#97 oct 2024
By Aude & Julie
L'esprit
Sport & Bien-être
100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Honorer ceux qui **nous ont quittés**



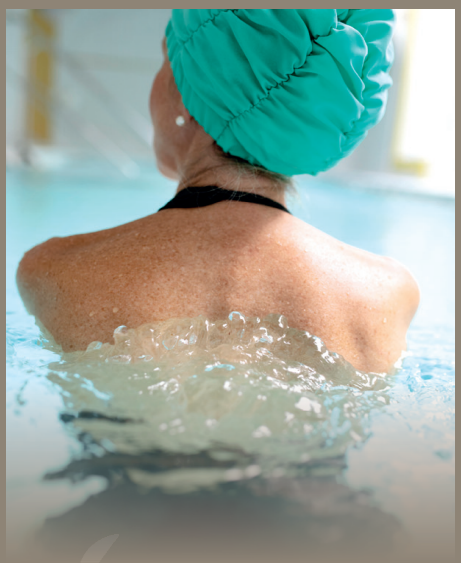
Dossier Toussaint
Aurélien Emorine de la société Autobiophonie à Yzeure, vous propose de transmettre vos souvenirs à travers des enregistrements audio uniques et en faire un cadeau pour ceux qui restent.

Rendez-Vous à
BOURBON-LANCY
EN BOURGOGNE DU SUD

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

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

THERMALISME ET BIEN-ÊTRE





OFFRES DE L'AUTOMNE AUX THERMES

MATINÉE D'AUTOMNE

4 soins thermaux

57 € */ pers.*

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

JOURNÉE D'AUTOMNE

Une journée complète de Bien-Être

90 € */ pers.*

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

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

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

VIVEZ L'EXPÉRIENCE CELTÔ !

ESPACES THERMOLUDIQUES

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

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

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

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





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



Aude & Julie

Ils diffusent notre magazine, merci !



Belles et Fées à St-Pourçain-sur-Sioule



Brasserie Le Commerce à Moulins



Thelem à Yzeure

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Octobre 2024 - Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite
GIE Esprit Edition
SIRET : 829 611 441 00017
19 rue St Martin - 03000 Coulandon

espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

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

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Nicolaud
Impression :
Imprimeries Réunies
16 rue de Refembre - 03000 Moulins

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

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

Les différents sujets traités dans le magazine ne remplacent en aucun cas un avis ou un traitement médical ou thérapeutique impliquant ou non une prise de médicaments.

ISSN : 2558-7005

Agréé Allier Bourbonnais Savoir-Faire

Ne pas jeter sur la voie publique

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

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

Oliv' et Tomme
Épicerie apéritive
Simplicité, convivialité
Comme à la maison !
Du mardi au samedi de 10h à 14h et de 16h à 22h
Place de l'hôtel de ville - Moulins - 04 70 46 12 74

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

Fabrication française en auvergne
PYRAM CUISINE
ACCORDS PARFAITS
AGENCEMENT // CUISINE // SALLE DE BAINS // DRESSING
17 Avenue Général LECLERC - 03000 MOULINS - T. 04 70 42 23 53
contact@accordsparfaits.com - **www.accordsparfaits.com**

La Toussaint est célébrée cette année le vendredi 1er novembre 2024. L'occasion de rendre hommage et de penser à tous ceux qui nous ont quitté. Mais également l'occasion de parler des professionnels au service des familles endeuillées, qui participent au processus de deuil et au dernier voyage du défunt.

Liona Nakache, chanteuse lyrique pour vos cérémonies



Esprit Edition : Quel a été votre parcours pour devenir chanteuse lyrique ?
Liona Nakache : J'ai commencé le chant lyrique à l'âge de 6 ans avant d'entrer à l'âge de 9 ans dans le chœur des Petits Chanteurs de Saint Marc à Lyon. Je déménage à Vichy à 11 ans et j'entre au conservatoire. J'obtiens alors à l'âge de 16 ans mon certificat de fin d'études musicales. Par la suite je participe à de nombreuses productions avec le chœur de l'Opéra de Vichy (Don Pasquale, Don Giovanni, Werther, Julius Caesar Jones,…). De fil en aiguille, j'ai quitté la scène pour me consacrer aux cérémonies privées, mariages, baptêmes, obsèques,…

Esprit Edition : Vous avez la particularité de chanter aux cérémonies funéraires, pouvez-vous nous en dire plus ?
Liona Nakache : J'ai été contacté pour mes premières prestations en 2017 ce qui m'a amené à la découverte des cérémonies privées et notamment des cérémonies funéraires pour lesquelles je prends plaisir à chanter. J'ai conscience de mettre du baume aux cœurs des familles, d'apporter une réelle humanité et une part de vie dans un moment d'une grande tristesse.

Esprit Edition : Quelles sont les retours de vos prestations durant des obsèques ?
Liona Nakache : Quand je chante lors de cérémonies d'obsèques et que je croise après les proches du défunt, ils me confient qu'ils gardent un beau souvenir de la cérémonie qui d'habitude est considérée comme un moment bouleversant. C'est ça que je trouve merveilleux, apporter de la joie et du réconfort dans un moment déchirant. J'aime à penser, que cela aide au processus de résilience, qui est de prendre un événement triste et en faire quelque chose de beau. On m'en reparle parfois même des années après une cérémonie.

Esprit Edition : Comment s'organisent vos cérémonies privées : mariages, baptêmes, obsèques,… ?
Liona Nakache : L'intimité partagée dans ces moments-là donne un réel sens à la musique, en partageant des chants qui créent des émotions en fonction des circonstances, et qui résonnent dans le cœur des auditeurs. Ainsi, lors de l'organisation d'une cérémonie, j'accompagne les familles dans le choix des chants interprétés, j'adapte, du lyrique à la variété afin de rendre le moment de mes interventions unique et sur-mesure.

Témoignage

« La magnifique voix de Liona nous a réchauffé le cœur dans ce moment si douloureux, et nous avons pu accompagner notre Maman dignement en lui rendant un bel hommage. »

« Cinq ans après, l'on se souvient encore de la voix de Liona qui résonnait dans l'église et a rendu les funérailles de mon oncle plus belles. Grâce à sa prestation vocale, on peut dire que nous gardons un beau souvenir de la cérémonie. »

Plus d'infos

Liona se déplace sur demande principalement en Auvergne et régions limitrophes.

Contact : Liona Nakache
Chanteuse lyrique - 06 99 11 43 98
Facebook : Liona Nakache
nakacheliona.chanteuse@gmail.com

Bon à savoir !

