#28
JUIN
2018

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

Culture et Santé : *Quand l'hôpital accueille la création artistique pour apaiser les patients*

L'esprit Sport & Bien-être

Faites une pause et retrouvez toutes les actualités et conseils pour être en forme

Saut à la perche à Moulins : **les filles toujours plus haut**



›› RENDEZ-VOUS ‹‹

ATHLÉTISME

Meeting National

Moulins Communauté

Samedi 23 juin

© Moulins Communauté

“Soyez acteur de notre magazine en devenant **ANNONCEUR** !”

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

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

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

« Notre vocation, vous conseiller »
Sophie Krost
POMPES FUNÈBRES
MARBRERIE
PRÉVOYANCE OBSÈQUES
www.sophie-krost.fr
59 rue des Cladets, face au château de Planloup à Yzeure
06 33 24 98 36 - 04 70 20 88 68 - s.krost@sophie-krost.fr















Votre magazine gratuit Sport & Bien-être près de chez vous !

#28

En juin, cultivons nos jardins !

Juin, le mois de la musique et tout le monde se doit de la fêter le 21 juin ! L'occasion pour les services médicaux des hôpitaux de Saint Pourçain sur Sioule, Bourbon l'Archambault, Tronget, Moulins et Yzeure de s'animer avec des concerts en déambulation dans leurs services grâce au programme national « Culture à l'hôpital », défini dans la convention « Culture et Santé ».

C'est aussi le mois de l'été, jetez un œil dans les jardins, ils sont les plus beaux, et ça sent bon… de véritables paradis ! Ce mois-ci on vous propose de découvrir Le Jardin de l'essentiel à Bourbon l'Archambault, où se mêle pédagogie et culture maraîchère naturelle ! Et une petite balade dans le jardin privé et secret d'Allain à Souvigny, digne du jardin d'Alice au pays des merveilles.

On reste dans les produits naturels avec la rubrique de nos amis épicuriens Laurent et Peter du Blog quelbonvintamene.com, ils ont pris rendez-vous avec Guillaume Plantard caviste itinérant de vin naturels, il parcourt les marchés près de chez nous !

Coté Bien-être, une nouvelle association à Moulins a vu le jour, l'association «Vibre». Cette association a pour objet de faire découvrir, et de promouvoir, auprès de tout public, des techniques et pratiques relevant du bien-être et du développement personnel. Une belle initiative qui nous rappelle bien sûr l'objectif de notre propre magazine !

Coté Sport, Coupe du monde oblige, parlons foot ! Nous avons interviewé un passionné de foot local qui se cache derrière la page Facebook Infos Foot Allier, Guillaume Attia, un yzeurien de 27 ans.

Enfin, rendez-vous pour le meeting national d'athlétisme, organisé par l'Eamya et Moulins Communauté qui aura lieu le dimanche 23 juin au stade Hector Rolland à Moulins. Le saut à la perche a intégré l'événement il y 4 ans et à cette occasion nous avons choisi de parler perche au féminin avec le portrait de deux jeunes perchistes, elles nous font partager leur passion.

N'oubliez pas de lire et relire nos rubriques pleines d'astuces et de rendez-vous, auquelles d'ailleurs se rajoute dès ce mois de juin, la rubrique de nos jardiniers du Bourbonnais ! Bonne lecture !

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Juin 2018
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

www.espritsportetbienetre.fr

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin

Impression :
Imprim Repro
47 quai Louis Blanc
03100 Montluçon
Imprimerie certifiée Imprim'Vert.

Ont collaboré à ce numéro :
Sictom Nord Allier, Philippe, EFS, Mamie Paulette, Christelle Cucca, Quelbonvintamene.com, Yujo, Abidec, Kallonéa Institut, les Jardiniers du Bourbonais.

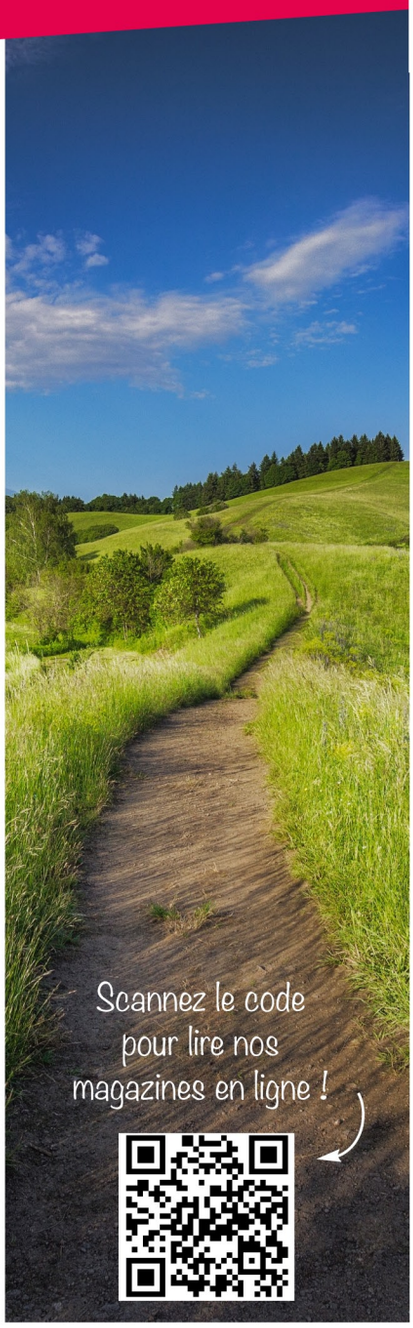
Merci à nos annonceurs pour leur confiance, et à nos diffuseurs pour la mise à disposition gratuite de notre magazine.

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.

ISBN : 979-10-96967-17-9



Aude & Julie



Ne pas jeter sur la voie publique

Moulins
Tél. 04 70 44 04 04
Montluçon
Tél. 04 70 05 80 20
www.imprim-repro.com



Culture et Santé :

Quand l'hôpital accueille la création artistique pour apaiser les patients

A l'occasion de la Fête de la musique, les services médicaux des hôpitaux de Saint Pourçain sur Sioule, Bourbon l'Archambault, Tronget, Moulins-Yzeure vont s'animer avec des concerts en déambulation dans leurs services grâce au programme national « Culture à l'hôpital », défini dans la convention « Culture et Santé ».

«Culture à l'Hôpital » est un programme qui permet aux différents sites hospitaliers de donner accès aux patients, aux résidents, aux personnels hospitaliers et aux familles à des activités culturelles, qu'il s'agisse de musique, de théâtre, de danse ou de peinture et ce, tout au long de l'année.

Outil thérapeutique efficace, le développement d'activités culturelles est plus qu'un divertissement, c'est un réel substitut au stress généré par les soins. Il est apprécié autant des patients que des soignants.

Le référent de ce programme est **Fabrice Rose**, responsable de l'action culturelle du centre hospitalier Cœur du Bourbonnais, assisté de correspondants culturels parmi lesquels des cadres de santé, des soignants et des animateurs des différents sites. Il nous explique. « *Ce dispositif favorise l'accès à la culture de personnes qui en sont, momentanément ou durablement, éloignées. Il aide patients, pensionnaires et résidents à vivre avec la maladie, la vieillesse, le handicap. Il offre donc à chacun l'opportunité de réfléchir sur la santé en tant qu'élément culturel et social.* »

Le centre hospitalier Cœur du Bourbonnais et la Culture

Le centre hospitalier Cœur du Bourbonnais participe depuis 2006 au programme « Culture à l'Hôpital » insufflé et défendu par Gilles Planchon, ancien directeur de l'hôpital. Depuis, le CH Cœur du Bourbonnais a établi des conventions de partenariat culturel avec deux autres hôpitaux : les centres hospitaliers de Moulins-Yzeure depuis 2012 et de Bourbon l'Archambault depuis 2015. En 2016, les trois établissements ont célébré l'anniversaire des 10 ans de leur politique "Culture et Santé" dans l'Allier.

Le projet culturel du CH Cœur du Bourbonnais bénéficie du soutien du Conseil Départemental de l'Allier depuis 2010, et de la DRAC depuis 2008. Dès 2017, suite à la fusion des Régions, il s'inscrit dans le dispositif régional Culture et Santé, bénéficiant ainsi des subventions croisées de l'ARS, de la DRAC et de la Région Auvergne-Rhône-Alpes.

Amener la culture jusqu'à l'hôpital et au-delà



Duo alto-violon, avec Suzie Richard (violon) et Jean-Baptiste Sautereau (alto), au centre hospitalier "Gautrinière" de Bourbon l'Archambault. *Nov. 2015*

Musique, théâtre, art plastique, musées, festivals sont proposés aux patients

« *S'ils n'ont pas accès à la culture, la culture viendra à eux* ». C'est là tout l'esprit du dispositif « Culture à l'hôpital » des CH Cœur du Bourbonnais et Moulins-Yzeure. Telle une saison culturelle, une programmation circule dans les établissements invitant tout public à participer.

Il s'agit d'interventions individuelles ou groupées, au sein des établissements ou en déplacement à l'extérieur (CNCS, Opéra, Zénith d'Auvergne, Jazz dans le bocage, Osez le classique…), qui s'adressent aux pensionnaires d'EHPAD, aux adultes handicapés moteur, aux patients des hôpitaux (néonatologie, maternité, urgences, dialyse, SSR, addictologie, alcoologie, psychiatrie, hôpitaux de jour... etc.), au personnel soignant mais aussi à la famille, proches et public extérieur.

Une volonté commune et un vrai travail d'équipe

« *La collaboration avec les cadres de santé et leurs équipes soignantes est très importante, ce sont eux qui font les actions sur le terrain. Ce programme ne serait pas possible sans eux. Nous partageons tous une volonté commune de contribuer au bien-être physique, moral, psychologique, spirituel ou social de nos patients au-delà de nos métiers.* » nous explique Fabrice Rose. « *Avec l'expérience, nous savons que la musique apporte une détente dans des moments de stress, elle per-*





Duo Yanes, piano à quatre mains avec Agnès Neboit et Yannick Lebigre, pour un récital Brahms au centre hospitalier "Gautrinière" de Bourbon l'Archambault. *Mai 2016*

met souvent d'accompagner les soins avec une approche plus humaine. Dans certain cas, il a même été constaté une diminution notable des médications. »

Le choix des spectacles et des actions : une collaboration avec les usagers

« *L'objectif et d'essayer de faire oublier la maladie et les soins le temps de l'activité… Pour la fête de la musique, nous adaptons les musiciens et danseurs en fonction des services et les artistes interviennent en chambre individuelle après l'accord préalable du patient ou en collectif. De la musique douce comme le violon pour les services de pédiatrie, de néonatologie, les urgences ou de dialyse, par exemple, pour favoriser la détente, et des musiques plus entraînantes à destination des pensionnaires des Ehpad ou des adultes handicapés moteur…*» dixit Fabrice Rose

« *C'est une expérience unique pour tous ! Les personnes qui écoutent vivent la musique, il y a souvent beaucoup d'émotions partagées ! On voit les gens changer de posture devant le spectacle, ils se détendent ou au contraire se redynamisent* » , nous raconte M. Rose, parfois ému de nous parler de ses expériences.

« *J'ai le souvenir d'une dame qui était en chambre seule et qui ne pouvait plus bouger de son lit. Elle regardait la télé toute la journée. Nous avons fait intervenir un violoniste pour un moment de détente qui s'est finalement prolongé dans l'esprit de cette dame au point de ne pas rallumer sa télévision pendant les trois jours qui ont suivis.* »

« *Et cette petite mamie qui s'était cassé le col du fémur le matin même, et qui au moment de partir au bloc opératoire a fait attendre le brancardier pour la laisser finir d'écouter les artistes venus lui faire oublier sa douleur le temps d'une chanson.* »

« *Mais aussi, en service de néonatologie, un papa qui attendait impatiemment de voir son bébé ouvrir les yeux et qui a eu cette joie quand il s'est approché d'une animation musicale destinée aux tout petits.* »

« *Les intervenants nous expliquent souvent que cette expérience leur a donné un nouveau regard sur leur travail. Ils prennent davantage conscience que la culture permet de faire tomber des murs ! C'est une rencontre artistique et humaine avec toute la délicatesse et l'extrême humanité des patients. Les personnes ont aussi l'occasion de tisser des liens, de créer ensemble un spectacle et d'en garder de beaux souvenirs.* »

Rendez-vous le 21 juin à partir de 16h dans le Hall d'entrée de l'Hôpital de Moulins-Yzeure pour découvrir les groupes intervenants de cet évènement au sein de l'hôpital. Ouvert au public.

Plus d'informations :
Fabrice Rose - 04 70 47 60 37
fabrice.rose@hopcobour.net



Cie les Fous Masqués, lors d'une rencontre intergénérationnelle entre des élèves de l'école primaire Marcelin-Berthelot et des pensionnaires de la résidence André Chantemesse (EHPAD), à St Pourçain sur Sioule, autour d'une représentation des Fourberies de Scapin. *Juin 2015*



Cie Magma Performing Theatre, lors du récital "Le ciel rouge n'a plus soif" écrit et composé par Nadège Prugnard *(absente sur la photo)* et Géraud Bastar à la guitare. Il est accompagné sur cette photo par Éric l'un des résidents de la Maison Bleue (foyer pour adultes handicapés moteur) site où a été produit ce concert. Après 3 jours de répétitions sur place avec les résidents, Éric a eu l'opportunité d'interpréter une chanson entière en live devant un large public. *Sept. 2012*

L'association VIBRE, des bénévoles du bien-être

Une nouvelle association à Moulins a vu le jour, l'association «Vibre». Cette association a pour objet de faire découvrir, et de promouvoir, auprès de tout public, des techniques et pratiques relevant du bien-être et du développement personnel. Elle s'appuie sur une dynamique d'échange, de partage et de mise en réseau des professionnels acteurs de ces pratiques.



Les membres de l'association de gauche à droite : Nathalie, Kati, Magali, Christine, Christelle et Christine

À cette occasion nous avons rencontré Kati Kari, la présidente, et Christine Chouzy la vice-présidente pour en savoir plus.

