#70
AVRIL
2022

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit

Sport & Bien-être

By Aude & Julie

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% ALLIER

Le jardin, une vraie thérapie



FOOTBALL FÉMININ Yzeure Allier - Auvergne

+ POSTER COLLECTOR
des filles du club
Football Féminin
Yzeure Allier Auvergne
qualifiées en finale de la coupe de
France, le dimanche 15 mai 2022

FOIRE DE Moulins

6-15 MAI 2022

ENTRÉE GRATUITE

180 EXPOSANTS

RESTAURANTS OUVERTS JUSQU'À MINUIT LE 7, 12, 13, 14 MAI

ANIMATIONS ENFANTS

INVITÉE D'HONNEUR

La Toscane



NOUVEAUTÉ

SALON DE L'AUTOMOBILE

foiredemoulins.fr

© C-touCom istockphotos©

PARC MOULINS EXPO

PARC DES EXPOSITIONS DE MOULINS COMMUNAUTÉ



Aude & Julie

GOOD NEWS !



L'école en pleine nature à Yzeure

Avez-vous remarqué les morceaux de bois placés en arc de cercle dans le parc des Rives du Danube ? Les agents de la ville les ont installés pour les deux classes de petits-moyens de l'**école maternelle Louise-Michel** qui viennent chaque semaine, une, les jeudis et l'autre, les vendredis matins. Les enseignantes font classe en extérieur, accompagnées de parents et d'une Atsem. Sensibilisation à l'environnement qui les entoure, jeu de calcul, apprentissage des noms des plantes ou des animaux observés, orientation… L'extérieur est également un cadre moins formel que la salle de classe traditionnelle. Cela peut encourager certains élèves à révéler plus facilement tout leur potentiel. Des sorties régulières en nature permettent d'augmenter les capacités de mémoire, de concentration et d'attention. Avec moins de stimulations simultanées, la nature est également une source d'apaisement pour les enfants.

> « Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. »
> - Mark Twain -

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Avril 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

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, Gilles Boireau
Remi Laasri Recto Cervo
Librairie jeunesse Coïncidence, Fondation le Pal Nature, DDSP03, Amandine Debrouver
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



Bientôt Pâques ! Chasse aux Oeufs D'art à Moulins
Dimanche 17 avril dans le centre ville de Moulins. Chasse aux œufs de Pâques culturelle et artistique. Plus de 200 oeufs décorés par une vingtaine d'artistes à chercher tout au long de la journée. Organisée par Le Mazier et ses partenaires. Gratuit. Et qui sait, cette année vous trouverez peut-être des œufs d'or... ? Ci dessous, Oeuf Dodo décoré par l'artiste Plume et Plomb.

CONFORT ET SERVICE À PROXIMITÉ DE MOULINS

OBEO RESIDENCES
LE BIEN-ÊTRE À PORTÉE DE MAIN

OUVERT DEPUIS 2012
AMBIANCE FAMILIALE ASSUREE - 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

Proche centre d'Yzeure - 23 Rue Rose Valland, 03400 Yzeure
Tél. : 04 70 43 15 15 / e-mail : yzeure@obeo-residences.com
www.obeo-residences.com

SÉCURITÉ, CONVIVIALITÉ, SÉRÉNITÉ ...

Maladie d'Alzheimer : quand le jardin apaise

De plus en plus de résidences et d'hôpitaux prévoient des jardins thérapeutiques, source de bien-être pour les patients en quête d'autonomie et de nature. Ces jardins font parti des nombreuses thérapies non médicamenteuses notamment pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Encore peu développée en France, l'expérience de l'hortiohérapie menée au Canada, en Grande-Bretagne et aux Etats-Unis, dès les années 80, permet de maintenir l'autonomie de la personne âgée, de lutter contre la souffrance, elle devient comme une spécialité de la médecine moderne. En 2008, le Ministère de la Santé reconnaît l'hortithérapie comme thérapie non médicamenteuse dans le cadre du Plan Alzheimer.

Réveiller les 5 sens, donc la mémoire !

Le symptôme de la maladie Alzheimer se caractérise par la perte de mémoire progressive, à commencer par la mémoire immédiate. Il est donc important de solliciter la mémoire lointaine, ce qui permet de ralentir la dégénérescence de la mémoire immédiate. Nos 5 sens, quand ils sont sollicités, réveillent dans certaines situations des souvenir enfouis, cela s'appelle la mémoire des sens.

Dans un jardin thérapeutique, les 5 sens sont stimulés :

- L'ouïe est stimulée par le bruit du balancement des feuilles des arbres, le chant des oiseaux, et également le bruit de l'eau qui coule d'une fontaine.
- La vue peut être stimulée par les couleurs des fleurs, des fruits, des légumes et par certains végétaux, attirant des papillons.
- Le toucher est quant à lui constamment présent avec la nature.
- L'odorat est stimulé par des plantes parfumées, des fleurs ou les herbes aromatiques.
- Le goût c'est se faire plaisir au naturel, en dégustant une fraise, des tomates cerises…

À Bourbon l'Archambault, l'unité de vie Alzheimer « les Bruyères » porte un projet de jardin à visée thérapeutique

En 2018, l'unité de vie Alzheimer « les Bruyères » s'est donnée pour mission de réaliser un projet de service de réaménagement du jardin actuel créé en 2015, avec la mise en place d'un jardin à visée thérapeutique. L'équipe de l'unité de vie Alzheimer a donc créé une association, « le parfum des souvenirs », présidée par Dorothée Ville Saint-André afin de faire évoluer le jardin vers l'hortithérapie. « *Les personnes malade d'Alzheimer peuvent facilement se retrouver dans des situations anxiogène lorsque leur environnement est trop complexe et que les informations à traiter deviennent trop nombreuses. Le jardin est un lieu qui apaise par sa simplicité et redonne un sens à leur vie.*» nous explique Dorothée Ville Saint-André. « *Les années de Covid qui ont suivi, ont malheureusement mis en suspend notre projet au vu des autres priorités à mettre en place pour faire face à la pandémie. Aujourd'hui, nous avons pu depuis quelques semaines relancer le projet pour le plus grands bonheur de tous, soignants, résidents et leurs familles !* »

Un aménagement spécifique, adapté aux résidents



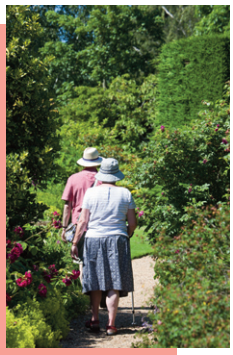
Ce concept du jardin des 5 sens, proposera très prochainement un aménagement de potagers en carrés surélevés, pour permettre la pratique du jardinage en position assise en fauteuil roulant, ou debout mais à hauteur d'homme. « *Situé dans un lieu de soin ou d'accueil fermé et protégé pour les personnes porteuses de la maladie d'Alzheimer ou toutes maladie apparentée, un tel espace vert apporte aux malades du bien-être, permet de retrouver une certaine liberté de mouvement et facilite la parole. À travers l'activité d'un jardin, on travaille la terre, on arrache les mauvaises herbes ou on plante des fleurs et des légumes, ce qui amène les résidents à se confier par la parole, à faire travailler la mémoire. Les malades se reconnectent aux cycles de la nature et cela permet de maintenir un ancrage dans la réalité. C'est un véritable atout pour des malades angoissés. La périodicité des saisons est très importante, par exemple, une personne désorientée peut penser qu'un jour de pluie est synonyme d'hiver, même si nous sommes en été. Ainsi, voir le jardin fleuri, les feuilles des arbres devenir marron ou encore des légumes prêts à être récoltés permet de comprendre dans quelle saison nous sommes. D'ailleurs au moment de la récolte des fraises nous proposons un atelier culinaire avec la réalisation d'une tarte ! Cette activité stimule également la mémoire et fait travailler l'ergonomie de nos résidents.*» nous confie Dorothée Ville Saint-André.

Faire évoluer le projet

Toutes personnes sensibles à ce projet peuvent adhérer à l'association, mais également faire un don. Ces participations permettront de faire évoluer le projet pour la conception d'une gloriette afin de proposer aux résidents de se reposer à l'ombre d'une glycine mais également la création d'une fontaine Zen pour agrémenter le jardin des 5 sens.

Plus d'informations : Association « Le Parfum des Souvenirs » et Mme Ville Saint-André Dorothée au 06 45 09 91 33.

Les bénéfices d'un jardin pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer



- Il aide à lutter contre la perte de repères
- Il apaise, équilibre, favorise l'ouverture sur l'extérieur et la parole
- Il permet de marcher et de pratiquer un minimum d'activité physique : entretien musculaire et articulaire, motricité fine (désherber, semer, tailler...)
- Il donne lieu à des activités variées et d'éveil à la curiosité : travaux de jardinage et récoltes, mais aussi activités ludiques telles que découverte de nouvelles plantes, observation d'insectes et d'oiseaux, moments d'échange et de dégustation au jardin
- Stimulations sensorielles

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

LURAT Thierry
Horticulteur
Ouvert 7/7
du 1er mai au 4 juin
Les Moquets - 03210 Chemilly
04 70 42 85 72 - 06 07 15 67 32

Les plantes doudou, elles nous font du bien !

Formes douces, textures réconfortantes… Les plantes doudou correspondent à la tendance du jardin refuge, voire thérapeutique. Voici 14 idées de plantes à installer au printemps pour se faire du bien.



Il est grand le besoin actuel de contact, de douceur, de souplesse et de légèreté… Quel réconfort de savoir qu'au jardin, il est possible de retrouver et de valoriser ces sensations, avec des plantes plumeuses, velues et duveteuses ! Leurs poils soyeux sont agréables à caresser. Ce sont des graminées bien sûr, ainsi que quelques vivaces bien choisies, et même certains arbustes. Bonus, ces plantes sont souvent faciles à cultiver et à vivre, ce qui ajoute une assurance supplémentaire.

Les graminées vaporeuses

Les graminées dansent avec le vent, jouent avec la lumière et soufflent un vent de tendresse en toutes saisons. La stipa tenuifolia, aussi appelée Cheveux d'ange, est un grand classique et plaît pour sa finesse. D'un doré encore plus solaire, le lagurus ovatus, ou Queue-de-lièvre Bunny tails, forme des bouquets de pompons tellement mignons ! En rose, couleur régressive, la muhlenbergia capillaris crée la surprise avec ses épis plumeux. Du côté des « arbres aux écouvillons », on choisit le pennisetum alopecuroïdes Moudry et le pennisetum orientale, pour leur floraison abondante et cotonneuse, respectivement en pourpre et en crème.

Les vivaces texturées

Certaines vivaces ressemblent à des graminées : la linaigrette ou « jonc à duvet » (ériophorum angustifolium) par exemple et la pimprenelle rose (sanguisorba obtusa). Associez-les, ce sera du plus bel effet.

Et pour créer du contraste, quelques feuillages doux : la sauge officinale (salvia officinalis) bien sûr. Côté couvre-sols, on choisit le thym doudou (thymus pseudolanuginosus), l'épiaire de Byzance, également appelée épiaire laineuse ou oreille de lapin, et l'incontournable stachys byzantina, aux fameuses oreilles d'ours à l'apparence laineuse. Elle est la plante doudou par excellence !

Les arbustes câlins

Du côté des arbustes, commençons avec les délicats chatons de saules qui apparaissent en premier au printemps. Dans le même style, on aime l'holodiscus discolor à la floraison nuageuse et l'arbre à perruque (cotinus coggygria), au surnom évocateur et qui apportera à votre jardin de la couleur rose vaporeuse.
Le jardinage globalement, et les plantes doudou précisément, sont une solution pour retrouver équilibre et sérénité face à l'inquiétude ambiante. Soyons zen au jardin !

APEI-Actualités. Claire Lelong-Lehoang



Bon à savoir !

Installation d'un site de compostage à Avermes



Dans le cadre d'un projet "jardin collectif" initié par l'Ecole de la Deuxième Chance Allier et IFI03 Centre de Formation d'apprentis, le 10 février dernier, Pierre Pouget, maître-composteur du SICTOM Nord allier a installé un site de compostage au sein de ces établissements, en présence de Camille Saulce, directrice de l'E2C, Sylvain Regerat, formateur et Jean Lepeytre, agent d'entretien et référent de ce site. Comme pour chaque site de compostage partagé/collectif, 3 composteurs sont mis à disposition : un pour les apports de déchets compostables, un pour le stock de matières sèches et un dernier composteur d'apports qui servira une fois le 1er rempli. Une formation de « Référent de Site » a été proposé pour le suivi et de la gestion de site de compostage « autonome en établissement ».

Fête des plantes les 16 et 17 avril à l'Arborétum de la Balaine



Cette manifestation devenue incontournable, est bien ancrée dans la tradition. Ces journées regrouperont une cinquantaine d'exposants dans plusieurs catégories du domaine végétal, ainsi que des accessoires pour le jardin. Vous pourrez également découvrir une boutique de livres sur le jardinage et les jardins, des productions culinaires à base de plantes, une exposition de jardins miniatures, différents artisans (bois, composition florale, verrerie, miel, poterie.…), conférence. Des visites commentées du parc seront réalisées par des guides sur les 2 journées, afin de mieux connaître les végétaux et leur histoire, ainsi que l'histoire de l'Arborétum.

