#85 Sept 2023

L'esprit

Sport & Bien-être

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Une rentrée **en pleine forme !**



©shutterstock

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

LA BOUTIQUE
CeltÔ × BAÏJA PARIS

Des cosmétiques naturels aux parfums maison... Baïja débarque à la Boutique CeltÔ !

- Crèmes Mains et Corps
- Gommages et Huiles Corps
- Baumes et Gommages Lèvres
- Coffrets Soins du Corps et des Pieds
- Savon liquide de Marseille
- Senteurs pour la maison : Bouquets, Eaux de parfum, Bougies



Coup de ♥

Coffret Soin du Corps

Préparez-vous à vous chouchouter avec 3 soins exquis pour le corps !
- 1 gel douche
- 1 exfoliant
- 1 crème Corps

31.90€

7 senteurs disponibles au choix
→ Nettoie → Exfolie
→ Hydrate → Donne la patate !

Rendez-vous en boutique !

Osez l'esprit "Feel the Good" !

Conception graphique : Studio Borvo - www.studioborvo.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



Mardi 19 septembre 2023

Journée mondiale du... panda roux !



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

Bon à savoir !


Naoki, la célèbre femelle panda roux du Pal

Les animaux ne cesseront jamais de nous étonner, ne voilà-t-il pas qu'ils ont institué une journée internationale du panda roux ? Plus exactement, c'est la Red Panda Network (RPN) qui en est à l'origine. La journée existe depuis 2010 et tombe le troisième samedi du mois de septembre !

Bon à savoir ! Devenez parrain ou marraine de Naoki le panda roux du Pal auprès de **La Fondation Le PAL Nature.** Ce parrainage permet de contribuer à la protection des animaux en voie de disparition. Comme tous les pandas roux, elle ressemble à une grosse peluche. Naoki étant discrète, elle occupe plus souvent la partie boisée de son enclos. Son plat favori c'est le bambou et plus particulièrement les fines feuilles de bambou jeune qui se trouvent sur les cannes jaunes. C'est une femelle tranquille qui s'adapte à toutes les situations, même si les soigneurs changent sa structure ou ses habitudes. Mais contrairement à ce qu'on pourrait croire, les pandas roux ne sont pas tactiles.

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Septembre 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 Nicolaud
Impression :
Imprimeries Réunies
1 rue Voltaire - 03000 Moulins

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca, Sictom Nord Allier, Librairie jeunesse Coïncidence, Fondation le Pal Nature, Pauline Orain, Allier Bourbonnais Produits, Hob Montespan Talleyrand

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

MOULINS FENÊTRES
Menuiserie française
ALU - BOIS - PVC
Porte de garage
Porte d'entrée
Volet, Store
Moustiquaire
Portail...
38 Rue Régemortes
MOULINS
04 70 35 27 38
moulins-fenetres@orange.fr

L'Atelier des Talents
Discerner ses talents, choisir sa trajectoire
Connaissez-vous vos talents ?
Vous sentez-vous à votre place ?
Votre équipe est-elle mobilisée ?
lycéens - étudiants - professionnels ou en recherche - organisations - établissements d'enseignement
Anne-Claire BERR
06 72 52 16 95
ac.berr@talents-trajectoires.com
Membre du réseau TALENTS & TRAJECTOIRES

Besoin de visibilité ?

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

ORPEA RÉSIDENCES
RÉSIDENCE MÉDICALISÉE
LES MARINIERS
Accueil des personnes âgées autonomes ou en perte d'autonomie en séjour à durée déterminée ou long séjour
22 rue de la Fraternité - 03000 Moulins
Tel : 04 70 44 00 30 – Mail : moulins@orpea.net

La Mammobile Bourbonnaise arrive près de chez vous !



C'est un cabinet de radiologie mobile aménagé dans un camion permettant de réaliser les mammographies. Il va sillonner le département pour permettre aux femmes les plus éloignées des cabinets de radiologie de participer au dépistage du cancer du sein au plus près de chez elles.

Cancer du sein : l'importance du dépistage

« *La mammographie de dépistage est une radiographie des deux seins qui doit être réalisée tous les deux ans entre 50 et 74 ans. En l'absence de symptômes, il permet de détecter les lésions précoces pour une prise en charge rapide. Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez la femme en France et constitue également la principale cause de mortalité par cancer chez les femmes. Ce test, sans douleur, dure moins de 20 minutes et permet de favoriser une détection précoce du cancer du sein afin de pouvoir le soigner plus facilement et de limiter les séquelles liées à certains traitements.* », nous explique Mathilde Lepère chargée de mission en Santé Publique au sein du Dépistage des Cancers en Auvergne-Rhône-Alpes.

Bon à savoir !

La Mammobile Bourbonnais passe dans votre village ou juste à côté !

Alors n'attendez-plus pour aller faire votre dépistage gratuit, au plus près de chez vous. Sans frais et accessible aux personnes à mobilité réduite. Trois conditions pour accéder à la Mammobile Bourbonnaise sont requises pour les femmes concernées par le dépistage et ayant reçu un courrier d'invitation spécifique : avoir entre 50 et 74 ans, ne pas avoir été traitées pour un cancer du sein au cours des cinq dernières années et ne pas avoir réalisé de mammographie de moins de 2 ans.

Retrouvez votre Mammobile Bourbonnaise de 9h à 12h et de 13h30 à 17h sur les communes de :

- ***Lurcy-Levis*** le vendredi 13 octobre
- ***Bourbon l'Archambault*** le lundi 16 et le mardi 17 octobre
- ***Cosne d'Allier*** le mercredi 18 octobre
- ***Le Montet*** le jeudi 19 octobre
- ***Saint-Pourçain-sur-Sioule*** le vendredi 20 et le lundi 23 octobre
- ***Dompierre-sur-Besbre*** le vendredi 27 octobre

Prenez rendez-vous au 04 70 20 09 03 ou en ligne sur le site suivant : depistagecanceraura.fr (Mammobile Bourbonnaise - Depistage des cancers - Auvergne Rhône Alpes) ou via Qr Code.

Des ateliers bien-être pour vous accompagner pendant la maladie

L'Espace d'Accompagnement Thérapeutique Accanthe à Moulins, offre des soins gratuits et une écoute, aux personnes de la région atteintes d'un cancer, quel que soit leur lieu de traitement, de l'annonce du diagnostic à l'arrêt des soins.


©Estelle Portejoie

Ils sont dispensés dans des locaux réservés à cet effet, par des personnes qualifiées indépendantes de l'hôpital. Sont accueillies également au sein de l'espace, les personnes qui ont fini les traitements depuis moins d'un an. Accanthe a été choisi par l'ARS pour un parcours de soins sur prescription médicale qui concerne un soutien diététique ou psychologique ou encore un bilan d'activité physique faite par le DAHLIR avec qui il a une convention.

Des ateliers dans un lieu unique et convivial

« *Les ateliers sont divers, nous proposons de la réflexologie plantaire, des massages bien-être, un atelier diététique, du soutien psychologique, du yoga, de la marche nordique adaptée, de la sophrologie, des soins esthétiques, du yoga du rire, et deux après-midis par mois, deux bénévoles formées à l'écoute sont là pour vous recevoir, autour d'un thé ou d'un café et d'une petite pâtisserie maison. C'est l'occasion de faire une pause, de parler de vos soucis si vous le souhaitez, de rencontrer d'autres personnes. C'est un moment de convivialité et de partage.* », nous confie Véronique Miallier coordonnatrice de l'Espace d'Accompagnement.

Nouveauté de cette rentrée !

Accanthe et l'ASPTT Moulins Canoë Kayak, ont ouvert une section Pagaie Santé pour les personnes atteintes de cancer, pendant et après les traitements, sur prescription médicale. Encadré par un moniteur qualifié, pagayez en groupe dans une embarcation individuelle ou collective, au plan d'eau des Champins ou à la Maison de la Rivière. Un accompagnement dans une activité physique adaptée où le dépassement de soi est valorisé. Renseignements au 06 33 28 47 59.

Espace Accanthe : 07 89 91 68 27
Site : accompagnement-cancer-moulins.info

10ème édition de **La Bourbonnaise pour Elles**



©Estelle Portejoie

Préparez vos baskets et inscrivez-vous à cette manifestation féminine contre le cancer qui aura lieu le dimanche 1er octobre à Moulins. Elle rassemble plus de 2000 femmes sur deux circuits une boucle de 5,5 km à pied d'allure libre, et une boucle de 8,2 km réservée aux coureuses avec départ et arrivée Place d'Allier. « *Elle permet de financer les soins de support offerts à tous les malades de la région, dans l'espace Accanthe que l'association a créé en 2013.* » nous explique Véronique Miallier présidente de l'association.

Deux possibilités d'inscription :

- Allure libre ouverte à toutes (petits et moins jeunes)
- Course compétition chronométrée pour les plus de 16 ans (cf règlement)

Tarif 12€ jusqu'au 20 septembre, demi-tarif pour les moins de 12 ans.
À savoir : les inscriptions après le 20 septembre passeront à 14€.
Règlement, programme et inscription sur le site www.labourbonnaisepourelles.fr

OCTOBRE ROSE

Soutenons la lutte contre le cancer du sein



CETTE PAGE EST FINANCÉE GRÂCE AUX SOUTIENS DE :

SCABB CONSTRUCTEUR

acto Solution globale pour l'emploi intérim

ADEL Association Développement Économique Local en Bourbonnais

JF DURET BOUCHERIE · CHARCUTERIE · TRAITEUR DECIZE LUSIGNY

ibis STYLES

PART' ENER Votre partenaire en énergies renouvelables
Spécialiste du photovoltaïque

Mercure HOTELS

Création : ALPHA NUMÉRIQ

Opération Octobre Rose **à Bourbon l'Archambault**

Une journée bien-être et sensibilisation du cancer du sein aura lieu le samedi 7 octobre 2023 au château Bignon à Bourbon l'Archambault de 10h à 18h, organisée par Adéquat. Au programme de cette journée des ateliers et stand bien-être : yoga, sophrologie, réflexologie, fleurs de Bach, estime de soi, huiles essentielles. Mais également une conférence pour les aidants, un coin lecture pour les enfants et les adultes pour expliquer la maladie et des rencontres avec une sage femme pour parler prévention. Côté sport, une marche de 6 km est organisée le matin. Sur place restauration et buvette. Participation au chapeau reversée à la ligue contre le Cancer. ***Plus d'infos : Facebook Adéquat***



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

Par l'intermédiaire de la Commission du tennis féminin présidée par Annick Tournebize, le Comité Départemental de Tennis de l'Allier va organiser l'animation « Les Balles Roses » le samedi 7 octobre sur 5 courts du département, Moulins, Yzeure, Lurcy Lévis, Creuzier le Vieux et Montluçon. A cette occasion, différentes activités seront proposées entre 14h et 17h. Telles que : découverte du mouv'tennis (exercices physiques et ludiques), challenge vélo connecté, présence d'un radar pour mesurer la vitesse du service et d'une cible gonflable inspirée d'un jeu de fléchettes. Ce dernier équipement sera fourni par Esprit Club, partenaire de l'évènement qui s'est aussi occupé de commander les balles roses pour les animations. Celles-ci seront vendues avec des tee-shirt rose, offerts par l'entreprise Part'ener de Neuilly le Réal. Une petite participation financière sera demandée aux participants des différentes animations. Les dons sont possibles. Une partie des bénéfices sera reversée à l'association La Ligue contre le cancer. ***Pratique : Ouvert à tous, licencié(e) ou non. Venez en rose ! Buvette et restauration sur place. Renseignements au 06 86 46 84 48.***



Une Bulle bien-être post cancer avec Celtô

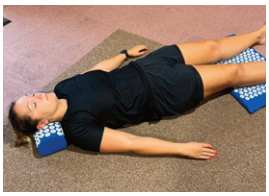
Ces moments de détentes proposées par l'Ar2s, s'adressent aux femmes en fin de traitement pour un cancer. Il sera proposé, un parcours personnalisé autour d'ateliers APA (Activité Physique Adaptée), moments de détente et de soins.

