#96 sept 2024

L'esprit

Sport & Bien-être

By Aude & Julie

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Des activités pour bien vieillir



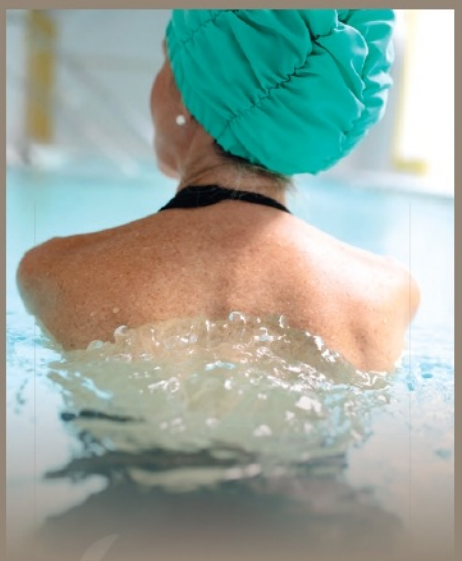
Les habitants de la Résidence autonomie du Parc à Avermes profitent quotidiennement du jardin éco-sensoriel.

Rendez-Vous à BOURBON-LANCY
EN BOURGOGNE DU SUD

Retrouvez notre univers
Thermalisme et Bien-Être sur
www.rendezvousabourbonlancy.fr

Venez profiter des bienfaits
de l'eau thermale de Bourbon-Lancy

THERMALISME ET BIEN-ÊTRE





OFFRES DE L'AUTOMNE AUX THERMES

MATINÉE D'AUTOMNE

4 soins thermaux

57€ */ pers.*

- Cataplasmes de boue
- Piscine à jets
- Modelage Bien-Être Corps
- Modelage Flash Visage

JOURNÉE D'AUTOMNE

Une journée complète de Bien-Être

90€ */ pers.*

- 4 soins thermaux de la Matinée d'Automne
- Déjeuner au Restaurant du Cloître
- Accès aux Espaces Thermoludiques de CeltÔ - Spa et Bien-Être l'après midi
  (Bassin intérieur et extérieur d'eau thermale, sauna, hammam...)

Réservations auprès des Thermes de Bourbon-Lancy
Tél : 03 85 89 18 84
Mail : contact@stbl.fr

Offres valables jusqu'au 20 novembre 2024.
Sous réserve des disponibilités.

VIVEZ L'EXPÉRIENCE CELTÔ !

ESPACES THERMOLUDIQUES

Les Espaces Thermoludiques pour un moment de Détente et de Bien-Être en couple, entre amis ou en famille... et sans réservation *.

- Accès Adulte - 1/2 journée (à partir de 14 ans) **21 €** */ pers.*
- Accès Enfant - 1/2 journée (pour les - de 14 ans) **8 €** */ pers.*

uniquement les matins : dimanches, jours fériés et jeudis des vacances scolaires.

Renseignements auprès de CeltÔ
Tél : 03 85 89 06 66 - Mail : contact@celto.fr





Conception graphique : Studio Barvo • * Sous réserve de la fréquentation maximale instantanée du Centre.



Ils diffusent notre magazine, merci !



Salon de tatouage Pik en Grogne à Bourbon l'Archambault



Studio de sport MWA à St-Pourçain-sur-S.



L'espace Café à Yzeure

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Septembre 2024 - 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
16 rue de Refembre - 03000 Moulins

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca, Sictom Nord Allier, Fondation le Pal Nature, Pauline Orain, Pauline Bourbon, Coïncidence, Sveltéo, Pauline Preston, Beverley Josse

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

Agréé ALLIER BOURBONNAIS Produits

Ne pas jeter sur la voie publique

Scannez le code pour vous abonner à notre newsletter et lire tous nos magazines en ligne sur notre site ***espritsportetbienetre.fr***





Besoin de visibilité ?

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



Favoriser le bien-être de nos aînés

Le stress et l'anxiété, l'isolement social, les douleurs articulaires peuvent avoir de graves conséquences sur la santé physique et psychique de nos aînés hébergés dans des établissements adaptés. Soucieux de leur bien-être et de leur santé, certaines structures ont aménagé des espaces avec des équipements spécifiques pour leur offrir confort et bien-être. Autonomie, activités physiques ou créatives ou encore séances de balnéothérapie, dans ce dossier découvrez les multiples façons de prendre soin de nos aînés dans les résidences près de chez nous.





· Un parcours de santé, Ehpad l'Ermitage à Moulins

Il permet aux habitants de l'Ehpad de favoriser et conserver la verticalité ainsi que la marche. Mais également de développer les liens sociaux. Habitants, membres du personnel et familles ont une relation privilégiée, basée sur l'échange et le partage dans ce lieu où la nature et l'environnement sont propices à la détente, au plaisir sensoriel et à la convivialité.

· De la pétanque d'intérieur, Marpa du Beau Chêne à Noyant

La pétanque est une occasion de se réunir, en proposant des jeux qui font bouger mais dont l'aspect ludique fait oublier l'effort physique demandé en utilisant du matériel adapté (boule de pétanque molle ou en plastique…). « *Cela permet aux résidents de reprendre une activité physique qu'ils ont pratiqué soit dans un cadre familial, amical… ou de permettre à d'autre de découvrir la pétanque et de pouvoir y jouer.* » nous explique Cindy Moneyron, l'animatrice de l'établissement. L'objectif, utiliser la discipline au service de la personne âgée pour l'aider à appréhender son corps. Cela permet de développer la réflexion car c'est un jeu tactique qui favorise la discussion et les échanges. « *On tire ou on pointe ? Qui est le tireur ? Qui joue en premier ?* » Il faut suivre le score, estimer les risques et évaluer les opportunités. C'est aussi un jeu de lancer qui participe à l'amélioration de l'équilibre et à la prévention des chutes. Debout ou assis, tous les résidents peuvent jouer à la pétanque ! Cette réussite dans une activité qui peut sembler difficile de prime abord, aide à renforcer l'estime de soi et à gagner en confiance. Beaucoup de plaisir ! Le plaisir partagé des résidents à jouer ensemble et à se rencontrer entre équipes. Le plaisir des spectateurs, qui encouragent leurs favoris et félicitent tous les joueurs. Le plaisir des familles, des intervenants qui assistent aux différentes séances et voient les apports physiologiques et psychologiques.





· Un vélo immersif, Ehpad La Source à Souvigny

Le vélo thérapeutique MOTOmed est un pédalier d'appartement développé pour la thérapie du mouvement des personnes à mobilité réduite. Les résidents sont invités à pédaler sur place tout en découvrant et en visitant différentes villes du globe. Ce dispositif innovant permet une activité sportive de manière ludique et stimulante, source de bien-être physique et psychologique.

· Un espace coiffure et esthétique, Résidence Ste Thérèse à Moulins

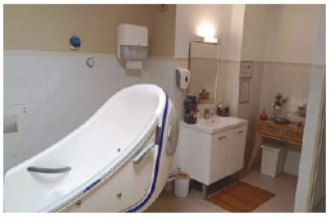
La résidence est équipée d'un bac pour laver les cheveux, d'une table amovible, d'un fauteuil pour le client et d'un tabouret pour le coiffeur. Les ateliers esthétiques ont pour but de travailler sur l'estime de soi, par le biais de soins du visage, de conseils en maquillage, de massages des mains et manucures. Le but de cet espace, créer du lien social en passant des moments de convivialité et de détente.



· De la balnéothérapie, Emeis à Moulins

La balnéothérapie est un soin qui a l'avantage de soulager à la fois le corps et l'esprit. Accessible à tous les résidents, elle améliore le moral et soulage les douleurs de nombreuses pathologies physiques, telles que l'arthrite, les rhumatismes, ou encore les problèmes de circulation sanguine. C'est aussi un bon remède pour le moral. Chaque séance est l'occasion de se ressourcer, de relâcher les tensions, et de retrouver calme et sérénité.







· De la gym sur chaise, Marpa à Chevagnes

Si rester physiquement actif s'avère compliqué pour les séniors, la gym douce est l'alternative parfaite pour entretenir leur corps et se détendre en douceur. Sonia, l'animatrice du Codep Epgv Allier propose des jeux de lancer, de récupération, de compression et de manipulation d'accessoires légers. Des exercices de renforcement musculaire faciles et peu intenses.

· La thérapie du voyage, l'Ephad à Chantelle

Faire vivre l'expérience d'un voyage en train aux personnes âgées atteintes de maladie neurodégénérative comme la maladie d'Alzheimer. Accompagnés d'un membre du personnel, les résidents prennent place dans une réplique de wagon de train pour un voyage virtuel de 15 à 20 minutes. À bord, les visages s'illuminent, les souvenirs ressurgissent, la communication s'installe. *« Cette expérience immersive permet un mieux-être général et s'avère efficace contre divers symptômes complexes de la maladie, comme l'anxiété, les troubles de la communication et les comportements erratiques. »* nous confie Stéphanie Guepin, la directrice de l'établissement. Le wagon dispose de 4 sièges confortables, un grand téléviseur HD faisant office de fenêtre avec des paysages qui défilent, un plafonnier lumineux à intensité réglable ainsi que d'autres accessoires qui donnent vie à l'ensemble. La cabine a été conçue pour accueillir jusqu'à 4 personnes, y compris des voyageurs en fauteuils roulants. L'accompagnateur (Psychologue, animateur ou autre) peut donc emmener jusqu'à 3 résidents, ou bien inviter des membres de la famille. Ce dispositif a été financé par la conférence des financeurs, via le département. L'Ehpad permet également au Foyer pour autistes de Nades de l'utiliser pour le bénéfice des personnes accompagnées. A terme, l'ambition de l'Ehpad de Chantelle est la baisse des prises médicamenteuses de type neuroleptique et psychotrope, grâce au déploiement de cette thérapie par le voyage. *Source : https://grand-via.fr/*



Publi-rédactionnel

Petits-fils Moulins

Pour vos grands-parents, un service clé en main

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 mettons en place toujours la même personne, c'est une demande très importante des personnes âgées, et de leur famille. Nous souhaitons créer du lien, pour permettre de rester à domicile le plus longtemps possible » 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



• Des jeux interactifs, La Vie Là à Dompierre-sur-Besbre

La Tovertafel est un outil ludique destiné aux personnes âgées présentant des troubles cognitifs. Développée au Pays Bas, son nom signifie "Table Magique". Elle projette des jeux et des animations sur une table ou une surface plane dans un lieu calme dont le nombre de participants varie de 1 à 6 personnes, créant un environnement engageant et interactif contenant des jeux de lumières, de réactions et collaboratifs. Par ses jeux, cette table magique diminue l'apathie. L'activité physique et cognitive s'en trouve stimulée. Les projections lumineuses, alliées aux sons, créent un cadre stimulant. Ainsi, elles favorisent des moments de bonheur et de détente. Elle participe à un environnement plus joyeux et interactif.

