utilisation d'une raquette pas adaptée a un rendement néfaste sur le niveau de pratique et peut augmenter le risque de blessures chez les joueurs les plus âgés. Pour les jeunes, qui mesure moins de 1m55 la raquette doit être choisie en fonction de la taille. C'est le seul critère qui est important » explique le tennismen. Passionné et créatif, Romuald Dubarle a notamment lancé des balles de couleurs personnalisées permettant la reprise du tennis dans le respect du protocole sanitaire. Il a également créé des distributeurs de balles de tennis, un service qu'il compte développer dans la région.

Mickaël Charrondière

Plus d'infos : 06 62 97 01 09
1 Rue Jean Baron - Moulins
Facebook : Esprit Club

Bon à savoir !

Des animations « tennis » au profit de la lutte contre le cancer

Par l'intermédiaire de la Commission du tennis féminin présidée par Annick Tournebize, le Comité Départemental de Tennis de l'Allier va organiser l'animation « **Les Balles Roses** » **samedi 23 octobre sur les courts de l'AS Neuilly Tennis à Neuilly-le-Réal**. Elle aura lieu en partenariat avec l'antenne moulinoise de l'association nationale La Ligue contre le cancer qui tiendra un stand en présence de professionnels de santé. Trois ateliers seront mis en place entre 14h et 16h : découverte du mouvement de tennis (exercices physiques et ludiques), présence d'un radar pour mesurer la vitesse du service et d'une cible gonflable inspirée d'un jeu de fléchettes. Ce dernier équipement



sera fourni par Esprit Club, partenaire de l'événement qui s'est aussi occupé de commander et de floquer les balles roses pour les anima-

tions. Elles porteront l'inscription « Les Balles Roses Lutte contre le cancer ». Une petite participation financière sera demandée aux participants des différentes animations. Une vente de balles roses est prévue. Les dons sont possibles. Une partie des bénéfices sera reversée à l'association La Ligue contre le cancer. Une animation similaire se déroulera samedi 30 octobre à Cusset.

Mickaël Charrondière

Pratique : Ouvert à tous. Buvette et restauration sur place. Le pass sanitaire est obligatoire. En cas de pluie, un repli aura lieu le samedi matin au Complexe de la Raquette à Yzeure. Renseignements au 07 62 97 60 64.

Le plein d'idées de lectures

Lire est excellent pour la santé ! Au même titre qu'une alimentation saine ou que la pratique d'une activité physique ! Avec nos partenaires locaux, nous vous proposons une sélection de livres pour avoir de bonnes raisons d'ouvrir un livre chaque jour ! Bonne lecture !

« Coups de cœur » de Nathalie Chaplain, salariée du CCAS de la ville de Moulins



« J'ai tout essayé ! » d'Isabelle Filliozat

Comment sortir des batailles autour de l'habillement ou des disputes au moment de partir pour l'école ?

Désirant approfondir le thème de la Parentalité Positive, j'ai choisi de lire l'un des ouvrages d'Isabelle Filliozat, psychologue et auteur de nombreux livres

autour de la parentalité positive.

« Elle aide les parents à mieux comprendre ce qui se passe dans le cerveau de son enfant ; elle donne des outils concrets et efficaces pour le quotidien. On retient que l'Education d'un enfant apparaît, avant tout, comme une Relation ; les caprices, selon l'âge de l'enfant, sont des réponses du cerveau de l'enfant, à des situations trop complexes pour lui. ... Pas de Culpabilité pour les parents, plus de tendresse, d'écoute et de respect mutuel. Pleins d'astuces positives pour rendre le quotidien plus gai. Ouvrage qui se lit facilement, intéressant pour tous. »

« Coups de cœur » de Julie, éditrice du magazine Esprit Sport & Bien-être



Tu mourras moins bête (Mais tu mourras quand même) de Marion Montaigne



"Tu mourras moins bête" est un blog de vulgarisation scientifique en bande dessinée. Son auteure, Marion Montaigne, y aborde la science sous un angle humoristique, mais toujours dans un souci d'exactitude scientifique et une certaine pédagogie. Le premier tome de la bande dessinée, "La science, c'est pas du cinéma !", pointe de manière comique les aberrations scientifiques qui parsèment les films d'action et de science-fiction (Chérie, j'ai rétréci les gosses, Volte-face, Indiana Jones) ou encore les séries TV comme Les Experts.