Vous êtes suivie pour un cancer ? Votre traitement est bientôt terminé ? La bulle bien-être peut vous intéresser. Un dispositif inédit mis en place à Celtô à Bourbon-Lancy avec la privatisation des espaces thermoludiques et des cabines de soins. Cet accompagnement visera à améliorer la qualité de vie et le bien-être des personnes ayant eu un cancer. En fonction des besoins de la personne, les ateliers pourront être personnalisés et modulables. Ce programme se déroulera sur 10 séances à partir du 5 octobre tous les mardis.

Déroulement des séances

• De 15h30 à 16h30 :

Une séance de relaxation avec tapis d'acupression : La séance de relaxation, se fera avec un tapis d'acupression pour stimuler les points énergétiques ou d'acupuncture. Séance d'environ 45 min, qui permet d'éliminer les tensions,



de soulager les douleurs et de travailler sur la respiration pour une détente complète.

• De 16h30 à 18h :

- Accès aux espaces thermoludiques (piscines d'eau thermale, sauna, hammam jacuzzi, piscine à l'extérieur)
- Accès librement pendant la baignade à une séance d'hydrojet

Bon à savoir ! L'hydrojet est une table hydromassante sur un lit d'eau sans contact avec l'eau, qui dispose de 7 types de massages. Un système offrant un massage par propulsion de jets d'eau chauffés (entre 31 et 35°). Une séance d'environ 20min.

Le Pack Sport santé, **le sport au service de la santé**

Le Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (CODEP EPGV) propose des séances d'activité physique adapté (APA) appelé « Pack Sport santé » avec l'aide de nombreux éducateurs formés pour les personnes fragilisées. Ce pack, qui regroupe trois programmes (Gym après Cancer, Fibromyal'gym et APA), permet aux personnes atteintes d'ALD, de maladies chroniques (cancer pendant et après traitement, obésité, diabète, fibromyalgie,…) ou en perte d'autonomie, de pratiquer une activité physique sur ordonnance d'un professionnel de santé.

Des bénéfices physiques et psychologiques

A travers la mise en place des programmes du CODEP EPGV 03, il est recherché pour les participants une diminution de la sédentarité via une remise en mouvement, une progression au niveau physique qui aura un impact au quotidien, et plus généralement une amélioration de l'état de santé global. « *Ainsi, selon les résultats des tests réalisés en début et en fin de programme, il a été très souvent constaté chez les pratiquants une amélioration des capacités physiques, que cela soit au niveau de la souplesse, de la force, de l'endurance, ainsi que l'adoption d'un mode de vie plus actif.* » précise Ericka Mayet, référente développement du CODEP EPGV 03. Et ces progrès sont aussi accompagnés d'une reprise de confiance en soi et en son corps par les bénéficiaires.

« *Je tiens beaucoup à ce qu'il y ait une bonne ambiance pendant les séances. Il est important que les gens passent un bon moment. On est là en tant qu'éducateur, pour leur apprendre des choses. Mais aussi en tant qu'animateur, pour animer. Cette bonne ambiance et la prise de plaisir de chacun dans la pratique a permis à certaines personnes, au départ très timides et renfermées, de s'ouvrir aux autres au fil des séances et de trouver une place dans le groupe. Des amitiés fortes ont pu se créer au sein du groupe et l'assiduité aux cours a augmenté.* », nous confie Ericka.

Vous pouvez contacter le Codep EPGV 03 de l'Allier pour tous renseignements complémentaires : Par téléphone au 04 70 34 49 12 ou 06 70 06 67 56. Par mail : codepepgv03@gmail.com

Save the date !

Le samedi 14 octobre Les Ladies Circle 61 de Moulins organisent une balade en moto. A cette occasion, le Codep EPGV 03 proposera une démonstration de danse avec les pratiquants du groupe Pack Sport Santé, une initiation au public de « Sticks » (enchaînement dansé sur des musiques rock avec des baguettes) et du « Cross training » (différents exercices de renforcement musculaire et activités cardio avec matériel). Programme détaillé à découvrir prochainement sur Facebook : ***Ladies'Circle 61 Moulins et Codep Epgv Allier***

PROGRAMME SÉNIORS 2023 2024



SALON des FAMILLES



SAMEDI **7 OCTOBRE 2023**

de 10h à 18h | Espace Villars

Coin pique-nique | Gratuit

Restauration sur place

04 70 48 51 29

La Semaine Bleue

ANIMATIONS GRATUITES SUR INSCRIPTION

Pour les 60 ans et plus



04 70 48 51 78 pole.senior@ville-moulins.fr / www.ville-moulins.

ensembl

Le réseau *vraiment* socia

qui crée du lien et de la solidarité entre voisi



Votre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) vous propose l'application mobile Ensembl', le **nouveau réseau social de proximité !**

Téléchargez-là gratuitement via Apple Store ou Google Play !

www.ensembl.fr

L'AVF, la créativité et le dynamisme au service de l'intégration **des nouveaux arrivants**



Aulde de Laforcade, présidente et Elise Delodde, membres actifs de l'association.

Forte d'un réseau national et international, l'association moulinoise AVF (Accueil des Villes Françaises) a à cœur de faciliter l'intégration des personnes récemment installées dans l'agglomération. Une équipe de bénévoles engagée et dynamique propose régulièrement, en plus des permanences chaque jeudi, des ateliers et évènements pour aider à tisser du lien, notamment autour d'activités culturelles et artistiques.

Entre 300 à 700 personnes choisissent chaque année la ville de Moulins ou son agglomération pour s'installer. Opportunités professionnelles, suivi de conjoint-e, ou simple envie de changer de région, les raisons de venir sont variées. Pour faciliter leur intégration, l'AVF propose de nombreuses activités, avec un seul mot d'ordre : la convivialité. « *Notre objectif est d'abord de les orienter, en leur donnant les informations utiles à leur installation. Le second est de proposer des temps de partage gratuits pour que chacun puisse tisser du lien rapidement, découvrir notre beau territoire et s'y sentir bien.* » explique Aulde de Laforcade, Présidente d'AVF Moulins. Avec un goût prononcé pour les activités manuelles et culturelles, l'équipe de bénévoles concocte un programme annuel riche d'activités accessibles contre une simple cotisation annuelle de 40 euros. Les personnes douées de leurs mains ou souhaitant s'initier à un nouveau loisir créatif pourront découvrir les ateliers de peinture, broderie, couture, encadrement, etc. Celles avides de patrimoine peuvent participer aux marches organisées autour de visites de châteaux et de dégustation d'une cuisine de terroir. Sans oublier des conférences thématiques ou encore bientôt de futurs cafés-philo.

Salon des créateurs

L'AVF propose aussi des temps forts annuels. Ainsi, s'est tenu en juin, à la Maison de la rivière Allier (en partenariat avec la Ville de Moulins et la Communauté d'agglomération), le Village des nouveaux arrivants qui a remporté un vif succès. S'en suivra, les 16 et 17 septembre, la 2ème édition du Salon des créateurs, à l'Espace Villars (Moulins). « *Le premier s'était tenu en 2018. Nous avions hâte d'organiser le suivant. Nous l'avons conçu avec de nombreux partenaires locaux. Il mettra en lumière plus d'une trentaine d'exposants nationaux, dont des Meilleurs Ouvriers de France, autour de l'art du fil et de la broderie.* » précise la Présidente.

Journée du nouvel arrivant

La fin d'année ne manquera pas d'actualités, avec comme chaque 3ème samedi de novembre, la Journée du nouvel arrivant.

Pauline Orain



©Anne Evrain





Plus d'infos

15 boulevard de Courtais à Moulins. Permanence chaque jeudi et accueil sur rendez-vous au 04 70 20 44 00 avfmoulins@orange.fr – https://avf.asso.fr

Des sorties amicales en Bourbonnais et au-delà !



Pique-nique organisé à l'occasion de la fête de TMS.

Vous avez envie de sortir, découvrir la région, participer aux événements locaux, cependant être seul-e vous freine parfois dans votre élan. Comment rencontrer de nouvelles personnes lorsque l'on arrive dans une nouvelle région ou lorsque l'on veut partager un centre d'intérêt ? C'est ce que cherchait Emilie en arrivant dans le département. Il existe des groupes sur les réseaux sociaux qui permettent de se tenir informé des actualités, mais pas pour organiser des sorties. Des sites se sont donc spécialisés. « Toutes Mes Sorties » est l'un d'entre eux. Comment ça marche ? « *Le principe est simple, les membres proposent une sortie, telle que, faire une randonnée, une visite culturelle, des jeux de société, aller à un concert, au cinéma, boire un verre, pratiquer une activité sportive, une sortie avec les enfants… Ils indiquent toutes les informations utiles sur la fiche de la sortie, les horaires, le lieu de rendez-vous, les informations pour la réservation, et le prix éventuel à payer. Et les autres membres peuvent s'y inscrire en un clic. Il suffit ensuite de se retrouver le jour J et de passer un moment convivial. « Toutes Mes Sorties » est gratuit, nous sommes près de 500 membres dans l'Allier, et une dizaine d'organisateurs. Plus nous serons nombreux et plus les sorties seront variées et nombreuses. Venez nous rejoindre !* », nous explique Emilie, pseudo MilieMilie.

Site : www.toutes-mes-sorties.com/inscrire-42ad6790

Cérémonie d'accueil des nouveaux arrivants à Avermes

La cérémonie d'accueil des nouveaux arrivants aura lieu le vendredi 24 novembre à 18h30 en mairie. Les différents services et animations de la ville vous seront présentés par les élus, suivi d'un temps d'échanges convivial autour d'un vin d'honneur. Un sac aux couleurs du marché d'Avermes sera remis aux participants.

Si vous êtes nouvel habitant et souhaitez recevoir une invitation à cette cérémonie, transmettez-nous vos coordonnées à l'accueil de la mairie place Claude Wormser ou par courriel à accueil@mairieavermes.fr. L'invitation vous sera adressée par courriel courant octobre.



Fleur Papillon vous accompagne dans votre rôle de parent

Gérée par l'association de Bienfaisance, Entr'aide à l'Enfance, Fleur Papillon est une structure d'accompagnement de la famille pour les parents et leurs enfants, âgés de 0 à 3 ans et si fratrie jusqu'à 6 ans. Avec ce programme, l'Allier est le département pilote depuis 2022 dans le cadre du projet 1000 premiers jours de l'enfant mis en place par le ministère de la santé. Fleur Papillon est un dispositif innovant en matière de prévention précoce.

Localisée à Moulins, attenante à la crèche « A Petits Pas + », elle oriente, soutient et guide les parents dans leur rôle autour de thèmes éducatifs variés. Au sein de la structure, nous avons rencontré, Sylvie Gondard directrice, Christine Favier présidente de l'association, Clara Villard éducatrice jeunes enfants et Isabelle Merle auxiliaire de puériculture.

Esprit Edition : Pourquoi mettre l'accent sur les 1000 premiers jours de l'enfant ?
Sylvie : La période des 1000 premiers jours de l'enfant court de la grossesse jusqu'à l'entrée à l'école maternelle. Les connaissances scientifiques confirment tous les jours un peu plus combien durant cette période le cerveau et le corps se développent à une vitesse extraordinaire : l'enfant interagit, explore et découvre le monde. Les environnements où grandit l'enfant, ses premières expériences de vie peuvent durablement influencer son développement et sa santé à l'âge adulte. Cette période est ainsi un moment crucial pour répondre aux besoins essentiels de l'enfant et prévenir des inégalités qui se forment dès le plus jeune âge.

Esprit Edition : L'arrivée d'un enfant peut être synonyme de bouleversements. Quel est votre rôle ?
Clara : Sur la base de volontariat des parents, nous proposons des ateliers individuels pour venir répondre à une problématique préalablement définie. Ils ont pour ambition de permettre aux familles d'échanger sur leur situation avec des professionnels de la petite enfance, afin d'améliorer leur quotidien. Ils s'inscrivent dans le projet d'accueil individuel (PAI) élaboré par l'équipe après un premier rendez-vous qui permet de fixer des objectifs.

