

#68
FEV
2022

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit



Sport & Bien-être

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% ALLIER

Seniors, gardez la forme !



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

Retrouvez dans
cet annuaire les
professionnels
dédiés au
mieux-être



#Étiopathie

• Marie-Laure DURY

Étiopathe

www.etiopatthe-moulins.fr

06 50 12 73 85

📍 Cabinet d'Étiopathie de Moulins - Marie-Laure DURY

65 Bd Ledru Rollin - 03000 Moulins

#Rendez-vous bien-être

Une pause douceur chez Défit's à Moulins

Le samedi 26 février de 13h30 à 17h, après-midi bien-être et beauté pour vous ressourcer et prendre soin de vous. « Parfois, nous sommes tellement dans l'importance du physique qu'on oublie l'identité. Cet après-midi de cocooning sera l'occasion de reprendre confiance en soi, important pour notre bien-être au quotidien. Vous testerez des activités que vous ne feriez pas ailleurs, de prendre du temps pour vous, de lâcher prise et de découvrir des professionnels de la beauté et du bien-être. Relooking, vêtements, lingerie, coiffure,

maquillage, massages...

et un shooting photo pour clôturer l'évènement.

Notre objectif, que vous vous voyez telle que vous êtes après cette journée. Venez vous faire chouchouter tout en prenant le temps de papoter. Une parenthèse sous le signe de la bonne humeur.», nous confie Isabelle Paqueriaud, co-gérante de la salle Défit's.

Nombre de places limitées. Tarif : 60€.
Inscription obligatoire au 04 70 34 42 14 ou 06 45 55 22 70.



#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 L'A.

• Pierre BOURDET

Ostéopathe DO

06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr

<http://www.pierrebourdet-osteopathe.fr>

4 rue de Villars - 03000 MOULINS

#Hypnothérapie

• Véronique MEYNIER

Hypnothérapeute, spécialisée

en tabac & minceur

et dans l'accompagnement de l'enfant

07 84 12 64 30 - veronique.meynier@orange.fr

Pôle médical de Brugheas

Maison de santé de Dompierre/Besbre

Institut Kallonéa, Yzeure

#Réflexologie

• Pauline BOURBON

Réflexologie énergétique

06 16 03 39 48

📍 Pauline Bourbon - Réflexologie Plantaire

6 rue de Bourgogne - 03000 MOULINS

#Chiropraxie

• Dimitri BARTOS et Marie-Astrid BARTOS

Chiropracteurs

📍 Centre Chiropratique du Bourbonnais

04 70 43 39 44 - www.chiropracteur-allier.fr

11 av. du Général Leclerc - 03000 MOULINS

#Sophrologie

• Sandrine GUILLAUMIN

Sophrologue

06 04 14 28 12

📍 Sandrine Guillaumin Sophrologue

2 Bis Chemin des Grandes Vignes

03000 AVERMES

#Naturopathie

• Mathilde LACHAUSSÉE

Naturopathe - Énergéticienne

Magnétiseuse & Radiesthésiste

06 95 17 83 23

mathildelachaussee@gmail.com

📍 mathildelachaussee

5 Bd Emile Chauvat 03000 MOULINS

#Parentalité

• Marion BELVISI

L'alchimie des Mams

07 56 83 37 37 ou 📍 l'alchimiedesmams

Instagram : l'alchimie_des_mams.

#Socio-Esthétique

• Jennifer BARBERY

Socio-Esthéticienne

<https://revellestoi-esthetique.com>

06 25 79 57 95 - Instagram : revellestoi

📍 Rêv'elles toi Esthéticienne

et Socio-Esthéticienne

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





AUDE & JULIE

GOOD NEWS !



L'AS Yzeure tennis a reçu le label Club tennis santé, en présence d'Eric Bernard, président de l'AS Yzeure tennis et de Jérôme Labonne, adjoint aux sports de la ville d'Yzeure, soutient du club tout au long de l'année. Soumis à un cahier des charges strict, cette labellisation témoigne du sérieux de la prise en charge, en garantissant des conditions de pratiques individualisées et sécurisées, notamment par la présence d'un enseignant ayant reçu une formation fédérale dans plusieurs domaines.

L'AS Yzeure tennis reçoit le label Club tennis santé

Soyez vous-même, tous les autres sont déjà pris :)

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



Magazine Esprit Sport & Bien-être
Février 2022 - Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite
GIE Esprit Edition
SIRET : 829 611 441 00017
19 rue St Martin - 03000 Coulandon

@ espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

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 2021-6324©

Ont collaboré à ce numéro :

EFS, Christelle Cucca,
Sylvie & Marie, Les Accros du Peignoir,
Amandine Debrouver, Mickaël Charrondière
CGR, Librairie jeunesse Coïncidence, Fondation
le Pal Nature, Adoniha yoga du visage

**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

Photo du mois



Shooting intergénérationnel en studio au Rendez-Vous des Pin-up à Saint-Pourcain-sur-Sioule. L'occasion de figer le temps avec ses grands-parents et de créer des souvenirs pour toute la famille. Le dimanche 6 mars c'est la fête des grands-mères, pensez à un cadeau

ECO
SCABB
LA MAISON ÉCONOMIQUE ET ÉCOLOGIQUE



Coup de Cœur
A partir de
74 880 €

MOULINS - 63, route de Lyon - T. 04 70 28 19 22
PARAY-LE-MONIAL - 35, avenue Charles De Gaulle - T. 03 85 57 01 57

Annick Martin, une escrimeuse passionnée ayant une belle longévité au plus haut niveau

Licenciée à l'Épée Moulinoise puis à l'Épée Nord Allier, Annick Martin 70 ans, a débuté l'escrime à l'âge de 12 ans avec Jean Moreau comme Maître d'armes. C'est toujours le cas actuellement. Passionnée par cette discipline sportive exigeante sur le plan physique, elle possède un palmarès impressionnant au niveau international, européen et national. Rencontre avec cette sportive accomplie d'une grande simplicité.

Esprit Edition : Qu'est-ce qui vous passionne dans la pratique de l'escrime ?

Annick Martin : J'ai commencé jeune et j'ai eu la chance d'avoir rapidement de très bons résultats. C'était très motivant. Ma deuxième place au championnat de France universitaire m'a permis d'avoir ma première sélection en équipe de France universitaire de fleuret pour une rencontre internationale. Je n'avais que 18 ans. Ayant changé de région pour des raisons familiales et professionnelles, j'ai mis l'escrime de côté pendant une quinzaine d'années. Revenue sur l'agglomération moulinoise il y a près de trente ans, j'ai retrouvé mon club d'origine, l'Épée Moulinoise. C'est à ce moment que je me suis mise à pratiquer l'épée qui venait d'être ouverte aux femmes. Cette discipline me procure plus de plaisir que le fleuret plus exigeant sur le plan physique et avec des règles plus complexes. L'épée est plus axée sur la réflexion, la concentration, les réflexes et la rapidité. Cela me convient mieux. J'espère pouvoir pratiquer cette discipline le plus longtemps possible.

Esprit Edition : Comment expliquez-vous votre longévité au plus haut niveau ?

Annick Martin : Je m'entraîne deux fois par semaine avec Jean Moreau, le maître d'armes avec qui j'ai acquis des automatismes et une vraie complicité depuis de nombreuses années. Grâce à ses leçons rigoureuses et régulières, je continue de prendre du plaisir. L'entraînement avec les hommes est une vraie motivation pour moi et cela me permet de progresser. Il y a un très bon esprit de camaraderie au sein du club. La passion est toujours présente. Les résultats suivent au niveau national et international. Malheureusement, la crise sanitaire a un peu cassé la dynamique. Depuis le début de la saison, je participe aux compétitions nationales afin de me qualifier pour les prochains championnats d'Europe par équipes qui devraient avoir lieu en mai. Pour participer aux championnats du monde (individuel et par équipes) prévus en octobre, il faut que je sois dans les quatre meilleures françaises de ma catégorie à la fin de saison. A 70 ans, je suis engagé dans la catégorie

V4. Ce qui me plaît, c'est le respect de l'adversaire, l'humilité et la convivialité qui règne entre les épéistes lors des compétitions vétérans malgré l'enjeu. Cette longévité, je la dois aussi au fait que mon mari Michel Martin, lui aussi escrimeur, m'accompagne dans tous mes déplacements nationaux et internationaux.



Jean Moreau, le maître d'armes et Annick Martin escrimeuse

Bon à savoir !

L'Épée Nord Allier, un club d'escrime convivial et familial

Basée à Neuvy, l'Épée Nord Allier a vu le jour en juin 2010. L'effectif varie toujours entre douze et dix-sept licenciés participant à des compétitions nationales et/ou internationales ou pratiquant juste pour le plaisir. « *Hormis deux jeunes de 16 et 24 ans, nous sommes tous vétérans. On se connaît depuis longtemps. Certains épéistes n'hésitent pas à faire de nombreux kilomètres pour venir s'entraîner. On est une vraie famille* » explique le président Jean-Lou Jacquin. L'escrime est un sport noble et élégant où le fair-play est de mise. Il s'agit d'un sport de combat qui améliore les réflexes, la réactivité et l'équilibre. Cette discipline demande de réelles qualités d'anticipation et d'avoir un bon cardio parce que les assauts sont particulièrement intenses. « *C'est aussi très dur sur le plan physique mais l'escrime est un bon moyen d'évacuer son stress ou un trop plein d'énergie* ».

Pratique : 06 13 32 41 80. Les entraînements ont lieu le lundi et le vendredi de 18h30 à 21h à la salle des sports de Neuvy.



Philippe Cony et Jean Moreau

Jean Moreau, 86 ans et Philippe Cony, deux épéistes méritants

Jean Moreau a obtenu son diplôme de Maître d'Escrime en juin 1958. Par la suite, il a enseigné le fleuret, l'épée et le sabre à l'Épée Moulinoise jusqu'en 2009 puis à l'Épée Nord Allier depuis 2010. Après avoir formé les jeunes aux trois armes, il s'est spécialisé dans l'enseignement de l'épée. A 86 ans, le Maître d'armes continue de donner ses conseils avisés aux tireurs du club. Jean Moreau joue un rôle important dans les bonnes performances d'Annick Martin et de Philippe Cony, deux ti-

reurs de niveau international. En novembre 2021, ils ont tous les trois reçu le Trophée Janus initié et remis par Jean-Michel Oprende, président actuel de la Fédération Nationale des Joinvillais, issue de l'École Militaire de gymnastique de Joinville et du célèbre Bataillon de Joinville. Ce trophée vient récompenser un entraîneur et son élève favorisant la pratique sportive et l'esprit de camaraderie. Celui-ci s'exprime vraiment au sein de l'Épée Nord Allier parce que Jean Moreau a la particularité d'entraîner certains licenciés depuis une cinquantaine d'années. Une longévité exceptionnelle dans le monde du sport. « *Jean Moreau a toujours été mon Maître d'armes depuis mes débuts en 1969. C'est grâce à lui que j'en suis là. Avec Annick Martin, nous sommes toujours en lice pour se qualifier pour les Championnats du Monde qui auront lieu en Croatie en octobre prochain.* » explique Philippe Cony, épéiste qui compte plus de trois-cent titres au niveau national et régional. Il compte plusieurs sélections en équipe de France pour des épreuves de Coupe de Monde et a obtenu plusieurs places d'honneur lors de Championnats du Monde et d'Europe.