Esprit Edition : Comment est née l'association ?
Kati Kari : Nous sommes une équipe de sept copines motivées, toutes « bénévoles du bien-être » et avons décidé d'un élan commun, de créer fin janvier 2018 l'association « Vibre ». Nous avions l'habitude de nous retrouver chez les unes et les autres pour partager et faire des ateliers sur les spécificités et formations de chacune, massage bien-être, do in, réflexions spirituelles… Le projet a mûri pendant 2 ans sur la manière de faire partager notre savoir-faire en dehors de notre cercle d'amis et de là est venue l'idée de créer cette association. L'association compte aujourd'hui 7 membres au bureau et 28 adhérents.

Esprit Edition : Sur quelles valeurs repose-t-elle ?
Christine Chouzy : L'association a pour valeur l'optimisme, la créativité et de la convivialité. Des pratiques ancestrales aux approches alternatives plus modernes, nous invitons à la découverte et au partage autour de rendez-vous pris ensemble pour évoquer nos pratiques : massages bien-être, reiki, bols tibétains, reflexologie, do in, approche énergétique et spirituelle, alimentation équilibrée, techniques de relaxation… Et bien d'autres pour une approche globale de l'humain : sommeil, activité physique, gestion des émotions, pensées positives, …

Esprit Edition : Pourquoi le choix du nom, Vibre ?
Kati Kari : Le nom a été donné par un de nos amis et il a tout de suite raisonné comme une évidence, l'idée étant de faire vibrer l'énergie de chacun par le partage, le nom a donc été adopté par toutes !

Esprit Edition : Comment faites-vous connaître l'association ?
Kati Kari : Aujourd'hui, l'association est toute jeune mais déjà beaucoup de contacts se sont créés naturellement, c'est super ! Le réseaux se fait par le bouche à oreilles et via les réseaux sociaux. Aussi, en mai dernier, nous avons organisé l'événement « Vibr'harmonie », une journée découverte de l'association au Palais des Sport avec des ateliers et conférences. Nous souhaiterions d'ailleurs renouveler cette manifestation chaque année.

Esprit Edition : Quelles vont être vos activités ?
Christine Chouzy : Nous réfléchissons effectivement à préparer la rentrée. Dès septembre, nous souhaiterions proposer un programme d'activités multidisciplinaires à l'occasion d'ateliers, stages, conférences, animations…En individuel ou en collectif. Le but étant de créer un réseau de professionnels et de bénévoles du bien-être, afin de sensibiliser le public, aux pratiques favorisant le développement personnel.

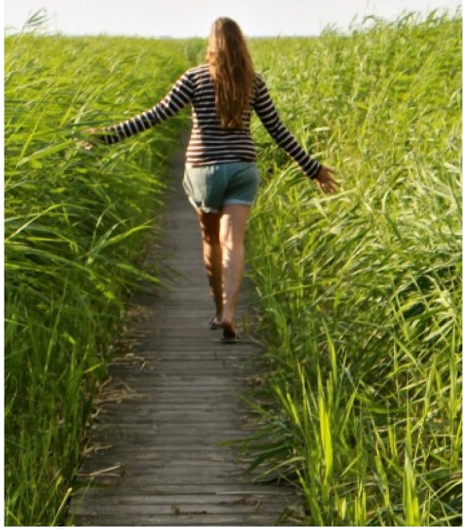
Esprit Edition : Vous proposez également une bibliothèque mise à disposition des adhérents ?
Kati Kari : Lecture et bien-être sont liés, c'est prouvé, alors nous mettons effectivement à disposition une bibliothèque sur les thèmes abordées par l'association, à lire sans modération !

L'association est ouverte à tous, pro et non-professionnels, dans le respect des convictions individuelles et en accord avec les valeurs de l'association.

Renseignements à vibre.asso@gmail.com ou sur Facebook VIBRE

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

Retrouvez dans cet annuaire les professionnels dédiés au mieux-être.



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 **20€ht/mois** - **CONTACTEZ-NOUS !**

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

espritedition@gmail.com

#Sophrologie

• ***Nathalie Dutour***
Sophrologue Spécialisée enfants et adolescents - Méthode papillon
Cabinet Yzeure Santé & Neuilly le Réal
06 81 34 27 33
Sophrologue Dutour Nathalie

#Ostéopathie

• ***Antoine PIAT***
Ostéopathe DO MROF
1, rue des tanneries (angle 3, Cours Jean Jaurès)
03000 Moulins - 04 70 20 88 11

• ***Jeremy DESCHET***
Ostéopathe DO
Maison de Santé Pluridisciplinaire - NEUVY
4 bd des Mouillères - BOURBON L'A.
06 49 81 04 69 - deschet.osteo@gmail.com
Deschet Jérémy - Ostéopathe D.O.

#Reflexologie

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

#Chiropraxie

• ***Marie-Astrid Albert***
Chiropracteur
Centre médical le Panloup
1 rue Albert Camus - 03400 Yzeure
04 70 35 17 30
www.chiropracteur-allier.fr

• ***Dimitri Bartos***
Chiropracteur
Centre médical le Panloup
1 rue Albert Camus - 03400 Yzeure
04 70 35 17 30
www.chiropracteur-allier.fr

#Hypnothérapie

• ***Véronique MEYNIER***
Hypnothérapeute, spécialisée en tabac & minceur
Pôle médical de Brugheas
Maison de santé de Dompierre/Besbre
07.84.12.64.30 - veronique.meynier@orange.fr

#Coiffure/Esthétique

• ***Camille Albane***
Coiffeur - coloriste - maquilleur
8 Rue de Pont - 03000 Moulins - 04 70 44 96 92
https://salon.camillealbane.com/coiffeur/moulins/
Camille Albane Moulins

PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

LA SOLUTION SOUPLE ET SUR-MESURE
POUR VOUS ET VOS PROCHES



- Vos **repas 7j/7** ou seulement les jours que vous choisissez
- **Composez** vous-même votre repas parmi un large choix
- Les **conseils** d'un(e) diététicien(ne) pour un suivi personnalisé avec ou sans régime
- **Les recettes d'un leader** pour des repas savoureux

Les Menus Services

SI services à la personne

04 70 20 49 48
www.les-menus-services.com

Ateliers « Gestion des émotions »



Info: www.oser-dialoguer.fr | 06 04 18 29 44

Mutuelle de Poitiers Assurances

Marie-Luce RETOURNA
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

À Souvigny, voyagez au cœur **du Jardin Secret d'Allain**

Au domaine des Paviots, situé à quelques kilomètres du bourg de Souvigny où grandit Alain Fondard, demeure une porte qui mène au monde enchanté : le vrai jardin d'Alice au pays des merveilles. Nous l'avons ouverte pour vous et waouh !

Dans les années 90, Alain Fondard pose ses valises dans la maison de son enfance, appartenant à ses ancêtres depuis 1856. Très proche de la nature, il a toujours été attiré par les plantes, les arbres, les plantes aromatiques et médicinales, les fleurs. Son jardin, il l'a construit tout autour de cette ancienne ferme familiale.

« *Quand j'étais petit, je me disais : quand je serai grand, j'aurai un jardin pour jouer à cache cache !* », nous raconte Alain.

Un jardin romantique, bucolique avec des petits recoins

Le jardin, d'environ 6000 mètres carrés, permet une découverte renouvelée à chaque saison tant les espaces sont confondus et invitent aux secrets. Une petite sculpture, un ancien chapotoire retapé, une maison à fleurs, un petit pigeonnier, un oiseau, un couple dissimulé, un miroir caché dans une haie, un jeu de quilles en bois, un arrosoir attendant son jardinier, un fauteuil en osier caché dans un buisson, un petit coin pour les boutures de fleurs, un autre pour les plantes, un bassin, un bonhomme près du potager, « l'ami graine des oiseaux » formé de branches avec en guise de chapeau un pot de fleurs, des lunettes… Un petit coin qui permet une promenade à travers des légumes à observer sous un angle nouveau ou des fruits à découvrir lors d'une balade gourmande.

Des invitations à la pause, et au regard rêveur, entre ciel et nature

Chaque année, sculptures et peintures d'artistes de la région animent le décor dans cet espace écologique embelli par la main d'Alain. Toutes ses constructions sont faites de matériaux de récup, des petites cabanes par-ci par-là, faites de bois, de vieilles pierres…Par exemple, une partie de l'ancien beffroi de la mairie de Souvigny a trouvé sa place dans le jardin. Un emplacement stratégique puisque que, de celui-ci, nous apercevons le nouveau.

« *Mon jardin, c'est du sauvage maîtrisé* », nous explique Alain. Il est devenu un professionnel de l'entretien, de la taille des haies, des rosiers, des fruitiers et des arbres d'ornement, de la tonte, du débroussaillage, du binage, de la création, du potager et du verger… mais aussi de l'embellissement des espaces. « *C'est une surprise chaque jour, d'année en année, les plantes disparaissent et d'un seul coup elles reviennent. Je les aime toutes, avec une petite préférence pour les roses anciennes et les pavots. Par exemple, j'ai semé des salsifis, seulement pour profiter de leurs fleurs* », nous dit-il.

Son engagement

Depuis 2014, le jardin d'Allain est adhérent à l'association Jardin Arts & Soins qui comporte plusieurs jardins privés. L'objectif principal de JAS est et restera chaque fois que possible le soutien et l'accompagnement à la conception de Jardins de Soin dans les établissements médicaux accueillant des personnes souffrant de déficits cognitifs et/ou moteurs secondaires. Mais en 2018, JAS réoriente également son activité sur des soutiens à caractère plus médical et sur des projets en lien avec l'étude concrète de leurs bénéfices sur les patients. L'argent receuilli par les jardins adhérents à cette association représente donc une partie du financement de ces projets.

Venez visiter le jardin !

Alain se propose de vous accueillir dans son jardin pour une visite découverte de juin à septembre, en groupe et sur réservation.

Projets à venir

- Une foire aux plantes au domaine des Paviots
- À la poursuite du jardin, derrière l'ancien poulailler de la ferme, un coin zen se construit doucement. On retrouve déjà un petit terrain aménagé de plantes qui donne accès au jardin zen. Autour d'un petit point d'eau, des marches en pierre, une rambarde de bambou ou encore un Bouddha surplombant le tout.

Bon à Savoir !

Alain propose ponctuellement des ateliers d'art floral occidental (avec des fleurs de jardin) et oriental (spirituel et méditatif).

Ce lieu si paisible est aussi ouvert aux pratiques telles que le yoga, la sophrologie, le chi gong, la méditation, etc. Il peut servir à des séances de groupes. Au sein du jardin, un patio feng shui a trouvé sa place. Alors, avis aux professionnels qui aimeraient animer des ateliers en plein air !

Le Jardin Secret d'Allain
Les Paviots à Souvigny
06 67 36 58 59
jardinsecretallain.pagesperso-orange.fr
Facebook : Allain Fondard



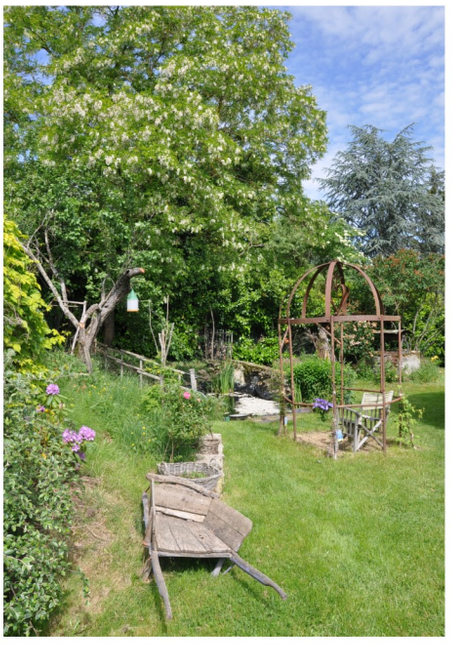


- DECOUVERTE -

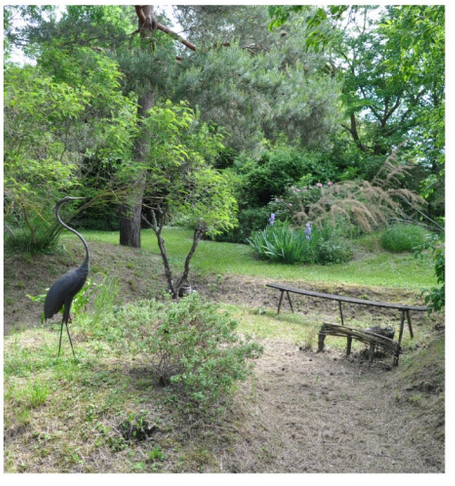


Alain Fondard dans son jardin

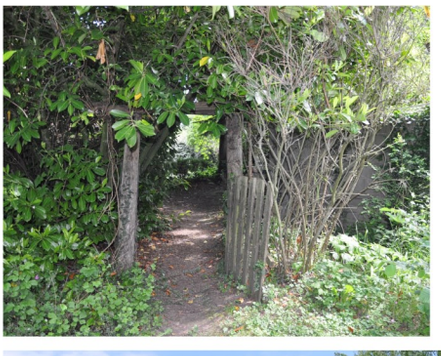


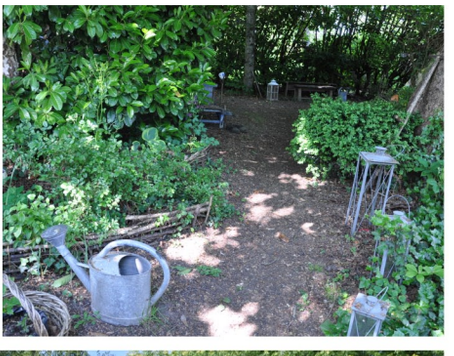




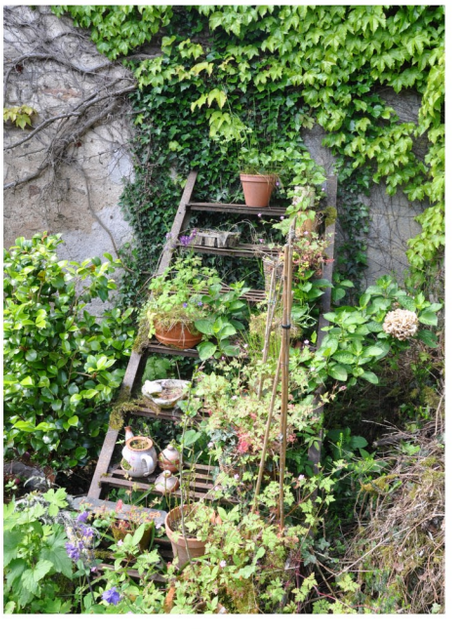












- C'EST PRATIQUE ! -



Rendez-vous au Marché... à Moulins

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

AVERMES
Le samedi matin sur le grand parking à côté de la mairie.
BOURBON L'ARCHAMBAULT
Le samedi matin au marché couvert.
DOMPIERRE SUR BESBRE
Le samedi matin route de Vichy.
Foire le 3ème samedi du mois.
MOULINS
Le vendredi matin et le dimanche matin dans le Centre Ville. Le mardi matin aux Champins.
NEUILLY LE REAL
Le jeudi matin Place de la mairie.
NEUVY
Le samedi matin Place de l'église.
SAINT MENOUX
Le mercredi matin sur la place de la Mairie.
SOUVIGNY
Le jeudi matin Place de la mairie.
TOULON SUR ALLIER
Le jeudi matin sur la Place.
TREVOL
Le mardi de 16h à 19h sur la place J.Thomas.
YZEURE
Le mercredi matin Place Jules Ferry
CHEMILLY
Tous les mardis de 17h30 à 20h, place de l'église avec des animations ponctuelles.

