

#76
NOV
2022

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit



Sport & Bien-être

..... 100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% ALLIER

La soupe, un plat qui réchauffe



Votre guide Mieux-être près de chez vous !

Retrouvez dans cet annuaire les professionnels dédiés au mieux-être

#Reflexologie

• **Pauline BOURBON**

Réflexologie énergétique

06 16 03 39 48

Pauline Bourbon - Réflexologie Plantaire
6 rue de Bourgogne - 03000 MOULINS

#Etiopathie

• **Marie-Laure DURY**

Étiopathe

www.etiopathe-moulins.fr

06 50 12 73 85

Cabinet d'Etiopathie de Moulins - Marie-Laure DURY

65 Bd Ledru Rollin - 03000 MOULINS

#Diététique-nutrition

• **Thierry BEAUFILS** - Plaisir de manger

07 83 57 96 13 - t.beaufils@wanadoo.fr

Thierry BEAUFILS - Plaisir de manger

19 rue Mandon - 03210 MARIGNY

#Neurofeedback

• **Neurofeedback bien-être 03**

Nathalie MAGNIN

Séance sur rendez-vous en cabinet

ou à domicile - 06 28 34 88 94

neurofeedback bien-être 03

Google : <https://g.co/kgs/PMKvz5>

76, route de Gennetines - 03400 YZEURE

#Massages Bien-Être

• **Magali FELIP-JORDANA**

Praticienne en massages de Bien-Être

06 36 83 14 47

Magali Felip-Jordana Praticienne en massages de Bien-être

À domicile sur rendez-vous

Au cabinet tous les lundis sur rendez-vous

Rue de la Bergerie - 03460 VILLENEUVE-SIA.



#Praticienne à Dompierre-S/B.

« L'Annexe Énergétique est un petit espace où l'on nettoie naturellement sa tête et libère tout son être. Apporter apaisement et énergie.

Et si c'était cela le bien-être ?

Plusieurs services sont proposés pour mettre fin à vos tensions :

- Le Reiki pour harmoniser le système énergétique du corps,
- Le Nuad Boran Thai pour restaurer l'équilibre intérieur,
- Des ateliers réguliers pour échanger dans la convivialité et la bienveillance (radiesthésie, Ikigai, relaxation infant...)

Envie de cheminer vers l'expression de votre plein potentiel ? Je vous reçois à l'Annexe sur rendez-vous du lundi au samedi. »

Anne BALOUZAT

L'Annexe Énergétique

06 25 24 69 03

www.annexe-energetique.fr

Facebook : L'annexe énergétique

Instagram : annexe-energetique

488, rue de la Tour

03290 DOMPIERRE-S/B.



Publi-rédactionnel

#Ostéopathie

• **Antoine PIAT**

Ostéopathe DO MROF - 04 70 20 88 11

1, rue des Tanneries (angle 3, Cours Jean Jaurès)

03000 MOULINS

• **Jeremy DESCHET**

Ostéopathe DO

06 49 81 04 69 - deschet.osteo@gmail.com

Site internet : jd-osteopathe.fr

20, Place Jean Moulin - 03000 MOULINS

14, rue de la République - 03160 BOURBON LA.

• **Pierre BOURDET**

Ostéopathe DO

06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr

<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

Centre de consultations Arnault Tzanck à

06250 MOUGINS

#Reflexologie

• **Anne-Marie NOEL**

Réflexologue naturopathe

06 95 50 52 80

Site : <http://annemarie-noel.fr>

Anne-Marie NOEL Pro

19 rue de Vouroux - 03150 VARENNES-SUR-A.

#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

#Esthéticienne

• **Alex'ellence**

L'Atelier du Regard - Maquillage

permanent et extension de cils

04 70 47 96 19

Alex'ellence l'Atelier du Regard

alexellence03

10 Rue Gambetta - 03000 MOULINS

#Naturopathie

• **Mathilde LACHAUSSÉE**

Naturopathe - Énergéticienne

Magnétiseuse & Radiesthésiste

06 95 17 83 23

mathildelachaussee@gmail.com

mathildelachaussee

5 Bd Emile Chauvat 03000 MOULINS

#Énergéticienne

• **Marion BELVISI**

L'alchimie des Femmes

07 56 83 37 37

L'alchimie des femmes

alchimiadesfemmes

Les lundis matin et vendredis après midi

Cabinet 11 rue du Pont Guinguet

03000 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





AUDE & JULIE

GOOD NEWS !



Le Bocage Bourbonnais, lauréat du festival FimbACTE !

A l'issue de la journée d'audition, du 4 octobre dernier, le festival fimbACTE s'est clôturé par la remise des Trophées du Cadre de vie, le 13 octobre à la Cité de l'Architecture et du Patrimoine. **La Communauté de Communes est repartie avec le grand prix de l'audiovisuel grâce à sa vidéo promotionnelle humoristique.** La vidéo était en compétition dans la catégorie « audiovisuel ». Les internautes avaient la possibilité de participer via un vote de leur vidéo préférée et il semblerait que ces derniers aient voté en masse puisqu'elle a remporté la majorité des suffrages. **La vidéo est visionnable depuis la page Youtube de la Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais et sur le site www.cccb.fr. Vous retrouverez également d'autres productions originales comme celle du Tourisme ou Projet Territoire Zéro Chômeur.**

Le Bocage Bourbonnais s'illustre en vidéo

“ Ne comptez pas les jours, faites que les jours comptent ”
- Mohamed Ali -

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



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

@ espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

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

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin

Impression :
Imprimeries Réunies
1 rue Voltaire - 03000 Moulins

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca, Sylvie & Marie,
Les Accros du Peignoir, Gilles Boireau
Librairie jeunesse Coïncidence,
Fondation le Pal Nature, Pauline Orain,
La route des Villes d'eau.

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



Moulins : ville étape du Tour de France 2023 !

Les coureurs franchiront la ligne d'arrivée dans la capitale du Bourbonnais mercredi 12 juillet en fin d'après-midi. Pour Moulins Communauté, c'est une première historique. C'est en 2021 que Pierre-André Périssol et Pascal Perrin avaient fait valoir les nombreux atouts de notre territoire. Au-delà du patrimoine naturel et architectural, il faut rappeler la pratique de nombreux sports de masse et tout particulièrement celle du cyclisme. Dans l'agglomération, on ne compte pas moins de 500 licenciés pour dix clubs. Une bien belle fête en perspective pour tous les habitants du territoire !



Ni vus, ni connus

Les inédits du musée Anne-de-Beaujeu du 22 octobre 2022 au 17 septembre 2023



MUSÉE ANNE-DE-BEAUJEU

Place du Colonel Laussedat - Moulins • musees.allier.fr

ALLIER BOURBONNAIS
Le Département



Soupes et veloutés, la grande tendance de l'hiver

Adoptez les soupes, veloutés, consommés, bouillons... Ils nous réchauffent et nous réconfortent au cœur de l'hiver. Faciles à préparer et à accommoder, réinventez-les !

Il n'y a pas une mais des millions de recettes de soupes. Il n'y a pas une mais des millions de façons de les préparer. Légumes revenus dans le beurre ou l'huile d'olive, légumes cuits à l'eau... Dans certaines contrées où l'hiver pose ses valises pendant de longs mois, chaque repas commence par une soupe. En Europe de l'Est, le chou, seul ou accompagné de viande, se retrouve dans toutes les préparations. Dans le Sud-Ouest, il vient rencontrer le canard et la saucisse de couenne dans la fameuse et succulente garbure. Chaque famille garde jalousement sa recette. Avec ou sans carottes, le débat est lancé.

L'aliment minceur par excellence

Commencez votre repas par une soupe pour bien caler votre estomac vous diront les nutritionnistes. Elle est pauvre en calories, à condition de ne pas la noyer dans le beurre et la crème fraîche. Elle est riche en eau, en oligo-éléments et en fibres grâce aux légumes. Laissez travailler votre imagination pour préparer une bonne



©Rawpixel.com - stock.adobe.com

soupe. La plus basique des préparations peut se retrouver sublimée avec des copeaux de parmesan ou quelques fines tranches de magret séché. Vos enfants font la grimace quand vous

leur parlez de courgettes, glissez du fromage de chèvre et quelques feuilles de basilic dans la soupe, ça change tout.
APEI-Actualités. D.P.

L'idée recette du chef Sylvain Beauce de L'Auberge des Tilleuls à Souvigny

Velouté de potimarron au lait de coco et ses crevettes persillées aux épices tandoori

Ingredients pour 7 pers.

- 2 potimarrons 1.100kg
- 0.5 l de lait
- 0.5 l d'eau
- 400ml de lait de coco
- 3 feuilles de laurier
- 42g de crevettes cuites
- 1 pincée de gros sel
- 1/2 botte de persil
- huile d'olive
- sel, poivre
- 4 têtes d'ail
- 2 g d'épice tandoori



Le chef Sylvain Beauce

À vous de jouer !

- Eplucher les potimarrons
- Cuire à feux doux couvert pendant 35 minutes : potimarrons + lait + eau + la moitié du lait de coco + laurier et gros sel.
- décortiquer les crevettes
- mariner les crevettes avec huile d'olive et l'épice tandoori



- préparer la persillade(hacher ail et persil, sel et poivre et mélanger aux crevettes puis laisser reposer au frigo)
- retirer les feuilles de laurier puis mixer le velouté, rajouté le reste du lait de coco et sel et poivre.
- saisir les crevettes à la poêle puis dresser.

Bonne dégustation

Pour déguster cette soupe, rendez-vous le vendredi 25 novembre sur le marché de Moulins (cf p.5). Le Chef Sylvain Beauce concocte de la soupe pour le Lion's Club depuis 2019. « Cette action est importante pour moi, c'est une façon de consacrer de mon temps aux autres. Je prépare et offre entre 50 et 60L de soupe avec des légumes de saison chaque année. »

L'Auberge des Tilleuls - Place Saint-Eloy - 03210 Souvigny

La soupe des chefs de retour à Moulins

Rendez-vous pour une nouvelle édition ! Des chefs de l'agglomération moulinoise et des environs offrent généreusement de délicieuses soupes à emporter pour votre plaisir le vendredi 25 novembre sur le marché de Moulins. Elles réconfortent et réchauffent petits et grands, c'est donc un rendez-vous à ne pas manquer !



Le stand rue Datas avec les bénévoles bien habillées pour combattre le froid !

Une action pour la bonne cause

Organisée par le Lions Club Moulins Anne de France, cette action sera au profit des unités Alzheimer du Centre hospitalier de Moulins-Yzeure. « L'édition 2021, près de 750 litres de soupes ont été vendus, ce qui a permis de financer 6 fauteuils de repos pour les Pavillons les Tilleuls et les Magnolias, ainsi qu'un lave-linge et un sèche linge pour les Tilleuls et des articles (guitare, bébé Realborn, puzzles, balles, huiles essentielles) pour le service animation des Magnolias. Tout cela pour améliorer le cadre de vie et le confort des résidents. La remise officielle a eu lieu aux Tilleuls le lundi 14 novembre dernier pour les fauteuils et l'électro ménager. » précise la présidente « Communication et Marketing » du club.

