#79
FEV
2023

CONCENTRÉ D'INFOS

L'esprit Sport & Bien-être

By Aude & Julie

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Les animaux, source de bien-être



CeltÔ
Bourbon-Lancy
mon rendez-vous bien-être

ACCÈS EN DEMI-JOURNÉE sans contrainte de durée

BASSIN INTÉRIEUR ET SPA NATURE EXTÉRIEUR

EAU THERMALE À 34°C

SANS RÉSERVATION
19,50 €
7€ pour les enfants*

Les Accès aux Espaces Thermoludiques

Venez vous ressourcer grâce
à l'eau thermale de Bourbon-Lancy

ANIMATIONS, JEUX ET JETS D'EAU, BANQUETTES MASSANTES,
MICRO-BULLES, COL DE CYGNE, GEYSER, CASCADE...
SAUNA, HAMMAM, JACUZZI, BANQUETTE CHAUDE,
DOUCHES LUDIQUES, CELTÔRIUM ET SOLARIUM.

Serviette et claquettes obligatoires

* Pour les moins de 14 ans - Uniquement les dimanches matin, les jours fériés matin et les jeudis matin des vacances scolaires

Le Bien-Être, c'est aussi du *Sport !*

Les cours collectifs
Sur inscription.
encadrés par un enseignant en activité physique adaptée

À PARTIR DE 8 € La séance

Aquagym et Aquabike
25 min. + 10 min. de relaxation en piscine

Pilates, Step, Cuisses-Abdos-Fessiers
40 min. de séance



Mon coaching CeltÔ by Max'
12 programmes sportifs pour un coaching personnalisé !

CeltÔ *Moov Essentiel* *La séance : 39 €*
CeltÔ *Moov Power* *Le pack de 8 séances : 140 €*
CeltÔ *Moov Premium* *3 ou 6 mois - À partir de 80 € / mois*

Coup de ♥

La plateforme Huber LPG ®



Plateforme de neuro-physical training
SÉANCE COACHÉE PAR UN ENSEIGNANT EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE.

Améliore vos capacités physiques, sculpte votre silhouette, corrige votre posture. C'est la machine du dos par excellence !

La séance de 25 min. **15€**

RETROUVEZ LE DÉTAIL COMPLET DES COURS ET FORFAITS SUR
WWW.CELTO.FR

Conception graphique : Studio Bono - www.studiobono.fr

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



GOOD NEWS !



Et si nous décidions de voyager autrement ? En prenant le temps, tout simplement... Nous sommes de plus en plus nombreux à enfourcher un vélo pour pratiquer, en France ou ailleurs, une autre forme de tourisme, plus lent. Hors des sentiers battus par la foule, tout prend une autre saveur sur une bicyclette. Que l'on pédale le long d'une rivière ou de la mer, que l'on traverse des forêts ou parcoure des villages, que l'on découvre un patrimoine oublié, les sensations ne sont plus les mêmes.

Dans le cadre de la Fête du Timbre, La Poste met à l'honneur le vélo à assistance électrique. Le vélo est la solution mobilité au quotidien. Économique, respectueux de l'environnement, c'est un moyen de transport incontournable.

Le timbre et le bloc seront vendus en avant-première les samedi 11 et dimanche 12 mars à la salle des fêtes de Moulins. L'association philatélique de Moulins organise une exposition sur les 2 jours avec la participation d'associations cyclotouristes de l'agglomération et des expositions sur la thématique du tourisme à vélo. Entrée gratuite de 9h à 18h.

Fête du timbre sur le cyclotourisme

« Ce n'est pas mon animal de compagnie, c'est ma famille »

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Février 2023 - 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 :
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, Amandine Debrouver, 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





Besoin de visibilité ?

« Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 »



La médiation animale au service du bien-être humain





Enseignante en activités physiques adaptées et santé depuis 10 ans, en milieu hospitalier, Blandine Bertholon est parallèlement passionnée d'animaux et avait le projet depuis longtemps, d'allier ces deux univers grâce à la médiation animale. Après avoir complété ses connaissances dans un organisme de formation, Blandine a franchi le pas et a créé son entreprise en septembre dernier chez elle, à Cesset. Son double cursus lui permet de combiner le travail du corps avec celui du mental, pour apprendre à se relaxer, à se ré-approprier son corps et à regagner en confiance. « *J'accompagne des personnes dont la confiance en soi a souvent été abîmée. Les animaux sont très aidants pour cela* ». Blandine et ses animaux viennent en aide à un large public : enfant, adulte, personne âgée, personne en situation de handicap (moteur, psychique, sensoriel, cognitif ou psychique) ou souffrant de maladie chronique.

Une équipe au grand coeur

Ses collègues de travail sont aussi bien des poneys, des chevaux que des chiens. « Cela permet à la personne de choisir l'animal avec lequel elle se sent la plus à l'aise », précise Blandine. Ainsi, l'équipe se compose de équidés Gitan, Idefix, Hippie et Héros (dont certains recueillis par Blandine à l'issue de sauvetages pour abandon ou maltraitance), et de 3 dynamiques Border Collie au grand coeur : Hanoukka, Tahiti et Jumpy.



À chaque animal, son type de séance

Les chiens sont de parfaits partenaires pour des séances de cani-rando en pleine campagne, pour des parcours de petits obstacles mais aussi des séances de lecture au calme ou de jeux faisant appel à la motricité fine. Le cheval, par son côté plus imposant et particulièrement réceptif aux comportements humains, facilite la prise de confiance en soi et le travail sur les postures. « *Les animaux sont non-jugeants et sont une grande source de motivation à essayer de nouvelles choses, à se dépasser* » explique Blandine, qui, en fonction de l'objectif thérapeutique, prend soin de concevoir des ateliers sur-mesure, selon le rythme et les capacités de chaque client.

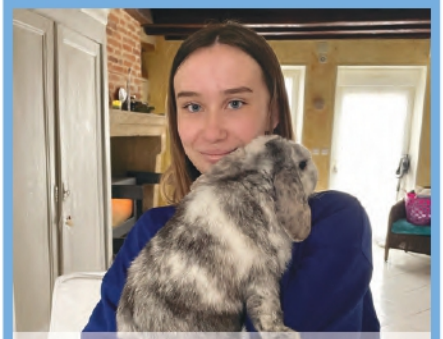
Si vous lui demandez de résumer sa nouvelle activité en un mot, Blandine vous répondra spontanément, tout sourire : « *passionnante !* ». « *Voir des clients repartir avec le sourire est la plus belle des récompenses* » conclut-elle.

Séance en individuel ou en groupe. Déplacement possible (40 km autour de Cesset, à domicile ou en structure). Tarifs sur demande.

Pauline Orain

Plus d'infos : 40 rue de la Prugne à Cesset
06 31 64 74 90 - apas.danimaux@gmail.com
Facebook : APAS d'animaux

Les lapins, une vraie thérapie pour Romane



Romane et Nougat, son lapin nain bélier qui sait canaliser ses angoisses.

Romane, souvignysoise de 14 ans souffre de troubles anxieux et du spectre autistique depuis son plus jeune âge. Elle a trouvé en la compagnie des animaux un vrai réconfort pour soigner son mal être. « *Nous avons toujours eu des animaux à la maison, chien, chat avec qui Romane a une relation très particulière. Au contact des animaux, tous s'apaisent, autant l'animal que notre fille. C'est à l'âge de 8 ans que nous avons fait l'acquisition de son premier lapin.*» nous explique Alexandra sa maman. Depuis Romane a une dizaine de lapins avec qui elle partage une relation privilégiée, caresses, jeux, soins. « *Elle s'en occupe à 100% ! Ces responsabilités lui permettent de developper sa confiance en elle. Elle a depuis créé un vrai petit élevage "Les pattounes de l'Allier". Avec la photo qui est sa deuxième passion, elle prend beaucoup de plaisir a photographier ses compagnons pour alimenter ses réseaux sociaux. Son implication l'amène a rencontrer des professionnels tels que des éleveurs, son vétérinaire de Cressanges, et même à participer à des concours comme le championnat de France 2022 à Nevers. Dans la catégorie Géant Bélier, elle a d'ailleurs remporté un prix et nous sommes très fiers d'elle. Ces rencontres positives lui permettent de s'ouvrir plus facilement aux nouvelles relations, c'est une vraie victoire pour tout le monde.* » nous confie Alexandra. Romane s'applique chaque jour dans son projet de vie auprès des animaux. « *J'ai hâte d'être adulte pour travailler avec les animaux ! J'aimerai proposer de la médiation animal notamment en milieu scolaire.* »



Ils travaillent avec leurs animaux pour le bonheur de tous !

Il vous est sûrement déjà arriver de rencontrer ces "chers" compagnons à quatre pattes dans votre boutique préférée. Très complices, nos commerçants et leurs animaux vous partagent un peu de leur quotidien ! Une compagnie importante pour chacun d'eux, et qui permet de déclencher parfois une relation différente avec leur clientèle. Chiens, chats, lapins, cochon… ils n'ont pas besoin de parler pour nous faire fondre ! Pourquoi ne pas prendre le temps de se lier d'amitié avec eux le temps de notre shopping ! Apparement ils n'attendent que ça !

Sam, le médiateur de la Pharmacie Théodore de Banville à Moulins



Véronique Serrurier, responsable de la pharmacie, prend la pause avec son chien Sam, 2 ans. Mais à la pharmacie, on ne le présente plus ! « *C'est un bonheur pour moi de pouvoir partager mon quotidien sur mon lieu de travail avec mon animal. Et il fait également le bonheur de mes clients ! Il a ses limites avec la clientèle, mais il sait reconnaitre ceux qui lui apporte des friandises. (rire) Je dis souvent que Sam fait parfois le médiateur auprès de nos clients. En effet, certains retrouvent le sourire dès qu'il le voit, d'autres n'oublient jamais de venir sans apporter un petit quelque chose pour Sam. J'ai remarqué que Sam permettait d'établir un lien de confiance et une relation différente au delà de notre métier qui touche à la santé. Les animaux m'apportent moi-même beaucoup. D'ailleurs, avec mon assitante Anne-Sophie, nous avons les photos de nos compagnons pour illustrer le corner des produits pour animaux !* »Véronique s'engage d'ailleurs régulièrement auprès de la SPA pour faire progresser la cause animale.



Neuville Impressions à Digoin : Diane Duvignaud et Léo, un Golden Retriever de 8 ans.



Acto à Moulins : Jennifer et Ramses, 2 ans.



Le Chanvier Français à Moulins : Christopher et Benjamin avec Caramel, une mini staffie de 3 ans.