- Le produit du mois -

La Tong en latex végétal Hippobloo



Écologique, engagée, robuste et confortable L'essayer c'est l'adopter ! 100 % naturelles. La fabrication est faite en Thaïlande dans une démarche éthique fabriquées artisanalement à partir de latex végétal provenant de l'hévéa.

Retrouvez le chez...

Terre de Ma'Lice - Biomonde
22 Place d'Allier - 03000 Moulins

Dico Bien-être !

musicologie n. f. Étude de la musique dans ses rapports avec l'histoire, l'art, l'esthétique.

musicologue n. Spécialiste de musicologie.

musicothérapie n. f. PSYCHIAT Utilisation de la musique à des fins thérapeutiques.

A vos agendas !



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 :

DON DU SANG

- **YZEURE**
- Le mercredi 27 juin de 15h30 à 19h à la salle des Ozières.
- **MOULINS**
- Le jeudi 28 juin de 8h à 13h30 sur le site fixe.
- Le mercredi 4 juillet de 8h à 13h30 sur le site fixe.
- **SOUVIGNY**
Le mardi 3 juillet de 16h à 19h à la maison des jeunes.
- **BESSAY SUR ALLIER**
Le mercredi 11 juillet de 16h à 19h à la salle polyvalente.

COLLECTES DE PLASMA

Le don de plasma sur le site fixe a lieu le lundi, jeudi et samedi sur rendez-vous.

IMPORTANT : L'EFS Moulins ne réalise plus de don de plaquettes à partir de cette année

Site fixe de Moulins : 10 Av. du Général de Gaulle - 04 70 34 86 10
Horaires d'ouverture : Lundi et jeudi : 8h à 13h30 & Samedi : 8h à 11h30

EFS
ÉTABLISSEMENT FRANÇAIS DU SANG
Du donneur aux patients

JE **DONNE** MON SANG,
JE **SAUVE** DES VIES !

Les dépistages ont une très grande importance dans la prévention de certains cancers.

Des dépistages des cancers sont proposés sur le département :
- Col de l'utérus (entre 25 à 65 ans)
- Sein (entre 50 à 74 ans)
- Colon (entre 50 à 74 ans)

Renseignements auprès de ABIDEC à Moulins au 04 70 20 09 03 ou sur www.abidec.fr

ABIDEC
Allier - Nièvre

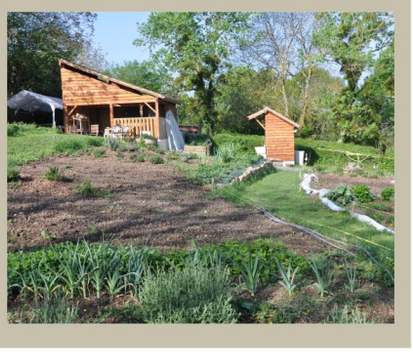
De la fourche à la fourchette

Pourquoi ne pas aller à la rencontre de nos agriculteurs et producteurs locaux ? Aude & Julie vous propose un portrait afin de faire plus ample connaissance avec certains d'entre eux et connaître ainsi les lieux de production des produits que vous consommez.



Ce mois-ci nous sommes parties à la découverte de Corinne Lafort et son jardin de l'essentiel.

Corinne Lafort nous accueille à Bourbon l'Archambault cette fois, pour nous faire découvrir son nouveau projet en ville, qu'elle fait prendre vie depuis un an et demi : « Coucou, le jardin de l'essentiel ». Un jardin pédagogique situé sur la butte du Pied-de-Fourche à Bourbon l'Archambault avec une superbe vue sur la vallée de la Burge. Un lieu pour tous les amoureux de la nature et du jardin !



Au Jardin de l'essentiel se mêle pédagogie et culture maraîchère naturelle !



CP : Corinne Lafort

Au programme pour petits et grands : animations scolaires, visite commentée du jardin et des quelques animaux, ateliers des cinq sens, jeux d'orientation avec les senteurs, grainothèque, dégustation des produits, ateliers jus/glaces, vente direct de sa production… Ancienne animatrice sportive, Corinne met sa passion au profit de l'accueil qu'elle réserve aux enfants... et aux plus grands dans son jardin potager. Mêler pédagogie et culture maraîchère naturelle, l'idée séduit donc tout le monde.

Depuis un an et demi, Corine aménage tout de A à Z au jour le jour sur ce terrain qui était à l'origine un simple champ. Elle a pu l'acquérir grâce à une histoire de hasard comme elle aime nous raconter. Aujourd'hui, il évolue à sa façon et avec une nouvelle vision de la vie ! On peut y retrouver bien sûr la culture de légumes, fruits et plantes aromatiques mais pas que… des hôtels à insectes, une mare pour la biodiversité, des fleurs comestibles, des bacs à permaculture et un jardin mandala réalisé sur le principe d'une culture en lasagne qu'elle ne manquera pas par le biais d'animations d'initier les futurs jardiniers !… Bref, de quoi mettre tous nos sens en éveil : touché, odorat, vue, ouïe et goût.

« *Mais je reste sur des variétés de plantes et de légumes du terroir, je pense qu'il faut déjà bien connaître les bases dans un jardin avant d'approfondir le reste et pour les plus petits cela reste toujours une découverte !* »

Coté social, dès le début, des liens avec le lycée agricole de Neuvy ont été tissé puisque des élèves de la classe paysagiste et horticole ont permis à Corinne de faire démarrer le projet. Pour les aménagements elle a pensé à tout, des bac aux sol pour les enfants, des jardinières en hauteur pour les personnes âgées, une serre pour les jours de pluie, et adapte chaque visite à son public. Bourbon l'Archambault étant une ville d'eau, Corinne accueille également les curistes en quête de verdure tous les lundis au départ du camping pour une visite avec vue sur les hauteurs de la cité Bourbonnaise. Des visites sont également organisées avec l'office de tourisme de Bourbon l'archambault.

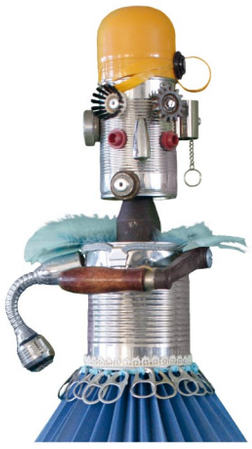
« *Souvent les visiteurs eux même apportent leur contribution à l'évolution du jardin en faisant une plantation, en cueillant ou simplement en m'apportant leur partage. L'expérience s'apprend tous les jours !* » nous confie Corinne qui a aujourd'hui une philosophie de vie digne d'un sage.

En plus d'être un lieu d'apprentissage pour les plus petits, un espace de détente et d'activités ludiques, Corinne vend, en fonction de la saison, sa production de fruits et légumes issus du potager et des serres sous forme de panier sur commande ou sur place, les soirs de 17h30 à 19h.

Projet à venir :

Corinne a participé dernièrement à un échange entre le département de l'Allier et l'Aimag Uvurkhangai, une région de la Mongolie située au sud d'Oulan-Bator, sur le thème de l'agriculture grâce à L'association Pays d'Allier Uvurkhangai. Cette association œuvre depuis 2000 avec le soutien du Conseil Départemental de l'Allier à mettre en place des échanges d'expériences et d'informations entre les professionnels avec des missions dans le domaine de l'appui au développement et valorisation touristique et agricole de l'Uvurkhangaï.
Corinne est donc partie à la rencontre de familles d'éleveurs et d'agriculteurs mongols qui ont partagé avec elle leur culture et traditions ainsi qu'une expérience professionnelle riche et surtout une aventure humaine exceptionnelle. La suite du projet est de faire découvrir ce partenariat au travers du jardin de l'essentiel. L'idée est de retrouver des symboles de la Mongolie au jardin et pour cela Corinne a comme projet en cours la création d'un grand hôtel à insectes avec des symboles mongoles. Corinne Lafort lance d'ailleurs un appel à des bénévoles qui voudraient s'investir dans cette réalisation.

N'hésitez pas à la contacter !
Corinne Lafore - 06 19 21 43 51
fermedecorinne@laposte.net
Rue Michel Bernard - 03160 Bourbon-l'Arch.
Facebook : Coucou le jardin de l'essentiel



Adèle s'en mêle !

SICTOM Nord Allier

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

Voilà l'été !

L'été arrive enfin, avec son lot de barbecues, apéros et pique-niques… Mais manger dehors et garder ses bonnes habitudes, c'est possible ! Quelques conseils…

Je me mets au verre

Trier le verre, c'est facile et vraiment utile : le verre se recycle à 100 % et à l'infini ! Pour trier vos emballages en verre, rien de plus simple : rendez-vous à la colonne à verre la plus proche de chez vous, elle accueillera avec plaisir toutes vos bouteilles, pots et bocaux en verre. Pensez aussi à trier les couvercles en métal des pots et bocaux.



Je dis adieu au jetable

Il fait beau, on se détend et on passe de bons moments en famille ou entre amis… Mais pourquoi gâcher nos repas d'été avec des déchets inutiles ? Adoptez les bons réflexes :
- Des couverts en plastique ? Oui, mais solides, et donc lavables et réutilisables ! Les couverts en métal, c'est bien aussi !
- Les serviettes ? En tissu, bien sûr !
- Des gobelets jetables ? Pas question ! Je préfère le verre ou les gobelets réutilisables.
- La vaisselle non jetable a un avantage non négligeable : elle ne s'envole pas… alors pensez-y !

Pour les barbecues ? Je vais chez mon boucher préféré avec ma boîte, pour mettre directement la viande dedans et éviter d'amasser les barquettes en polystyrène qui ne sont pas recyclables.
Et le reste du repas est fait maison : carottes râpées, salades composées… c'est meilleur et sans barquettes en plastique non recyclables !

Pour plus d'astuces au quotidien venez me rejoindre sur Facebook : Adèle Luciole ou *facebook.com/SICTOM-Nord-Allier*

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois de juin : Se fabriquer un détachant express ?



" Il vous faut : 120 ml d'eau gazeuse, 120 ml de vinaigre blanc, 8 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie. Ajouter tous ces ingrédients dans un vaporisateur et on agite.
Vaporisez la tâche, laisser agir quelques minutes puis frotter avec une microfibre, essuyer le tapis, c'est propre ! "
À bientôt ! Christelle

1ère société artisanale d'Auvergne en fabrication et commercialisation d'une gamme de nettoyant écologique
100% Naturel et Bio
HYGIBIOSERVICE



Christelle Cucca
06 99 64 29 86
Suivez-nous sur Facebook
Les promos d'hygibioservice
5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

Kallônéa INSTITUT
La rubrique DE MON ESTHÉTICIENNE
VOICI 3 RÈGLES ESSENTIELLES À RÉALISER ENTRE DEUX ÉPILATIONS :
– EXFOLIEZ LA ZONE 1 À 2 FOIS PAR SEMAINE
– OUBLIEZ LA PINCE À ÉPILER ENTRE DEUX RENDEZ-VOUS POUR ÉVITER LES POILS INCARNÉS ET LES DOUBLES POUSSES
– ÉVITEZ DE METTRE DE LA CRÈME LE JOUR-MÊME CAR ELLE EMPÊCHE LA CIRE DE BIEN ADHÉRER AU POIL.
* Édité par Perennis Consulting
5 Bis rue Marie Laurencin - 03400 YZEURE
04 70 35 04 88
www.kallonea-institut.com Kallônéa Institut

Association Perspective Citoyenne : Ils donnent la parole aux Moulinois

Peux-être avez vous déjà répondu ou non à ce questionnaire diffusé sur Moulins et ses réseaux sociaux avec comme entête « Moulins aujourd'hui et demain ? Votre regard sur notre ville nous intéresse ! » ?

En tout cas, voici le projet initié par cette nouvelle association indépendante « Perspective Citoyenne » qui a vue le jour en février dernier et qui a pour objet d'inviter les habitants de l'agglomération de Moulins à porter un regard citoyen sur leur cadre de vie, à l'échelle de leur ville et de leur agglomération.

Thierry Bonnet et Michelle Kapala à l'origine du projet et Moulinois nous expliquent :

« Grace à ce questionnaire, notre but est d'apporter de nombreux sujets de réflexion sur le cadre de vie au sens large. Que ce soit l'environnement, la vie économique ou les actions sociales… Il s'agit notamment de permettre aux habitants de la commune de faire remonter leurs attentes en fonction des réalités vécues, être véritablement partie prenante des décisions qui les concernent et ainsi de proposer le cas échéant de nouvelles orientations ou de nouveaux projets et de participer à leur mise en œuvre. Nous souhaitons également faire la promotion de toute forme de démarche participative comme pour le projet Péniche par exemple. Faire en sorte que les habitants soient collectivement pris en compte comme de véritables acteurs de la vie publique. Nous espérons que notre démarche puisse permettre aux citoyens de se rencontrer, d'échanger, de proposer et d'agir, et surtout de faire entendre la parole des habitants dans les institutions, c'est essentiel pour mieux agir. "



Thierry Bonnet et Michelle Kapala

Sur ce questionnaire, sept thèmes sont évoqués avec de multiples questions ouvertes : logement, le cadre de vie et l'urbanisme, la santé, le commerce, les transports, la culture le sport et les loisirs, la relation avec les élus. Par la suite un dépouillement sera réalisé et à partir de là les résultats seront analysés pour en ressortir les sujets les plus cités. Une réunion publique aura alors lieu afin de les évoquer et de déterminer les projets qui peuvent en émerger pour les citoyens. Ce questionnaire est anonyme. Quels que soient votre âge, votre situation socio-professionnelle, votre genre... n'hésitez pas à partager vos attentes !