Cet événement caritatif rassemblera une trentaine de chefs restaurateurs qui vont vous concocter des potages traditionnels d'hiver mettant en valeur les produits de saison, mais également des recettes réinventées grâce à une touche d'originalité. Parmi les 30 chefs, une femme chef participe à l'opération Mme Petit du restaurant Le Lagon à Moulins.

Tous plus gourmands les uns que les autres, veloutés, soupes, consommés, bouillons, il y en aura pour tous les goûts ! Colette Gaillard, présidente du club, précise « Vous pourrez d'ailleurs retrouver les ingrédients de la recette du chef sur chaque étiquette ». Conditionnées dans des bouteilles d'un litre consigné, vendues 6 € l'unité, vous pouvez donc préparer votre repas en famille ou emporter une portion au bureau pour le déjeuner.

« C'est une des nombreuses actions que le Lions Club mets en place chaque année et qui demande de l'investissement pour les 20 adhérentes bénévoles du club : relationnel avec les chefs, étiquetage des bouteilles, transport, intendance... Avec une nouveauté cette année, nous proposons des bouteilles en PET recyclé à bouchons de sécurité. Et le jour J, une dizaine d'entre elles vont se relayer de 8h à 13h pour distribuer la soupe des chefs sur le marché de Moulins. » nous explique Joëlle Belnat.

Pratique : Soupe des chefs vendredi 25 novembre, de 8h à 13h rue Datas à l'occasion du marché de Moulins.



Préparation des bouteilles avec collage des étiquettes avant distribution aux restaurateurs

Bon à savoir !

Soupe ou velouté, une question de texture



Le velouté est doux comme une caresse, il ne comporte pas de légumes en morceaux, les asperges adorent s'y baigner. Essayez le velouté de lentilles corail avec des oignons et un bouillon de volaille, c'est une excellente idée pour un dîner ou une entrée originale. On aime aussi le velouté d'endives avec quelques dés de lard fumé et le velouté de champignons qui sent bon les sous-bois. Restons dans la forêt avec cet étonnant et rassasiant velouté de marrons relevé d'une pointe de muscade. Le chou-fleur et la carotte se prêtent également très bien au velouté. Ils seront plus gourmands et parfumés avec une cuillère de lait de coco.

La soupe se mange aussi avec les yeux, Ajoutez des tranches de pain grillé, des fleurs, quelques lamelles de champignons, du persil, une branche de céleri... Généreuse, à l'ancienne, light, exotique, revigorante... Par ici la bonne soupe ! APEI-Actualités. D.P.



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**



Des idées calendriers de l'Avent pour patienter jusqu'à Noël

À l'approche de Noël, petits et grands ne résistent pas à l'appel du calendrier de l'Avent pour attendre, sagement, les cadeaux qui prendront place sous le sapin ! Voici quelques idées pour fabriquer soi-même un calendrier de l'Avent facile, positif et déco.

Le calendrier de l'Avent photo

Rassemblez 24 photos pour en faire un calendrier en cachant chaque photo. Chaque jour, en ouvrant une case, redécouvrez une photo qui rappelle un bon moment. L'avantage avec cette alternative est qu'après le 24, le pècle mêle de photos peu servir de déco !

Idée Diy : Prendre 2 bouts de bois, les relier avec des ficelles pour réaliser un cadre. Retourner ou cacher les photos dans une enveloppe. À l'aide d'une épingle, accrocher les photos aux ficelles.



Chiens et chats ont aussi droit à leur calendrier de l'Avent !

Vous partagez votre vie avec un chien, un chat ou un autre animal de compagnie ? Pensez aussi à lui préparer son calendrier. Les friandises restent les plus classiques pour faire plaisir à un chien ou à un chat glouton. Mais il n'est pas recommandé de remplir les 24 cases avec 24 différentes gâteries, au risque de lui causer des problèmes de santé. Pour varier ses cadeaux, pourquoi pas y mettre :

- Des objets pour jouer : en plus de l'amuser, ces jouets le pousseront également à se dépenser.
- Une peluche : elle va rapidement devenir le jouet et le compagnon préférés de votre animal.
- Une action : se prendre en photo, faire une balade... L'occasion de pratiquer des activités ludiques ensemble.



Le calendrier de l'Avent des bonnes actions !

Et si on faisait le décompte de Noël avec des bonnes actions ? Si à chaque jour qui nous sépare de Noël, on faisait un petit geste pour le bonheur de faire plaisir tout simplement ? Voici, par exemple, quelques unes des actions proposées :

- On prend une photo avec ceux qu'on aime.
- Je cherche dans mes affaires (en bon état) ce que je peux donner.
- Appeler de la famille ou des amis et leur demander de leurs nouvelles.

Idée Diy : Glisser les petits papiers dans un bocal que l'on peut décorer aux couleurs de Noël !



Le calendrier de l'Avent des pensées positives

Pour les adultes ou les enfants et démarrer chaque journée de décembre sur une note positive et avec entrain, on vous conseille le calendrier des pensées positives. Il consiste à ouvrir un mot doux ou une phrase inspirante par jour. Ce calendrier est réalisable soi-même très facilement avec un peu de papier et un stylo.

Écrivez des citations qui vous inspirent, des mots d'amour, des affirmations positives, bref tout ce qui fait du bien à lire dès le matin ! Le petit plus de ce calendrier est qu'il est intégralement personnalisable suivant l'imagination de chacun.



Voici, par exemple, quelques pensées positives :

- Donnes toi le temps de grandir
- Ne t'arrête pas avant d'être fière
- Dis oui aux nouvelles aventures
- Des fois tu gagnes, des fois tu apprends

Idée Diy : Fabriquez un coeur à message en origami pour garder chaque jour la phrase secrète.

LA GRANDE CAVE À CHOCOLAT

Sylvain FOURNIER

ARTISAN
Pâtissier - Chocolatier
Glacier - Confiseur

7 place de la Liberté
03000 MOULINS
04.70.49.18.41

www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr

Cellier des Bourbons

Vins, champagnes, whisky, bières pression,
produits régionaux, foies gras

Pensez aux
colis
gourmands

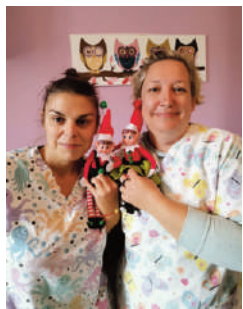
[cellierdesbourbons sur Facebook](https://facebook.com/cellierdesbourbons)

Parking couvert
entrée rue de l'Oiseau

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

La tradition du lutin de Noël qui amuse les enfants, mais pas que !

La maison d'assistantes maternelles Les P'Tites Papouilles à Villeneuve-sur-Allier accueille depuis sa création en 2019, un lutin de Noël, Pipo, pour le plus grand bonheur des tous petits mais aussi des assistantes maternelles ! Depuis 2020, il est désormais accompagné de sa copine Lili.



« Nous avons établi cette tradition amusante pour faire patienter les enfants jusqu'à la nuit de Noël et leur apporter un peu de magie et de rêves. Et il faut dire que mettre en place cette tradition, nous amuse tout au-

tant ! Nous nous sommes vite prise au jeu et adorons préparer les différentes étapes : l'annonce du Père Noël qui les informe qu'un lutin va arriver chez nous, l'accueil du lutin, ses bêtises et son départ avec le Père Noël. Les enfants aussi ont un rôle à jouer

pour faire bon accueil aux Lutins. Préparer la boîte aux lettres magique qui accueillera les courriers, fabriquer la maison du lutin, lui faire des biscuits, des dessins, préparer la nourriture des rennes... », nous explique Sylvie Perrin et Floriane Mathieu, assistantes maternelles.

La journée, les lutins sont comme des dou-dous mais la nuit, ils font souvent des bêtises !

Dès le 1er décembre, tous les matins, les enfants de la MAM, auront l'occasion de découvrir la nouvelle farce que le lutin leur a réservé « Chacun notre tour, nous sommes 3 assistantes maternelles, nous préparons la bêtises à la nuit tombée. Et il faut dire que le lutin est de plus en plus malicieux au fil des jours ! Les gens s'amusent autant en suivant également les aventures de notre Lutin sur notre page Facebook Les p'tites papouilles ! Pour information, il arrive la nuit du 31 au 1er décembre si vous voulez suivre nos aventures ! »

Les bêtises du lutin sont toujours amusantes et légères. En voici quelques-unes pour vous aider à trouver de l'inspiration :

- Raper M. Patate pour en faire des chips
- Faire la fête toute la nuit avec d'autres jouets
- Mettre du papier toilette dans le sapin
- Cacher des objets...





LE COMPTOIR DES RÉGIONS

Calendrier de l'avent :

Rhum et Épices



Bières



Thés



Chocolat



Pâte à tartiner





Et aussi : réalisation sur mesure des coffrets cadeaux de produits bourbonnais et autres régions !

19 rue de l'horloge, 03000 Moulins
04 70 49 25 88
lecomptoirdesregions@gmail.com
www.lecomptoirdesregions.fr





EURO CYCLES

cannondale   etc...

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

“ Besoin de communiquer ?
DEVENEZ ANNONCEUR !

Contactez-nous !

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 „

Don Camillo Restaurant



Pizzas à emporter

Formule Express
à partir de 9€90

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

Pour ceux qui aiment les ours comme autrefois...

On l'appelle ours en peluche, doudou, nounours, Teddy Bear... Ces peluches sont devenues de véritables objets de collection. Rencontre avec Anne-dominique Thevenin, créatrice d'ours de collection en tricot. Au fil des années, d'autres petits compagnons sont venus étoffer sa gamme, fabriqués cette fois en lin.



Dans son atelier à Avermes, les ours en peluche d'Anne-Dominique ont un petit air de nounours traditionnel qui rappelle le Teddy Bear* des origines. Tendres et charmeurs, mélancoliques ou rigolos, fûtés ou patauds, tous ces nounours sont entièrement fabriqués à la main. « Je les réalise avec beaucoup de plaisir et de tendresse. C'est d'ailleurs la genèse de cette activité qui est aujourd'hui devenue une passion. J'ai commencé à tricoter des doudous pour ma fille puis pour mes nombreux neveux et nièces. Les premiers ne ressemblaient pas à grand-chose mais les enfants les aimaient et me proposaient d'étonnantes challenges, cela m'encourageait et me permettait de progresser ! Pour renouveler mes productions, j'ai cherché sur internet, j'ai adhéré à des forums de tricot et c'est là que j'ai découvert les magnifiques designs des créateurs anglosaxons et l'engouement pour ces petits ours. Et puis un soir de Noël, j'ai reçu un livre sur les ours en peluche. J'y ai découvert la triste histoire de l'ours en tricot qui était le compagnon de l'enfant pauvre, de l'enfant de la guerre, quand il avait la chance d'avoir une mère ou une grand-mère qui pouvait le lui fabriquer. J'étais touchée au cœur ! »

Depuis presque 15 ans, Anne-Dominique se passionne dans la création d'ours et a désormais une centaine de ces petits amis à son actif allant de 20 à 40 cm, tous inventés et réalisés par elle et son imaginaire tout droit sorti des Fables de la Fontaine ou du monde de Dickens ! « Il y a

quelques années, j'ai exposé mes créations à Moulins dans les locaux de l'office de tourisme. Grâce à mon mari, je participe aujourd'hui à de grands salons dédiés à l'ours, à Paris notamment. Moments privilégiés me permettant de partager ma passion avec des collectionneurs du monde entier. Des rencontres avec des personnalités parfois surprenantes et avec des tendres histoires à me raconter. Derrière chaque achat se cache une émotion, un souvenir, des blessures. Je suis ravie que mes ours puissent apporter de la joie à leur acquéreur. »

Anne-Dominique tricote ses ours avec de la laine recyclée, du mohair, de l'alpaga, utilise des yeux de verre et se sert des tiges en métal pour leur permettre de s'articuler afin que les sujets puissent adopter de multiples positions naturelles. Pour le rembourrage, elle utilise des sacs de sable et de la laine à matelas.