ADMR à Moulins : Sophie de Saint Pereuse avec Riva, 2 ans et 1/2.



Les Sens de la Table et Coïncidence à Moulins : Aurelie et Céline avec Mimine.



Restaurant Au Fil des Saisons à Neuvy : Dominique, Sophie et Olivia avec Nana la chienne Bull terrier, Salami, un cochon vietnamien et Moka le chat.



Motos Plus à Yzeure : Sylvain avec Betty, un labrador de 4 mois.



Beauty Creamy à Moulins : Mylène et Flubber, un lapin nain angora de 2 ans.



Salon de coiffure Marie B à Moulins : Marie avec Guiness, un Jack russel de 12 ans.



L'Abri du pêcheur à Yzeure : Hubert avec Maika, une Setter Irlandais de 7 ans.



Maxi Zoo à Yzeure : Julie avec Pickup, un Husky de Sibérie de 4 ans.

Bon à savoir ! Un bar à toutou est mis à disposition des chiens à l'entrée du magasin.



IMPRIMERIES Réunies 1795

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

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

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

imprimeriesreunies.fr

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



La Malle des Jardins bas à Moulins : Nathalie avec Iso, un Border collie croisé setter de 9 ans.



Musée de Souvigny : Elsa et Super Glue.



Le Petit Bar à Moulins : Annick avec Lulu, un chiwawa de 14 ans.



Oldie's à Moulins : Morgane et Steffi avec leur chat Gipcy, 2 ans et Kiwi, 10 ans, croisé Sharpeï.



Relook'formes à Moulins : Stéphanie et Emma avec Juppy, leur Yorksher de 8 ans.



Sun & Shine à Moulins : Natacha et Nicolas avec Nouba, leur buldog anglais de 5 ans.



Candy's Café à Moulins : Chloé avec *(de gauche à droite)* Nina, 2 ans, Pom, 2 ans et 1/2, Krokmou, 2 ans et Coco, 1 an et 1/2.



Sources de Ma'lice Biomonde à Moulins : Anne avec la mascotte du quartier historique de Moulins Smokey, 3 ans et 1/2.



Centre Chiropratique du Bourbonnais à Moulins : Dimitri Bartos avec Napoleon.



Vous souhaitez mettre en avant votre activité en lien avec le Sport et le Bien-Être dans notre guide ? Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24. À partir de 22€ht/mois

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

Retrouvez dans cet annuaire les professionnels dédiés au mieux-être près de chez nous.

#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'Étiopathie 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-Etre
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-S/A.

#Energétique
• ***Anne BALOUZAT***
L'Annexe Energétique
06 25 24 69 03
www.annexe-energetique.fr
L'annexe énergétique
annexe-energetique
488, rue de la Tour
03290 DOMPIERRE-S/B.



#Nouvelle praticienne : Cathy Leger, l'Escale des Sens

« Installée depuis Septembre dernier à Avermes, je suis Massothérapeute en massage des 5 continents (M5C), une combinaison de techniques de massage de cultures différentes, de reiki et d'aromathérapie. Agissant comme une véritable détoxification du corps, le M5C libère des blocages émotionnels et permet ainsi une recirculation de la « bonne énergie » dans l'ensemble du corps et de l'esprit. Il renforce les défenses immunitaires et réveille les processus naturels d'autoguérison. C'est assurément un lâcher-prise à la fois physique et mental qui vous attend!Plus qu'un massage, le M5C est incontestablement un soin complet et profond qui vous permet de retrouver une nouvelle vitalité et vous libère des mémoires émotionnelles encombrantes. » nous explique Cathy Leger.

D'autres prestations vous sont proposées à « L'Escale des Sens », avec toujours cette intention de vous permettre de renouer avec votre corps et prendre soin de vous. Massage relax pour se détendre et s'évader du quotidien… Soin « Aromatouch » qui consiste en l'application d'huiles canadiennes puissantes le long des méridiens du dos/crâne/pieds. Soin qui peut d'ailleurs être adapté pour les enfants à partir de 3 ans… Soins énergétiques Lahochi et Reiki …
N'hésitez pas à visiter son site **lescaledessens03.com** pour découvrir chaque prestation. Et une nouveauté prévue très bientôt !

Plus d'infos ? 06 77 78 48 75
lescaledessens03@gmail.com
L'Escale des Sens
43 chemin des Thélins - 03000 Avermes

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 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
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-S/A.

#Praticienne Psychocorporelle
• **Laurence LUX**
Pédagogue Perceptive, spécificité
Art Martial Sensoriel
06 70 09 71 98
laurence.lux03@gmail.com
Sites : https://fepapp.fr - assoamsai.org
21 Rue Fauque 03400 YZEURE

#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

#Fleurs de Bach
• **Pauline ORAIN**
Conseillère agréée
06 76 77 52 92
Des émotions et des fleurs, conseil en fleurs de Bach

#Bien-Etre par les plantes
• **Elisa DESNOS**
Conseillère en Bien Être et Beauté
Laboratoires Just France
Conseil personnalisé sur RDV - 06 09 17 62 71
Elisa Desnos (Just France)

#Rééquilibrage alimentaire
• **DIETPLUS Moulins**
Bilan personnalisé offert par Mounia
Sur rendez-vous.
04 70 45 95 49 – 06 47 22 98 51
moulins@dietplus.fr
Dietplus Moulins
98 rue d'Allier - 03000 MOULINS

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

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



Les nouveautés 2023 pour les Accros du Peignoir à CeltÔ



Fermez les yeux… Celtô, le spa thermal de Bourbon-Lancy, vous invite à un moment de détente, dans une ambiance chaleureuse. Coup de projecteur sur les principales nouveautés 2023, à découvrir d'urgencè !

L'Instant Velours

Laissez-vous tenter par ce nouvel instant cocooning à l'huile chaude et retrouvez une peau de velours… Idéal pour atténuer les tensions nerveuses et musculaires.
Enveloppant et doux, cet instant bien-être vous offre une prestation complète avec un modelage face postérieure et antérieure du corps.

Le soin découverte

Amoureux du bien-être, ce soin est fait pour vous ! Laissez-vous guider par nos praticiennes et découvrez tout au long de l'année différents soins découverte… Soins du corps, soins du visage, qui évoluent au fil des saisons…

Mon coup de cœur : le soin sea holistic by Phytomer

Soin haut de gamme, combinant effleurages, pressions et étirements, ce massage du corps d'inspiration thaï élimine un à un les points de tension grâce à la douce chaleur des Bolus de Mer (mélange de cristaux de sel marin et de fleurs de lavande qui procurent un apaisement immédiat). Le gommage redonne à la peau sa douceur naturelle. Progressivement, votre esprit s'abandonne à la plénitude et se ressource durablement.

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

ABONNEZ-VOUS
À NOTRE
NEWSLETTER !



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

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

Proche de vous !
Des activités physiques pour tous au bénéfice de votre santé

SURPOIDS OBESITE
SPORT SANTE
Activités physiques adaptées aux enfants de 6 à 12 ans





PACK SPORT SANTE
Sport sur ordonnance pour personnes atteintes de maladies chroniques

2 SEANCES OFFERTES

Renseignements
04 70 34 49 12
07 80 51 83 80
codepepgv03@gmail.com

73 CLUBS
PRESENTS
DANS L'ALLIER
Cardio-renfo, cross-training, marche nordique, body-zen, etc.

A la rencontre du Club de la **Retraite Sportive de l'Agglomération Moulinoise**

La dynamique association du Club de la Retraite Sportive de l'Agglomération Moulinoise qui entre sur le concept sport séniors santé®, est affiliée à la Fédération Française de la Retraite Sportive, dont elle défend les valeurs.

En 1989, le club existat déjà au sein de l'ICAPAM (Instance de Coordination des Actions menées en faveur des Personnes Agées) présidé à l'époque par madame Ravat. Quatre activités étaient proposées : la gymnastique d'entretien, la randonnée pédestre, le cyclo mis en place par Robert Carre, toujours licencié à la Retraite Sportive et tennis de table.



En 1990, l'association devient le « Club de la Retraite Sportive de l'Agglomération Moulinoise » présidé par Roger Portejoie, affilié à la Fédération Française de la Retraite Sportive et comptait 74 adhérents. Elle participe dans la foulée à la création du Comité Départemental de l'Allier (CODERS 03) présidé par un grand humaniste, l'yzeurien Henri Reveret.

Les différents comités qui se sont succédés, présidés par Jacques Fassier, Jean Pierre Julien, Jean Lorigeon, Michel Jardonnet, Alain Joachim se sont efforcés de préserver les valeurs du club tout en prenant les virages indispensables à son évolution.

Aujourd'hui, les deux co-présidents Alain Joachim et Michel Jardonnet veillent aux destinées de l'association qui compte à ce jour très exactement 567 adhérents.

Composé d'un bureau de 7 membres et d'un Comité Directeur de 19 personnes, ce bel acteur est géré uniquement par des bénévoles qui redoublent d'efforts pour proposer un riche panel d'activités à ses adhérents tout au long de l'année.

« *Le mot d'ordre du club est avant tout d'offrir au maximum de personnes une activité physique adaptée à leurs possibilités. Et ce, en diversifiant les niveaux afin que chacun puisse trouver et conserver sa place le plus longtemps possible.* » nous explique Alain Joachim, co-président.

Pas moins de 22 activités ludiques et sportives sont proposées aux licenciés pour une cotisation de base à 62€ l'année, allant de la marche, en passant par le vélo, la pétanque, le tennis de table, le scrabble, et même des disciplines plus insolites, telles que le self défense, le tai chi chuan ou encore le Swin golf. Ces activités étant encadrées par pas moins de 40 des animateurs bénévoles diplômés par la Fédération.

Pour un supplément annuel, il est également possible de pratiquer de l'aqua gym, du pilate, du yoga, de la gymnastique et du body zen, encadrés par des animateurs diplômés et professionnels.

« *Toutes les activités s'adaptent au niveau des personne et chacun peut planifier ses activités à l'avance et selon son rythme. L'esprit du club est surtout de créer du lien social et des temps de convivialité. Les gens aiment se retrouver sur ces temps sportifs et loisirs, certains pour sortir de l'isolement, d'autres pour continuer à se maintenir en bonne santé. Ils viennent aussi pour l'ambiance. D'ailleurs la plupart du temps la communication pour découvrir le club se fait par le bouche à oreille. Une bonne partie des membres sont des personnes ayant travaillé en milieu hospitalier.* » précise Alain Joachim.