Retrouver le questionnaire sur le site : perspectivescitoyennes.wordpress.com/ ou webquest.fr/?m=41079_regards-moulinois et les réseaux sociaux Facebook et Twitter
Pour adhérer à l'association par mail : perspectivescitoyennes@laposte.net

L'UNASS Allier lance une campagne **« un après-midi pour la vie »**

L'Union Nationale des Associations de Sauveteurs-Secouristes de La Poste et Orange a engagé 3 services civiques pour sensibiliser la population aux Gestes Qui Sauvent.



En effet, suite aux évènements dramatiques qu'a connu la France le gouvernement français souhaite que 80% de la population soit formée d'ici 2022. C'est pourquoi l'UNASS Allier a pris l'initiative de lancer une nouvelle campagne « un après-midi pour la vie ». Le but est de proposer des initiations gratuites aux Gestes Qui Sauvent à partir de 10 ans. Venez de 14h à 16h les mercredis après-midi car les bons gestes au bon moment, c'est à l'UNASS qu'on les apprend. Inscription au préalable ou sur place.

10 rue des Combattants AFN
03000 Moulins 06.33.62.82.73
servicecivique.unassallier@orange.fr

#Publi-rédactionnel

Nouveau : un programme post-cancer du sein aux Thermes de Néris-les-Bains

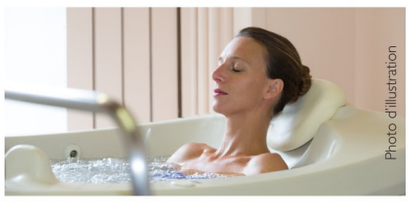
Les Thermes de Néris-les-Bains ont lancé PACS* en 2017, un programme d'éducation thérapeutique pour les femmes en rémission du cancer du sein.

Un programme d'éducation thérapeutique pour se retrouver et vivre mieux

Complémentaire aux soins de la cure thermale, le programme PACS* a pour but d'améliorer durablement la qualité de vie des patientes en rémission de leur cancer du sein en leur apportant un mieux-être psychologique ainsi que des clés pour mieux se réadapter à la vie quotidienne, professionnelle et familiale. Il s'articule autour d'une équipe pluridisciplinaire composée de deux infirmières, d'une animatrice sportive, d'une diététicienne et d'une psychologue spécifiquement formée à l'ETP (Education Thérapeutique du Patient).Le calendrier d'activités personnalisées remis aux participantes en début de séjour comprend des rencontres avec des professionnels de santé, des ateliers individuels ou collectifs sur l'alimentation, le bien-être, ainsi que des séances d'activité physique adaptée à la personne.

5 places pour ce programmes sont disponibles pour la cure d'août, du 13 août au 1er septembre 2018

Suite à la satisfaction des patientes qui ont suivi la 1ère édition du programme PACS*, les Thermes de Néris-les-Bains ont décidé de reconduire le programme en 2018.
Adossé à une cure thermale pouvant être prise en charge par la sécurité sociale « Gestion de stress et accompagnement psychologique », ce programme d'éducation thérapeutique de Néris-les-Bains est actuellement le seul programme POST-CANCER proposé dans une station thermale spécialiste du traitement du stress et des affections psychosomatiques.
Celui-ci a été conçu sous l'égide du Professeur Yves-Jean Bignon, directeur du Laboratoire de Biologie Médicale du Centre Jean Perrin (centre régional de lutte contre le cancer d'Auvergne), auteur de nombreuses études scientifiques au sujet de l'accompagnement post-cancer.


Photo d'illustration

Plus d'informations :
Thermes de Néris-les-Bains
04 70 03 10 39 - www.thermes-neris.com
*PACS : Programme d'éducation thérapeutique pour les femmes en rémission du cancer du sein

Zoom sur le témoignage de Stéphanie BONNETAIN, une participante au 1er séjour PACS* organisé en 2017.

« Je suis venue suivre le programme PACS car, après l'épreuve du cancer, je souhaitais reprendre ma vie en main. Du point de vue de l'organisation, j'ai tout d'abord rencontré le médecin thermal qui m'a prescrit les soins de ma cure : ces soins m'ont été très bénéfiques au niveau des douleurs articulaires dont je souffrais depuis très longtemps et auxquelles je m'étais habituée. J'ai ensuite rencontré l'infirmière qui m'a remis le calendrier des activités complémentaires. Etant donné que je venais dans l'optique de perdre du poids, j'ai souhaité tester toutes les activités physiques proposées (marche rapide, gym douce, aquagym…). C'est une réussite puisque je pratique désormais une heure de marche par jour et une heure de piscine par semaine, ce qui me fait beaucoup de bien.

Le programme m'a également permis d'échanger avec les autres participantes : nous étions un petit groupe de sept femmes et on s'est vraiment senties bien ensemble car nous avions vécu les mêmes épreuves et nous nous comprenions.

Grâce à ce programme j'ai appris à être plus calme, et à prendre du temps pour moi. Aujourd'hui, je me recentre sur mes priorités et j'applique à la lettre les conseils qui m'ont été fournis lors des entretiens individuels.

Quelques mois après la cure, je peux dire qu'il y a eu un avant et un après-PACS. Je conseille vivement à toutes les femmes qui ont subi l'épreuve du cancer de participer à ce genre de programme : il n'y a que du positif, à tous les points de vue ».

Jardiner en juin : tous les travaux



Les jardiniers du Bourbonnais de Vendat vous donnerons désormais des conseils chaque mois pour l'entretien de votre jardin d'ornement, potager... De janvier à décembre, les travaux de jardin évoluent, cette nouvelle rubrique va donc vous permettre de ne rien oublier mais aussi d'apprendre tous les gestes à réaliser pour bien soigner ses fruits et légumes en devenir. Vous y découvrirez aussi tous les travaux récurrents du jardin.

AU POTAGER

- Semer des salades tous les 10 jours
- Planter les pommes de terre pour la garde
- Couper les stolons des fraisiers
- Biner, biner, biner,...
- Pailler si ce n'est pas encore fait
- Pincer les tomates, les aubergines, les courges, les melons, …
- Bouturer les tomates
- Effectuer de faux semis
- Mettre les pièges jaunes
- Fin de mois semer les chicorées
- Buter les haricots, pommes de terre…
- Repiquer les premiers poireaux et mettre les voiles de suite
- Faire toutes sortes de purins (ortie, consoude, prêle, tomate, ...)

AU VERGER

- **Poser** les bandes de glu
- Tailler les gourmands
- Disposer les pièges à phéromones
- Arroser les jeunes arbres
- Tailler en vert
- Eclaircir les fruits
- Mettre les pièges jaunes

AU JARDIN D'AGRÉMENT

- Nourrir les rhododendrons, azalées, ...
- Rosiers traitement tâches noires
- Tuteurer les dahlias et attention aux limaces
- Tailler les arbustes à floraison printanière
- Retailler les bordures
- Arroser régulièrement les nouveaux arbustes et nouvelles vivaces
- Couper les fleurs fanées
- Semer les bisannuelles (aubriètes, delphinium, œillets poète,…)



PLUS DE CONSEILS, CONTACTEZ LES JARDINIERS DU BOURBONNAIS
04 70 32 37 09 - glodjardiniers@orange.fr -jardiniersdubourbonnais.fr

Sources :http://m.espacepourlavie.ca

À lire...

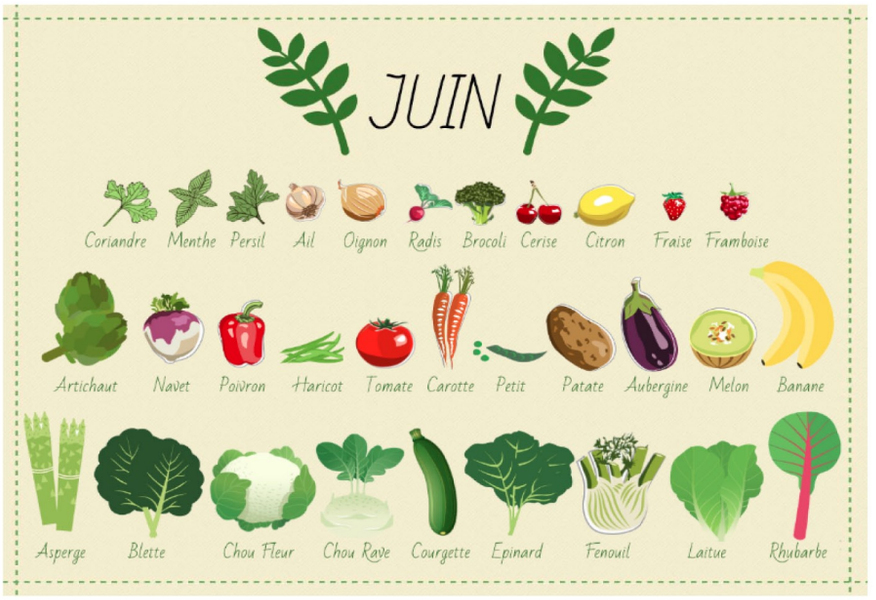


10 vertus pour cultiver son jardin intérieur

Dix auteurs renommés des éditions Jouvence s'expriment sur la vertu qui leur semble essentielle !
Exemple :
- Olivier Clerc - L'humour, une drôle de vertu « Les gens se demandent souvent : que serait un monde sans amour ? Mais posez-vous la question : que serait-il sans humour ? »
- Rosette Poletti - La vraie signification du lâcher-prise « Lâcher prise, c'est vivre, c'est oser faire confiance à ce qui vient, c'est accepter d'être faillible, vulnérable et merveilleux tout à la fois ! »
- Anne van Stappen - La bieneillance « La bienveillance tisse des liens qui donnent du sens à la vie ainsi que le goût de la vivre ! »

Calendrier des fruits et légumes de saison

Pour une alimentation équilibrée ou vos idées de recettes, **voici votre calendrier des fruits et légumes pour le mois de juin**

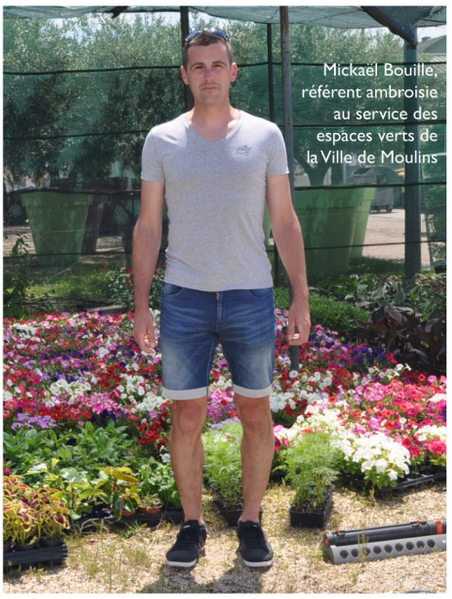


https://www.extracteur-de-jus.bio/bien-choisir-son-extracteur-de-jus.html

Repérage, lutte et formation **contre l'ambroisie**

Comme chaque année à la fin du mois d'août, l'allergie aux pollens d'ambroisie fait son grand retour. La plante est très allergisante et agressive. Et comme chaque plant peut libérer des millions de grains de pollen, le taux d'allergènes est très élevé et les symptômes plus violents.

Explications avec **Mickaël Bouille**, référent ambroisie depuis 6 mois au service des espaces verts de la Ville de Moulins, successeur de Mr Pascal Cordier.


Mickaël Bouille, référent ambroisie au service des espaces verts de la Ville de Moulins

Esprit Edition : Qu'est-ce que l'ambroisie ?
Mickaël Bouille : L'ambroisie est une plante tardive. Son développement est lent mais généralement important. Son cycle de vie est annuel : elle naît au printemps à partir d'une graine, se développe, fleurit et émet du pollen, produit des fruits contenant des graines et meurt dès les premiers froids de l'hiver.

Esprit Edition : Comment la reconnaître et où la trouver ?
Mickaël Bouille : Elle ressemble beaucoup à l'Armoise commune. Les feuilles de ces deux plantes peuvent être confondues. Les fleurs de l'ambroisie sont jaunes et celles de l'armoise sont blanchâtres ou gris-verdâtres. Il faut savoir que les pollens de l'ambroisie, dispersés selon les régions de juillet à fin août, sont transportés par le vent, quelque fois à plusieurs dizaines de km de leur source… C'est une plante qui aime être toute seule, avec d'autres elle finit par s'étouffer. On la trouve le plus souvent dans les zones de construction, les bords de route, les grèves de rivières, dans les zones agricoles, d'ailleurs ce sont elles les plus touchées. En retournant la terre soit pour cultiver, soit lors de chantiers, l'homme fait remonter des graines d'ambroisie en surface, permettant ainsi leur germination. A Moulins nous ne sommes pas trop menacés.

Esprit Edition : Quel est votre rôle en tant que référent ?
Mickaël Bouille : Mon rôle est d'informer la population qu'il y a de l'ambroisie. De gérer la présence de cette plante au sein de la commune mais aussi conseiller les habitants. J'ai été formé à la reconnaissance et la gestion de l'ambroisie via la FREDON Auvergne, un organisme de référence sur le thème du végétal dans son environnement. Il faut savoir que chacun est responsable de son ambroisie. Chaque département de la région Auvergne dispose d'un arrêté préfectoral prescrivant la destruction obligatoire de cette plante. Les particuliers m'appellent en cas de doute. Je me déplace pour voir, identifier et constater, je relève les informations sur un tableau de bord que je transmet ensuite à la FREDON qui elle s'en sert pour des statistiques. Je conseille au particulier de s'en débarrasser impérativement. Les personnes peuvent également nous envoyer une photo en cas de doute. Il existe aussi une application smartphone « Signalement ambroisie » que je vous invite à télécharger.