« Chaque article commence par une carte postale dans laquelle un lecteur (virtuel) pose une question existentielle : "Quand y aura-t-il des ascenseurs pour l'espace ?", "Quand est-ce qu'on pourra acheter des sabres laser sur eBay ?" "C'est quoi l'apoptose ?". Un petit professeur à moustache y répond avec un humour décalé et farfelu. Le but à la fin de l'article : avoir un peu appris et beaucoup ri ! »

« Coups de cœur » de Lydia, fidèle lectrice du magazine l'Esprit Sport & Bien-être

Espèce d'abrutis ou le réveil de l'humanité de Atman

Serions-nous vraiment insultés aujourd'hui en étant définis comme une espèce d'abrutis ? Au-delà de cette question provocante qui suggère une réflexion, l'auteur nous mène jusqu'à une invitation au plus grand voyage qui puisse être accompli au cours d'une vie. Loin de nous laisser seuls face au récit des absurdités de notre mode de vie, d'éducation, de travail, de divertissement, d'économie, d'industrie, d'alimentation, de santé, ou de chacune de nos actions qui crée la société d'aujourd'hui, il accompagne l'éveil de notre conscience par des solutions accessibles dirigeant vers ce que nous souhaitons tous intimement accomplir au cours de notre vie, de la naissance jusqu'à la fin.

« Cet essai est écrit d'une façon poétique. En lisant, on a la sensation de chanter. Cet ouvrage m'a fait réfléchir, m'a conforté dans ma vision de ce monde de fou où l'on ne laisse plus l'être humain être humain, ni être en communion avec la nature. Il partage avec nous ses expériences et nous guide pour mener les nôtres. Osons ! »



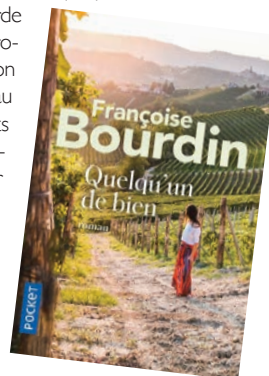
« Coups de cœur » de Aude, éditrice du magazine Esprit Sport & Bien-être



Quelqu'un de bien de Françoise Bourdin

Caroline Servat est la seule médecin généraliste de la région. Elle exerce son métier avec passion et dévouement, quitte à mettre de côté sa vie privée. Sa seule perspective est de recruter un confrère, une tâche difficile quand on habite un village de Provence loin de tout. Sa vie personnelle ne manque pas d'en pâtir. Après un divorce et une garde alternée pour sa fille unique, Caroline peine à conserver une relation stable. Entre vocation chevillée au corps, élans du cœur et non-dits familiaux pesants, elle devra reconsidérer son existence pour avancer...

« Françoise Bourdin nous offre un roman qui nous emmène dans le Luberon, qui nous entraîne au fil des pages avec délice... Des personnages attachants, aux personnalités bien définies. »



« Coups de cœur » de Chantal Rochon, Responsable Bibliothèque Municipale de Moulins Le florilège

Changer l'eau des fleurs de Valérie Perrin

« Mes voisins de palier n'ont pas froid aux yeux. Ils n'ont pas de soucis, ne tombent pas amoureux, ne se rongent pas les ongles, ne croient pas au hasard, ne se font pas de promesses, [...]. Ils sont morts. » dit Violette pour commencer son récit. Violette est garde-cimetière, avant elle était garde-barrière. Violette déguste la vie, à petites gorgées, pourtant, elle ne l'a pas gâtée. Violette a vécu une enfance ballottée de famille d'accueil en famille d'accueil. Puis, elle a rencontré Philippe Toussaint, un coureur de jupons, au bar où elle travaillait. Très vite, Violette est tombée enceinte et ils se sont mariés. Violette a eu une fille et Philippe a continué d'aller voir d'autres femmes. Aujourd'hui Violette est seule. Que s'est-il passé ?

« Les destins des différents personnages du livre se croisent et se recroisent pour nous dresser le portrait de Violette par petites touches gaies ou tristes. Un magnifique portrait de femme-fleur. Valérie Perrin nous emmène dans son univers et c'est un réel plaisir de la lire. L'automne est la saison des grands prix littéraires et on est parfois déçu par leur lecture. Le livre de Valérie Perrin avait obtenu le prix la Maison de la presse en 2018 et il est amplement mérité... Je n'avais pas encore pris le temps de lire ce livre et j'ai fait une très belle découverte. »



“ Vous souhaitez nous partager vos coups de cœur ? N'hésitez pas à nous contacter par mail à espritedition@gmail.com

Bonne lecture ! ”



Chaque mois,
Stéphane Huin
nous partage
l'actualité des
Accros du Peignoir
Bons plans bien-être,
événements, agenda,
"Peignoir Attitude"...