Quel sport pour les seniors ?

Les conseils de notre coach sportive Amandine Debrouver

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande 150 min d'activités modérées par semaine pour les personnes âgées de 65 ans et plus. Marcher, bricoler, faire le ménage, jardiner... tout cela contribue à diminuer les risques de maladies cardiovasculaires, améliorer les capacités cardio-respiratoires et musculaires et maintenir un poids correct. Evidemment, les bienfaits de ces activités du quotidien sont en synergie avec une alimentation équilibrée et adaptée à votre métabolisme.

Faites un bilan médical

Avant de commencer toute nouvelle activité, il est important de passer un bilan médical ou de consulter votre médecin traitant pour évaluer votre état de santé. En effet, avec l'âge, les capacités fonctionnelles de votre corps, surtout votre masse musculaire, ont tendance à diminuer ! Il est donc nécessaire d'évaluer les charges d'efforts que votre organisme peut supporter sans danger.

Sports d'endurance

La marche nordique, le vélo, la natation renforcent vos capacités cardio-respiratoires, augmentent votre masse musculaire, dynamisent vos articulations sans à coups ni traumatismes et



vous procurent une sensation de bien-être physique et mental. Ils vous permettent de développer une belle résistance, à condition de les pratiquer deux à trois fois par semaine au moins pendant 30 min.

Entretenir votre souplesse et équilibre

L'aquagym, le yoga, le tai-chi ou la méthode Pilates augmentent votre amplitude articulaire, préviennent les risques de chute en luttant contre l'arthrose, les rhumatismes, le mal de dos et favorisent votre équilibre.

Maintenir votre force

La musculation, exercée progressivement et en douceur est un sport adapté à vos besoins.

Contrairement à certains préjugés, l'âge n'est pas limitant ! Elle peut être pratiquée à tout âge puisque de nombreux muscles sont sollicités sans créer de stress cardio-vasculaire.

Les sports plus « intenses »

Ils sont envisageables, à condition de bien connaître vos capacités et d'écouter votre corps. Aucun sport n'est contre-indiqué, tant que les exercices sont adaptés.

Conclusion !

Le meilleur sport pour les seniors c'est...

Celui qui vous fera plaisir de bouger, avec lequel vous vous sentez bien, qui vous amène de l'énergie et de la bonne humeur ! Avec la condition essentielle qu'il soit adapté et avec un bon encadrement ! N'hésitez donc pas à vous rapprocher des structures sport santé, retraite sportive ou d'un coach particulier !

Plus de conseils et recettes ?

Rendez-vous sur la page Facebook

Triad coaching

Plus de recettes en newsletter
« triad-coaching.com »

CONFORT ET SERVICE À PROXIMITÉ DE MOULINS

SÉCURITÉ, CONVIVIALITÉ, SÉRÉNITÉ ...

RESIDENCE OBEO

23 rue Rose Valland, 03400 Yzeure

OUVERT DEPUIS 2012

VIVRE À LA RÉSIDENCE " LES JARDINS DU DANUBE ", C'EST ÊTRE CHEZ SOI, AUTREMENT !
Laissez les tracas du quotidien et venez profiter de tous les instants en toute liberté !
AMBIANCE FAMILIALE ASSURÉE - PARC MAGNIFIQUE.



LA RÉSIDENCE VOUS OFFRE EN COURT, MOYEN ET LONG SÉJOUR :

- UN APPARTEMENT AVEC TERRASSE OU BALCON (T1/T2)
- UNE PRÉSENCE À VOS CÔTÉS **24H/24, 7J/7**
- UNE SÉCURITÉ SANITAIRE À **100%**
- DES SERVICES À LA PERSONNE AU QUOTIDIEN **AGRÉÉS**
- UNE ÉQUIPE DÉVOUÉE
- UNE RESTAURATION FAMILIALE ÉLABORÉE SUR PLACE
- DES ANIMATIONS FAVORISANT LE LIEN SOCIAL



DÉCOUVREZ NOS OFFRES

NOS OFFRES :



✿ SÉJOUR DÉCOUVERTE (1^{re} semaine)

399€/personne au lieu de **470€**
561€/2 personnes au lieu de **660€**

✿ SÉJOUR TEMPORAIRE (1^{er} mois)

1615€/personne au lieu de **1900€**
2380€/2 personnes au lieu de **2800€**

-15%

Ce tarif pour une personne comprend la location de l'appartement, les charges locatives, les repas dans notre restaurant, les animations quotidiennes, la présence du personnel, le ménage, la fourniture du linge et le parking.



1 MOIS OFFERT*

23 rue Rose Valland, 03400 Yzeure

Proche centre d'Yzeure, ouverte sur le Parc du Danube
Tél.: 04 70 43 15 15 / email : yzeure@obeo-residences.com

www.obeo-residences.com

*Un loyer offert pour tout appartement loué en long séjour.

Ne pas jeter sur la voie publique. Imprimé par Saviard, 48 av. du 8 mai 1945, 58660 Coulanges-lès-Nevers

Grands-parents : un rôle actif dans la famille

Plus autonomes et plus actifs que par le passé, les grands-parents apportent une aide pratique à la famille, en gardant un rôle de transmission envers leurs petits-enfants.

La solidarité familiale est au centre du nouveau rôle qu'occupent les grands-parents d'aujourd'hui. Vivant plus longtemps qu'avant, et en bonne santé, les seniors sont plus autonomes dans leur quotidien et pratiquent des activités variées. Ils ont leur vie mais ça ne les empêche pas d'apporter une aide précieuse à leurs enfants, notamment pour la garde de leurs petits-enfants. En France, les grands-parents assurent 23 millions d'heures de garde par semaine, soit autant que les assistantes maternelles. Ce rôle de nounou leur est de plus en plus confié en raison de l'évolution de notre société, notamment de la multiplication des familles recomposées ou monoparentales. Il permet de pallier le manque de places en crèche et représente une économie substantielle, vu le coût souvent élevé d'une aide extérieure. C'est une aide précieuse quand les parents sont en difficulté financière.

Racines et repères

Outre l'aspect pratique, placer les petits en garde ou en vacances chez leurs grands-parents a de nombreux avantages. En effet, papi et mamie sont plus souvent disponibles, surtout s'ils sont à la retraite. Ravis d'accueillir leurs petits-enfants, on peut leur faire confiance. Ce côté rassurant en termes affectifs et sur le plan de la sécurité est renforcé par le maintien des liens familiaux et la transmission



des valeurs. Les grands-parents n'ont pas vocation à décider à la place des parents. Déchargés de cette responsabilité, ils peuvent se consacrer à un rôle éducatif plus ludique. Regarder des photos ensemble offre l'opportunité de raconter des anecdotes et permet de transmettre l'histoire familiale : « Regarde, c'est ta maman quand elle avait ton âge ! » Les aînés aiment aussi faire passer des messages culturels à leurs petits-enfants en les emmenant voir un spectacle ou en leur donnant le goût de la lecture. Ils apprécient aussi de partager leur savoir-faire en initiant leurs petits-enfants à la pâtisserie, au bricolage, à la pêche à pied ou à la cueillette des champignons... De quoi solidifier les racines familiales et donner aux jeunes générations des repères pour l'avenir.

Sources : APEI-Actualités

Seniors, restez connectés !

Internet a pris une place prépondérante dans le quotidien de chacun et il est difficile d'y échapper. Au point que même les plus de 60 ans ont décidé de s'y mettre et de s'équiper dans ce sens. Et ils ont bien raison ! Mais envoyer des mails avec pièce jointe, trier et classer les photos, faire des démarches administratives, utiliser les réseaux sociaux n'est pas toujours chose facile pour ceux qui n'ont pas toujours connu ça. Quand on parle d'informatique, on a tendance à créer un clivage entre les jeunes et les seniors. Cependant, les seniors commencent peu à peu à se familiariser avec la sphère numérique. Afin de les rendre plus autonomes, des ateliers informatiques seniors existent près de chez vous, n'hésitez pas à vous renseigner auprès des Centres Sociaux, des médiathèques...



Témoignage **Liliane participe aux ateliers numériques du Centre Social l'Escale à Souvigny**

« Durant mon premier atelier j'ai pu apprendre à mieux maîtriser les outils de mise en page. Je suis secrétaire bénévole dans une association et j'ai besoin de faire des rapports de réunions, c'est également utile pour faire des courriers. Prochain atelier, apprendre à traiter, organiser et envoyer les photos. Hâte de savoir créer des dossiers pour classer mes photos de vacances et des petits-enfants ! »

La gymnastique volontaire : le sport au service du bien vieillir, du bien-être et de la santé des seniors



Cours de gym douce au Gym Club Trévolos les jeudis.

Le Comité Départemental EPGV de l'Allier avec ses 77 clubs dans le département proposent plus de 50h de séances de type gym douce destiné aux seniors afin de : préserver leur autonomie, améliorer leurs capacités physiques, lutter contre les effets du vieillissement, améliorer leur équilibre et créer un lien social.

« Nos offres d'animation senior s'inscrivent en parfaite cohérence avec les politiques publiques du

bien vieillir. Nous cherchons à préserver l'autonomie des pratiquants. Faire des exercices ou pratiquer une activité physique et sportive contribue à maintenir son autonomie dans les activités de la vie quotidienne. » nous explique Ericka Mayet référente développement de l'EPGV Allier.

Le Codep EPGV 03 (Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire) met également en place des ateliers de prévention en collaboration avec l'ARSEPT (Association Régionale Santé Éducation et Prévention des Territoires) :

- **Atelier équilibre** : Réagir avec assurance au déséquilibre, prévenir les chutes, savoir se relever, renforcer le lien social et pratiquer une activité physique régulièrement pour rester en forme

- **Gym mémoire** : Stimuler les mécanismes cognitifs (les associations, le rappel,...), développer les facteurs optimisant la mémoire (concentration, attention,...), réinvestir dans la vie quotidienne

- **Activité Physique Adaptée Seniors** : Retrouver du tonus musculaire avec des exercices adaptés aux capacités de chacun

Bon à savoir !