Esprit Edition : Quel sont les solutions pour la détruire ?
Mickaël Bouille : De nombreuses solutions existent. L'arrachage manuel est la plus efficace. Il faut l'enlever avant qu'elle parte en graines. Vous pouvez également tondre, faucher ou broyer. Procéder à une coupe haute (supérieur à 10 cm) entre juillet et début août, puis une seconde coupe entre fin août et fin septembre. A privilégier quand la surface infestée est importante.


L'ambroise

Plus d'infos

Liens utiles :
- FREDON Auvergne *(Fédération Régionale de lutte et de Défense contre les Organismes Nuisibles)*
- ARS Auvergne *(Agence régionale de santé)*

Pour plus d'informations contactez le Services techniques de la Ville de Moulins
Autre domaine d'observation : la Pyral du buis et du processionnaire du pin

Esprit Edition : Quelques recommandations ?
Mickaël Bouille : Oui, il faut bien nettoyer les outils avant et après utilisation, afin d'éviter toute contamination. Penser aux équipements de protection individuelle pour l'arracher, gants et vêtements couvrants est suffisant.



Comment participer à la lutte contre l'ambroisie en Rhône-Alpes ? Télécharger l'application Signalement Ambroisie ou rendez-vous sur le site www.signalement-ambroisie.fr !

MOULINS FENÊTRES
PVC - BOIS - ALU
PVC/ALU
ISOLATION DES COMBLES PAR LAINE SOUFFLÉE
RGE QUALIBAT
Portes d'entrée • Fenêtres
Velux • Stores • Escaliers
Terrasses bois
Volets battants/roulants
Portes de garage • Vérandas
Portails • Motorisation
Pergolas Bioclimatiques
Toute la menuiserie française
38 rue Régemortes - MOULINS - moulins-fenetres@orange.fr - 04 70 35 27 38
Vichy : 04 70 97 70 09

Partage et lien social avec le Sel'Est Allier

ou Système d'Echange Local de l'Est du département de l'Allier.

St Pourçain sur Sioule, Vichy, St Menoux, Monétay sur Allier, Montluçon, St Léon… En tout, 8 coins du département se sont mis au SEL (Système d'Echange Local)... Cela fonctionne grâce à un groupe de personnes qui pratique l'échange multilatéral de biens, de services et de savoirs. C'est comme une monnaie, mais sans valeur marchande. Zoom sur le Sel'Est Allier qui existe depuis maintenant 3 ans et organise une gratiféria le samedi 23 juin à Dompierre-sur-Besbre.



De gauche à droite: Danièle, Suzel, et Sophie

A l'origine du projet, deux amies, Suzel Bancalari et Jeanine A., venues s'installer à St Léon et à Neuilly le Réal , regrettaient de ne pas avoir de SEL près de chez elles. Anciennes adhérentes et participantes au SEL CEP de Monétay sur Allier, elles décident de créer l'association Sel'Est Allier afin de proposer le même service dans l'est du Département. l'Association compte aujourd'hui 35 membres.

Un principe tout simple

Tout individu possède des compétences, des moyens ou du temps. Le principe est donc d'échanger des savoirs, des biens, des services, des savoir-faire, de partager des rencontres, des sorties et des loisirs dans un esprit de convivialité et de solidarité, mais sans argent ! Une unité de mesure a été définie, l'étoile. Pour les services, bricolage, jardinage, couture, cuisine, garde d'animaux, une étoile équivaut environ à une minute de service rendu, soit soixante étoile pour une heure. La valeur de l'échange est décidée au préalable par un accord entre les 2 partenaires"

« *Mais pour les biens, chacun évalue leur valeur. Si l'objet a été créé par la personne, il pourra avoir du coup plus de valeur qu'un objet dont on veut simplement se débarrasser* » nous précisent-elles.

Les objectifs sont nombreux : montrer qu'un système d'échanges peut se développer sans argent, permettre à des personnes en difficulté ou pas d'acquérir des biens, des services, permettre à des individus isolés d'entrer dans un réseau relationnel, favoriser le développement local, mettre en valeur les compétences de chacun…

Des actions responsables et solidaires

Les BLE, Bourses Locales d'Échange, sont l'occasion pour tous les sélistes adhérents d'échanger principalement des biens (par exemple : des livres, des jeux, des vêtements, des légumes...) à la manière d'un vide-grenier avec une contre-partie d'unité locale. C'est aussi l'occasion de se retrouver, de discuter et de donner une nouvelle vie à des choses recyclables afin de protéger l'environnement. « *Ils y en a pour tout âge, même des enfants sont adhérents à l'association pour échanger leurs livres, leurs jouets…* » nous précise Suzel.

L'association Sel'Est Allier organise également des rencontres et des manifestations appelées Intersel (ex : Trocs de plantes), visant à rassembler des SEL et notamment ceux du département. Les membres des SEL ont ainsi la possibilité d'échanger avec des sélistes venus d'ailleurs, ce qui permet de tisser de nouveaux liens conviviaux.

A noter dans vos agendas !

Le Sel'Est Allier en partenariat avec la ville de Dompierre-sur-Besbre organise une Gratiféria le samedi 23 juin 2018 à l'Espace Boudeville de 11h à 18h. Le principe : « *Amenez ce que vous voulez, ou rien. Repartez avec ce qui vous plaît.* » C'est donc un vide-grenier où tout est gratuit. Contrairement à celui du troc, le système de la gratiféria ne repose pas sur l'échange matériel : personne ne doit rien à personne ; le don se fait sans contrepartie et chacun peut s'approprier tout ce qu'il souhaite sans même donner. Tarif unique : un sourire.

L'objectif est de remettre en circulation des biens devenus inutiles mais que vous ne voulez pas jeter. Vous donnez vos CD, vêtements, chaussures, livres, vaisselle, déco, etc., ou rien. Vous repartez avec ce qui vous plaît, si vous voulez.

Contact : Sel'Est Allier

Suzel : 06 60 38 51 34
ou Philippe : 06 74 63 35 08
Mail : admin@selestallier.org
ou Facebook : Sel'Est Allier

Dorénavant, c'est avec grand plaisir que nous publierons chaque mois dans notre magazine, une bd humoristique créée par une illustritrice moulinoise.

L'artiste ? **Pascaline Liard**, souligne avec humour, rigueur et couleurs ce que nous exprimons dans nos pages ! Cette montreuilloise de 27 ans, graphiste multimédia et passionnée de dessin depuis toute petite, poses valises en 2016 à Moulins, un terreau fertile pour entreprendre des projets innovants tout en restant proche de la nature et avec une qualité de vie exceptionnelle. Cette jeune femme indépendante s'implique beaucoup dans le monde associatif de notre ville, elle est bénévole à l'Atallier Fablab, Bouge toi Moulins, Connecting Bourbon, Ludi Moulins… On vous laisse découvrir !





- SAVE THE DATE -

#BIEN-ÊTRE

Le Printemps du Thermalisme en Auvergne
En mai et juin

Avec des offres pour découvrir le thermalisme, mais également des ateliers, des conférences, ... pour tout connaître sur le thermalisme et les médecines naturelles. Rens. www.auvergne-thermale.com.

Foire de Vichy
Du vendredi 15 au lundi 18 juin

Sur le thème jeunesse, sport, santé et bien-être. Au Parc des Sources - Info sur 04 70 20 19 15.

Journée champêtre à Moulins
Samedi 16 juin

Organisée par l'Académie Sportive Moulins Football, au stade Hector Rolland. Retransmission du match de l'équipe de France. Resa. 06 70 58 50 71.

Marché fermier
Dimanche 17 juin à Agonges

Organisé par Fabienne Marais, productrice de volailles fermières. Bienvenue à la ferme.
Rens. 04 70 43 92 67.

Portes ouvertes au Domaine de l'Hippogriffe
Dimanche 24 juin à Monbeugny

Rens. 06 61 82 40 91.

#Marché de producteurs de Pays à Avermes
Vendredi 22 juin

Organisé par Bienvenue à la Ferme.
A partir de 18h, possibilité de repas sur place.
Rens. sur www.bienvenue-a-la-ferme.com/allier.

Ateliers méditation de pleine conscience à Moulins
Les 19, 20 et 26 juin

Faire une pause physique et mentale. Retrouver un équilibre intérieur. Développer la conscience, l'attention et l'acceptation. Vivre pleinement au présent. Cabinet Gestion du stress. Rens. 06 84 17 69 35.

Stage : Yoga du rire pour les seniors à Moulins
Samedi 23 juin de 10h à 18h

Présentation, objectifs et exercices de yoga du rire pour les seniors. Rens. oser-dialoguer.fr

Portes ouvertes au Domaine Pastel à Besson
Samedi 23 juin

De 10h à 17h30. Entrée gratuite. Initiation au yoga… Rens. 04 63 83 05 37.

Portes ouvertes à la Savonnerie Bourbonnaise à Bourbon l'A.
Samedi 23 juin et samedi 7 juillet

Découvrez les coulisses de la fabrication d'un savon. Démonstration de fabrication de savons à froid de 11h30 à 15h. Renseignements. 04 70 66 11 96.

Projection à Moulins
Lundi 25 juin

A 19h30 au cinéma CGR. Le collectif départemental Hubertine Auclert s'attache à promouvoir les valeurs d'égalité entre les êtres humains. En partenariat avec la MGEN et Ciné Bocage, il vous propose la projection du film : « Numéro Une » de Toni Marshall. En présence de la comédienne Anne Azoulay. Suivie d'un débat sur la thématique de l'égalité professionnelle homme-femme.

Fête de la rivière à Moulins
Vendredi 30 juin - dimanche 2 juillet

Le troisième rendez-vous de la fête de la rivière Allier débute vendredi 30 juin au soir. 3 jours de festivités, où petits et grands profitent des animations et des activités de plein air. Cette troisième édition est aussi l'occasion de retrouver les foulées moulinoises, courses et marche pour tous. Venez passer un moment agréable sur les bords d'Allier, durant tout un week-end ! Retrouvez tout le programme sur www.ville-moulins.fr.

Université d'été à Bourbon l'Archambault
Du jeudi 5 au dimanche 8 juillet

Conférences, ateliers… Eau, homéopathie et physique quantique. Rens. 04 70 66 36 55.

Fête des Ozières à Yzeure
Vendredi 6 juillet au plan d'eau

Dès 20h. 1ère partie : groupe local. 2e partie : Summer hits, les hits de l'été par Paris spectacle. 23h : feu d'artifice. Gratuit.



Le Centre Communal d'Action Sociale de Moulins organise une opération originale pour regrouper les générations autour d'un projet commun. Pendant trois jours 6 seniors et 6 jeunes pédaleront ensemble le long de la Loire pour un des moments de partage et de découverte. Vous êtes intéressé ? C'est le moment de s'inscrire ! Pour plus dinfos, contacter le CCAS au 04 70 48 51 78 ou à l'accueil de SESAME – 1/3 rue Berthelot - Moulins.

La Péniche d'abord — Le mot du capitaine !

Retour sur les démarches de l'Opération La Péniche à Moulins qui permet petit à petit au projet de s'amarrer sur le territoire !

« L' Opération La Péniche à Moulins » est devenue l'Association « La Péniche d'abord».
Soutenue jusqu'à maintenant par l'association OLD'STARS, l'Association « La Péniche d'abord » créée en février 2018 a donc pris le relai dans la conduite du projet péniche à Moulins.
L'association Old'stards en lien avec le sport, les loisirs et les événements restant l'association soeur; incubatrice et communicante du projet péniche.
L'association « La Péniche d'abord » a donc pour objet :
- la création et la construction d'un lieu culturel à Moulins prenant la forme d'un établissement flottant sur la rivière Allier (péniche) ;
- la promotion de la création culturelle et artistique à travers notamment l'organisation de manifestations, de concerts, d'expositions, de festival… ;
- la mise en valeur de la rivière Allier, de son environnement et du patrimoine Bourbonnais ;
- l'organisation d'actions visant le renforcement des liens sociaux et le développement d'initiatives citoyennes.

L'Association « La Péniche d'abord» qui compte à ce jour 56 membres a pour vocation à se transformer en SCIC dans les prochains mois au fur et à mesure de l'avancée du projet. (Scic signifie Société Coopérative d'Intérêt Collectif. C'est une forme de société coopérative constituée sous forme de SARL, SAS ou SA, à capital variable.)
Le projet est actuellement dans les phases techniques, administratives et budgétaires.
Toutes les personnes intéressées par le projet péniche à Moulins et souhaitant s'y impliquer sont les bienvenues. Rejoignez nous sur les réseaux sociaux, vous êtes aujourd'hui 836 profils à nous suivre via notre page sur Facebook. Pour plus d'informations, ne pas hésitez à nous contacter.
L'adhésion annuelle à l'association « La Péniche d'abord » est de 5 € par personne.

Le Capitaine et l'équipage de "La Péniche d'Abord" sont heureux et fiers de maintenir le cap vers un avenir qui sera collaboratif, collectif, coopératif, solidaire et pleins de bons moments sur cette belle rivière !

- SAVE THE DATE -

Marché nocturne à Yzeure
Samedi 7 juillet

De 17h à 23h Place Jules Ferry. Diverses animations, artisans et commerçants. Restauration sur place. Entrée libre.

Visite guidée des étangs à Yzeure
Mardi 10 juillet

Terrasse de la salle Dieter Trennheuser, les Ozières à 15h : découverte de l'histoire des étangs, enjeux économiques et écologiques de ces aménagements. Ouvert à tous. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte. annulation en cas de mauvais temps. Rens. à la Maison des arts et des sciences au 04 70 20 10 64.

La médiathèque à la plage à Yzeure
Jeudi 12 juillet

Terrasse de la salle Dieter Trennheuser, les Ozières de 14h à17h, la Médiathèque Yzatis se déplace aux Ozières. Profitez-en pour lire en extérieur ou remplir les grilles de mots fléchés géantes affichées. Annulation en cas de mauvais temps.

Ateliers yoga du rire

A Bourbon l'A. le jeudi à 18h, Dompierre s/B le lundi à 15h, Moulins le lundi à 18h30, Souvigny le jeudi à 18h30. Plus d'infos sur www.oser-dialoguer.fr ou 06 04 18 29 44.