Chaque peluche est vendue avec son étiquette et son prénom. « Il faut compter entre 20 à 40h de fabrication pour une pièce. Cette passion me permet de lâcher prise après une journée parfois chargée en tant qu'enseignante spécialisée. Elle stimule également l'imaginaire. Et il en faut ! Après des soucis de santé, il était devenu pour moi compliqué de tricoter. J'ai alors fait naître de nouveaux compagnons cousus de lin et patinés de cire. Une nouvelle collection qui plaît beaucoup ! Je serais également présente sur le marché de Noël de Neuville les 10 et 11 décembre avec des nouveautés à découvrir ! »

Bon à savoir !

* Histoire de l'ours Teddy Bear

Aux États-Unis, les ours en peluche ont été nommés Teddy Bear en l'honneur du président américain Théodore, surnommé Teddy, Roosevelt, après qu'il ait refusé de tuer un ourson lors d'un voyage de chasse dans le Mississippi, en 1902. La population a appris ce qu'il s'était passé grâce à un dessin de presse publié dans le "Washington Post" qui relatait alors l'événement. Après avoir vu le dessin, un couple, propriétaire de magasins à Brooklyn à New York, s'est mis à fabriquer un ours en peluche baptisé Teddy Bear en hommage au président. Le jouet est devenu immédiatement populaire.



L'arctophilie est l'art de collectionner les ours en peluche

L'Arctophilie ou l'Amour des ours en peluche. Le terme arctophilie vient du grec ancien : arctos (ours) et philos (amour, attirance). Un arctophile est un passionné et un amateur d'ours en peluche. C'est la troisième collection la plus répandue dans le monde entier, après la philatélie (collection de timbres) et la numismatique (la monnaie).



Et si vous étiez le père Noël ? La ludothèque, vous connaissez ?



Et bien sûr, on peut donner une ou plusieurs boîte ! Pour cette opération citoyenne un point de collecte est prévu au local jeunes tous les mercredis de 14h à 17h jusqu'au 14 décembre 2022. L'occasion pour nos jeunes d'organiser un projet social pour la commune. » nous explique Nina Flourac, animatrice et informatrice Info Jeunes Noyant-Villages. Un autre point de collecte est également prévu à Intermarché du lundi au samedi de 8h45 à 19h et le dimanche 9h à 12h.

Une première édition "Offrez une boîte de Noël aux plus démunis" est en cours à Noyant-Villages à l'initiative du service jeunesse.

Une action simple et efficace. Dans une boîte à chaussures, chacun est invité à y mettre un loisir (livre, jeu de cartes, magazine), un vêtement chaud en bon état, un produit d'hygiène ou de bien-être, un mot chaleureux, un dessin... Une fois la boîte emballée, il suffit d'indiquer lisiblement H (homme), F (femme) ou E (enfant).

Des petits cadeaux si précieux

« À l'approche de Noël, chacun peut déposer des cadeaux dans des boîtes à chaussures joliment emballées et de la déposer ensuite dans les points de collecte. Ils seront ensuite distribués aux plus démunis avec l'aide de la banque alimentaire. Chacun donne ce qu'il veut et ce qu'il peut surtout.

Bon à savoir !

Comme chaque année, le réseau de transport de l'agglomération de Moulins Aléo organise sa collecte de jouets jusqu'au 25 novembre sur les différentes communes de l'agglomération. Où déposer vos dons ?

- Avermes : Mairie et école élémentaire François Frevéret
- Moulins : Collège Anne de Beaujeu et école élémentaire Jean Macé
- Souvigny : École Commandant Cousteau
- Yzeure : École élémentaire Jules Ferry
- Dans les mairies de Bessay-s/A, Besson, Garnat-s/E., Gennetines, La Chapelle-aux-Chasses, Paray-Le-Frésil, Trévol, Villeneuve-s/A.,

La remise des jouets aura lieu le 2 décembre à 17h à la Maison du temps libre à Moulins.



À la ludothèque Alaba, vous pouvez emprunter, parmi un panel de plus de 2000 jeux et jouets. Des jeux d'éveil pour les tout-petits, des jeux de découverte, de société pour tous les âges de 6 mois à 106 ans..., des jeux de plein air, des grands jeux en bois... La ludothèque, section de l'Amicale Laïque des Bataillots-Cladets est ouverte les mardis et vendredis de 15h à 19h, les mercredis de 15h à 17h30, les samedis de 10h à 12h. Moyennant une cotisation modique, venez emprunter et tester les jeux et jouets. La ludothèque s'adresse également aux collectivités, écoles, assistantes maternelles...

Renseignements au 04 70 34 95 30 ou ludothequealaba.yzeure@orange.fr



DESSANGE

PARIS

6, rue François Péron
Moulins

04 70 44 12 23

Mardi, mercredi, jeudi et vendredi 9h à 19h
Samedi 8h à 18h

Photographie retouchée

Rendez-vous du mois...



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

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

• AVERMES

Le samedi matin de 9h à 13h,
 Halle du marché.

• BEAULON

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

• BOURBON L'ARCHAMBAULT

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

• BUXIERES LES MINES

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

• 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.
 - Le mercredi de 16h à 19h derrière le CNCS,

rue Edmond Bourges.

• NEULLY 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

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

• YGRANDE

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

• YZEURE

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

- Produit du mois ! -

Calendrier de l'avent composé de bières 100% bourbonnaise



Ce calendrier de l'avent composé de bières 100% bourbonnaise saura séduire les amateurs de bières. Vous retrouvez 24 bières de 10 brasseries, toutes dans l'Allier : Back In Malt, Brasserie du Loup, Brasserie Saint'Oy, La Mousse Bourbonnaise, Brasserie JNT, Mam'zelle, Lady Ale, Brew Vernet, La Motte Juillet et Jugement Dernier. Place à la dégustation avec 7 styles de bières à découvrir : ambrée, blanche, blonde, brune, IPA, parfumées (dont des bières de Noël) et rousse. Et comme Le Comptoir des Régions aime les bons produits et le local, vous ne pourrez déguster toutes les bières uniquement dans la boutique située à Moulins. À s'offrir ou à offrir et à partager en famille ou entre amis, au prix de 89€. Une fiche explicative sur les bières et les brasseries sera fournie.

Disponible aussi sur www.lecomptoirdesregions.fr

Le comptoir des régions

19 rue de l'horloge 03000 Moulins

Tél. : 04 70 49 25 88

* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

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.

• BEAULON

Le lundi 21 novembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE

Le mercredi 23 novembre de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.

• BOURBON L'ARCHAMBAULT

Le mardi 29 novembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• AVERMES Le jeudi 8 décembre de 15h30 à 19h à la salle Isléa.

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



Ma France Nature
Boucherie / Charcuterie

Boeuf en direct de notre ferme
Charcuterie artisanale
Viandes locales
Bocaux "Maison"

NOUVEAU

Ouvert les dimanches
de 9h à 12h

Du Mardi au Samedi : 8h - 12h30
21 rue Datas, 03000 MOULINS

Le safran de la Maison Fayet : l'art du goût et de la qualité

C'est une histoire de famille qui s'écrit aux couleurs du safran dans les hauteurs de Trézelles. Bernard et Anne-Marie Fayet ont créé leur safranière il y a 8 ans. Chaque année, ils répètent avec minutie et passion un rituel immuable rythmé par le cycle de cette belle épice.



cuisinière passionnée, a à cœur de faire découvrir à travers une large gamme de produits élaborés, pour certains d'entre eux, avec des producteurs locaux. Sirop, miel, ratafia*, whisky*, gelée, confitures, moutarde, vinaigre, thé... la liste est longue tant les possibilités sont nombreuses. De délicieuses recettes maison pour un apéritif original sont à découvrir comme le caviar de poivrons et des boissons au goût délicatement surprenant comme le Nectar des Druides* ou la Potion Magique*.

Pauline Orain



Soucieux de sa qualité, ils ne plantent que des bulbes certifiés bio dont les souches, issues du XII^{ème} siècle, portent en elles l'histoire d'un des berceaux du safran français, le Quercy. Tout l'été, protégés par un paillage savamment organisé en permaculture, les bulbes grandissent et donnent naissance en octobre, et durant 35 jours seulement, à de délicates fleurs violettes. Chacune d'elles abrite les précieux stigmates rouges. Pour ne pas les abîmer, la cueillette se fait à la main, au petit matin, quand la fleur n'est pas encore ouverte. Une fois cueillie, la fleur est séparée de ses stigmates ou filaments, c'est l'émondage.

L'épice aux nombreuses vertus

Appelée « l'herbe à la joie » en Iran pour ses vertus apaisantes dû à la présence du safran, l'épice est aussi reconnue pour ses qualités antioxydantes, anti-inflammatoires et analgésiques. Si ses atouts médicinaux ne sont plus à prouver, le safran est aussi largement utilisé en cuisine. C'est un subtil exhausteur de goût qui se marie volontiers à de nombreux plats, condiments ou boissons. C'est cette alliance délicate qu'Anne-Marie,



Astuces pour un Noël safrané

Avant d'être utilisés en cuisine, les filaments sont réduits en poudre puis infusés. 3 filaments, par plat par personne, suffiront à sublimer vos recettes. Bernard Fayet a son petit secret pour un plat de Noël réussi : des noix de Saint-Jacques (ou des crevettes) au safran. Saisissez-les comme un bifteck, puis flambez-les au whisky* ou à l'Armagnac*. Ajoutez 25 cl de crème fraîche puis l'équivalent de 3 filaments en poudre. Laissez réduire quelques minutes et laissez vos papilles faire le reste !

Où l'acheter ?

- Carrefour Market de Lapalisse
- <https://safranmaisonfayet.com>
- À la ferme, La Guenille-Le Chemin des Pucets à Trézelles. 06 67 69 57 22



* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



Imprimeur de centre-ville,
aimant la tradition & la modernité.

1 rue Voltaire - 03000 Moulins - Tél. 04 70 44 01 85

Nous sommes heureux d'accompagner
l'équipe d'Esprit Sport et Bien-être !

imprimeriesreunies.fr

ÉDITION ET IMPRESSION DE LIVRES, CATALOGUES, MENUS, FAIRE-PART DE MARIAGE, CARTES DE VISITE...