Ces ateliers, destinés à des groupes de 10 à 14 personnes âgées de 55 ans et plus, sont composés de :

- Une séance « test » pour connaître les conditions physiques des participants,
 - 10 séances d'activités physiques adaptées hebdomadaires,
 - Une séance « test » pour mesurer l'évolution des capacités de la condition physique.
- A la suite de ces ateliers, les participants peuvent poursuivre une activité régulière au sein d'un club EPGV.

Plus d'infos ! Codep EPGV 03 au 04 70 34 49 12 - Ericka Mayet au 06 70 06 67 56



Le yoga en maison de retraite pour retrouver un certain bien-être

Anne Jourmier de Yoga'ne intervient depuis la rentrée 2021 en maison de retraite à Moulins et propose une heure de yoga par semaine auprès d'un petit groupe de seniors, un rendez-vous hebdomadaire très attendu par les participants.



Esprit édition : Quels sont les avantages du yoga pour une personne âgée ?

Anne Jourmier : La pratique du yoga est idéale car elle tient compte des fragilités individuelles et peut aider à ralentir le processus de vieillissement si elle est faite régulièrement. Toutes les pratiques de yoga, postures, respirations, relaxations, méditations, permettent de stimuler en douceur les muscles, de « dérouiller » les articulations, favorisent la circulation, la digestion et améliorent l'immunité. Elles donnent également de l'énergie et apaisent le mental. Certaines personnes n'ont jamais pris conscience de leur respiration et du fait que l'on pouvait agir dessus pour se sentir mieux dans le corps. Le yoga aide à prendre conscience des différentes parties du corps, des sensations de tensions ou des sensations agréables.

Esprit édition : Comment se déroule une séance ?

Anne Jourmier : La séance dure une heure et se déroule intégralement sur chaise puisque certains résidents sont en fauteuil roulant et ne peuvent se mettre debout. Il règne au sein du groupe une forme d'émulation et d'ambiance positive lors de la pratique que je guide moi-même sur chaise.

La séance de yoga débute par une prise de conscience du corps, une détente et éventuellement une respiration « yogique ». Puis, les différentes parties du corps sont sollicitées progressivement par des mouvements doux, des étirements associés à la respiration si c'est possible pour la personne. S'y ajoutent des temps de pause ou un temps d'échange avec quelques-uns. La séance se termine par une respiration et/ou une relaxation/méditation. Les sourires et les remerciements mutuels en fin de séance ponctuent toujours agréablement la pratique.

Esprit édition : Comment se sentent les participants pendant la séance ?

Anne Jourmier : Chacun fait à son rythme et selon ses possibilités physiques et cognitives. Certains résidents peuvent participer activement. D'autres personnes avec des limites physiques adapteront l'exercice d'eux-mêmes ou plus rarement avec mes conseils car je tiens à ce que l'expression corporelle soit la plus libre possible. Des résidents avec des problèmes d'audition et/ou cognitifs légers vont reproduire les mouvements sur imitation en me regardant. Pour d'autres, dont quasiment tout le corps est bloqué, ils parviennent

à visualiser « mentalement » l'exercice et trouvent des bienfaits à venir régulièrement en séance. Il a été démontré en neurosciences que des neurones, appelés neurones-miroirs, sont activés de manière quasi-identique lorsqu'on réalise un geste ou lorsqu'on l'imagine ou bien qu'on l'observe. Beaucoup de sportifs utilisent cette technique pour améliorer leurs performances. Avec les personnes âgées, on peut supposer que l'on arrive au moins à entretenir quelques-unes de ces capacités motrices ! Au final, chacun prend ce qu'il peut et ce qu'il veut avec ses possibilités, l'essentiel étant d'y trouver du plaisir et de la convivialité en restant libre de ses envies du moment. Le yoga permet justement cette liberté d'action dans le respect de son corps et de soi, il stimule positivement le physique et surtout le mental. Pour ma part, je pratique pour les seniors, mais il faut savoir que Mathilde Rondet, professeure de yoga, intervient également une fois par semaine au sein d'une Unité de Soins Adaptés d'une maison de retraite pour apporter les mêmes stimulations.

“ Yoga : quête d'une harmonie entre le corps et l'esprit ”



M. P, 86 ans, fidèle participant

« J'apprécie beaucoup ces moments avec Anne. Ils m'apportent surtout de la sérénité dans la tête. J'aime particulièrement bien la relaxation et la méditation, ça me donne de la tranquillité. C'est appréciable aussi d'être en contact avec les autres. C'est un moment que j'attends chaque fin de semaine ! »

Sarl GILET & BERNARD

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

92, rue de Paris - 03000 MOULINS
Tél. 04 70 43 39 24
Mail : sarlgiletetbernard@gmail.com

Café de la Barrière
Bar
Restaurant
Articles de pêche

102, rue du Jeu de Paume à Moulins
www.café-barrière-moulins.fr

04 70 34 92 81

Etudiants et seniors réunis dans la même résidence pour des **échanges intergénérationnels**



Atelier mémoire avec Sonia Habou, Aide Médico Psychologique chez Évoléa

La résidence Bon Pasteur à Moulins accueille des seniors, des étudiants et jeunes actifs. L'habitat intergénérationnel permet aux personnes âgées de vivre chez soi le plus longtemps possible en favorisant l'autonomie et en luttant contre l'isolement. L'objectif : maintenir l'inclusion sociale et le maintien à domicile dans un cadre sécurisant et bienveillant. Il permet également aux générations de se rapprocher grâce à différents types de logements réunis au sein d'une même résidence.

Chacun vit chez soi, mais dans un environnement ouvert sur l'extérieur

Des espaces communs, lingerie, jardin collectif, espace informatique, permettent de se retrouver ponctuellement. Vivant et sécurisant, cet environnement favorise le lien social. « L'équipe de la résidence favorise les échanges entre généra-

tions en organisant des activités et en les mettant en lien pour des échanges de services, faire les courses, apprendre à utiliser une tablette ou à tricoter... Cela permet de gagner en qualité et en confort de vie. », nous précise Anna Beaufumé, Responsable des Résidences-Foyers.

Bon Pasteur c'est :

30 logements seniors du T1 au T3 adaptés aux personnes à mobilité réduite et 34 logements étudiants et jeunes actifs.

Renseignements sur www.evolea.fr

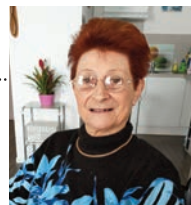


Rencontre intergénérationnelle au jardin partagé avec Sandra Logre, animatrice intergénérationnelle à Bon Pasteur chez Évoléa



Irène, résidente depuis 2021

« J'ai quitté ma maison de campagne pour venir en ville suite au décès de mon marl. Avec mon handicap, il m'était devenu difficile d'entretenir seule la maison. Me voilà donc installée dans un logement sécurisé de la résidence Bon Pasteur depuis septembre 2021. L'équipe et les résidents m'ont accueilli très chaleureusement, avec beaucoup de gentillesse. Mon fils dit souvent qu'il se plairait dans cette résidence car il a l'impression que je suis en grandes vacances grâce aux différentes activités proposées. J'affiche le planning des activités sur mon frigo. Elles me permettent de me faire de bonnes copines et de maintenir mes relations. Elles animent mon quotidien et m'évitent de m'isoler... Il y a des activités appelées "moments intergés" qui invitent les jeunes et les seniors à se retrouver en salle commune. On profite de ces moments pour échanger nos connaissances et savoirs de génération à génération. Je suis ravie d'habiter dans la résidence Bon Pasteur et mon fils est vraiment rassuré de me savoir ici. », Irène.



50ans

1972 · 2022



ROUCHY

Carrelage • Salle de Bain • Chauffage • Climatisation



Showroom

ZI Moulins Sud

RN7

03400YZEURE

04 70 20 99 49

Lundi au vendredi

9h-12h / 13h30-18h

Samedi 9h-12h

Nous vous accompagnons
dans vos projets
depuis 50 ans

Les serious games, ces jeux vidéo pour seniors

Si les seniors jouent aux jeux vidéo, ce n'est pas juste pour le loisir, c'est aussi pour leur santé. Certains jeux ont, en effet, été développés pour stimuler la mémoire ou réduire les risques de démence, on les appelle des « serious games » ou jeux sérieux en français.

Cette appellation renvoie aux jeux vidéo qui permettent d'apprendre ou de s'entraîner tout en s'amusant. C'est à la fois ludique et éducatif. Les serious games créés pour les seniors se concentrent sur la santé de ces derniers. Ils offrent la possibilité d'entretenir la mémoire, la capacité de concentration et le raisonnement.

Il est prouvé scientifiquement que stimuler son cerveau, c'est le préserver !

Le but de ces serious games destinés aux plus de 60 ans est de faire travailler son cerveau et de limiter les effets du temps tout en s'amusant ! À condition de les pratiquer régulièrement et au long terme !

Exemple d'application :

- **Dynseo** : Une compilation d'applications de santé et bien-être pour stimuler les seniors et prévenir les troubles cognitifs. Ces jeux ont été développés avec des seniors, des animatrices en EHPAD et des neuropsychologues.



- **Cerebrum Entraînement cérébral** : Ce jeu permet tout en s'amusant de vous perfectionner, vous détendre et améliorer votre mémoire.

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 "Arbres en Agate et Jaspe Orbiculaire".



« C'est une pierre qui nous relie à nos propres racines, à notre façon d'exister. Associée au Jaspe Orbiculaire, elle nous permet de supprimer les énergies négatives qui nous relient au monde terrestre. Selon les couleurs, son action est positive pour le corps humain. »

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

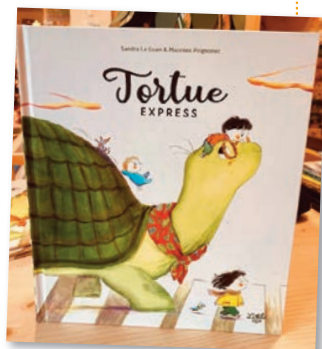
Sur Facebook : Marie et Sylvie

Le coup de cœur de Céline !

Tortue-express - Edition Little Urban Sandra le Guen et Maureen Poignonec

« Petit coup de coeur express...mais tout en prenant le temps de flâner, de découvrir, de se promener... Tournez les pages de "Tortue express" afin de faire connaissance avec notre tortue pour qui, rien ne presse ! Elle passe chercher les enfants à l'école, et prend son temps pour les ramener à la maison, faire le goûter, discuter, jouer. Tous ensemble et sans stress ! » **Mais qui se cache derrière cette tortue avec son foulard et ses lunettes ?**

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



Hugues AUFRAY

EN CONCERT

MOULINS

PARC EXPO

17h00

Dimanche 13 MARS 2022

Reservations : grandes surfaces, office de tourisme, Fnac et www.francebillet.com
Infos 06 80 89 97 66



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.

• COULEUVRE

- Le Mercredi de 16h à 18h15 à La Lande

• DOMPIERRE SUR BESBRE

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

• LE MONTET

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

• LURCY LEVIS

Le lundi de 7h à 13h, P. 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.