Quels dons pour des obsèques ?

Fleurs, cartes, dons à une association… Quels gestes choisir pour honorer un défunt et exprimer un message de soutien et de compassion à la famille ?



©Contadoral 999 - stock.adobe.com

Les gestes simples
Les gestes simples sont parfois les plus beaux pour exprimer ses pensées et montrer aux proches que vous êtes touché par le départ d'un proche. Un bouquet ou une couronne de fleurs fraîches, comme une carte de condoléances, sont des classiques qui seront toujours appréciés. Sachez qu'il n'y a aucune obligation d'offrir un présent lors des funérailles, c'est une coutume chrétienne mais votre intention sera bien accueillie de la part de la famille et vaudra bien mieux qu'un silence. La réserve et la discrétion restent de mise pour vos attentions lors d'un deuil. Ensuite, certaines religions et ethnies ont des exigences et des traditions spécifiques. Il convient de vous renseigner au préalable sur les coutumes funéraires.

Donner aux autres
Soutenir une cause liée à la personne décédée est également pratiquée. Avant d'envisager ce type de don, informez-vous des souhaits de la famille qui pourra avoir témoigné son désir de participer à une œuvre caritative via le mémorial, la nécrologie ou l'invitation à la cérémonie.
Souvent, ces dons seront sollicités pour soutenir une cause liée à la maladie qui a entrainé le décès du défunt. Les associations et organismes de lutte contre le cancer sont souvent cités. Faire un don à la recherche médicale est également un autre moyen d'honorer la mémoire du défunt. Enfin, lorsque le défunt défendait de son vivant une cause particulière comme l'environnement ou la cause animale, offrir un don à une association qui soutient ses préoccupations peut également être un bel hommage.
Aujourd'hui, bon nombre d'organisations disposent de sites internet avec la possibilité de faire un don en l'honneur de quelqu'un.

APEI-Actualités. Caroline Canault



©Andrei Korzhyts - stock.adobe.com

Plaques funéraires en lave émaillée **made in Jenzat !**

Céline Rosnet a créé son atelier boutique de lave émaillée, « Émail et Merveilles » à Jenzat en 2015 et fabrique des créations artisanales originales et notamment des articles funéraires ou commémoratifs. Pour rendre le meilleur des hommages au proche disparu et afin de représenter au mieux le défunt, Céline vous propose donc son savoir-faire local avec la création d'une gamme d'articles funéraires entièrement personnalisables.



Les plaques de lave utilisées à l'atelier " Émail et Merveilles " sont extraites des Volcans d'Auvergne. La pierre de Volvic, la Chambois, et la Mont Dore toutes trois issues de coulées volcaniques de la chaine des Puys et du Massif du Sancy. « *Sur ces plaques, je dépose des décors réalisés au pinceau avec des émaux de faïence dont la montée en température permet la vitrification. Les émaux peuvent être colorés dans la masse. Les couleurs peuvent aussi être appliquées en surface, sur émail cru ou cuit, avec plusieurs techniques de décor. Lors du passage au four, la cuisson à 980° révèle des couleurs éclatantes et confère une dureté incomparable. Décor et support ne font plus qu'un.* » nous explique Céline.

Les différentes techniques de décor ouvrent des possibilités très vastes en terme de style, et de type d'objets. « *Ce sont par exemple des plaques pour l'extérieur, numéros de rue, plaques d'entrée de maison, signalétique, cadrans solaires.. etc, mais aussi pour l'intérieur décoration pour la maison, ainsi que des blasons, des plaques funéraires ou commémoratives… bref les applications sont multiples.* », précise Céline.

Pour les articles funéraires, le matériau et souvent choisi pour sa longévité. « *Mais ce qui est très intéressant c'est surtout de pouvoir entièrement personnaliser la plaque.* ». En effet Céline propose un certain nombre de réalisations à la vente, mais dans la plupart des cas c'est un article personnalisé qui est privilégié par les clients. Ainsi il sera possible de choisir le format, la découpe avec une forme particulière, des bords droits ou irréguliers, petit format pour columbarium, le monument des urnes funéraires ou pour des plus grandes dimensions… « *Les plaques sont coupées à l'atelier en fonction de la demande. La contrainte est celle de la dimension du four : ici il fait 60 cm x 40 cm intérieur, c'est donc le format maximum réalisable en un seul morceau. Ensuite, d'après les éléments communiqués, texte, éléments de décor, couleurs…, une maquette sera proposée et dès que le dessin sera validé la réalisation pourra commencer. Un socle sera ensuite collé si nécessaire. Il est également possible de transférer une photo.* »

Témoignage

« Il est arrivé plusieurs fois que la famille n'ait pas trop d'idées de décor, et en discutant, on parle du défunt, et de ses passions, de ses habitudes de vie, et alors des éléments viennent à l'esprit : pour l'un c'est une voiture de collection qu'il bichonnait, pour l'autre c'est une variété de fleurs... et d'autres fois c'est une évidence : ce sera un vélo, une pile de livres ou un chien... mais c'est toujours une façon de garder le souvenir et de rendre un hommage. »

Outre les plaques pour poser sur les tombes, il peut aussi s'agir d'éléments d'aménagement de cimetières, de mémoriaux, monuments aux morts, stèles d'anciens combattants. « *Avec l'association des Amis du chef de bataillon Morin, j'ai eu comme projet la reproduction d'insignes militaires pour la rénovation d'une stèle d'un ancien combattant, le commandant Jacques Morin, située impasse Dieudonné Costes, près de la rue du Commandant Jacques Morin à Moulins. Ces insignes ont été posées à l'occasion de l'inauguration de la stèle le 14 septembre dernier. Je propose donc aussi la réalisation sur commande d'objets personnalisés les associations, communes, artisans, commerçants...* » *(Photo à droite)*







Stèle du commandant Jacques Morin

Bon à savoir !

Des visites gratuites de l'atelier

« C'est un artisanat typiquement régional, dont l'histoire est liée aux carrières de lave, et lors de la visite de l'atelier, j'explique notamment d'où vient la lave que j'utilise, l'histoire du métier, les réalisations et techniques possibles et je fais une démonstration de la technique du cloisonné. C'est une visite entièrement gratuite. Elle se termine par la découverte de la boutique puisque je fabrique des objets qui peuvent être de jolis souvenirs. »

Plus d'infos : emailetmerveilles.fr

À Bresnay, des bénévoles mobilisés au nettoyage du cimetière



De gauche à droite : Françoise, Rémi, Annick, Caroline, Anne et Éric dans le cimetière de Bresnay

Alors que la Toussaint approche, zoom sur une initiative solidaire dans la commune de Bresnay où une dizaine de bénévoles prêtent main forte à Fabien Ray, l'employé communal, pour l'entretien du cimetière en programmant des sessions de désherbage.