Esprit Edition : Quels sont les ateliers proposés ?
Isabelle : Notre objectif étant de redonner confiance aux parents. Nos locaux ont été adaptés pour que tout le monde s'y sente bien. Un espace d'accueil bien aménagé est indispensable



pour rassurer les parents. Les ateliers se poursuivent en corrélation avec leurs attentes. Ils sont très variés en fonction de la difficulté rencontrée. Peuvent être organisés, des ateliers sur le sommeil, l'alimentation, le bain, les changes, le langage, l'allaitement, les écrans, la gestion des émotions… et bien d'autres. Nous leur donnons des conseils sur le quotidien et des jeux à reproduire à la maison.

Esprit Edition : Avez-vous un message à faire passer aux parents qui n'osent pas franchir la porte de votre association ?
Christine : Il ne faut pas attendre, si vous avez des difficultés avec votre enfant, vous vous posez des questions, il faut venir nous voir, nous sommes là pour vous accompagner.

Fleur Papillon - 44 Place Jean Moulin à Moulins
04 70 44 19 80
fleurpapillonmoulins@gmail.com
fleurpapillon.entraide-enfance.fr

Publi-rédactionnel

Petits-fils Moulins

Pour vos grands-parents, un service clé en main

Depuis maintenant un an et demi, l'agence d'aide à domicile pour personnes âgées et handicapées, Petits-fils met en place un duo gagnant auxiliaire de vie/client au sein de l'agence de Moulins.

« *Nous souhaitons créer du lien, pour permettre à nos clients de rester à domicile le plus longtemps possible. Nous mettons en place toujours la même personne, c'est une demande très importante des personnes âgées, et de leur famille.* » explique Louis du Colombier, le directeur de l'agence.

Le fonctionnement du services Petits-fils
• Visite d'évaluation des besoins à domicile ou en établissement *(gratuite)*
• Sélection et présentation de l'auxiliaire de vie *(gratuite)*
• Début des prestations d'aide à domicile



Evolution des horaires d'intervention en fonction des besoins. À tout moment, les prestations peuvent être ajustées afin de répondre au mieux aux besoins des personnes à aider ! *(Aide à l'autonomie, présence de nuit, aide aux repas, accompagnements et aide-ménagère)*

Louis du Colombier met un point d'honneur à sélectionner des auxiliaires de vie professionnelles et expérimentées pour intervenir chez les particuliers employeurs. « *Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux talents* » explique-t-il.

La satisfaction de nos clients et pourquoi nos clients choisissent-ils Petits-fils ?

« *La satisfaction de nos clients, notre priorité, 97% sont satisfait de Petits-fils* »

« *Nos clients nous choisissent pour avoir toujours la même auxiliaire de vie, pour la mise en place rapide d'interventions et pour la confiance dans des intervenants COMPÉTENTS* »

Bon à savoir !

Les services d'aide à domicile peuvent faire l'objet de prises en charges financières (APA et PCH) et sont également déductibles d'impôts à 50%.

N'hésitez pas à contacter Louis du Colombier, à l'agence Petits-fils à Moulins :

24 cours Anatole France - 03000 Moulins
04 15 40 22 22
louis.ducolombier@petits-fils.com

A Yzeure, les activités **de l'Essentiel reprennent**

L'Essentiel, le centre social d'Yzeure, accueillera dès le 18 septembre les usagers pour des moments de partage et de convivialité. Une programmation diversifiée et pour tous les goûts est proposée du lundi au vendredi : gym douce, petite marche, initiation au dessin, à la peinture figurative, gym des neurones, initiation informatique, pétanque, couture et tricot, rendez-vous culturels, atelier écriture, danse « années 80 », atelier zen, jeux de société…

L'Essentiel est un lieu de vie destiné à créer du lien et permettre de mieux vivre ensemble. Agréés par la Caisse d'allocations familiales, pour et par les habitants, ses espaces ouverts à tous (Foyer de la Baigneuse, salles Daniel-Balavoine et Jean-Ferrat) offrent non seulement de multiples activités, mais permettent d'échanger, faire des rencontres, sortir de son quotidien, et s'impliquer dans une dimension collective pour réaliser des projets, et pourquoi pas s'engager dans une démarche citoyenne… pour devenir acteur de ses propres envies. Ainsi, toute personne désirant transmettre son savoir-faire ou sa passion à autrui, peut prendre contact avec le centre social qui lui permettra d'animer son propre atelier en tant que bénévole.

Renseignements : 04 70 48 53 56 ou 06 71 55 46 71.



Bien-être dans ma ville, tout un programme pour les séniors !



À Moulins, être retraité ne signifie pas être inactif. Grâce aux actions menées par le C.C.A.S et son programme Bien-être dans ma ville, les seniors prennent soin de leur corps et de leur tête en toute convivialité ! Le Pôle Séniors du CCAS a travaillé à l'élaboration d'un programme d'activités 2023-2024 très complet. Des ateliers dédiés à la santé, aux sports et aux loisirs, des sorties sportives et culturelles, mais aussi plusieurs conférences gratuites.

Tout le programme sur www.ville-moulins.fr

Aussi, des évènements vous sont dédiés tout au long de l'année. La Semaine Bleue, organisée du 2 au 6 octobre, sera notamment l'occasion d'assister à des conférences gratuites sur les problématiques majeures en lien avec la santé mentale, thème de cette année.

Rens. SESAME, Pôle seniors au 04 70 48 51 78



34ème édition des **Semaines d'information sur la santé mentale**

Du 9 au 22 octobre 2023 aura lieu la 34e édition nationale des Semaines d'information sur la santé mentale. Ces semaines, déjà implantées dans l'allier depuis quelques années, s'étendent pour la première fois au bassin Moulinois. Elles seront l'occasion, pour chacun des habitants du territoire, de venir se ressourcer, par des actions ou des échanges autour du bien-être à tous les âges de la vie.



« *S'engager en faveur de la santé mentale, c'est investir dans une vie et un avenir meilleur pour tous (…). La santé mentale est un droit. Chacun de nous mérite de s'épanouir* ». C'est ce qu'affirme l'Organisation mondiale de la santé dans son dernier rapport sur la santé mentale publié en juin 2022. Toute personne a une santé mentale, quels que soient son âge, son état de santé, ses conditions de vie et les contextes sociaux, sociétaux et environnementaux dans lesquels elle évolue. Au même titre que nous avons une santé physique, nous avons aussi une santé mentale qui varie au fil du temps. Récemment, le contexte sanitaire a contribué à la prise de conscience collective de l'existence de cette santé mentale et du besoin d'en prendre soin. Le thème des SISM invite cette année à affirmer ce droit pour toutes et tous.

A Moulins et Montluçon, mais aussi à Dompierre sur Besbre, Bourbon l'Archambault, Lusigny, Cosne d'Allier, St Clément, Haut-Bocage, Yzeure,… des actions seront proposées telles que des conférences, séances de sports, ciné-soupe, café-débats, ateliers bien-être, expositions, … Toutes différentes, ces actions se rassemblent autour de l'idée de proposer une parenthèse pour se poser et prendre un temps pour soi. Et, à quelques exceptions près, tout est gratuit et ouvert à tous, alors n'hésitez pas !

Retrouver l'ensemble du programme sur https://www.semaines-sante-mentale.fr/
Nous vous attendons nombreux !






Hôtel IBIS Moulins Sud

- 72 **chambres**
- Un service de **réception** disponible 24h/24
- Un **parking** privé ouvert
- Un **bar** ouvert 24h/24 et jusqu'à 23h30 à la clientèle extérieure
- Le réseau **Wifi gratuit**
- Une salle de **séminaire** pouvant accueillir jusqu'à **18 personnes**
- Une salle de **réception/cocktail/conférence** pouvant accueillir jusqu'à **45 personnes** disponible de 12h30 à 22h30
- Une salle de **petit déjeuner** pouvant accueillir **60 personnes**
- Un **buffet** de petit déjeuner avec des **produits locaux** ouvert de 4h à 10h tous les matins
- Une **restauration** sur réservation et à la demande avec traiteur
- Un **service d'encas** disponible 24h/24

Hôtel Ibis Moulins Sud
153 route de Lyon
03000 **MOULINS**
04 70 46 71 12
H0625@accor.com



Le Jardin des Némusiens, un havre de paix en pleine ville

Il ne fait que quelques centaines de mètres carrés mais abrite près de 300 variétés foisonnantes de fleurs et arbustes… voici le décor bucolique et serein du bien nommé Jardin des Némusiens (nom de papillons), niché au cœur de Saint-Pourçain-sur-Sioule.



Son propriétaire, Roger Volat, est un amoureux des plantes dont il maîtrise l'harmonie sur le bout des doigts. Couleurs et senteurs trouvent joliment leur place parmi les petites allées ensoleillées ou les coins d'ombre aménagés avec goût. Il a souhaité en faire profiter le plus grand nombre en concevant un lieu à partager. Bien que privé, l'accès au jardin est ouvert gratuitement à quiconque souhaite s'y promener, se reposer, bouquiner ou partager un agréable moment autour de la passion des plantes. Ici, toutes les générations se croisent, comme en témoignent les nombreux évènements organisés tout au long de l'année. Proposés par Roger ou issus d'initiatives locales, tous poursuivent un même objectif : profiter de la convivialité des lieux en découvrant ou redécouvrant la beauté de la nature. Ainsi, le jardin est régulièrement l'écrin, entre autres, d'animations pour des groupes scolaires, d'ateliers de jardinage, de salons thématiques, de portes ouvertes, de concerts, de repas partagés ou encore de séminaires d'entreprises.

Pauline Orain

Le Jardin des Némusiens (ouvert jusqu'au 15 novembre) - 18 rue Blaise de Vigenère à Saint-Pourçain-sur-Sioule - 06 12 20 34 49 - Facebook : Jardin des Némusiens



Cette année **le jardin-refuge de l'ADATER fête ses 20 ans !**



Un jardin-refuge est avant tout un lieu de découverte, d'échanges, d'émotions... Mais c'est aussi un milieu que peuvent apprécier bon nombre d'animaux sauvages. Il suffit parfois de quelques aménagements simples pour attirer insectes, reptiles, oiseaux et mammifères… Rendez-vous en septembre pour pour observer et admirer les mille et une scènes de vie que nous offre le jardin-refuge de l'ADATER au Veurdre.

Le dimanche 24 septembre, visiter le jardin-refuge de l'ADATER

Toute l'équipe vous attendra pour marquer l'évènement le dimanche 24 septembre au Veurdre.

Au programme : L'art au jardin

- **11h :** visite du jardin et des routoirs (chantier archéologique ; la plante chanvre : culture et utilisations au XIXème siècle)
- **12h30 :** pique-nique (les participants sont invités à apporter leur pique-nique, l'ADATER offre l'apéritif !)
- **14h - 17h :** ateliers ludiques sur le thème de l'art au jardin (aquarelle, dessin, land'art...) / musique / surprises...

Gratuit. Renseignements au 04 70 66 48 25 ou 07 83 05 96 13.



Bon à savoir !

Les participants qui le souhaitent pourront participer au jeu de "la plus belle photo du jardin!". Le gagnant verra sa photo exposée à la Micro-Folie de Couzon pendant tout le mois d'octobre

Une journée pour La Fête du Sol Vivant à Couzon



Du 27 septembre au 8 octobre, le Réseau Compost Citoyen organise la Fête du sol vivant, pour diffuser les bonnes pratiques de gestion des déchets verts !

Samedi 30 Septembre, L'ADATER vous invite à découvrir le jardin de son maître-composteur pour parler sol vivant. Jean-Christophe sera heureux de partager avec vous ses trucs et astuces autour du compostage et du paillage. Autant de petites graines à faire germer pour une meilleure gestion des déchets de jardin et de cuisine.Cette animation fait partie des évènements autrefois appelés Café Compost qui se concentraient sur la pratique du compostage et son utilisation au jardin. Répondant au besoin grandissant de réduction des apports en déchetterie des déchets verts, le Réseau Compost Citoyen lance un concept de plus grande envergure, la "Fête du Sol Vivant", pour promouvoir les bonnes pratiques de gestion au jardin de ces ressources.