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

Ruzière, un lieu de vie niché en pleine nature

Créé en 1984, le foyer offre un cadre de vie calme et ressourçant à des personnes adultes en situation de handicap. Nous sommes allées à la rencontre de **Simon Ballenghein** le directeur et **Anne-Laure Devleeschauwer**, la chef de service de cet établissement idéalement situé, dans un parc arboré de 5 hectares au coeur de la campagne bourbonnaise.

À l'entrée de cette jolie maison de maître, nous sommes accueillies chaleureusement par Fabienne une résidente. L'ambiance y est très agréable, familiale et sécurisante. Comme si nous étions à la maison.

La vie au château de Ruzière

Le foyer de vie s'est donné pour tâche de réunir les conditions permettant à de jeunes adultes vivant le handicap de se construire en tant que personne individuelle et sociale. Les personnes accueillies en ce lieu souffrent de déficiences intellectuelles avec ou sans troubles associés avec difficulté d'insertion dans la vie sociale et professionnelle. Cependant, les formes de handicap restent variées, et accepter la différence n'est pas ici un mot d'ordre mais une pratique journalière. La dimension "thérapeutique" se fonde sur le travail en ateliers, les pratiques artistiques, culturelle et une vie sociale intense. La vie quotidienne est organisée sur le modèle « familial ». Travaux domestiques, fêtes, échanges, loisirs et activités culturelles. C'est dans ce contexte de petits groupes de vie de 8 personnes que se sont installés l'appellation de « compagnons » pour les résidents et un tutoiement « naturel ». Le Conseil Départemental assure la prise en charge financière de chaque adulte accueilli au sein du foyer.

Favoriser l'autonomie des résidents

Les personnes accueillies possèdent une certaine autonomie dans les actes essentiels de la vie quotidienne et dans leurs déplacements. 29 résidents âgées de 26 à 61 ans et une équipe




Simon Ballenghein et Anne-Laure Devleeschauwer

pluridisciplinaire (éducateurs, accompagnants éducatifs et sociaux, thérapeutes, surveillants de nuit, personnels administratifs...) de 25 personnes environ, acteurs de leur propre vie dans cette communauté de destins, partagent de nombreuses journées ordinaires et beaucoup d'événements exceptionnels. L'activité « professionnelle » comporte des travaux agricoles et horticoles, ménagers et de cuisine, jardinage et menuiserie, artisanat et spectacles. De plus, toutes ces années d'existence ont favorisé les relations entre les personnes accueillies et la population locale, que ce soit au sein d'associations ou à l'occasion de manifestations diverses. « *Ruzière a certes une histoire, mais cette association a aussi des perspectives d'avenir pour ses résidents. En effet, pour certains, l'objectif principal est l'insertion sociale et professionnelle. Pour d'autres, il s'agit de construire ensemble un projet pour leur vie dans le Bourbonnais, tout en conservant et en faisant vivre les liens avec les familles, pour celles et ceux qui le souhaitent.* » précise Simon.

Des activités et un accompagnement diversifiés pour le bien-être de chacun

Les activités, et plus globalement le lien social sont au cœur du fonctionnement de la maison. Danse, théâtre, musique, peinture, menuiserie, cuisine, espaces verts, mécanique, tissage, jardin, des ateliers de création aux ateliers d'apprentissage (ménage, entretien du linge,…), chaque semaine les adultes disposent d'un planning d'activités qui leur permet de pouvoir évoluer à leur rythme, selon leurs souhaits et affinités pour les ateliers et au regard de leurs potentialités repérées. « *Chacun est utile à tous, chaque personne avec ses difficultés et ses possibilités va trouver sa place, ensemble ils sont utiles à la communauté. C'est aussi une reconnaissance au travail, ils font de très belles choses, tissage, bouquets, sacs, objets en bois, crochets,…* », nous confie Anne Laure.

Château de Ruzière
03160 Bourbon l'Archambault
04 70 67 00 23

De la fourche à l'assiette !

Le foyer possède un jardin biodynamique de 5000 m². Travail de la terre, semis, plantations, désherbage, tonte des pelouses, récolte de fruits et légumes, taille, petits travaux d'aménagements paysagers, compostage des déchets bio-dégradables… « *La priorité de cet atelier est de donner aux personnes en situation de handicap une image positive d'elles-mêmes, par un travail valorisant qui permet d'exercer ses talents, de reprendre confiance en soi, de développer l'autonomie et le travail en équipe : récolter les fruits qu'on a semés, plantés, arrosés, désherbés ensemble ; savoir que les services rendus aux espaces verts contribuent à améliorer le cadre de vie de la collectivité donne vie et fierté au travail accompli. Et faire un jardin, ce n'est pas juste pour passer le temps, c'est s'intégrer dans la chaîne alimentaire, puisque nous mangeons ce que nous produisons. Cette activité favorise le développement de la responsabilité.* », nous explique Anton, éducateur jardinier.











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 !**

De nouvelles contreparties !



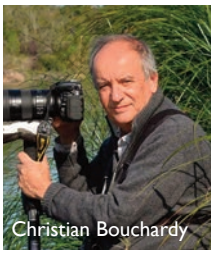
Nouvelle saison synonyme de nouvelles contreparties pour les parrainages de la Fondation Le PAL Nature. La peluche loutre cède sa place au... Manchot du Cap ! Comme la précédente, celle-ci est fabriquée à partir de 7 bouteilles plastiques recyclées. Nous avons choisi, cette année, le Manchot du Cap en l'honneur d'un partenariat de longue date avec l'association SANCCOB (Southern African Foundation for the Conservation of Coastal Birds). A noter également pour les nouvelles contreparties : le livre « La légende du colibri » de Denis Kormann, la collection illustrée des 12 animaux à parrainer d'une jeune créatrice locale (Lily on the River) puis une nouvelle série de t-shirts à venir… Vous souhaitez parrainer un animal et aider à la protection de la biodiversité grâce à votre don ? ***Rendez-vous sur le site du PAL : www.lepal.com (Rubrique « S'engager »)***.

Une bonne soupe

Depuis le 18 janvier dernier, le Cinéma René Fallet à Dompierre, innove en terme de rencontres avec son public avec l'organisation de « Cinés-Soupe » en collaboration avec le café associatif de Dompierre, Le Caquetoire. La Fondation Le PAL Nature a la chance de faire désormais partie de l'aventure avec notamment les projections des films « La Panthère des Neiges », le 27 janvier dernier, « Lynx », le 18 mars dernier, ou bien encore « Le Chêne » qui sera diffusé le 28 avril prochain à 19h. L'occasion pour les uns et les autres de mutualiser ses actions mais aussi d'apporter une nouvelle approche du parc Le PAL et de sa Fondation. On n'oublie pas le moment culinaire autour d'une bonne soupe d'ortie ou de lentilles corail grâce aux bénévoles du Caquetoire… Un vrai régal !



Des oiseaux et des plumes


Christian Bouchardy

La Fondation Le PAL Nature ayant pour vocation, entre autres, la sensibilisation du public, c'est tout naturellement qu'elle a répondu favorablement à l'invitation du CNCS (Centre National du Costume de Scène) dans le cadre des JEMA (Journées Européennes des Métiers d'Art) 2022. À cette occasion, une table ronde intitulée « Des Oiseaux et des Plumes » a contribué à la découverte des oiseaux d'ici et d'ailleurs, premiers fournisseurs de plumes précieuses pour les artisans des métiers d'art. De l'Allier jusqu'au Brésil, l'échange a abordé cette matière première dans le cadre de la protection des espèces avec notamment la présence de **Nicolas Géli** (responsable zoologique du parc Le PAL) et de **Christian Bouchardy**, Directeur de la délégation LPO Auvergne, que la Fondation Le PAL Nature soutient financièrement depuis septembre 2020.



C'est le printemps à Souvigny !

• Le musée de Souvigny a réouvert ses portes le week-end des 2 et 3 avril.

Hors événements le musée propose des visites guidées de l'église prieurale, site clunisien majeur. Ces visites commentées ont lieu tous les jours à 10h et 15h et le dimanche à 15h au départ du musée (fermé mardi et dimanche matin). Cette année les visiteurs découvriront une exposition dédiée à l'archéologie urbaine « Secrets de fouilles ». Un parcours de visite propose plusieurs lectures de la plus poussée pour les passionnés jusqu'au parcours enfant avec un carnet d'activités.

• 14e Salon des Plantes les 23 et 24 avril 2022

La saison va, comme le printemps, fleurir d'activités. Après les Journées Européennes des métiers d'art ce seront au tour des amateurs de jardin de profiter du 14e Salon des Plantes. Une trentaine de producteurs, artisans, artistes et associations sont invités à présenter leurs produits aux visiteurs le week-end des 23 et 24 avril. Ainsi, le public repartira avec arbres et arbustes, plants de légumes et de fleurs, vivaces, ornementales et aromatiques. Des douceurs artisanales, bières, produits issu de la ruche et des produits cosmétiques, savons artisanaux, bijoux, avec une présentation du tissage de la laine compléteront ce riche étalage. Le service culture et communication de la ville qui organise l'événement assurera l'accueil mais aussi des ateliers enfants. Le droit d'entrée donne accès au salon des plantes, au musée et au jardin où les premières fleurs font leur apparition. Buvette et restauration sur place sont proposées par le comité des fêtes de Souvigny.

Horaires : de 10h à 18h sans interruption. Tarif : 2€ par adulte, gratuit pour les enfants jusqu'à 12 ans. Renseignements : 04 70 43 99 75 musee.souvigny@wanadoo.fr Entrée : par l'accueil du musée de Souvigny, situé place Aristide Briand et par le jardin, route de Moulins



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.

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 2 les semaines paires.
• MOULINS
Le samedi 16 avril de 7h45 à 11h30 à la Maison du don.
• MOULINS
Le mardi 19 avril de 8h à 13h30 à la Maison du don.
• MOULINS
Le samedi 30 avril de 7h45 à 11h30 à la Maison du don.
• DIOU
Le jeudi 28 avril de 15h à 19h à la salle culturelle.

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

Produit du mois !

Les bombes fleuries colorées de Blossombs

Graines de fleurs sauvages bio transformées en bombes florales pour créer une explosion florale pleine de couleurs dans votre jardin ou sur votre terrasse. Les bombes fleuries sont composées d'argile naturelle, de graines de fleurs sauvages biologiques et de pigments de couleur naturels. Les fleurs ont une durée de conservation de plus de 2 ans et produisent des fleurs du printemps à l'automne qui attirent les abeilles et les papillons. De cette façon, les abeilles, et vous aussi, peuvent profiter des fleurs toute la saison.



Où les trouver ? Bambou fleurs
4 place de la Mairie - 03340 Neuilly-le-Réal

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

Des poules chouchoutées, ce sont des œufs de qualité !

Romain Juge, producteur d'œufs fermiers dans le bocage à Agonges, concrétise ses valeurs et ses engagements en s'installant en avril 2021 en tant qu'éleveur de poules pondeuses en plein air avec le réseau Notre Basse-Cour©. Rencontre.

Esprit Edition : Quel est votre parcours ?
Romain Juge : Après avoir travaillé 13 ans dans la banque, j'ai fait le choix d'une reconversion professionnelle. Mon objectif était de devenir indépendant et d'évoluer au grand air et au contact des animaux. Ce choix me permet également d'entretenir des relations plus directes et sincères avec mes clients. En avril 2021, mon projet se concrétise et la Ferme du Galot voit le jour ! Je deviens éleveur de poules pondeuses en plein air grâce au réseau Notre Basse-Cour® qui propose un concept d'agriculture durable et équitable !

Esprit Edition : Quelle est votre lien avec la commune d'Agonges ?
Romain Juge : J'y ai grandi dans la ferme de mes parents au milieu des prairies. Je n'ai jamais cessé d'appartenir au monde rural. Déjà petit, j'aidais de temps en temps aux champs. J'ai créé un lien profond avec la nature, le bocage bourbonnais et avec les animaux qui y vivent. Depuis je suis très impliqué dans la vie municipale de par mon statut de Maire depuis 2014. En devenant désormais agriculteur sur Agonges je souhaite valoriser notre territoire. Je présente une ferme agréable aux visiteurs, vends mes œufs en circuit court et développe la vie de ma commune. En participant à une agriculture durable, j'aspire à pérenniser de nouveaux modes d'élevage avicole en harmonie avec la nature. Mon exploitation se doit d'être un lieu accueillant, chaleureux, un endroit où il fait bon vivre ! Les grandes prairies verdoyantes couvertes de haies bocagères représentent un habitat parfait pour mes poules. J'aménage chaque parcelle au mieux pour qu'elles puissent s'épanouir dans des parcours accessibles. Elles profitent d'une belle liberté !