À travers cette action conviviale et ouverte aux rencontres, Françoise Djafri, adjointe à la mairie et à l'initiative de ce projet, souhaite sensibiliser et mobiliser les habitants à la valorisation des biens communaux et du patrimoine de la commune.

Une première matinée a eu lieu au printemps 2024

« *Cette année, suite à un printemps particulièrement pluvieux, les mauvaises herbes étaient revenues en nombre parmi les tombes du cimetière. Certains habitants sont venus naturellement me questionner sur l'éventualité d'intervenir bénévolement et donner un coup de main à l'entretien des lieux. Une première session désherbage a donc été programmée en juin dernier avec plus d'une dizaine d'adultes et enfants afin d'arracher ces herbes indésirables. Convivialité et partage étaient au rendez-vous !* » se réjouit l'organisatrice Françoise Djafri.

Des bénévoles sensibles à cette action

« *C'est durant la préparation de l'enterrement de mon papa, quand j'ai croisé Françoise et M. le Maire s'afférent à l'entretien du cimetière, que j'ai pris conscience de l'importance d'entretenir ce lieu et j'ai donc voulu rejoindre l'équipe des bénévoles.* », nous confie Anne.

Coraline, Aurélie et Mathilde des mamans d'enfants scolarisés à l'école de Bresnay, ont également voulu faire partie de l'aventure avec leurs enfants, l'occasion pour elles de sensibiliser les futurs générations à la solidarité et l'environnement. « *Ce projet est intergénérationel* », nous rappelle Françoise Djafri.

Les cimetières, c'est zéro phyto

Munis de râteaux, de binettes et de gants, tout est fait à la main depuis la norme zéro phyto. Les bénévoles découvrent donc le travail de l'employé communal réalisé sur plus de 2800 m^2 pour garder ce lieu digne pour les familles en visite et leur défunts. « *C'est en même temps l'occasion de mettre en valeur le travail de Fabien qui n'a d'ailleurs pas hésité à apporter les croissants et le café pour rendre plus convivial la tâche et remercier tout les bénévoles de l'aide apportée.* » nous confie Françoise Djafri. Le prochain rendez-vous est déjà pris pour embellir le cimetière à l'occasion de la Toussaint et proposer un lieu propre aux familles.

Appel aux bénévoles

« *Si vous disposez d'un peu de temps et que vous êtes intéressé(e) par du bénévolat, la commune vous propose de devenir bénévole. Pour plus d'informations, vous pouvez contacter la Mairie par téléphone au 04 70 42 82 73* »



Les bénévoles en pleine session deshérbage au printemps dernier à Bresnay

Bon à savoir !

Faites appel à un professionnel pour l'entretien de vos sépultures !



Éloignement, manque de temps ou problème de mobilité vous empêchent de vous occuper des sépultures de vos proches ? L'entreprise Hygibioservice à Chapeau, entretient les pierres tombales (marbre, pierre de Volvic, ciment) dans le respect de l'environnement et des familles.

« *Car vivre loin de ses défunts n'est pas toujours facile et peut être source de stress dans l'organisation de l'entretien d'une sépulture. Nous nous occupons donc du nettoyage de l'ensemble de la tombe, des plaques au fleurissement. C'est à la carte suivant vos besoins et vous choisissez la fréquence de nos interventions. Nous nous déplaçons sur un rayon de 40 kilomètres autour de Moulins.* » nous précise Christelle Cucca, gérante d'Hygibioservice.

Les Astuces de Christelle

« *Pour ôter les traces de calcaire des sépultures en marbre, munissez-vous de la partie tendre d'un os de seiche, que vous pouvez trouver au rayon alimentaire des animaux, puis frottez délicatement. Ensuite faites un lessivage complet au savon noir, bien rincer et essuyez l'ensemble. Enfin pour le vert de gris, ajoutez 3 cuillères à soupe de cristaux de soude dans de l'eau chaude, mélangez et trempez l'objet quelques minutes. Utilisez ensuite de l'eau savonneuse pour laver et un linge doux pour sécher. Résultats garantis !* »

Plus de conseils ? Christelle Cucca
Facebook : Hygibioservice
06 99 64 29 86





Autobiophonie : Préserver nos souvenirs pour les générations à venir

Alors que la Toussaint approche, période de souvenir et de recueillement, la société Autobiophonie à Yzeure se présente comme une opportunité unique de ne pas laisser nos histoires s'effacer dans l'oubli à travers des enregistrements audio.

Un cadeau pour ceux qui restent

Si les voix de ceux qui nous ont quittés ne résonneront plus jamais, leurs souvenirs, eux, s'estompent peu à peu, laissant derrière eux des questions sans réponse, des visages flous et des instants perdus. C'est ici qu'**Aurélien Emorine** directeur d'Autobiophonie intervient en capturant l'histoire de votre famille en utilisant votre propre voix. « *Grâce à mes services, vous avez aujourd'hui la possibilité de partager vos récits familiaux en contant les périples de vos parents, grands-parents et des générations précédentes. Cela permettra à vos enfants, petits-enfants et*



aux générations futures de se souvenir avec précision, non seulement des événements, mais aussi de la voix et des émotions de ceux qui les ont précédés. Quoi de mieux que d'entendre ce récit à travers la voix d'une personne familière ? »

Une expérience unique

Rendez-vous à Yzeure dans ce studio d'enregistrement unique en France, seul ou à plusieurs. « *Nous organisons un premier rendez-vous, afin de mieux comprendre vos attentes pour vous proposer des solutions sur-mesure, adaptées à vos projets d'enregistrement et de conservation. Vous gardez le contrôle total en choisissant comment, quand et à qui transmettre cette mémoire audio. Nous pouvons archiver vos enregistrements jusqu'à 70 ans après votre décès afin de transmettre l'histoire de votre famille à toutes les générations. En mode interview, vous accéderez à un document complet répertoriant une grande variété de thèmes passionnants à explorer. Vous pourrez choisir les sujets qui résonnent le plus avec vous et découvrir les questions qui vous seront posées qui peuvent parfois être celle d'un de vos proches. Vous restez entièrement libre de sélectionner celles qui vous inspirent et d'écarter celles qui ne correspondent pas à vos envies. J'ai eu l'occasion dernièrement d'accueillir une fraterie de 4 frères et soeurs au micro. Chaque générations a pu échanger et partager ses souvenirs d'enfance, un moments précieux pour eux et ceux qui l'écouteront.* »