Inscriptions au 04 70 66 48 25 ou 07 83 05 96 13 - 60 rue des Bruyères à Couzon.

Le Grand Autunois Morvan vous accueille tout au long de l'année



« *Vivez des instants d'aventure grâce à nos 66 circuits de randonnées, notre nouveau stade de crosscountry, nos pistes de VTT, nos voies vertes et nos grandes itinérances. Il vous sera possible de faire un voyage en montgolfière, du parapente au départ du signal d'Uchon, de l'escalade sur les rochers près de la cascade de Brisecou, ou encore de la voile sur le plan d'eau du Vallon. Les sportifs et amateurs de sensations fortes trouveront ici leur bonheur* » nous confie Thibault Breuillé, directeur de l'office de tourisme du Grand Autunois Morvan.

Pour les gourmands !

Partagez des instants gastronomiques en dégustant des vins des Côtes du Couchois accompagnés d'une pièce de bœuf charolais. Découvrez les produits locaux et leurs producteurs directement dans les fermes qui font vivre le territoire, ou sur les marchés qui ont lieu régulièrement dans les communes de l'Autunois Morvan.



Save the Date ! La première édition du fascinant week-end des vins du Couchois a lieu à Autun avec un programme riche en découverte les 20-21 octobre. 4 lieux d'exception pour 4 activités mettant vos papilles en exergue : La cave du Cocand avec un apéro spécial vins du Couchois ; Une journée dégustation à la villa Saint-Lazare ; la cave de Benoit Laly pour une soirée conférence sur l'histoire du vignoble et le Wine O'Clock pour une appréciation des saveurs des vins en fonction du fond sonore.

Scannez le code pour plus d'infos

Histoire et patrimoine

Enfin, décompressez au cœur des 2000 ans d'Histoire. Du patrimoine gallo-romain en passant par le médiéval, vous pourrez traverser le temps et découvrir différents lieux de spiritualité comme le Temple Bouddhiste de la Boulaye, ou encore les menhirs d'Époigny.



Un site archéologique classé Grand Site de France vous attend pour comprendre l'ampleur de la cité de Bibracte. Vous pourrez profiter du musée, des sites de fouilles et des visites guidées. Continuez votre voyage à « Augustodunum », bâtie par les romains avec son théâtre antique, la pyramide de Couhard et le temple de Janus. Puis, plongez dans l'époque médiévale en visitant le château de Couches, la cathédrale Saint-Lazare d'Autun, le château d'Epiry, de Morlet et du Château de Trelague. L'incontournable château de Sully vous ouvrira également ses portes.

Enfin, redécouvrez le XXe siècle à travers le passé industriel minier d'Épinac animé par des balades contées les mercredis matin. Sortez et bougez grâce à des événements tels que le fascinant week-end des Côtes du Couchois, le Summer Closing Showcase, une visite guidée en petit train avec dégustation de vins, un city-game, etc.

Toutes les offres sur www.autun-tourisme.com



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 !**

Une belle saison de sensibilisation

Cette année encore, la Fondation Le PAL Nature a pu sensibiliser beaucoup de personnes ! Les 9 Mercredis de la Fondation (en juin, en juillet et en août) ont été un succès malgré une météo capricieuse. Le but ? Mettre en valeur les actions de la Fondation et assurer la promotion de ses partenaires locaux et engagés (FabLab de Varennes-sur-Allier, Lily on the River, l'Office de Tourisme Entr' Allier Besbre et Loire, l'Office de Tourisme du Bocage Bourbonnais, Paléopolis, Plume et Plomb, Rejoignez l'Allier Bourbonnais et Stand Up 4 Elephants). Près de 3000 € ont été collectés et seront ainsi reversés à des associations œuvrant pour la protection de la biodiversité ! Une opération qui pourrait etre renouvelée pour la saison 2024.





Des journées très spéciales

La dernière journée à thème, la Journée des Manchots, a clôturé la saison et donne rendez-vous aux visiteurs pour la traditionnelle et célèbre Journée de la Fondation qui se déroulera le dimanche 8 octobre 2023. Depuis 2012, le parc animalier Le PAL ouvre exceptionnellement ses portes pour une journée dédiée à la nature et à sa protection à un tarif unique (10 €, gratuit pour les moins de 1 mètre). Cette 12ème édition sera l'occasion de sensibiliser à la protection de la biodiversité et de collecter des fonds. Dans une ambiance festive, chaque visiteur pourra découvrir les partenaires et les associations soutenues par la FONDATION Le PAL NATURE depuis sa création en 2008. Le saviez-vous ? Cette journée est assurée par plus de 200 bénévoles !

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 »

L'artisan du mois





La mère jargeotte à Huriel

Montures de lunettes sur-mesure

Découvrez la seule marque de lunettes fabriquée dans l'Allier par la seule maître artisane de l'Allier. Des modèles uniques dessinés rien que pour vous selon vos souhaits et vos exigences, avec les coloris que vous aurez choisis ! Derrière « la mère jargeotte », ce nom bien de chez nous, se cache Florine Camarda. Après avoir exercé son métier d'opticienne dans le sud ouest de la France, elle a décidé de revenir dans son village natal, Huriel, pour ouvrir sa propre boutique. Elle ne s'est pas contentée de son travail d'opticienne, puisqu'en 2017 elle suit une formation de lunetière et propose désormais la création de lunettes sur-mesure.

Evadez-vous en toute liberté !

BARRAT LOISIRS
camping-cars, vans, accessoires et SAV

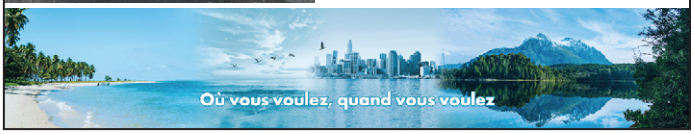


ZI Moulins Sud RN7
03400 Toulon sur Allier
04 70 44 99 55





NEUFS et OCCASIONS
Une gamme d'accessoires et d'équipements pour parfaire votre bien-être.



Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Lacets de chaussures : comment les nettoyer ?



On a souvent tendance à les oublier, mais pour que vos baskets aient l'air neuves, les lacets doivent être bien propres. Pour nettoyer efficacement vos lacets, commencez par les retirer de vos chaussures. S'ils sont poussiéreux, vous pouvez les frotter à l'aide d'une brosse à dents afin de retirer facilement les résidus de saleté. Dans une bassine ou un seau d'eau chaude verser 250 grammes de bicarbonate de soude et de la lessive ou du produit à vaisselle, Mélangez puis mettez vos lacets à tremper pour quelques heures.

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

Crédit d'impôts* 50%



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

HYGIBIOSERVICE
Produits 100% Naturel
* Particuliers

Nouveau service ! État des lieux d'entrée ou sortie de locataire pour les agences immobilières, syndicat copropriété et investisseur.
5 chemin des Bruyères - CHAPEAU

Journée de la **FONDATION Le PAL NATURE** 2023



10 € / DE 10H À 17H30 (Attractions fermées - Restauration sur place)

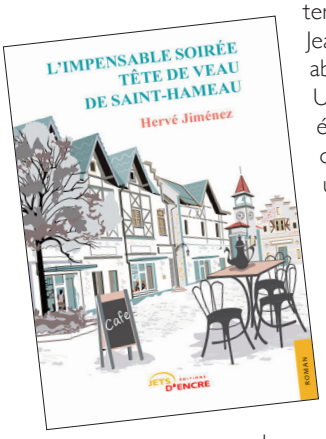
PRÉVENTE DE BILLETS à la mi-septembre (sur www.lepal.com)

Tous les bénéfices de cette journée sont reversés à la **FONDATION Le PAL NATURE**

Le plein d'idées **de lecture**

Lire est excellent pour la santé ! Au même titre qu'une alimentation saine ou que la pratique d'une activité physique ! Voici une selection de livres « Coup de cœur » pour avoir de bonnes raisons d'ouvrir un livre. Bonne lecture !

Auteur local ! ***L'Impensable Soirée tête de veau de Saint-Hameau de Hervé Jiménez***



Village de Saint-Hameau-Toqué, petit coin de paradis niché en Sologne bourbonnaise. Arrivés de la capitale au printemps 2005, Anne et Jean ont acquis le café abandonné du village. Un an s'est, depuis, écoulé et ils sont bien décidés à en faire une affaire florissante. Mais ces citadins ne sont pas au bout de leurs surprises. Entre des artisans un brin malhonnêtes et plus enclins à soulever leur verre que leurs outils, et des habitants pressés de retrouver un lieu où ils pourront s'adonner aux commérages, Anne et Jean vont quelque peu déchanter. Et c'est sans compter la soirée d'inauguration qu'ils décident d'organiser, pour le plus grand bonheur des villageois… et le leur ? Dans une ambiance bucolique à souhait, Hervé Jiménez dresse le portrait d'une campagne haute en couleur, peuplée de personnages farfelus, et donne à lire un roman chaleureux et convivial.

Hervé Jiménez : D'abord restaurateur avec son épouse, Hervé Jiménez a sillonné les routes de l'Allier, de la Nièvre et de la Saône-et-Loire pour vendre les plats de restauration rapide qu'il confectionne devant ses clients. Aujourd'hui intérimaire pour une agence, il est chargé de missions pour une entreprise agroalimentaire de Saône-et-Loire. Grand blagueur, il aime rire de la vie pour la rendre plus belle. À travers ses romans, il souhaite partager, à sa manière, la vie joviale et sympathique de nos campagnes.

Le CD du mois

Recommencer de Fabien de Ruyck

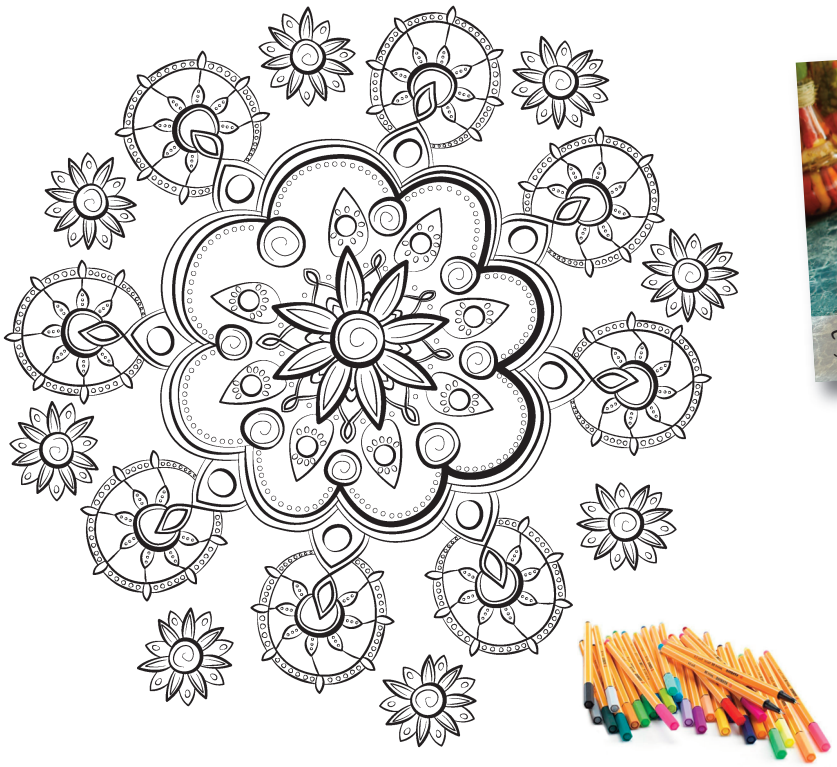


Pour son premier album, Recommencer, Fabien De Ruyck, un artiste moulinois pop rock jazzy, nous propose une musique entrainante, des mélodies travaillées et ciselées. Suite a un grave problème de santé qui a stoppé son parcours, il y a plus de dix ans, le chemin a été difficile. Il lui a fallu accepter de ne plus pouvoir faire de musique, sans savoir si ce sera de nouveau possible un jour, il a fallu tout reconstruire et recommencer. Les chansons racontent cette histoire : le commencement, l'interruption et la renaissance.