La tranche d'âge des adhérents va de 52 à 92 ans et les personnes pratiquent en moyenne 3 activités par semaine. Les bénévoles au club donnent régulièrement des coups de main sur des évènements sportifs locaux, tels que Yzeure Raid, la Corrida nordique et pour certaines courses cyclistes. Un calendrier très complet permet aux adhérents de suivre l'actualité de l'association et les animations présentées.

Le club tient aussi à souligner et remercier l'effort fait par les municipalités locales pour la mise à disposition de salles pour la pratique des diverses activités.

Bon à savoir ! Séjours et voyages sont souvent proposés aux adhérents (séjours neige, randonnées,…) agrémentés par des thèmes touchant à la région visitée.

Contacts :
Téléphone 04.70.20.62.88
Site Internet https://rsamoulins.fr
Page Facebook : Retraite Sportive Agglomération Moulinoise



Dietplus ouvre sa boutique à Moulins



La franchise Dietplus ouvre ce mardi 21 février 2023 sa boutique à Moulins. Des entretiens personnalisés, un protocole adapté à chacun, et une coach, **Mounya Moujouil**, pour aider les Bourbonnais à perdre quelques kilos et installer un rééquilibrage alimentaire.

« *En tant qu'infirmière militaire, j'ai accompli des missions en Somalie, en Ethiopie, en Afrique.... J'y suis restée 15 ans. Maintenant, j'ai choisi de me reconvertir professionnellement et de suivre une formation spécifique auprès de la franchise Dietplus, qui s'adresse aux personnes souhaitant perdre du poids.* » indique Mounya, coach Dietplus.

Chez Dietplus, on ne parle pas de régime alimentaire ou d'interdits. On pratique le rééquilibrage alimentaire. On réapprend à bien manger, en fonction de ses besoins, de son âge et de son activité physique. On réapprend à manger les aliments du quotidien en proportion adaptée à un objectif et à un rythme de vie. Ce concept unique de rééquilibrage alimentaire a été inventé dans un seul but : Réussir à perdre du poids, à le stabiliser sur le long terme et à adapter vos habitudes alimentaires et de vies.
Pour guider le client dans cette démarche, un premier bilan de 45 minutes, sans engagement, est offert. Il a pour objectif d'étudier et de déterminer, ensemble, le protocole le mieux adapté à l'objectif de perte de poids. Ensuite, chaque semaine, un nouveau bilan est réalisé pour un suivi le plus précis possible.

Un rééquilibrage alimentaire personnalisé

« *Parce que chaque individu est unique, je n'orienterais pas une personne qui veut perdre 30 kilos sur le même plan alimentaire qu'une personne qui veut en perdre 3*», explique Mounya.

Un coach à votre service

La franchise, aux 330 centres en Europe, a installé sa boutique 98 rue d'Allier, à Moulins. L'unité de Moulins est la première à ouvrir ses portes dans le département de l'Allier. Tous les renseignements sont disponibles sur la page Facebook de Dietplus Moulins.

Plus d'infos !
98 rue d'Allier 03000 Moulins
04 70 45 95 49 – 06 47 22 98 51
moulins@dietplus.fr
Horaires d'ouverture : Du lundi au vendredi : 9h - 19h et le samedi : 8h30 - 13h30



AUTO - HABITATION - SANTÉ - PRÉVOYANCE



Un assureur près de chez nous, engagé à nos côtés !

Delphine SEPTIER
à YZEURE
✆ 04 63 50 99 00
yzeure@thelem-assurances.fr
N° Orias : 20 003 039

thélem assurances



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.

• 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
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.

• DOMPIERRE SUR BESBRE
Le lundi 20 février de 15h à 19h à la salle Laurent Grillet.

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE
Le vendredi 24 février de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.





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

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

– Nouveauté –



Le Chanvrier Français a ouvert une nouvelle boutique à Moulins

Christopher et Benjamin vous accueillent depuis novembre dernier dans leur boutique de produits de bien-être "Le Chanvrier Français", située en haut de la rue d'Allier. Découvrez un large choix de produits à base de chanvre : infusions, huiles de CBD, huiles de massage, gummies, cosmétiques, fleurs et résines ainsi que du miel des toits de paris... Produits 100% français, naturels et bio. « *Suite à un accident de moto, j'ai dû arrêter mon métier en restauration. Il a donc fallu penser à une reconversion professionnelle. Benjamin et moi avons décidé d'ouvrir une boutique proposant des produits de bien-être de qualité à base de chanvre.Notre choix s'est porté sur la franchise "Le Chanvrier Français". Ils proposent des produits de grande qualité que j'ai utilisés pendant ma convalescence et que j'utilise toujours. Le chanvre (CBD, CBG, CBN) m'a aidé à soulager mes douleurs, retrouver le sommeil, apaiser mon esprit.* » nous confie Benjamin. Rendez-vous en boutique et profitez des conseils de Benjamin et Christopher.

Bon à savoir ! *Retrouvez en boutique également une gamme d'artides CBD destinés à nos amis les animaux.*

Où le trouver ?
72 Rue d'Allier - 03000 Moulins
09 81 16 17 21

Salon Odile.M
Salon Mixte
Journée continue
du Mardi au Samedi
12 rue des couteliers
03000 Moulins
04 70 44 36 42

Tout savoir sur la **protéine végétale**

Comme son nom l'indique, la protéine végétale provient d'un élément végétal. Les sources sont donc très variées. Thierry Beaufils, Diététicien à Marigny, nous donne des conseils pour les consommer !

Esprit Edition : Pourquoi consommer des protéines végétales ?
Thierry Beaufils : Les intérêts d'intégrer des protéines végétales à notre régime alimentaire sont multiples. Elles nous apportent du plaisir, de la couleur dans nos assiettes, de la variété et une meilleure santé à moindre coût. Elles nous permettent de manger de façon raisonnée et raisonnable en respectant la planète, sa biodiversité, nos producteurs locaux et nos générations futures. Les protéines végétales peuvent tout naturellement nous amener à consommer de la viande et du poisson en juste quantité, de qualité issue d'une production responsable et durable.

Esprit Edition : Alors comment faire pour que les protéines végétales aient les mêmes bonnes qualités nutritionnelles que les protéines animales ?
Thierry Beaufils : Il faut associer les céréales (pâtes, pain, semoule, riz, maïs…) et les légumineuses (lentilles, pois cassés, haricots rouges/blancs/flageolets, pois chiches). Ainsi, l'association de ces deux catégories d'aliments améliorent la valeur qualitative du mélange sachant que cette complémentation est spontanément pratiquée depuis toujours dans de nombreux pays : riz et lentilles en Inde, semoule et pois chiches en Afrique du Nord, maïs et haricots rouges en Amérique du Sud, mil et niébés (haricots africains) en Afrique. On peut aussi consommer du quinoa et du soja sans complémentation.



Esprit Edition : Quelle équivalence en quantité pour les protéines végétales/protéines animales ?
Thierry Beaufils : Même si les céréales et les légumineuses sont des féculents, il faut considérer, pour les quantités, que la céréale représente le féculent et que la légumineuse représente la protéine animale (100 g de légumineuses cuites = 100 g de viande ou de poisson = 2 œufs)

Esprit Edition : Existe-t-il d'autres protéines végétales ?
Thierry Beaufils : Les oléagineux (noix, amandes, noisettes, pistaches ...) et les graines oléagineuses (courges, lin, sésames, chia...) sont aussi des protéines végétales. Une complémentation par d'autres protéines telles que les céréales ou les légumineuses s'avère donc nécessaire. Il est conseillé d'en consommer une poignée par jour soit pour agrémenter vos plats, soit en collation pour répondre à un petit creux.

Besoin de plus de conseils ?

Retrouvez les coordonnées de Thierry Beaufils dans notre Guide Mieux-être en page 8 du magazine.

A vous de jouer avec la recette de Thierry !

Lentilles corail au lait de coco curry et curry de chou vert

Ingredients pour 8 pers.

Pour les lentilles corail
- 240g de lentilles corail
- 320 ml de vin blanc
- 240g d'oignon
- 640 ml de bouillon (1,5 cubes de bouillon de 10g)
- 240 ml de lait de coco
- 4 Càc rase de Curry en poudre
- 8 CàS d'huile d'olive
- Poivre et sel



Pour le curry de chou vert
- 1 chou vert
- 800 g de carottes
- 4 cm de gingembre
- 4 gousses d'ail
- 100 g de noix de cajou
- 800 ml de lait de coco
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes
- 4 c. à s. de pâte de curry jaune
- Sel et poivre

©www.lespoacauxdedo.com



Lentilles corail au lait de coco curry

- Dans votre poêle, faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive et rajoutez les lentilles 2 minutes après et laissez cuire encore 2 à 3 minutes en remuant.
- Arrosez avec le vin blanc, mélangez régulièrement et dès que le vin blanc est évaporé, arrosez avec du bouillon jusqu'à ce que les lentilles soient bien cuites.
- Ajoutez le curry et le lait de coco, prolongez la cuisson 5 minutes à peine, attrapez vos couverts et dégustez bien chaud.

Curry de chou vert

Au préalable
- Épluchez les carottes et coupez-les en 2 dans le sens de la longueur, puis en tronçons de 1 cm.
- Faites griller les noix de cajou dans une poêle à revêtement antiadhésif, sans matière grasse.
- Émincez l'ail.
- Pelez le gingembre et hachez-le finement.
- Ôtez la nervure centrale des feuilles de chou vert, puis détaillez-les en fines lamelles.

Préparation
- Faites chauffer l'huile d'olive dans un wok et faites-y revenir le gingembre, le piment rouge et l'ail 1 min.
- Ajoutez les lamelles de chou et les carottes. Mouillez avec le lait de coco et 1,5 dl d'eau. Émiettez le demi-cube de bouillon par-dessus. Faites mijoter 30 min.
- Intégrez la pâte de curry jaune et les noix de cajou au curry de chou vert, et laissez épaissir à découvert ± 3 min. Salez et poivrez.



Recette réalisée avec Thierry Beaufils (au centre) dans le cadre des cours de cuisine du Centre Social l'Escale de Souvigny.

Jérome Boirot, **un zythologue en terre bourbonnaise**



Véritable passionné, c'est ainsi que l'on pourrait décrire Jérome Boirot qui parle si bien de son métier de zythologue qu'il exerce depuis 2021.

Mais au fait, c'est quoi un zythologue ? Si ce n'est pas un mot pour épater ses amis lors d'un diner ou en jouant au scrabble. La zythologie est une discipline qui a pour champ d'étude la fabrication, la dégustation et la culture de la bière. Zythologue est à la bière, ce que œnologue et sommelier sont au vin, et Jérome a ces deux compétences.