#SPORT

Open d'été de tennis à Yzeure
Du samedi 16 juin au dimanche 1er juillet

Organisé par l'AS Yzeure Tennis. Rens. 06 03 99 64 50 ou 06 71 87 59 40.

Marche des Ozières à Yzeure
Dimanche 17 juin

2 parcours de 8 et 12 km. Pour la promotion du don de moelle osseuse du sang et des organes. Accueil des participants à partir de 8h, prévoir sac à dos. Départ à 9h en groupes accompagnés. Organisé par le Rotary club Moulins-Yzeure avec l'appui technique de la retraite sportive.

7è Nuit du Bad à Moulins
Vendredi 22 juin

Organisée par le BCMAY le soir. Tournoi amical par équipe, ouvert aux non-licenciés et aux licenciés. Le principe premier de la NDB est de permettre aux non-licenciés de découvrir et de passer une bonne soirée de bad avec leurs amis, famille, collègues... ou entre licenciés aussi. Les bénéfices de la vente de la buvette seront reversés à une association (Pays Enchan'T) qui oeuvre pour aider des enfants handicapés à mieux vivre leur quotidien. Salle de la Petite Motte. Rens. 06 65 49 79 90.

Athétisme Meeting National Moulins Communauté
Samedi 23 juin

Epreuves nationales : perche, longueur et hauteur. A partir de 16h. Stade Hector Rolland. Rens. eamya.athle.com.

Initiation float tube à Moulins
Dimanche 2 juillet

Plan d'eau des Champins (côté rocher) de 9h à 14h. Avec les pêcheurs du Val d'Allier.

Old'stars games à Trevol
Samedi 7 et dimanche 8 juillet

Sous la forme d'une « mini olympiade », différentes épreuves sportives seront proposées. Tournoi convivial et amical de foot, tennis, sortie vtt, musique avec le groupe Batu'T'Kap, karaoké, brunch, pétanque, rugby, etc… sur 2 jours. Organisé par les Old'stars. Un stand présentera aussi l'avancée du projet péniche à Moulins menée par l'association sœur « La Péniche d'abord ». Tous les membres mais aussi les non-membres sont chaleureusement invités à participer à cet événement festif et sportif ! Venez nombreux découvrir l'ambiance Old'Stars ! Retrouvez Tou le programme sur la page Facebook des Old'Stars.

Zumba à Yzeure
Lundi 9 et lundi 16 juillet

Terrasse de la salle Dietertrennheuser, les Ozières de 18h à 18h45. Ouvert à tous. Rens. à l'Espace forme Yzatis au 04 70 48 53 33. Gratuit.

Atout sport à Yzeure
Du lundi 9 au vendredi 13 juillet

Devant la salle Dieter-trennheuser, les Ozières de 14h à 16h : activités physiques de pleine nature (VTT, course d'orientation, canoë…). Tarif : 5 euros la semaine sauf pour les détenteurs de la carte SYM (abonnement annuel). Rens. au service des sports au 04 70 48 53 37.

Beach-volley à Yzeure
Mardi 10 et vendredi 13 juillet

Plage des Ozières de 18h30 à 21h. Ouvert à tous, organisé par l'association Yzeure Volleyball. Gratuit.

Fit training à Yzeure
Mardi 10, mercredi 11 et jeudi 12 juillet

Plage des Ozières . Le 10 de 18h à 20h. Le 11 de 9h30 à 11h30. Le 12 de 18h à 20h. A partir de 16 ans. Rens. à l'Espace forme Yzatis au 04 70 48 53 33. Gratuit.

Sandball à Yzeure
Mercredi 11 juillet

Plage des Ozières de 18h à 20h. Ouvert à tous, organisé par l'association Handball Yzeure. Gratuit

Body bien-être à Yzeure
Vendredi 13 juillet

Les Ozières de 9h30 à 10h30. Ouvert à tous. Rens; à l'Espace forme Yzatis au 04 70 48 53 33. Gratuit.

Rendez-vous sur **les brocantes de Juin et juillet**



L'Allier est réputée pour le nombre et la qualité de ses brocantes. Les "bonnes affaires" sont à dénicher et à... négocier. Pour retrouver toutes les dates, le calendrier des brocantes en Bourbonnais 2018 est désormais disponible gratuitement dans les Offices de Tourisme de Moulins, Vichy et Montluçon et auprès de certaines associations organisatrices, n'hésitez pas à vous renseigner auprès du Comité des brocantes en Bourbonnais pour les connaître.

#DIMANCHE 17 JUIN
- ***Monétay sur Allier*** - Bourg
Comité des fêtes, pétanque - 04 70 42 07 59
- ***Moulins*** - Plaine des Champions
ASPTT Moulins - 04 70 44 20 45
- ***Moulins*** - Maison Saint Paul Hospitalité Bourbonnaise Notre Dame de Lourdes
06 22 71 31 96
- ***Yzeure*** - Rue Jean Vidal (vers le stade Bellevue)
Yzeure Foot Supp 03 - 04 70 20 18 83

#DIMANCHE 24 JUIN
- ***Moulins*** - Allée des Soupirs
Sup's A.S. Moulins - 06 69 60 40 21

#DIMANCHE 1ER JUILLET
- ***Chemilly*** - Stade - ACPC - 06 80 62 30 68
- ***Dompierre sur Besbre*** - Rue Nationale
Dompierre Commerce - 06 07 49 88 16
- ***Neuvy*** - Place de la salle des fêtes
Comité des fêtes - 06 77 21 68 38

#DIMANCHE 8 JUILLET
- ***Saint Plaisir*** - Bourg et alentours
Comité des fêtes - 04 70 67 08 11

#SAMEDI 14 JUILLET
- ***Besson*** - Bourg - Comité des fêtes
04 70 42 89 67
- ***Lurcy Lévis*** - Champ de foire - Lurcy Sports Loisirs Animations - 06 77 89 95 21

#DIMANCHE 15 JUILLET
- ***Beaulon*** - Rue des Aubrelles
Comité des fêtes - 06 10 72 94 63

Vous pouvez également demander un calendrier version papier en envoyant une enveloppe A5 avec vos coordonnées affranchie au tarif en vigueur (2 timbres) à : **Comité des brocantes en Bourbonnais - Mairie - 03340 La Ferté Hauterive**
Et suivre toutes les mise à jour sur leur site internet : **www.brocantes03.org**

Rens. au 09.64.32.98.51 ou 04.70.43.03.21.

MAMIE PAULETTE
recettes

Qui est Mamie Paulette ?

Anne-Laure, moulinoise de coeur et blogueuse culinaire, a hérité de la légendaire cocotte en fonte jaune de sa mamie Paulette, dans laquelle furent mijotés tous les bons petits plats qui ont façonné son palais et les souvenirs de son enfance.
Bien décidée à ne pas laisser cette cocotte prendre la poussière, et investie de cette belle mission de transmission d'un savoir faire, elle a appris pas à pas à réaliser de bons plats simples, familiaux, composés de produits de saison, frais et locaux pour prendre de vrais repas en famille.

Chaque mois, Anne-Laure nous livre ses recettes fétiches !

Plus de recettes ? Rendez-vous sur www.mamiepaulette.com

Salade acidulée et sa vinaigrette au pamplemousse



Une recette fraîche et acidulée que je fais souvent avec quelques déclinaisons en fonction du contenu de mon panier de fruits et légumes. C'est vite prêt et rafraîchissant. Selon vos goûts, vous pourrez y ajouter des crevettes ou du saumon fumé, des morceaux de filet de poulet grillé, des copeaux de fromage de brebis, des graines de grenade…

Ingrédients pour la salade :
1 avocat, 1 pamplemousse, 1 bulbe de fenouil, 1 grosse poignée de mâche, 1 bouquet de coriandre facultatif : 2 cuillères à soupe de graines de courge
Ingrédients pour la vinaigrette :
Le jus d'un demi pamplemousse, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique, 1 petite échalote, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Préparation de la salade :
- Pelez les pamplemousses à vif (en enlevant la peau directement au couteau) puis retirez les quartiers au dessus d'un bol ou d'un petit saladier, en prenant soin de récupérer le jus (qui vous servira pour la vinaigrette).
- Coupez chaque quartier en trois morceaux.
- Couper l'avocat en deux dans le sens de la longueur, enlevez le noyau, la peau puis les couper en petits cubes (de la même taille que les cubes de pamplemousse).
- Arrosez l'avocat d'un filet de jus de citron pour éviter qu'il noircisse puis réserver le tout.
- Nettoyez ensuite le bulbe de fenouil, enlevez les pluches puis coupez le en 2 dans le sens de la longueur avant de le détailler en fines lamelles.
- Nettoyez enfin la mâche puis la mélanger avec les lamelles de fenouil avant de disposer le tout au fond du saladier ou des assiettes pour faire un lit.
- Parsemez ce lit de salade avec les morceaux de pamplemousse et d'avocat.

Préparation de la vinaigrette :
- Préparer la vinaigrette. Dans un saladier, émulsionner l'huile, la moutarde, le vinaigre et le jus de pamplemousse. Saler, poivrer au moulin, ajouter l'échalote finement hachée. Bien mélanger puis versez sur la salade.
- Ciselez la coriandre et parsemez la généreusement sur votre salade. Ajoutez quelques graines de courge si vous le souhaitez. Elles apportent un côté croquant à la salade.

C'est prêt ! Il ne vous reste plus qu'à déguster cette jolie salade colorée, acidulée et estivale.

D'où viennent nos expressions françaises ?

Nouvelle rubrique chaque mois pour revenir sur l'histoire passionnante des expressions francophones et "on ne vous raconte pas des salades" !

" Aller plus vite que la musique "

Signification
Etre trop pressé, agir vite et avec impatienceexe
Origine : Expression française qui serait dérivée d'une autre expression du milieu du XIXème siècle à savoir aller plus vite que les violons qui sont les instruments les plus rapides d'un orchestre symphonique. En effet, en jouant en groupe, il est nécessaire d'avoir une normalisation, en d'autres termes les musiciens compétents se devront de calquer leur vitesse sur celle des autres instruments pour parfaire la mesure et au cas où un seul irait plus vite, il pourrait gâcher toute l'œuvre à lui tout seul. De ce fait aller plus vite que les violons ce serait aller plus vite que la musique ce qui est interdit puisque tout musicien se doit de suivre le rythme du chef d'orchestre car l'harmonie en dépendrait.

Exemple d'utilisation : Il faut à la science l'humilité de ne pas surestimer ses forces, elle ne peut aller plus vite que la musique. (P. Darriulat)

Expression française synonyme : confondre vitesse et précipitation



Source : http://www.expressions-francaises.fr/

#Publi-rédactionnel

La cuisine d'Hervé

Restaurant • Traiteur • Séminaire • Plat à emporter

Envie de profiter du beau temps en terrasse ?

Durant l'été, rien de mieux que de s'offrir un moment de détente et de convivialité au restaurant la Cuisine d'Hervé.

Á l'ombre d'un parasol, dans un cadre apaisant et convivial, sur les Cours Jean Jaurès, la terrasse se garnit enfin de ses tables. Dès le printemps, il n'y a pas de doute, c'est dehors qu'il faut être ! La terrasse du restaurant La Cuisine d'Hervé vaut toute la peine d'être découverte alors un seul mot d'ordre : profiter pleinement des beaux jours et de la douceur de vivre... au coeur de la ville.
Pour manger copieusement ou simplement, pour déguster un bon verre de vin, rendez-vous au restaurant La Cuisine d'Hervé avec son agréable terrasse ombragée, fleurie et calme, au style vintage pouvant accueillir une quarantaine de couverts, et tout ça à proximité d'un parking gratuit. Ce restaurant gastronomique vous propose une carte raffinée dans un cadre moderne et chaleureux.
Hervé Courtais, son épouse Julie et son équipe seront à votre écoute pour vous assurer un service rapide et de qualité.



Le restaurant est ouvert 6 jours sur 7 : Lundi, mardi, jeudi, vendredi, samedi et dimanche de 9h à 13h15 et de 18h30 à 21h15. Fermé le mercredi.
Plat du marché et café gourmand à 15€ et premier menu à 20€ en plus de la carte.

Save the date : le jeudi 21 juin
David Walter en concert pour la fête de la musique.
Hervé va travailler en binôme avec David Rollin, propriétaire de la Petite Auberge Place Jean Moulin. Ils cuisineront à l'extérieur devant vous.

L'Académie Culinaire des Nérios
Hervé est vice-président des Nérios, une association culinaire départementale. Celle-ci regroupe des chefs de cuisine, des cuisiniers, des maîtres d'hôtel, des serveurs, ainsi que des producteurs, des vignerons, des fournisseurs mais aussi des personnes liées à la restauration comme des professeurs de lycées professionnels et techniques, tous amateurs de la gastronomie française et défenseurs des valeurs locales de la région et du Bourbonnais.
Leurs objectifs ? Préparer des concours, organiser des représentations culinaires, aider certains organismes de soutien par la préparation de divers repas dans le but de participer à des évènements et de promouvoir le territoire.
Alors n'hésitez pas ! Même pour une demande particulière, Hervé saura vous satisfaire. Il a déjà œuvré à l'anniversaire de Michaël Schumacher à Magny Cours, un mariage dans un hara, un grand repas dans l'ancien Casino de La Rochelle, des réveillons de plus de 500 personnes, et bien d'autres. Lui et son équipe aiment les paris fous !

Philippe nous conseille en Aromathérapie

Les huiles essentielles et végétales sont de plus en plus reconnues pour leurs bienfaits sur le bien-être et la santé, c'est pour cela que nous leurs consacrerons désormais chaque mois une rubrique pour vous les faire découvrir.

Ne convient pas aux enfants de moins de 30 mois, femmes enceintes ou allaitantes.. Les informations contenues dans cet article sont fournies à titre indicatif et pour un usage strictement familial. L'utilisation des huiles essentielles ne doit en aucun cas se substituer à un traitement médical ou aux recommandations d'un médecin. Il est recommandé de s'adresser à un professionnel compétent avant l'emploi d'une huile essentielle.