Save The Date : Fabien de Ruyck sera en concert à la salle des fêtes de Moulins le samedi 21 octobre à 20h30 avec en première partie la chanteuse moulinoise Andréal.

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

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



Bonnes idées !

À réaliser avec **les enfants !**





Le département accompagne **les adolescents dans leur quotidien numérique**

La rentrée scolaire dans l'Allier sera marquée par le lancement d'une grande cause départementale "Mon Allier Numérique". Une campagne pédagogique novatrice de sensibilisation et de prévention à destination des collégiens de l'Allier sur l'utilisation des outils numériques et des écrans.



Faire face aux dangers du digital

Téléphones portables, réseaux sociaux, consoles de jeux, streaming, achats en ligne... Le numérique accompagne désormais notre vie quotidienne. Cette prépondérance des technologies de l'information et de la communication dans les pratiques des jeunes offre d'innombrables possibilités d'apprentissage, de communication et de socialisation. Néanmoins, elle ne manque pas de susciter des inquiétudes car elle expose aussi leurs utilisateurs à de nombreux risques : harcèlement en ligne, désinformation, addiction, cyber attaque sont autant de risques sociétaux et globaux de l'environnement numérique et d'espaces de vulnérabilité auxquels les jeunes peuvent être confrontés. Les familles s'inquiètent et ne savent pas toujours comment protéger leurs enfants.

Le Département s'est emparé de cette question fondamentale et a choisi de faire de la jeunesse face aux risques numériques une grande cause départementale. « *Le Département a la volonté d'être un facilitateur pour mieux accompagner les jeunes afin qu'ils utilisent les outils numériques en toute sécurité au travers d'actions novatrices. Cette initiative "Mon Allier Numérique" s'adresse à tous, que l'on soit hyper connecté et responsable, très connecté et insouciant ou bien totalement déconnecté* », nous précise Claude Riboulet, Président du conseil départemental de l'Allier.

Une méthode participative et co construite avec les jeunes

Le Département avait à cœur de porter une initiative créée sur mesure pour les jeunes et avec les jeunes. Pour cela, une réflexion sur le fond a tout d'abord été menée pendant près d'un an avec l'ensemble des collégiens élus au Conseil départemental des jeunes (CDJ) et les lycéens de la junior association « Pari Jeunes », afin d'analyser à travers des ateliers interactifs leurs habitudes de consommation numérique, leurs attentes, leurs freins et leurs peurs. « *A l'issue de ces nombreux échanges, un état des lieux a été réalisé sur leur utilisation du numérique afin de construire les contours de la campagne de sensibilisation sur les risques du numérique. L'ensemble de la campagne et des différents outils ont été testés par les collégiens bourbonnais eux-mêmes avant d'être validés* » nous explique Isabelle Ussel-Michaud, Conseillère déléguée du Conseil départemental chargée de la prévention des risques et de la sécurité



Lancement du Poképhone dès la rentrée

Le Poképhone, qu'est-ce que c'est ? C'est un set de cartes à collectionner et à échanger qui permettra aux collégiens de connaître les dangers du numérique auxquels ils sont exposés sans Pokephone, et de découvrir les astuces et les bons comportements à adopter pour une expérience en ligne plus sereine. À travers ces cartes à collectionner, les jeunes pourront faire « évoluer » leur téléphone (et donc leur rapport à internet et aux réseaux sociaux) en Pokephone : une nouvelle évolution du smartphone plus safe, plus bienveillante, plus protectrice.

Bon à savoir !

Du 18 au 22 septembre 2023 à l'occasion de la semaine numérique, plusieurs ateliers seront organisés dans différents établissements ainsi que la distribution d'un guide pratique, « dont vous êtes le héros », à vocation pédagogique et ludique. Dans ces livret découvrez des histoires qui mettront le lecteur dans la peau d'un ou d'une collégienne, et dont ils choisiront eux-mêmes les décisions. Une façon originale et ludique de découvrir l'impact des dangers du net dans la vie, que l'on soit collégien(ne), adulte ou enseignant !



Vous cherchez du boulot ?
Venez chez ACTO !
ACTO
Solution globale pour l'emploi
8 place Garibaldi 03000 MOULINS
04 70 20 21 29
www.ACTO-RH.com

Le sport tout en rondeur et douceur avec le **Postural Ball®**

Le Gym Club Trévolois propose, depuis cette rentrée, une nouvelle activité : le Postural Ball®. Cette discipline repose sur l'enchaînement codifié d'exercices à l'aide d'un ballon. Une méthode efficace pour regagner en équilibre, souplesse et force, tout en permettant un profond lâcher-prise.



On le connaissait davantage dans les salles de rééducation des kinésithérapeutes, le ballon (ou swiss ball) s'invite désormais dans les clubs de gym pour le plus grand bonheur des adeptes d'un lâcher-prise à la fois musculaire et mental. « *Au Gym Club Trévolois, nous proposons des cours de danse africaine, de gym douce, de la gym enfants et de la relaxation. Pour le cours de gym adultes, nous avons fait, au printemps dernier, la belle découverte du Postural Ball® enseigné par Sabine Letessier. Nous avons donc décidé de le proposer cette année* » explique Sylvaine Huleu, une des membres actives du club.

Apprendre à lâcher-prise

Ici, pas question de contracter volontairement les muscles. « *Tout se fait naturellement grâce aux mouvements avec le ballon, sans contraction musculaire volontaire. Plus on apprend à lâcher, plus on est capable de tenir les postures* » explique Sabine, licenciée de la discipline depuis 2021. Une des clés de voûte est la respiration. De longues expirations conscientes tout au long d'une posture permettent d'accueillir en douceur la sollicitation des muscles qui se fait alors naturellement. Les bénéfices physiques sont multiples : sculpture d'un ventre plat, amélioration de la posture, de la souplesse, de l'équilibre, renforcement du dos. Le mot d'ordre étant le lâcher-prise, c'est aussi tout l'esprit qui se libère et la concentration qui s'améliore.

Accessible à tous

D'une durée de 45 minutes, chaque cours débute par un échauffement en musique et se



poursuit par l'enchaînement de postures dites « actives », alternées par des postures de transition dédiées à la récupération et la détente. « *Le Postural Ball® peut se pratiquer à tous les âges, selon toutes les morphologies et est accessible aux femmes comme aux hommes* » précise Sabine, ravie d'accueillir ses nouveaux élèves à la salle omnisports de Trévol, chaque jeudi soir (hors vacances scolaires).

Pauline Orain

Bon à savoir !

Vous souhaitez essayer avant de vous engager ? Le Gym Club Trévolois vous offre deux séances de découverte gratuites pour faire votre choix. 06 28 06 43 82
gymclubtrevolois@gmail.com
Facebook : Gym Club Trévolois

La GAB'alade, une balade moto solidaire

« *Ce début d'année fut douloureux, avec le décès subit de Gabriel en mai. Pour rappel en 2019 la 1ère Gab'alade avait pris la direction du Lac des Settons dans le Morvan, l'occasion de lui offrir un baptême moto, grâce à Sophie et son side-car URAL ! Cette édition 2023 est un peu une édition hommage à Gaby, sans lui rien n'existerait ! Une pensée émue également pour notre ami Pascal, membre très actif de l'association Gab'alade et décédé en juin de cette année.* » nous confie Thierry Grimaud, président de l'association Gab'alade.

Pour sa 4ème édition, la Gab'alade partira de Dompierre-sur-Besbre. « *La municipalité mettant à notre disposition l'Espace Boudeville ; Qu'elle en soit ici remerciée !* » tient à nous préciser Thierry.

Rendez-vous donc le dimanche 24 septembre pour vivre l'aventure Gab'alade. « *Après un petit café de bienvenue, accompagné de viennoiseries offertes par notre partenaire Maître Patifrais, la balade des motards solidaires partira à l'assaut des petites routes sinueuses de Saône & Loire, en point de mire le Morvan, avec en tête et dans le cœur Gabriel. Après des points de vue magnifiques comme le panorama époustouflant du Signal d'Uchon, pause casse-croûte au parking du musée de la civilisation Celtique de Bibracte. Si certains choisissent de visiter le musée, les plus courageux pourront partir à pied à la découverte du chantier de fouille, où Il y a plus de 2000 ans, le peuple éduen installa sa capitale, au sommet du mont Beuvray, à 821 m d'altitude. L'après-midi, nous emprunterons les routes de la Nièvre, après être passés tout près de la source de l'Yonne, pour un retour en douceur via Saint Honoré-les-Bains, Luzy et Bourbon-Lancy ! Après une boucle de 200 km, l'arrivée à Dompierre-sur-Besbre. Une tombola est organisée le jour même avec des lots offerts par nos partenaires ! On remercie chaque année les motard(e)s d'avoir joué le jeu de la solidarité, et enfin rendez-vous sera donné en 2024 aux participants.* » conclue Thierry.

Plus d'infos : gabalade03.wixsite.com/my-site-1



Atelier Qi Gong

QI GONG
gymnastique chinoise
de bien-être

SHIATSU
massage-bien-être

Frédérique PICARONY Professeur diplômé d'Etat
MOULINS - QI GONG mardi et jeudi - Shiatsu sur RDV
06 87 51 49 78 - www.atelier-qi-gong.com

AUTO - HABITATION - SANTÉ - PRÉVOYANCE
Votre assureur à YZEURE
Delphine SEPTIER
04 63 50 99 00
yzeure@thelem-assurances.fr
thélem assurances
N°Orias : 22 003 039

TeraByte INFORMATIQUE
Clinique des Ordinateurs
04 70 46 08 48 ou 06 68 02 07 02
3 Place Jean Moulin - 03 MOULINS
REPARATION - VENTE - ASSEMBLAGE
DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUITS
SERVICE À DOMICILE 7J/7 MAC & PC
Suivez-nous sur Facebook
Réparation de smartphones et tablettes

Le LEBHC Pierre Chardin
"C'est meilleur quand c'est chaud"

25 Route Bleue - Toulon-sur-Allier
09 79 33 30 76 - lebhc03@gmail.com

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...

ADN TRAVAUX PUBLICS

www.adn-tp.com
Suivez-nous !
ENTRETIEN ET REPARATION DE VOIRIE
Notre objectif principal, votre satisfaction !
09 81 42 49 27
contact@adn-tp.com
ZA du Larry - 03400 Toulon-sur-Allier

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


EURO CYCLES
cannondale SCOTT GT BICYCLES 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

BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994
MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLOTÛRES
ENTREPRISE QUALIFIÉE QUALIBAT
27 av. E. Michelet - 03000 NEUVY
Tél. 04 70 20 50 81 - Port. 06 07 69 36 32
RGE ECO artisan
batipro.03@orange.fr - http://www.batipro-maconnerie-isolation.fr/

L'idée recette du chef Kevin, le Chef du Hob Montespan Talleyrand à Bourbon l'A.

Salade fraîcheur de Montespan



Ingredients

- 2 avocats
- 10 cl de jus de citron
- 5g de piment d'espelette
- 2 poivrons rouge
- 1 melon
- 500g de tomates cerise
- 2 tranches de pain de mie
- 1 tête d'ail
- 2 oignons rouge
- 1 kg de sucre cristal
- de l'huile d'olive
- des herbes de Provence
- 1 chou fleur
- 0,70cl vinaigre rouge

A vous de jouer !

• Faire chauffer 400g d'huile d'olive avec les herbes de Provence et 100g de sucre.

• Pendant ce temps, tailler les poivrons en fines lanières puis les incorporer à l'huile chaude. Laisser sur feu doux pendant 30 min.

• Faire chauffer le vinaigre avec 500g de sucre, puis tailler les oignons rouge en 2 puis en 4 pour former des pétales. Couper le chou fleur en morceaux. Réserver le tout dans un saladier, mettre le vinaigre à ébullition, verser sur les oignons et le chou fleur, couvrir pendant 30 min.

• Eplucher vos avocats et ajouter le jus de citron, sel/poivre et le piment d'espelette. Réserver au réfrigérateur.