Cet originaire de l'Allier passé par l' I.F.C.O Paris (Institut spécialisé dans la Formation dans les métiers du vin, des vignes et de la bière), est le premier zythologue diplômé du département, également membre de jury international au concours de bière à Lyon.

Après un cursus en mécanique puis plusieurs petits boulots, l'aventure a débuté en 2019 en tant que brasseur amateur à son domicile. Puis c'est au cours de ces dernières années qu'il a su développer son réseau en n'hésitant pas à aller à la rencontre de plusieurs brasseurs artisanaux du bassin du territoire et départements limitrophes. C'est d'ailleurs fin 2020 qu'il a eu la chance de rencontrer un brasseur local Jean-Marc Schilder de la brasserie Lady Ale à St-Pourçain/Sioule, qui après un entretien, lui a proposé de devenir son maitre de stage et lui permettant ainsi d'intégrer la formation de Zythologue.

Tout au long de ce stage, Jérôme a pu se rendre compte de la rigueur et la complexité de ce beau métier, et rencontrer les jardins d'Elodie à Cindré qui développent une houblonnière locale, des plantes aromatiques et médicinales, des vinaigres et produits artisanaux.

Inspiré notamment par Elisabeth Pierre l'une des plus grandes spécialistes en zythologie, créatrice entre-autres de l'académie Bierisima et du magazine « Mordu », ainsi que que par Benjamin Caubet de Beer Censorium à Cap-Breton en Aquitaine, les deux plus belles figures du paysage brassicole français.

Jérôme qui a une âme d'entrepreneur s'est décidé alors de se lancer à son tour pour développer sa propre marque de bière. En tant que spécialiste local en bière, Jérome est devenu consultant auprès des bars, restaurant et brasseurs. « *J'aime instaurer la confiance et le dialogue avec mon interlocuteur.*»

En partenariat avec le V and B récemment ouvert route de Lyon à Moulins, ainsi que prochainement avec le tiers-lieu expérimental La Salle à Trévol, Jérôme propose des ateliers dégustation accords mets & bières, ainsi que des ateliers dégustation reconnaissances de styles.

Il collabore également avec un influenceur local connu, pour mettre en avant sa communication sur les différents réseaux sociaux et démarrer une chaine Youtube pour aller à la rencontre et interviewer des brasseurs, afin de mettre en lumière, non pas la bière, mais le professionnel passionné qui se cache derrière la bouteille.

Ne manquant pas de ressources, Jérome a pour les mois à venir d'autres projets en tête autour de sa passion brassicole avec de belles surprises en perspective sur Moulins. « *Dans la pression, je me sublime* » nous confie-t-il.

Les coups de coeur de Jérome

- En bières artisanales :

• La Brasserie Bild à Mur/Allier dans le Puy-de-Dôme. Bières aux saveurs fines et aux caractères affirmés, idéales à partager à l'apéritif ou au cours des repas, leurs bières au sureau se dégustent en toutes occasions.

• La brasserie des Aucels à Bédarieux dans l'Hérault qui propose des bières, limonades et sodas artisanaux de qualité selon une technique de fabrication traditionnelle et respectueuse de l'environnement.

• La Brasserie de la P'tite Maiz à Notre-Dame-d'Oé en Indre-et-Loire.

- En brasserie locale

« *Pour moi, les bières de la brasserie Ch'Hop'Ti à Cressanges sont une valeur sûre sur le département.* »

Retrouvez Jérôme Boirot pour des conseils en brasserie et découvrir les produits qu'ils référencent en le contactant :
06 04 67 77 36 cleauxbrewing@gmail.com

Nouveau à Moulins !

• V & B : cave, bar et bien plus encore !



Grégory, gérant

Un magasin convivial et chaleureux, des bières, des vins, des whiskies et des rhums du monde entier, mais surtout un caractère affirmé : l'envie de rassembler les générations et les styles, de partager un instant unique, autour de produits de qualité à déguster ou à offrir. V and B, c'est vivre de bons moments en toute simplicité, sur place côté bar, ou à emporter côté cave. Se retrouver après le travail pour profiter d'un verre entre amis ou collègues, suivant la tendance de l'afterwork. C'est se laisser aller à la découverte grâce aux conseils de nos "cavistes à toute épreuve". C'est aussi cultiver ce grain de folie avec l'organisation de soirées spéciales tout au long de l'année (concerts, retransmission sportive, soirées à thème...)

141 Route de Lyon à Moulins
Rens. 04 63 07 93 79

• Ambiance Irlandaise au pub le Berwick's corner



Bar à thèmes à l'accueil et au cadre chaleureux. Les amateurs apprécieront le sympathique choix de bières pression et bouteille dont l'authentique Guinness, bière à la cerise, mixers (alcool et soft), whiskys et whiskeys, dont le Jack Daniel's, Apple lemon tonic, gins, rhums, ti-punchs, choix de cocktails, shooters et digestifs. Un espace est dédié aux concours de fléchettes qui se déroulent le samedi à partir de 17h30, où le vainqueur est joliment récompensé. Un café des langues a également lieu le jeudi à partir de 20h30. Le Berwick's corner est un lieu de détente parfait entre happy hour, retransmissions sportives et concerts.

Berwick's corner
8 rue de Paris à Moulins
Facebook : Berwick's corner

Source : www.petitfute.com

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

Connaissez-vous **la levure de bière ?**

Utilisée depuis plus de 5000 ans pour ses propriétés gustatives et thérapeutiques, elle est composée de champignons microscopiques non pathogènes et de protéines végétales. **Amandine Debrouver** notre Coach Sport Santé, nous parle de ses bienfaits !



• Anti coup de pompe
Riche en vitamines, acides aminés et d'innombrables autres nutriments, la levure stimule le système alimentaire, améliore le tonus et permet de lutter contre la fatigue mentale et émotionnelle.

• Embellisseur naturel
Riche en vitamines B1, B5, B8 et B9, constituants nécessaires à la synthèse de la kératine, cette protéine breuse donne force et brillance aux cheveux et renforce les ongles. Elle agit également sur la peau en la puriant et en rééquilibrant le sébum : elle est donc conseillée aux personnes ayant une peau grasse ou acnéique pour les aider à faire peau nette.

• Facilite la digestion
La levure contient des probiotiques naturels qui favorisent la croissance d'une ore intestinale équilibrée. Elle diminue les ballonnements et enraye la diarrhée. Elle peut aussi être recommandée aux femmes enceintes lors des nausées matinales.

• Aide à se libérer des addictions
Elle se révèle être un bon allié pendant les cures de sevrage physiques ou psychiques. La levure renouvelle la ore intestinale et reminéralise l'organisme en profondeur ce qui permet de réduire la dépendance aux substances néfastes, de type alimentaires (sucre, sel, alcool...) ou chimiques (drogues , médicaments...).

• Comment l'utiliser ?
Saupoudrez-la sur des plats crus tels que les salades, yaourts, fromages blancs... Elle peut aussi se prendre en cure en comprimés.

Bon à savoir !
Valeurs Nutritionnelles pour 100g :
Energie : 331 kcal, lipides : 4,5g, glucides : 17g, fibres : 24,9g, protéines : 48g.

Plus de conseils ?
Rendez-vous sur la page Facebook
Triad coaching
S'inscrire à la newsletter
sur triad-coaching.com

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



La bière du loup
La brasserie du Loup est une fabrique de bières artisanales installée dans une chapelle du 12e siècle dans le centre bourg du Veurdre depuis avril 2017. Un maximum de bières différentes sont proposées dans une gamme évolutive en fonction des humeurs du brasseur et des envies des clients ! Toutes les bières sont réalisées sous la mention Nature et Progrès, avec une recherche du goût afin de faire découvrir la bière aux non-initiés : blonde, ambrée, freaky wolf's bitter, orange mecamunich, melchior, loufoque, smash, Frida la brune… L'inventivité et l'imagination du brasseur n'a pas de limite !
Une gamme est toutefois disponible toute l'année notamment en Blonde, la Ambrée 66 et la Smach 66. Quant au nom de la brasserie, il est lié à l'histoire même du lieu…ne pas hésiter à découvrir la brasserie pour en savoir plus. Passionné, Matthieu Goemaere vous fera partager son savoir avec plaisir.



Plus d'infos ?
Brasserie du Loup
Matthieu Goemaere
23 route de Bourbon
Le Veurdre - 06 10 88 61 54
Brasserie du Loup

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

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

Tatouages & Piercings sur R.D.V.
Bodyart Shop
Tattoo
23, rue Régemortes - MOULINS - 04 70 44 83 11

Le Contrat d'engagement jeune : un coup de pouce à l'emploi

Accompagnement intensif et parcours individualisé, le CEJ ouvre des perspectives aux jeunes de 16-25 ans en difficulté avec l'accès à un emploi durable. Si, en fin d'année 2022, on constatait une embellie sur le front du chômage avec 7,3 % des actifs en recherche d'emploi, la situation des jeunes sans diplôme ou peu diplômés restait préoccupante. Plus d'un quart des moins de 25 ans peinent toujours à entrer dans le monde du travail de façon durable.

Un nouveau dispositif

Pour aider ces jeunes en difficulté face à l'emploi, le gouvernement a lancé un nouveau dispositif en mars 2022 : le Contrat d'engagement jeune. « *Il s'inscrit dans la continuité du plan « 1 jeune, 1 solution » mis en place en juillet 2020, une mobilisation en faveur de l'emploi des jeunes qui a permis à près de 4 millions d'entre eux de trouver une solution : un emploi, une formation ou un parcours d'insertion.* », souligne le ministère du Travail. Le CEJ s'adresse aux 16-25 ans. Il peut même être étendu aux jeunes jusqu'à 29 ans reconnus travailleurs handicapés. Les étudiants et les jeunes déjà en formation n'y ont pas accès. Mis en œuvre par Pôle Emploi et par les Missions locales, le dispositif apporte aux jeunes « *un accompagnement individuel et intensif profondément renouvelé, dans un cadre exigeant, avec un objectif d'entrée plus rapide et durable dans l'emploi. Il remplace la Garantie jeunes* », précise le ministère.

Le CEJ : comment ça marche ?