Esprit Edition : Comment s'est passée votre reconversion ?
Romain Juge : Je cherchais un domaine dans lequel me reconvertir. Avec mes compétences, j'avais plusieurs possibilités. L'agriculture occupait une place toujours plus grande dans mon esprit. L'aviculture, plus précisément. L'idée me plaisait, mais encore fallait-il la rendre concrète. L'air de rien, j'ai commencé à étudier les différents systèmes existants. L'intégration revenait souvent, mais ça ne me convenait pas. Avec leurs impératifs de production, les labels vous rendent dépendant des grosses structures. L'aviculteur ne maîtrise pas son élevage et se retrouve simple exécutant d'une machine qui le dépasse. Alors, j'ai continué à fouiller. En 2018, j'ai découvert Notre Basse-Cour®. J'ai tout de suite adhéré au concept ! J'ai acquis la certitude que si je me lançais en aviculture, ça passerait par cette franchise ! Après plusieurs années de réflexion, le confinement de mars 2020 et un burn-out, j'ai pris mon courage à deux mains et je me suis lancé ! Depuis j'ai gagné en qualité de vie, et avoir un retour valorisant de son travail est inestimable.

Esprit Edition : Comment avez-vous pensé votre élevage ?
Romain Juge : Tout se veut au plus près de la nature : la nourriture, les soins, l'habitat, le zéro impact, etc. ! Le bien-être animal se trouve au cœur de mes préoccupations et je suis soucieux de la richesse du couvert végétal de nos prairies pour favoriser la biodiversité. À l'inverse de mon précédent boulot, je voulais un lieu où je me sente bien. C'est le cas ! Organisé, joli, sympa et, bien sûr, accueillant, pour moi comme pour mes visiteurs et adapté à mes poules.




Romain Juge

Esprit Edition : Vos poules ont la belle vie ?!
Romain Juge : Oh que oui ! Mes poules brown rurales habitent des chalets en bois 4 étoiles. Ils n'excèdent pas 100 places ! Elles sont en petit groupe et ont tout le loisir de se faire des copines ! Elles sont libres de leurs mouvements et de leurs interactions dans un écrin de nature épanouissant pour elles. Ces dames dorment sur des perchoirs et pondent dans des nids garnis de foin. Le ramassage se fait à la main, à hauteur d'homme ce qui rend le travail plus agréable. Je ramasse en moyenne 1400 oeufs par jours pour 1600 poules. Chaque œuf est ensuite sélectionné, contrôlé et traité dans des conditions optimales.

Esprit Edition : Où pouvons nous acheter vos oeufs ?
Romain Juge : Mes oeufs sont pondus et vendus près de chez vous ! Je travaille en circuit court avec une soixantaine de clients. Commerces de proximité, restaurants, pâtisseries, ils savent valoriser le produit et vous conseiller ! Je livre moi-même mes œufs pour le plaisir de partager et d'échanger avec mes clients. Retrouvez sur ma page Facebook les différents lieux où acheter ou déguster mes oeufs.

Contact : La Ferme du Galot à Agonges
06 72 45 58 48 - Facebook : Ferme du Galot



ECO SCABB
LA MAISON ÉCONOMIQUE ET ÉCOLOGIQUE



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

Bientôt Rolland Garros, **on sort les raquettes !**

L'AS Yzeure Tennis, fondée en 1978, est installée depuis plus de 40 ans sur la commune d'Yzeure. Forte de 210 licenciés dont la moitié de jeunes, le club poursuit sa politique de formation depuis des années, avec une école de tennis structurée et encadrée par des enseignants professionnels.

35 équipes engagées cette saison. 70 filles et 140 garçons composent le club avec un Comité Directeur composé de 13 membres présidé par Eric Bernard. « *Pour rappel, l'équipe masculine 1 est la seule du département de l'Allier à évoluer cette saison en Division Qualificative à la Phase Nationale, plus haut niveau régional* » nous précise Éric Bernard.

Le club dispose de nombreux équipements


Vue aérienne du club

L'ASY dispose de quatre courts extérieurs neufs, deux en terre battue artificielle, rénovés en août 2021, et deux en résine tous éclairés dont un équipé par des bandeaux leds. La salle de Bellevue propose deux terrains pour les cours du soirs de semaine et les weekends et 24 créneaux au Complexe de la Raquette sont mis à disposition pour des cours encadrés ou en pratique libre. Un système de réservation en ligne proposé par la Fédération TEN'UP permet aux licenciés de réserver facilement des courts et d'y accéder au moyen de serrures connectées. Plus de 40 partenaires accompagnent le club qui dispose d'un club-house renové en 2020 et d'un minibus mis à disposition par la région.

L'école de tennis reste le point fort du club

La formation des jeunes est un objectif prioritaire depuis de nombreuses années. Dès 3/4 ans des cours sont possible avec le baby tennis. Le responsable de l'école de tennis, salarié du club, encadre une équipe enseignante jeune et motivée. Les cours sont suivis par une centaine de jeunes avec des rythmes adaptés à leurs âges et niveaux.


École de tennis

Une section Tennis au collège François Villon à Yzeure

Une section sport a été aussi crée depuis 5 ans au collège François Villon sur tout le cycle de la 6ème à la 3ème. « *Cette section unique sur le département Allier, permet notamment à quelques jeunes issus de l'AS Yzeure et de quelques clubs du territoire, de bénéficier de cet enseignement pris en charge et encadré par les enseignants DEJEPS du club ainsi que par un professeur d'EPS du collège pour la préparation physique.*» nous explique Éric Bernard.

Du Tennis pour tous !

L'ASY propose également chaque semaine une séance de cardio tennis : renforcement musculaire, cardio, coordination et souplesse, cours en musique avec et sans raquette complets et ludiques.

En partenariat avec l'institut des jeunes aveugles des Charmettes, l'ASY a mis en œuvre des séances de Blind tennis au complexe de la raquette complètement dédiée à cette activité pour l'occasion. Utilisant balles sonores et raquettes, il est proposé une autre déclinaison de tennis, adaptée à leur handicap.



L'AS Yzeure tennis a reçu le label Club tennis santé en janvier 2022

Insufflée par Nicole Lerger Trésorière du club et Présidente de la commission des actions sociales et solidaires et tennis fauteuil du Comité de l'Allier, une section tennis santé a été créé cette saison avec une séance d'1h par semaine, accessible sur prescription médicale, encadré par un enseignant diplômé d'Etat formé, avec un suivi par un kinésithérapeute DE également. L'ASY est le 1er club du département à proposer cette activité et a obtenu le Label Tennis Santé. Cette activité s'adresse aux personnes atteintes de pathologies chroniques : maladies cardiovasculaires, cancers, diabète, hypertension artérielle, obésité, stress, dépression, personnes présentant des signes de vieillissement.



Save the date : Le grand tournoi open d'Hiver

Le tournoi d'hiver est l'instant phare de la saison pour le club. Il se déroule depuis plus de 30 ans et regroupe chaque année plus de 250 joueuses et joueurs de non classés à numérotés nationaux durant 1 mois de compétition. Vitrine du club, ce tournoi attire des participants de toute la France qui apprécient la qualité d'accueil, des infrastructures et du nombreux public qui assiste aux matchs. La salle de Bellevue est transformée pour l'occasion en un village tennis où règne bonne humeur et convivialité. L'organisation du tournoi, assurée par les bénévoles du club et par les services de la municipalité, doit son succès aux partenaires qui s'engagent à leurs cotés sur cet événement tennistique unique dans l'Allier.

Plus d'infos : https://www.yzeuretennis.fr/
Contact : Eric Bernard au 06 03 99 64 50
Email : asy.tennis@wanadoo.fr



Publi-rédactionnel

EXAPRET

Expert en crédits & Assurance emprunteur

Notre engagement : conseil et expertise pour vous apporter une solution de financement sur-mesure



EXAPRET, fondée par Nathalie Poutignat–Démosthénis en 2015 - avec une expérience réussie de plus de 20 ans dans le secteur de la banque et de l'assurance - **s'installe à Moulins** pour accompagner et conseiller ses clients tout au long de la démarche de financement de leur projet.

L'équipe vous accueille dès le 19 avril 2022 dans ses nouveaux locaux au **141 rue de Lyon à Moulins**



Contactez nous !
Fabienne, Grégory et Nathalie
Tél : 04 70 45 11 36

141 rue de Lyon à Moulins
Horaires : lundi au vendredi
de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

Et sur RDV à domicile ou en agence en dehors de ces horaires

• Notre rôle :
Avec un **accompagnement personnalisé,** nous étudions les meilleures conditions de financement de votre projet et négocions, auprès des établissements bancaires, l'offre de prêt la plus adaptée.

• Notre intervention :
Dès l'origine, avec le calcul de votre capacité d'emprunt, jusqu'à la concrétisation de votre projet, vous bénéficiez de notre **disponibilité** et de notre **expertise**.

Avec **EXAPRET**,

- ✓ Gain de temps
- ✓ Economies
- ✓ Simplification des démarches de financement
- ✓ Expertise et accompagnement
- ✓ Sans engagement financier, vous ne réglez nos honoraires qu'une fois votre crédit obtenu

> « Écoute, Professionnalisme et Disponibilité sont les moteurs de notre action »

« C'est un réel plaisir d'accompagner nos clients dans la réalisation de leurs projets, ils nous confient souvent ne pas avoir le temps nécessaire et parfois la connaissance suffisante pour mener à bien leur recherche de financement. Notre intervention leur permet de s'engager en toute sérénité » souligne Nathalie

Les domaines d'expertise d'**EXAPRET** :

✓ Financer votre projet immobilier



- Acquérir votre résidence principale
- Financer des travaux
- Investir dans du locatif
- Racheter une soulte

✓ Optimiser vos assurances

- Optimiser les garanties de vos assurances de prêts au meilleur coût, même pour un contrat déjà en place



✓ Financer votre entreprise



- Créer ou racheter une entreprise
- Investir dans des locaux professionnels
- Financer de la trésorerie

✓ Regrouper vos crédits

- Regrouper vos crédits en 1 seule mensualité et retrouver de la trésorerie



Parce que votre **temps** est **précieux** et la **réussite** de vos projets **essentielle**

Orias : 15 003 730 - Plus d'informations & mentions légales sur **exapret.com** - Suivez nous **Exapret**

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

Prêt à mettre des couleurs à Moulins ?

Participez à Color' ta Ville, une course à pieds, non chronométrée de 5 kms où les coureurs se retrouvent littéralement sous une pluie de couleurs.



Elle aura lieu le **samedi 30 avril** autour du plan d'eau de la Plaine des Champins, quai d'Allier à Moulins. Celle-ci est organisée par le Lions Clubs Moulins Anne de France, en faveur de la jeunesse, leurs oeuvres sociales et plus particulièrement en faveur de la déficience visuelle en local. À chaque kilomètre, les participants de la course passent devant un « Point de passage » où ils seront bombardés d'une poudre de couleur à base de fécule de maïs. Possibilité de faire le parcours en marchant. Le but étant de franchir la ligne d'arrivée recouvert des 5 couleurs.

Cette course des couleurs est directement inspirée du festival hindouiste du Holi, la Fête des Couleurs. C'est l'une des célébrations les plus anciennes de l'Inde. Elle honore les divinités indiennes Krishna et Kâna, mais surtout le retour du printemps.
Les indiens sont habillés en blanc des pieds à la tête et sont tous dans la rue pour se jeter des pigments de couleurs les uns sur les autres.
Comme toujours en Inde quand il s'agit de rituel, cette pluie n'est pas le fruit du hasard et chaque couleur a un objectif précis :
- Rouge pour la joie et l'amour
- Bleu pour la vitalité
- Vert pour l'harmonie
- Orange pour l'optimisme
- Jaune pour la lumière et la chaleur

Ce sont ces 5 couleurs que vous retrouvez à chaque « Point de passage ».

Plus d'infos : *www.colortaville.fr et Facebook : Color' Ta Ville by Lions*

Le Trivert lance la saison des Triathlons

Réservez votre lundi 18 avril, avec votre maillot de bain, votre vtt et vos baskets !

Le Trivert, c'est un cross triathlon découverte. Le format est court, la natation a lieu dans la piscine et la partie vélo est un parcours vtt. Il est ouvert aux jeunes dès 8 ans et jusqu'au vétéran, en solo ou en relais. C'est une des premières épreuves dans la saison de triathlon, ainsi les débutants côtoient des triathlètes plus expérimentés au début de leur saison. Un mélange qui se marie à merveille pour le bonheur de tous et toutes. Ce triathlon est organisé par le Trimay, le club de triathlon de l'agglomération Moulins, Avermes, Yzeure.