Nouvel institut pour votre bien-être !



Confidences Beauté a ouvert ses portes en octobre dernier. Amélie et Solène esthéticiennes et masseuses depuis près de 10 ans vous accueillent dans leur nouvel institut de beauté situé dans le quartier de la Madeleine à Moulins. Fortes de leur expérience, Amélie et Solène vous proposent une carte de massages bien être, de soins pour les enfants (prestations réalisables en duo). Elles ont choisi de travailler avec Fleur's une gamme de soins du visage et du corps conçue et fabriquée à Saint Malo. Amélie et Solène réalisent également des épilations et différentes prestations d'onglerie. L'équipe vous accueillera pour un moment de détente dans une ambiance cosy et chaleureuse.

Pour la prise de rendez-vous : confidences-beautemoulins.Booksy.com ou au 06 99 43 55 20 - Confidences beauté - 12 av. de la libération - Moulins. L'institut dispose d'un parking privé.

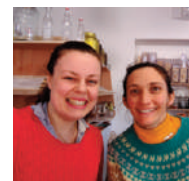
La boutique Aristide vole jusqu'à Moulins !



Aristide est une boutique de créateurs et producteurs locaux, située volontairement au cœur de Souvigny, dans le but de dynamiser le village. Et il n'est pas toujours évident pour certains clients de venir jusqu'à Souvigny. Dans une démarche pratique et écologique, Juliette vient de mettre en place un service de « click and collect ». Il suffit de passer commande sur son site internet (aristideboutique.sumupstore.com) et de récupérer votre colis simplement à Moulins.

Récupérer vos achats chez Consotopia à Moulins

« Il a fallu trouver un partenaire et j'ai de suite pensé à Emilie, Myriam et leur super épicerie Consotopia. J'aime beaucoup leur concept et leur dynamique, nous allons dans le même sens, nous avons des valeurs communes. Nous privilégions une consommation plus responsable en proposant des produits locaux et de qualité. Il ne nous a pas fallu beaucoup de temps pour nous mettre d'accord sur ce projet, c'était simple et fluide ! », nous explique Juliette créatrice et gérante de la boutique Aristide.



Des idées cadeaux pour Noël

Vous pouvez dès à présent visiter le site internet aristideboutique.sumupstore.com, et commander les articles qui vous plaisent ! C'est très simple, le règlement se fait en ligne (sans frais de livraison supplémentaire) et vous pouvez retirer votre colis par la suite dans la boutique Consotopia, 11 rue Paul Bert à Moulins. Attention les colis seront livrés les mercredis matin, mais vous pourrez ensuite venir les récupérer quand vous voulez aux horaires de la boutique. Rendez-vous vite sur le site afin de découvrir toutes les créations et toutes les nouveautés, et bien sûr, Juliette et Aristide vous attendent toujours à Souvigny pour mieux vous conseiller !

Save the date !

Le samedi 3 et le dimanche 4 décembre, lors du marché de Noël à Souvigny, la boutique Aristide sera ouverte tout le week-end avec des animations, des ateliers, etc... Suivez toutes l'actualité d'Aristide sur Facebook et Instagram.
Aristide - 17 Place Aristide Briand à Souvigny - Ouvert le mardi et du jeudi au samedi 10h-12h et 15h-18h

Faire rayonner l'Allier à travers ses produits et savoir-faire locaux

Chaque mois, retrouvez dans notre magazine le portrait d'un producteur ou artisan adhérent à la marque « Allier Bourbonnais Produits »

Le producteur du mois

Les confitures de Vanes

Après 20 années d'une vie professionnelle loin de la nature, Vanessa Peyre réalise son rêve en achetant en 2018 la ferme de la Beaume. Elle trouve ici l'écrin qu'elle attendait pour créer son entreprise de production de confitures, pâtes de fruits et sirops. La majorité des ingrédients est issu de son exploitation et elle se fournit également dans et hors du département pour les fruits qu'elle ne cultive pas elle-même.

Produits labellisés

Confitures aux fruits rouges

Qu'ils soient issus de son jardin ou de la cueillette dans la nature environnantes, les fruits rouges qui composent les confitures de Vanes passent par ses mains expertes qui les transforment. Elle en fait des produits authentiques qui sentent bon le terroir ! Les confitures de mûres, fraises et framboises devraient combler les amateurs de sucré !



Plus d'infos ?

Les confitures de Vanes - Vanessa Peyre
Ferme de la Beaume - Couzon
06 78 56 73 92 - vanesbelle2@hotmail.fr
f Confitures De Vanes Peyre

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile

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

JOHANN FAULCONNIER
Agent Général

Nous sommes là pour vous !

AGENCE DE MOULINS - 7 Rue Monin à Moulins

04 70 44 11 61

moulins@agence-general.fr

La Grande Cave à Chocolat

Artisan Pâtissier - Chocolatier
Glacier - Confiseur

Pour les fêtes de fin d'année, Sylvain Fournier et son équipe vous propose un large choix de chocolats, confiseries et bûches.

Notre carte de Noël est disponible en boutique ou sur simple demande sur notre page facebook. Vous pouvez également nous retrouver sur notre site www.lacaveachocolat.fr



La Grande Cave à Chocolat
7 place de la Liberté
03000 MOULINS
04.70.49.18.41

Tous nos produits
sont fabriqués par
nos soins dans
notre laboratoire.

Ouvert en non-stop
du 16 au 24 décembre de 8h à 19h
le 25 décembre de 8h à 12h30
et le 31 décembre de 8h à 18h

Découvrez le yoga pré et postnatal avec Huinca Franco

L'accompagnement en yoga pré et postnatal est là pour aider à créer un espace où la femme peut se poser et se ressourcer.

Durant les séances avec Huinca Franco, Professeure de Yoga, trois principales branches de yoga seront mises en avant :

- les asanas (des postures de yoga),
- la pratique de pranayamas (exercices de respirations),
- les relaxations ou méditations guidées.

Celles-ci dans le but de venir soulager de nombreux maux liés à la grossesse, comme les problèmes de dos, les nausées, la rétention d'eau, la circulation sanguine, la fatigue, la déprime, le stress, ect...

Le « yoga prénatal » est l'accompagnement idéal pour les femmes enceintes sur le plan physique, émotionnel et énergétique. Il permet aussi une préparation à l'accouchement. Au fil des séances la femme apprendra à être à l'écoute d'elle-même et de son enfant en développant le lien qui les unit. Elle sera amenée à ressentir ce qui lui fait personnellement du bien et également à son bébé. Lors des cours de yoga prénatal, chaque femme enceinte est considérée en fonction de ses besoins, ses attentes et aussi de l'avancement dans sa grossesse.

Le 1er trimestre est le plus délicat, des postures simples, de confort et de repos seront alors conseillées. La femme enceinte devra y aller tout en douceur.

Le 2ème trimestre est généralement plus calme. La femme retrouve son énergie et pourra donc se permettre des postures plus avancées.

Enfin au 3ème trimestre, elle devra pratiquer en respectant son rythme, sans se fatiguer inutilement. Une pratique ciblée sur la préparation à l'accouchement sera également mise en avant.



Après l'accouchement, la femme entre souvent dans une période de grands bouleversements, avec un changement physique et émotionnel. Elle a également besoin de soutien, car c'est aussi une période de vulnérabilité.

Le « yoga postnatal » amènera la femme à la reconnection avec son corps, en se réappropriant ce nouveau corps. Lors des séances de yoga postnatal nous viendrons renforcer l'abdomen et le périnée tout en refermant le bassin. Nous permettrons également à la femme de prendre du temps pour elle, éliminer les fatigues profondes et régénérer son énergie vitale. Attention de nombreuses contre-indications sont à considérer lors de la pratique de yoga en cette période de pré- et postnatal, c'est pour cela qu'il est important de se retourner auprès de professeur-e-s de yoga spécialisé-e-s dans cette discipline.

Plus de conseils : 07 61 38 91 77

<https://huinca-franco.jimdosite.com>

Yoga adultes/enfants H.F.

Cours particuliers : 50 km autour de Lurcy-Levis ou cours en groupe :

• **Femme enceinte : Bourbon l'Archambault, samedi 10h30/12h.**

• **Adultes tous niveaux : Sancoins le lundi 14h30/16h et 18h30/20h, Lurcy-Levis le mercredi 18h/19h30, St Plaisir le vendredi 14h30/16h, Couzon le dimanche 11h/12h30.**

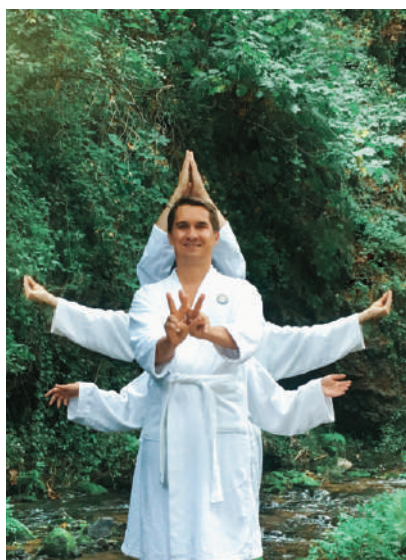
• **Enfants : Lurcy-Levis le mercredi, 10h/10h45 3-5 ans et 11h/12h 6-12 ans, Couzon le dimanche, 10h/10h45 dès 5 ans.**



Chaque mois, Stéphane Huin nous partage l'actualité des

Accros du Peignoir

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



De nouveaux lieux d'exception pour l'organisation d'événements à Vichy

Depuis quelques mois, Vichy peut s'appuyer sur deux nouveaux lieux d'exception pour l'organisation d'événements et séjours privés ou professionnels : le Chalet impérial Clermont-Tonnerre et un Riad. Deux sites gérés par les sœurs Marion et Romane Grolier, qui mettent leur dynamisme au service de cette activité.

Stéphane Huin : Pourquoi avez-vous décidé de vous lancer dans cette nouvelle aventure professionnelle ?

Marion et Romane Grolier : Notre père, spécialiste de la gestion de patrimoine sur le bassin clermontois, a racheté en juin 2022 le Chalet impérial Clermont-Tonnerre, tout comme le Riad marocain du quartier thermal. Nous avons saisi cette opportunité, avec pour objectif de les faire devenir des lieux incontournables pour des soirées et séjours privés, séminaires ou événements professionnels.

Stéphane Huin : Présentez-nous ces deux lieux d'exception

Marion et Romane Grolier : Ce Chalet, chargé d'histoire, est composé de 3 salons, dont un est consacré aux salles de réunions et séminaires. Nous avons un sous-sol aménagé avec un billard, une salle de cinéma, une salle de sport et



un espace détente qui ravira tous les Accros du Peignoir. Le Chalet dispose de dix chambres avec de multiples possibilités de couchages.

Quant au Riad, il a été construit dans les années 30, avec un véritable patio marocain et une fontaine centrale. Nous y proposons les mêmes types de prestations qu'au Chalet. Nous avons aussi beaucoup de demandes pour des shootings photos tellement ce lieu atypique est exceptionnel.