L'atout majeur du CEJ est de proposer un parcours entièrement personnalisé dont la durée peut varier entre 6 et 12 mois en fonction des profils, avec l'objectif de les aider à définir leur projet professionnel et à trouver un emploi. Le contrat peut être prolongé jusqu'à 18 mois pour les jeunes les plus éloignés de l'emploi.
Les bénéficiaires du CEJ perçoivent une allocation pouvant aller jusqu'à 500 euros par mois en fonction de leurs ressources.

Première étape du contrat : un diagnostic initial approfondi permettant de mieux comprendre la situation du jeune, ses motivations et compétences, ses difficultés d'accès à l'emploi durable et ses souhaits en matière d'emploi.

Ensuite, il bénéficie d'un accompagnement dispensé par un conseiller qui le suit tout au long de son parcours et jusqu'à ce qu'il accède à un emploi durable. Ce parcours comprend au minimum 15 à 20 heures d'activités par semaine, avec des actions individuelles, collectives et en autonomie encadrée (construction du projet professionnel, immersions en entreprise, stages, élaboration d'un parcours de formation, remise à niveau, travail sur les savoir-être ou expériences professionnelles, préparation de CV et lettre de motivation, entraînement à l'entretien d'embauche). Si besoin, les bénéficiaires ont accès à des dispositifs d'accompagnement spécifiques comme l'EPIDE (Établissement pour l'insertion dans l'emploi), l'École de la 2e Chance, le volontariat en service civique, tout autres situations de formation ou bien de contrats aidés. Depuis son lancement, 70 000 jeunes très éloignés de l'emploi ont signé un Contrat d'Engagement. Le CEJ se présente comme un antidote aux petits jobs sans lendemain.

APEI-Actualités. F.C.

Témoignage



La Mission Locale de Moulins propose un suivi personnalisé aux jeunes pour favoriser leur accès à l'emploi, à la formation et à l'autonomie sociale. Rencontre avec Lucie et Flora.

Flora, 17 ans

« Je veux faire un métier en lien avec les animaux. Avec le CEJ, je peux faire différents stages dans ce secteur pour voir ce qui me plaît. J'en ai fait un en animalerie, un autre chez un toilettetur et je vais bientôt en faire un chez un éducateur canin. Ca me permet de bien faire le tour et de choisir ensuite la formation qui me convient. Ce que j'aime dans le CEJ, c'est qu'on fait les choses ensemble, ce n'est pas comme à l'école. On fait des activités pour se détendre, rire mais aussi pour découvrir des métiers. On s'est tout de suite tous bien entendus, on a pu se faire de nouveaux amis et les conseillers sont super. On peut parler, ça nous débloque, car on parle plus et on parle mieux aussi. Ca m'a permis de gagner en maturité. »

Lucie, 19 ans

« Après mon bac et un début de prépa intégrée en chimie, j'ai tout arrêté car ça ne me convenait pas. Je ne savais pas quoi faire. Ma mère m'a conseillée d'aller à la Mission Locale. Avec l'équipe, j'ai pu faire des tests d'orientation et des stages. Je sais maintenant ce que je veux faire : travailler en boulangerie. Avec le CEJ, j'ai travaillé sur mon CV, mes lettres de motivation et ils m'ont aidée à chercher une entreprise. Je suis aujourd'hui en CAP Boulangerie en apprentissage et ça me plaît. Au CEJ, je ne suis pas un numéro. Je connais les gens et les gens me connaissent, c'est rassurant. On fait des activités très différentes, des sorties, des job dating et même un projet de court-métrage. Et puis, ça nous oblige aussi à sortir de chez nous et à garder un rythme dans notre journée. »

Pauline Orain





Vous n'aimez pas courir seul ? **Pratiquez avec le Point Commun à Avermes**

La course à pied du Point Commun à Avermes est faite pour vous ! C'est du plaisir partagé entre femmes et hommes de tout âge, débutants ou pas. « *Nous sommes une petite communauté de runners qui proposent de se retrouver à tout moment de la journée. Nous courrons en fonction du rythme de chacun dans l'esprit de l'entraide sans compétition. 1h de course maximum par sortie, chaque fois dans un endroit différent et sur des créneaux variés (matinée, journée, soirée, week-end) pour permettre à tout le monde de trouver un moment pour faire du sport. Si vous n'avez jamais couru et vous voulez essayer, avec ce groupe il n'y a rien à craindre, nous nous adaptons à vos besoins.* », nous précise Denisa Braikeh, coordinatrice du Point Commun.
Toutes les personnes intéressées sont invitées à rejoindre le groupe « Course à pied Point Commun ». ***Plus d'infos : 06 43 86 59 48 ou pointcommun@mairieavermes.fr***







Une nouvelle association pour **jouer au Tarot**



Le tarot, vous connaissez, vous pratiquez ? C'est un jeu de 78 cartes qui se joue avec 3, 4 ou 5 personnes totalement différent de la Belote. C'est un jeu tactique et passionnant à la portée de tous. Cyril Maurice, Yzeurien a décidé de créer une association TEAMY (Tarot Entre Amis Moulins Yzeure) afin qu'amateurs et qualifiés se rencontrent pour jouer et apprendre ce jeu à celles et ceux qui le désirent. Rendez-vous les mercredis de 16h à 22h aux bataillots à Yzeure. « *Nos premières rencontres ont reçues un véritable succés avec des moments partagés dans la bonne humeur et la convivialité. Nous avons actuellement 50 adhérents. Des rencontres avec d'autres clubs sont déjà prévus et des activités et soirées hors tarot seront organisées pour créer des liens sociaux.* »

Bon à savoir ! ***Cotisation annuelle de 12 € 06 68 55 25 08 - cyrilmaurice43@gmail.com. Facebook : TEAMY (Tarot Entre Amis Moulins Yzeure)***

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

JOHANN FAULCONNIER
Agent Général
GENERALI
Nous sommes là pour vous !
AGENCE DE MOULINS
7 Rue Monin
03000 MOULINS
04 70 44 11 61
moulins@agence.generali.fr

Besoin de visibilité ?

“ Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 ”

MOULINS FENÊTRES
Changer de fenêtres c'est bon pour la planète !
DEVIS GRATUIT
www.vichyfenetres.fr
Toute la menuiserie française
Depuis l'an 2000 !
38 rue Régemortes - moulins-fenetres@orange.fr 04 70 35 27 38

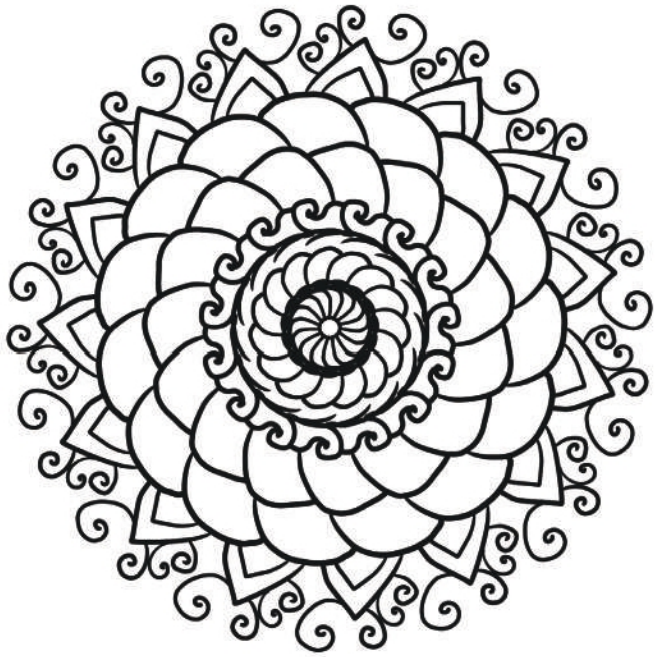
Ristorante
La Dolce Vita
Pâtes & Pizzas
09 81 49 43 77
19, rue Datas - MOULINS

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.

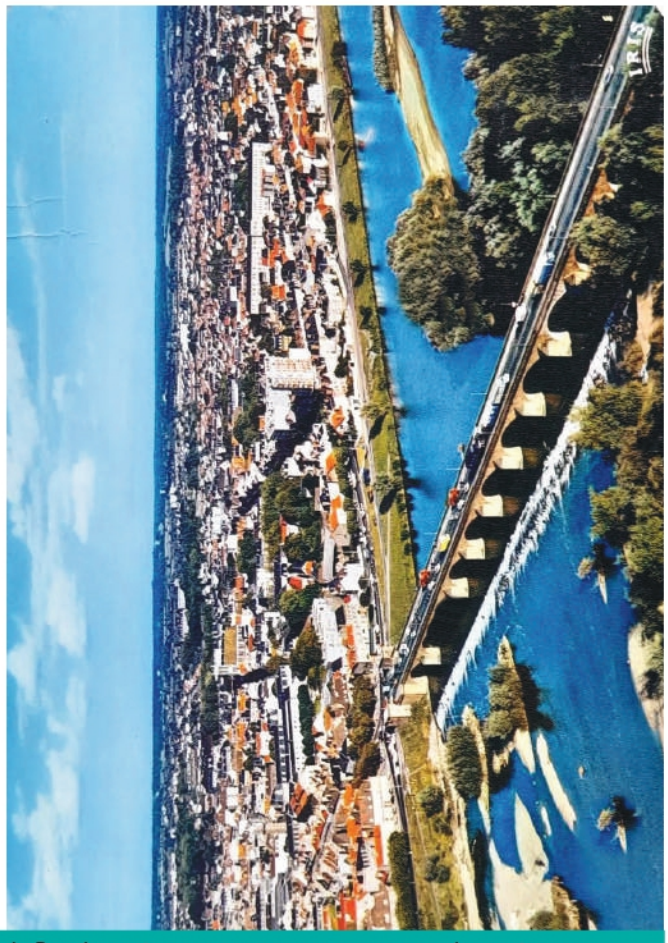




Le jeu des **différences !**

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 !





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

Solutions du jeu p.23

Le plein d'idées **de lecture (spécial BD)**

Lire est excellent pour la santé ! Au même titre qu'une alimentation saine ou que la pratique d'une activité physique ! Ce mois-ci, petite selection de BD parmi les auteurs présents sur le **Festi'bd qui aura lieu les 18 et 19 mars 2023 à l'Espace Villars à Moulins**. Bonne lecture !