Plus d'infos !
Autobiophonie - 06 64 17 81 86
www.autobiophonie.com
23 rue de la République - Yzeure



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

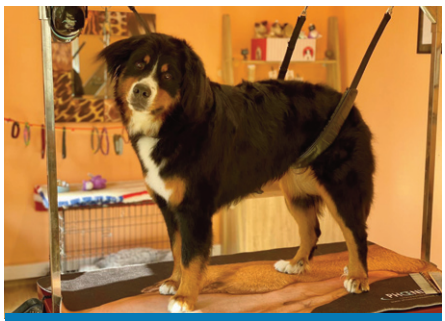
Besoin de visibilité ?
“ Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 ”

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

Conseils pratiques pour nos animaux de compagnie
By Morgane !

Quel est l'intérêt du toilettage ?

« Il permet à l'animal d'être observé de près, ce qui n'est pas forcément possible à la maison et de pouvoir constater de la santé de la peau (si elle est saine, s'il y a des rougeurs ou autres) et d'agir en conséquence. Le toilettage permet également de pouvoir éliminer les poils morts et donc d'aérer la peau. Cela permet à la fourrure d'accomplir ses fonctions essentielles de protection contre les variations de température ainsi que l'humidité. Faire toiletter son animal lui procure également un moment de bien-être même pour les plus réticents d'entre eux, ils sont soulagés de l'élimination de leur surplus de poils et / ou de leurs noeuds qui sont douloureux. »



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

Le Saviez-vous ? Chaque mois retrouvez de nouvelles actualités, anecdotes, découvertes et infos insolites afin d'en apprendre un peu plus sur la **Fondation Le PAL Nature !**

Soutenez la Fondation en parrainant un animal



Parrainez un animal du PAL pour une durée de 1 an et pour un budget allant de 10 à 300 € ! *« Le choix se fait normalement entre 12 animaux mais nous sommes actuellement à 11. Cela correspond en fait à la réalité de la gestion des espèces en parc animalier. Les programmes européens (EEP) représentent le plus haut niveau de gestion de ces populations. Ils ont pour finalité de favoriser la reproduction d'une espèce menacée en vue de la réintroduire dans son milieu naturel ou de renforcer la diversité de ses populations au sein des parcs zoologiques. Cela est géré par un coordinateur d'espèce qui crée un « studbook » (une sorte de registre), surveille et émet des recommandations pour des départs ou des arrivées à l'échelle nationale voire internationale. Les populations en parc (on parle de conservation « ex situ » comme dans les aquariums ou les jardins botaniques) sont donc amenées à évoluer pour le bienfait de la conservation « in situ ». En effet, vos parrainages financent une trentaine d'association agissant sur le terrain en France et à l'étranger. Les petits nouveaux : LOKI (loup du Canada), MAC (rhinocéros blanc), SANKHA (tigre de Sumatra) et SAO (panthère nébuleuse).* » nous confie Camille Molinetti, coordinatrice des programmes de la Fondation.

Plus d'infos : www.lepal.com/engager/page/fondation-le-pal



Le coup de cœur d'Adeline !

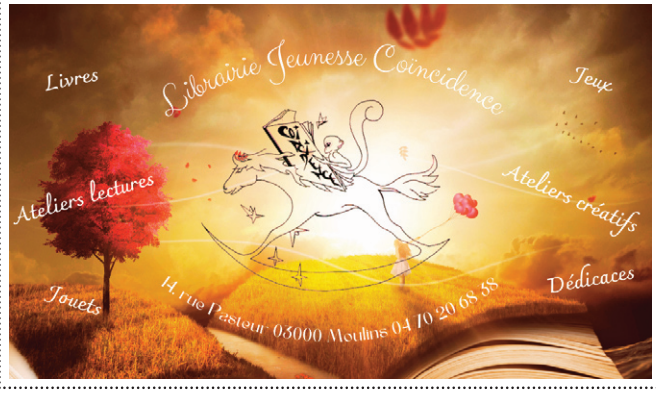


"Il faut qu'on parle de la mort"
Sarah Chavez/Annika le Large

« Il est souvent délicat d'aborder le sujet de la mort et plus encore de l'expliquer aux plus jeunes. Ce documentaire accompagne les enfants dans les moments difficiles (perte d'un ami, d'un membre de la famille ou d'un animal de compagnie) en leur fournissant des conseils et des informations sur ce qui est encore un mystère pour eux. Quelles émotions ressent-on ? Que doit-on dire à une personne en deuil ? Que se passe-t-il lors de funérailles ? .....

"Il faut qu'on parle de la mort" est un documentaire-guide qui encourage le dialogue et qui permet aux jeunes de trouver les réponses à leurs questions. »

À partir de 9 ans. Editions petits génies.

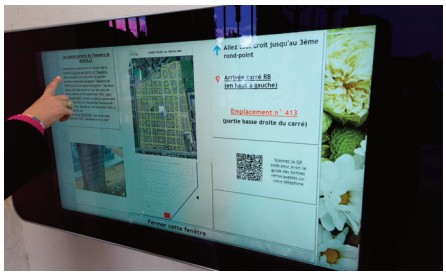


PART' ENER
Votre partenaire en énergies renouvelables
SPÉCIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE
Depuis 2010 !
» Conception » Installation » Maintenance
» Dépannage toutes marques » Mise en conformité
NEUILLY-LE-RÉAL
nicolasmorin@part-ener.fr
06 98 77 03 03
www.part-ener.fr

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

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

À Moulins, une borne intéractive pour localiser les sépultures



La municipalité de Moulins a équipé son vaste cimetière d'une borne interactive pour mieux informer et aider les usagers à se repérer parmi les sépultures. Le cimetière de Moulins est un immense espace de près de 100 000 m² aux portes de la ville. Se repérer sur une telle étendue n'est pas toujours chose facile. C'est pourquoi la Municipalité a mis en place une borne numérique tactile pour faciliter l'orientation parmi les sépultures et trouver rapidement celle qui est recherchée. Sur la page d'accueil, l'utilisateur trouvera un menu avec quatre onglets : "Chercher un défunt", "les tombes remarquables", "le carré militaire", "les infos pratiques".