Fanny Agostini

Une nouvelle web-série « Buée et Claquettes » sur le thermalisme

L'Association Thermauvergne, le média En Vrai Auvergne et la journaliste Fanny Agostini s'associent autour d'un nouveau projet dont l'objectif est de valoriser tout le potentiel du thermalisme auvergnat. Intitulée « Buée & Claquettes », cette web-série comptera 11 épisodes, un par établissement thermal du réseau auvergnat et sera animée par **Fanny Agostini**, avec la spontanéité et l'intérêt pour le thermalisme qu'on lui connaît.

Dynamiser et rafraîchir l'image du thermalisme

L'objectif de cette web-série est clairement de dépoussiérer l'image du thermalisme et de faire la chasse aux idées reçues associées au secteur. Naturellement, le mouvement des Accros du Peignoir est associé à ce projet qui rentre complètement dans sa philosophie pour rendre les villes d'eaux encore plus séduisantes. L'idée de « Buée et Claquettes » est de valoriser le potentiel des Thermes en matière de santé et de bien-être dans un film dynamique de 4 minutes environ, qui met également en avant le cadre de soins. Chaque établissement thermal du réseau disposera de son propre film, avec un déroulé similaire.

Une Ambassadrice de choix pour le thermalisme auvergnat

Quand il a été question de trouver l'animatrice de « Buée & Claquettes », le choix d'Auvergne Thermale s'est naturellement dirigé vers Fanny

Agostini, qui est un fervent soutien du thermalisme, au-delà de sa Bourboule natale. « Si j'ai accepté d'incarner cette série « Buée & Claquettes » qui vise à valoriser les vertus du thermalisme c'est que je pense que des solutions naturelles à nos maux doivent être perçues comme une option crédible. » affirme avec conviction la journaliste. Son investissement dans ce projet est total, elle se languit réellement de découvrir l'ensemble des établissements de l'Auvergne Thermale.

Deux premiers épisodes

Pour l'instant, Fanny Agostini a pu en découvrir deux... A été dévoilé dans l'été le premier épisode dans le magnifique établissement thermal de Bourbon-l'Archambault, au cours duquel Fanny s'entretient avec le directeur des Thermes, Benoît Livertout et le Dr Laure Dallançon, médecin thermal. Quelques semaines plus tard, c'est Evaux-les-Bains qui a été à l'honneur de la série avec un beau focus sur l'offre thermale de la station, autour de la rhumatologie et de la phlébologie grâce au directeur des Thermes, Jean Monteiro et au Dr Marie-Alice Lauvergnat. Les premiers retours du public sur ces premiers épisodes sont très positifs, insistant sur l'aspect dynamique de la série, la beauté des Thermes et la fraîcheur de l'animatrice. À découvrir sur les réseaux sociaux d'Auvergne Thermale et d'En Vrai Auvergne !

DERNIERS JOURS !

**EXPOSITION
JUSQU'AU
7 NOVEMBRE 2021**

**SCÈNES DE
YANNIS KOKKOS**

MOULINS WWW.CNCS.FR / 04 70 20 76 20





Le Réseau
des Missions
Locales

Un accompagnement personnalisé pour les jeunes

EN ROUTE VERS L'AVENIR !

POUR QUI ?

Tu as entre 16 et 25 ans ?

- ➔ Déscolarisé
- ➔ Sans emploi ni formation
- ➔ Ressources inférieures au plafond RSA

COMMENT ÇA SE PASSE ?

Un suivi Mission Locale

- ➔ Accompagnement intensif en collectif et en individuel
- ➔ Immersions en entreprise



TON OBJECTIF ?

- ➔ Accéder à l'**autonomie**
- ➔ Trouver un **emploi**
- ➔ Entrer dans la **vie active**

UN ACCOMPAGNEMENT GLOBAL



C'EST OÙ ?

Dans ta Mission Locale !

UNE ALLOCATION
EN APPUI DE L'ACCOMPAGNEMENT

497 €




Mission Locale
Espace Jeunes
Vichy et sa Région

missionlocale-vichy.fr

04 70 30 15 30


Avenir Jeunes
Mission Locale
du bassin Montluçonnais
mission-locale-montlucon.fr

04 70 05 28 74


Mission Locale
Moulins et sa région

ml-moulins.fr

04 70 48 26 50