• Un parc éco-sensoriel, Résidence autonomie du Parc à Avermes

Ce jardin génère du bien-être et s'articule autour de 3 grands pôles : les sens, l'interaction et l'écologie. C'est un endroit qui a un effet positif sur la santé et l'humeur des résidents. Sa conception a été dédié aux besoins physiques, psychologiques et sociaux des personnes vieillissantes. Ce jardin éco-sensoriel a donc été étudié pour aider les résidents et ceux qui les accompagnent à se détendre, à travers des stimuli sensoriels, tactiles olfactifs, auditifs et visuels. L'aspect chromatique permet la visibilité du jardin sous toutes ses couleurs, l'ilot des senteurs propose une pergola odorante et le jardin des saveurs se compose de petits fruits. Une interaction se crée spatialement grâce aux divers cheminements, et l'espace de rassemblement au centre est un ilot social où se retrouvent résidents, habitants et enfants venus voir les poules. Enfin c'est un jardin évolutif qui s'adapte aux besoins de la nature et des résidents. Des haies créent des niches écologiques et le compostage est partagé.





Bon à savoir !

Les animaux dans les Ehpad

Les animaux s'invitent de plus en plus souvent dans les Ehpad et ont un rôle positif sur la santé et le moral des personnes âgées. Par exemple, à l'occasion d'un droit de visite d'un animal dans la structure, mais aussi l'accueil désormais possible d'un animal de compagnie auprès d'un résident quotidiennement. Pouvoir garder son animal domestique après l'entrée en maison de retraite est une vraie avancée. Les animaux sont également les bienvenus à travers la zoothérapie, une activité qui donne l'occasion aux pensionnaires d'une maison de retraite de renouer avec leurs souvenirs en présence des animaux (chats, chiens, mais aussi lapins, cochons d'Inde, chèvre et même lama).



Voici Max, un petit bichon de 10 ans qui accompagne sa maîtresse Mme. D au sein de la résidence Emeis Les Mariniers à Moulins.

Continuons à donner de **la vie aux années !**



Depuis sa création en 1997, l'Association Siel Bleu se positionne comme un acteur à part entière de la prévention santé. Elle a pour objectif de contribuer à l'amélioration du bien-être et de la qualité de vie des personnes fragilisées à travers la pratique d'une activité physique adaptée (APA). Les activités de l'association s'inscrivent dans un parcours tout au long de la vie.

Des activités pour les seniors et les personnes âgées

Siel Bleu propose aux seniors vivants à domicile des activités comme la « *Gym Prévention Santé* », ou « *Equilibre en Bleu* ». Les programmes de « *Gym sur chaise* » ou « *Gym autour de la table* » s'adressent aux personnes âgées vivant en institution quel que soit leur degré de dépendance. Ces activités contribuent à maintenir l'autonomie le plus longtemps possible, tout en permettant aux bénéficiaires de se sentir mieux physiquement et mentalement pour une retraite épanouie et heureuse.

Des programmes d'APA en groupe dans les institutions près de chez nous

« *Ces programmes favorisent l'amélioration de l'autonomie et de la qualité de vie des participants par la pratique d'activités motrices régulières, prodiguées et accompagnées par des professionnels spécifiquement formés en APA. Les professionnels Siel Bleu proposent des activités variées mettant systématiquement l'accent sur l'adaptation et l'individualisation des exercices. Aussi, les participants sont mobilisés dans un climat convivial, favorisant la création ou la consolidation de liens sociaux.* », nous explique Léontine Duclos, responsable Départemental de l'Allier.



Séance collective de gym sur chaise à l'Ehpad du Montet

Bon à savoir !

« Olymp'EHPAD » : les résidents bourbonnais réunis autour du sport.

L'Espace Villars de Moulins accueillera mardi 24 septembre, des Olympiades inter-EHPAD. Coordonné par le Centre Hospitalier de Moulins-Yzeure, l'évènement baptisé « *Olymp'EHPAD* » réunira près de 120 résidents et professionnels de 11 EHPAD du bassin moulinois, autour d'activités sportives et d'agilité. Le vivre ensemble, l'entraide et la convivialité seront les maîtres-mots de cette journée sportive. Cet évènement participe à renforcer les liens, déjà existants, entre les différentes structures d'hébergement (publiques et privées) du bassin moulinois qui œuvrent pour le bien-être des résidents. Accueillis à 10h à l'espace Villars de Moulins, les résidents, entourés des professionnels accompagnants, s'affronteront lors d'épreuves adaptées au « *grand âge* » : tir au but, Mölkky, billard bourbonnais et jeu de dés en mousse. A l'issue de cette matinée tous profiteront d'un repas préparé par l'ESAT Moulins-Yzeure de l'UNAPEI Pays d'Allier. La remise des récompenses aura lieu à 14h. De 15h à 17h, les résidents prendront part à un après-midi musical animé par « *La Clé des Chants* ». Une animation à laquelle sont également conviées les structures handicap du bassin moulinois afin de consolider les collaborations entre « *grand âge* » et Handicap.

ASPTT Moulins Canoë Kayak propose une section sport santé



A l'automne 2023, l'ASPTT Moulins Canoë Kayak a créé une nouvelle section spécialisée en sport santé : la section Pagaie Santé®. Cette activité s'adresse aux personnes ayant une Affection de Longue Durée (ALD). « *Encadrées par un moniteur diplômé, les séances sont adaptées aux difficultés de la personne et ont un objectif thérapeutique. En effet, nombreuses sont les publications médicales qui mettent en avant le rôle important de l'activité physique dans l'amélioration de l'état de santé de l'individu.* » nous confie **Sylvain Laubignat**, président de la section Canoë Kayak de l'ASPTT Moulins. Les entraînements ont lieu le jeudi après-midi sur le plan d'eau des Champins ou sur la rivière Allier. La pratique du canoë ou du kayak se fait en bateau collectif (canoë 9 places, kayak biplace) ou en embarcation individuelle. Au-delà de la pratique sportive, l'équipe accorde de l'importance à la convivialité au sein du groupe. « *Pour témoigner de son dynamisme, la section Pagaie Santé® participera le 15 septembre au semi-marathon de la Dordogne, 12 km, en canoë 9 places. Tandis que d'autres licenciés plus aguerris s'aligneront sur le marathon historique, 32 km.* »

Bon à savoir ! Sur sa lancée, le club en partenariat avec le Réseau Kiné du Sein, organisera à l'automne, une animation pour faire découvrir l'activité et la section à de nouvelles patientes. Pour tous renseignement : 06 33 28 47 59 ou par mail ckmoulins03@gmail.com.





Bien se connaître pour bien choisir **son orientation**



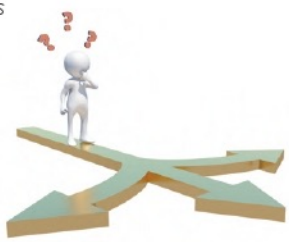
En France, 50% des étudiants changent d'orientation après leur première année d'étude. Pour qu'ils s'engagent dès le début dans la bonne voie, il est important d'accompagner les lycéens et étudiants dans la découverte des talents qui leur sont propres. Voilà l'objectif d'**Anne-Claire Berr de l'Atelier des Talents à Moulins** qui vous donne les clés pour faire le bon choix !



©Image par StockSnap de Pixabay

Dès la seconde, il est demandé aux jeunes de prendre des options pour l'avenir. Pour beaucoup, cela est source d'insécurité et de peurs. Ils choisissent une voie qu'ils pensent être sûre, dictée le plus souvent par les notes et compétences acquises, mais qui ne correspond pas forcément à ce qu'ils sont.

« *au sein de l'Atelier des Talents, je prends le temps d'accompagner les jeunes pour qu'ils découvrent les aptitudes qu'ils déploient dans l'action et leurs aspirations. Je m'adapte à la singularité de chacun. Le jeune est ainsi pris en compte dans sa globalité. Il peut ensuite poser un choix d'étude ou de métier qui lui permettra d'engager ses talents car il aura identifié les conditions nécessaires à leur déploiement* » nous explique Anne-Claire.



3 clés pour l'aider à faire le bon choix :

• **Observez là où votre enfant agit avec plaisir, facilité et réussite et nommez avec lui ses talents.** Cette reconnaissance par la parole libère sa puissance d'agir.

• **Proposez-lui des situations concrètes qui appellent, sollicitent (de façon active ou passive) ses talents.** Il faut des conditions externes, concrètes, qui appellent ses talents, pour qu'il les déploie. Cela peut être une activité sportive, culturelle, un engagement extra-scolaire, etc.

• **Identifiez avec lui les fruits de ces expériences pour qu'il goûte la joie d'être à sa place.** Ressentir du plaisir, de l'enthousiasme, une paix intérieure lui donne de l'énergie, le sentiment d'apporter quelque chose au monde et donc de la joie !

Plus de conseils?

Anne-Claire BERR - L'Atelier des Talents
06 72 52 16 95
contact@l-atelier-des-talents.fr



Pauline nous conseille en Fleurs de Bach

Vous êtes étudiant.e ? Pour vous permettre de vivre sereinement votre année, avez-vous pensé aux fleurs de Bach ? Le Dr Bach a mis au point un système simple et complet de 38 élixirs floraux pour nous aider à apaiser nos émotions. Coup de projecteur sur la fleur Olive (l'olivier).

Lorsqu'on est étudiant, le rythme de travail peut s'avérer dense, souvent différent de celui du Lycée, avec des enjeux nouveaux : nouvelles matières à apprendre, nouvelle cadence de travail, examens à réviser, périodes de stages ou encore des rapports à rendre…bref, l'année peut vite devenir une course de fond au cours de laquelle vous vous sentez épuisé.e, comme vidé.e, sans plus aucune énergie. Votre épuisement est tel qu'il vous est devenu impossible d'être présent à ce que vous faites, ici et maintenant. A l'image de votre téléphone portable dont l'écran n'affiche que quelques pourcents de batterie, il devient urgent de recharger la machine ! Votre niveau de fatigue est si élevé que même votre sommeil ne suffit plus à vous reposer complètement. Si vous vous écoutiez, vous dormiriez toute la journée.



La fleur de Bach Olive accueille votre sensation d'épuisement et vous aide à retrouver votre énergie, à recharger vos batteries pour revenir pleinement dans le présent. La fleur Olive régénère, restaure, réénergise. Votre sommeil devient aussi réparateur et vous permet de retrouver l'énergie nécessaire pour mener à bien vos activités.



La fleur de Bach Olive (l'olivier) vous aide à restaurer votre énergie pour être pleinement dans le présent.

Besoin 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.

Nouvelle Golf eHybrid

On rêve tous d'autonomie.

Jusqu'à 142 km d'autonomie en mode 100 % électrique.*

Portes-Ouvertes
samedi 14 et dimanche 15 septembre

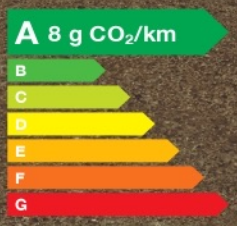


Golf. C'est pour la vie.