Triple Galop avec la présence de Benoît du Peloux



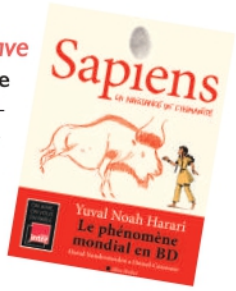
Séances de mise en forme, toilettage, promenades dans les bois. Eh oui, la plus belle conquête du cheval, c'est bien l'homme ! Ce ne sont pas les personnages hauts en couleur de cette BD qui le démentiront. Souvenez-vous, vous les avez sûrement déjà croisés. Il y a Monique, la monitrice du club hippique, pas très féminine, râleuse mais sympa et son frimeur de fils Roméo, qui rêve d'être un grand champion de concours hippique... Des chevaux fièrement représentés par Mascotte, le poney facétieux, Blanche Neige la jolie jument ou Ramsès le crack. Amoureux des chevaux, pas d'hésitation ! Tous en selle pour Triple Galop, la seule et unique BD très à cheval sur l'humour ! Venez à la rencontre de ce dessinateur humoristique, spécialiste du dessin animalier.

Geek & Girly avec la présence de Rutile



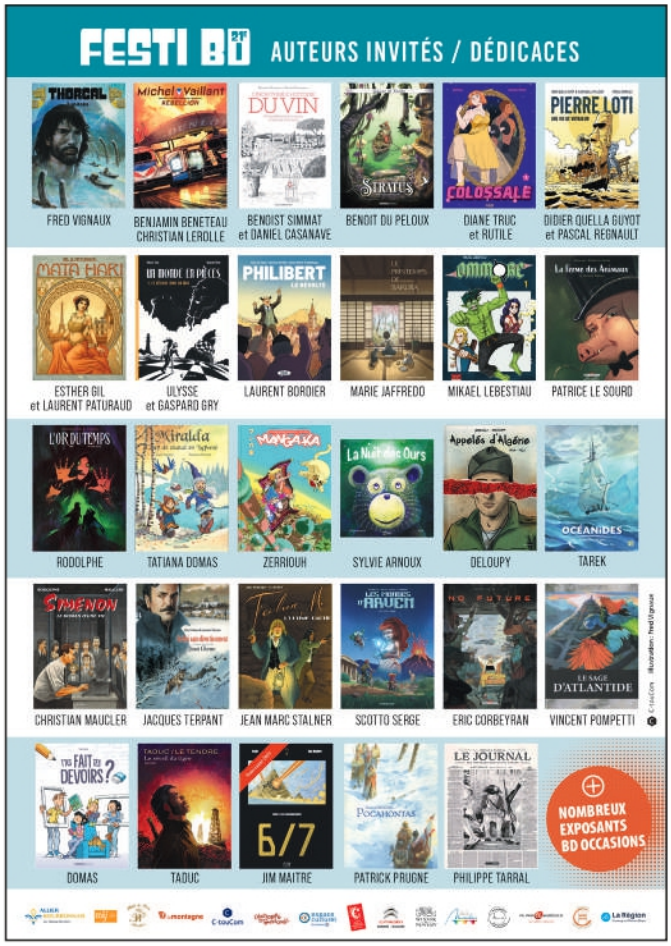
Quentin, un jeune playboy invétéré, relève le défi d'être le premier à compléter un jeu de drague qui fait fureur sur Internet. Il est loin de se douter que son mystérieux créateur est en vérité une créatrice, Mathilde, une fille de sa classe à laquelle il n'a jamais daigné accorder son attention - jusqu'à maintenant. Entre eux se trame alors un jeu de séduction dont les règles ne sont pas aussi simples que dans la réalité virtuelle... ni aussi indulgentes. C'est qu'en amour, on n'a pas toujours droit à des vies supplémentaires.

Sapiens avec la présence Daniel Casanave



T1. La naissance de l'humanité. Animal insignifiant parmi les animaux et humain parmi d'autres humains, Sapiens a acquis il y a 70 000 ans des capacités extraordinaires qui l'ont transformé en maître du monde. Harari, Vandermeulen et Casanave racontent avec humour la naissance de l'humanité de l'apparition de Homo sapiens à la Révolution agricole. Une bande dessinée pour repenser tout ce que nous croyions savoir sur l'histoire de l'humanité.

T2. Les piliers de la civilisation. Avec la révolution agricole, les Sapiens cohabitent non plus par dizaines d'individus, mais par millions... Pour se nourrir, partager des informations et simplement vivre ensemble, les humains érigents alors les piliers de la civilisation, mais tombent aussi dans un piège dont nous ne sommes pas encore sortis ! Et si notre présent s'était joué il y a 12 000 ans ?





Le sport pour tous avec **l'association Yakar**

Yakar est une association qui met en œuvre des projets à l'international s'adressant à des jeunes en vue de leur socialisation, de leur formation professionnelle, de la création d'emplois, la mutualisation des savoir-faire et l'organisation d'événements. Cette association a été crée par **Kevin Sevestre**, l'actuel président et footballeur moulinois qui consacre son temps et son énergie à venir en aide aux jeunes sénégalais depuis 2013.



Esprit Edition : Quelles sont les missions de votre association ?
Kevin Sevestre : Le sport reste la thématique privilégiée mais l'association se réserve le droit d'intervenir dans tous les domaines et activités humaines dans la mesure où la population ciblée, les jeunes, peut s'y inscrire et trouver ainsi les moyens de participer à la dynamique sociale et économique de son village. Nous pouvons également apporter une assistance et réaliser des actions de solidarité en cas de situation d'urgence ou sur sur un manque identifié auprès des populations. Notre but est de leur apporter une expérience et une aide pour favoriser l'autonomie des populations.

Esprit Edition : Quel est votre projet d'envergure à N'Guékhokh au Sénégal ?
Kevin Sevestre : Ce projet est la rénovation et la construction d'un équipement sportif sur la commune destiné à la pratique de l'EPS à l'école et à la pratique du sport pour les associations locales. Grâce à ce nouvel équipement sportif, nous souhaitons créer une académie de football afin de proposer un encadrement à cette discipline auprès des jeunes pour qui le foot est un sport jouer par tous dans la rue.

Esprit Edition : Le sport est au coeur de vos actions !
Kevin Sevestre : Oui et nos missions sont nombreuses pour les jeunes et les enfants. Organisation de stages sportifs comme "apprendre à nager", mise en place d'action de sensibilisation sur l'importance de la pratique sportive en lien avec la santé… Sur place nous soutenons également le Judo Club de Somone en organisant une collecte de kimonos et une journée de rencontres entre différents athlètes.

Esprit Edition : Mais également en lien avec l'école ?
Kevin Sevestre : Une aide matériel est également indispensable, c'est pour cela que nous acheminons parfois du matériel informatique, des manuels scolaires et cahiers d'élèves pour des enseignants d'écoles élémentaire qui sera mis à disposition d'un maximum d'établissements scolaires. Nous apportons également notre aide à l'ouverture de bibliothèques à N'Guékhokh en proposant des livres. Nous réfléchissons à la création d'activités qui permettraient de générer des revenus pour les écoles et ainsi qu'elles bénéficient de davantage de moyens.

Esprit Edition : Un voyage et des échanges sont également au programme ?
Kevin Sevestre : Oui, nous avons mis en place une correspondance entre des élèves sénégalais et des élèves français et nous avons organisé une rencontre entre les élèves de l'école de Tanguis Peulh et les jeunes moulinois durant les vacances scolaires de février. Un groupe de 14 jeunes licenciés en U12 à l'Académie Sportive Moulins Football accompagnés de leurs proches ont décollé pour Dakar pour vivre une expérience aussi exceptionnelle qu'inédite. Au total, c'est 45 personnes qui sont actuellement à N'Guékhokh au Sénégal. Ce projet s'insère dans un vaste plan d'action en amont des Jeux Olympiques de la Jeunesse de 2026 à Dakar.



« Une année riche et chargée pour l'association en 2023 » nous confie Kevin.

Esprit Edition : Les idées ne manquent pas et de nombreuses actions solidaires sont en court ?
Kevin Sevestre : Oui, nous menons également sur place des actions de sensibilisation autour des problèmes rencontrés par les jeunes filles pendant la puberté. Et donc ce besoin d'autonomie, passe par exemple avec l'aide à la création d'une unité de fabrication et de vente de protections hygiéniques. Concernant l'économie, nous soutenons la création d'une activité génératrice de revenus au village de Tanguis Peulh à travers la transformation du lait. Enfin, nous accompagnons aussi des actions de protection de l'environnement déjà existantes.



Rencontre

Un voyage solidaire avec un programme aussi chargé qu'enrichissant pour les jeunes moulinois et leurs familles



Les 45 participants au voyage solidaire en février 2023

• ***Immersion football : matchs, visites et rencontres.*** Découvrir la pratique du football au Sénégal, disputer des rencontres contre des académies prestigieuses, visiter des centres de formation et affronter des équipes de quartier. Découverte africaine : Sénégal, pays de la Teranga Découvrir un nouveau mode de vie, participer à des sorties et visites, à des coutumes locales et rencontrer les populations locales.
• ***Projet solidaire : donner du sens au voyage*** Préparation d'un projet en amont du voyage par les enfants puis réalisation sur place, rencontres dans le cadre scolaire avec les élèves sur place et séance regards croisés entre le rythme de vie des élèves en France et au Sénégal, participation à des activités de protection de l'environnement.
• ***Projets satellites : enrichir le voyage*** Préparation et mise en place de différents projets de développement de la part des accompagnateurs tels que : organisation et encadrement de stages "apprendre à nager", réflexion et rencontres des habitants de Tanguis dans le cadre de la création d'un activité génératrice de revenus, sensibilisation autour des problèmes rencontrés par les jeunes filles pendant la puberté ou encore organisation d'une rencontre sportive de Judo.

Bon à savoir !
Le Département de l'Allier, la CAF, la Ville de Moulins, l'Académie Sportive Moulins Football et les partenaires de l'association soutiennent cette mission au Sénégal organisée par l'association Yakar.

Suivez l'actualité de l'association sur la page Facebook ou sur la page Instagrem : Association Yakar. Retrouvez également le lien de la cagnotte en ligne lancée par l'association sur www.helloasso.com

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile


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

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

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

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

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 Lamy - 03400 Toulon-sur-Allier



Besoin de visibilité ?

“ Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 ”

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

Don Camillo
Restaurant
Pizzas à emporter
midi Formule Express à partir de 9€90
Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
doncamsdm@orange.fr

À Bourbon l'archambault l'escrime de spectacle, **un sport original et complet**



L'escrime de spectacle mélange combats et chorégraphie. Les combats, duels ou combats de groupe, sont créés, répétés avant d'être joués devant le public. Elle permet l'apprentissage de plusieurs armes : bâton, épée, bouclier, hache, fléau,... Les plus expérimentés alternent les armes dans le même combat. Elle fait travailler tout le corps : les bras, les jambes et les abdos. Elle est abordable dès le plus jeune âge. Un jogging et des chaussettes sans trous suffisent pour la pratiquer !