• 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.

Bon à savoir !

Une « Maison digitale » dédiée aux femmes vient d'ouvrir à Moulins

Pour les femmes, la maîtrise des usages du numérique est un enjeu crucial que ce soit pour l'accès aux droits, face à la dématérialisation des services publics, ou pour l'insertion professionnelle. La ligue de l'Enseignement Fédération de l'Allier en partenariat avec la Fondation Orange viennent d'ouvrir la toute première maison digitale dédiée aux femmes sur le secteur de Moulins au 42 rue du Progrès. Un seul et unique objectif pour la Ligue et la Fondation Orange : aider les femmes à mieux maîtriser les outils numériques pour favoriser leur insertion professionnelle. « Nous les accompagnerons en groupe ou en individuel dans leurs recherche d'emploi, création de curriculum vitae, lettre de motivation, présentation et technique en recherche d'emploi... Nous mettons à disposition des appareils numériques, ordinateurs et imprimantes. L'accueil est entièrement gratuit avec une équipe disponible et mobilisée » nous précise Mélanie Desgeorges agent de développement éducation culture à la Ligue.

Pour obtenir des informations supplémentaires ou pour s'inscrire : 04 70 46 84 52 ou au 04 70 46 45 21 ou par mail à l'adresse suivante : education.culture.formation@la-ligue03.org.

Le Chuchal

LIEU IDEAL
pour organiser vos

MOMENTS D'EXCEPTION

*dans un cadre chaleureux à la campagne :
réceptions, repas d'anniversaire, de famille,
d'associations, comité d'entreprise ...*



Tél : 06.08.93.83.72

Mail : lechuchal03@gmail.com
Margeat-03160 Franchesse

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 8h à 11h30 sur le site fixe le samedi

• DOMPIERRE SUR BESBRE

Le mercredi 23 février de 16h à 19h à la salle
Laurent Grillet.

• BEAULON

Le mardi 1er mars de 16h à 19h à la salle
Marcel Briat.

• NEUILLY LE REAL

Le vendredi 11 mars de 16h à 19h à la salle
polyvalente.

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE

Le mercredi 16 mars de 15h à 19h à la salle
Bernard Coulon.

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



A donner sans limite
A donner sans limite

Jardin de France, des parfums fabriqués près de chez nous à Bourbon-Lancy !

Créateur d'eaux de Cologne depuis 1920, l'entreprise Jardin de France cultive un savoir-faire traditionnel et une vraie passion pour les fragrances authentiques.

Tout démarre à Amboise sous le nom de "Parfumerie du Jardin de la France"... Dès 1936, l'entreprise se développe et s'implante sur Yzeure. Pendant plus de 60 ans, l'histoire s'écrit dans le patrimoine de la ville et sur tout le territoire moulinois avant de partir en 2000 s'installer à Bourbon Lancy aux portes de la Bourgogne.

Retrouvez les parfums à Moulins

Bonne nouvelle, depuis décembre dernier, les parfums Jardin de France ont pu retrouver leur place dans une parfumerie Moulinoise, Happy Parfumerie située place d'Allier. « Il était évident pour moi d'intégrer cette marque qui se fabrique près de chez nous dans ma parfumerie. Le savoir-faire français et artisanal ainsi que l'excellente connaissance du patrimoine olfactif français font la force de Jardin de France. Eau de Cologne, eau de parfum... Pour homme, femme, ou les deux avec les parfums à partager, tout le monde peut trouver son parfum idéal ! J'aime beaucoup l'originalité des gammes, notamment le travail des matériaux naturels réalisé pour la collection Sources d'Origine. Les clients sont ravis de retrouver cette marque à Moulins, pour certains cela leur rappelle des souvenirs ! » nous confie Sabrina, responsable de la parfumerie Happy. (Photo ci dessous)



Des fragrances pour toutes les envies

Parfum après parfum, la marque a su développer une expertise unique et décliner ses métiers : création de parfum, macération dans le chai, mise en flacon à l'atelier... jusqu'à maîtriser tous les secrets de fabrication de parfums d'exception. « Si Cologne 1920 reste notre gamme emblématique, de nouvelles collections sont venues agrémenter nos rayons. Etoffes de Parfum, une collection autour de la Haute Couture, viendra vous titiller par son incroyable parallèle olfactif si évocateur de matières. Et la collection Sources d'Origine réinvente les matériaux bruts de nos régions au travers de senteurs très atypiques qui rendent le parfum si personnel. Laissez-vous séduire par nos fragrances originales, qui respectent si bien l'authenticité d'un savoir-faire artisanal » nous précise Stéphanie, chargée de communication au sein de l'entreprise.

Rendez-vous pour les curieux !

Dès le 29 mars et pendant toute la saison touristique, l'entreprise ouvre ses portes et partagera son savoir-faire lors de visites commentées. Vous pourrez y découvrir leurs secrets de fabrication dédiés à la création de produits parfumants. Rendez-vous les mardis et jeudis à 15h pour une heure de visite au cœur d'une production à taille humaine. Réservation obligatoire auprès de la Manufacture de Parfums ou par le

biais de l'Office de Tourisme et du Thermalisme de Bourbon-Lancy.

Magasin d'usine à Bourbon-Lancy
Ouvert toute l'année du lundi au vendredi.
Parfumerie Jardin de France
15 rue des Varennes - Bourbon Lancy
Tél : 03 85 89 92 55



Bon à savoir !

Jardin de France c'est aussi...

Aqua Flore, des cadeaux et coffrets cadeaux à destination des seniors ! Aqua Flore est une marque appartenant au Groupe Jardin de France et est spécialisée dans les cadeaux et coffrets cadeaux à destination des EHPAD, hôpitaux, CCAS, mairies, associations, collectivités, ou encore pour les aides à domicile.

Happy
L'institut Parfumerie
"Le sourire est le parfum du bonheur"
Coco Chanel

53-57 Pl. d'Allier - Moulins - 04 70 45 60 95
Du Lundi au Samedi de 10h à 19h

CARDIO-MUSCU
Self-défense
Arts martiaux
Fitness

Espace bien-être
SPA
Massages

25 rue des Combattants en AFN
03000 MOULINS
04 70 34 42 14



Pour les gourmands !

Neuvy : nouvelle adresse gourmande !



Dominique et Sophie Brossut, anciens propriétaires de l'Auberge des Ormes à Limoise, sont de retour à Neuvy pour notre plus grand plaisir. Ils ont ouvert leur restaurant « Au Fil des Saisons » le 13 janvier dernier. Le chef Dominique propose une cuisine traditionnelle soignée et délicieuse, élaborée avec des produits frais et faits maison. Une carte originale, renouvelée en fonction des saisons et de son inspiration. Dans un cadre convivial et chaleureux venez passez un bon moment avec des gérants passionnés et attentionnés.

Bon à savoir : Jusqu'au 10 mars, le restaurant est ouvert le midi du mardi au dimanche et le samedi soir. A partir du 11 mars, il sera ouvert le midi du mercredi au dimanche, le vendredi et le samedi soir.



Au Fil Des Saisons - 24 rue Saint Vincent à Neuvy - 09 73 28 33 56 - Facebook Au Fil Des Saisons

L'idée recette du chef Dominique du restaurant « Au Fil des Saisons »

Sablé au pavot, potimarron roti, mousse de chèvre et magret fumé

Ingrédients :

- 250g farine
- 1 Oeuf
- 150g Beurre
- 1 Pincée de sel
- 100g de Parmesan
- 1 cuillère à café de pavot bleu
- Roquette ou Frisée
- Balsamique blanc + huile d'olive
- 1 Potimarron
- 1 Fromage de chèvre frais
- 6 Tranches de magret fumé

Pour le sablé : 1 oeuf, 150g de beurre, 250g de farine, 100g de parmesan, 1 pincée de sel, et 1 cuillère à café de pavot bleu

Potimarron Rôti : 1 potimarron, huile d'olives et 1 pincée de piment Espelette

La mousse de chèvre : 1 chèvre frais, 10cl de crème fluide, persil, ciboulette, ail, sel, poivre, piment d'Espelette



À vous de jouer !

- **Potimarron roti :** Préchauffer le four à 180°, couper le potimarron en 4 et épépiner le, placer les quartiers dans un plat à rotir, assaisonner : sel, poivre, piment d'Espelette puis arroser d'un filet d'huile d'olive.

- Laisser cuire 45 mn environ. Après refroidissement prélever à la cuillère la chair du potimarron.

- **La pâte à sablé :** mélanger la farine le sel, le parmesan et le beurre jusqu'à ce que le mélange soit homogène puis ajouter le pavot.

Filmer la pâte puis la faire reposer 2h au réfrigérateur.

- Étaler la pâte à 5mm d'épaisseur, détailler des rectangles de 2cm de large par 5cm de longueur. Battre un oeuf dans un bol avec un peu d'eau et une pincée de sel, badigeonner le sablé et enfourné à 180°C pendant 15 mn environ.

- **Mousse de chèvre :** mettre tous les ingrédients dans un saladier puis mélanger jusqu'à obtention d'un mélange lisse, assaisonner à votre convenance.

- Montage de l'assiette :

Placer deux sablés et étaler une couche de potimarron dessus, faire tiédir. Ensuite avec une poche pâtissière, munie d'une douille ronde former 3 grosses gouttes de mousse de chèvre entre deux sablés, mettre la salade assaisonnée, finir par le magret, puis décorer à votre convenance.

L'ingrédient magique : une touche d'amour !
Bon appétit ! Sophie & Dominique

ADN
TRAVAUX PUBLICS

www.adn-tp.com
Suivez-nous !
f i

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

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 - http://www.batipro-maconnerie-isolation.fr/

ENTREPRISE QUALIFIÉE
RGE ECO artisan

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile



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

Dorotifs

Coiffure Mixte

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



EURO CYCLES

cannondale SCOTT etc...

Sébastien Jubert
du mardi au samedi : 9H - 12H et 14H - 19H
9 Rue Marie Laurencin - 03400 Yzeure
(Sortie 47 du contournement de Moulins)
eurocycles03000@orange.fr Tél : 04 70 44 47 45

LA CAVE À CHOCOLAT

Sylvain FOURNIER

ARTISAN
Pâtissier - Chocolatier
Glacier - Confiseur

32 rue de la Flèche
03000 MOULINS
04.70.44.15.15
www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr




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®

Don Camillo Restaurant

Pizzas à emporter

Formule Express à partir de 9€90

Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
doncamsdm@orange.fr



PART'ENER

Votre partenaire en énergies renouvelables

SPÉCIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE

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

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



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



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

Nouveau : une salle de Yoga, Méditation et Gym-ballon à Avermes !