Pour "la recherche d'un défunt", un plan du cimetière s'affichera avec la localisation précise de la tombe, ainsi que les informations le concernant (date de naissance et d'inhumation, numéro de sépulture). L'onglet "tombes remarquables" permet d'accéder à des détails sur les sépultures représentant un intérêt d'art ou d'histoire locale. L'onglet "Carré Militaire" permettra de retrouver des informations historiques. Ce carré militaire rassemble en tout 577 tombes de soldats, dont 288 sont Morts pour la France. Enfin, dans l'onglet "Infos pratiques" se trouvent le règlement intérieur, les horaires d'ouverture et le plan détaillé du cimetière avec les points d'eau et de tri sélectif. Les utilisateurs pourront aussi retrouver toutes les informations sur la végétalisation du cimetière (plantation de 500 arbres et arbustes, et enherbement grâce à la technique d'hydromulching). La Ville de Moulins œuvre pour un cimetière plus écologique et agréable pour les visiteurs, en employant des techniques d'entretien sans pesticide, respectueuses de l'environnement.

« *Cette borne numérique interactive propose l'essentiel de la mémoire de notre cimetière et est une aide précieuse apportée aux familles des défunts inhumés à Moulins. C'est aussi un outil pédagogique en direction du devoir de mémoire grâce aux deux icônes relatives aux tombes remarquables et au carré militaire* », résume Charlotte de Vaulx-Ricaud, conseillère municipale en charge du numérique et de la Smart city.

Environnement

Tri et écologie dans les cimetières

Dans une démarche de sensibilisation au tri, mais aussi dans un souci de réduction des coûts de collecte des ordures ménagères, des table de tri sont désormais misent à disposition dans les cimetières. À Yzeure, depuis maintenant 1 an les usagers du cimetière peuvent trier leurs déchets. Né d'une proposition d'un habitant dans le cadre des projets participatifs, et aussi d'une volonté portée par les agents des espaces publics, ce dispositif a été entièrement réfléchi et conçu par les agents, avec l'appui et les conseils du Sictom Nord-Allier. Les menuisiers ont élaboré cette table en installant un bac vert, pour tout ce qui concerne le végétal, un bac jaune, dédié aux matériaux plastiques et un bac disposé sur le côté de la table de tri pour tout ce qui ne peut être recyclé. Le gardien se tient à disposition du public en cas de doutes ou de questions.







Le plein d'idées **de lecture**

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

À découvrir

"Le cerf au brame" de Franck Pizon

Le cerf est un des animaux les plus emblématiques de France. Il incarne à lui seul la puissance et l'élégance. Ce livre lui est entièrement consacré et se concentre tout particulièrement sur la période du brame. Faites mieux connaissance avec cet animal fabuleux. Les photographies ont été réalisées dans le département de l'Allier. Cette édition bénéficie d'un tirage haut de gamme avec une couverture toilée, 160 pages sur papier japonais et au format 30x24 cm. Le premier opus d'une nouvelle collection intitulée "Rencontres avec le vivant"



Disponible en librairie, dans le réseau Gamm vert, Leclerc ou sur le site de Focalis, éditrice du livre : https://lesfilmsfocalis.com/produit/le-cerfaubrame/ Prix 29,90 euros

Coup de coeur musical et local !

Le premier album de Brame, « Si tu veux », vient de sortir !



Brame est né de la rencontre de Joseph Defèche et Julia Ohayon en plein coeur du bocage bourbonnais et des forêts de chênes. Arpentant les routes du théâtre et de la musique depuis plus de 10 ans, ils se retrouvent tous deux pour un duo musical. Portées par un groove minimaliste et intrépide, leurs voix se marient et nous emmènent dans un voyage teinté de poésie et de sonorités enchanteresses. Quand ils ne chantent pas leurs propres textes, Joseph et Julia emprunte, le temps d'une chanson, un sonnet ou une ballade à Tardieu, Mallarmé, Rimbaud… et bien d'autres encore.



Bon à savoir !

Pour découvrir le groupe, rendez-vous au prochain concert de Brame qui aura lieu le 18 octobre à 20h à la Brasserie du Loup au Veurdre.

Retrouvez Brame sur www.bramechanson.com

Sortie du mois !



Le retour de la grande roue Place d'Allier à Moulins

Après le succès de l'année 2022, la Ville de Moulins accueillera une seconde fois une grande roue sur la Place d'Allier. Jusqu'au 3 novembre, les moulinois pourront prendre de la hauteur et profiter d'une vue panoramique sur Moulins. Cette année, la grande roue panoramique sera équipée d'un écran géant, et une cabine sera spécialement réservée aux personnes à mobilité réduite. La grande roue illuminera la ville grâce à son éclairage assuré par des lampes LED.

Plus d'infos : Horaires, la semaine : de 10h à 21h, la veille des week-ends et jours fériés : de 10h à 23h.

Gratuit pour les moins de 2 ans, 5 € enfant (jusqu'à 11 ans) et 6 € adulte.

L'info renversante



© Einar Jørgen Haraldseid from Gjøvik, Norway - flickr

Réserve mondiale de semences du Svalbard

C'est un coffre-fort situé sur l'île norvégienne du Spitzberg où sont conservées toutes les graines existantes sur la planète. Il se trouve en Norvège, à environ 1 300 kilomètres du pôle Nord. Ouvert en 2008, cet entrepôt souterrain est conçu pour préserver 4,5 millions de graines de plantes cultivées du monde entier, servant d'assurance contre la perte de biodiversité générique due aux catastrophes naturelles, aux conflits et au changement climatique.

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

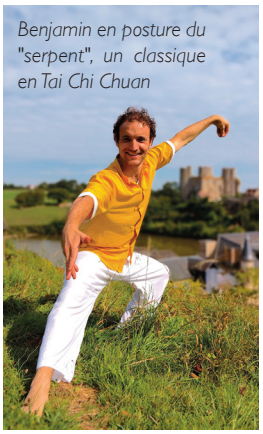
Installez-vous dans un environnement qui vous est agréable et serein, prenez des feutres ou des crayons de couleurs variées et commencez à colorier.



Image par Clker-Free-Vector-Images de Pixabay

Des nouveautés près de chez nous !