L'association Légendes et Détours qui crée depuis plus de vingt-cinq le son et lumière de Bourbon l'Archambault, propose tout au long de l'année des entraînements à cette discipline. Le but de ces entraînements est la création et la répétition des combats de leur spectacle vivant de cet été. Mais si les personnes intéressées n'ont pas la fibre de jouer devant un public, pas de soucis ! Ils peuvent venir pour le plaisir, pour découvrir un sport différent. L'ambiance, comme dans chaque activités de l'association, est chaleureuse, familiale : il y a toujours un coin pour les enfants jouer et les parents papoter. Rendez-vous les samedis, tous les 15 jours, à 18h au gymnase du collège Achille Allier de Bourbon l'Archambault (entre le bâtiment du haut du collège et le stade St Georges).

Prochains entrainements :
Samedi 25 février
Plus d'infos : 06 78 60 28 99
legendesetdetours@wanadoo.fr



Un projet intergénérationnel **autour du sport**



À la colocation Ages & Vie de Trévol, on ne manque pas de projets pour lutter contre l'isolement des personnes âgées. L'équipe va proposer à partir de mars prochain des rencontres intergénérationnelles autour du sport avec le club FC Haut Allier de l'entente Trévol et Villeneuve-sur-allier. En février dernier, l'équipe des U9 avec ses 14 joueurs agés de 9 et 10 ans sont venus faire leur entrainement à Trévol et ensuite partager un goûter avec les personnes agées de la colocation. « *Cette première expérience était enrichissante pour les séniors, pour les enfants et les équipes encadrantes du club et de la collocation.* » nous confie Marine, la maîtresse de maison.



Publi-rédactionnel

Musée de Souvigny

Du nouveau à Souvigny avec l'étude **des gisants de la chapelle neuve**

Hubert Boursier et **Lise Lefèvre** restaurateurs de sculptures ont étudié le tombeau à gisants de la Chapelle neuve. Quelles sont les dégradations ? Et quelles restaurations faut-il prévoir ? Y a-t-il eu des interventions précédentes ? Autant de questions auxquelles ils répondent au fur et à mesure de leurs découvertes.

Présents dans la chapelle neuve durant 3 semaines ils se sont concentrés sur les gisants de Charles Ier de Bourbon et son épouse Agnès de Bourgogne. On a pu les apercevoir dans l'église penchés sur les sculptures, munis de leurs outils et de leur yeux experts pour en révéler tous les secrets. « *Mes observations me font penser qu'il y a eu certainement plusieurs moulages effectués ainsi qu'un gros remontage au XIXème siècle dont on n'avait pas du tout l'information.* » explique Hubert Boursier, restaurateur et professeur à l'institut national du patrimoine, « *certains éléments sont apposés de manière étonnante, pas du tout un travail d'époque gothique* ». Les gisants sont datés de 1450 et sont constitués d'albâtre mais aussi de calcaire. « *Il y a un phénomène de salinisation qui détériore la sculpture, le sel s'infiltre et ronge les pierres tendres* ».



Les deux restaurateurs connaissent bien le site et son histoire. Lise Lefèvre a d'ailleurs récemment restauré une sculpture d'une Sainte-Marie-Madeleine, véritable chef-d'oeuvre du XVème siècle conservée dans l'église de Souvigny.

C'est comme une grande enquête qui commence pour eux mais aussi pour d'autres chercheurs entre constatations sur le terrain, recherches dans les archives et dans les collections de musées.
C'est une véritable émulation entre scientifiques et des figures de l'histoire de l'art qui ont fait le déplacement pour constater ou se questionner sur les résultats des restaurateurs. Ainsi **Sophie Jugie**, la directrice du département des sculptures du Louvre et **Séverine Lepape** directrice du musée de Cluny à Paris ont fait le déplacement depuis la capitale mais aussi **Daniele Rivoletti**, maître de conférence et directeur du département histoire de l'art à l'université de Clermont-Auvergne ou encore **Guennola Thivolle** docteure en histoire de l'art moderne et Conservatrice des Antiquités et Objets d'Art du département de l'Allier déléguée par la Drac.

Matthieu Pradels chargé de mission patrimoine du musée de Souvigny constate « *la révolution a visiblement été plus violente que ce que l'on pensait sur le monument. Nous avons collaboré avec le musée Anne de Beaujeu et notamment sa conservatrice Giulia Longo pour en retrouver des fragments dans les réserves de nos deux musées. Nous cherchons notamment à valider la présence ou non de pleurants.* » Une publication de qualité éditée par la ville de Souvigny rassemblera bientôt toutes les découvertes de ces dix dernières années sur le site de Souvigny. 21 auteurs travaillent à sa rédaction.

Rendez-vous de l'hiver dans **les médiathèques communautaires**

Les médiathèques communautaires de Lurcy-Lévis et Moulins proposent leurs nouveaux rendez-vous d'hiver. Un programme toujours plus riche, varié et totalement gratuit, ouvert à tous !

La nouveauté de ce début d'année : Le défi lecture !
Du 28 février au 3 juin 2022 relevez les défis concoctés par les bibliothécaires : lire un livre dont la couverture est verte, lire un livre drôle, écouter un livre audio… des épreuves amusantes sont prévues pour petits et grands lecteurs. Petits cadeaux à récupérer tous les 5 défis validés (dans la limite des stocks disponibles) et tirage au sort final ! Rendez-vous à l'accueil de la médiathèque pour vous inscrire et récupérer votre livret de défis. Deux livrets de défis seront proposés : un destiné aux enfants et un second destiné aux ados-adultes. Avec le soutien des librairies Coïncidence et Le Moulins aux Lettres.

Pour rappel, ouverture le premier dimanche du mois
Chaque premier dimanche du mois, la médiathèque Samuel Paty à Moulins est ouverte.



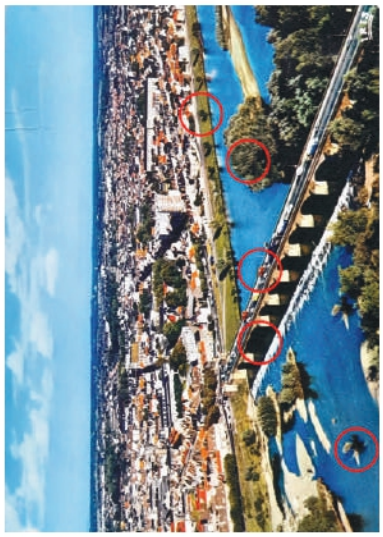
« In English, please ! » les ateliers de discussion en anglais
Tous les mardis et mercredis des ateliers de conversations en anglais sont organisés à la médiathèque. L'occasion de venir pratiquer la langue anglaise de façon simple et interactive.
Pour adultes : les mardis à 17h et 18h
Pour les lycéens et étudiants : les mercredis de 13h30 à 16h. Réservation conseillée, gratuit.

Le rendez-vous mensuel : Samedi du livre
Chaque mois, les bibliothécaires proposent un moment de rencontre conviviale pour découvrir les livres qu'il est possible d'emprunter à la médiathèque : atelier, présentation de nouveautés ou de coup de cœur, focus thématique, jeu, lecture goûter. Les formes pourront changer, avec toujours l'envie de partager des expériences grâce aux livres.

Upheros Auvergne sur la thématique "Le Bois dans tous ses états" à Varennes-Sur-Allier

Mardi 21 février à 18h30 à l'Eco Centre Varennes-Sur-Allier sur la thématique "Le Bois dans tous ses états". Plusieurs artistes, entreprises et porteurs de projets viendront témoigner et présenter leurs activités lors de cet événement réseau gratuit et ouvert à toutes et à tous. Le #Upheros Auvergne en Bourbonnais, c'est l'occasion de rencontrer, découvrir, échanger avec des porteurs de projets et entrepreneurs de l'Allier.

Solution jeu des différences p. 18



ifi 03
CENTRE DE FORMATION D'APPRENTIS

JOURNÉES PORTES OUVERTES

Apprentissage et Formation Continue pour adultes

Save the Date
24 et 25 Mars 2023

11 Route de Paris
03000 AVERMES
04.70.35.13.50
ww.ifi03.fr

Apprenez à cuisiner comme un chef !



Thèmes à venir : tarte citron, poisson, chocolats de Pâques, etc...

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 !**



Le PAL a 50 ans !

Il y a 50 ans, Le PAL ouvrait pour la première fois ses portes au public. Premier parc en France à mêler parc d'attractions et parc animalier, ce parc a su évoluer à travers les années. Ce parc, créé en 1973 par André CHARBONNIER, un amoureux des animaux, joue également un rôle majeur dans la conservation et la protection de la biodiversité puisque la Fondation **Le PAL Nature fête ses 15 ans cette année** ! Une initiative à saluer tout comme le soutien dont vous faîtes preuve en lisant ces lignes.

Venez chanter à Fonda'zik...



Vous aimez chanter et œuvrer pour la cause animale ? Cette soirée est faite pour vous ! **Rejoignez-nous le 24 février prochain à 19h à Chemilly pour Fonda'zik**, une soirée placée sous le signe de la bonne humeur et de la musique pour sauver les espèces menacées. Le principe ? Un partenariat avec la Mairie de Chemilly qui met ses locaux à disposition de la Fondation Le PAL Nature puis avec des associations et des producteurs locaux pour assurer la buvette et la restauration ! Et pour orchestrer cette soirée d'une main de maître, le duo Williams & Mani Soul vous proposent : un « blind test », un concert et enfin une partie Juke Box lors de laquelle le public pourra choisir ses chansons et chanter pour la bonne cause ! À vos micros (et vos agendas), prêt(e)s ? Chantez ! Entrée : 5 €, gratuit pour les moins de 12 ans toutes les entrées seront reversées à des associations œuvrant pour la protection de la biodiversité en France et à l'étranger. Stands présents : Fondation Le PAL Nature et Lily on The River

et courir en famille !

Rendez-vous le 23 avril prochain pour la 4ème édition du PAL Run pour une formule revisitée made in Bourbonnais ! En effet, l'organisation a été confiée au Comité d'Athlétisme de l'Allier et à la section athlétisme de l'AS Dompierre. Un nouveau parcours de 9,6 km pour les plus téméraires puis la possibilité de courir en famille avec la Magic PAL Run sur un parcours de 3,5 km avec les enfants de plus de 10 ans. Et comme tous les ans, cette course sera solidaire en reversant 1 € par inscription à la Fondation Le PAL Nature. **Infos et tarifs : run-athle-03.fr.**





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



Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Le percarbonate

Le percarbonate, à ne pas confondre avec le bicarbonate est un blanchisseur. Il permet par exemple de faire disparaitre certaines traces tenaces comme les traces de mascara sur les cotons lavables. Par contre, il n'agit qu'avec de l'eau chaude. Ne peut donc pas être utilisé dans la machine. Faire tremper le linge quelques heures dans un mélange eau plus percarbonate. C'est magique !