• Couper votre melon en 2 puis former des billes avec une cuillère.

• Couper 250g de tomates cerise en 2, mettre l'autre moitié au four avec de l'huile et des poivrons, pour les faire confir. 180°C pendant 10 min.

• Faire des petits croûtons avec le pain de mie. Etaler sur une plaque au four avec la tête d'ail écrasée.

• Dresser dans une assiette creuse, commencer par le melon, les tomates cerise, l'oignon rouge, le chou fleur, le poivron confit, l'avocat, les tomates cerise confites et finir par l'huile d'olive et la fleur de sel.



Hob Montespan Talleyrand - 3 Pl. des Thermes - 03160 Bourbon-l'A. - 04 70 67 00 24 - Facebook & Instagram

À semer ou planter ce mois-ci dans votre jardin !

Retrouvez en un clin d'œil ce qu'il faut semer ou planter en septembre !



Le language de fleurs

Chaque fleur a son mot à dire et une histoire à raconter. Alors bien les connaître vous aidera à dire ce que parfois, vous n'osez pas dévoiler…

Oeillet, fleur de passion



Inspiration de nombreux poètes et connu de tous, il représente la beauté et l'émotion. L'œillet, est également le symbole de l'amour et de la grâce parmi les fleurs. Ces interprétations en feront la « fleur de l'amour » ou la « fleur des dieux ».

Quand l'offrir : fiançailles, anniversaire de mariage, aveux amoureux.
Sa saison : de septembre à mai.

Journée nationale des aidants : quelles solutions pour les accompagner ?



Vous êtes aidant d'un proche ? Rendez-vous le **jeudi 6 octobre 2023, de 10h à 16h, à la salle polyvalente de Bayet** pour cette seconde édition de la Journée Départementale des Aidants de l'Allier qui vous est dédiée.

« Suite au succès de la 1ère édition, le Département a souhaité renouveler son partenariat avec "Bulles d'R" (UDAF03) et l'IUT Clermont-Auvergne pour proposer cette 2ème édition de la journée départementale des aidants de l'Allier. Nous pouvons tous être amenés à aider un proche, parent, conjoint, enfant, en situation de handicap ou de dépendance liée à l'âge. Etre aidant, c'est un bouleversement qui peut provoquer de la solitude, beaucoup d'inquiétude et de multiples questionnements. Dans notre département, nous avons la chance d'avoir de ressources et des acteurs pour accompagner, guider, écouter, chacun selon ses besoins. C'est l'objectif de cette journée : mieux se connaitre et s'entraider. » nous explique Christine Burkhardt, conseillère départementale déléguée aux aides à domicile et aux aidants .

L'objectif premier de cette journée est d'aider au développement de la reconnaissance du terme "aidant", mais surtout de faire connaître les dispositifs existants en matière d'informations, d'orientation, de droit et de possibilité de répit. C'est également l'occasion de mettre en lumière le rôle clef des acteurs locaux en faveur des aidants. Cette journée est ouverte à tous : aidants familiaux, aidants professionnels et grand public.



Au programme

Jeudi 6 octobre 2023
Salle polyvalente de Bayet

- **À partir de 10h** : toute la journée, les structures présentes vous accueillent sur leur stand d'information et vous présentent leurs missions et l'aide qu'elles peuvent vous apporter.
- **De 10 h à 11h30** :Théâtre-débat : Revivez le quotidien d'un aidant à travers des saynètes et échangez sur les problématiques rencontrées (l'épuisement, la culpabilité, l'inquiétude pour l'avenir, etc.).
- **À 11h30** : Inauguration de la 2e Journée départementale des aidants de l'Allier. Présentation du clip "C'est peut-être vous" avec des témoignages d'aidants.
- **De 13h30 à 16 h** : présentation d'initiatives locales et de dispositifs d'aide existant sur le département de l'Allier.

ACCORDS PARFAITS



AGENCEMENT // CUISINE // SALLE DE BAINS // DRESSING

17 Avenue Général LECLERC - 03000 MOULINS - T. 04 70 42 23 53
contact@accordsparfaits.com - **www.accordsparfaits.com**

Bloc Zone, plus qu'une salle d'escalade, un lieu de vie !

La première salle d'escalade de bloc à Yzeure va ouvrir ses portes d'ici quelques semaines. Bloc Zone, c'est avant tout l'histoire de 3 personnes, un sport et une envie commune : partager, faire découvrir et grandir la pratique de l'escalade de bloc, à travers un lieu ouvert à tous et convivial. Laurent, Marion et Thomas forment une équipe, jeune, dynamique et passionnée !



Esprit Edition : L'escalade de bloc, qu'est-ce que c'est ?
Marion : C'est de l'escalade, mais sans cordes et sans baudrier*. Mais vous allez me dire « *comment est assurée la sécurité ?* » ! En fait, on grimpe tout simplement moins haut, à 4,50 m maximum, et des tapis épais sécurisent la réception. Les grimpeurs doivent donc combiner avec l'agilité, les mouvements, la coordination, la technique, la force, l'équilibre et d'autres stratagèmes pour atteindre le sommet du bloc. Comme tout sport, l'escalade de bloc séduit aussi par ses valeurs sportives : entraide, bienveillance, soutien... le moment passé avec les copains est aussi important que la réussite du geste ou la performance !

Esprit Edition : Pourquoi une salle d'escalade de bloc à Yzeure ?
Laurent : Tout simplement parce qu'on aime ça, et qu'aucune salle de ce type n'existe dans l'Allier. Les deux plus proches actuellement sont à Clermont-Ferrand et à Charnay-les-Mâcon. Alors pourquoi faire des kilomètres quand on peut proposer un nouveau concept fun et ludique à deux pas de chez soi ?

Esprit Edition : Est-ce accessible à tous ?
Thomas : Dédié au sport, mais aussi au bien-être, au partage et à la détente, ce lieu est ouvert à tous, des plus jeunes aux plus expérimentés, des actifs en semaine à un public plus familial le weekend, il y en a pour tous ! C'est une activité facile à débuter, inutile d'avoir une forme olympique pour s'initier et s'amuser ! Les grimpeurs les plus aguerris trouvent également de quoi se faire plaisir !

Esprit Edition : Proposez-vous de la restauration ?
Marion : Les grimpeurs (et pas que) ont aussi besoin de boire et manger ! Notre restaurant sera bientôt ouvert à tous les midis en semaine. Les soirs et weekends, nous passons en mode "snacking", pour un côté plus convivial et intimiste.

Esprit Edition : En somme, Bloc Zone est un lieu de vie ?
L'équipe : Le concept que nous avons développé dépasse clairement celui de la salle de sport : nous souhaitons créer un nouveau lieu de vie sur l'agglomération moulinoise, alliant sport et restauration. Une salle que nous voulons confortable, conviviale, chaleureuse, mais bien sûr aussi ludique et sécurisée, ce qui peut rassurer les parents de grands ados qui font leur première activité tous seuls ! Nous avons à cœur de vous proposer un endroit où il fait bon faire du sport, bien sûr, mais aussi retrouver des têtes connues, manger, boire un verre, échanger, se rencontrer, ou même travailler… tous les jours si vous voulez ! Alors à bientôt chez Bloc Zone !

Plus d'infos

Suivez toute l'actualité sur Facebook & Instagram - Site : www.bloc-zone.fr
contact@bloc-zone.fr

** harnais de sécurité - Pas de matériel = plus de liberté et une accessibilité à tous !*



Jouez & Gagnez !

CGR CINEMAS MOULINS

2 places, 2 gagnants !

pour une séance du film " Nouveau départ"
à partir du 27 septembre 2023 dans votre cinéma CGR

Pour participer, envoyez-nous un mail à espritedition@gmail.com avant le mardi 26 septembre

#lebonplancinédeAude&Julie

Conseils routine du matin pour bien démarrer sa journée

Chaque mois, nous vous proposons une morning routine efficace pour vous mettre dans des bonnes conditions pour réussir votre journée.



Dormez suffisamment

Voici quelques conseils à suivre pour améliorer la qualité de votre sommeil :

• **Pas d'activité sportive en fin de journée :** cette dernière n'est pas propice aux activités trop éprouvantes, comme faire de l'exercice ou porter des charges trop lourdes. Privilégiez un bain chaud pour vous détendre ou un livre avant de vous endormir.

• **Éteignez la télévision à partir d'une certaine heure** : définissez l'heure à laquelle vous éteindrez la télévision et autres appareils numériques. Instaurez alors une routine du soir en vous installant confortablement sur le canapé ou dans votre lit avec une bonne tisane et un livre.

• **Réglez correctement votre réveil** : pour une bonne nuit de sommeil, comptez huit heures ou plus à partir de votre heure de coucher.

Chacun de ces conseils peut vous aider à gagner quelques heures de sommeil pour une morning routine en pleine forme.

Source : https://asana.com/



Et les sportifs du mois sont...



A presque 1 an des jeux olympiques 2024, les regards se tournent vers le nouveau sport qui a la côte : l'escalade sportive. Et tout particulièrement vers deux jeunes prodiges qui nourrissent l'espoir Français de l'escalade et s'affirment dans la très exclusive liste des meilleurs grimpeurs mondiaux.

Oriane Bertone, Championne de France de bloc, vient de surpasser la championne Olympique Janja Garnbret en Coupe du monde de bloc 2023 en décrochant l'Or à Prague. Fait exceptionnel : à 18 ans, Oriane comptabilise déjà 8 médailles en catégorie sénior à l'international. Elle collectionnait déjà les médailles d'Or à 16 ans chez les jeunes avec pas moins de 8 médailles.

Mejdi Shalck, Champion de France de bloc, c'est LA grande révélation masculine de l'équipe de France d'escalade. Il impressionne par sa régularité cette année : avec 3 participations en Coupe de monde de bloc, c'est 3 médailles (dont 2 Or) qu'il rafle sans sourciller. A seulement 19 ans, il détient 7 médailles dont 3 Or chez les seniors à l'international.

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

Gym aquatique
Yoga
Body Zen



Cardio-renfo
Cross-training
Marche nordique



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

Fédération Française EPGV COMITÉ DÉPARTEMENTAL ALLIER

RETROUVEZ
l'ensemble des activités des 74 clubs du département sur le site du Codep EPGV 03
gymvolontairecodep03.wixsite.com/codep03

NOUVEAU À MOULINS
CHRISTINE L.
COIFFURE



Christine L. coiffure
GALERIE MARCHANDE CARREFOUR
Route de Lyon, Moulins - 03000 MOULINS

Le salon des familles **est de retour !**

La 6ème édition du Salon des Familles sur le thème de « Prendre du temps ensemble », aura lieu le samedi 7 octobre de 10h à 18h à l'Espace Villars à Moulins. De nombreux partenaires et structures, notamment moulinoises, se sont mobilisés autour du Centre Communal d'Action Social (CCAS) et de la Ville de Moulins, organisateurs de ce salon.







Cette journée de rencontre et d'information est également l'occasion de tester divers ateliers, jeux et animations, juste pour le plaisir, gratuitement. Plusieurs exposants professionnels et acteurs associatifs seront à la disposition des visiteurs sur différents stands et ateliers. Pour le midi, deux possibilités s'offrent aux familles puisqu'elles peuvent bénéficier d'un espace restauration où venir avec leur pique-nique tiré du sac. Lors de cette pause déjeuner, l'Ecole de Musique de Moulins Communauté sera présente pour une représentation.

Samedi 7 octobre de 10h à 18h à l'Espace Villars à Moulins. Entrée Libre.

La TurboSavonnette revient à Yzeure !



Vous aimez la vitesse et les fous du volant ? À l'occasion de l'evènement Vélo'Fest à Yzeure, rendez-vous **à partir de 14h le dimanche 8 octobre** pour des courses folles. L'association Mouv'03 organise une course de « Caisses à savon » dans la descente du Château de Bellevue, en collaboration avec l'amicale laïque d'Yzeure et la ville d'Yzeure. 3 descentes seront au rendez-vous pour l'évènement, le vote de la plus belle caisse se fera par le public. Pilotes, construisez votre caisse, venez déguisés et venez faire le spectacle tout en passant un très bon moment ! Sur place buvette et restauration lors de cette journée.