Stéphane Huin : Le timing est parfait pour s'inscrire dans la dynamique actuelle à Vichy ?

Marion et Romane Grolier : Nous sommes très heureuses et surtout fières de participer au développement économique de Vichy. La Reine des Villes d'Eaux a un incroyable potentiel, sur le plan thermal et touristique. Nous sommes très attachées au patrimoine de la station et espérons contribuer à son rayonnement.

Ciné-débat et marché de productrices au cinéma CGR à Moulins



Le vendredi 18 novembre à 19h, le cinéma CGR de Moulins organise un ciné-débat autour du film documentaire *Les Immortelles*, qui dresse un portrait de 3 femmes agricultrices. Les réalisateurs seront présents pour échanger sur le film. A l'issue de la séance, un marché intérieur réunissant des productrices du département sera accessible à tous dans l'enceinte du cinéma. Tarif : 6,50€.

Dans ce film, deux jeunes réalisateurs, Léa Rossignol et Pierrick Laurent, se rendent en Auvergne, région dont ils sont originaires, afin de

suivre le quotidien de trois agricultrices durant une année. Marie-Louise, 82 ans, Pascale, 55 ans, et Annelise, 30 ans, se dévoilent et révèlent les raisons qui les ont poussées à choisir un métier des plus exigeants. Entre amour de la terre et respect des traditions, elles témoignent d'une seule voix pour exprimer leur profond attachement à ces montagnes de Haute-Loire, refuge de la célèbre bête du Gévaudan. Malgré les nombreuses difficultés, elles refusent catégoriquement de sacrifier leur âme paysanne.

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 la pierre **La Fluorine** ou **Fluorite**.



On l'appelle aussi pierre de Mâât, car elle apporte ordre et harmonie au chaos. Sa teneur en fluor en fait un outil précieux pour les problèmes osseux et l'ostéoporose. C'est une pierre très importante pour l'intellectuel en nous aidant à mieux structurer nos pensées. Associée à la Citrine, elle nous sera utile en cas de la maladie d'Alzheimer, en la portant sur soi tous les jours.

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 !

Renard, Marcel et les poulettes de Thibault Prugne aux Editions Margot



« La couverture de ce livre attire directement notre regard, n'est-elle pas drôle ? Rien qu'à voir la tête du Renard nous comprenons que nous allons entrer dans une sacrée histoire : notre Renard veut faire des provisions pour l'hiver. Il pense donc aux poulettes mais si le loup passe vers chez lui, ce dernier mangera les poules ainsi que Renard. Il va donc devoir coopérer avec les demoiselles à plumes pour échapper à son pire ennemi. »

**Bonne lecture !
Céline**



Coïncidence

Livres Jeunesse

Jouets en bois

Jouer et lire pour mieux grandir !

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

Sarl GILET & BERNARD

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

92, rue de Paris - 03000 MOULINS

Tél. 04 70 43 39 24

Mail : sarlgiletetbernard@gmail.com

“ Besoin de communiquer ?

DEVENEZ ANNONCEUR !

Contactez-nous !

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 „



- OSER SE LANCER -
Gilles Boireau Conseil Projet

06 76 11 11 40

gillesboireau.conseilprojet@gmail.com

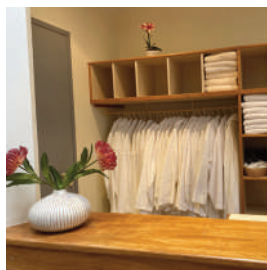
Entraîneur de dynamique
Impulseur de projet
Facilitateur de territoire



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

Faites l'expérience d'un moment de détente et de bien-être à CeltÔ

À seulement 30 min de Moulins, CeltÔ Spa et Bien-Être à Bourbon-Lancy vous propose une évasion aux quatre coins du monde en vous offrant un moment de détente, loin du stress et du quotidien, entre les mains expertes d'une équipe aux petits soins.



Les Espaces Thermoludiques, dédiés à l'eau thermique

Les Espaces Thermoludiques, exceptionnels par la qualité et l'originalité de leurs installations, sont entièrement dédiés à l'eau... et à votre seul bien-être. Profitez du bassin intérieur d'eau thermique, avec animations, jeux et jets d'eau, cascade, banquettes massantes, micro-bulles, col de cygne, cascade... et aussi sauna, hammam, jacuzzi, banquette chaude, douches ludiques et CeltÔrium.

Poursuivez l'expérience au Spa Nature, un bassin extérieur entièrement rénové, protégé d'une nouvelle verrière aux parois amovibles laissant entrer la nature et ouvertes sur le parc thermal et son solarium pour un moment de relaxation en plein air.

Un voyage des plus dépaysant

Entrez dans l'atmosphère chaleureuse des espaces bien-être, dédiés aux soins du corps et du visage et laissez-vous guider. Modelages, instants Bien-Être seul ou en duo, soins du visage... Évadez-vous avec nos modelages du monde, le temps d'un instant ou d'une escale, voyagez et partez à la découverte du Bien-Être. Vous pourrez profiter de toute une gamme de soins personnalisés pour elle et lui...

Bon plan ! Profitez du soin signature « Instant au Raisin » d'1h30 pour 95€

Le temps d'un instant fruité, bénéficiez d'un gommage du corps aux pépins de raisin, d'un enveloppement aux trois thés et d'un modelage

relaxant à l'huile de pépins de raisin. Ce soin vous apporte une hydratation profonde et une stimulation de l'énergie intérieure.

Le Bien-Être du corps et de l'esprit

À CeltÔ, le Bien-Être, c'est aussi du sport ! aquagym, aquabike, cardio, salle de sport, coaching... Nous vous proposons des cours collectifs : aquagym, aquabike, pilates, cuisses-abdos-fessiers mais aussi des abonnements à notre salle de sport avec différents appareils à disposition. Besoin de conseils ? Optez pour le coaching personnalisé avec Maxence. Profitez d'un accompagnement personnalisé et adapté à chacun. Idéal pour une reprise en douceur ou une préparation physique, à vous de choisir !

Un petit détour par la boutique CeltÔ

Rien n'est laissé au hasard... Prolongez l'expérience relaxation à la maison grâce à « La Boutique CeltÔ » où vous trouverez les dernières tendances cosmétiques, thés, art de vivre. Faites-vous plaisir et faites plaisir autour de vous ! Venez découvrir leurs marques partenaires : Phytomer, Fleur's, Dammann Frères, Kneipp, Mille oreillers... Rendez-vous en boutique CeltÔ aux horaires d'ouverture du centre.

Noël approche ! Pour les fêtes de fin d'année, offrez du bien-être autour de vous... Découvrez sur place leur boutique de Noël, et profitez d'un large choix d'idées cadeaux pour toutes les occasions avec des produits bien-être mais également des bons cadeaux soins et séjours.

Bon plan idée détente !

Formule journée : « Histoire d'un jour » pour une journée complète de bien-être avec :

- **Un Instant « Présent »** (Modelage relaxant visage, corps et mains), **le déjeuner au Restaurant du Cloître**, et un **accès aux espaces thermoludiques du centre** (bassins intérieur et extérieur d'eau thermique, sauna, hammam...) à **92€ par pers.**



Profitez des bassins !

- **Entrée aux Espaces Thermoludiques :** 19,50€ / pers. la demi-journée
- **Entrée enfant :** 7€ / enfant la demi-journée (horaires d'accès sur le site internet)



Plus d'infos ? Rendez-vous directement en ligne sur notre site : www.celto.fr
CeltÔ Spa et Bien-Être - 12 Av. de la libération - 71140 Bourbon-Lancy
Tél : 03 85 89 06 66 - contact@celto.fr





CeltÔ

Bourbon-Lancy
mon rendez-vous bien-être

Pour les fêtes de fin d'année... Offrez du Bien-Être

autour de vous !

CeltÔ fête

Noël

avec vous !

VENEZ DÉCOUVRIR
NOTRE
BOUTIQUE
DE NOËL
AVEC UN LARGE CHOIX
D'IDÉES CADEAUX

1 ACCÈS AUX
ESPACES
THERMOLUDIQUES
OFFERT
DÈS 75 €
D'ACHAT *

Téléchargez en ligne
et imprimez
votre bon cadeau
jusqu'à la dernière minute
et offrez des soins,
des séjours...

www.celto.fr

Cadeaux Enfants

Produits Visage et Corps
Cosmétique Bio de qualité

Jardin de France Parfums, Kneipp, Phytomer, Fleur's, Marius Fabre,
My Organic Infusion, Dammann Frères, Mille oreillers...

Idées Cadeaux de Noël

Art de vivre et Déco...

Espaces Thermoludiques

Soins Modelages Bien-Être

Thés et coffrets de thés...

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

Pole dance, un sport complet et ludique

Si la pole dance est née dans les boîtes de strip-tease australiennes il y a près de 20 ans, elle s'est depuis largement démocratisée, prenant une place à part entière dans l'univers du sport et de la danse. Dorothée Geselle Mollard l'enseigne depuis 12 ans. Elle a créé en 2010, la première école en Auvergne avec un studio à Clermont-Ferrand, puis à Riom et aujourd'hui à Moulins.



« Après mes maternités, je cherchais un sport pour me remuscler. La pole dance a été une vraie révélation, une passion qui ne m'a plus jamais quittée », confie Dorothée, finaliste du championnat de France en 2012 et compétitrice en Europe et aux USA.



Cours de Pole dance au studio de Moulins

Faire tomber les préjugés

Non, la pole dance n'est pas réservée aux femmes, adultes, minces, souples, musclées, jeunes ou sportives. Celles et ceux qui poussent les portes des cours de Dorothée sont de tout âge, sexe, morphologie ou passé sportif. Qu'il s'agisse de se muscler, gagner en souplesse, se réapproprier son corps ou encore laisser parler sa créativité ou restaurer la confiance en soi, les atouts sont multiples. Une règle stricte à laquelle personne ne déroge en venant au cours de Dorothée : s'amuser ! Dans une ambiance décomplexée, les élèves apprennent avant tout à se faire plaisir et à se détendre. Car oui, pour tenir sur la barre, plus on est crispé, moins y arrive ! Le corps apprend ainsi à s'ouvrir, à se relâcher et l'esprit avec.

Chacun son rythme, son corps

Pour prendre plaisir, il faut respecter le rythme de son corps sans vouloir aller trop vite. Dorothée guide ainsi chacun, pas à pas, dans l'apprentissage des gestes techniques. Progressivement, le corps se sculpte, gagne en souplesse, en agilité et en souffle. « C'est un plaisir d'aider mes élèves à prendre positivement conscience de leur corps, qu'ils soient fiers d'eux, de réussir des figures qu'ils pensaient impossibles, de les accompagner

dans ce cheminement physique et mental », se réjouit Dorothée. Elle accompagne également ceux intéressés par la compétition dans différentes catégories : pole sport avec des figures imposées, pole art où la barre devient lieu de mise en scène et pole exotique pour exprimer toute la sensualité de l'origine de la discipline. Les spins, tricks, Fireman, Baby Butterfly, Cradle ou encore Marry Poppins n'auront bientôt plus de secret pour vous !