Bon à savoir ! Le Trimay c'est quatre-vingt-trois licenciés (62 adultes et 21 jeunes), des entraînements natation, course à pied pour les adultes, des entraînements natation, course à pied, et vtt pour les jeunes. « *En loisirs ou en compétition, chacun s'entraîne à son rythme. Pour les meilleures performances récentes, Camille Roger et Romane Roger (en 6-11 ans), Paul Bergeret et Léon Jacquin (sur le XS), Emma Champomier et Valentin Champomier (sur le XS), Olivier Rastoile et Nadine Thenot (sur le S) ont remporté le challenge départemental en quatre étapes de bike and run. Boris Buland s'est quand à lui qualifié aux championnats du monde 70.3 (Half Iron man triathlon), qui aura lieu à l'automne 2022 en Utah (Etats-Unis). C'est le deuxième triathlète du club qui se qualifie pour cette épreuve mythique. Corentin Texier s'étant qualifié en 2019, l'étape à laquelle il doit participer en Nouvelle Zélande, a été repoussée en 2024. Les triathlètes participent aussi à des swimrun, courses, trails, cani-cross, épreuves de vtt, cyclo et même nage en eau libre, alors n'attendez plus, osez le triathlon, en commençant par le Trivert !* » nous explique Benoît Mamet président du club. ***Plus d'infos : trimay.fr***

Le trail des Côtes Matras est de retour !

Après un trail 2021 « connecté », Covid oblige, le « vrai » Trail des Cotes Matras revient le **samedi 16 avril**. Il se déroulera sur les 3 communes bocagères de Chatillon, Cressanges, et Noyant d'Allier.
Trois parcours sont proposés aux amateurs de chemins plus ou moins escarpés : Le trail découverte, avec et sans chrono : 7 km, le trail de la Pierre-Percée 16 km et le trail des côtes Matras 29 km. Les randonnées de 7 km et 14 km sont également reconduites, tout comme le repas asiatique, servi à partir de 19h par le Petit d'Asie à Noyant.



En 2022 le trail des Côtes Matras innove en proposant au public :
• Un trail jeune de 2,5km, ouvert aux benjamin(e)s (12-13 ans) et aux minimes (14-15 ans).
• Une balade VTT de 37km qui parcourra la forêt domaniale de Messarges, avec un ravitaillement à la ferme de Villars.
• Une balade commentée du passé minier de Noyant et Chatillon sur un circuit de 7km.
Contact : Jean Claude Salignat : 06 31 90 84 65

Le Pal Run, une course au coeur du parc animalier

L'évènement Le Pal Run se déroulera le **dimanche 17 avril** au sein du parc d'attraction et animalier Le Pal. Les participants s'élanceront pour une course de 10 km ou un semi-marathon de 21,1 km (labellisée FFA).Départ à 8h. Inscriptions sur www.lepalrun.fr Retrait des dossards le vendredi 15 avril et le samedi 16 avril chez Groupe 3B Automobile à Yzeure. Le vendredi de 14h à 19h et le samedi de 10h à 18h. Le dimanche au parc Le Pal de 5h à 7h. 1€ reversé à la fondation Le Pal Nature pour chaque inscription. ***Rens. 06 31 24 98 99***







Rendez-vous à la Foire de Moulins avec ses nouveautés du 6 au 15 mai 2022

Après un report de date, de février à mai, lié au contexte sanitaire, la Foire de Moulins est de retour sur un air de Dolce Vita avec plus de 180 exposants et des nouveautés !

Evènement incontournable de l'agglomération moulinoise, la Foire de Moulins est attendue tant par les professionnels que par les visiteurs. Moulins Congrès Expo a relevé le défi et annonce pour cette version 2022 une foire riche en nouveautés.

Plus de 180 exposants seront attendus réparties dans différents secteurs tel que l'habitat, l'ameublement, la décoration, l'aménagement extérieur, le bricolage, la gastronomie, tourisme, l'automobile, etc.

L'invité d'honneur, La Toscane : Un air de Dolce Vita flottera sur cette foire.
Sur plus de 1200m², dans un décor typique représentant l'Italie et ses villages, venez rencontrer des producteurs et des artisans italiens. Partenaire de la Foire, la Chambre de Commerce Italienne pour la France fait venir 14 exposants qui vendront des produits de terroir italien : charcuterie, vins, fromage, confiserie etc. Une exposition de voitures anciennes italiennes et de vespa, un glacier, un restaurant italien avec


©Gaillard Décors

terrasse extérieure, des animations proposées par le comité de jumelage de Moulins-Montepulciano viendront faire vivre ce village toscan. 3 nouveautés marquent cette foire 2022

Salon de l'automobile, une première !
Plus de 15 marques de voitures et de camping-cars sur 1900 m² reparties en extérieur et intérieur : Suzuki, Mercedes, DS, Bmw, Seat, Peugeot, Volkswagen, Isuzu, Sang Yang, Hyundai, Citroën, Ligier, Ford, Camping-car Barrat loisirs, Van Away, Camping-car Champion, Nissan et Renault.

Espace Bien-être
Grande tendance actuelle, « le prendre soin de soi » fait son entrée à la Foire. Un espace dédié d'environ 450 m² permettra de présenter différents professionnels : parfumeries, esthéticienne, produits de beauté, thérapeute, géobiologue, salle de sports, bougies, coussins de relaxation…

Restaurants ouverts jusqu'à minuit sur 4 soirées
L'espace restauration composé de 4 restaurants y compris celui italien seront ouverts de 20h à minuit les samedi 7, jeudi 12, vendredi 13 et samedi 14. Ces restaurants disposent tous d'une terrasse extérieure. Ces soirées seront l'occasion de se retrouver autour d'une bonne table et de profiter d'animations : concert italien, soirée jeux, animations musicales.

Rens. 04 70 20 19 15
www.foiredemoulins.fr
Retrouvez toutes les actualités de la Foire sur la page facebook : ParcMoulinsExpoJLPMoulins



Mon année foot, à la découverte du ballon rond

A l'occasion de la coupe du monde de football 2022, le service Jeunesse de la Ville de Moulins propose le projet « mon année foot » : une année de manifestations et d'actions pour découvrir les différentes pratiques sportives liées au ballon rond.

Toutes une programmation pour les 14-17 ans, pour les mercredis et samedis de l'année. Jusqu'en juin, les jeunes pourront découvrir le Foot en salle, le Freestyle, le Golf foot, le Bubble foot, et visiter plusieurs stades… Il y en aura pour tous les goûts.

• Mercredi 11 mai : Golf Foot
Un excellent moment de partage et particulièrement ludique pour améliorer sa précision et son adresse. Le Golf Foot se pratique seul ou en équipe sur des parcours aménagés à l'air libre. Il s'agira de faire en sorte que le ballon atteigne sa cible moyennant le moins de frappes au pied ou le moins de temps possible.
Rendez-vous à 13h30 à la Médiathèque Samuel Paty à Moulins direction Targets. Participation : 2 €

• Samedi 21 mai* : Match Clermont-Lyon
Dernier match de la saison au stade Gabriel Montpied : une occasion de participer à la fête du derby de la région Auvergne Rhône Alpes. ***Gratuit. Horaire rendez-vous à confirmer à la Médiathèque Samuel Paty à Moulins.***
**sous réserve de la confirmation des dates des matchs par la FFF*

• Mercredi 25 mai : Futsal
Précision, agilité, concentration… De nombreux jeux d'adresse avec le ballon seront au programme de cette journée (foot billard, Teqball). L'après-midi se soldera par un match de futsal en 5 contre 5. ***Rendez-vous pour le départ direction Planet Foot à la Médiathèque Samuel Paty à Moulins. Horaire à confirmer. Participation : 3 €***



• Samedi 4 juin : Tournoi Inter Centre
1er tournoi inter accueil de jeunes ! Le prétexte pour rencontrer les accueils de jeunes des environs et vivre un moment de partage sur les terrains du stade Hector Rolland. Bonne ambiance et respect de l'adversaire au rendez-vous ! ***Rendez-vous pour le départ à 11h à l'accueil des Jeunes Echarteaux à Moulins direction le Stade Hector Rollands.Gratuit.***

• Mercredi 8 juin : Séance « Comme Turpin »
« On n'a pas le même maillot mais on a la même passion ». Un après-midi encadré par un arbitre de la LAuRA Foot, permettra aux participants de découvrir les rouages et faces cachées de l'arbitrage : règles, entrainements spécifiques, jeux, rencontre seront au programme.
Rendez-vous à 14h à l'accueil des Jeunes Echarteaux à Moulins. Gratuit

• Samedi 18 juin : Stade de France
Visite du Stade et de la capitale ***Rendez-vous pour le départ à 7h à la Médiathèque Samuel Paty à Moulins. Participation : 5 €***



Bien d'autres surprises à venir tout au long de cette année, avec notamment des tournois e-sport, et principalement un tournoi de « futsal de la jeunesse » qui lancera les festivités de la coupe du monde. Cette deuxième partie de programme vous sera annoncée à partir de septembre. ***Plus d'infos : 04 70 48 51 92 - jeunesse@ville-moulins.fr***
**Dates non contractuelles, et évolutives en fonction du calendrier des partenaires.*



De la Nouveauté chez SoGo Loisirs à Yzeure !

SoGo Loisirs rouvre ses activités Accrobranche, Paintball et Laser Game Extérieur à partir du samedi 16 avril 2022, avec des nouveautés à la clé notamment au niveau des parcours Accrobranche.

Deux espaces d'activités de pleine nature *Accrobranche, Paintball et Laser Game Extérieur*

À l'accrobranche situé au plan d'eau des Ozières à Yzeure, le parcours Ouistiti et le parcours marron ont été refait entièrement, ainsi que de nouveaux ateliers dans chaque parcours.
L'activité est accessible aux enfants (dès 3 ans) comme aux adultes. Les tarifs sont de 7€ pour les 3-6 ans et de 14€ à 20€ pour les plus grands. L'accrobranche est ouvert 7j/7j durant toutes les vacances scolaire (Pâques, été et toussaint) ainsi que les mercredi, week-end et jours fériés, d'avril à octobre. Réservation fortement conseillé au 07 89 44 99 22.

Dans la forêt des Planchards à Yzeure, SoGo Loisirs propose du **Paintball et du Laser Game Extérieur**. *Ces activités se déroulent en groupe de minimum 6 personnes (dès 8 ans) sur réservation. Chaque partie est animée dans une ambiance fun. Pour le laser Game le tarif est de 15€/personne. En ce qui concerne le Paintball les tarifs sont de 15€/personne avec le matériel enfant (8 à 13 ans) et 22€ à 32€ avec le matériel adulte. En famille, entre amis, ou pour un événement particulier (anniversaire, EVG-EVJF, sortie associative…) profitez d'un bol d'air frais chez SoGo Loisirs.*

Infos et réservation au 07 89 44 99 22 ou sur www.sogo-loisirs.fr

#Publi-rédactionnel



Le véritable Hot-dog américain

Authentik Hot☆dog

Venez déguster nos Hot-dog sur la Foire de Moulins du 6 au 15 mai

Un concept made in Lusigny :

Le hot-dog New Yorkais 100% français

C'est à la suite d'un voyage aux USA qu'est née l'idée d'Authentik Hot-Dog. Son concept est unique dans l'Allier, alliant le traditionnel « street cart » et le symbole de la culture américaine, le Hot-Dog.

Les Américains en ont fait un standard, Arnaud Chandioux quant à lui l'a revisité pour conquérir le marché du snacking en France. Son concept est original pour organiser des évènements professionnels ou privés. Vous l'avez d'ailleurs peut-être croisé dans un festival ou chez un ami près de chez nous !

Toujours au meilleur endroit au meilleur moment



Authentik Hot-Dog sillonne les routes de France et de notre région avec ses chariots à hot-dog « à l'américaine ». Depuis le début de sa commercialisation en 2009, le concept ne cesse de se développer sur toute la France dans des lieux tels que les parcs d'attraction (Euro Disney, le Puy du Fou, le Pal), les zoos (Beauval), les aires d'autoroute, les festivals, les restaurants d'altitude (Méribel), les salles de concert (Zenith d'Auvergne), les rencontres sportives, les stades de foot (Olympique de Marseille, Gerlan à Lyon), la Tour Eiffel, etc…

Envie de hot-dog pour votre soirée ou votre évènement sur l'agglomération ?

En intérieur ou plein air, un anniversaire, un mariage, une cérémonie, une soirée privée, un festival, un salon, un évènement sportif, culturel, etc... Arnaud s'occupe de tout ! Une prestation « clé en main ». La particularité d'Authentik Hot-Dog est qu'il peut venir chez vous pour accompagner vos évènements privés ou professionnels (CE, associations, collectivités…) quelle que soit la durée. Son parc de chariots à hot-dog fabriqués dans son atelier à Lusigny, permet de répondre à toute demande dans les plus brefs délais. Deux types de chariots (électriques) sont proposés tout équipés (frigo, bain-marie, micro-ondes, parasols…)
La livraison du kit complet comprend les produits frais pour la conception des hot-dogs mais également le chariot typique fabriqué sur-mesure selon votre utilisation.

Mais d'où vient le hot dog ?