Depuis septembre 2021, les kinésithérapeutes d'Avermes ont aménagé au sein de leur nouveau cabinet au 3 Clos Alphonse Daudet. Une salle agréable où plusieurs activités complémentaires se sont mises en place.

Christian Devallière propose des cours collectifs de méditation, ouverts aux adultes et adolescents. « Les cours consistent à travailler au niveau énergétique, faire circuler, fluidifier et ressentir son énergie, mais aussi étudier la manière dont s'est formé notre mental pour pouvoir mieux l'identifier et « l'approprier », et enfin un temps méditatif qui consiste en une connexion à la pure conscience qui est en nous, un temps qui permet de se poser et de lâcher ce mental qui est bien souvent envahissant. »

Sophie Wils donne des cours de gym-ballon spécifiques pour le dos. « L'occasion d'apprendre à bouger son corps dans tous les plans, en rythme et en prenant plaisir. C'est une méthode basée sur le mouvement. »

Anne Joumier, Yoga'nne, propose diverses activités de yoga. Des cours collectifs de Hatha Yoga selon la méthode De Gasquet, des cours de Yoga pré et postnatal De Gasquet et du coaching en Yoga

De gauche à droite :
Sophie Wils,
Christian Devallière
et Anne Joumier



Santé. « Je viens d'être certifiée par l'Institut de Yoga-thérapie de Paris du Docteur Coudron depuis 2021 pour proposer du coaching en Yoga Santé. En séances individuelles, il s'agit d'appliquer les outils les plus simples du yoga dans la prévention ou la prise en charge d'un problème de santé. Le suivi nécessite un diagnostic médical et un engagement de la personne pour pratiquer régulièrement chez elle les exercices après une anamnèse et des évaluations appropriées. L'objectif est de permettre à la personne de retrouver de la fluidité dans le corps et dans la respiration, de prendre conscience de ses sensations corporelles, de ses émotions et de ses

pensées afin de développer ses propres ressources pour se sentir mieux. »

Ces trois activités sont proposées par des kinésithérapeutes et privilégient les cours collectifs en petit groupe (maximum 8 personnes) ce qui permet plus de convivialité et un guidage plus individualisé de la personne si besoin.

Contacts : Méditation : Christian Devallière au 06 20 54 46 85 - Gym-ballon : Sophie Wils au 07 67 28 69 83 et Facebook « Avermes Gym Ballon » - Yoga : Anne Joumier Yoga'nne au 07 78 32 13 81 et www.yoganne.fr.

L'esprit Sport & Bien-être
Votre magazine dédié au sport et au bien-être dans l'Allier !

100% GRATUIT & POSITIF

SUIVEZ-NOUS !

www.espritsportetbienetre.fr

Le lotus, un symbole à découvrir à Noyant d'Allier

Le vélo, la grande star de l'été !

FAITES UNE PAUSE ET RETROUVEZ TOUTES LES ACTUALITÉS ET CONSEILS POUR ÊTRE EN FORME

ABONNEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER

Des nouvelles rencontres dans le monde du sport & du bien-être

Pour le sport ! À Avermes



C'est en décembre 2021 que **Mathieu Courbin** a créé un nouveau centre de remise en forme par électrostimulation : **Time Fit Club Avermes**. Ce concept très novateur est tout simplement une séance de sport classique assistée par électrostimulation, que ce soit haut du corps, bas du corps ou même « full body ». **Qu'est ce qu'une séance de sport assistée par électrostimulation ?** « Avant de commencer la séance, l'adhérent enfle une combinaison avec des tissus conducteurs qui sont placés sur les différents groupes musculaires. Ce qui va davantage contracter les muscles. Nos séances de 20min ont pour but d'apporter différents bienfaits pour le corps et l'esprit par le biais de l'électrostimulation : mincir et tonifier, récupération sportive, perte de poids, renforcement musculaire, réduction de la cellulite... Lors d'une séance d'essai, un bilan corporel est réalisé pour définir les objectifs. Chaque séance est préparée, suivie et encadrée par **Gregory Defontaine**, coach diplômé d'état. Une séance d'essai, ainsi qu'un bilan corporel vous sera offerts pour découvrir une nouvelle façon de faire du sport. » nous explique Mathieu.

Plus d'infos : 110 Rte de Paris - Avermes 06 75 90 58 83

Pour le bien-être ! À Bourbon l'Archambault

Tania Bénès et Jean Michel Guillaumin se sont installés en décembre 2021 et ont décidé d'ouvrir leur boutique dédiée à la plénitude et la relaxation à Bourbon l'Archambault. Découvrez deux espaces, l'un pour des séances énergétiques et l'autre, un espace de vente et de conseils. « En accompagnement de nos soins nous utilisons des senteurs relaxantes soit avec des encens naturels

soit avec des synergies d'huiles essentielles, ainsi que le son, avec les vibrations du bol tibétain. » précise Tania. « Côté boutique, nous proposons une gamme de produits ésotériques comme : les encens naturels et porte encens, des décorations zen, des cartes oracles, des pendules, des livres développement personnel, des bijoux arôme, des minéraux, des mandalas. Nous fabriquons également de superbes attrapes rêves avec des matières naturelles, des bouillottes sèches aux graines de blé du Bourbonnais et la création de malas et bracelets en véritables pierres naturelles et personnalisés. »

Plus d'infos : 4 Pl de l'Hotel de Ville - Bourbon l'A. Tania Bénès : 06 01 07 77 50 Jean Michel Guillaumin : 06 11 62 54 81



Publi-rédactionnel

Les associations de Souvigny recherchent des bénévoles...

Les associations de Souvigny animent et divertissent aussi bien leurs adhérents que les souvignysois, n'hésitez pas à venir à leur rencontre et à devenir bénévoles.

Optez pour une bulle de bien-être en chantant dans la bonne humeur avec Les chants d'ailleurs. Cette association adopte un répertoire varié avec des chansons empruntées à la variété française, aux chants anglais, aux chants israéliens etc... Ouvert aux débutants comme aux confirmés, homme ou femme, les bénévoles développent leur propre créativité dans une ambiance conviviale tous les lundis à 20h. **Si vous souhaitez débiter ou progresser dans le chant et travailler votre souffle tout en vous amusant, vous pouvez contacter Monique Bard au 06.33.07.95.39. Les chants d'ailleurs recherchent également un chef de chœur.**

Ou si vous préférez vous dépenser physiquement, les seize joueuses de l'équipe féminine du Football Club de Souvigny vous accueilleront avec grand plaisir. Cette



équipe dynamique et jeune prouve que l'on peut conjuguer le football au féminin. Gilles Lanvin et Patrick Charmant, les dirigeants, les entraînent pour le championnat à huit, méthode de match se jouant sur un demi terrain. Sur le département, dix équipes s'affrontent et forment deux poules. Les entraînements sont les mardis et les jeudis soirs et les matches se jouent le week-end.

Bon à savoir ! Le club fête ses 100 ans cet été, ce sera l'occasion de se retrouver entre joueurs et supporters pour célébrer ce bel anniversaire.

De nouvelles joueuses sont les bienvenues, pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à contacter Vincent Rondepierre par mail à vincent.rondepierre@hotmail.fr.

Les amateurs de livres ne sont pas en reste avec la toute nouvelle modernisation de la bibliothèque de Souvigny qui fonctionne désormais de plus en plus avec la bibliothèque départementale de prêt. Ce système permet d'accueillir à Souvigny des ouvrages récents, abordant des thèmes variés pour le plus grands plaisir des lecteurs de tout âge. Le système d'emprunt est simplifié et informatisé grâce au partenariat avec la médiathèque de Moulins Communauté. Muni d'une seule carte, commune à l'ensemble des bibliothèques et médiathèques de la Communauté d'agglomération de Moulins; les utilisateurs peuvent voir où se situe le livre qu'ils recherchent, emprunter et réserver en ligne. **Cette carte est gratuite alors n'hésitez pas à la demander à la bibliothèque située à l'école Commandant Cousteau. Vous pouvez vous renseigner à bibliotheque@ville-souvigny.com.**

« Nous aurons l'occasion de faire le point sur les autres associations souvignysoises dans le prochain numéro. » nous confie Elsa adjointe au patrimoine au musée de Souvigny.

Le plein d'animations et d'idées avec l'association Mouv'03

En 2022, plusieurs événements et rendez-vous vous attendent sur l'agglomération de Moulins avec les jeunes de Mouv'03.



Suite à l'arrêt de l'association Bouge Toi Moulins, l'association Mouv'03 créé en 2020 a repris des projets existants sur Moulins et donne la chance aux jeunes de réaliser leur nouveaux projets avec du matériel mis à disposition. « Ils développent leur compétences dans de nombreux domaines si ils le souhaitent, sonorisation, photo, video, communication, organisateur de projets, speaker, etc. Nous sommes là pour les accompagner. Ou ils viennent simplement nous aider dans nos projets tout au long de l'année. » nous précise Dylan Szymanska.

Les événements Mouv'03 à venir sur l'agglomération de Moulins

- **Tout au long de l'année** : programmation des bals, pour relancer la dynamique conscrits dans les villages
- **Samedi 12 mars** : Miss Moulins
- **Dimanche 3 avril** : Carnaval
- **Juin ou juillet** : La course de caisses à savon
- **Octobre** : L'Inter-campus

Et d'autres projets sont en cours d'élaboration tout le long de l'année.
Plus d'infos ! Facebook : Mouv'03



Save the date

« Faites » des tiers-lieux à Bourbon l'Archambault

Les associations Bocage numérique Le Mazier et La Péniche d'abord labellisées « Fabrique de Territoire » par l'ANCT organisent l'événement « Faites » des tiers-lieux les 25 et 26 février 2022. Cet événement gratuit autour de l'écosystème tiers-lieux et dynamiques sociales et solidaires se tiendra au Château Bignon de Bourbon-L'Archambault sur deux journées bien remplies à base de conférences, ateliers collectifs, échanges et partages !

Tout le programme : <https://urlz.fr/hmc7>

Rendez-vous à Tronget à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes

Jeudi 10 mars à l'espace Bocage Sud de Tronget. À 10h, jeux autour des droits des femmes, à 12h, papote pique-nique et à 14h une séance ciné débat avec le film « Une femme d'exception ». Gratuit et ouvert à toutes et tous.

Plus de renseignements & inscriptions auprès de votre Centre Social 09 83 68 34
77ou par mail julie@123bocage.fr

Consommer local !

VOOUIH
Vos Objets Ont Une Histoire

À vous de jouer !

Depuis le début de son activité, Edith réalise pour vous des articles de plus en plus personnalisés. Pour aller plus loin dans vos créations, elle propose dorénavant chaque trimestre, un model de sac ou d'accessoire de décoration maison que vous pourrez entièrement personnaliser. « Vous choisirez votre cuir, la toile extérieure, vos bandoulières, poches et doublures, sangles ou poignées, fermeture à glissière, etc. Une multitude de combinaisons possibles pour que votre création vous ressemble. Les modèles « A vous de jouer » seront disponibles à partir du mois de mars 2022. » précise Edith.