Modèle présenté : Nouvelle Golf GTE, certains équipements sont en option. Plus d'informations sur volkswagen.fr
* Jusqu'à 142 km d'autonomie en mode 100 % électrique combiné WLTP pour une Nouvelle Golf Style eHybrid, 204 ch. L'autonomie, réelle en mode tout électrique dépend de nombreux paramètres dont l'équipement, le style de conduite et la vitesse. Plus d'informations auprès de votre Partenaire.

Cycles mixtes de la gamme Nouvelle Golf eHybrid (l/100 km) WLTP : 0,3 - 0,4. Rejets de CO_2 (g/km) WLTP : 7 - 8. Valeurs au 15/02/2024, susceptibles d'évolution. Plus d'informations auprès de votre Partenaire.
Depuis le 1er septembre 2018, les véhicules légers neufs sont réceptionnés en Europe sur la base de la procédure d'essai harmonisée pour les véhicules légers (WLTP), procédure d'essai permettant de mesurer la consommation de carburant et les émissions de CO_2, plus réaliste que la procédure NEDC précédemment utilisée.

Volkswagen Group France - SAS au capital de 198 502 510 € - 11, av. de Boursonne, Villers-Cotterêts, RCS Soissons 832 277 370.



Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo #SeDéplacerMoinsPolluer

SUMA

Volkswagen Moulins
Zone artisanale Yzeure Sud
03400 Toulon-sur-Allier
04 70 46 96 00 - www.suma-auto.com

Pour plus d'égalité **entre filles et garçons dans le sport**



Karine Chambonneau grande championne de BMX bourbonnaise, a souhaité lancer un projet pilote sur la place des femmes dans le sport et en offrir la primeur à son département tout en ayant une ambition nationale. « *Prune, la sportive qui ose* » est une action éducative, sociale et sportive qui a pour but de sensibiliser et d'agir en faveur de l'accès des jeunes filles à la pratique sportive.

*Vous êtes TOUTES capables de tout ! Osez ! Tentez ! Essayez ! **

Esprit Edition : Pouvez-vous nous faire un retour sur cette première année ?
Karine Charbonneau : Le lancement a été un succès ! Après des années de réflexion, de développement et de création (illustration C.Boul), l'héroïne sportive que j'ai imaginé a pris vie dans 3 écoles de l'agglomération avec la participation active du Comité Départemental



Les élèves de la classe de CM1 avec leur enseignante Fabienne Morel, école Jean Moulin à Avermes.

USEP et des équipes pédagogiques des classes concernées sur l'ensemble de l'année scolaire. Le concept a également été mobilisé lors des journées olympiques organisées par les conseillères pédagogiques de la DSDEN et la communauté d'agglomération en avril 2024. Cette thématique du sport féminin, de la mixité et de la place des filles, des femmes dans le sport reste d'actualité. L'important c'est d'oser, peu importe ceux qu'on veut nous faire croire ou nous faire faire. Les filles, osons nous lancer dans le sport qui nous anime ! Au delà du travail essentiel avec les écoles, le concept a vocation à rencontrer le grand public.

Esprit Edition : Combien d'enfants ont eu accès aux histoires sportives de Prune ?
Karine Charbonneau : Plus de 200 enfants pour cette première année ! Concernant l'action au long court de septembre à juin dans les écoles un bilan a été réalisé auprès de la soixantaine d'élèves. A la question « *As-tu appris de nouvelles choses avec Prune ?* », les enfants ont répondu oui à 92%. A la question « *Recommanderais-tu les histoires de Prune à d'autres camarades ou à tes parents ?* », les enfants ont répondu oui à 83%. A la question « *Oseras-tu désormais pratiquer un sport sans te soucier de l'avis des autres ?* », ils ont répondus oui à 98%. L'objectif éducatif de prise de conscience de son propre potentiel et de sa capacité à agir, à s'engager dans son choix sportif est atteint pour une grande partie des élèves ayant suivi ce projet. Au delà du travail essentiel avec les écoles, le concept a vocation à rencontrer le grand public lors de conférences ou lors d'interventions auprès d'accueils de loisirs, du mouvement sportif, de médias, de collectivités. Des supports visuels tous formats sont disponibles pour rendre concret l'action de Prune.

* Slogan déposé INPI, tout comme l'ensemble du projet, du concept et des visuels.

Vin'Scène en Bourbonnais célèbre sa 15ème édition

L'Allier, riche patrimoine gastronomique et culturel de la région Auvergne Rhône Alpes offre un cadre idéal pour ce rendez-vous incontournable. Le dimanche 22 septembre, préparez-vous à une journée placée sous le signe du sport et de la convivialité, avec une variété d'épreuves pour tous les niveaux et tous les goûts :

- Une course de 43 km, en solo ou en équipe de relayeurs.
- Des marches de 15 et 25 km.
- Des randonnées VTT de 35 et 65 km.
- Des joëlettes : Participation des personnes à mobilité réduite à travers l'utilisation de chaise à porteur, soutenue par une équipe de 6 à 8 personnes.

Plus d'infos : www.vinsceneenbourbonnais.com.



La 5ème Gab'alade aura lieu le dimanche 22 septembre



Elle s'élancera depuis le parking de l'Atelier 44 à Avermes après un petit café d'accueil. « *Nous roulons cette année pour la petite Liv, une poupée de 20 mois qui souffre du syndrome de Prader-Willi qui est une maladie génétique rare (plus d'info sur www.prader-willi.fr). Comme chaque année, nous proposerons de participer à notre tombola qui rencontre toujours un grand succès. En 5 ans de Gab'alade, nous avons fait plus de 1000 km, réuni plus de 450 motos et 700 personnes. Si la majorité des participants venaient de l'Allier et d'autres des départements limitrophes, certains comme Aurélien le charentais, Christian et Marie-Christine les "cantalou", Christophe de l'Essonne, Raphaël du Val de Marne, Eric de la région d'Issoire, tous ont parcourus des centaines de kilomètre par pure solidarité motarde, c'est cela l'ADN de Gab'alade ! Dans notre sillage, seront toujours présents Gabriel, Pascal et Noël, nous ne les oublierons jamais !* » nous confie Thierry Grimaud président de l'Association.

Prêt à repartir pour une nouvelle saison d'athlé ?

Quel que soit votre âge, que vous soyez en quête de performance ou de bien-être, la diversité des pratiques de l'association Entente Athlétique Moulins Yzeure Avermes saura répondre à toutes vos exigences. En rejoignant un club, vous trouverez une structure institutionnelle avec des entraîneurs pour vous accompagner et un groupe pour vous motiver. Des disciplines pour tous les âges et tous les niveaux : baby athlé, école d'athlétisme, sauts, perche, sprint/haies, demi-fond, loisirs/running, prépa physique et entretien pour les plus de 40 ans, marche nordique.

Pour plus d'infos, déjà licencié ou non, rendez-vous sur http://eamya.athle.com.









Nouvelle activité sportive sur l'agglo, **le Bungy Pump**



Les clubs EPGV d'Yzeure et de Trévol, affiliés à la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) forte de plus de 440 000 licenciés et 1ère fédération non compétitive, mettent en place une activité tendance pour la rentrée 2024/2025.

Le Bungy Pump se pratique aussi bien en intérieur qu'en extérieur.

« C'est une activité qui se pratique avec des bâtons spécifiques qui mixe de la marche dynamique et du fitness. Les bâtons spécifiques appelés Bungy Pump intègrent un système de pompe d'une vingtaine de centimètres, avec des résistances interchangeables allant de 4 kilos à 10 kilos selon les modèles. L'effet ressort accroît encore le dynamisme de la marche, et favorise le redressement du buste, tout en amortissant les chocs du bâton sur la chaussée ou le terrain. Le système de pompe favorise le renforcement musculaire du haut du corps, et permet en particulier de faire travailler davantage les muscles du dos, de l'épaule et du bras, dont les triceps. Ce travail musculaire se fait lors de la marche ou par des exercices spécifiques en actionnant le système de pompe des bâtons. » nous explique Ericka Mayet, référente développement pour le Comité départemental EPGV de l'Allier.

Bon à savoir !

Le club "CYSL" d'Yzeure proposera cette séance les mercredis à 17h45 devant le gymnase de Bellevue. Le club "Gym club Trévolois", les samedis à 10h30 devant le gymnase de Trévol. Deux séances d'essais gratuites. Pour tous renseignements :
Club CYSL : 06 44 78 91 69
Gym club trévolois : 06 28 06 43 82



Drone Soccer

Le sport de demain qui commence aujourd'hui !





S'apparentant au Quidditch de la saga H.Potter, le Drone Soccer est le mélange parfait entre le fait de s'amuser, dans un environnement futuriste, et le fait d'apprendre des choses sur plusieurs domaines (électronique, robotique, aéronautique). Développé par la société Faireplay et ses partenaires du réseau Drone Soccer France, ce sport loisir se joue avec deux équipes de 3 ou 5 joueurs qui s'affrontent. Le but du jeu est de faire passer le Striker, dans le but adverse appelé "Donut". Il s'agit d'un véritable mélange entre pilotage de drone à vue et de soccer, le tout dans une Arena dédiée.

« Venez tester cette nouvelle discipline le samedi 21 septembre au Parc Expo de Moulins-Avermes à l'occasion du Tournoi de Chifoumi »



Des nouveautés près de chez nous !

Une nouvelle micro crèche à Souvigny



Ouverte depuis le 27 mai dernier, la micro-crèche l'Escalouette de Souvigny a été inaugurée en juillet dernier. Ce nouvel espace coloré et accueillant est la concrétisation d'un projet du Conseil Municipal avec le centre social comme appui pour la gestion. Cette micro-crèche peut accueillir, de manière régulière ou occasionnelle, 12 enfants sur la journée, âgés de 2 mois et demi à 4 ans avec une priorité pour les enfants non scolarisés. Les activités proposées sont adaptées au développement de l'enfant et lui permettent de faire de nouvelles découvertes et de nouveaux apprentissages, tout en laissant une place importante au jeu libre et à l'imagination.

L'institut Kallonéa à Yzeure change de propriétaire

Un visage qui n'est toutefois pas inconnu pour la clientèle de l'institut puisque Camille y a déjà travaillé. « *Après être partie plusieurs années sur l'Ile de Ré, j'ai décidé de revenir dans la région et de m'installer sur Yzeure en reprenant la suite de Mme Duverger qui m'a fait confiance. C'est dans un cadre chaleureux et convivial que mon équipe et moi même vous prodigueront les meilleurs soins avec conseil et expertise. Découvrez l'espace repos pour une pause détente et profitez d'un accès sauna et hammam dans un cadre plein de charme. Au sein de l'insttut, nous avons une cabine avec un Waterbike, une exclusivité dans l'agglomération pour un bien-être unique et des bienfaits multiples.* », précise la gérante. ***Kallônea Institut - 5 bis Rue Marie Laurencin à Yzeure - 04 86 80 73 16***



Le Miroir de Mathilde à Moulins



Après avoir créé son activité dans la coiffure qui lui ressemble, intimiste, bienveillante et qualitative, Mathilde se rapproche de sa clientèle avec des nouveaux locaux en s'implantant à Moulins. « *J'ai voulu créer ma version de la coiffure et offrir à ma clientèle mon idéal d'un rendez-vous chez le coiffeur* » Le miroir de Mathilde est un salon chaleureux et cocooning. Des prestations nouvelles et modernes y sont proposées, telles que des techniques de balayages, ou encore du reverse. Sa particularité, Mathilde propose des cours d'auto coiffure et d'auto maquillage ! Génial pour savoir se débrouiller seule face au miroir le matin non ? Mathilde est une réelle passionnée qui se forme régulièrement. « *Notre métier ne cesse d'évoluer et j'adore découvrir de nouvelles techniques et de nouvelles tendances* ». Elle se fera un plaisir de vous accueillir et vous conseiller. **19 rue de Lyon - Moulins**
09 83 54 47 44

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

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

Don Camillo
Restaurant



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

LE CHANVRIER FRANÇAIS
MOULINS

Publi-rédactionnel

En savoir plus sur le CBD
avec Benjamin et Marianne



Ce mois-ci, voyons ensemble comment vous soulager des douleurs articulaires, douleurs chroniques, anxiété, sommeil perturbé, manque de concentration,...