Huile essentielle de

Petit grain bigarade

Le bigaradier est l'arbre qui donne l'orange amère. L'huile essentielle de petit grain bigarade est obtenue par la distillation des feuilles de cet arbre lorsque les fruits ont la taille d'un «petit grain». De cet arbre on peut obtenir aussi l'huile essentielle de Néroli par la distillation de la fleur. L'huile essentielle de petit grain bigarade est principalement utilisée pour favoriser la détente et calmer l'anxiété par ses effluves douces et fruitées. C'est une alliée précieuse contre le stress, par exemple en période d'examens.

Ses principales propriétés :
Antispamodique puissante
Rééquilibrante nerveuse : symphathicolytique, relaxante
Anti-inflammatoire
Anti-infectieuse

Indications traditionnelles



Crampes musculaires, courbatures

Angoisse, insomnies, troubles du sommeil

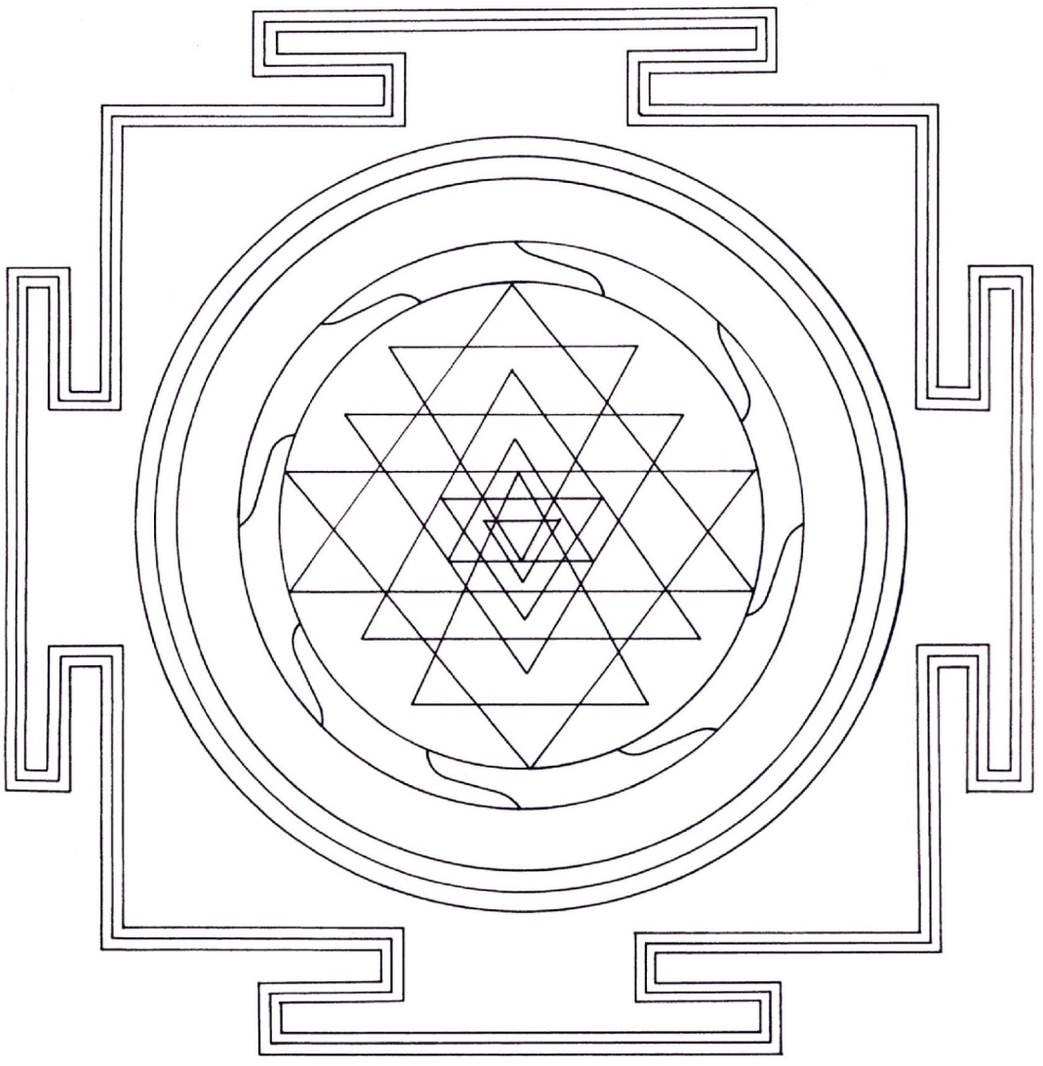
Digestion difficile ou indigestion, ballonnements

Stress, anxiété, émotivité

- MANDALA -

Colorier pour se détendre...

Colorier des Mandalas peut être considéré comme de l'art thérapie.
Cette activité est particulièrement recommandée dans des périodes de stress, d'examen, d'insomnie. Elle permet de vivre plus calmement les grands changements dans notre vie. C'est une activité qui nous régénère. Elle est simple, facile à mettre en œuvre et s'adapte à tous les âges.



Pourquoi ?

En coloriant un mandala vous allez apaiser votre esprit et libérer votre stress. Le Mandala vous aide à vous centrer et surtout à vous apaiser.



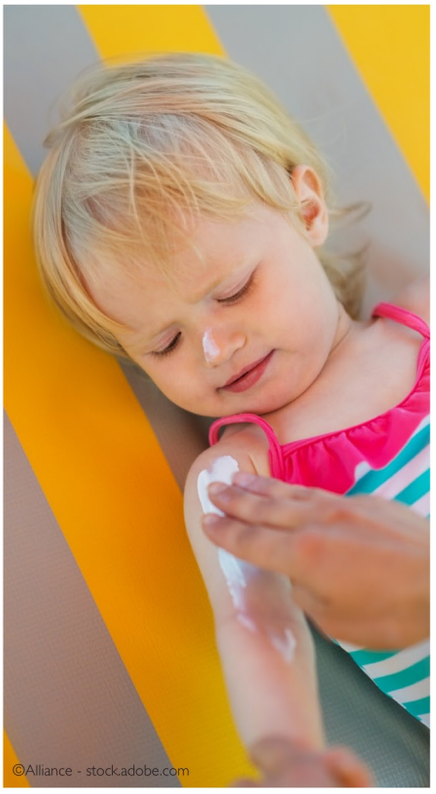
À vos crayons !

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

Tous les mois retrouvez notre rubrique "Bébé bien naître"

Cette rubrique donne des conseils pour bien acceuillir bébé à la maison.

N'hésitez pas à envoyer vos témoignages et idées par mail à espritedition@gmail.com ou sur notre page Facebook (Esprit Magazine Sport & Bien-être)


©Alliance - stock.adobe.com

Bébé et soleil : les dangereuses habitudes des parents

Si une protection à 100 % contre le soleil n'existe pas, de bons gestes permettent de préserver le plus possible les jeunes enfants des effets néfastes des rayons du soleil.

Alors que les premiers rayons du soleil s'installent, toutes les occasions sont bonnes pour promener son enfant. Dans une enquête publiée le 9 mai dernier, la pharmacie en ligne Newpharma dévoile que près de 90,37 % des parents n'appliqueraient pas de crème solaire sur la peau de leurs bébés au bon moment. Près de 55 % des sondés estiment qu'il faut l'appliquer au moment de sortir. Pas vraiment. Les médecins et dermatologues s'accordent sur le fait que la crème doit être appliquée 30 minutes avant de sortir, puis 30 minutes après la première exposition. Une opération à répéter toutes les 2 heures, ce que seulement 9 % des parents font.

40 % des moins de 3 ans ont déjà attrapé des coups de soleil

En interrogeant près de 1 200 parents, Newpharma révèle les dangereuses habitudes des parents quant à la relation entre leur bébé et le soleil. Tout d'abord, près de 60 % des parents interrogés affirment que leur enfant n'a jamais eu de coup de soleil. Or, les rayons du soleil n'affectent pas uniquement l'extérieur de l'épiderme, mais peuvent s'accumuler et agir tout au long de la vie. Ils peuvent ensuite se manifester à l'âge adulte sous la forme d'une maladie grave. Newpharma précise que 39,88 % des enfants de moins de trois ans ont déjà eu des coups de soleil.


©Antonio Gravante - stock.adobe.com

Choisissez crème solaire et ombre

L'heure de promener bébé est également importante. Alors que 20 % des parents sortent entre 11h et 16h, mieux vaut le faire avant 11h ou après 16h. La crème solaire reste la protection préférée des Français, avec 80 % des parents qui l'utilisent. Cependant, d'autres protections sont efficaces : le chapeau, rester à l'ombre ou couvrir l'enfant avec des vêtements.

Enfin, concernant la plage, les parents ont tendance à asseoir bébé sur le sable. Erreur. Le sable transmet 20 % des rayons du soleil, il est donc conseillé de poser l'enfant sur une serviette.

Cette étude rappelle la nocivité des rayons du soleil pour la peau car ils agressent l'épiderme, augmentant ainsi le risque de cancer. Les bébés, d'autant plus vulnérables, doivent être davantage protégés.

Sources : APEI-Actualités. Johanna Amselem


©Shirohige - stock.adobe.com


ROUCHY
CARRELAGE ◆ SANITAIRE ◆ CHAUFFAGE ◆ CLIMATISATION
Salle Exposition
du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 18h30
Samedi matin de 9h à 12h
Z.I Moulins Sud – 03400 YZEURE
04 70 20 99 49 www.rouchy.fr


MAREJA
RESTAURANT SUR-MESURE
Manger vite, manger bien !
Concepts sur-mesure
• Bar à Salades & Soupes •
Smoothie fait à la minute avec des fruits frais
Composez vous même vos salades parmi les 45 ingrédients au choix
Salade 4 ingrédients à 8€90
Salade + boisson à 10€90
Salade + dessert à 11€90
Formule complète à 13€90
6 place de la Liberté
03000 MOULINS - 09 83 65 44 29

#VUSURLEWEB



Coupe du monde oblige, parlons foot ! Passionné, envie de suivre l'actualité du foot dans l'Allier ? Licencié ou non, n'hésitez pas à venir "liker" la page facebook ***Infos Foot Allier*** *de* ***Guillaume Attia*** *yzeurien de 27 ans, où vous retrouverez diverses informations sur la vie des clubs (résultats, classements, interviews, jeux, pronostics…).*

Qui se cache derrière la page Facebook **Infos Foot Allier** ?

Esprit Edition : Votre page Info Foot sur Facebook, depuis quand et pourquoi ?
Guillaume Attia : Je l'ai créé en octobre 2015, cela fait donc maintenant 2 ans et demi, et déjà plus de 4500 abonnés dont je suis très fier, beaucoup de passionnés comme moi pour échanger et c'est l'intérêt. En tant que passionné, je voulais parler du football local dans l'Allier, échanger avec les autres, et créer une sorte de connexion entre tous les licenciés ou non dans l'Allier, et cela marche plutôt pas mal.

Esprit Edition : Est-ce que votre parcours personnel vous a servi pour faire vivre cette page ?
Guillaume Attia : Oui bien sûr, je suis un passionné de football depuis tout petit, j'ai joué à Moulins et aujourd'hui au Football Club Haut d'Allier qui est la fusion de l'AS Trévol et de l'AS Villeneuve sur Allier. Je suis joueur en seniors mais et également coach des U18.

Esprit Edition : Que publiez-vous vous sur cette page ?
Guillaume Attia : Les résultats chaque week-end, des partages de publications des clubs, mais également des petits jeux concours pour faire gagner des interviews ou des articles sur les clubs. Cela permet de faire connaître les petits clubs, car oui nous avons du niveau national dans le 03, mais les petits clubs méritent tout autant qu'on parle d'eux.

Esprit Edition : Où trouvez-vous toutes les infos ?
Guillaume Attia : Sur les réseaux sociaux, mais aussi par mes nombreuses connaissances dans le monde du foot dans l'Allier. Certaines personnes m'envoient même des infos par message maintenant pour que je les publie.

Esprit Edition : Quel public ou quels internautes visez-vous ?
Guillaume Attia : Tous les passionnés de football dans l'Allier, jeunes et moins jeunes, hommes ou femmes, c'est important pour moi de faire une place à tout le monde. Par exemple, le football ce n'est pas que les hommes, il y a le football féminin qui est en pleine évolution et il faut en parler.

Esprit Edition : Vous couvrez tout le département ?
Guillaume Attia : Oui, j'essaie de relayer les infos de tout le département. Même si cela n'est pas simple, je suis de Moulins donc forcément la majorité des infos sont locales, mais je fais le nécessaire pour en obtenir sur la région de Vichy, Montluçon ou autres. Je fais cela bénévolement donc pas toujours évident. D'ailleurs, je lance un appel aux passionnés, n'hésitez pas à me transmettre vos infos via ma page, je les publierai avec plaisir.



Esprit Edition : Des nouveautés à venir sur la page ?
Guillaume Attia : Oui, au début, j'avais mis en place un concours de pronostics avec des matchs toutes les semaines. Il sera bientôt de retour, à la demande de pas mal d'abonnés.

Esprit Edition : Souhaitez-vous faire passer un message à ceux (clubs, joueurs, amateurs) qui ne connaissent pas encore votre page ?
Guillaume Attia : Venez découvrir ma page, venez commenter et donner votre avis, échanger avec les autres passionnés tout en restant dans le respect. Et si vous voulez faire connaître un peu votre club, venez participer aux différents petits jeux, pour gagner une interview ou un article sur votre club.

Rendez-vous sur Info Foot Allier !
N'hésitez pas à partager vos résultats !

La médiathèque à l'heure de la coupe du monde de foot !

Animations gratuites, spéciales Coupe du monde, à la médiathèque communautaire de Moulins, à partir du 2 juin 2018. La médiathèque communautaire de Moulins chausse ses crampons et vous invite partager la fièvre du football.

#À vos mains, prêts, créez !
Mercredi 20 juin
15h-16h : Atelier pour les 6-11 ans
16h30-17h30 : Atelier pour les 3-5 ans. Ateliers créatifs pour enfants : un vide-poche « ballon de foot » ou encore des « claps-claps » pour les petits supporters des Bleus ! Réservations conseillées

: France-Australie
Samedi 16 juin
12h : Diffusion du 1er match des Bleus, collation et boissons sans alcool offertes.