Nouveauté ! Des ateliers de groupe « Petites mains et Grand cœur »

Sur rendez-vous, profiter d'une journée entre amis, collègues... pendant laquelle vous réaliserez vous-même un produit unique pour offrir ou se faire plaisir ! « Je vous guiderai afin que vous réalisiez vous-même les étapes de fabrication, avec vos petites mains et votre grand cœur ! Laissez votre créativité s'exprimer. » Edith

À partir de 89€ pour les modèles « A vous de jouer »

À partir de 180€ pour des modèles « Petites mains et Grand cœur »

A bientôt le plaisir de vous recevoir en boutique ! Edith.

Découvrir la boutique ! 4 Rue Gambetta - Moulins
06 88 66 91 98 - www.voouhi.com - courrier@voouhi.com
Facebook : Voouhi le comptoir du Upcycling Moulins

#Publi-rédactionnel

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Se lancer dans le troc ou le prêt entre particuliers

Appareil à raclette, perceuse, taille-haie, tenue de ski, machine à coudre, tente de camping... Vous aussi, vous avez au moins un de ses objets qui ne vous sert qu'une ou deux fois dans l'année ? Plutôt que d'accumuler « au cas où », mieux vaut partager ! Eh oui, pour consommer moins, rien de tel que le prêt, l'échange ou l'emprunt.



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 selectif / Ecogeste / Fabrication de produits
Pour les professionnels, collectivités, magasins Bio, particuliers



Bon à savoir !

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** !

Premier don d'entreprise !



Nous avons le plaisir d'avoir reçu notre premier don 2022 par le restaurant dompierrois Ô Grand Méchant Loup ! Merci à Axelle et son équipe pour son soutien et pour votre fidélité à cette enseigne qui nous reverse 1 € à chaque formule "Faim de Loup" commandée. Le restaurant est par la même occasion parrain de KENAI : une belle occasion de faire sa part et de pouvoir aider au financement de projets qui soutiennent la protection du loup dans la nature comme l'association AWELY ou FERUS (plus d'informations sur www.lepal.com dans la rubrique « S'ENGAGER »).

Aides accordées en décembre 2021

Si la Fondation Le PAL Nature est une fondation d'entreprise (elle reçoit 60 000 € annuels du PAL) depuis 2008, elle s'est doublée du fonds de dotation « Les Amis de la Fondation Le PAL Nature » en 2012. Celui-ci permet notamment de recevoir vos dons et parrainages et de soutenir plus d'une trentaine d'associations en France et à l'étranger. Pour information, les 349 parrainages de 2020 représentaient 21080 € et les 347 parrainages de 2021, 23270 €. Une aide non négligeable qui a permis, entre autres, d'accompagner 17 structures à hauteur de 101730 € en décembre dernier.



Faire sa part...



Une entreprise peut soutenir la Fondation Le PAL Nature en effectuant un don. Cela peut notamment être le cas dans le cadre de la Responsabilité Sociétale des Entreprises. Définie par la Commission Européenne, elle est l'intégration volontaire par les entreprises de préoccupations sociales et environnementales. En d'autres termes, la RSE est « la contribution des entreprises aux enjeux du développement durable ». Bon à savoir, les dons des entreprises (tout comme ceux des particuliers) à la Fondation Le PAL Nature donnent droit à un reçu fiscal, déductible des impôts. Vous êtes intéressé(e), contactez Camille : 07 87 19 01 30 / fondation-lepalnature@lepal.com.

POUR GAGNER, TRIEZ 100% DES EMBALLAGES ET PAPIERS



Exercice bien-être, à vous de jouer !

Yoga du visage : Redessiner l'ovale du visage

On s'occupe de notre corps en faisant du sport pour l'entretenir, des massages pour le détendre. Mais qu'en est-il de notre visage ? Julie, enseignante de yoga du visage sur Moulins sous le nom d'Adoniha yoga du visage, nous propose un exercice pour Redessiner l'ovale du visage.

« Les muscles du visage ont tendance à s'affaiblir et par conséquent à accentuer le relâchement de l'ovale du visage. Cela est dû à de nombreux facteurs tels que les hormones, l'apésanteur, la prise de poids... Pour réduire ce relâchement, il faut tonifier cette zone du visage. »

Plus de conseils ?

Adoniha yoga du visage

06 61 13 06 89 -

adoniha7@gmail.com



Attention : si vous avez une sensibilité au niveau de l'articulation de la mâchoire, évitez de faire cet exercice car cela demande d'exercer une pression sur celle-ci qui peut vous être très désagréable.

« Pour ce faire voici l'un des exercices que je propose en cours » Julie.

1- Pincez le menton à l'aide des pouces et de vos index repliés.

2- Inspirez en ouvrant légèrement la bouche

3- Sur l'expiration, exercez une pression vers le haut avec vos pouces sur la mâchoire inférieure tout en cherchant à ouvrir la bouche malgré cette pression.

Puis relâchez sur l'inspiration et renouvelez l'exercice 2 fois.

Le but de cet exercice est de faire travailler tous les muscles du bas du visage en empêchant la fermeture de la bouche.



Chaque mois,
Stéphane Huin
nous partage
l'actualité des

Accros du Peignoir

Bons plans bien-être,
événements, agenda,
"Peignoir Attitude"...



Une nouvelle saison pour les Accros du Peignoir débute à Vichy

Les Thermes de Vichy ont rouvert leurs portes le 7 février. Jean-Philippe Hubau, directeur général délégué de la Compagnie de Vichy, nous dit tout sur cette nouvelle saison thermale, qui visera à proposer une expérience de santé globale aux curistes.

Esprit Edition : Comment appréhendez-vous cette nouvelle saison ?

Jean-Philippe Hubau : Nous reprenons l'activité sur un schéma plus « normal » avec les dates d'ouvertures prévues. Les Thermes des Dômes ont rouvert le 7 février et seront suivis par les Thermes Callou le 28 février. Pour les premières semaines d'ouverture, les réservations sont prudentes en lien avec le contexte sanitaire mais on a de belles perspectives, notamment sur l'automne avec des curistes qui répondent présents. Le protocole sanitaire, très sécurisant, reste identique à celui de 2021.

Esprit Edition : Rappelez-nous votre offre thermale complète à Vichy

Jean-Philippe Hubau : Sur la cure conventionnée, nous sommes principalement sur la rhumatologie et le digestif. À côté, nous proposons des cures de prévention santé plus courts, hors prise en charge, sur différentes thématiques : post-cancer, perte de poids (Maigrir à Vichy), diabète,



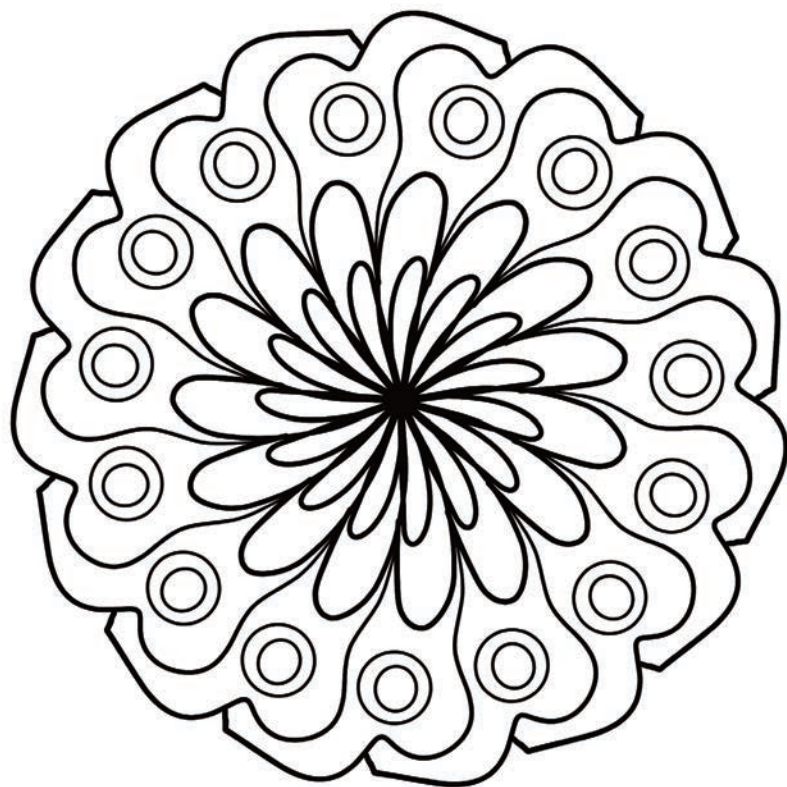
Jean-Philippe Hubau et Stéphane Huin

douleurs articulaires... avec des conférences / ateliers, ainsi que de l'activité physique. Bien-sûr, nous disposons aussi d'une offre bien-être avec une large gamme de soins et de forfaits aux Dômes et aux Célestins.

Esprit Edition : Vous avez découvert le thermalisme récemment, qu'est-ce qui vous plaît dans ce secteur ?

Jean-Philippe Hubau : Il y a bien-sûr l'aspect soins, bienfaits à la personne... j'ai découvert un secteur riche, complexe (plus qu'il n'y paraît). Je trouve très intéressante cette médecine thermale tournée vers l'avenir, la prévention santé et j'en profite pour peaufiner ma culture médicale qui était relativement faible.

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



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.



Pour la deuxième fois consécutive, **l'élection de Miss Allier** aura lieu dans la ville de Moulins !

L'équipe d'organisation du Comité Départemental Miss Allier, a choisi le Parc des Expositions de Moulins pour l'élection 2022 qui se déroulera le samedi 12 mars 2022 en public.

Cette élection coordonnée par le Comité Miss Auvergne, gérée par Bérengère Jolliot, est organisée sous l'égide de Miss France Organisation (Directrice Sylvie Tellier).

Le Comité Miss Allier a retenu les candidatures de nombreuses jeunes femmes de l'Allier à travers trois journées de casting : Montluçon, Moulins et Vichy. Les 7 membres du jury évalueront les candidates lors de trois passages mises en scènes par Marie Bigaud, chorégraphe et directrice du centre de danse « Figure imposée » et à travers une séance d'interviews. Trois passages seront présentés au public, en tenue de ville, puis en maillots de bain et enfin en tenue de soirée.

« Être Miss, c'est avoir du charme, posséder une beauté naturelle mais c'est aussi faire preuve de beauté intérieur.