Le CBD est une solution naturelle pour aider à atteindre un équilibre physique et émotionnel optimal. Il vous aide à retrouver une sensation d'apaisement, grâce à son action sur différents neurotransmetteurs du système nerveux, notamment sur la sérotonine « hormone du bonheur ». Nos clients nous ont rapporté une nette amélioration sur l'arthrose, angoisses au moment du coucher, fibromyalgies, mal de dos intense, douleurs dentaires, endométriose, douleurs de règles, troubles de la ménopause, choc émotionnel... Selon l'effet recherché, vous pourrez le consommer sous différentes formes et intensité selon la concentration.



Retrouvez-nous en boutique pour plus de conseils personnalisés !

Ne remplace pas un avis médical, ne se substitue pas à un traitement médical

72 rue d'Allier - Moulins - 09 81 16 17 21

Rendez-vous à ne pas manquer au **CNCS**



Planète JO de l'exposition Planète(s) Decouflé. CNCS / ©Titania

• Jeudi 19 septembre, conférence "L'histoire des cérémonies des J.O." à 18h30 à l'Auditorium.

Le CNCS organise une conférence sur l'histoire des cérémonies des Jeux Olympiques, un événement incontournable pour les passionnés de sport, d'histoire et de culture. Elle sera animée par Sylvain Bouchet, enseignant de dramaturgie à l'École Nationale Supérieure des Arts et Techniques du Théâtre (ENSATT) mais également historien et spécialiste des Jeux Olympiques. Lauréat du prestigieux Prix Coubertin pour sa thèse de doctorat consacrée aux cérémonies olympiques, Sylvain Bouchet partagera ses recherches et ses réflexions sur les enjeux culturels et politiques qui ont façonné ces moments emblématiques des Jeux. ***La conférence sera suivie d'un moment convivial. Durée : 1h30 - Tarif : 10€***

• Samedi 21 et dimanche 22 septembre, rendez-vous aux Journées Européennes du Patrimoine

Les Journées Européennes du Patrimoine se tiendront le week-end des 21 et 22 septembre 2024. À cette occasion, le CNCS ouvre ses portes et propose une série de visites, notamment celle de l'exposition Planète(s) Decouflé, de l'espace consacré à La Scène, et de la Collection Noureev. En plus de ces visites, différentes activités sont programmées tout au long des deux jours. ***10h-18h - Entrée gratuite - Info : www.cncs.fr***



© Florent Giffard

à découvrir !



Exposition " Sport en guerre 1914 -1918 " à Fleuriel

L'Historial du Paysan Soldat de Fleuriel, dans l'Allier, propose jusqu'au 11 novembre une exposition temporaire sur le thème du sport pratiqué par les soldats durant la Première Guerre mondial.

Sport et Grande Guerre : des termes qui ne semblent pas intuitivement liés. Et pourtant ! De la préparation du citoyen-soldat au développement du football au contact des troupes britanniques, alors même que les premières grandes vedettes de l'athlétisme et du cyclisme tombent sur les champs de bataille, le sport, phénomène né à l'ère industrielle, touche tout-à-coup l'ensemble de la jeunesse mobilisée. « Plus vite. Plus haut. Plus fort »… La devise est olympique, elle pourrait être celle du soldat auquel on en demande toujours plus dans un conflit devenu industriel.

Infos pratiques : Historial du Paysan Soldat Fleuriel - Tél. : 04 70 90 22 45



L'atelier coiffure : des cheveux naturellement sublimés



Amandine Mosnier est passionnée par son métier qu'elle exerce dans son salon à l'ambiance sereine végétale, mêlée au cachet des anciennes bâtisses moulinoises. Elle travaille exclusivement avec des produits issus du monde végétal et des soins capillaires bio. Sa sensibilité à l'usage de produits respectueux de la nature et de la santé a été renforcée par son expérience personnelle : le cancer, qui l'a contrainte à mettre son activité en suspens pendant deux ans. « *Les médecins m'ont autorisée à reprendre mon travail à une condition : ne plus jamais être en contact avec des produits chimiques* » confie Amandine qui se passionne alors pour la coloration végétale. « *Là où la chimie modifie la structure du cheveu, la coloration végétale, elle, respecte sa constitution et s'adapte à chaque nature de cheveux* ». Amandine a appris à déchiffrer dans le moindre détail les étiquettes pour ne sélectionner que des soins sans ammoniaque, sans silicone, agents moussants, fragrances ou autres perturbateurs endocriniens. Masque purifiant, masque ayurvédique, rituel détox, sa gamme est volontairement épurée pour revenir à ce que la nature fait de mieux. « *Ma clientèle passée du conventionnel au 100% naturel est souvent impressionnée du résultat. Les colorations végétales ou les balayages minéraux ont une parfaite tenue dans le temps. Les cheveux retrouvent brillance et souplesse avec un cuir chevelu apaisé* » conclut Amandine qui continue de se former pour proposer bientôt de nouveaux rituels bien-être du cheveu.

Pauline Orain



Plus d'infos

L'atelier coiffure - 06 66 88 80 37
8 rue des potiers à Moulins
Facebook : L'atelier Coiffure
Instagram : latelier_coiffure03

Un nouvel espace bien-être oncologie à la Pharmacie des Portes d'Allier à Avermes

Après quelques semaines de travaux, découvrez un espace bien-être oncologie à la Pharmacie des Portes d'Allier avec des produits utiles au quotidien (Franges, turbans, foulards, prothèses, cosmétiques, chevelure…) Possibilité de prise en charge par une équipe formée autour de la pathologie et de la gestion des effets secondaires. Cet espace est confidentiel pour vous recevoir en toute intimité.



Pour la bonne cause

Un concours de pêche à la carpe pour la bonne cause



L'AAPPMA de Moulins (Association Agréée de Pêche et de Protection du Milieu Aquatique) renouvelle encore cette année son engagement envers « *Octobre Rose* » en organisant l'Enduro Carpe. Ce concours de pêche à la carpe, prévue du samedi 19 octobre au dimanche 20 octobre, se tiendra sur le plan d'eau des Champins à Moulins. « *C'est une occasion unique de conjuguer la passion de la pêche avec un geste solidaire, puisque l'intégralité des inscriptions, des recettes et des dons sera reversée à l'association Accanthe, un espace d'accompagnement thérapeutique pour les personnes, hommes et femmes, touchées par le cancer. Il est important pour l'AAPPMA de Moulins de soutenir une action locale, tel Accanthe, qui s'investi dans un combat national. l'an dernier nous avons pu faire un don de 635,60 € à l'association. Ce concours s'est déroulé dans une superbe ambiance et avec une belle entraide et solidarité. Cette année encore, nous comptons sur la solidarité de tous, pêcheurs et non-pêcheurs, pour venir partager ce moment fort.* » nous expliquent Ingrid, vice-présidente, Catherine, secrétaire et Angelique, trésorière et chargée de communication de l'association.

Toute l'actualité de l'AAPPMA de Moulins sur le site : www.lespecheursduvaldallier.fr

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

Une journée de bien-être et de sensibilisation au cancer du sein aura lieu le dimanche 6 octobre au château Bignon à Bourbon L'Archambault de 10h à 17h, coordonnée par le centre social Adéquat et organisée par un collectif d'associations, d'habitants et de praticiens du bien-être concernés par la cause du cancer. Au programme de cette journée, des ateliers et des stands bien-être, mais aussi 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 balisée de 6 km est organisée le matin. Sur place restauration et buvette. Participation au chapeau reversée aux associations Lili et Onco&Co.

Plus d'infos au 0470671263 et accueil.adequat@gmail.com. Facebook Adéquat

Bougez à l'occasion de la Semaine Bleue

La Ville de Moulins, par le biais du CCAS, vous invite à un événement exceptionnel dédié aux seniors, qui se déroulera vendredi 27 septembre et samedi 28 septembre. Ces deux jours seront l'occasion de découvrir des activités enrichissantes et d'assister à des conférences instructives.



De nombreuses associations moulinoises et partenaires du CCAS se mobilisent pour offrir une journée riche en sport et en santé. Ce forum est une occasion unique de découvrir des activités variées, de rencontrer des professionnels de la santé et du bienêtre, et de partager des moments conviviaux.

Vendredi 27 septembre, dès 14h, ne manquez pas les conférences gratuites, une sur « *Alimentation et hydratation pour reprendre une activité physique* » et une seconde sur le thème « *Bouger pour bien vieillir après 60 ans* ». Ces conférences visent à sensibiliser et informer sur l'importance de l'activité physique pour maintenir une bonne santé et une qualité de vie optimale après 60 ans.

Un forum seniors au Palais des sports vous attend samedi 28 septembre, de 10h à 18h. Au programme et gratuit : des ateliers, des démonstrations et de nombreux stands d'information. Voici quelques-unes des activités que vous pourrez découvrir : baptême de plongée avec Corail Sub à l'Ovive, séances de billard, massages bien-être, ateliers de sophrologie, danse de salon, initiation à la sarbacane, présentation par l'ALGAM (Association Locale de Gestion des Activités Moulinoises), stand de la Ligue contre le cancer, initiation au golf, démonstration de self-défense par la Police Municipale de Moulins, et bien d'autres encore !

Pour participer aux conférences et faire un baptême de plongée, pensez à vous inscrire en appelant le 04 70 48 51 78 ou en envoyant un e-mail à pole.senior@ville-moulins.fr.

À Yzeure, animations et concours

De nombreuses activités seront proposées du 30 septembre au 6 octobre : Jeu de piste, conférence, balade, activités intergénérationnelle, ateliers et animations... ***Tout le programme sur ville-yzeure.com. Inscriptions obligatoires au 04 70 48 53 57 ou 06 64 05 87 21 avant le 16 septembre.***

À vous de jouer !