« Le Temps de l'Être » en Bourbonnais


Benjamin en posture du "serpent", un classique en Tai Chi Chuan

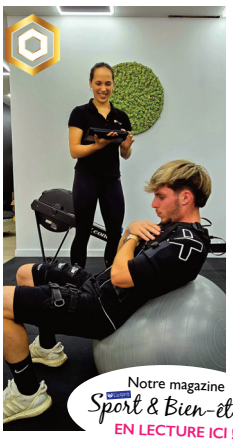
Fraîchement installé dans la Région, **Benjamin** vous propose son expertise riche de ses 12 années d'enseignements dans le Sud. *« Le Qi Gong, le Tai Chi Chuan et la Méditation sont vraiment des trésors, qui nous viennent d'une riche tradition orientale que je me fais une joie d'adapter à nos besoins, ici. Être bien, en soi, dans son corps, à sa place, en forme, et avec de l'élan pour avancer…, ça s'apprend, et surtout ça se cultive ! Et ces disciplines nous donnent vraiment beaucoup de clefs pour passer d'un bien-être ponctuel - le temps du cours - à un bien-être qui se vit au quotidien ».* ***En intérieur ou extérieur, Benjamin vous attend avec plaisir sur un des 6 créneaux possibles, entre Moulins, Bourbon et les environs. Plus d'info : www.le-temps-de-lêtre.fr - 06 76 51 08 98***

Planète Foot à Avermes, change de propriétaire

Mickael Gilberton, Kevin Morin et Thomas Chognard dirigent le complexe de foot en salle depuis le mois de juin. Ils proposent une large gamme d'activités sportives pour les jeunes et les adultes. Activités périscolaires, stages sportifs, fêtes d'anniversaire, location de terrains et tournois inter-entreprises, rythment la vie du complexe. Côté restauration, Planète Foot propose une variété de plats, incluant des pizzas, des burgers et des salades. De plus, le complexe diffuse tous les grands événements sportifs. C'est un lieu où sport et convivialité se rencontrent, offrant des services adaptés à tous les âges et à toutes les occasions, que ce soit pour pratiquer une activité sportive, célébrer un événement ou simplement profiter d'un bon repas tout en regardant un match. ***Planète Foot, 69 route de Paris à Avermes. 04 70 34 79 62.***



Une nouvelle adresse pour votre bien-être



Innfine est un centre de minceur et coaching qui combine des activités Electro-Myo-Stimulation, Functional Training System et technologie minceur pour vous aider à atteindre vos objectifs de forme physique. *« Commencez cette nouvelle saison en pleine forme et avec confiance ! Ensemble, atteignons vos objectifs minceur et bien-être ! Des contractions à 100 % de vos fibres musculaires, bien au-delà des 30 % d'un entraînement traditionnel avec l'EMS. Chaque muscle s'active avec une précision et une efficacité inégalées. 30min de séance équivalent à 4h d'entraînement traditionnel. Avec le Functional Training System, l'Entraînement Fonctionnel vise à maintenir, développer et optimiser le fonctionnement du corps humain. »*, nous explique Fabrice Bouchez le gérant. ***Innfine, 110 Route de Paris à Avermes. Rens. 06 16 40 14 01.***

Publi-rédactionnel

AUVERSPA
Vente & intervention toutes marques
• Spa • Sauna • Hammam •

Savourez le plaisir de buller en toute tranquillité

Suivez-nous !

Créée en 2023, Auverspa est spécialisé dans l'entretien, le dépannage et la vente de spas, saunas et hammams, pour professionnels et particuliers. Une entreprise en plein essor, qui ancre son siège social à Cusset et développe son réseau Bourbonnais.

Synonymes de bien-être,de détente et de bons moments partagés,les spas, saunas et hammams ont la cote auprès des Français, qui en font souvent une priorité dans leur choix d'hébergement de tourisme. Les installations sont également en plein développement chez les particuliers, pour une relaxation quotidienne privilégiée.

Cette tendance, Laurent Bernard en a fait une expertise depuis plus de 20 ans. Le créateur et dirigeant d'Auverspa a en effet un parcours complet dans cet univers qui allie technicité, ergonomie et esthétisme : technico-commercial spécialisé spas chez un pisciniste Haut-savoyard, superviseur de chantier de construction de piscines en Suisse, puis responsable technique pour l'entreprise Hydro & Balnéo à Aubière. *« J'ai acquis une grande expérience dans de nombreux domaines : travaux de maçonnerie, finitions intérieures, travail de la pierre,conseils techniques, installation, dépannage, entretien ou rénovation. Cette polyvalence, j'ai voulu la valoriser en créant ma propre entreprise »*, explique ce professionnel passionné. D'abord basée dans le Puy-de-Dôme, l'entreprise installe aujourd'hui son siège social à Cusset, tout en continuant de faire rayonner son savoir-faire sur tous les départements limitrophes.


Spa de nage, modèle Antalia de chez Be-Spa. ©Christophe Morlat

Un service complet pour les professionnels et particuliers

Spa intérieur ou extérieur, de massage ou de nage,sauna purifiant ou hammam tonifiant, le très important catalogue d'Auverspa peut répondre à tous les besoins. Technicien aguerri, Laurent Bernard a ainsi sélectionné des produits de grande qualité avec des fabricants renommés comme les spas Be-Spa© en France, l'expert finlandais du sauna Harvia© ou Aqua-Real© réalisant des produits 100% Français. Plus d'une trentaine de professionnels font ainsi régulièrement appel à Auverspa pour de nouvelles installations, mais également pour l'entretien et le dépannage multimarque de tous ces petits bijoux de technologie. *« Hôtels, gîtes, instituts de beauté, campings, thermes, j'apporte des conseils sur- mesure pour installer le produit le plus adapté à leurs besoins et pour suivre avec rigueur les règles sanitaires. J'interviens aussi en extrême réactivité, pour que leurs clients profitent au plus vite des installations en cas de panne. Des missions que je développe aussi pour les particuliers »*, précise le chef d'entreprise, qui travaille également avec des cabinets d'architecte. Autre service très apprécié, la rénovation de matériel d'hydrothérapie d'occasion ou la transformation de douche classique en hammam à des coûts plus accessibles. *« Je fais un métier passionnant où chaque chantier apporte son lot de nouveautés, une richesse pour apprendre à toujours se renouveler et à apporter le meilleur service à chacun »*.