C'est avoir des engagements et des valeurs que l'on défend. Les qualités morales des candidates sont au moins aussi importantes que l'apparence extérieure. » précise Bérengère Jolliot et d'ajouter « Le Comité Miss Allier remercie l'ensemble de ses partenaires qui œuvrent, eux aussi, pour cette belle élection ainsi que les commerçants de Moulins qui organisent en première partie un défilé de Mode. Saluons également l'engagement des étudiants de l'IUT de Moulins en Techniques de Commercialisation qui aident beaucoup à l'organisation de cette soirée de « l'élégance » sous les directives de leur tuteur Mr Hervé Olivier. »

Deux types de places sont proposées à la vente :

- 14 euros pour les chaises « face tribune »
- 22 euros pour les places « proscenium »

Les entrées sont en vente à l'Office de Tourisme de Moulins et sur le site www.billetweb.fr

Contact : missallier03@gmail.com

Facebook : Miss Auvergne

Instagram : comitemissauvergneoff

ELECTION MISS ALLIER



SHOW MODE

des 3 associations de commerçants de Moulins

Samedi 12 Mars 2022

au Parc des Expositions de Moulins à 20 h 30

**Billet en vente sur www.billetweb.fr
et à l'Office de tourisme de Moulins**

**Prix des places : 14 euros (chaises)
22 euros (chaises « proscenium »)**



Cancer colorectal : Un diagnostic précoce est fondamental

Le Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers Auvergne Rhône-Alpes a remplacé l'ABIDEC au 1er janvier 2019. Cette structure gère douze départements dont l'Allier et la Nièvre. L'antenne locale basée à Moulins va mener des actions pour faire la promotion du dépistage du cancer colorectal. Explications.



En 2020, l'Allier a été marquée par un recul important du nombre de personnes dépistées. « En France, nous sommes le quatrième département où la baisse est la plus importante. C'est vraiment inquiétant. Cette situation devrait malheureusement entraîner un retard ou une absence de diagnostic » explique **Pierre Darbelet**, responsable administratif et financier du site de l'Allier et de la Nièvre. 43 000 nouveaux cas de cancers colorectaux sont diagnostiqués en France chaque année et 17 000 personnes en décèdent. C'est le deuxième le plus meurtrier. « Ce cancer se souvent détecté trop tard. Les personnes ne doivent pas hésiter à faire le test. 96 % des personnes dépistées sont négatives. Seulement 4 % des tests sont positifs. Cela ne signifie pas que vous avez un cancer » précise **Mathilde Lepere**, Chargée de promotion des trois dépistages des cancers. Le test est fiable, simple, indolore et à faire chez soi.

Le kit de dépistage bientôt disponible en ligne

Le Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers Auvergne Rhône-Alpes va contribuer à la remise de kit de dépistage du cancer colorectal aux personnes de 50 ans et plus domiciliées dans l'Allier et dans la Nièvre. Pour récupérer le kit gratuit, elles peuvent prendre contact avec l'antenne de Moulins ou leur médecin traitant. Il sera bientôt possible de commander votre kit de dépistage sur internet. Ce projet est porté par la Caisse Nationale d'Assurance Maladie et sera mis en place cette année.

Des actions mises en place à l'occasion de Mars Bleu

Mars Bleu est au dépistage du cancer colorectal ce qu'Octobre Rose est à la lutte contre le cancer du sein. Le 1er Challenge Mars Bleu AuRA s'est déroulé en 2021. Les participants devaient faire une activité physique : vélo, course à pied, jardinage, etc. Le but est de réduire le risque de développer un cancer colorectal. Ce challenge n'aura pas lieu en 2022 mais à l'occasion de Mars Bleu, l'antenne de Moulins a prévu deux actions de communication. La première consiste à envoyer un courrier à chaque maire de l'Allier afin qu'ils puissent relayer les actions de dépistage auprès de leurs administrés. La seconde : la création d'une convention avec le Service Santé au Travail est envisagée. Les médecins du travail de l'Allier pourraient remettre des kits de dépistage du cancer colorectal lors de leurs visites en entreprise.

Plus d'infos ! Antenne de Moulins

04 70 20 09 03

18 rue de l'Oiseau à Moulins

www.depistagecanceraura.fr

contact.allier@depistagecanceraura.fr

Le cancer colorectal, c'est quoi ?

Il se développe lentement à l'intérieur du colon ou du rectum, le plus souvent à partir de petites lésions appelées polypes. Ce cancer est l'un des plus fréquents : il touche 4 hommes sur 100 et 2 femmes sur 100. C'est pour cette raison qu'un test de dépistage est proposé gratuitement tous les 2 ans aux personnes de 50 à 74 ans. Le dépistage sert à repérer un polype avant qu'il n'évolue en cancer. Un dépistage précoce augmente les chances de guérison. Détecté tôt, le cancer colorectal se guérit dans 9 cas sur 10. Il est important de noter que l'antenne de Moulins propose aussi des dépistages du cancer du sein et du col de l'utérus.

Savez-vous pourquoi des balles de foin sont enrubannées de film bleu, jaune ou rose dans les champs au printemps ?

En Juin, durant la période des foins, dans les champs, les balles de foin sont emballées avec du plastique rose, bleu ou jaune et ce n'est pas un hasard ! Ce sont les agriculteurs qui se mobilisent contre le cancer. Une partie du prix d'achat du film plastique est reversée à la lutte contre le cancer. Le rose pour le cancer du sein, le bleu pour soutenir la recherche contre les cancers de la prostate et le plastique jaune contre les cancer infantiles.

Concrètement, pour chaque rouleau de film plastique coloré acheté, 2€ seront versés à la recherche contre le cancer. Un concept qui vient de Nouvelle-Zélande. En 2014 l'entreprise Trioplast, le leader européen du plastique agricole, lance cette initiative. Depuis énormément d'agriculteurs dans différents pays du monde participent.



©Trioplast



2 places, 2 gagnants !

Pour l'avant-première du film **Maigret** le dimanche 20 février à 18h

Pour participer, envoyez-nous un mail à espritedition@gmail.com avant le 18 février 2022 à 12h



#lebonplancinémaAude&Julie

Gérard, un passionné du Bourbonnais !

Passionné et curieux, Gérard, aversois, collectionne des morceaux d'histoire du patrimoine bourbonnais à travers une collection d'objets que nous découvrons à l'occasion d'une visite chez lui.

Chez ce collectionneur, nous aurions pu y passer plus d'un après-midi, tellement les objets sont nombreux et la passion du partage anime Gérard. « Tout a commencé sur les quais de Seine à Paris en 1983, où j'ai découvert quelques cartes postales de Moulins dans le kiosque d'un bouquiniste. Les années sont passées et je suis depuis revenu vivre dans l'Allier. Depuis une dizaine d'années, ma passion pour le patrimoine Bourbonnais et les objets anciens a refait surface ! Je collectionne les cartes postales anciennes, les pin's, les livres, les affiches... 100% Bourbonnais ! J'ai même des bulletins municipaux, très intéressants pour retracer l'évolution de nos villes et villages »



Aurélien et Gérard partagent leur passion commune pour les cartes postales

Ses objets représentent la vie de l'époque, de Moulins, Avernmes, Bourbon l'Archambault... et tous les petits villages qu'il affectionne. Au départ Gérard parcourt les brocantes pour chiner ces pépites de nostalgie. « Je ne collectionne pas

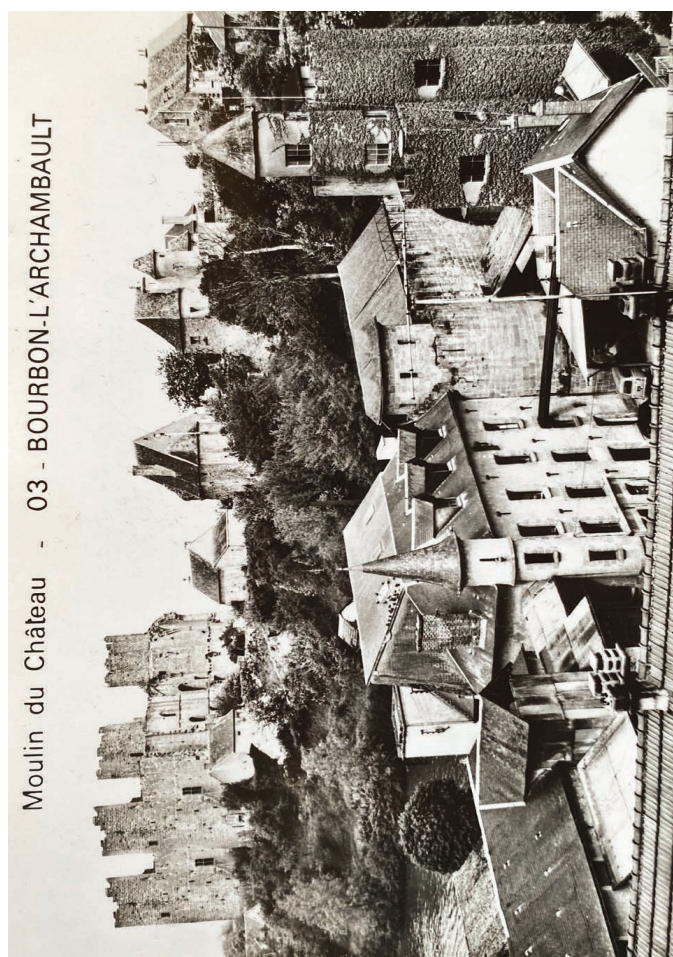
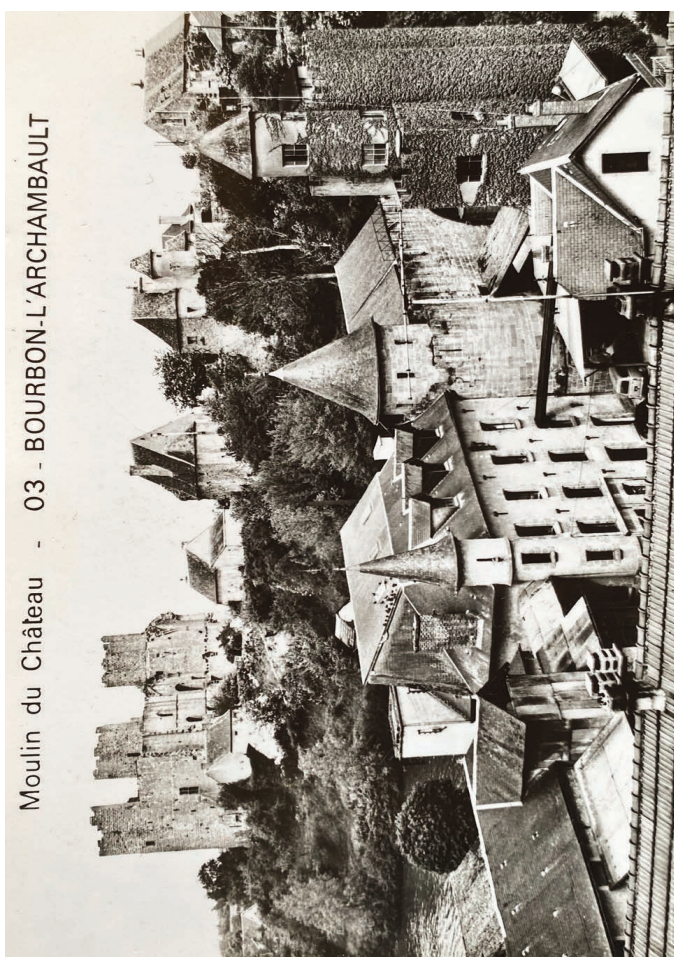
pour la valeur pécuniaire de l'objet. Pour moi ils représentent l'histoire de notre patrimoine, de notre Bourbonnais et c'est important de le préserver. Je suis agent au Sictom, les gens connaissent ma passion et me donnent régulièrement des cartes postales ou autres objets trouvés dans leur grenier. C'est à chaque fois la joie de l'ajouter à ma collection. » Il suffit que Gérard tire un tiroir d'une commode pour en découvrir encore plus, par exemple la carte des menus d'un très grand restaurant de Moulins, un dessin de la Mal coiffée réalisé à l'encre...