Participez avant le 16 septembre au concours "Le plus beau dessin bleu" Ouvert à tous, organisé par l'Essentiel, le centre social de la ville d'Yzeure. Vos dessins seront exposés le mercredi 2 octobre lors du marché d'Yzeure et soumis au vote du public. Les trois dessins ayant le plus de votes seront récompensés. ***Réglement à consulter sur ville-yzeure.com***

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**

Save the date !

« Ensemble, on bouge ! » au salon des Familles à Moulins

Sur le thème « Ensemble, on bouge ! », la 7ème édition du Salon des Familles aura lieu le samedi 5 octobre de 10h à 18h à l'Espace Villars, route de Montilly.

Présentes sur le salon, n'hésitez pas à venir nous rencontrer !

De nombreux partenaires et structures, principalement moulinois, se mobilisent aux côtés du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) et de la Ville de Moulins, pour l'organisation de ce salon. Plusieurs exposants professionnels et acteurs associatifs seront donc présents pour accueillir et informer les visiteurs à travers différents stands et ateliers pour petits et grands.



Un forum pour en savoir plus sur **les initiatives durables**

Dans le cadre de son Plan Climat Air Energie Territorial, Moulins Communauté a organisé en octobre 2022 une 1ère édition du Forum de la transition écologique, qui a permis de rassembler sur 2 journées de nombreux acteurs du territoire autour de stands, tables rondes, mini-conférences et intervention du Shift Project. Pour les équipes et élus organisateurs, une telle rencontre a pu permettre de favoriser les échanges sur des thèmes variés et promouvoir auprès des scolaires et du grand public les nombreuses actions locales en faveur de la transition écologique. ***Afin de poursuivre dans cette voie tout en évoluant avec les besoins actuels, une seconde édition, « Rendez-vous des Initiatives Durables » aura lieu le vendredi 4 et samedi 5 octobre 2024 au Parc Moulins Expo à Avermes.***

Réouverture **du lieu d'accueil enfants-parents à Lurcy Lévis**


Julien, Reka, Cécilia

A partir du mardi 17 septembre, rendez-vous les mardis de 15h à 17h et les vendredis de 9h30 à 11h30 dans un espace convivial qui accueille tous les enfants de moins de 6 ans avec leurs parents ou un autre adulte familier (grands-parents, proches…). Le LAEP est un espace de jeu et de discussion et un lieu de rencontre, pour les enfants comme pour les parents. Des accueillants, formés à l'écoute, sont présents pour vous. L'entrée est libre, sans inscription, et généralement gratuite.

Le café des parents est de retour !
Tous les jeudis de 14h à 17h à partir du 19 septembre. Un rendez-vous à destination des parents uniquement. L'idéal est de faire garder les enfants pour permettre un espace de parole libre sur la parentalité entre parents.

Save the date
- ***Samedi 21 septembre :*** fête de la petite enfance avec spectacle pour enfant, activité enfants, maquillage, etc ...
- ***Jeudi 17 octobre :*** Atelier pour les femmes « Bouger pour sourire »

Lieu d'accueil parents-enfants - Centre Social 1 boulevard Gambetta à Lurcy-Lévis.
Rens. 06 52 33 25 17

Venez nous rencontrer au **forum "Déclic, métier mon amour"**

La Mission Locale de Moulins et sa Région, à l'initiative du projet, accompagne plus de 2000 jeunes chaque année sur 127 communes. La définition d'un projet professionnel est l'une des principales préoccupations des jeunes.
« *Depuis 2011, avec en moyenne plus de 900 visiteurs et de nombreux contacts avec des professionnels et autant de « déclics», nous préparons aujourd'hui la 11ème édition toujours avec le même enthousiasme. Rendez-vous donc le vendredi 11 octobre de 15h30 à 20h à l'espace Villars à Moulins dans une ambiance dynamique et sympathique.* » nous explique Sabine Dubessay, directrice de La Mission Locale et sa région.
Les intervenants ? Des professionnels qui exercent un métier par passion et ont envie de partager leur enthousiasme. **Le public ?** Des jeunes, des parents, des personnes qui ont envie de construire un projet professionnel et pour qui le mot travail doit aussi rimer avec le mot plaisir. **Le jour J :** Le public déambulera parmi différents pôles autour desquels fourmilleront des professionnels prêts à partager les réalités de leur métier. Le visiteur pourra également dénicher des informations précieuses concernant les prochains rendez-vous professionnels à ne pas manquer.



« *En un mot, nous allons tout mettre en œuvre pour réunir les conditions nécessaires au Déclic qui fera dire au visiteur... "Métier, mon amour".* »
Plus d'infos : https://www.ml-moulins.fr

Présentes sur le salon, n'hésitez pas à venir nous rencontrer !





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

HBC WEBCONCEPT
CONSEIL, ETUDE ET RÉALISATION DE SITES INTERNET
Commerçants et entreprises Agglomération moulinoise
Deux professionnels de l'informatique
Créatrice et gérante : Sylvie Héroux-Brun
Partie technique : Olivier Brun
Plus de 35 ans d'expertise
Plus d'infos : 07 68 47 84 51 ou 06 98 17 31 62

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

IMPRIMERIES Réunies 1795
Imprimeur moulinois,
aimant la tradition & la modernité.
Nous sommes heureux d'accompagner l'équipe d'Esprit Sport et Bien-être
16 rue de Refembre - 03000 Moulins - Tél. 04 70 44 01 85
imprimeriesreunies.fr
ÉDITION ET IMPRESSION DE LIVRES, CATALOGUES, MENUS, FAIRE-PART DE MARIAGE, CARTES DE VISITE...









Produit du mois



Des limonades aux arômes naturels made in Gennetines

La bulle gourmande basée sur la commune de Gennetines est une gamme de limonades aux arômes naturels qui proviennent de chez "Arômes et saveurs" spécialiste dans l'aromatisation. La coloration des produits vient en raccord avec les arômes et sont obtenus grâce aux colorants en poudre d'un chef pâtissier champion du monde de tirage de sucre qui a sorti sa gamme de colorants pâtissiers : Stéphane Klein. « *Actuellement nous avons une gamme de 6 produits qui évoluent. Pêche basilic, framboise hibiscus, violette, menthe citron vert, orange sanguine tangerine, classique citron/citron vert. 3 nouveaux parfums vont arriver pour la période des fêtes. Nous avons également un thé glacé et des belles surprises pour le printemps 2025. Vous pouvez notamment retrouver les produits à la cave Cellier des Bourbons à Moulins, en achat et en cocktail au bar V&B Moulins, ainsi qu'au food truck La Tourgonette en tournée sur l'agglomération moulinoise.* » précise Jérôme Boirot le créateur.

Suivez l'actualité sur Instagram : bullegourmande03



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 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 12h30, Marché couvert.
- Le mercredi de 7h30 à 12h30, Place Hôtel de Ville.
- **BUXIERES LES MINES**
- Le mercredi de 8h à 12h30
Place Louis Ganne.
- **COULEUVRE**
- Le mercredi de 16h30 à 19h
Rue de 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, Place du champ de foire.
- **LURCY LEVIS**
Le lundi de 7h30 à 13h, Place de la Liberté.
- **MOULINS**
- Le mardi de 8h à 12h30, Champins.
- Le vendredi de 7h à 13h30, Centre Ville.
- Le dimanche de 8h à 13h, Centre Ville.
- Le mercredi de 16h à 20h, La Madeleine.
- **NEUILLY LE REAL**
Le jeudi de 8h30 à 12h30, Place de la mairie.
- **NEUVY**
Le mercredi de 8h à 12h, Place de la mairie.
- **NOYANT D'ALLIER**
Le mercredi de 8h à 13h, Place du marché.
- **SAINT MENOUX**
Le mercredi de 8h à 12h30, Place de l'église.
- **SAINT POURÇAIN SUR SIOULE**
Le samedi de 7h à 13h, Place Clémenceau.
- **SOUVIGNY**
Le jeudi de 8h à 12h30, Cours Geneviève Huillier.
- **THIEL SUR ACOLIN**
Le jeudi et le samedi de 9h à 12h
Place de l'église.
- **TOULON SUR ALLIER**
Le jeudi de 8h à 12h, le Bourg.
- **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 8h30 à 12h, Place Jean Jaurès.
- **YZEURE**
Le mercredi de 7h30 à 12h15, 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**
Don en sang : les lundis, jeudis et vendredis de 8h à 13h30 et tous les samedis de 8h à 11h30.
En plasma : les lundis, jeudis et vendredis de 8h à 12h30 et tous les samedis de 7h45 à 11h30.

- **SOUVIGNY**
Le lundi 30 septembre de 16h à 19h à la Maison des jeunes.
- **SAINT POURCAIN SUR SIOULE**
Le vendredi 4 octobre de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.
- **LURCY LEVIS**
Le mercredi 9 octobre de 16h à 19h à la salle socio culturelle.



Cet été, l'EFS de Moulins a organisé les ***Jeux Olympiques du plasma !***

L'objectif :
- Premier don : médaille de bronze
- Deuxième don : médaille d'argent
- Troisième don : médaille d'or



Chantal, médaillée d'or au Jeux Olympiques du plasma !

« *Bravo à tous les donneurs et à Chantal, 1ère médaillée d'or le 21 juin. C'est une donneuse qui vient tous les 15 jours donner son plasma.* »

Philippe Tabourneau, directeur de l'EFS Moulins

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

Les Doggychou, **un toilettage bien-être au poil !**

Jade Jacob-Vernay est depuis longtemps sortie du cadre du toilettage traditionnel. Autodidacte passionnée, elle a créé il y a 10 ans le salon Les Doggychou à Saint Pourçain-sur-Sioule, avec pour règle d'or : le bien-être de l'animal et les produits naturels.

Jade et sa collaboratrice Laurelyne Ivaschenko travaillent selon la méthode DAATA (Dermatologie Animale Appliquée au Toilettage). C'est un label professionnel qui place le bien-être de l'animal au cœur de leur pratique, tant d'un point de vue de son confort physique que physiologique avec des produits cosmétiques naturels adaptés à la peau de chacun et que Jade compose elle-même.

Toiletter avec l'animal

La règle d'or qui s'applique à chaque chien, chat ou lapin accueillis chez Les Doggychou : être toilettés en confiance. « *On se met intégralement au rythme de l'animal pour qu'il se sente à l'aise avec nous, avec le matériel. Cela va bien au-delà d'avoir 3 croquettes et un bisou. Hors de question qu'il subisse sa séance ! C'est à nous de nous adapter, jamais l'inverse* » affirme Jade qui n'hésite pas à se mettre à genou pour toiletter un chien plus à l'aise au sol que sur la table ou à proposer une séance relaxante de balnéo.

En fonction de chaque type de peau

« *On accueille le chien dans toute son individualité émotionnelle et physiologique. On ne toilette pas sur, mais AVEC une peau* » précise Jade rappelant que « *l'élément central d'une coupe est le poil, donc la peau* ». Ainsi, l'équipe a les compétences pour prendre en charge des animaux avec des problèmes de peau spécifiques et apaiser les symptômes de maladies dermatologiques diagnostiquées par les vétérinaires. « *En toilettant, on détecte aussi des choses que le client n'a pas pu voir comme un abcès ou même une tumeur. On lui conseille alors de contacter son vétérinaire* » explique Jade, très attentive à la collaboration qu'elle noue en toute transparence avec chaque client.