#Les Yeux dans les bleus
Samedi 16 juin
16h30 : Vingt ans après, revivez la grande aventure victorieuse de France 98 (durée du film documentaire : 2h45)

#Tournoi Fifa18 sur PS4
Jeudi 12 juillet
14h-17h30 : Une seule règle : sélectionner une équipe nationale pour à votre tour soulever le fameux trophée ! Démonstration de Florian Maridat, joueur e-sport pour l'AS Monaco. Réservations conseillées

#Café Foot pendant toute la Coupe du monde. La médiathèque vous invite à un « débrief » avec un invité sportif local. Commentez l'actualité, débattez des derniers matchs et faites vos pronostics ! Samedis 16, 23 et 30 juin, 7 juillet à 10h30 ; 13 juillet à 18h.



Ne ratez aucun match de la coupe du monde !
Dans une ambiance festive, vous profiterez de l'ensemble des matchs de la coupe du Monde 2018 chez PlanetFoot à Avermes ! Et n'hésitez pas à vous renseignez auprès des autres établissements près de chez vous pour suivre en direct les matchs du Mondial de Foot !

La Cave Buissonnière : une cave itinérante de vin naturel

Nos amis épicuriens Laurent et Peter du Blog ***quelbonvintamene.com*** *ont pris rendez-vous avec* ***Guillaume Plantard*** *caviste itinérant de vins naturels qui parcourt les marchés près de chez nous !*

Le monde des cavistes est assez traditionnel. Ces passionnés, chez qui l'on se rend en toute confiance pour trouver le vin que l'on recherche, sont d'ordinaire installés à une adresse où l'on est sûr de pouvoir bénéficier de leurs conseils. Mais il existe aussi des personnes qui innovent dans ce domaine. On est parti à la rencontre de l'un d'entre eux, **Guillaume Plantard** et sa cave itinérante : **la Cave Buissonnière.**

Après une reconversion professionnelle qui l'a amené à une formation diplômante de l'université du vin de Suze la Rousse, ce jeune quarantenaire s'est lancé dans la vente de vin itinérante suivant l'idée contemporaine de ce qui se fait en restauration avec les « food trucks ». Plutôt que de proposer des vins depuis un magasin fixe, il a préféré se déplacer au contact des gens. Dans cette démarche prônant l'authenticité, le choix des vins se devait d'être à l'image du caviste. Il a décidé de ne présenter que des vins naturels, bios ou issus de la culture biodynamique. Il propose actuellement 115 références, et espère pouvoir en proposer un peu plus de 150 d'ici la fin d'année afin de couvrir un maximum d'appellations.

Néanmoins, il ne souhaite pas en proposer trop afin de garder un côté humain. Bien entendu, il ne lui est pas possible de transporter tout son stock de marché en marché, et c'est donc une sélection de quarante à cinquante d'entre elles qu'il emmène avec lui. L'assortiment varie chaque semaine en fonction de la saison, des stocks disponibles mais aussi de l'humeur du jour (avec une disponibilité sur le marché d'un à deux cartons pour les vins d'entrée et milieu de gamme, et de trois à quatre bouteilles pour les vins coûtant plus de 20 euros). En bonus, il y a toujours une bouteille en dégustation sur le stand. Des commandes spécifiques peuvent lui être demandées jusqu'à 18h la veille au soir d'un marché afin d'avoir l'assurance de trouver le vin que l'on souhaite. Des livraisons à domicile sont aussi possible dans un périmètre de quinze kilomètres autour de Dompierre-sur-Besbre.

Parcourant la région dans un camion équipé d'une cellule réfrigérée pour conserver le vin entre 11 et 13 degrés, on peut le retrouver du jeudi au lundi sur différents marchés de l'Allier, la Nièvre et de Saône-et-Loire. Il est ainsi au plus proche de la population où son amour du vin et des relations humaines peuvent s'exprimer. La mise en place de ce concept est encore récente et ses tournées ont débutées en novembre 2017. Certains emplacements sont déjà définis, mais d'autres sont amenés à évoluer. Actuellement, on peut le retrouver à Lapalisse un jeudi sur deux, à Decize, Paray-le-Monial ou Luzy les vendredis, à Moulins le dimanche et Marcigny le lundi. Les samedis sont un peu plus compliqués puisqu'il est à Bourbon-l'Archambault le premier samedi du mois, à Bourbon-Lancy le deuxième, à Dompierre le troisième et à Bellerive-sur-Allier le quatrième. Mais aucun souci pour suivre ses déplacements, monsieur Plantard informe chaque semaine via sa page Facebook "lacavebuissonniere" des différents endroits où il se trouvera. Il est à noter aussi que certaines destinations se voient changées occasionnellement au profit de marchés de terroir ou de marchés de Noël. Mais là encore pas de soucis, tout est notifié sur la page du réseau social.



Guillaume Plantard

En plus de cette activité itinérante, deux formules sont proposées :

- Des ventes en réunion, réunissant de six à douze personnes. Cette prestation gratuite se fait au domicile de la personne qui souhaite l'organiser. Monsieur Plantard propose la dégustation de quatre vins et assure la logistique (verres, carafe…). L'accueillant peut si il le souhaite proposer des accompagnements pour grignoter tout en découvrant les vins. A l'issus, les bouteilles entamées ne seront pas laissées après la dégustation. Les commandes passées se font sur toute la gamme disponible et l'enlèvement se fait soit lors de la soirée, soit par livraison. Compter deux à trois heures par réunion.



La Cave Buissonnière sur le marché de Moulins.

- Des initiations à la dégustation, pour des groupes de six à huit personnes. Ici tout est « clef en main ». Les verres sont fournis et offerts, les accompagnements amenés et la personne recevant la soirée garde les bouteilles entamée. Il s'agit d'une dégustation de quatre vins choisis par le caviste avec apports de techniques et de vocabulaire accessibles, d'orientations sur les accords mets-vins... Comptez 30 euros par personne et plus ou moins trois heures. (possibilités de choisir une thématique, mais avec un tarif adaptatif à la demande). Ces soirées sont possibles du lundi au samedi, avec un début entre 16h et 19h30 la semaine, et 17h le samedi.

Une formule d'initiation aux accords mets et vins est en cours de création. Cette formule se présentera sur l'accord de bouchées préparées par un traiteur avec différents vins. (Trois bouchées et deux vins pour l'entrée, le fromage et le dessert, et deux bouchées accompagnées de deux vins pour la viande).

On ne peut que vous conseiller d'aller à la rencontre de cet homme passionné par son travail et les produits qu'il présente. Vous pouvez le retrouver sur sa page Facebook : lacavebuissonniere

A bientôt pour une prochaine rubrique.
Laurent & Peter - Quelbonvintamene.com



BIJOUTERIE
L'Or en Scène
- Depuis 1963 -
19 rue d'Allier
C. Cial Carrefour à Moulins
www.bijouterie-moulins.fr


L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération

Clémence Dordain et Mathilde Bernard, **deux perchistes d'exception à l'EAMYA**

Moulins a son grand moment d'athlétisme : le Meeting National, organisé par Moulins Communauté et l'EMAYA, met en compétition les meilleurs spécialistes mondiaux de l'athlétisme le dimanche 23 juin au stade Hector Roland. Seront présents, des chinois, Sud africain et des jeunes parmi les meilleurs français.

Quand on parle athlétisme, on pense souvent au saut, au cross, au sprint, à la course de demi-fond et de fond… Mais l'athlétisme, c'est aussi de nombreuses autres activités dont le saut à la perche.

Nous avons choisi de parler perche au féminin et ça tombe plutôt bien, car le saut à la perche a intégré le Meeting National il y 4 ans. Franck Wierzba en est l'entraîneur depuis 7 ans. Ancien perchiste lui-même, hurdler et décathlonien, il entraîne 10 perchistes chaque semaine, avec autant de filles que de garçons.

Ambitieuses, Clémence Dordain et Mathilde Bernard nous font partager leur passion.

Clémence, dornoise de 12 ans

« Je pratique le saut à la perche depuis l'âge de 4 ans. J'ai commencé en suivant mon frère qui pratiquait déjà. Mon initiation, je l'ai faite en primaire avec M. Bernard Patrick, mon instituteur à Dornes. J'ai ensuite rejoint l'EAMYA avec Franck Wiersba, mon coach actuel. »

Une évolution rapide et déjà de très belles performances

« Je suis devenue championne de l'Allier en poussine et benjamine et je détiens actuellement le record du club benjamine en salle avec 2,60m. Mes objectifs à venir sont de battre les records de saut au club et me qualifier au championnats de France cadette dans 2 ans, comme Mathilde Bernard, la championne du club. A tous ceux qui ne connaissent pas cette discipline, je leur conseille de venir voir et essayer. »

Mathilde, augyssoise de 20 ans

« Je pratique l'athlétisme depuis l'âge de 13 ans et le saut à la perche depuis 2011. Je suis au club depuis l'école primaire, ce sont mes parents qui m'ont fait faire de l'athlétisme car je bougeais beaucoup. J'ai continué à en faire jusqu'à aujourd'hui en touchant à presque toutes les disciplines et en 2011, Franck Wiersba est arrivé au club et m'a fait essayer le saut à la perche. Depuis je ne me suis pas arrêtée.»

Un beau palmarès

« Mon record actuel est de 4m. L'année dernière, j'étais championne de France universitaire en hivernal, et j'ai fini 3ème aux championnats de France hivernaux et estivaux en FFA. J'ai également participé aux Pointes D'Or qui est l'équivalent des championnats de France pour la catégorie minime, puis à tous les championnats de France depuis la catégorie cadette mais pas uniquement au saut à la perche, aussi au 100m haie et au poids. Mes objectifs à court terme sont, pour cet été, les championnats de France de ma catégorie et les championnats de France élite et à long terme, une ou plusieurs sélection en équipe de France, et mon rêve serait d'aller au JO. »

Franck Wierzba, un coach fière de ses filles

« Clémence ira loin. Cette jeune fille de 12 ans est sérieuse et très ambitieuse. Elle a la qualité principale d'une perchiste, le mental, et c'est très important. Il faut savoir que c'est la discipline la plus complète dans l'athlétisme. Mathilde est avant tout une athlète assidue aux entraînements, une « bosseuse ». Rien ne l'arrête, elle se donne toutes les chances pour réussir. Elle ne recule devant aucune difficulté et détient un mental d'acier, c'est-à-dire qu'elle est capable d'enchaîner des grosses séances quantitativement, ainsi que des séances techniques de saut où il faut prendre des risques sur des perches nouvelles, plus grosses, jamais utilisées auparavant. Les spécialistes comprendront. Ajouté à cela, Clémence et Mathilde sont deux personnes bien dans leur tête, simples, gentilles, souriantes, ce n'est que du bonheur pour un coach ! »

Palmarès des perchistes féminine à l'EAMYA

- **Trompat Leia** (minime) : record 2.95m, 16è au bilan français minime fille née en 2003/2004. Si l'on prend que son année 2004 car elle est minime 1ère année, elle est 2è au bilan français à 5 cm de la première.
- **Dordain Clémence** (benjamine) : record 2.60 m. Il n'existe pas de bilan national pour les benjamines. Cela reste une très bonne performance. Clémence détient pour son jeune âge une technique de saut très avancée.
- **Bernard Mathilde** : espoir, 3.90 m, 5e au bilan français. Toujours présente depuis 6 ans sur les rendez vous nationaux.

« La saison estivale est à peine lancée, nul doute que ces records vont exploser… » dixit Franck. Les entraînements ont lieu le lundi soir et le jeudi soir à partir de 17h au stade Hector Roland à Moulins.

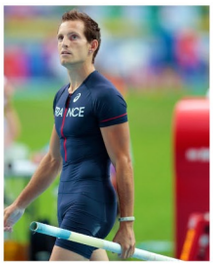




-RENDEZ-VOUS SPORTIF-


Clémence Dordain

Bon à savoir !
Le saut à la perche est une discipline sportive qui fait partie de l'athlétisme et du décathlon. Elle consiste à franchir une barre horizontale à l'aide d'une perche et après une course d'élan.



Le record du Monde de saut à la perche est actuellement détenu par le Français **Renaud Lavillenie,** avec une hauteur de 6,16 m.


Clémence et Leila


Mathilde Bernard


Leia Trompat


Franck Wierzba, le coch



Save the Date

SAMEDI 23 JUIN ATHLÉTISME MEETING NATIONAL

A PARTIR DE 16H / ENTRÉE GRATUITE
STADE D'ATHLÉTISME HECTOR-ROLLAND - ALLÉE DES SOUPIRS

ÉPREUVES NATIONALES
Perche / Longueur / Hauteur

PROGRAMME

16h00 • Perche masculins
16h30 • 1000 m benjamins / Minimes • Poids Femmes
16h50 • 100 m benjamins / Minimes
17h10 • 100 m séries masculin • Hauteur masculins Nationale : concours Garage Lacôte et Vincent • Longueur masculins
17h30 • 100 m séries féminines
17h45 • Courses sport adapté
18h15 • Perche féminine Nationale : concours Nissan
18h30 • 100 m finale masculins • Hauteur féminine • Poids masculins
18h45 • 100 m finale féminines
19h15 • 800 m féminines
19h30 • 1500 m féminines et masculines • Longueur féminines Nationale
20h • 200 m masculins • 200 m féminines

Pour plus d'informations contactez l'EAMYA 04 70 34 96 39 Facebook : Entente Athlétique Moulins Yzeure Avermes

bonyautomobiles.com
NISSAN
BONY AUTOMOBILES
MOULINS - 04 70 20 06 17

AUTOMELEC 3
Électricité générale
Le Grand Monceau - 03210 Agonges
Tél. 04 70 43 96 83 - Fax 04 70 43 97 28
E-mail : automelec3@wanadoo.fr

FOIRE de VICHY

15 au 18 JUIN 2018

Parc des sources

10h/20h - Entrée gratuite

Restauration sur place midi et soir

Jeunesse - Sport - Bien-être

Vichy Expo TV

La Foire de Vichy en Vidéo

en live et en replay

Google Play

Vichy Expo TV



Esprit Edition

ilevents ORGANISATION D'ÉVÉNEMENTS

VICHYCOMMUNAUTÉ

VILLE DE VICHY

VICHY Communauté DÉVELOPPEMENT Agence de développement économique

CCI ALLIER

la montagne