NOUVEAU !
Atelier coaching écoresponsable
Tri selectif / Ecogeste / Fabrication de produits
Pour les professionnels, collectivités, magasins Bio, particuliers

Participez à la fresque du climat pour comprendre le changement climatique



Venez jouer et comprendre comment agir pour le climat lors de la plus grande fresque du climat citoyenne dans l'Allier et la 2ème en Auvergne le dimanche 12 mars organisé par le Rotary club de Moulins à la salle des fêtes de Moulins.

Qu'est-ce qu'une fresque du climat ?

• Un atelier collaboratif qui est devenu en 3 ans l'outil de référence pour comprendre les enjeux climatiques et passer à l'action.

• Innovant, visuel, ludique, ce serious game basé sur l'intelligence collective du groupe (de 6 à 8 participants par table) permet de comprendre rapidement les causes et les conséquences du dérèglement climatique et de réfléchir à des pistes d'action individuelles et collectives

• Un jeu de cartes dont toutes les informations sont issues du dernier rapport du GIEC, comme support.

Un déroulement en 3 étapes :

• Mise en relation des cartes,

• Créativité pour illustrer et créer une belle fresque,

• Echange sur les émotions suscitées et les pistes d'action.

« *A travers une compréhension partagée des mécanismes à l'œuvre, elle permet de créer une discussion collective sereine et positive sur les leviers d'action.* » nous explique Maryse Brossat, référente départementale ALLIER de la fresque du climat

La plus grande fresque organisée dans l'Allier et la 2ème d'ampleur en Auvergne

Plus de 800 000 personnes ont déjà joué. Venez participer et faire de cette fresque le plus grand événement de sensibilisation du département.

Des ateliers adultes et des enfants

« *Vous pouvez venir en famille car des ateliers enfants à partir de 10 ans, d'une durée de 2h avec 21 carte, seront organisés à proximité des ateliers adultes qui eux dureront 3h avec 42 cartes.* » nous préscice Maryse Brossat

Gratuit sur inscription.

Plus d'infos : 03@fresqueduclimat.org ou https://fresqueduclimat.org

Bon à savoir !

À Yzeure, des colonnes de tri relookées par **l'artiste kev'l**

La dernière campagne des projets participatifs a vu naître une belle idée, à l'initiative d'enseignants de l'école Jacques-Prévert. Les enfants, associés à un graffeur, vont relooker les colonnes de tri !

Plusieurs instituteurs avec leurs classes de l'école Jacques-Prévert ont sollicité le Sictom Nord Allier pour un projet Street Poubelles (poubelles de rue), inscrit dans les projets participatifs initiés par la ville d'Yzeure, et avec le label E3D de l'école Jacques-Prévert.

L'artiste Kévin Bourlard alias Kev'l a été choisi par l'école pour réaliser des œuvres sur les colonnes de tri. Ce sont donc 7 colonnes de tri (verre, et emballages papiers) présentes sur le parking d'Yzatis et dans le quartier du Plessis qui seront ainsi relookées par l'artiste et avec la participation des enfants. L'artiste utilisera des peintures compatibles avec la composition des colonnes de tri et les œuvres réalisées devront avoir un lien avec le développement durable et notamment le tri et la réduction des déchets. Une convention entre les quatre parties, le Sictom, la ville, l'école élémentaire Jacques-Prévert et l'artiste Kev'l sera signée le mercredi 1er février à 10 h, dans les bureaux du Sictom.



Une piste de luge place d'Allier à Moulins pendant les vacances de février !

Pendant la durée des vacances scolaires d'hiver, jusqu'au 19 février, une piste de luge d'une longueur de 31 mètres sera aménagée place d'Allier. Une première depuis 2012 où une piste avait alors été installée sur les cours. « *Cet événement organisé par l'Académie du commerce ne perturbera pas le marché qui sera maintenu aux horaires habituels* », précise Dominique Legrand, adjointe en charge du commerce et du cadre de vie.

Des churros seront vendus au pied de la piste. Tarifs : à partir de 5 €



Horaires : De 10h à 19h en semaine et jusqu'à 21h le vendredi et le samedi

O K'fé des voisins : un nouveau rendez-vous pour les habitants du Plessis

L'Essentiel, le centre social d'Yzeure, souhaite promouvoir le vivre ensemble grâce à différentes activités. Une innovation, dès janvier, le café convivial entre voisins du Plessis « O K'fé des voisins ». Il s'agit de proposer aux habitants de la résidence et des rues adjacentes de se retrouver à la salle Daniel-Balavoine, pour un moment autour d'un café, d'une tisane, d'un thé, pour échanger, partager une conversation à bâtons rompus…, tous les vendredis de 14h30 à 16h30. L'occasion de sortir de chez soi pour rencontrer ses voisins ou renouer avec des connaissances.

Si L'Essentiel a beaucoup développé ses activités, loisirs, arts plastiques, sports en direction des adultes, le lien social reste sa première préoccupation. Sans négliger la participation active de ses adhérents à ses projets. En s'impliquant dans les diverses activités, les habitants prennent des initiatives, se responsabilisent, et permettent aux agents, animateurs, bénévoles de mieux cerner leurs besoins. A ce jeu, tout le monde est gagnant. Ces projets et les activités sont agréés et financés pour partie par la Caisse d'allocations familiales.

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 **L'Aigue Marine.**



Elle est efficace pour les angines, les cordes vocales. Elle apaise les douleurs dentaires.

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 !

"Une sieste" de Camille Romanetto aux éditions Little Urban



« *C'est l'heure de la sieste pour la petite Madenn, elle en profite pour rejoindre ses amis, Phil, Catherine et Edgar. Phil adore préparer le goûter. Un doux moment de dégustation et de rêve.* »

Bonne lecture





Chez Neuville Impressions, **le bien-être au travail est une priorité**

Entreprise familiale située à Digoin, Neuville Impressions est dotée d'un parc machines moderne qui lui permet de répondre à de nombreuses exigences techniques souhaitées par ses clients. Si la satisfaction de ces derniers est une priorité, la direction est également particulièrement attentive à celle de ses 13 salariés pour qui elle met régulièrement en place de nouveaux dispositifs pour favoriser leur qualité de vie au travail.


Un exo-squelette pour protéger le dos

Tapis anti-fatigue et exo-squelette

Station debout, piétinement, port de charges lourdes…les métiers de l'imprimerie sollicitent fortement le corps. Si les retourneurs automatisés de piles de papier ou encore les tables élévatrices sont installés depuis bien longtemps déjà pour soulager les équipes, la direction a décidé d'investir dans de nouveaux équipements et de les financer en s'appuyant sur son engagement éco-responsable. En effet, grâce à une chaîne de recyclage qu'elle a mise en place l'an dernier, l'entreprise valorise ses déchets tels que, entre autres, les chutes de papier, les emballages ou encore les boîtes d'encre. Le fruit financier de cette valorisation est directement réinjecté dans l'achat de nouveau matériel au profit des salariés, comme des futurs tapis anti-fatigue. Disposés devant les machines, ils permettront d'amortir les pas, d'absorber les piétinements et ainsi de soulager le dos. « *Avec plus de la moitié des effectifs travaillant debout, il est essentiel que chaque collaborateur puisse exécuter ces gestes avec le moins de pénibilité possible* », souligne Karine Neuville, co-dirigeante de l'entreprise.

Les équipes amenées à porter des charges lourdes vont également bénéficier d'une nouveauté pour protéger leur dos : un exo-squelette. Il s'agit d'un harnais relié au quadriceps, qui se porte comme un sac-à-dos et dont des câbles viennent répartir équitablement la charge sur l'ensemble du dos et des jambes.

Ateliers de naturopathie

Depuis 2 ans, à raison d'une fois par trimestre, la direction finance la venue d'une naturopathe proposant des ateliers bien-être. Il est question de nutrition, de détente grâce à la réflexologie plantaire ou encore d'équilibre émotionnel avec les fleurs de Bach. Cécile, responsable d'atelier, participe aux ateliers depuis le début et en est ravie. « *Ces ateliers me sont bénéfiques à plusieurs niveaux. J'ai d'abord remis de l'ordre dans mon alimentation sans devoir passer par un régime. J'ai fait aussi une belle découverte avec la réflexologie plantaire et avec les fleurs de Bach qui m'apaisent bien. Je me suis aussi remise au sport. Un bon équilibre de vie retrouvé !* »

Pauline Orain



Neuville Impressions
Zone des mûriers à Digoin
03 85 88 98 95
www.neuvilleimpressions.fr


Joëlle Gaillard
Naturopathe
exerçant à
Montchanin (71)

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



COURTIER EN FINANCEMENT

IP CONSEILS Moulins

Envie d'un rééquilibrage financier ?

Vos prêts ne vous ressemblent plus ?

Regroupez-les et personnalisez votre financement selon vos besoins



Allez au bout de vos projets avec IP Conseils !



SARL au capital de 15.000 € - SIREN : 793.171.638 – Enregistrée à l'ORIAS sous le n°13008807 www.orias.fr COBSP – MIA de ELOIS (483413258) - M.I.O.B.S.P.de CAP 100 FINANCE enregistrée ORIAS n° 12066041. Sous le contrôle de l'Autorité de Contrôle Prudentiel 61 rue Taitbout 75009 PARIS www.acpr.banque-france.fr –Membre de l'AFIB association professionnelle agréée par l'ACPR, Procédure de recours à adresser à : IP CONSEILS Service Réclamation – 3, rue du Cdt Morin – 03000 MOULINS. Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager. Aucun versement de quelque nature que ce soit ne peut être exigé d'un particulier avant l'obtention d'un ou plusieurs prêts d'argent. Vous disposez d'un délai de rétractation de 14 jours suivant la signature de votre contrat pour renoncer à votre crédit. La diminution du montant des mensualités entraine l'allongement de la durée de remboursement et majore le coût total du crédit. La réduction dépend de la durée restante des prêts rachetés. Conformément à la Loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. RC PRO ALLIANZ n° : 49 177 448 à hauteur de 800.000 € par période d'assurance.

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