Pauline Orain



Plus d'infos !

Cours le mardi de 18h15 à 19h15 et de 19h30 à 20h30.

Club de sport Defit's - 27 rue des combattants en Afrique du Nord - Moulins.

Inscriptions : www.poledancemoulins.com

contact@poledancemoulins.com

06 28 07 10 52

MOULINS FENÊTRES

Tout la menuiserie française Depuis l'an 2000 !

Changer de fenêtres c'est bon pour la planète !

DEVIS GRATUIT

www.vichyfenetres.fr

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

CARDIO-MUSCU

Self-défense

Arts martiaux

DEFIT'S

RELEVE LE DEFIT

Fitness

Espace bien-être

SPA

Massages

25 rue des Combattants en AFN 03000 MOULINS

04 70 34 42 14

Bon à savoir !

Moulins s'engage contre la pollution des mégots

Un seul mégot met au moins 12 ans pour se dégrader dans la nature et peut polluer jusqu'à 500 litres d'eau. Afin de lutter contre cette nuisance des mégots jetés dans les rues, une campagne de sensibilisation est lancée par la ville de Moulins.

Recycl' ton mégot ! vise à réduire de 20 % la quantité de mégots mal jetés en 2023. L'objectif est fixé à 35 % à l'horizon 2025. La Ville de Moulins a contractualisé avec l'éco-organisme Alcome qui lui apporte un soutien financier dans le cadre de la responsabilité élargie des producteurs de mégots. Une responsabilité mise en place par la loi du 10 février 2020 relative à la Lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire.



Depuis 2018, le CCAS de Moulins, l'institut médicoéducatif du Reray et le lycée Jean-Monnet ont travaillé à une meilleure collecte de ces déchets polluants en proposant des collecteurs de mégots fabriqués par les élèves du Lycée Jean-Monnet. Des collecteurs de mégots sont déjà posés dans le cadre du partenariat. Ils sont installés à la Croix rouge, au commissariat, à l'hôpital, à la Mission locale, au sein de l'entreprise Mewa et dans les différents services de la Préfecture. De nouveaux col-

lecteurs ont été installés cet été par les services de la Ville sur les berges aux abords des barbecues, des tables de pique-niques, du terrain de pétanque et du pont de fer. Ce partenariat va être repris par la Ville de Moulins pour poursuivre la fabrication et l'installation de collecteurs dans la ville.

Des études ont démontré que la visibilité de ces collecteurs de mégots incitait davantage les fumeurs à adopter le bon geste. La municipalité lance un nouveau service de collecte de mégot à destination des entreprises, des administrations et des restaurateurs. Sur réservation d'un créneau horaire, le service propre de la Ville viendra directement auprès des partenaires récupérer pour recyclage les mégots collectés. Ils seront ensuite recyclés par l'intermédiaire de l'éco-organisme Alcome. Un autocollant leur sera distribué pour qu'ils soient identifiés comme partenaires de cet effort de recyclage.

« Cette opération de sensibilisation auprès des fumeurs à propos du recyclage des mégots me tient particulièrement à cœur. C'est une démarche utile et nécessaire. Il faut vraiment que chacun prenne conscience de son geste. Le mauvais qui consiste à jeter son mégot sur la voirie, dans les canalisations. Et le bon qui évite la pollution en le déposant dans un collecteur pour le recyclage. » Mathieu Geffray, 6e adjoint en charge du développement durable et de la transition écologique.



Dorotifs

Coiffure Mixte

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



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



Stéphane LAROBÉ
Conseiller en immobilier indépendant

06 79 96 62 55



4,8 / 5

Pierre BEZERT
Plombier Chauffagiste

03000 Coulandon

06 50 67 38 26



Chauffage



Rénovation Salle de Bains



Pompe à chaleur



Climatisation



bezertpierre@yahoo.fr

www.sarl-pierre-bezert.com



Ristorante

La Dolce Vita

Pâtes & Pizzas

09 81 49 43 77

19, rue Datas - MOULINS



ORPEA

RÉSIDENCES

RÉSIDENCE RETRAITE MÉDICALISÉE LES MARINIERS

Accueil des personnes âgées autonomes
ou en perte d'autonomie en court ou long séjour
par une équipe à votre écoute

22 rue de la Fraternité - 03000 Moulins
Tel : 04 70 44 00 30 - Mail : moulins@orpea.net

Save the date !

La SERD 2022, tout un programme !



Du 19 au 27 novembre se tiendra la Semaine Européenne de Réduction des Déchets 2022. Le thème donné par l'Ademe pour cette nouvelle édition 2022 est : le textile.

• Concours « De Fil en récup' »

Le Sictom Nord Allier organise jusqu'au 26 novembre 2022, un jeu concours gratuit sans obligation d'achat intitulé « De Fil en récup' : création textile zéro déchet » dans le cadre de la SERD. L'objectif est de concevoir une création personnelle réalisée à partir de textile et contribuant à la réduction des déchets avec le maximum de matériaux de récupération. Renseignements et bulletin de participation à télécharger sur www.sictomnordallier.fr.

• Noël durable à Jaligny sur Besbre le mercredi 23 novembre

En partenariat avec le Centre Social et la boutique Mines de Riens de Jaligny-sur-Besbre, des ateliers, animations, expositions sont proposés tout au long de la journée de 10h à 12h et de 14h à 18h30 :

- « Venez chiner vos cadeaux ! » à la boutique « Mine de riens »
- Fabrication de totems par nouages de textiles, avec le Sel'Est
- Initiation au Furoshiki ou l'art d'emballer durablement avec du tissu, avec le SICTOM Nord Allier

• Salon "De Fil en Récup'" le samedi 26 novembre

De 10h à 17h, à l'Espace Villars de Moulins. Ateliers déco de Noël, atelier de couture, conférence, customisation textile, métier à tisser participatif, exposition, présentations d'associations, défilé de mode, etc.

Retrouvez le programme complet sur www.sictomnordallier.fr



L'AVF Moulins et son agglomération mis à l'honneur par la municipalité



Dimanche 2 octobre dernier, Aude de Laforcade, présidente de l'AVF Moulins et son agglomération et Élise Delodde, vice-présidente ont été mises à l'honneur au nom de l'AVF. Nathalie Martins, adjointe à la vie associative et aux animations leur a remis le Prix du Bénévolat, catégorie femme. Créée en 1963 à l'initiative d'Henriette Dussourd, l'AVF Moulins et son agglomération va fêter ses 60 ans en 2023.

Prochain rendez-vous : Journée du nouvel arrivant le 19 novembre 2022. Rendez-vous à 15h devant l'hôtel de ville de Moulins pour une visite patrimoniale et à 18h, pour l'accueil à la mairie par monsieur le Maire.



Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Quoi faire avec vos feuilles mortes ?

• **Du compost :** Déchiquetez les feuilles mortes et vous pourrez les ajouter à votre compost ! Ce sera très enrichissant pour le compost et pour vos plantes et fleurs au printemps prochain !

• **Du paillis pour protéger vos végétaux :** Une certaine épaisseur de feuilles mortes pourra protéger vos végétaux en cette saison froide qui débute. Une astuce naturelle et gratuite, quoi demander de plus !



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

Crédit
d'impôts
50%

HYGIBIOSERVICE
Produits 100% Naturel



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

NOUVEAU !

Atelier coaching écoresponsable

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

BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994

MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLÔTURES



27 av. E. Michelet - 03000 NEUVY
Tél. 04 70 20 50 81 - Port. 06 07 69 36 32



batipro.03@orange.fr - www.batipro-maçonnerie-isolation.fr

“ Besoin de communiquer ?
DEVENEZ ANNONCEUR !

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

LA BOUTIQUE CORDONNERIE

Maroquinerie, clefs, multiservices...

Clés voitures

Clés spéciales

Reproduction de télécommande

Double de clé

Dépannage en cas de perte de votre Carte Renault

Gravure

Tampons délai 1 Heure

Cordonnerie

Centre Cial Carrefour
169 Route de Lyon
03000 MOULINS

Tél. : 09 80 71 12 95

Retrouvez-moi sur facebook : la boutique cordonnerie



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** !

Succès pour la 11ème JDF

Le 9 octobre dernier, lors de la 11ème Journée de la Fondation, nous avons eu le plaisir d'accueillir 4996 personnes et avons collecté plus de 77 000 € : une somme record ! Cette somme sera intégralement consacrée au soutien des associations (une trentaine en 2022) et vient s'ajouter au 100 000 € versés annuellement par le parc Le PAL. Un grand merci aux visiteurs mais aussi aux 262 bénévoles et aux 30 structures présentes (associations et artistes locaux). Mais au-delà des chiffres, c'est surtout la bonne ambiance qui s'est déroulée sur les stands des associations et du Village Durable qui est à retenir. Visiteurs et exposants étaient ravis de pouvoir échanger. Pari réussi pour les organisateurs qui



remercient également vivement leurs soutiens logistiques sans qui rien ne serait possible : Rendez-vous le 8 octobre 2023 !



Un cadeau « vert » et original

Vous cherchez un cadeau utile et matérialisé pour Noël 2022 ? N'hésitez pas à parrainer l'un des douze animaux du parc Le

PAL pour une année selon votre budget (de 10 à 300 €). Tous les fonds collectés seront redistribués à des associations œuvrant pour la protection de la biodiversité en France et à l'étranger ! Comme Aude et Julie qui parrainent notre jeune mandrill, Dyellow, vous pouvez intégrer la famille de Ela la girafe, Fifa le lycaon, Henry l'otarie, Image l'hippopotame, Kenai le loup, Maléo la panthère des neiges, Naoki le panda roux, Opie le saïmiri, Taru le tigre, Tom l'éléphant ou bien encore Yukon, le pygargue. Attention : pour avoir les contreparties à temps, merci de bien vouloir effectuer vos parrainages avant le 15 décembre ! Rendez-vous sur le site du PAL (www.lepal.com) dans la rubrique « S'engager » puis « Parrainer un animal ».

Mécénat d'entreprise !

Le saviez-vous ? La Fondation Le PAL Nature reçoit 100 000 € par an du parc Le PAL mais elle a la joie de développer les mécénats depuis peu. Votre entreprise est intéressée ? Faites comme Nicolas Morin (Ets Part' Ener Spécialistes Photovoltaïque) qui est le premier à nous faire confiance. Un grand merci à cette entreprise qui gagne à être connue et reconnue...



Un automne animé à Souvigny

Publi-rédactionnel



Saint-Marc a besoin de vous !

Dans le cadre de la candidature de Souvigny pour « Cluny et les Sites clunisiens européens, candidature au patrimoine mondiale de l'Unesco », la ville continue sa politique de restauration des œuvres. Après le tableau de Sainte-Rosalie et la sculpture de Marie-Madeleine, c'est au tour d'un tableau longtemps conservé en chapelle dite neuve d'être candidat.