Plus d'infos : 32 Rue de la République à Saint-Pourçain-sur-Sioule. Ouvert du lundi au samedi. 04 70 45 47 24 - Facebook : Les Doggychou

Cosmétiques sur-mesure

Jade compose elle-même ses produits à partir d'huiles végétales, d'hydrolats, d'argiles, d'algues ou d'huiles essentielles. Shampooings, crèmes après-shampooing, masques, enveloppements constituent ainsi un panel de près d'une trentaine de produits. « *Je ne créé pas pour créer. Je compose des produits ciblés à partir des besoins spécifiques de mes clients* ». Plusieurs gammes pour chiens sont ainsi disponibles comme pour les races Terre Neuve, Coton de Tuléar et les races nues. Jade a également tenu à rendre permanente une gamme de soins chère à son cœur, la gamme Olinka, créée en hommage au prénom de sa jeune collaboratrice décédée cette année et qui avait tissé avec tous ici des liens très fort.

Pauline Orain

MBM
MENUISERIES
ALU • BOIS • PVC
contact@mbm-menuiseries.fr
9 Rue de Foulet 03000 Moulins
04 70 49 30 11

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 !

Bon à savoir !

Booklink, le tinder littéraire : tu swipes et tu matches !


booklink.fr

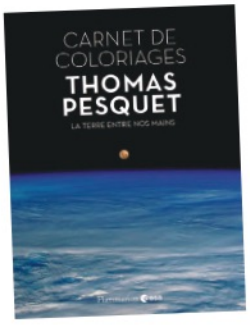
Tu es en panne de lecture ? Tu ne sais pas par quel livre commencer ? Tu n'as personne avec qui en discuter ? Booklink est là pour t'aider ! Cette application te propose une expérience unique à la découverte des livres, matcher avec tes futures lectures et coups de cœur littéraires ! Cet algorithme intelligent te suggère des livres qui correspondent parfaitement à tes goûts et tes envies, et tu peux ensuite discuter de tes découvertes avec d'autres passionnés.

*Bon à savoir ! **Cette application a été développée par Angélique Carreno, une étudiante auvergnate et lectrice passionnée.***

Notre coup de cœur du mois - Aude & Julie

Carnet de coloriages de Thomas Pesquet

Découvrez 30 coloriages issus des sublimes photographies de Thomas Pesquet. Reproduisez-les à l'identique ou inspirez-vous simplement du modèle original. Faites parler votre créativité et choisissez votre univers : belle bleue, volutes aquatiques, géométries variables, territoires connus. Pour retrouver calme et concentration, laissez-vous surprendre par la magie de l'art thérapie. À vos crayons !



*Bon à savoir ! **Les droits d'auteur de cet ouvrage sont reversés à l'association humanitaire Aviation Sans Frontières.***

Sortie du mois !



Venez vous affronter au plus Grand Tournoi de Chifoumi

Le samedi 21 septembre, le Parc Expo de Moulins-Avermes deviendra l'arène d'une compétition de Chifoumi grandiose. Un jeu simple et marrant qui ravira petits et grands. À ne pas manquer !

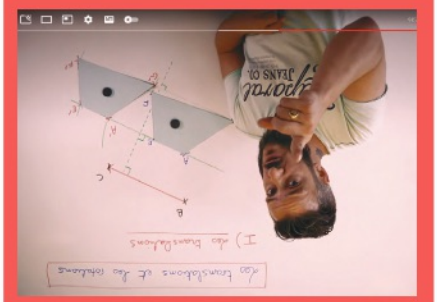
Inscription et informations

Ouvert à tous ! Les personnes mineures devront être obligatoirement accompagnées d'une personne adulte pour pouvoir participer à ce tournoi. Tarif : 8€, inscription + soirée.

Inscrivez-vous en ligne sur : https://urlr.me/NLj6f

Réseaux sociaux : Shifumania

L'info renversante



Rapématiques,

tout le programme de maths du collège expliqué en chansons !

Pour aider les élèves à renouer avec les mathématiques, Antoine Carrer, alias A'Reka, professeur de mathématiques au collège, a choisi le rap pour aider les élèves à comprendre sa matière. Le concept qu'il a inventé est un véritable succès sur les réseaux sociaux.

Retrouvez les vidéos sur youtube :

• Rapématiques

Mais également en livre :

Rap&Mathiques

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.



Image par Keneeko de Pixabay



Tous engagés pour une planète sans déchet !

Journée mondiale du nettoyage de notre planète

À MOULINS, PASSONS À L'ACTION

21 SEPTEMBRE 2024

REJOIGNEZ-NOUS À 14H PLACE D'ALLIER



Retour de la

Grande roue

Place d'Allier
MOULINS

4 oct.
3 nov.

35M de haut !



La Fête du sol vivant, pour diffuser les bonnes pratiques de gestion des déchets verts !



Du 5 au 20 octobre, le Réseau Compost Citoyen AURA organise la Fête du sol vivant, pour diffuser les bonnes pratiques de gestion des déchets verts !

Pendant ces 10 jours, tous les organisateurs volontaires, particuliers, associations, collectivités, professionnels du jardinage, de l'agriculture, ou du paysagisme peuvent proposer au grand public des événements, des visites et partager des trucs et astuces autour du compostage, de la gestion des déchets verts et sensibiliser à l'importance de maintenir nos sols vivants.
La diversité des événements proposés sera autant d'occasions d'apprendre et de faire des rencontres ! Alors n'hésitez pas à participer et inscrivez votre événement sur : https://fetedusolvivant.org/

Pour toute question concernant cet évènement dans l'Allier : Pascale Moulin de l'ADATER, adater@adater.org ou 07 83 05 96 13

Save the date !
Rendez-vous au jardin de Jean-Christophe à Couzon le samedi 12 octobre 2024 à 10h pour des animations pédagogiques et visite du site. Jean-Christophe, éducateur à l'environnement et maître composteur, vous fera visiter son jardin pour partager ses trucs et astuces sur le compostage, le broyage, le paillage… bref, le jardinage au naturel.
Inscriptions au 04 70 66 48 25 ou 07 83 05 96 13 - Gratuit - Rendez-vous sur le parking de la salle des fêtes.

Des gobelets réutilisables pour les associations

La Ville de Moulins met en place un prêt de gobelets réutilisables pour les associations. Afin de s'inscrire dans une démarche écologique et de réduire les déchets, la Ville de Moulins accompagne les organisateurs d'événements festifs, culturels et sportifs dans leur volonté de mieux respecter l'environnement.

Pour les soutenir matériellement dans la mise en œuvre de cette démarche, la Municipalité a décidé de financer la fabrication de gobelets réutilisables. Ces gobelets, de fabrication française, sont proposés gratuitement aux associations, sous certaines conditions, pour les événements qu'elles organisent.

Ce dispositif vise à encourager l'utilisation de gobelets réutilisables plutôt que jetables, contribuant ainsi à la réduction de l'empreinte écologique des manifestations locales. Les associations intéressées peuvent faire une demande auprès de la Ville pour bénéficier de ce service. C'est également un soutien économique pour les associations, leur permettant de réduire leur budget destiné à l'achat de gobelets.`

Pour faire une demande de réservation, veuillez contacter le service communication de la Ville de Moulins à l'adresse communication@ville-moulins.fr ou par téléphone au 04 70 48 51 13.



Save the date !

Appel aux dons : Les jeunes de la Mission Locale organisent une friperie en octobre

La Mission Locale de Moulins et sa région. organise sa première friperie caritative en octobre prochain. Un projet à l'initiative d'un groupe de jeunes, en collaboration avec la fondation Le Pal Nature, pour collecter des fonds et soutenir l'association ATO. Cette association œuvre pour la protection et la réhabilitation des primates en danger au Bénin. « *Une occasion parfaite pour les jeunes de mettre en pratique toutes leurs compétences acquises et surtout de créer du lien autour d'un beau projet qui leur tient à cœur !* » nous confient Cathy Soulas et Séverine Pontonnier, conseillères en insertion.

Appel aux dons
Pour cet évènement, faites un don de vêtements pour hommes, femmes, enfants et bébés (à l'exception des accessoires).
Plus d'infos : 04 70 48 26 50
Pour en savoir plus sur le projet, allez à la rencontre des jeunes présents sur leur stand à la journée de La Fondation du Pal Nature le 6 octobre.

Devenir coiffeur Eco-responsable c'est possible !

Vous souhaitez développer l'éco-exemplarité au sein de votre salon ou lors de votre activité à domicile ? La CMA Allier et le SICTOM Nord Allier proposent aux coiffeurs du territoire un accompagnement permettant de réduire considérablement sa quantité d'ordures ménagères, tout en contribuant à la préservation de l'environnement ! Saviez-vous que les cheveux recèlent de nombreux avantages ? Ce sont de formidables absorbeurs de pollution des eaux, mais ils permettent également de fabriquer du paillage pour les jardins grâce à l'action d'une entreprise Auvergnate Capillum. Intéressé(es) ? ***Vous avez jusqu'au 15 octobre pour contacter Dylan Colombe - CMA Allier : dylan.colombe@cma-auvergnerhonealpes.fr ou plus d'infos sur www.sictomnordallier.fr***



2e ÉDITION / 2024

RENDEZ-VOUS DES INITIATIVES DURABLES

DE MOULINS COMMUNAUTÉ



4 et 5 octobre

PARC MOULINS EXPO

10h-19h

Animations
Conférences
Tables rondes
Salon commercial

Moulins Communauté
Ensemble, construisons notre avenir

SDE 03
Syndicat Départemental d'Énergie de l'Allier

Plan Climat
Allier

PARC MOULINS EXPO
PARC DES EXPOSITIONS
DE MOULINS COMMUNAUTÉ

Conseils pratiques pour nos animaux de compagnie
By Morgane !

Les anti parasitaires

Qu'ils soient en cachets, en pipettes ou en colliers ils sont nécessaires et importants en toute saison, que vous viviez en appartement ou en maison puisqu'ils peuvent être transportés sur vous. Aujourd'hui, les parasites résistent à toutes saisons et ils sont un danger autant pour nos amis poilus que pour nous-même. ***Les maladies les plus connues causées par ces parasites sont :***



- ***La piroplasmose***, mortelle si elle n'est pas prise à temps
- ***La maladie de Lyme*** qui est une zoonose (transmissible à l'homme)
- ***La Leishmaniose*** transmise par phlébotome (sorte de moustique) peut être mortelle également si elle n'est pas prise à temps

Plus de conseils !
Salon de toilettage Ça chien pouine
9 Rue Marius Boulard - Moulins - 06 12 44 95 78

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 !**

Bilan de la saison 2024



La saison des Mercredis de la Fondation Le PAL Nature s'est achevée avec brio ! Merci à L'Abel Destination (Offices de Tourisme de Dompierre-sur-Besbre et de Varennes-sur-Allier) pour cette belle collaboration puisque nous avons battu des records en cette 3ème saison d'existence ! Le 21 août dernier, nous avons collecté 999,02 € pour des associations qui œuvrent pour la protection de la biodiversité en France et à l'étranger puis 5335,28 € cette année (contre 1411,72 € en 2022 et 2951,70 en 2023) ! « *Alors un grand, un énorme MERCI à tous les visiteurs, à tous nos bénévoles pour cette belle aventure mais également à tous nos partenaires et à l'année prochaine !* » tient à préciser Camille Molinetti, Coordinatrice des programmes de la Fondation.