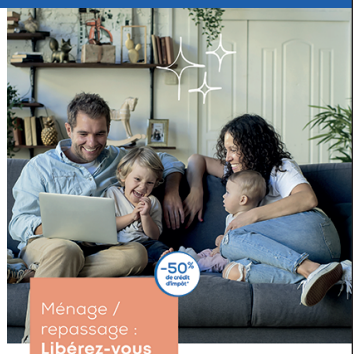
Ouvert à tous. Plus d'informations Maxime au 06 48 18 14 58 ou mouv03@gmail.com

O2

" Numéro 1 des services à la personne "

L'agence O2 de Moulins est ouverte depuis le 23 décembre 2022 à Moulins.

Valérie Bellengreville et son équipe vous proposent des prestations de ménage/repassage ainsi que de la garde d'enfant de plus de 3 ans et vient d'obtenir l'agrément pour de la garde d'enfant moins de 3 ans. Une visite est effectuée chez le particulier afin d'évaluer les besoins. Celle-ci est complètement gratuite. **Bénéficiez du crédit d'impôt de 50%.**



www.O2.fr

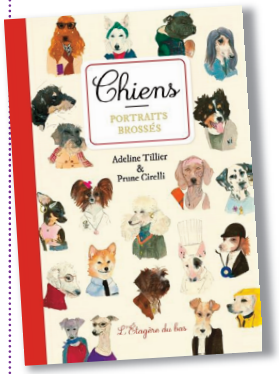
O2 care services
L'oxygène de toute la famille



Valérie Bellengreville
11 place de l'hôtel de ville
03000 Moulins
Agence de Moulins : 06 65 81 68 09
Service client : 02 43 72 02 02

Le coup de cœur de Céline !

"Chiens, portraits brossés d'Adeline Tillier et de Prune Cirelli" aux éditions l'Etagère du bas

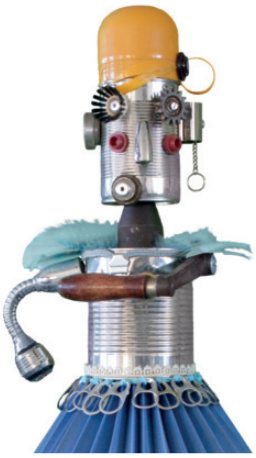


"Jacob est un jeune chien et s'interroge sur son avenir et quel métier il pourra exercer. Ses amis ont déjà des métiers tellement passionnants : Blandine est ostéopathe, Edouard est libraire et Arthur est un conseiller financier. Ce petit carnet de portraits très joliment illustrés est à mettre dans toutes les mains à partir de 6 ans." 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

Adèle s'en mêle !



Qui mieux qu'Adèle Luciole, l'ambassadrice de la prévention des déchets du SICTOM Nord Allier, pour venir nous parler chaque trimestre de ses astuces et gestes au quotidien pour réduire et trier ses déchets.
À vous de jouer !

STOP au gaspillage alimentaire

Professionnels soyez informés

Votre établissement œuvre dans le secteur de la restauration, de la production et de la distribution alimentaire (restaurants, hôtels, traiteurs, boulangers, etc.) dans l'une des 72 communes de notre territoire ? Vous vous posez des questions sur les réglementations en matière de biodéchets ?

Le 16 octobre 2023, une conférence en ligne de 15h à 17h, 100 % gratuite, consacrée aux biodéchets, est proposée, en partenariat, par le SICTOM Nord Allier, la CMA Allier et la Chambre de Commerce et d'Industrie de l'Allier.

Le programme proposé pour cette conférence en ligne, du lundi 16 octobre 2023 (journée nationale de lutte contre le gaspillage alimentaire) de 15h à 17h, sera le suivant :

- Formation aux enjeux du gaspillage alimentaire et à la réduction des déchets avec l'association "Récup et Gamelles",
- Définition des biodéchets et rappel de la réglementation,
- Présentation des acteurs pouvant vous accompagner,
- Présentation des labels (Label anti gaspillage alimentaire, Eco-table, Clef Verte),
- Présentation des aides financières possibles et des applications existantes.

Inscrivez-vous avant le 12 octobre 2023 en téléchargeant le formulaire sur www.sictomnordallier.fr, puis en le renvoyant à communication@sictomnordallier.fr ou à SICTOM Nord Allier RD779 Prends-y-garde 03230 Chézy.

Pour toute demande d'informations, n'hésitez pas à contacter le 04 70 46 77 19.



« Dès le 1er janvier 2024, plus aucun biodéchet ne doit se trouver à la poubelle. »

Retrouvez toutes les astuces d'Adèle sur son blog : www.sictomnordallier.fr. Et suivez-la sur Facebook Adèle Luciole.

#SEDD2023

Le Sictom Nord Allier vous accompagne pour

PASSER AU DURABLE* !

Protections menstruelles

Couches lavables





+ SAINES

+ ÉCONOMIQUES

+ ÉCOLOGIQUES

*Dans le cadre de sa politique de réduction des déchets, le Sictom Nord Allier propose une **aide financière à l'achat** de protections menstruelles durables et de couches lavables.

Retrouvez les conditions et le formulaire de demande disponibles sur :
www.sictomnordallier.fr

YouTube Panneau Pocket

Comme un air d'été **indien à Souvigny**



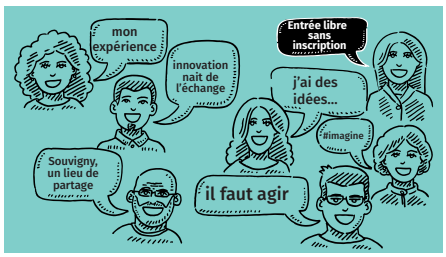




En balade dans les jardins du prieuré
C'est la rentrée mais pas pour tous ! Si vous avez la chance d'être en vacances hors saison, venez profiter de l'été indien dans les **jardins du prieuré**. (*Entrée 4€ de 9h à 12h et de 14h à 18h tous les jours sauf le dimanche matin tout le mois de septembre, fermeture le mardi à partir d'octobre.*) Accès gratuit lors des journées du patrimoine le week-end du 16 et 17 septembre !

Visite de l'exposition « Trésors d'un prieuré clunisien »
Poursuivez votre visite avec l'exposition temporaire « Trésors d'un prieuré clunisien » qui retrace l'évolution du monastère et explique la candidature pour l'inscription au Patrimoine Mondial de l'UNESCO du site.

2ème rencontres de Souvigny sur l'économie de partage
Dimanche 24 septembre ce sont les 2ème rencontres de Souvigny sur l'économie de partage. Le thème de cette année : "Habiter demain en Bourbonnais".Témoignages et échanges d'associations, d'entreprises et de projets collectifs. Des lois nationales et européennes sur la performance énergétique des bâtiments sont en cours de révision pour répondre au défi du climat. Que faire chez nous ? Quelle techniques et matériaux pour améliorer le bilan énergétique ? ***Entrée libre de 15h à 17h30 dans l'Espace Saint-Marc.***



Bon à savoir !

Bien préparer sa retraite !

Vous êtes à moins de deux ans de votre retraite ? Ou bien, vous allez être à la retraite dans les deux années à venir ? Le Centre Social l'Escale de Souvigny propose, en partenariat avec la CARSAT AUVERGNE, un programme de 9 séances sur différents thèmes, pour une transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie : " Bienvenue à la retraite " du 10 octobre au 7 novembre 2023.
Ce programme est gratuit et sur inscription auprès du Centre Social l'Escale de Souvigny.

Nouveauté : un escape game outdoor pour découvrir Bourbon l'Archambault



Fanny de Fox et l'effet papillon propose ce nouveau jeu permanent en partenariat avec l'Office de tourisme du Bocage Bourbonnais auprès duquel le jeu est à retirer, place de l'Hôtel de Ville à Bourbon. « *Un mystérieux sac à dos, un carnet de voyage, quelques accessoires… Vous voici embarqués pour une chasse aux trésors agrémentée d'objets à manipuler et d'énigmes pour découvrir ou re-découvrir Bourbon l'Archambault !* » nous précise Fanny, créatrice de Fox et l'effet papillon pour embarquer dans cette aventure. Cette chasse aux trésors familiale conduit les aventuriers sur un parcours de 2,5 km, au cours duquel l'observation et le décodage de messages permettent aux équipes d'avancer tout en apprenant quelques informations sur l'histoire et la vie locale. Un jeu de piste agrémenté d'objets à manipuler tels qu'on peut en trouver dans les escape game... au grand air cette fois-ci !
Plus de détails sur : fox-effetpapillon.fr

Salle de Yoga à Autry-Issards
Hatha yoga doux et tonique
Yin Yoga
Yoga nidra / Relaxation
Méditation / Qi Gong
Art martial sensoriel
Methode Feldenkrais
Yoga
REPRISE DES COURS lundi 11 septembre
Sandrine Bourgeois
06 27 82 45 12 www.yoga-anitya.com



L'esprit Sport & Bien-être
Votre magazine sur l'agglomération moulinoise
By Aude & Julie
ABONNEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER
www.espritsportetbienetre.fr

SCABB
RÉNOVATION
Rénovation globale
Maintien à domicile
Rénovation thermique
T. 04 70 46 31 49
RGE QUALIBAT
Chez nous, le Bonheur est fait maison
www.scabb.fr

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

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

RC INFORMATIQUE
VOTRE EXPERT INFORMATIQUE
6 PLACE DES HALLES À MOULINS
06 51 97 55 42
RÉPARATION ORDINATEUR
- Ordinateur fixe et portable toutes marques
- Maintenance système
- Montage PC sur mesure
- Recherche et éradication de virus
- Récupération de données
RÉPARATION TÉLÉPHONE & TABLETTE
- Réparation toutes marques
- Remplacement écran
- Remplacement batterie
- Remplacement tout composant
RÉPARATION CONSOLE
- Réparation toutes marques
- Changement de composant (écran, joystick, batterie…)
- Changement de disque dur
- Dépoussiérage

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

AGENCE DES DUCS
Une autre idée de l'immobilier
Agence immobilière
23 rue de l'horloge - 03000 Moulins
04.70.44.08.29
agencedesducs@live.fr
www.agencedesducs03.com

MEM
MULTI ENERGIES MAINTENANCE
Aurélien Barathon - Frigoriste
Entretien et dépannage de climatisation et pompe à chaleur
06 37 20 34 51 tech.mem03@gmail.com
92 rue de Paris 03000 Moulins

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

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

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

- Bon à savoir -

Au salon de toilettage "*Ça chien pouine*", on recycle les poils des chiens et des chats.



« Les poils de vos animaux dans notre salon de toilettage ne partent pas tous à la poubelle, certains sont recyclés ! Je fais don des poils à la créatrice Sandie qui s'affaire à les transformer en laine. » nous explique Morgane, responsable du salon de toilettage "Ça chien pouine" à Moulins.

Une découverte pour cette créatrice

« Je file, je feutre aussi laine de moutons toujours dans l'esprit recup' de matières premières et de découverte de ce que l'on peut faire avec. Je découvre à la fois la matières et les différentes techniques (manuelles, sans assistance électrique) filage au fuseau, feutrage à l'aiguille, ou à l'eau et savon. En découvrant le filage de la laine de mouton, j'ai découvert que l'on pouvait aussi filer d'autres matières comme la laine de chien ou de fibres d'orties ou chanvre. C'est passionnant de retrouver le savoir faire des générations précédentes qui savaient vivre simplement avec les saisons et les matières premières locales. Avis aux tricoteuses pour tester ces premières pelottes. », nous confie Sandie.









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

Du lundi au dimanche, il y a toujours un marché à proximité pour faire ses courses !

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.
- **SAINT POURÇAIN SUR SIOULE**
Le samedi de 7h à 13h, Place G. Clémenceau
- **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.
- **MOULINS**
Le mercredi 20 septembre de 15h30 à 19h à l'espace Villars.
- **SAINT POURCAIN SUR SIOULE**
Le jeudi 28 septembre de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.
- **DIOU :** Le mardi 17 octobre de 15h30 à 19h à la salle culturelle.