La vieille Europe peut se targuer d'être à l'origine du phénomène car la saucisse, elle, est née en Allemagne, à Frankfort plus précisément. Ce sont les migrants fraîchement débarqués à New-York qui vont transformer cette saucisse, à base de porc, en « hot-dog » en la plaçant entre deux tranches de pains pour la transporter et la manger sans se brûler les doigts.

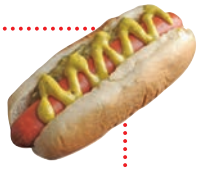


Présent au Cirque Bouglione à Paris toute la saison hiver

C'est pour garder l'origine du vrai hot-dog qu'Authentik Hot-Dog vous propose uniquement une saucisse de porc de Franckfort, avec un boyau naturel.

Arnaud vous propose aussi au choix des ingrédients que vous pouvez associer librement (vente au détail) ou ceux de leur recette préétablie. Tous les produits sont frais, conservés à froid positif, ou secs, à température ambiante. Il Livre sur toute la France.

Des ingrédients 100% français



- Pain « bun » *(recette originale américaine)*
- Saucisse de Franckfort *(boyau naturel)*
- Chou blanc *(cuisiné par un artisan choucroutier)*
- Sauce américaine *(moutarde ou tomate)*

Élaborés exclusivement pour leur Hot-Dog

- Relish
- Oignons frits
- Barquette à hot-dog
- Serviette en papier Authentik Hot-Dog

Mais aussi…

La conception de chariot « bar à jus » pour rafraichir vos belles journées d'été !

Devis gratuits :

Vente et location avec ou sans personnel

À vos CV !

Si vous souhaitez travailler avec Authentik Hot-Dog, n'hésitez pas à le contacter, Arnaud recherche des collaborateurs.

Contactez nous !

Facebook : Authentik Hot-Dog
Contact : 04 70 48 82 61
ou 06 88 05 10 53
contact@authentikhotdog.fr

Un concept original pour vos évènements professionnels et particuliers !

Authentik Hot☆dog



Le Football Féminin Yzeure Allier Auverg

De haut en bas et de gauche à droite : Khalil Le Rajaoui - Dolorès Tsad
Nesrine Barka - Ophélie Meilleroux - Jean-Christophe Nicolas - Seyna
Surpris - Maëlys Goumeziane - Léa Cassagne - Ines Ou Mahi - Tifanie



gne en finale de la coupe de france 2022 !

jia - Laure Cartier - Philippe Monnot - Gianni Groppo - Tania Seddaoui
abou Mbengue - Clara Moreira - Albert Vasseur - Taylor Beitz - Chelsea
De Sousa - Rahel Steinschneider - Sabine Woedikou - Christine Manie

© Photos Sport 03

Des sculptures de fruits et légumes pour épater vos convives !



Que ce soit pour décorer un buffet ou vos tables de fêtes, Cyril Garibaldi, passionné de sculpture sur fruits et légumes, nous propose quelques idées pour égayer vos repas de pâques avec des poussins et des moutons réalisés à partir de choux fleurs et de citrons.

Peut-être avez-vous déjà pu découvrir les sculptures éphémères de fruits et légumes dans les vitrines et rayons frais de Carrefour Moulins ? Cyril Garibaldi, boucher depuis plus de 20 ans en est l'artiste et a fait de cette activité une passion depuis maintenant 2 ans.

« *J'ai découvert cette technique sur les réseaux sociaux. Je me suis pris au jeu après mes premières pièces. Au départ je confectionnais pour la vitrine du rayon boucherie charcuterie, pour égayer les étales et faire plaisir à notre clientèle. L'idée a plu ! Depuis je propose à mes autres collègues de décorer leurs rayons en travaillant des thèmes différents : fleurs, animaux, poissons… Et à ma famille et amis pour décorer nos tables et buffets.*»

Cyril joue avec les couleurs pour proposer des présentations toujours harmonieuses. « *Je travaille tous types de fruits et légumes avec un simple couteau sans dents. J'utilise des cures dents et des pics à brochette pour assembler les éléments. Tout le monde peut donc refaire les présentations chez soi !* »

Cet artiste s'inspire tous les jours pour créer de nouveaux modèles et aimerai suivre une formation de tailleur de fruit. Qui sait nous le retrouverons peut-être un jour à des championnats de sculpture sur fruits et légumes !

Bon à savoir !

• Pour éviter le gaspillage, les fruits et légumes doivent être consommés ou cuisinés le jour même.

• Pour une plus longue conservation et éviter à certains fruits et légumes de noircir, il est conseillé de vaporiser du citron.

Plus de conseils ou pour une prestation personnalisé, n'hésitez pas à contacter Cyril : Facebook : Cyril Garibaldi ou cyrilgari@gmail.com

À vous de jouer ! Venez poster sur nos réseaux sociaux Facebook et Instagram vos plus belles sculptures ! #MagazineESBAvril

À vous de jouer !



Le Poussin

Ingrédients :

- *1 pomélo*
- *1 citron*
- *2 amandes effilées*
- *1 marker pour les yeux*
- *1 carotte*

Et des cure-dents



Le Mouton

Ingrédients :

- *1 choux fleur*
- *1 champignon*
- *1 marker pour les yeux*
- *2 amandes*

Et des cure-dents





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 de d'avril



Source : http://pissenlit-au-jardin.blogspot.fr

Herbe du mois

La sauge

Le célèbre dicton « qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin de médecin » résume à lui seul ses nombreux bienfaits.
La sauge est riche en antioxydants du dépôt de graisses dans les artères et aident à lutter contre le mauvais cholestérol. Ajoutez-en une petite poignée à vos sauces et ragoûts, et votre cœur vous en remerciera.



Des graines santé à adopter au quotidien

Les graines séchées appartiennent à la famille des oléagineux et ont donc les mêmes caractéristiques que les amandes ou noisettes. Elles sont riches en lipides insaturés (oméga 3 et 6 qui participent au bon cholestérol), en minéraux, vitamines et oligo-éléments. Elles sont également source de fibres et énergétiques de part leur teneur en protéines végétales. **Amandine Debrouver**, coach santé bien-être nous nous en dit plus !



Le Pavot

Valeurs Nutritionnelles pour 100g Énergie : 525 kcal - Lipides : 41,56g - Glucides : 28,13g - Protéines : 20g - Fibres : 19.5g

Ses bienfaits

Les graines de pavot sont apaisantes pour la peau, elles sont utilisées pour gommer les cellules mortes, purifier et lisser la peau. L'huile, appliquée en compresses, aide à la cicatrisation de l'épiderme en cas de plaies, inflammations, démangeaisons.



Le Lin

Valeurs Nutritionnelles pour 100g Énergie : 534 kcal - Lipides : 41,6g - Glucides : 28,88g - Protéines : 18g - Fibres : 27,9g

Ses bienfaits

Les graines de lin sont riches en acides gras essentiels. Ses antioxydants permettent de lutter contre les radicaux libres responsables du vieillissement prématuré des cellules et de prévenir les cancers, en particulier celui du sein, du côlon et de la prostate.



Le Tournesol

Valeurs Nutritionnelles pour 100g Energie : 585 kcal - Lipides : 51,46g - Glucides : 20g - Protéines : 20g - Fibres : 8.6g

Ses bienfaitss

Les graines de tournesol sont riches en acides gras oméga 6 qui contribuent à une meilleure santé cardio-vasculaire en aidant à éliminer le mauvais cholestérol de l'organisme.



La Courge

Valeurs Nutritionnelles pour 100g Energie : 574 kcal - Lipides : 49,05g - Glucides : 14,71g - Protéines : 30g - Fibres : 6,5 g

Ses bienfaits

Les graines de courge possèdent des propriétés diurétiques, laxatives et apaisent les infections urinaires ou l'incontinence.



Le Sésame

Valeurs Nutritionnelles pour 100g Energie : 565 kcal Lipides : 48g Glucides : 25,74g Protéines : 18g Fibres : 14 g

Ses bienfaits

Les graines de sésame stimuleraient l'activité intellectuelle et la mémoire grâce à leur richesse en phosphore et acides gras insaturés : bonne action sur le système nerveux.



Quelques idées pour les consommer !

Pain aux graines, crackers, cakes sucrés ou salés, muesli maison, panure... et à parsemer sur tous vos plats, salades et tartes !



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

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

Ristorante
La Dolce Vita
Pâtes & Pizzas
09 81 49 43 77
19, rue Datas - MOULINS

Dépasser sa déficience visuelle par le sport

L'Institut Les Charmettes pour enfants et jeunes déficients visuels de l'Allier propose à la fois un service éducatif et différents services d'accompagnement. Rencontre avec **Franck Lasseigne**, Directeur Adjoint et **Johnny Kari**, éducateur sportif.

L'Institut des jeunes aveugles Les Charmettes géré par l'association nationale Voir Ensemble est situé au 21 rue de Bourgogne à Yzeure dans les locaux d'une ancienne école. Cet établissement est agréé en tant qu'Institut d'éducation sensorielle pour enfants atteints de déficience visuelle par l'Agence Régionale de Santé et sous contrat avec l'Education Nationale. Cette établissement est ouvert 190 jours par an et reçoit, dans ses trois sections (SEES, SEPHA, SPFP), trente jeunes déficients visuels, avec ou sans handicaps associés, de 6 à 20 ans.

L'établissement dispose d'une équipe pluridisciplinaire de 40 salariés afin de proposer :
• une qualité de vie : confort et qualité du cadre de vie, vigilance et suivi médical et paramédical
• une aide et un soutien auprès des familles : consultation, conseil, guidance éducative, soutien psychologique
• une recherche d'intégration sociale : socialisation, élaboration de projets, sécurité et protection psychologique et physique, développement de la communication et de la présentation de soi
• une aide au développement personnel du jeune : accroissement de l'autonomie, développement des capacités d'expression, augmentation des connaissances, développement des compétences opératoires et cognitives.

« *Nous proposons plusieurs modalités d'accueil, internat, internat séquentiel, demi-pension, ceci en fonction du projet personnalisé du jeune. Nous offrons un accompagnement à la scolarité, l'éducation, le soins et la rééducation en mettant en œuvre tous les moyens de compensation à la déficience visuelle nécessaires aux divers apprentissages. Cet accompagnement se veut un parcours dans la vie de l'enfant devant être le plus inclusif possible. Un conventionnement peut être établi avec divers partenaires externes en fonction des projets. Entre autre : L'Education Nationale pour l'école des Cladets à Yzeure et le collège Charles Péguy à Moulins où se trouvent des classes spécialisées Déficient Visuel. La ville d'Yzeure propose la transcription en braille du bulletin d'info de la ville ou pour le prêt de véhicule.*» nous précise Franck Lasseigne, Directeur Adjoint


Johnny Kari et Franck Lasseigne


Séance de judo au CREPS de Vichy avec les futurs éducateurs sportifs Activités Physiques pour Tous options handicap.

L'établissement donne une place prépondérante à l'activité sportive

Johnny Kari éducateur sportif depuis 11 ans au sein de l'établissement accompagne les enfants dans de nombreuses disciplines sportives adaptées et d'inclusion sur la structure mais aussi en dehors. « *Toutes ces activités sportives permettent aux jeunes de développer des valeurs d'intégration, de socialisation et d'acquérir le goût de l'effort* » explique Johnny Kari. Des activités handisports extérieures sont donc très régulièrement proposées aux jeunes comme le Blind Tennis en partenariat avec l'AS Yzeure Tennis, le vélo tandem, le karaté, le judo, la natation, l'athlétisme, et le ski notamment. Des activités d'escalade et d'équithérapie sont aussi organisées. « *La pratique de chaque sport est adaptée selon le degré de déficience de l'enfant. Des sports comme le basket, le hand ou le volley sont plus difficiles à pratiquer par les jeunes. Nous travaillons en relation avec les différents clubs de l'agglomération et je reste toujours en soutien auprès des jeunes pendant leur pratique sportive.* »

Sur site, les jeunes disposent d'équipements et de matériels adaptés pour pratiquer du sport.

La salle de sport dispose d'une table de « Showdown », adaptation d'une table de ping-pong allongée, concept inventé aux Pays-Bas. « *Les jeunes adorent jouer au Showdown et certains ont même développé de grandes qualités dans la pratique de ce sport alliant réflexe et vitesse d'exécution. A ce jour l'une des activités sportives les plus connues pratiquées par des sportifs déficients visuels est le Torball qui est un sport de ballon qui se joue en équipe.* »

Un accompagnement individualisé est proposé aux jeunes à qui il faut porter une attention toute particulière. En effet, la pratique du sport permet aux jeunes déficients visuels de s'épanouir et de mieux appréhender leur environnement tout en étant bien dans leur corps.