Bénédicte Rollet Nota Bene

Chemin des Bourses - 03300 Cusset
07 89 07 01 43 - www.auverspa.fr
auverspa@orange.fr

L'idée recette de David Boire, Chef de filière, Hôtellerie-Alimentation à IFI 03 à Avermes



Carré Potager au Crémeux de Petits Pois et Crumble au Parmesan

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Temps de repos : 1h (si servi froid)
Pour : 6 à 8 personnes

Ingrédients :

- Pour le crémeux de petits pois :
- 500 g de petits pois, cuits à l'anglaise (dans de l'eau bouillante salée)
- 500 ml de crème liquide
- 5 feuilles de gélatine

- Pour le crumble au parmesan (la "terre") :
- 150 g de farine
- 150 g de beurre froid, coupé en dés
- 150 g de parmesan râpé
- 2 g de sel
- Colorant au charbon actif ou à l'encre de seiche

- Pour les légumes :
- 12 à 16 mini carottes avec fanes
- 200 g de petits brocolis
- 150 g de pois gourmands
- Romarin frais, pour la décoration
- Gros sel
- Beurre pour la finition (facultatif)

1 > Préparer le crémeux de petits pois :
- Mixez les petits pois cuits avec la crème liquide jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
- Faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide pendant quelques minutes pour les ramollir.
- Chauffez le mélange de petits pois à feu doux, puis ajoutez les feuilles de gélatine égouttées. Remuez jusqu'à ce qu'elles soient complètement dissoutes.
- Versez le crémeux dans une assiette de votre choix et laissez refroidir au réfrigérateur pendant environ 1 heure, vous pouvez également servir la préparation chaude.

2 > Préparer le crumble au parmesan :
- Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
- Dans un bol, mélangez la farine, le beurre, le parmesan et le sel. Travaillez le mélange avec vos doigts jusqu'à obtenir une pâte.
- Ajoutez le colorant au charbon actif ou à l'encre de seiche pour obtenir une couleur sombre rappelant la terre.
- Étalez la pâte (environ 1cm) sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Laissez refroidir puis émiettez avec une fourchette afin d'avoir une texture sableuse.

3 > Cuire les légumes :
- Faites bouillir une grande casserole d'eau salée.
- Cuisez les carottes, les brocolis et les pois gourmands séparément, à l'anglaise (dans l'eau bouillante salée) jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants. Égouttez-les et plongez-les immédiatement dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson et préserver leur couleur.
- Pour plus de gourmandise, vous pouvez faire sauter les légumes dans un peu de beurre avant de les servir.



4 > Dressage :
- Saupoudrez généreusement le crémeux de petits pois avec le crumble au parmesan pour imiter la terre.
- Plantez délicatement les carottes, brocolis et pois gourmands dans le crémeux pour créer l'illusion d'un petit potager. Ajoutez quelques brins de romarin pour plus de réalisme.

Servez chaud ou froid, selon vos envies.
Ce plat ravira vos convives avec son originalité et sa présentation !



Idée menu du mercredi avec Beverley !

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

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

- Pavé de saumon grillé & galette de brocolis au parmesan
- Gâteau healthy aux pépites de chocolat dont voici la recette !

> Ingrédients : *180g de farine de blé mi-blanche (ou complète ou farine d'avoine) - 100g de chocolat noir 60% (ou pépites de chocolat) - 200g de compote de pomme sans sucre ajouté, - 2 œufs entiers - 50ml de lait d'amande sans sucre ajouté (ou autre lait végétal) - 6g de levure chimique - optionnel : 1/2 cuillère à café de vanille en poudre*

> À vous de jouez !
- Préparer la compote de pomme maison si besoin
- Couper la tablette de chocolat en petits morceaux.
- Préchauffer le four à 180°C
- Battre les oeufs, la compote de pomme et le lait d'amande.
- Incorporer la farine, la levure chimique (+ la vanille). Mélanger.
- Ajouter les pépites de chocolat
- Recouvrir le moule de papier sulfurisé, et y verser l'appareil.
- Enfourner pendant 45 minutes. Vérifier la cuisson en plantant la pointe d'un couteau, elle doit ressortir sèche.
- Laisser tiédir à température ambiante avant de couper les parts.



Bon à savoir !

« Une recette diététique et fitness d'un gâteau sans sucre ajouté et sans matière grasse ajoutée. Le sucre et le beurre des gâteaux traditionnels sont remplacés ici par de la compote de pomme (moins calorique mais qui sert de sucrant et de liant) et du lait végétal.

À noter que l'IG (=index glycémique) est bas. Ce cake peut être consommé au petit-déjeuner avec un fromage blanc ou en collation/goûter ou pour le dessert.

La recette fonctionne avec de la banane mûre à la place de la compote de pomme. Il faut compter 200g de banane, c'est-à-dire deux bananes. »

Plus de conseils ?

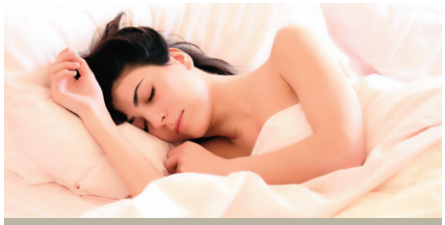
Diététicienne Nutritionniste
Beverley Josse
28 pl. Jules Ferry - Yzeure
06 26 20 39 43

Attention, passage à l'heure **d'hiver en octobre !**



Le passage à l'heure d'hiver qui fait "gagner une heure de sommeil", est un motif de réjouissance pour tous les dormeurs que nous sommes. Dans la nuit du samedi 26 au dimanche 27 octobre 2024., nous passerons à l'heure d'hiver. À trois heures il sera alors deux heures. Ce changement nous fera gagner une heure de sommeil mais présentent aussi quelques difficultés d'adaptation pour le corps.

Quelques conseils pour bien le vivre :
- Régler l'heure la veille de tous les équipements électroniques à l'avantage d'habituer l'organisme au changement d'heure avant même qu'il ne survienne.
- Pour les "couche-tôt" est de se coucher plus tard, environ d'une heure, le samedi soir. Ainsi, avec le même nombre d'heures de sommeil, ils se réveilleront sensiblement à l'heure habituelle...



Quelques astuces pour se rendormir :

Au cours de la nuit, vous pouvez tenter de vous rendormir en vous recentrant sur votre corps (parcours mental des pieds à la tête). Si vous n'y parvenez pas, quittez la chambre, installez-vous dans un fauteuil, sous une lumière tamisée. Faites ce qui d'habitude vous relaxe comme feuilleter un livre ou une revue. Évitez de regarder un écran lumineux, revenez au lit dès que vous commencez à ressentir de la fatigue. Essayez de ne pas regarder l'heure.

Sveltéo Clinic minceur

Conseils bien-être du mois !