Journée de la Fondation Le PAL Nature le 6 octobre

Comme tous les ans, venez soutenir La Fondation Le Pal Nature en participant à la Journée de la Fondation organisée par environ 300 bénévoles, le 6 octobre prochain de 10h à 17h30. Vous pourrez rencontrer les soigneurs et de nombreuses associations, découvrir ou redécouvrir le Village du Durable. Profitez de l'ensemble du parc animalier (attractions fermées) et d'animations exceptionnelles (conférences, vente aux enchères…) pour cette 13ème édition ! Tous les fonds collectés sur cette journée (entrées, visites de bâtiments, bénéfices de la restauration et de la boutique) seront redistribués à des associations. ***Tarif unique : 10 € (chèques vacances acceptés - pass saison et billets CSE non acceptés). Gratuit pour les moins de 1 mètre. Restauration sur place et boutique ouverte (Comptoir de l'Ours). Pour plus d'info, suivez-nous sur Facebook et Instagram.***



Les astuces de Christelle !

Remplacez la bouteille d'eau en plastique par une gourde au quotidien



La gourde est un produit indispensable pour toutes les activités du quotidien, elle permet de réduire significativement la consommation de bouteilles et de gobelets à usage unique. Utiliser une gourde, c'est un geste facile et écologique, avec un véritable impact sur la réduction des déchets.

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



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

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

Le coup de cœur d'Adeline !

« Regarde » album jeunesse
Kobi Yamada / Elise Hurst
Editions le lotus et l'éléphant



« *"Regarde" est un album jeunesse où rêves et espoirs riment avec découvertes et possibles. Une jeune fille va apprendre grâce à la sagesse d'une peintre à voir au-delà des apparences et à se connaitre elle-même. Et si le bonheur et la beauté de la vie se trouvaient juste devant nos yeux ?* »

A partir de 6 ans
Bonne lecture ! Adeline



Journée de la **FONDATION Le PAL NATURE** 2024



NOMBREUSES ANIMATIONS :

- **Rencontre associations**
- **Tombola des soigneurs**
- **Visite des coulisses**
- **Village du durable**

PARC Le PAL

Découvrez la FONDATION Le PAL NATURE

DIMANCHE 6 OCTOBRE 2024

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

ACHETEZ VOS BILLETS en septembre sur www.lepal.com

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

L'idée recette d'Antoine Ray, chef cuisinier au restaurant "L'Avermois" à Avermes

Tarte Abricots Amandine

Ouverture !

Antoine Ray à ouvert son restaurant "L'Avermois" à Avermes en juin dernier. *« Je propose de la restauration uniquement le midi en semaine avec une cuisine traditionnelle et simple. Le menu du jour est à partir de 17 euros. La partie bar est ouverte de 7h à 20h. Je suis ravi de vous proposer la recette du mois que vous pourrez venir goûter dans mon restaurant.»*





Ingrédients

- *1 pâte feuilletée*
- *1 conserve d'abricots*
- *200g de beurre*
- *200g de sucre semoule*
- *200g de poudre d'amande*
- *4 oeufs*
- *100g de farine*
- *Amandes effilées*

À vous de jouer !

- Préchauffer le four a 200°C

• Pour la crème d'amande :
Mélanger le beurre ramolli au préalable, le sucre et la poudre d'amande
Ajouter les oeufs un par un
Incorporer la farine

- Etaler la crème d'amande dans le fond de la tarte.
- Disposer les abricots en les enfonçants légèrement.
- Parsemer des amandes effilées pour la décoration.
- Enfourner 35/40 minutes.

« Bonne dégustation ! »

L'Avermois - 65 route de Paris - Avermes
Du lundi au vendredi de 7h à 20h - Réservations possible au 04 70 45 37 15



Idée menu du mercredi avec Beverley !

À la recherche d'une idée repas pour votre enfant le mercredi ?

Chaque mois, **Beverley, diététicienne nutritionniste à Yzeure**, vous propose des idées facile et simple à réaliser. Les enfants vont adorer !

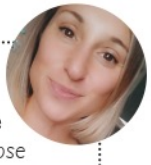
• Pizza avec pâte à la courgette pour 4 pers.
Pâte à la courgette : *100 g de farine complète, 1 oeuf, 2 courgettes, poivre, origan.* ***Garniture :*** *sauce tomate ou yaourt, champignons, 1/2 poivron jaune, 1/4 de brocoli, 2 tranches de jambon blanc bio (ou tofu aux herbes), 1/2 boule de mozzarella. Autrement libre recours à votre imagination.*
À vous de jouer ! Épluchez, râpez les courgettes. Placez dans un torchon sec pour retirer le maximum d'eau. Dans un bol, mélangez les courgettes râpées l'œuf, farine, poivre et l'origan. Étalez la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfournez pour 20 mn à 220°C. Disposez la base et la garniture. Placez au four, à 220 °C, pour 10 mn. Servez chaud.
« Pour l'accompagnement j'opterai pour une salade fraicheur de brocoli, sauce soja et graines de sésame. »
Pour finir le repas : riz au lait & melon

Bon à savoir !



« Les bienfaits de la courgette sont nombreux : richesse en fibres, en potassium, important pour les muscles et pour la pression sanguine. Sa teneur en eau est très importante pour une bonne hydratation. Elle est très peu calorique car sa teneur en glucides est basse. Pour bénéficier de tous les bienfaits de la courgette, il est préférable de la manger avec la peau et possiblement crue. »

Plus de conseils ? Diététicienne Nutritionniste Beverley Josse
28 pl. Jules Ferry - Yzeure - 06 26 20 39 43



Alimentation bien-être !

Pauline Bourbon, réflexologue plantaire à Moulins, *nous propose chaque mois de découvrir un aliment et ses propriétés, bon pour la santé !*

La figue



Bien qu'étant un fruit particulièrement réputé dans le traitement de la constipation, la figue peut être aussi utilisée en cas de diarrhée chronique incessante. Pour cela, ne consommez pas la chair du fruit, mais buvez le jus de la décoction de 5 à 7 figues. Faire une décoction par jour.

Chronique proposée par
Pauline Bourbon
réflexologue plantaire
06 16 03 39 48
6 rue de Bourgogne - 03000 MOULINS

Adèle s'en mêle !



Médicaments triés, planète préservée

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 !

Médicaments non utilisés ou périmés, où les ramener ?
En pharmacie. Elles ont l'obligation d'accepter le retour des médicaments.

Nos conseils : retirez les médicaments des boîtes et mettez-les dans un sac. Ne videz pas les flacons de sirops, gouttes, ou autres dans l'évier ou égout, mais apportez-les en pharmacie dans leur flacon d'origine. Les boites en carton et la notice en papier, jetez-les dans la poubelle jaune pour qu'ils soient recyclés.

Quels sont les médicaments à trier ?
Comprimés, gélules - Pommades, crèmes, gel - Sirops, ampoules - Gouttes - Aérosols, sprays…
Un doute rendez-vous sur www.cyclamed.org.
En revanche, les aiguilles, seringues sont à déposer dans des boites jaunes spécifiques à retirer en pharmacie qui peuvent être déposées en déchèterie.
Pour en savoir plus : www.dastri.fr

Prévention de la pollution
Lorsque les médicaments sont jetés dans les toilettes ou les éviers, ils peuvent contaminer l'eau potable. Certains contiennent des substances dangereuses pour l'environnement. Les médicaments sont donc incinérés à part des autres déchets, dans des contenants spécifiques afin de les éliminer avec un impact plus faible sur l'environnement.

Encore plus de bonnes raisons pour les trier
Eviter les accidents médicamenteux, responsables d'une hospitalisation sur dix en France et de plus d'une intoxication sur deux chez les enfants.

Mal rangés, non triés, les médicaments non utilisés stockés à son domicile présentent des risques, alors trions-les.





Nouvelle édition de la fête **des Jardins à la Prévert**

La ville d'Yzeure donne rendez-vous le samedi 14 septembre dès 15h pour la nouvelle édition de la Fête des Jardins à la Prévert. Organisée par les agents du chantier d'insertion et soutenue par les bénévoles de L'Essentiel, cette journée sera l'occasion de découvrir ou redécouvrir le site des Jardins à la Prévert.





Venez assister à des visites commentées et des ateliers pour petits et grands, flâner dans les allées ou dans le coin bibliothèque aménagé pour l'occasion, faire vos emplettes chez les producteurs locaux présents, prendre des renseignements auprès du Sictom Nord Allier et de l'association des Jardins familiaux, faire des balades à dos de poneys, admirer le lapin gris du Bourbonnais, les créations du sculpteur sur bois Aurélien Bonin, le travail de la vannerie, ou encore prendre un rafraîchissement à la buvette tenue par l'Amicale des amis de l'école Jacques-Prévert. Et à partir de 19h, vous pourrez assister au concert gratuit des Grossistes en vous restaurant si vous le souhaitez : hamburgers auvergnats, salades, plats vietnamiens, douceurs sucrées, poulets à la portugaise... Alors, ne manquez pas la fête des Jardins à la Prévert, l'occasion de passer un bon moment en famille ou entre amis.

Bon à savoir ! Les Jardins à la Prévert sont entretenus par les agents du chantier d'insertion, qui plantent et récoltent les fruits et légumes cultivés selon des techniques biologiques et écoresponsables. La production est ensuite distribuée à des familles identifiées par le CCAS d'Yzeure.

Terr'en fête avec les **Jeunes Agriculteurs de l'Allier**

Rendez-vous pour une nouvelle édition les 14 et 15 septembre au lieu dit « *Le Bois de Mondry* » à Deux-Chaises. Véritable moment d'échange et de convivialité, Terr'en Fête c'est la fête de l'agriculture Bourbonnaise. Portée par une équipe de Jeunes Agriculteurs bénévoles, cette manifestation à pour but de faire découvrir l'agriculture, d'échanger, de dialoguer et de communiquer avec le public.

Samedi 14 septembre dès 14h, concours de labour cantonal, accompagné d'animations, avec, entre autre, les premières manches de la finale nationale de Tracto Cross suivi en soirée d'un repas burger frites et d'un bal.

Dimanche 15 septembre, de nombreuses animations seront proposées au public : finale nationale de Tracto Cross, démonstrations de chiens de troupeaux sur ovins, finale départementale de labour, exposition et démonstration d'engins agricoles, stands professionnels... Sans oublier les structures gonflables, la mini ferme et les balades à poney pour ravir les plus petits.

Plus d'info : www.ja03.fr/







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



Sveltéo
Clinic minceur

Conseils bien-être du mois !