Plus d'infos : www.voirensemble.asso.fr/etablissements/institut-des-jeunes-aveugles-les-charmettes - 04 70 44 09 14

Projet à venir

L'établissement plus communément appelé « Les Charmettes » a pour projet la création, sur son site, d'un Pôle Pédagogique et d'Activités Physiques et Sportives. Les travaux doivent permettre de faciliter la pratique sportive au travers d'un ensemble regroupant salle de sport et city stade couvert. « *Les travaux doivent prochainement démarrer pour une livraison des nouveaux locaux prévue, au plus tard, en septembre 2023* » nous précise Franck Lasseigne. La structure disposera d'un outil flambant neuf pour faciliter encore mieux le travail auprès des jeunes, tant sur le plan pédagogique que sur le plan sportif.



Café de la Barrière
Bar
Restaurant
Articles de pêche
102, rue du Jeu de Paume à Moulins
www.café-barriere-moulins.fr
04 70 34 92 81

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

Publi-rédactionnel

07 88 86 63 43
frederic.thomas@jlhelec.fr
JLH ELEC

Optez pour l'installation d'une alarme **pour avoir l'esprit tranquille**

Depuis 2016, **Frédéric Thomas** s'est installé comme artisan à Thiel sur Acolin. Fort de son expérience de plus de 20 ans, il est spécialisé dans les travaux d'installation, de réparation et de dépannage électrique. Il intervient pour vos projets en neuf et en rénovation afin de répondre à tous vos besoins, sur Moulins et les communes alentours.

L'installation et la mise en service de systèmes d'alarme

Faire installer un système d'alarme par un professionnel est toujours un gage de sécurité, une garantie qu'un expert et spécialiste appose tout savoir-faire, ses compétences techniques et son expérience du terrain. De plus, il assure le paramétrage et respecte les normes de sécurité en vigueur (NF A2P). « *Avant toute installation, la première étape consiste à déterminer*

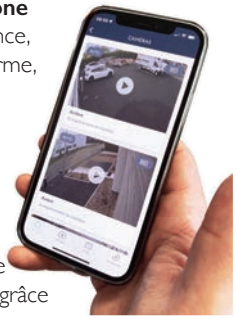

Frédéric Thomas

la nature et le nombre de points de détection à installer chez vous. Je prends en compte les points de passage, les pièces à protéger en priorité et les points faibles. Grâce à mes connaissances, je repère les emplacements stratégiques pour obtenir la meilleure efficacité du matériel.», nous confie Frédéric.

Une alarme sans fil et connectée 24/24

Frédéric propose et installe une alarme haut de gamme qui sécurisera efficacement votre maison ou bâtiment professionnel. Un dispositif performant capable d'alerter et de détecter les intrusions. « *Les connexions entre la centrale, la sirène et les détecteurs se font par onde radio, c'est la solution idéale pour les maisons existantes ou si vous ne souhaitez pas faire de gros travaux. C'est simple pour le client.* » nous précise Frédéric.

Une surveillance à partir de votre smartphone



Caméra de surveillance, sirène, centrale d'alarme, détecteur de mouvement, … sont les gardiens de votre maison et vous informent à tout moment sur votre smartphone afin d'agir à distance grâce à l'application mobile.

Bon à savoir ! L'avantage de faire appel à un installateur (d'alarme et vidéoprotection) près de chez vous, est que vous aurez accès à un véritable service après-vente, très utile en cas de problème, en plus de bénéficier de ses conseils avisés. Enfin, sachez que faire appel à un professionnel est une garantie vis-à-vis de votre assurance.

POLICE NATIONALE **La DDSP 03 s'invite** dans votre magazine l'Esprit Sport & Bien-être avec ses conseils du mois

Cambriolage, les conseils pour se prémunir

La prévention contre les cambriolages n'a pas pour effet de supprimer complètement le risque d'être victime d'un vol par effraction, mais de minimiser ce risque. Les différentes mesures de prévention ne garantiront jamais un risque zéro, mais chaque mesure prise contribuera à renforcer la chaîne de protection en diminuant les probabilités de vol.

L'action de la police :

La Police Nationale est là pour vous aider à prévenir les risques de vols par effraction, aussi bien pour votre domicile personnel que pour vos locaux professionnels. Plus particulièrement deux services dédiés à cette prévention sont à la disposition du public gratuitement et toute l'année.

- La visite du référent sûreté : le référent sûreté est un spécialiste de la sûreté des bâtiments, il pourra effectuer un diagnostic concernant la sûreté de votre domicile ou de votre local professionnel et vous délivrera des conseils utiles à la prévention des effractions.

- L'Opération Tranquillité Vacances : cette opération a désormais lieu toute l'année et concerne les domiciles de particuliers. Elle consiste à signaler vos périodes d'absence au Commissariat et votre domicile sera l'objet d'une surveillance renforcée de la part des patrouilles de police.

- Vous pouvez signaler toute présence suspecte ou inhabituelle dans votre quartier en composant immédiatement le « 17 ».

Le signalement doit être immédiat pour être utile, de manière à ce qu'une patrouille puisse contrôler les individus suspects et au moins les dissuader d'agir dans le quartier.

Ce que vous pouvez faire vous-même :



- La première des mesures consiste à éviter que son domicile ne soit la cible d'un voleur. Pour cela il est nécessaire de ne pas attirer l'attention des malfaiteurs en montrant que le domicile est vide d'occupant.
- Ainsi un domicile dont le jardin est négligé, la pelouse non tondue, la boîte aux lettres débordante de courrier, semble manifestement déserté de ses occupants et peut attirer le voleur.
- En cas d'absence prolongée, il est nécessaire de faire relever son courrier par une connaissance, ou bien de le faire garder par la poste, pour éviter l'encombrement de la boite aux lettres révélateur de l'absence.
- N'indiquez jamais dans les réseaux sociaux que vous allez quitter votre domicile, quelle que soit la durée de l'absence.

La protection contre l'intrusion :

- La protection contre les intrusions ne sera jamais parfaite mais a pour but de décourager le voleur en retardant son action. Les points faibles sont à renforcer en priorité, car il ne sert à rien de disposer d'une porte blindée si la fenêtre est ouverte.
- L'installation de barreaux aux fenêtres accessibles, la fermeture des volets et de toutes issues, même celles qui semblent trop étroites pour un adulte mais qui pourraient être empruntées par un enfant, sont nécessaires.
- En aucun cas vous ne pouvez installer un dispositif dangereux, aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur de votre domicile, l'indésirable piégé pourrait se retourner contre vous en cas de blessure. De plus ce genre de chose finit toujours par se retourner contre son inventeur, blessant les enfants, les agents d'un service d'intervention ou même l'inventeur distrait lui-même.
- La meilleure des préventions reste cependant la vigilance des voisins et le signalement citoyen de tout fait suspect.

Pour contacter les services de police :
contact-police-nationale-moulins@interieur.gouv.fr
contact-police-nationale-montlucon@interieur.gouv.fr
contact-police-nationale-vichy@interieur.gouv.fr

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

Cécile, lectrice du magazine l'Esprit Sport & Bien-être



L'intégrale de l'Homme Étoilé (2 BD + Bonus)

L'homme étoilé, il est tatoué, il a les cheveux longs, il est fan de musique et de rock, mais surtout il est infirmier en soins palliatifs. Il partage avec nous des tranches de vie avec douceur, pudeur, amour et humour, et toujours une lueur d'espoir. « *C'est un livre rempli d'humanité et d'espoir, dans lequel on parle de la mort, mais surtout de la vie. Ça m'a fait sourire, pleurer, ou encore rire en pleurant. Un vrai livre qui fait du bien. L'Homme étoilé, un infirmier aux près de 170 000 abonnés sur Instagram.* ».

Aude, éditrice du magazine Esprit Sport & Bien-être



L'ivresse des libellules de Laure Manel

Quatre couples d'amis décident de s'octroyer des vacances sans enfants dans une luxueuse bastide. Mais l'ambiance qui promettait d'être insouciante et idyllique ne tarde pas à se charger d'électricité. La faute aux caractères (et petites névroses) de chacun et chacune, aux modes de vie différents, à l'usure et à la routine qui guettent les amoureux quand s'invite le quotidien, et à des parents qui ont oublié ce qu'était leur existence lorsqu'ils ne l'étaient pas encore... Quand débarque une jeune et jolie célibataire, le groupe est plus que jamais au bord de l'implosion. Après l'immense succès de La Délicatesse du homard, de La Mélancolie du kangourou et d'Histoire d'@, Laure Manel signe une réjouissante comédie romantique douce-amère, dont les personnages nous semblent incroyablement proches. « *Un roman humainement profond et touchant, qui peut sembler léger et pourtant, il y a derrière chaque personnage et chaque situation, matière à réfléchir et s'interroger sur la vie, le couple, l'amitié, la famille. Vous l'avez compris, en choisissant ce roman, vous allez passer un très agréable moment de lecture. Et pour les beaux jours, c'est le livre parfait à emporter dans vos bagages !* »

Graines de Baroudeurs, lecteurs du magazine

Week-ends avec les enfants, Michelin

Pour répondre à la question Qu'est-ce qu'on fait ce week-end ? Les éditions Michelin proposent un guide recensant 52 week-ends en France, organisés autour de 52 tops : une activité ou une visite qui occupe au minimum une demi-journée. Autour de ce déclencheur de l'escapade en famille, et jamais à plus de 45 minutes en voiture, une sélection de visites et d'activités variées : ludiques ou sportives, libres ou accompagnées, gratuites ou payantes.



« *On apprécie ce guide largement illustré et plein d'infos pratiques, avec une carte par week-end, qui regroupe plus de 1 000 idées originales pour construire un séjour à la carte pour et avec les enfants de 4 à 14 ans. On bouge, on apprend, on joue, on se balade, on fait la fête, on a faim, on dort où : ces rubriques permettent de se projeter tout comme les précisions sur l'âge recommandé, le temps à prévoir sur place, l'intérêt pédagogique de la visite, les précisions sur les propositions d'ateliers, de livrets, tablettes, audioguides. Mention spéciale à la team Michelin pour avoir associé des familles voyageuses à la création des contenus proposés dans ces 450 pages. Un indispensable des bibliothèques familiales !* ».

Article complet à retrouver sur https://graines-debaroudeurs.com/week-ends-avec-les-enfants-le-guide-pratique-michelin/

Gaëtan, lecteur du magazine l'Esprit Sport & Bien-être

Intranquillité de Fernando Pessoa



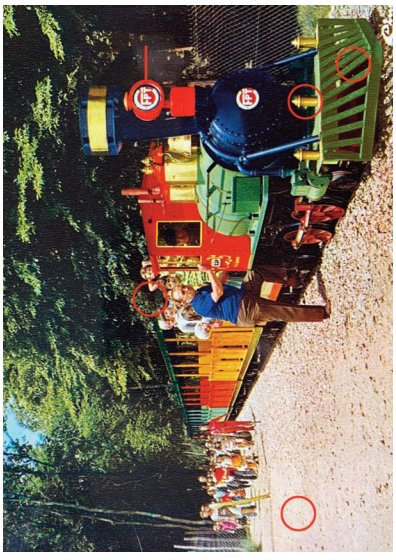
Le Livre de l'Intranquillité de Fernando Pessoa, auteur Portugais atypique à la plume magnifique, est une oeuvre colossale, pour lecteurs avertis. Ce journal de bord d'une vie spirituelle, dont la richesse est exceptionnelle, est aussi la chronique des travaux et des jours d'un homme tout à fait ordinaire. Et c'est cette description du néant de la vie quotidienne qui fait, de ce livre de Pessoa, un chef d'oeuvre.

« *Des poètes en un, une imagination à faire de rien ; du néant ; de l'instant T ; d'un moment importun, inopportun ; d'une pensée positive ou négative, bref... Il nous emmène dans un insaisissable monde réel, d'une diversité bouleversante qui s'accroche à votre conscience et subconscient avec un réel plaisir de lecture ! Important bien lire les préfaces pour comprendre la subtilité de ce génie. Cet ouvrage, avec une chronologie de son existence est un voyage expérimental, un univers personnel vertigineusement irréel, et pourtant plus vrai en un sens que le monde réel.* ».

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

Bonne lecture !

Solution jeu des différences p.26



CeltÔ
Bourbon-Lancy
mon rendez-vous bien-être

EN 2022, CELTÔ SPA ET BIEN-ÊTRE FÊTE SES 15 ANS !
UNE BELLE OCCASION DE VOUS OFFRIR
ENCORE + DE BIEN-ÊTRE !

15 ANS de Bien-Être
2007-2022

L'OFFRE Anniversaire
UN SOIN RÉALISÉ =
L'accès aux Espaces Thermoludiques de votre accompagnant à
15€*

D'AVRIL À DÉCEMBRE
Le 15 DU MOIS
Profitez de votre accès aux Espaces Thermoludiques
à 15€**
au lieu de 19,50€



* Offre réalisée uniquement sur place à l'Accueil de CeltÔ tous les jours sur l'entrée de l'accompagnant.
** Offre réalisée uniquement sur place à l'Accueil de CeltÔ pour un accès acheté et consommé le jour même - Pour Novembre, offre réalisée le Mercredi 16 Novembre 2022 - Sous réserve du nombre de places limitées.