Une passion qui ne s'arrête pas qu'aux objets. Cette passion, Gérard la partage sur les réseaux sociaux. « J'ai créé il y a 5 ans, un **groupe Facebook Moulins et le Pays des Bourbonnais** pour partager mes trouvailles. Je réalise également des vidéos d'archives. Nous sommes nombreux à être attachés à notre territoire, cela crée alors des échanges qui sont passionnants ! » Nous vous laissons découvrir et apprécier la visite de son groupe.

Bon à savoir ! Chaque mois Gérard partage ses cartes postales anciennes du Bourbonnais dans notre nouvelle rubrique « Le jeu des différences ».

Le jeu des différences !

Regardez bien les deux images et identifiez les 5 erreurs qui se sont glissées dans chacune d'elle. Une fois toutes les différences identifiées, c'est gagné !



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 « Coup de cœur » pour avoir de bonnes raisons d'ouvrir un livre. Bonne lecture !



Carine Marchand ATSEM à l'école de Coulandon



La Bonne Humeur du Loup de Gilles Bizzouerne (Auteur) et Ronan Badel (Illustration)

Un matin, Loup gris se réveille de bonne humeur, vraiment de très bonne humeur. C'est donc confiant et fier comme un loup qu'il part en quête de nourriture : « Holà ! C'est moi le louuuuuup, je suis le plus beau, le plus costaud ! ». Mais tout au long de sa journée, qui avait si bien commencé, Loup gris chasse des proies beaucoup plus fûtées que lui. Le béliar, la truie, le mouton et le cheval vont tour à tour se jouer de Loup Gris qui finira sa journée au bout du rouleau et plus trop sûr d'être le plus beau... « L'histoire est pleine d'humour, les personnages sont simples et rigolos. Les enfants à qui j'ai pu lire cette histoire ont adoré et très vite compris et appris les dialogues. Une vraie histoire avec un malheureux loup gris pour qui on a beaucoup de sympathie et tendresse. »



Aude, éditrice du magazine Esprit Sport & Bien-être



Le bonheur n'a pas de rides d'Anne-Gaëlle Huon

Le plan de Paulette, 85 ans, semblait parfait : jouer à la vieille bique qui perd la tête et se faire payer par son fils de la maison de retraite de ses rêves dans le sud de la France. Manque de chance, elle échoue dans une auberge de campagne, au milieu de nulle part. La nouvelle pensionnaire n'a plus qu'un objectif : quitter ce trou, le plus vite possible ! Paulette est loin d'imaginer que des rencontres vont changer sa vie et peut-être, enfin, lui donner un sens... « Un roman léger, divertissant et attendrissant. Il n'y a pas d'âge pour être heureux, ou amoureux. Comme souvent avec les personnes âgées, j'ai passé un très bon moment ! »



Hélyette Poyet Conseillère en Insertion Professionnelle au CIDFF03 à Moulin à l'occasion de la Journée Internationale du Droits des Femmes le 8 mars.

Les grandes oubliées. Pourquoi l'Histoire a effacé les femmes de Titou Lecoq

De tout temps, les femmes ont agi. Elles ont régné, écrit, milité, créé, combattu, crié parfois. Et pourtant elles sont pour la plupart absentes des manuels d'histoire. " C'est maintenant, à l'âge adulte, que je réalise la tromperie dont j'ai été victime sur les bancs de l'école. La relégation de mes ancêtres femmes me met en colère. Elles méritent mieux. Notre histoire commune est beaucoup plus vaste que celle que l'on nous a apprise. " Pourquoi ce grand oubli ? De l'âge des cavernes jusqu'à nos jours, Titou Lecoq s'appuie sur les découvertes les plus récentes pour analyser les mécanismes de cette vision biaisée de l'Histoire. Elle redonne vie à des visages effacés, raconte ces invisibles, si nombreuses, qui ont modifié le monde. Pédagogue, mordante, irrésistible, avec elle tout s'éclaire. Les femmes ne se sont jamais tues. Ce livre leur redonne leurs voix. « Un livre facile à lire, très drôle où l'autrice propose un voyage chronologique dans l'Histoire afin d'y repenser la place réelle des femmes parmi leurs contemporains et cela afin de sortir de l'oubli les grandes figures féminines de notre histoire ».



“ Vous souhaitez nous partager vos coups de cœur ? N'hésitez pas à nous les envoyer sur espritedition@gmail.com ”

Bonne lecture !



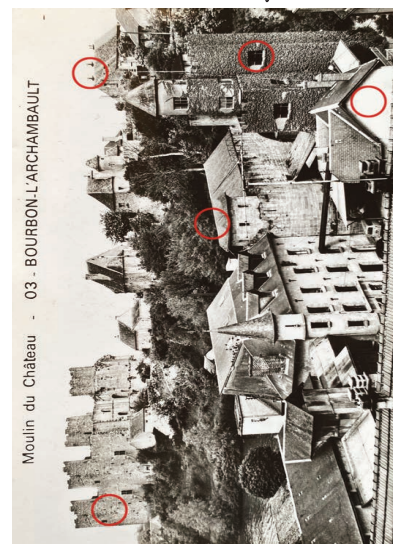
David Simonin documentaliste au Lycée agricole du Bourbonnais à Neuvy

Goldorak (Sortie oct. 2021)

« Véritable pépite pour les aficionados du club Dorothée, Goldorak sort du petit écran pour réapparaître dans une BD made in France. Avec l'accord du créateur Go Nagai, c'est un véritable tour de force pour lequel se sont attaqués durant 5 ans les scénaristes et dessinateurs nommés Xavier Dorison, Denis Bajram, Brice Cossu, Alexis Sentenac et Yoann Guilloit. On se retrouve directement replongé dans les aventures de notre enfance. Si Goldorak ne semble pas avoir pris une ride, les Actarus, Alcor, Vénusia et Phénicia ont pris eux quelques années même s'ils sont prêts à repartir au combat pour lutter encore et encore contre les envahisseurs de notre bonne vieille terre. Le scénario tient la route. Dix ans se sont écoulés depuis les dernières batailles contre les forces de Véga menées par le grand Stratéguerre. Goldorak a vaincu. A son bord, le prince d'Euphor et sa sœur ont pu regagner paisiblement leur planète. Une parenthèse de courte durée puisque l'Hydragon, puissant golgoth de l'Ultime division ruine débarque au Japon détruisant et terrorisant la population. Voulant coloniser l'archipel, les forces de Véga lancent un ultimatum au gouvernement japonais de quitter le pays dans les 7 jours sous peine de disparaître. Devant une armée impuissante, le seul espoir pour sauver tout un peuple s'appelle... Goldorak. Un total respect pour le dessin, l'histoire et la psychologie des personnages. Mon véritable « coup de cœur » pour cette année 2021.



Solution jeu des différences p.21





Un véritable
lieu de détente
dédié à votre
Bien-Être

BASSINS
D'EAU
THERMALE
À 34°C

ENTREZ DANS UN MONDE DE BIEN-ÊTRE...



LA CARTE CELTÔ

DÉCOUVREZ LA CARTE 2022
DE NOS DIFFÉRENTS UNIVERS
À CELTÔ - SPA ET BIEN-ÊTRE !



Accordez-vous une journée de détente et de relaxation...

**HISTOIRE
D'UN JOUR**

- Accès aux Espaces Thermoludiques OFFERT
- Déjeuner au Restaurant du Cloître
- 1 « Instant Présent »
Modelage relaxant
Visage, Corps et Mains

92€/pers.

Téléchargez en ligne
et imprimez
votre bon cadeau
et offrez des soins,
des séjours...



Celtô

Bourbon-Lancy
mon rendez-vous bien-être

Spa et Bien-Être

Découvrez
le plus grand
centre thermoludique
de Bourgogne

ESPACES BIEN-ÊTRE

Modelages, Instants Bien-Être Seul ou en Duo...
Nos Espaces Bien-Être vous procurent
un moment de détente et de relaxation
avec nos soins du visage et du corps.

ESPACES THERMOLUDIQUES

Entièrement dédiés à l'eau et à votre Bien-Être :
Piscine d'eau thermale, Sauna, Hammam,
Celtôrium, douches ludiques...

SPA NATURE - BASSIN EXTÉRIEUR

Au cœur du Parc Thermal, sous une verrière
laissant entrer la verdure, venez profiter
du bassin du Spa Nature et de son solarium.

SPORT ET COACHING

Aquagym, Aquabike, Step, Pilates, Cardio,
Coaching personnalisé by Max'...
À Celtô, le Bien-Être c'est aussi du Sport !

ESPACE BOUTIQUE ET CADEAUX

Faites-vous plaisir et faites plaisir autour de vous !
Découvrez nos nouveautés Cosmétique
et Art de vivre dans notre boutique.

Celtô - Spa et Bien-Être - Bourbon-Lancy (71)

12 Avenue de la Libération • 71140 Bourbon-Lancy • Tél : 03 85 89 06 66

WWW.CELTO.FR

L'ACCOMPAGNEMENT SANS CONTRAINTE POUR UN FINANCEMENT SUR MESURE



“ 1000 clients
nous ont fait confiance
pour l'étude de leur dossier
de financement, et vous ? ”
Isabelle

Magalie témoigne :
*Professionnalisme, sérieux et
bonne humeur ! Une équipe très
investie dans son domaine et
qui a toujours une solution à
vous apporter. Je recommande.*



RACHAT DE CREDITS
PRÊT IMMOBILIER
PRÊT TRAVAUX
RACHAT DE SOULTE
ASSURANCES DE PRÊT

26 rue des Bouchers - 03000 Moulins - 04 70 20 94 06 - IPCONSEILS.COM