Depuis quelques jours, une campagne de don est lancée avec la collaboration de la Fondation du Patrimoine afin de sauver ce tableau. Cette toile, particulièrement abîmée, date du XVIIIe ou du XIXe et représente saint Marc écrivant son Évangile. On voit le personnage prendre de l'encre avec sa plume. Il est reconnaissable grâce à son lion ailé à l'arrière plan. Aujourd'hui, l'œuvre étant très fragilisée et pratiquement illisible, elle a été mise en sécurité avant la restauration.

Le mystère reste entier et seuls les dons pourront mettre à jour les trésors cachés de cette œuvre picturale. Cette restauration débutera au printemps 2023.



À vos agendas : deux salons en l'espace Saint-Marc

• Salon du livre ancien et d'occasion

Le mois de novembre marque le lancement du Salon du livre ancien et d'occasion. L'association Lacme 03 donne rendez-vous aux bibliophiles et aux passionnés de beaux livres les samedi 19 et dimanche 20 novembre. Les visiteurs pourront chiner et échanger avec une trentaine de professionnels ainsi que des

artisans comme un relieur, un papetier ou un graveur. **Ouvert de 10h à 18h, entrée 3 euros. Plus d'infos au 06 03 61 56 61 ou sur www.lacme03.fr.**

• Festivités de Noël

Après les beaux livres, les festivités de Noël vont battre leur plein. Cette année encore, le Comité des Fêtes de Souvigny organise son marché de Noël, les samedi 4 et dimanche 5 décembre 2022 à l'espace Saint-Marc. Au programme de cette 3e édition, de multiples exposants pourront vous aiguiller pour trouver les derniers cadeaux et pour vous aider à concocter le repas de fêtes. Sur place, les visiteurs pourront déguster des gourmandises (crêpes...) et goûter le vin chaud.

Une trentaine d'exposants locaux vous proposeront des mets raffinés tels que le foie gras, le nougat, les gâteaux de Noël ; ou de l'artisanat (bijoux, savons, cristallerie, maroquinerie, livres...). Le jus réalisé avec les pommes du jardin du Prieuré sera proposé à la vente. Les profits reviendront au CCAS de Souvigny. **Le marché est ouvert au public de 10h30 à 19h. Entrée libre.**

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.



freepk.com

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 !



Solutions du jeu p.26

L'association Aux Mille Couleurs est là pour vous !

Pour donner de la visibilité positive aux personnes LGBT+, l'association Aux Mille Couleurs a été créée en août 2021 sur l'agglomération Moulinoise. Puis, elle s'est étendue en mai 2022 sur le territoire de Vichy. Elle regroupe une soixantaine d'adhérents sur les deux bassins, concernés et sensibles aux diverses problématiques de la communauté LGBT+ (lesbiennes, gays, bis, trans identitaires).

Rendre visible la communauté LGBT+ sur le département de l'Allier

Aux Mille Couleurs a été fondée par trois travailleurs sociaux de formation, Benjamin Planchon, président, Chloé Marotte, trésorière et Bérengère Salignat, secrétaire. Le bureau est complété par Josiane Cognet, administratrice et référente sur le territoire de Vichy. « Plusieurs constats de terrain liés à nos diverses activités professionnelles ont déclenché notre volonté de créer la première association LGBT+ sur notre département. Il n'y avait pas ou peu d'action de sensibilisation et de prévention contre les discriminations des personnes LGBT+, ni de lieu ou de personne référente pour les accompagner et/ou les soutenir sur le territoire. Il y avait beaucoup de demandes d'information, d'orientation et de prévention concernant les droits des personnes LGBT+ », nous explique Benjamin.



Quatre grands axes de travail pour l'association

- Écouter, soutenir et informer les personnes LGBT+ ainsi que leurs proches afin de lutter contre l'exclusion.
- Sensibiliser et prévenir le grand public et différentes populations plus ciblées (écoles, collèges, lycées, professionnels de l'Éducation Nationale, de la santé, du social et autres...).
- Tisser et renforcer un réseau de partenaires bienveillant dans le département (professionnels du milieu médical, paramédical, juridique, médico-social...).
- Développer une animation locale et des événements festifs visant à promouvoir la communauté LGBT+ sur le département.

Aux Mille Couleurs est là pour vous !

« L'association a son siège social basé au Point Information Jeunesse de Moulins, 14 place de l'Hôtel de Ville, avec lequel un lien de partenariat étroit est

déjà constitué. Un lien étroit s'est également créé avec le PJJ de Vichy, ainsi que deux bars des villes respectives, qui accueillent l'association chaque mois pour une rencontre. Le Bar Les Mariniers 2.0, place Jean Moulin à Moulins, qui accueille l'association chaque 2ème mardi de chaque mois. Et le Bar La Station, 10 avenue de Lyon à Vichy, qui accueille l'association chaque dernier jeudi de chaque mois. », nous précise Chloé. Dans chaque bar, Aux Mille Couleurs bénéficie d'un espace dédié et privilégié pour des rencontres à la fois conviviales et intimistes. Ces rencontres sont ouvertes à tous et toutes. L'association se veut être une communauté, non communautaire, ouverte à chacun.

L'association a besoin d'un local

« Nous sommes actuellement à la recherche d'un local, à titre gratuit, nous permettant d'accueillir plus régulièrement et plus librement du public. Ce lieu doit être central et permettre l'accès aux personnes n'ayant pas la possibilité d'être mobile ou qui ne se sentent pas à l'aise dans un lieu public tel qu'un bar. Et accessible plusieurs fois par semaine pour favoriser les groupes de travail interne à l'association favorisant l'implication des adhérents et/ou des bénévoles. », nous confie Bérengère.

Suivez toute l'actualité sur Facebook, Twitter, Instagram et TikTok. Site internet à venir.

Association Aux Mille Couleurs - 14, Pl. de l'hôtel de ville - Moulins - 06 51 05 78 38
association.auxmillecouleurs@gmail.com

Semaine Européenne de la Réduction des Déchets du 19 au 27 novembre 2022

Programme sous réserve de modifications

Mercredi 23 novembre 2022

Noël Durable au Centre Social
et à la boutique Mine de Riens de Jaligny-sur-Besbre
10h > 12h - 14h > 18h30

Ateliers / Expositions / Fabrication / Initiation

Samedi 26 novembre 2022

Salon De Fil en Récup' à l'Espace Villars à Moulins
10h > 19h

Stands créateurs
Friperie
Ateliers
Défilé
Conférence...

DE FIL
en récup'



À GAGNER



JEU
CONCOURS

Création textile
ZÉRO DÉCHET

du 1^{er} nov.
au 24 nov.

Inscription sur :

www.sictomnordallier.fr



L'intégralité du programme sur :
www.sictomnordallier.fr



Panneau
Pocket



Le sport à l'honneur au prochain Upheros !

Le jeudi 15 décembre à 18h30, chez Planète Foot and Food à Avermes, venez rencontrer et échanger avec des porteurs de projets, des entrepreneurs, des passionnés, des acteurs dynamiques du monde associatif et sportif du Bourbonnais.

De belles initiatives de femmes et hommes du territoire à découvrir !

Les Upheros ont donc repris leur dynamique depuis plus d'un an sur l'agglomération Moulinoise et souhaitent aussi se développer maintenant plus largement sur le territoire Bourbonnais ! Objectif avoué : valoriser la dynamique entrepreneuriale et associative auvergnate, démonstration de l'attractivité de nos territoires, en fédérant les écosystèmes locaux et en donnant une visibilité accrue aux projets et initiatives près de chez nous.

Le Upheros, le rendez-vous incontournable des irréductibles optimistes

Les Uphéros Auvergne sont des scènes ouvertes, au format participatif, dédiées aux entrepreneurs, acteurs locaux, associatifs et porteurs de projet. Ces événements gratuits sont co-organisés par la Marque Auvergne et ses partenaires bénévoles dans les 4 départements auvergnats. Le média clermontois Le Connecteur est régulièrement présent lors de ces soirées pour relayer en direct live et en simultané cet événement. Uphéros doit aussi permettre à tout à chacun, artistes, entrepreneurs, acteurs du monde associatif, sportifs comme habitants de l'Auvergne, du Bourbonnais et de l'agglomération moulinoise de percevoir la dynamique, de prendre conscience de la créativité et de l'initiative omniprésente dans son environnement ...



Le sport dans tous ses états !

Championnes, champions... et acteurs du sport local, rendez-vous le jeudi 15 décembre à 18h30 chez Planète Foot and Food. Ce Upheros sera animé par Gilles Boireau. Il mettra en lumière un riche plateau avec plusieurs championnes, champions et acteurs du sport local, avec diverses disciplines présentées.

Zoom sur Yanick Gondoux, figure locale du sport



Randonnée vintage

Grand artisan de la promotion et du développement du cyclisme dans le Bourbonnais, il témoignera de son amour du vélo.

Actuel président du club Bourbonnais Cyclisme Sport Organisation à Bourbon Lancy, Président du club de la ROMYA jusqu'en 2016, et organisateur notamment des Nuits du Cyclisme en 2014 puis en 2016 à Avermes réunissant au passage plusieurs anciens vainqueurs du Tour de France, cet inconditionnel du vélo nous fera un retour entre autres de deux grandes courses locales qui ont vu le jour ces dernières années.

- La Classique des Bourbons, épreuve Fédérale Juniors, course par étapes sur deux jours et trois étapes qui relie Bourbon-L'Archambault dans l'Allier et Bourbon-Lancy dans la Saône-et-Loire qui s'est déroulée les 3 et 4 septembre derniers avec des équipes de cinq coureurs.
- La CAPA (Classic Avermes Porte de l'Allier), épreuve Élite Nationale qui a eu lieu le 18 septembre sur une distance de 160 kilomètres dans le Bocage bourbonnais.

Yannick Gondoux qui a aussi plusieurs autres projets vélo dans sa musette nous parlera de son passionnant parcours professionnel et de sportif.

Marcher entre amis pour la bonne cause

Le dimanche 4 décembre, les marcheurs de Sport entre AMY organisent une marche en faveur du Téléthon. Avec la participation des groupes de marche de la région moulinoise. Accueil et inscription à partir de 9h30 sur le parking de la salle des Ozières. A 10h, départ de la marche encadrée par groupes limités à 30 personnes, pour un parcours d'environ 7 km. Pensez à apporter votre gobelet. 5€ de participation. Au profit du Téléthon et gratuit pour les moins de 12 ans.

Sport entre AMY, du sport et de la convivialité



Tu veux pratiquer la marche mais seul tu n'es pas motivé ? Tu aimes l'esprit de convivialité ? Le groupe Sport entre AMY (Avermes Moulins Yzeure) est fait pour toi ! Gratuit et ouvert à tous, seul ou en famille, que vous soyez sportif ou non, enfant, adulte, femme enceinte, ou en situation de handicap, ce groupe crée en 2018, est fait pour vous. L'objectif, sortir, créer des rencontres et des liens autour du sport en développant une communauté de marcheurs, mais également d'autres activités sportives. Le but, se retrouver ensemble, participer à des événements, tels que des courses ou des marches sur l'agglomération moulinoise, que les membres échangent et partagent en publiant leurs expériences sur la page Sport entre AMY du réseau social Facebook. Le groupe compte une vingtaine de personnes aujourd'hui et propose une marche d'environ 1h chaque semaine et d'autres rendez-vous en fonction de la disponibilité de chacun. **Le concept vous plaît alors n'hésitez pas à les rejoindre ! Retrouvez toutes les actualités sur la page Facebook : Sport entre AMY**



Salon Odile.M

Salon Mixte

**Journée continue
du Mardi au Samedi**

12 rue des couteliers

03000 Moulins

04 70 44 36 42

Happy birthday !