ESPACES BIEN-ÊTRE | ESPACES THERMOLUDIQUES | SPA NATURE BASSIN EXTÉRIEUR | SPORT ET COACHING | ESPACE BOUTIQUE ET CADEAUX

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

Conception graphique : Studio Borvo - www.studioborvo.fr









le Cloître
RESTAURANT • SÉMINAIRE • TRAITEUR & ÉVÉNEMENTIEL

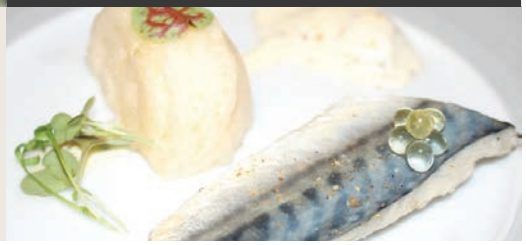
Venez découvrir notre nouvelle carte

LE CLOÎTRE VOUS ACCUEILLE
EN PLEIN CŒUR DU PARC THERMAL.
DÉCOUVREZ UNE CUISINE QUI MET À L'HONNEUR
TOUTES LES SAVEURS ET LES RICHESSES
DE NOS PRODUCTEURS LOCAUX.

Logis | RESTAURANT GOURMAND



Bienvenue !
LE CLOÎTRE ACCUEILLE SON NOUVEAU CHEF
CYRILLE LE CALLONNEC
ACTEUR DU FAIT MAISON



Toute l'Équipe du Cloître vous accueille tous les jours midi et soir en saison thermale

LE CLOÎTRE • 1 PARC THERMAL • 71140 BOURBON-LANCY
03 85 89 18 91 • WWW.RESTAURANTDUCLOITRE.FR

Conception graphique : Studio Borvo - www.studioborvo.fr

Des rendez-vous à ne pas manquer !

À vos agendas ! Animations et ateliers pour tous et près de chez nous.

À Châtel de Neuvre

• **Samedi 23 avril, Rando'Bylette organise son Mob'Cross,** rassemblement mobs. Ouvert aux autres engins insolites deux roues 50CC. ***Plus d'infos 06 31 90 10 87 ou 06 75 00 73 13***



À Diou

• **Ateliers EthiQuêtes** organisés par l'association GRANDIR, les mercredis à partir de 18h. Fabrication de produits maison, non polluants, ou la fabrication de petits objets du quotidien vous seront proposés.

Mercredi 27 avril : peinture suédoise, à la farine pour les bois extérieurs.

Mercredi 25 mai : initiation au crochet : les petites bourses. ***Plus d'infos : 06 16 80 47 79***

À Bourbon l'Archambault

• **Mercredi 27 avril de 14h à 16h au centre social l'Escale**,venez aider à mettre en place le futur potager collectif : que vous soyez expert ou apprenti, chacun pourra apporter sa contribution !

L'Adater fête ses 30 ans !

• **Vendredi 6 mai à Couzon à partir de 16h30** : marché de producteurs locaux, diffusion en boucle de courts documentaires scientifiques à la Micro-folie en accès libre, exposition photos.

• **Samedi 7 mai au Veurdre à partir de 11h :** rendez-vous proposé aux adhérents : visite du jardin-refuge, présentation des routoirs puis pique-nique tiré du sac. L'ADATER offre un apéritif.

À Yzeure

• **Graine de mai du 19 au 22 Mai 2022 pour le 20ème anniversaire du festival.** Le mélange des genres des spectacles et d'animations permettront à tous de rêver et de faire la fête. ***Plus d'infos : http://grainedemai.free.fr***

Les rendez-vous Déclic Repair à Avermes



Tous les derniers samedi du mois L'Atallier et ABCEE organisent les ateliers Déclic Repair. Réparez vos objets au lieu de les jeter en apportant vos objets abimés, en panne, pour les réparer sur place avec l'aide des bénévoles ! Apprenez avec eux comment réparer vos appareils pour ainsi éviter les déchets et recycler vos appareils. **Prochaine session le 30 avril de 14h et 17h à l'Atallier au 2 chemin des Vaches à Avermes**



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

PART' ENER
Votre partenaire en énergies renouvelables
SPÉCIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAIQUE
» 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

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Rénover les phares de sa voiture avec du dentifrice

Appliquez une petite dose de dentifrice sur le phare et frottez avec une éponge spéciale salle de bain. Faites des mouvements circulaires en insistant sur les zones trop opaques et sales. Rincez à l'eau chaude et avec la microfibre polishez pour donner de la brillance.



Professionnels et particuliers
Service à la personne
Gros entretiens
(Matériel et produits tout inclus)
Crédit d'impôts* 50%
Facebook
HYGIBIOSERVICE
Produits 100% Naturel
* Particuliers



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

Vous pensez tout savoir **sur les animaux qui nous entourent ?**

C'est le printemps, n'hésitez pas à enquêter sur la nature. Retrouvez chaque mois la rubrique "Clichés et Vérités" et "Le Saviez-vous", avec l'Atlas de la Biodiversité Communautaire de la Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais. Louis et Aurélien nous expliquent tout !

Clichés et vérités

Les lézards ne lâchent jamais quand ils mordent

Les lézards sont des animaux peureux, qui fuient au moindre danger. Cependant, si vous arrivez à en attraper un, ce dernier n'hésitera pas à vous morde. Ayant une petite bouche et de très petites dents faites pour écraser des insectes, sa morsure n'est pas douloureuse et encore moins dangereuse. Mettez-vous à sa place, s'il vous mord, c'est pour se défendre. Si vous soulevez votre main par réflexe causé par la faible douleur, il sera suspendu au doigt qu'il a réussi à attraper. S'il lâche à ce moment, il tombera. On peut alors comprendre qu'il n'ait pas envie de vous lâcher. Il ne sera pas nécessaire de couper la tête du lézard pour que celui-ci vous lâche. Il suffira de le poser sur le sol et, s'il n'est toujours pas résolu à vous lâcher, de lui pincer délicatement l'arrière du crâne.



©Dafix Aurélien

La série « Bête de Portrait » est à suivre sur la page Facebook : Atlas de la Biodiversité Communale du Bocage Bourbonnais.

Désormais, retrouvez également cette rubrique chaque mois dans magazine pour les plus curieux et hors connexion !

ÉVOLÉA
LA COOPÉRATIVE HABITAT DE L'ALLIER

Envie de devenir propriétaire ?

Achetez une maison dans le patrimoine d'Évoléa !

De nombreux avantages s'offrent à vous en achetant votre maison avec Évoléa :

- Prix de vente attractif.
- Pas de frais d'agence.
- Taxe foncière offerte la 1ère année.
- Démarches administratives réduites.
- Accompagnement personnalisé avec une conseillère dédiée.
- Accession sécurisée (garantie de rachat sur 10 ans et assurance revente offertes*).



Devenir propriétaire permet également :

- De disposer de son propre bien immobilier pour préparer sa retraite.
- De constituer un patrimoine transmissible à ses enfants.

L'accession à la propriété n'est pas réservée qu'aux personnes ayant des revenus élevés.

A titre d'information, un remboursement d'emprunt immobilier correspond souvent à un loyer.

Retrouvez nos annonces sur notre site www.evolea.fr rubrique Acheter / Nos logements en vente**

Vous avez la possibilité de créer une alerte correspondant à votre recherche pour recevoir les nouvelles offres.

UN PROJET ?

Évoléa : 6, place Maréchal de Lattre de Tassigny à Moulins

- Véronique SAINT-ANDRÉ : 06 16 74 42 90
- Antoinette VALNON : 06 09 73 60 18

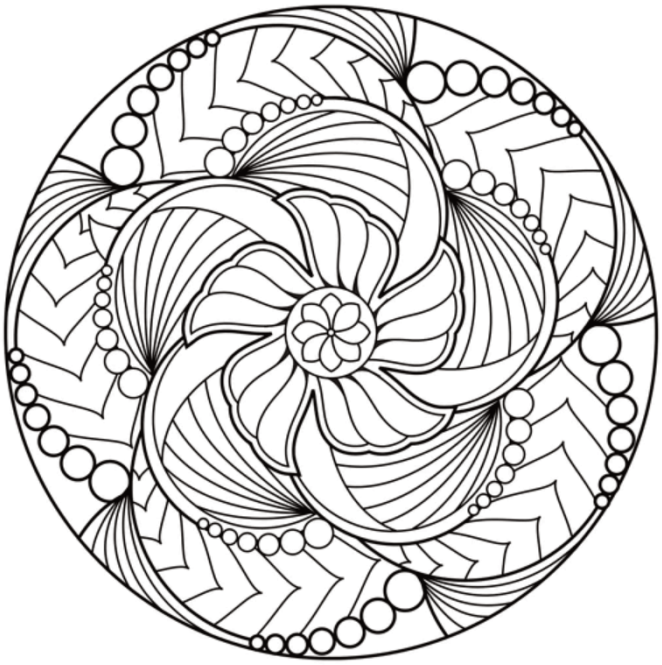
* Assurance revente pour les locataires bailleur social : Elle garantit la perte financière du bien plafonnée à 20 % du prix d'achat dans la limite de 35 000 € (sous conditions). En souscrivant à ce contrat, Évoléa, qui s'engage à acquérir le bien, permet à l'acquéreur de le revendre à des conditions sécurisées. S'il y a une perte financière, celle-ci est compensée par cette assurance. Évoléa propose ensuite un bien à la location pour reloger les vendeurs.
** Conformément à la réglementation précisée dans le code de la construction et de l'habitation et dans la politique de vente 2022 d'Évoléa.

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.





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 !



Que de souvenirs au Pal ! Bientôt la réouverture de la saison 2022 le samedi 16 avril !



Solutions du jeu p.22

Bon à savoir ! Chaque mois Gérard, collectionneur et passionné du Bourbonnais, nous partage ses cartes postales anciennes.

Nouvelle boutique à Souvigny !

Aristide, un atelier boutique de créateurs et producteurs au coeur du village. Le projet est porté par **Juliette**, créatrice de la marque "Les Créations de Juliette" et a ouvert ses portes le samedi 2 avril dernier.



Cette boutique sera ouverte sur un atelier. Vous pourrez découvrir le travail de Juliette mais aussi d'autres créateurs, tous dénichés autour de chez nous ! Un coin créateurs et un coin gourmand avec des produits de producteurs locaux.

Des bijoux, du textile, de la poterie et céramique, des luminaires, de la papeterie et déco, des fleurs séchées, de la sculpture sur bois, des bougies, des savons, ainsi que des produits à consommer, tisanes, miel, biscuits, épices, kombucha, bières, confiseries, bref il en y a pour tout le monde !

« Lorsqu'on habite un magnifique village et que l'on est entouré de créateurs et producteurs incroyables, que fait-on.... et bien on ouvre une boutique de créateurs et producteurs à Souvigny ! Notre village comme beaucoup d'autres a un grand potentiel ! Et je crois vraiment à cette redynamisation des villages ! Après avoir travaillé mes créations de chez moi et fais de la vente en ligne, pour un confort familial, j'ai décidé de créer ma boutique pour aller à la rencontre et au contact des gens ! C'est donc avec une très grande joie que je vous accueille dans ma boutique ! » Nous confie Juliette.



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'obsidienne noire ou dorée gravée".



« C'est une pierre de base par excellence. Elle chassera nos illusions pour dévoiler la vérité sur nous-même, elle fera remonter nos émotions enfouies au plus profond afin de comprendre notre comportement. Elle est très active pour améliorer la circulation du sang. Vous pouvez la trouver avec différents motifs gravés. »

Boutique de Marie et Sylvie
1 rue Marc Bonnot à Souvigny
Ouvert du lundi au jeudi de 14h à 18h30 Fermé vendredi et samedi pour cause de participation à des salons des minéraux/bien-être - 07 89 61 67 23 ou 06 89 81 54 67
Sur Facebook : Marie et Sylvie

Le coup de cœur de Céline !

Cartzzle de OPLA



« Jeu de cartes pour recréer une illustration et réussir les défis, en solo ou à plusieurs. Différents thèmes et niveaux sont à retrouver dans votre librairie.