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





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

La campagne "Manger bio et local, c'est l'idéal " revient à l'automne 2023

Dans l'Allier, du 22 septembre au 8 octobre, venez rencontrer les producteurs bio près de chez vous. Plus de 500 fermes ouvertes, marchés et fêtes paysannes, animations en magasins Bio, conférences, animations sur les marchés, cinés-débat, colloques, repas bio en restauration collective… seront ainsi proposés. Toujours plus d'occasions d'aller à la rencontre des producteur-trice-s bio !



Pourquoi ? Parce que forcément, consommer bio et local, c'est l'idéal pour créer plus d'emplois, protéger l'environnement et la santé, et œuvrer pour une transition agricole et alimentaire. Une sensibilisation plus que jamais d'actualité !

"Manger bio et local, c'est l'idéal " : c'est quoi ?
C'est une campagne d'information, née il y a 13 ans, destinée à mieux faire connaître l'agriculture biologique locale, ses pratiques, ses circuits de commercialisation et ses contributions positives pour l'environnement, la santé et la dynamique de nos territoires.

C'est aussi une occasion conviviale de venir à la rencontre des hommes et des femmes qui l'incarnent au quotidien, du champ à l'assiette, à travers un programme variés d'événements organisés dans les fermes et sur les lieux de vente : visite de ferme, marchés, cueillettes, dégustations, repas, jeux, expositions, conférences, animations…

Manger bio et local, un acte citoyen à portée de main
« *En faisant le choix du bio et local, vous prenez part à la transition agricole et alimentaire de votre territoire et redessinez, aux côtés des acteurs des filières biologiques, le modèle agricole de demain. Car au-delà de pratiques responsables certifiées par un label, ce sont également des valeurs que nos productrices et producteurs bio incarnent au quotidien… Et le projet d'une société humaniste et solidaire, de ses champs à l'assiette !* » nous précise Fabrice Thevenoux, animateur de l'association Allier Bio.

Save the date !

Au programme
- Marchés bios :
Marché de producteurs et d'artisans bios locaux, restauration buvette à partir des produits du marché.
• vendredi soir 22 septembre à Franchesse
• Vendredi soir 29 septembre à Le Vernet
- Animations en magasins bios autour des produits bios et locaux
- "Fermes bios ouvertes" durant les 3 week end, plus d'infos sur bioetlocal.org


© Marianne Roisin

- Bon à savoir -

Le Champ de l'aurore à Tronget vous invite à visiter sa ferme



Le Champ de l'aurore est une entreprise familiale, micro-ferme ayant pour but de produire des légumes biologiques dans le respect de l'environnement. Ce projet est à l'initiative de François et Aurore Prézeau, venant de milieux professionnels très différents à la base, ayant pour but de changer leur mode de vie et de se lancer de nouveaux défis. « *Nous cultivons près de 30 légumes différents, incluant des herbes aromatiques. La ferme s'étend sur environ 1 hectare. La culture sur petite surface permet de produire des légumes de qualité en réduisant l'utilisation d'outils mécanisés, pour un travail manuel. Notre démarche est de produire nos légumes dans le plus proche respect de l'environnement et sans utilisation de produits chimiques avec un cahier des charges du label de l'agriculture biologique européen à respecter. Nous nous efforçons de profiter au maximum de tout ce que la nature a à offrir et croyons que les aliments naturels et frais sont essentiels à un mode de vie sain.* » nous explique François.



Rendez-vous à la ferme dans le cadre des animations "Manger bio et local c'est l'idéal" le dimanche 24 septembre. Visites commentées à 10h30, 14h30 et 16h30 avec démonstrations et essais d'outils et petit matériel !

Produits du terroir
Alimentation animale
Graineterie / végétaux
Vêtements loisirs / travail
Rayon armurerie
Volaille démarrée

jardinerie Chassin
Jardinerie de proximité depuis 1944
19 Avenue des Isles à Avermes 04 70 20 47 25
Ouvert aux particuliers et professionnels

C'est la rentrée ! pensez aux granulés de bois

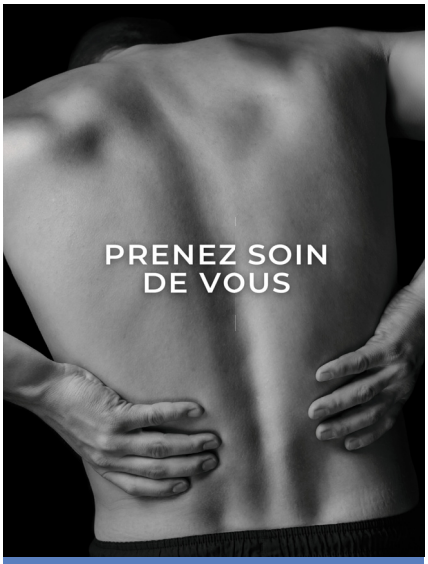
Publi-rédactionnel

Journée mondiale de **la colonne vertébrale**

Chaque année le 16 octobre, toutes les associations de chiropracteurs au niveau mondial se mobilisent pour prévenir les affections de la colonne vertébrale et de ses conséquences.

Esprit Edition : Pourquoi la colonne vertébrale est si importante pour les Chiropracteurs ?
Dimitri Bartos : Votre colonne vertébrale est l'axe central de votre système locomoteur, elle vous permet de bouger, et elle protège votre moelle épinière et donc votre système nerveux. Votre système nerveux est composé du cerveau, de la moelle épinière, et des nerfs. Votre cerveau agit comme le générateur de votre maison, c'est-à-dire qu'il envoie toutes les informations électriques dont vous avez besoin pour vivre (bouger, dormir, respirer...). Pour que votre corps fonctionne de manière optimale, l'autoroute du système nerveux doit être la plus rapide et la plus fluide possible pour faire circuler les messages entre votre cerveau et votre corps. Votre colonne vertébrale y joue un rôle fondamental ! Si elle perd en mouvement ou en alignement alors les informations seront transmises plus difficilement. Cela sera à l'origine de symptômes : douleur, maux de tête, fatigue, trouble du sommeil, etc... Le rôle de la Chiropraxie est d'agir sur votre colonne vertébrale, par des ajustements, pour libérer votre système nerveux et faire en sorte que votre corps fonctionne à 100% de ses capacités !

Esprit Edition : Quel rapport avec la journée mondiale de la colonne vertébrale ?
Dimitri Bartos : Cet évènement propose des bilans gratuits pour sensibiliser à l'importance d'une colonne vertébrale en pleine santé, dès le plus jeune âge, de détecter les dysfonctionnements vertébraux pour prévenir les affections neuro-musculosquelettiques. Tout bilan commence par un interrogatoire précis, pour connaitre vos antécédents médicaux et vos symptômes. Il se poursuit par une étude de votre posture, des tests orthopédiques, ainsi qu'une palpation de votre colonne vertébrale. A la fin du bilan, le chiropracteur pourra vous donner des exercices et des conseils adaptés et vous indiquer si la Chiropraxie pourra vous aider.



Bon à savoir ! Possibilité de reserver un bilan, du 16 au 21 octobre au Centre Chiropratique du Bourbonnais à Moulins. Contact : 04 70 43 39 44.

Bon à savoir !

Les couleurs et leur signification



La couleur *rose*

Le côté intense et profond du rose est associé à la séduction, à la tendresse et au romantisme. Le rose représente alors la couleur de l'amour. Plus communément, la couleur rose symbolise l'enfance. La couleur rose est également associée au bonheur et à l'optimisme, comme le suggère l'expression « voir la vie en rose ». Le rose peut aussi être associé à la joie, à la créativité ou encore à la fraîcheur.



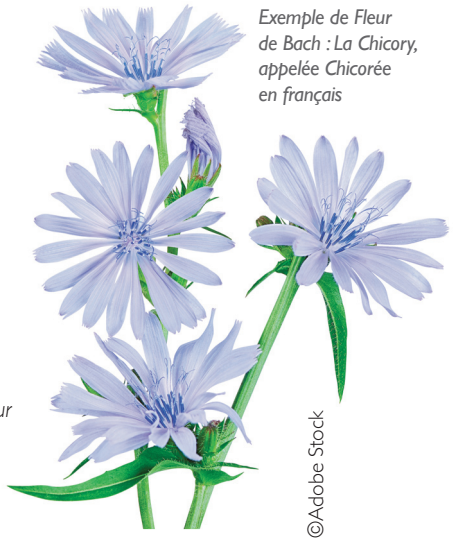
Pauline nous conseille en Fleurs de Bach

Les Fleurs de Bach sont de plus en plus reconnues pour leur bienfaits sur le bien-être. Ces élixirs sont composés de 38 essences florales.

« "Mes vacances ont été finalement épuisantes", "Que de changements à venir pour moi en cette rentrée", "le stress monte à chaque rentrée, c'est plus fort que moi", "pas évident de reprendre le rythme", "difficile de tout concilier ", … ces phrases que l'on pourrait décliner à l'infini ne vous sont pas étrangères ?

Rassurez-vous, vous n'êtes pas un cas isolé pensant que Superman et Wonderman, eux, savent gérer. Personne n'est un super héros, juste un humain avec toute la diversité émotionnelle que nous lui connaissons.

Les 38 fleurs de Bach et toutes leurs subtilités peuvent vous accompagner, en douceur, sur le chemin d'une rentrée plus sereine. Faites de la place à l'écoute de vos émotions pour identifier les fleurs qui vous donneront le bon coup de pouce d'une rentrée apaisée, parce qu'il n'y a pas "des fleurs de rentrée" mais bien plutôt "les fleurs de VOTRE rentrée". »



Exemple de Fleur de Bach : La Chicory, appelée Chicorée en français

©Adobe Stock

Besoin de plus de conseils ?

Retrouvez les coordonnées de Pauline Orain, conseillère agréée (Centre Bach) en fleurs de Bach pour humains et animaux, dans notre guide mieux être page 31.
Les fleurs de Bach ne doivent jamais remplacer l'avis de votre médecin ou d'un professionnel de santé pour toute question relative à votre santé.

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

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

#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

#Praticienne Psychocorporelle

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

#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

#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 et soins bien-être

• Cathy LEGER
L'Escale des Sens
Massothérapeute en Massage des 5 Continents
Massage Détente - Soins énergétiques Lahochi...
06 77 78 48 75 - lescaledessens03@gmail.com
Site web : lescaledessens03.com
L'Escale des Sens
43 Chemin des Thélins - 03000 AVERMES

#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)

#Ostéopathie

• Antoine PIAT et Hermine de SOULTRAIT
***Ostéopathe DO MROF** - 04 70 20 88 11*
***1, rue des Tanneries** (angle 3, Cours Jean Jaurès)*
03000 MOULINS

• 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

> « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé »
>
> - VOLTAIRE -

#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-S/A.

• Les Mains Sages
Christine CHOUZY
Praticienne en massages bien-être
Sur rendez-vous : certains soirs de la semaine, le samedi, le dimanche matin, à l'espace Shanti à Coulandon.
06 28 79 49 93 - contactchristine03@gmail.com

#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.

#Chiropraxie

• Dimitri BARTOS, Pierre GILBERT
et Justine CHARCOSSET
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 humains & animaux
06 76 77 52 92
Des émotions et des fleurs, conseil en fleurs de Bach

#Reflexologie

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

• 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.

• Sur Mon Nuage
Réflexologie Energie Chinoise /
Massage relaxant des jambes
Séance sur rendez-vous en
Cabinet/EHPAD.../Domicile
06.61.96.10.87 • 03surmonnuage@gmail.com
1 Boulevard Jean Jaurès - 03400 YZEURE

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





ROUCHY

Carrelage • Salle de Bain • Chauffage • Climatisation

MOI AUSSI, QUAND JE SERAI GRANDE, J'IRAI CHEZ ROUCHY

50 ans 1972 · 2022

ZI Moulins sud - RN7 - 03400 Yzeure - **04 70 20 99 49** - lundi au vendredi 9h-12h / 13h30-18h et le samedi 9h-12h