1972 / 2022 : L'ASPTT judo Moulins fête ses 50 ans !

La section moulinoise soufflera ses 50 bougies au Palais des sports de Moulins le **samedi 3 décembre** à partir de 17h30.



Un gala en présence de champions

Il sera placé sous l'hommage à Mr Gérard Castagnet, disparu il y a quelques semaines. Il est le fondateur de la section en 1972, ceinture noire 5ème dan, arbitre national, formateur de centaines de ceintures noires et quelques enseignants de judo. « Plusieurs judokas, champions de France, en individuel ou par équipe, de nombreux sportifs ayant participé aux championnats d'Europe, du Monde, aux prestigieux tournois internationaux de la ville de Paris ont répondu présents. Des judokas des années 1980 seront sur le tapis et participeront à cet anniversaire. Mais il y aura bien d'autres surprises que nous ne dévoilerons pas aujourd'hui. Cet événement sera à la hauteur de nos 50 bougies. », nous confie Joël Le Coq, président de la section judo.

Un avenir prometteur pour la section moulinoise

Sous la houlette de son président, des membres du Comité Directeur et des enseignants, la section est en pleine expansion après l'ouverture du site de Chemilly il y a 20 ans, celui de Souvigny la saison dernière, et la réouverture du dojo de Bessay sur Allier cette année. « Il faut être au plus près des habitants, ouvrir des antennes à proximité de chez eux, car les populations n'ont plus les moyens ni le temps de parcourir parfois 20 km pour amener les enfants au dojo. C'est d'ailleurs la volonté de la Fédération Française de Judo présidée par Mr Stéphane Nomis, avec le projet d'implantation de 1000 dojos de proximité pour être au plus près des populations et rendre le sport accessible au plus grand nombre. », nous précise Joël.

Bon à savoir

Site Facebook : Asptt Moulins Judo Officiel
06 81 71 35 86 ou 06 64 51 17 40

GARE SNCF

TAXIS MOULINS taxi@dilico.fr
Fabien VIGIER **04 70 44 22 22**

- Transport malades assis
- VTC, minibus
- Courses de ville
- Gare, aéroport...

TAXIS BLEUS
Dilico
TAXI / VTC

PART' ENER
Votre partenaire en énergies renouvelables
SPÉCIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE

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

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

Pascale FAULCONNIER
Conseillère immobilier indépendante
06 31 38 35 17
www.pascale-faulconnier.endie.fr

JE VOUS ACCOMPAGNE DANS VOTRE PROJET IMMOBILIER

Privilégiez la proximité

RSAC Cusset : 850 652 579

ADN
TRAVAUX PUBLICS

www.adn-tp.com
Suivez-nous !

David NICOLAUD
 06 95 81 80 65
Damien AUZELLE
 07 49 77 58 03

ENTRETIEN ET REPARATION DE VOIRIE
Notre objectif principal, votre satisfaction !

ZA du Larry - 03400 Toulon-sur-Allier

CGR CINEMAS MOULINS
Jouez & Gagnez !
#lebonplancinédeAude&Julie

2 places, 2 gagnants !
Pour l'avant-première du film
"Enzo Le Croco"
le dimanche 27 novembre 2022 à 13h30

Pour participer, envoyez-nous un mail à
espritedition@gmail.com avant
le jeudi 23 novembre 2022



Le plein d'idées de lectures

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

 **Stéphane Huin, Directeur de la Communication et du Développement chez Auvergne Thermale / La Route des Villes d'Eaux/ Thermhôtel**

 **Bérangère Giraud, créatrice de bijoux et luminaires à Bresnay**



Concours Bourbonnois de Nouvelles



Incroyable microbiote ! Voyage au cœur des étonnants pouvoirs de l'intestin de Julien Scanzi

Chaque jour, de nouvelles études scientifiques montrent en tout cas que notre santé y est étroitement liée. Il est même probable que, dans les prochaines années, l'analyse de votre microbiote sera pour votre médecin

aussi importante qu'une prise de sang ou un scanner, afin de mieux vous soigner ! Dans cet ouvrage illustré, le Dr Julien Scanzi vous emmène découvrir les fabuleux pouvoirs de votre deuxième cerveau et vous explique comment en prendre soin.

« Et si tout venait de notre microbiote intestinal ? Ce sujet me passionne, notamment depuis la mise en lumière qu'Aïga Resort Thermal, à Châtel-Guyon, a permis autour de ce concept médical. Chaque jour, de nouvelles études scientifiques montrent en tout cas que notre santé y est étroitement liée. Il est même probable que, dans les prochaines années, l'analyse de notre microbiote sera pour le médecin aussi importante qu'une prise de sang ou un scanner, afin de mieux nous soigner ! Dans cet ouvrage illustré, le Dr Julien Scanzi, gastro-entérologue auvergnat, nous donne toutes les clés de compréhension sur le sujet. L'apprécie vraiment le didactisme dont il fait preuve pour nous transmettre sa grande connaissance. Ce passionnant voyage au cœur du microbiote, rempli de conseils pratiques, nous accompagne vers une meilleure santé. »



Quand la beauté nous sauve de Charles Pépin

Un paysage naturel vous offre l'apaisement, une mélodie vous redonne soudain foi en vous-même, un tableau vous emporte dans quelque chose de plus grand que vous, un visage contemplé vous invite à voir le monde autrement... Chaque fois que la beauté nous touche, elle nous ré-

apprend à nous faire confiance, à nous écouter, à ne pas nous laisser enfermer dans notre quotidien, à nous ouvrir à la promesse d'un Absolu. Dans le plaisir esthétique, nous réussissons même à nous confronter à ce qui d'habitude nous effraie : le mystère des choses, notre propre obscurité... « Je suis fascinée par les notions de beauté, d'esthétique dans le monde de l'art car c'était une thématique récurrente de mes études au beaux-arts. Ce qui m'intéresse dans ce livre c'est en fait la notion d'émotion esthétique, où comment la beauté nous permet de révéler qui nous sommes. »



Auteure locale ! G-14, un roman de Sandrine Walbeys



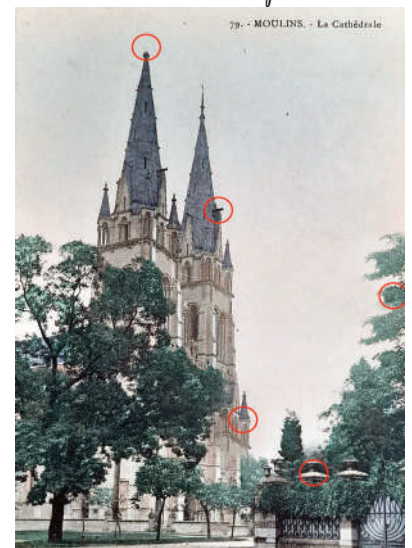
En 2049, G-14 est le quatorzième vaisseau à quitter la Terre à destination de Mars. A son bord, cinq cent vingt et un passagers triés sur le volet et engagés pour quatre mois de trajet. G-14, c'est l'histoire d'Antoine, embarqué pour faire plaisir à sa fille, et celle de Jessica, obligée de partager une cabine avec

son ex-mari. Lorsque la Terre se désintègre, l'onde de choc bouleverse l'ordonnancement des planètes et la trajectoire du G-14. Mars s'éloigne. Coincés dans un vaisseau sans objectif, les passagers subissent la situation. Sauront-ils reprendre leur destin en main pour trouver une issue ? Si nous n'étions pas seuls dans l'univers, serait-ce une malédiction de plus ou une issue de secours ? « Ce que j'écris, ce sont les histoires que j'aime lire. Celles qu'on a envie de terminer tout en ayant peur de refermer (déjà) le livre. Celles qui nous surprennent et nous apportent un autre regard sur ce qui nous entoure. Un univers entre la dystopie et l'utopie, un espace de liberté et de fantaisie. » Disponible au Moulins aux Lettres, à l'Espace Culturel et au tabac presse Le Totem à Moulins.



La 28e édition aura pour thème Sur le fil. Futurs lauréats, à vos plumes ! Et rendez-vous pour la remise des prix le 17 juin 2023. Organisé par la médiathèque municipale de Bourbon l'Archambault, il est accompagné par un jury de personnalités ancrées dans le paysage littéraire et artistique local. Ce concours, soutenu par l'association du NABAB ainsi que par le Conseil Départemental de l'Allier, est incontournable dans la vie culturelle de Bourbon l'Archambault. Et pour cette nouvelle édition, le thème choisi par le jury est « Sur le fil ». Vous pourrez proposer un récit de 12 000 signes maximum, espaces compris, afin de tenter de remporter le prix Ruzière du jeune auteur(e), doté à 300€, si vous avez moins de 18 ans ou le Prix Robert Chaput et du Conseil Départemental, doté à 1000€, ouvert aux personnes majeures. N'attendez plus et commencez à écrire ! **Plus d'info :** www.concoursbourbonnoisdenouvelles.com

Solution jeu des différences p.22



Bon à savoir ! Le docteur Julien Scanzi est hépato-gastro-entérologue au CHU Estaing de Clermont-Ferrand et au CH de Thiers, en Auvergne. Diplômé d'un master en nutrition et santé, ses travaux s'intéressent au microbiote intestinal, aux pathologies digestives (maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, syndrome de l'intestin irritable...) et à la transplantation de microbiote fécal.



**POUR TOUTES
VOS OCCASIONS**

**ENTRE
COLLÈGUES, AMIS
OU FAMILLE...**



RESTAURANT - SÉMINAIRE - TRAITEUR & ÉVÉNEMENTIEL

**ORGANISEZ VOS ÉVÈNEMENTS
DE FIN D'ANNÉE AU CLOÎTRE !**

**LE CLOÎTRE VOUS ACCUEILLE
POUR UN MOMENT CONVIVALIAL !**

DE 10 À 120 PERSONNES



**OUVERT JUSQU'À FIN DÉCEMBRE
SUR RÉSERVATION**



**LE CLOÎTRE - 1 PARC THERMAL - 71140 BOURBON-LANCY
DEVIS SUR MESURE : DEMANDEZ-NOUS !**

03 85 89 18 91

WWW.RESTAURANTDUCLOITRE.FR



Vous avez des objectifs & vous voulez progresser !

*Voyager... Réaliser vos projets...
Optimiser votre patrimoine...
Profiter de vos loisirs...*



L'accompagnement sans contrainte pour un financement sur mesure



“ Le **taux d'usure** est une donnée qu'**IP Conseils** sait traiter pour la réussite de votre projet

Quelque que soit votre objectif, **IP Conseils** a la **solution** pour vous ! ”

Isabelle