Jeu fabriqué en France, de manière écoresponsable : encres végétales et sans solvant »

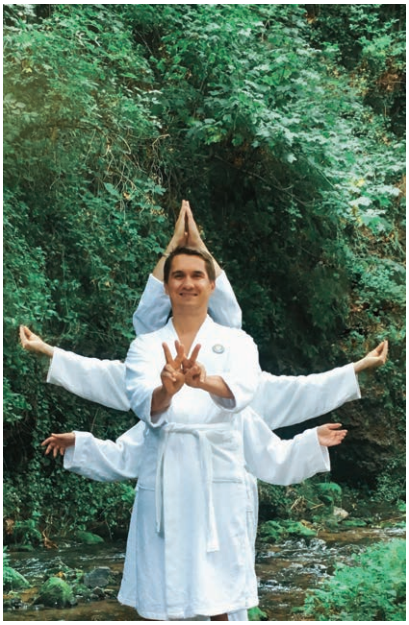
À vous de jouer !
Céline





Chaque mois, Stéphane Huin nous partage l'actualité des Accros du Peignoir

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



À Bourbon-Lancy, on positive pour la saison thermale 2022

Au tour de Bourbon-Lancy de lancer sa saison thermale 2022, depuis le 23 mars, et ceci jusqu'au 12 novembre.
Le directeur des Thermes, Loïc Machillot, ne cache pas sa satisfaction de retrouver les curistes et de leur proposer une parenthèse thermale toujours aussi bénéfique et encore enrichie cette année…



Loïc Machillot, directeur des Thermes de Bourbon Lancy

Stéphane Huin : Comment abordez-vous cette nouvelle saison ?
Loïc Machillot : Avec enthousiasme et une grande motivation ! Quel plaisir de retrouver nos curistes fidèles et de les accompagner dans la prise en charge de leur santé. Nous sortons frustrés de ces 3 dernières années où nous n'avons pas eu la possibilité d'exercer le métier que l'on aime tant dans les meilleures conditions. 2022 va nous permettre de replacer la dimension humaine au centre de nos préoccupations, avec cet engagement et cette philosophie si particulière à Bourbon-Lancy.

Stéphane Huin : Quelles sont vos priorités pour cette saison 2022 ?
Loïc Machillot : Notre priorité est l'accès à la santé pour tous. Les stations thermales ont un rôle important à jouer dans l'après-crise. Nous devons être en mesure de proposer à chacun une solution pour prendre soin de soi, pour faire de sa santé une priorité en 2022.

Proposez-vous des nouveautés cette année ?
Loïc Machillot : Comme tous les ans, nous améliorons notre pôle prévention santé avec de nouvelles activités proposées. Cette année, de nouvelles conférences seront proposées tels que : les effets généraux de la cure, l'activité physique adapté et rhumatologie l'activité physique adapté et maladie cardio-artérielle. De nouveaux ateliers voient également le jour tels que : Aquapilates et les randonnées thématiques. Le pôle médical continue de s'étoffer avec l'arrivée de 2 nouveaux médecins qui nous permettra d'accompagner encore mieux nos curistes pendant leur séjour.



Proprietes-privees.com

Une maison, un immeuble,
un appartement,
un commerce à vendre ?
Contactez moi !



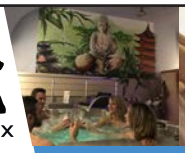
Stéphane LAROBE
Conseiller en immobilier indépendant
06 79 96 62 55

GARANTIE immodvisor
4,8 / 5

ALPHA

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

CARDIO-MUSCU
Self-défense
Arts martiaux
DEFIT'S RELEVE LE DEFI
Fitness





Espace bien-être
SPA
Massages





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

GB CP



- OSER SE LANCER -
Gilles Boireau Conseil Projet
06 76 11 11 40
gillesboireau.conseilprojet@gmail.com

Entraineur de dynamique
Impulseur de projet
Facilitateur de territoire

Conseils personnalisés
Aide à la prise de décision
Intermédiation - Plan d'action - Expertise
Formation - Mise en réseau - Communication

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®

© 2020 - 0324 - www.imprimvert.fr

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

Don Camillo
Restaurant



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

ADN
TRAVAUX PUBLICS



www.adn-tp.com
Suivez-nous !

09 81 42 49 27
contact@adn-tp.com

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 • CLOTÛRES

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

La motivation, des mots à l'action

Dans la vie privée, professionnelle, comment trouver ou retrouver la motivation pour atteindre ses objectifs, et la garder au quotidien ? Rémi Laâsri préparateur mental à Yzeure nous propose ses conseils qui peuvent faire la différence et passer à l'action !

« Dans mes accompagnements, je parle de «MOTIV'ACTION ». L'aboutissement d'un travail sur la motivation, doit être le passage à l'action. Ensuite, on l'entretient. La motivation dépend de plusieurs facteurs. Si l'un est absent ou négligé, la motivation peut diminuer ou disparaître. »

Les mots pour bien commencer
Prenons un exemple courant et applicable à d'autres projets : « *Je veux me mettre au footing*» Enfin, vous avez verbalisé un souhait !

Les raisons et les besoins pour se motiver
La motivation se provoque. La première étape consiste a déterminer le sens et la valeur de votre projection. La locomotive !

Vous lancez-vous sans attendre de récompense externe, uniquement pour une satisfaction personnelle ou, pour obtenir l'approbation d'un proche ou sous la pression sociale ? Il n'y a pas de mauvaise raison, mais des raisons plus ou moins en accord avec vos valeurs et vos attentes. Plus le choix de vos actions feront sens et seront clairs, plus vous serez motivés. Donnez aussi de l'intérêt.
Qu'allez-vous y gagner ?
Quelle valeur accordez-vous à ces avantages ?

Entretenir la motivation
Souvent, un nouveau projet est accompagné de motivation jusqu'aux premières minutes, premières douleurs et/ou premières réelles difficultés. Comment transformer une première fois en habitude, un projet en victoire grâce à une motivation constante ?

Une fois motivé, il faut le rester. Identifiez les obstacles éventuels et établissez des stratégies. « *Si je ressens des douleurs, je diminuerai mes efforts pour continuer, plutôt que de forcer et devoir abandonner à plus long terme.* » Ces réflexions vous apporteront sérénité et confiance. De plus, elles vous permettront d'aborder votre projet plus intelligemment. En donnant autant d'importance à la récupération qu'à l'effort par exemple.



La constance passe aussi par la réussite, la succession de petites victoires dépendra de la fixation de votre objectif.

Se fixer des objectifs est naturel
C'est notre quotidien. « Arriver à l'heure au travail » en est un ! En revanche, le fixer correctement est plus compliqué et est primordial. Un objectif bien fixé favorise le bien-être, motive et favorise la réussite de celui-ci. Votre objectif final doit être précis et découpé en plusieurs petites étapes. Une fois planifié, focalisez-vous principalement sur la manière d'atteindre chaque étape.

Ce processus doit être majoritairement maîtrisable, gardez aussi un maximum d'autonomie. La réalisation de votre objectif ne doit pas dépendre de la météo ou d'un tiers.

Reculez pour mieux sauter, action !
Dans le cas d'un objectif de footing, les premières étapes doivent être objectivées sur de la marche. Ensuite alternez. Plus vous démarrez vite, plus vous arrêterez tôt. La patience est votre alliée.



3 conseils :
- Lancez-vous avant d'être en confiance
- Prenez du plaisir
- Identifiez vos progrès

A vous de jouer ! Quel entrain !

> Trouver ma « loco'motive »

- ***Quel est mon objectif ?*** (Noter la priorité de cet objectif sur 10)
- ***Pour quelle.s raison.s ?***
- ***Cette/ces raison.s sont-elles/est-elle importante.s pour moi ?*** (Noter sur 10)
- ***Que vais-je y gagner ?***
- ***Quelles valeurs auront ces avantages pour moi ?*** (Notes sur 10)

> Visualiser le voyage vers l'atteinte de mon objectif

- Installez-vous confortablement et respirez lentement.
- Visualisez-vous atteindre votre objectif. Comment vous sentez-vous ? Quelles sont les émotions dominantes ?
- Par quelles étapes êtes-vous passés ?
- Quelles obstacles avez-vous surmontés ?
- Quelles conseils donneriez-vous à ceux qui souhaitent faire le même trajet ?

> Accrocher les wagons :

- De quelles ressources (matérielles et immatériel) avez-vous besoin ?
- Découpez votre parcours en plusieurs étapes.
- Notez les actions maîtrisable à faire pour atteindre chaque étapes.
- Serez-vous assez autonome durant le parcours ? (Noter sur 10)

> Le départ

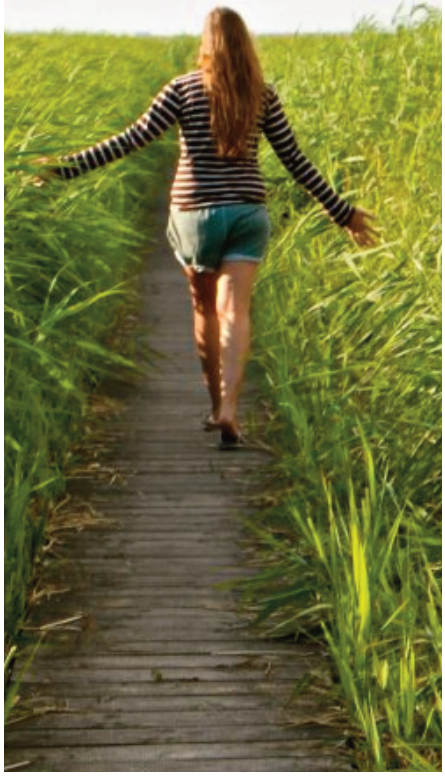
- Ajoutez au moins 2 étapes avant la première.
- Êtes-vous pressé de commencer ? (Noter sur 10)
- Pensez à prendre de quoi noter pour identifier tous vos progrès.
- Quelles sont vos chances de réussite ? (Noter sur 10)

Si toutes vos notes son supérieur ou égale à 8 c'est parti ! Sinon renforcer la « loco'motive ».

Plus de conseils ? rectocervo.fr
06 60 52 56 77 remi.laasri@rectocervo.fr

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

Retrouvez dans cet annuaire les professionnels dédiés au mieux-être



#Etiopathie

• *Marie-Laure DURY*
Étiopathe
www.etiopathe-moulins.fr
06 50 12 73 85
Cabinet d'Étiopathie de Moulins - Marie-Laure DURY
65 Bd Ledru Rollin - 03000 Moulins



#Nouveau praticien

Publi-rédactionnel

Thierry Beaufils
Plaisir de manger

« Un jour, mon corps a dit " Stop ! " et m'a obligé à me recentrer sur mes besoins fondamentaux, mes envies, mes priorités. Après quelques années de remise en question, j'ai décidé de réorienter mon activité professionnelle et j'ai repris le "chemin de l'école" pour pouvoir exercer le métier de diététicien-nutritionniste. Désormais, à mes yeux, le plus important pour bien manger, c'est de garder du plaisir à table, de faire confiance à son ressenti, parce que le corps sait ! Fort de ce constat, je vous propose de retrouver un équilibre alimentaire sans compter vos calories en vous reconnectant à votre corps. L'alimentation en pleine conscience et le plaisir de manger sont au cœur de ma démarche. Il s'agit de privilégier un accompagnement progressif, sans frustration, où vous êtes pleinement acteur. Ainsi, je vous présente une démarche de soins personnalisée, adaptée à votre environnement personnel et professionnel, vos sensations, vos goûts, vos moyens, vos croyances, vos tolérances et vos éventuelles pathologies. »

Pour une consultation à votre domicile, contactez-moi !
07 83 57 96 13 - t.beaufils@wanadoo.fr
19 rue Mandon, 03210 Marigny
Facebook : Thierry BEAUFILS – Plaisir de manger

#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

#Reflexologie

• 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 Vigne
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

cimm immobilier
Agence de Moulins

TRANSACTION - LOCATION
GESTION LOCATIVE
Spécialiste VIAGER
Une équipe à votre écoute du lundi au samedi
04 70 47 05 71
www.moulins.cimm.com



OFFRE PRÊT VÉHICULE ET TRAVAUX

UN PRÊT VERT POUR FINANCER UN VÉHICULE PLUS PROPRE ! VOS PROJETS RESPONSABLES

CONSEILS



04 70 20 94 06 **26 RUE DES BOUCHERS, 03000 MOULINS**

**Taux Annuel effectif Global en vigueur au 02/11/2021, susceptible de changement et variable selon le type de véhicule financé.*
***Montant et durée variables selon le type de véhicule financé*

Exemple de prêt vert véhicule : 25 000 € sur 60 mois : 60 **mensualités de 427,34 € au TAEG Fixe de 1 %**, taux débiteur fixe de 1 %, **montant total dû de 25 640,40 €**. Pas de frais de dossier. Assurance facultative de 15,63 € par mois en plus de vos mensualités de crédit pour un emprunteur de moins de 65 ans au jour de l'adhésion, soit un montant total sur la durée du crédit de 937,80 € et un taux effectif de l'assurance (TAEA) de 1,46 %. Garanties couvertes : décès, perte totale et irréversible d'autonomie.

CONSEILS

Distributeur exclusif sur l'Allier du :

CREDIT MUNICIPAL

Crédit Municipal de Lyon : 221, rue Duguesclin 69003 LYON - SIREN : 266 900 299
Établissement de crédit et d'aide sociale régi par les articles L 514-1 et suivants du Code Monétaire et Financier.
Mandataire d'assurance, inscrit à l'ORIAS n°10 056 661 - www.orias.fr

UN CRÉDIT VOUS ENGAGE ET DOIT ÊTRE REMBOURSÉ. VÉRIFIEZ VOS CAPACITÉS DE REMBOURSEMENT AVANT DE VOUS ENGAGER.