Prendre du temps pour soi est essentiel pour devenir la meilleure version de soi-même.

Selon une étude de Stanford, le repos et la relaxation peuvent réduire le stress de 68%, augmentant ainsi la productivité et la créativité. Découvrez nos nouveaux protocoles bien-être disponibles dès septembre ! Profitez de soins de haute technologie pour le corps et le visage, conçus pour une relaxation totale et un bien-être optimal. Revitalisez votre peau et détendez votre corps avec nos offres exclusives. N'attendez plus, investissez en vous !

Réservez dès maintenant votre séance au 04 70 20 36 94.



Plus de conseils ? Sveltéo
69, rue d'Allier - Moulins
Tél : 04 70 20 36 94
Site : svelteo.fr
Svelteo (Moulins)

Publi-rédactionnel

Journées sport et bien-être à la Mission Locale de Moulins

La Mission Locale de Moulins et sa région organise du 13 au 19 septembre 2024, quatre journées sur la thématique du sport et du bien-être dans le cadre de "La Semaine nationale des Missions Locales".



En cette année 2024 où la France accueille les Jeux Olympiques, l'Union Nationale des Missions Locales a choisi de mettre en avant l'activité sportive et le bien-être comme outils d'aide à l'insertion sociale et professionnelle des jeunes.

Le sport : un levier pour l'avenir des jeunes

Les Missions Locales accompagnent les jeunes dans leur parcours vers la formation, l'emploi, la santé, le logement, la mobilité et la citoyenneté en leur offrant régulièrement des activités sportives. L'accès au sport est une composante essentielle de l'approche globale des Missions Locales, car il favorise le développement de compétences cruciales pour la réussite des parcours d'insertion, telles que l'engagement, l'esprit d'équipe, le dépassement de soi, la détermination, tout en luttant contre la sédentarité pour le bien-être et la santé.

Un programme en lien avec des acteurs locaux

Rendez-vous à Moulins, Saint-Pourçain-sur-Sioule, Bourbon l'Archambault et Dompierre sur Besbre pour des initiations à diverses activités : danse africaine, athlétisme, foot et jeux de ballon, rugby, pieds-poings, volley, Aïkido, tir à l'arc, yoga, sophrologie et relaxation...

Salon du bien-être à l'Agropôle du Marault à Magny-Cours

En octobre, le samedi 5 de 10h à 19h et le dimanche 6 de 10h à 18h, venez découvrir une multitude d'exposants passionnés par le bien-être, la santé naturelle, et le développement personnel. Au programme : ateliers, conférences, et démonstrations pour prendre soin de vous et trouver l'harmonie dans votre vie quotidienne. Plongez dans une atmosphère de sérénité et de découverte.

Exposants : Vous souhaitez participer et partager vos connaissances et produits ? Inscrivez-vous dès maintenant par mail à : quentin.lebourlot.marault@gmail.com. Rens. www.agropoledumarault.com





Mutuelle de Poitiers Assurances

Marie-Luce RETOURNA
El Agent Général d'Assurances

Automobile - habitation | Prévoyance
Complémentaire Santé | Épargne - Retraite
Particuliers - Professionnels

1-3 place de l'hôtel de ville
03000 Moulins - 04 70 44 45 32
agence.marie-luce.retourna@mutuelledepoitiers.fr

N° ORIAS 09 047 827 - www.orias.fr - Soumis au contrôle de l'ACPR

Sveltéo
Clinic minceur

Consultation Découverte Bien-Être

3 Soins
Hautes Technologies
+
1 Consultation
Morphologique

SEULEMENT 59€

RÉSERVEZ MAINTENANT !
Tél : 04 70 20 36 94



NOUS TROUVER : 69 RUE D'ALLIER, MOULINS
SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK : SVELTÉO (MOULINS)
POUR PLUS D'INFORMATIONS : WWW.SVELTEO.FR

Api-lune : ce que le ciel dit de nous

Astrologue expérientielle, **Pauline Preston** se passionne pour le monde céleste et les clés de lecture qu'il nous offre pour une meilleure connaissance de soi. Par l'analyse de notre thème astral, Pauline nous fournit de précieuses informations nous permettant de nous accueillir tel que nous sommes et de nous aider à progresser vers une compréhension affinée de soi.



C'est auprès des chevaux que Pauline Preston, également coach équestre, a pu expérimenter les limites d'un système binaire, aussi bien dans notre rapport à l'animal que plus largement dans notre rapport à l'autre et à la vie en général. « *Action/non action, Yin/Yang… nos comportements ne sont pas aussi binaires qu'on peut le penser. L'humain fait davantage partie d'un grand tout animé d'énergies* » précise Pauline, passionnée par l'astrologie depuis deux ans et qui a suivi une formation pour être désormais astrologue en créant Api Lune.

Astrologie expérientielle

Pas question ici de boule de cristal ou autres prophéties mais bien plutôt d'un outil de connaissance de soi guidé par notre thème astral que Pauline analyse en temps réel. L'astrologie qu'elle pratique est dite expérientielle, c'est-à-dire qu'elle s'attache à l'expérience de vie de la personne.

« *En fonction de la date, du lieu et de l'heure de notre naissance, nous avons un positionnement astral spécifique, c'est-à-dire un lien ciel-terre qui nous est propre* » explique Pauline qui décrypte avec soin la répartition des planètes dans le ciel et nos axes d'incarnation. Telle une photo du ciel prise au moment de notre naissance, l'analyse de notre thème permet d'avoir des clés de lecture de nos modes de fonctionnement, de nos rapports avec les autres, de nos comportements passés ou actuels. Le thème peut être orienté vers plusieurs sphères de notre vie (communication, couple, sexualité, rapport au corps, spiritualité ou encore vers des aspects financiers, transgénérationnels, etc.). « *L'explication de leur thème permet à mes clients d'être confortés dans qui ils sont mais aussi de faire naître chez eux des prises de conscience et ainsi de mieux se connaître* » conclut Pauline qui complète son accompagnement par des pratiques corporelles collectives comme l'astro-danse.

Pauline Orain

Bon à savoir !

Depuis le mois de septembre, Pauline anime, au Centre Social Adequat à Bourbon l'Archambault, des ateliers collectifs mensuels pour vous apprendre à lire votre thème astral.
Pauline reçoit sur rendez-vous (adultes uniquement) :
• chez « Fées pour vous », passage d'Allier à Moulins
• en visio avec enregistrement fourni pour revisionner les échanges.

Api-Lune - 06 21 06 83 27
Facebook : Api-lune-03
Mail : api-lune-03@lilo.org

Le signe du mois : La Balance



Chaque mois, Pauline Preston nous fera une présentation du signe astro du mois.

Dimanche 22 septembre, le soleil entre dans le signe de la Balance

« Comme la déesse Vénus, nous nous connectons au beau, au raffinement et à la délicatesse ; de même que les feuilles d'automne se parent de mille couleurs. Quelle place puis-je donner au beau et à l'harmonie dans ma vie ? Ce signe d'air nous invite à prendre soin de nos relations, sans nous oublier pour autant. C'est le moment d'oser demander de l'aide, du soutien, de s'accompagner mutuellement et de co-créer. Il peut être difficile de prendre des décisions car nous recherchons l'équité entre Moi et l'Autre ; tout comme l'équinoxe d'automne trouve l'équilibre entre le jour et la nuit. Où est mon attention ? Est-elle sur moi ou sur l'autre ? Ou alors dans un juste équilibre entre les deux ? » Pauline Preston





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

Vous souhaitez mettre en avant votre activité en lien avec le Sport et le bien-être ?

Faites apparaître vos coordonnées chaque mois dans notre guide mieux-être

à partir de **22€ht/mois**

CONTACTEZ-NOUS !

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

#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 réflexo-naturo
2 impasse des Pouthiers - MONTOLDRE

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

#Sophrologie

• Emmanuelle VERGNE - Emodam Sophro
Cabinet de sophrologie et massage bien-être
Emodam Sophro
Tel : 09 73 11 72 77
16 rue Ampère - 03400 YZEURE

#Fleurs de Bach

• Pauline ORAIN
Conseillère agréée humains & animaux
06 76 77 52 92
Des émotions et des fleurs, conseil en fleurs de Bach





©Amandine Pradier Photographe

#Céline Caille, Sophrothérapeute spécialisée en confiance en soi et hypersensibilité

Nouvelle praticienne

Vous souhaitez retrouver sérénité et confiance en vous ? Je vous accompagne à oser être pleinement vous-même pour vivre une vie sereine, confiante et épanouie, que ce soit d'un point de vue personnel et/ou professionnel.

" LA CONFIANCE EN SOI PASSE PAR LA CONNAISSANCE DE SOI "

Ces temps de rendez-vous de Soi à Soi vous permettront d'apprendre à vous connaître, découvrir vos ressources, vos forces ; reconnaître vos besoins, vos envies ; accueillir vos émotions et les besoins cachés ; apaiser vos pensées et ainsi vous reconnecter à vous et vous libérer des doutes et des peurs qui peuvent vous limiter.

Mon approche est globale et intégrative, soutenante et empuissançante : chacune d'entre vous est unique, chaque expérience de vie est différente et chaque besoin se doit d'être considéré. Pour cela, je prends le temps de vous écouter, de vous connaître et d'être pleinement présente.

En échange, je vous demande d'être prête à vous engager pour vous-même : tout part de vous et tout est à l'intérieur de vous !

Retrouvez toutes les informations sur mon site :
www.celinecaille-resonance.fr
Suivez-moi sur Instagram :
celinecaille.sophro.coach

Publi-rédactionnel

#Sophrologie

• *Frédérique VOLDOIRE - L'âme en lien*
Sophrothérapie, pratiques énergétiques,
stages d'initiation
06 30 52 60 78 - www.lameenlien.com
L'âme en lien
lame.en.lien
250 rue des 5 Noyers - 03290 DOMPIERRE S/B.

#Accompagnement périnatal

• Cocon de Douceur
L'accompagnement périnatal
06 72 37 04 30
cocondedouceur03@gmail.com
guylainecocondedouceur
Guylaine Cocon de Douceur
MONTILLY et à domicile

#Chiropraxie

• Dimitri BARTOS *Chiropracteur*
Centre Chiropratique du Bourbonnais
04 70 43 39 44 - www.chiropracteur-allier.fr
11 av. du Général Leclerc - 03000 MOULINS

#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

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

#Sonothérapie pour chacun
#Massage ayurvédique bébé

• Temps d'Harmonie
06 83 17 04 87
Site web : temps-d-harmonie.fr
03160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT

#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

#Développement personnel

• Maud LEFEVRE
Coach en développement personnel
06 74 16 83 05.
www.maudlefevre.com
_maudlefevre
Sur rendez-vous à MOULINS

#Coach de Vie

• Elodie VIEUILLE
Coach de vie, enseignante de l'être et consultante des dossiers akashiques
06 32 51 96 15
etvacoaching@gmail.com
et_va_coaching
Elodie Vieuille
Espace coworking de MOULINS



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