La Cryo : solution minceur chez Sveltéo



Découvrez notre nouvelle technologie de cryo esthétique, issue des recherches de l'Université de Harvard et approuvée par la FDA. Ce dispositif non invasif utilise un système de refroidissement de pointe pour réduire la graisse localisée sans chirurgie, anesthésie ou médicaments. Grâce à ses têtes de traitement ergonomiques et ses sondes en silicone, il peut être appliqué sur différentes zones du corps, comme les bras ou l'abdomen, pour une réduction de graisse allant de 20 à 27% en une seule séance. Investissez dès maintenant dans une solution sûre et efficace pour affiner votre silhouette !

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

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



Publi-rédactionnel

Publi-rédactionnel

LE CHANVRIER FRANÇAIS MOULINS

En savoir plus sur le CBD avec Benjamin et Marianne

Ce mois-ci, voyons ensemble comment mieux dormir !



Compter les moutons... c'est amusant mais seulement dans un champ !

Pour mieux dormir, il s'agit de créer une routine du soir : pas d'écran, lumière orange, température fraîche, manger léger dans un environnement calme pour préparer vos corps et esprit à la nuit. Mais cela peut ne pas être suffisant et le CBD vous aide. Alternative naturelle aux somnifères (aucun effet d'accoutumance ni secondaire), il permet l'homéostasie : l'équilibre de tous les systèmes.

Endormissement, durée et qualité du sommeil, diminution de l'anxiété et du stress, le CBD, complété d'une autre molécule naturelle le CBN, a un effet sur la glande qui sécrète la MELATONINE, l'hormone du sommeil. L'organisme la sécrète à la tombée de la nuit, c'est le message d'alerte qui vous indique qu'il est temps d'aller dormir.
En activant sa production, le CBD-CBN favorise la régulation de votre organisme avec la sensation de sommeil. Vous êtes prêt à passer -enfin- une bonne et longue nuit réparatrice !

Retrouvez-nous en boutique pour plus de conseils personnalisés !

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

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



Une équipe à votre service !

DJELLON, SOPHIE, SHERA, CHRISTINE, LORIK

By Christine

HORAIRES :
Du lundi Non Stop ! au vendredi de 9h à 19h
Samedi Non Stop ! de 8h30 à 18h

TCHIP COIFFURE

SANS RENDEZ-VOUS

PRIX NET ET SANS SUPPLÉMENTS

TCHIP MOULINS - 3 place d'Allier - 04 70 20 56 81

Bon à savoir !

Open d'Allier de Karaté Light Contact à Moulins

Après une année sans compétition de karaté contact dans l'Allier, la compétition de Karaté Light Contact est de retour et ouvert à tous les départements. Venez participer nombreux (ouvert à tous), débutant et confirmé, à cet événement qui se déroulera le **dimanche 20 octobre** à 14h au Palais des sports de Moulins. Une seule licence suffit. La pratique consiste à réaliser un combat avec des touches contrôlées. C'est une discipline duelliste d'opposition en combat pieds/poings au dessus de la ceinture. Le but du combattant est de battre son adversaire par le nombre et la précision des cibles atteintes avec contrôle, la variété des techniques et enchaînements employés et l'utilisation équilibrée des pieds et des poings. ***L'évènement est ouvert au public. Gratuit. Inscription en ligne : https://www.ffkcompetition.fr/Authentification/Connexion Identifiant : sikada***

Un City Stade au sein de l'Institut de Jeunes Aveugles « Les Charmettes » à Yzeure



Séance de parcours moteur avec les élèves de l'IJA sur le nouveau City Stade.

Depuis le 2 septembre 2024, l'IJA « Les Charmettes » a réceptionné son nouveau Pôle Pédagogique et Sportif. Dans le cadre du projet de développement des activités sportives adaptés au sein de l'Institut, l'installation d'un City Stade a vu le jour. Cet équipement fermé, sécurisé et couvert va permettre la pratique d'activités sportives diverses dont des sports adaptés aux déficients visuels ou non-voyants (Cécifoot par exemple). Les premiers bénéficiaires seront bien sur les élèves de l'Institut mais également les personnes accompagnées au sein des établissement et services du Pôle Centre Auvergne Bourgogne de l'Association VOIR ENSEMBLE. Il va permettre également de développer des partenariats sportifs avec les clubs du territoire de Moulins dans un souci d'ouverture vers l'extérieur et de partage des équipements. ***Venez découvrir ses nouveaux équipements ainsi que l'ensemble des métiers existants au sein de l'IJA lors des portes ouvertes le 18 octobre entre 13h30 et 16h30.***

La Villa Marguerite à Moulins, une colocation pour des personnes en situation de handicap



Aurélie (intervenante), Lucas (colocataire), Chloé (responsable) et Léane (colocataire)

Ce nouveau type de logement partagé et accompagné, œuvre pour la promotion de l'inclusion sociale de ses habitants. « *Au sein de notre colocation, huit adultes en situation de handicap choisissent de vivre sous un même toit et de (re)trouver, ensemble, leur place de citoyens. En combattant l'isolement et en devenant acteurs de leur vie, les colocataires retrouvent confiance en eux et progressent vers une meilleure autonomie, notamment à travers le tissu associatif sportif et culturel qui leur permet de participer comme tout un chacun aux activités propices à l'ouverture vers l'autre.* », nous explique **Chloé Desbonnets**, responsable de la Villa. Ils disposent de services associés à leur logement, notamment à travers la présence permanente d'une équipe d'intervenants qui les accompagnent dans les actes de la vie quotidienne, dans l'animation de leur propre projet de vie et du projet collectif et les soutient dans leur inclusion. Au sein d'un habitat Club des Six, les colocataires s'épanouissent désormais dans une vie ordinaire et libre.

La Villa Marguerite 25 rue de Paris à Moulins www.club-des-six.fr ou 07 83 75 82 68

Projet à venir !

Pour faciliter le déplacement des locataires, la Villa va prochainement lancer une cagnotte en ligne afin de financer un véhicule adapté au transport des personnes à mobilité réduite. Si vous souhaitez d'ores et déjà faire un don n'hésitez pas à les contacter.

Témoignage



Adélie, une moulinoise de 20 ans nous a reçu dans son joli studio

« Depuis mon plus jeune âge, je vivais en milieu institutionnel. Il y a encore quelques mois, jamais je n'aurais pensé pouvoir vivre dans une colocation de par mon handicap et mon besoin d'aide pour réaliser certains actes de la vie quotidienne. Aujourd'hui, je suis autonome et locataire d'un petit appartement au premier étage de la Villa. Il me serait difficile d'être mieux ! J'ai pu aménager mon petit chez moi comme je le souhaitais. Le handicap est invisible ici, les colocs vivent comme tout le monde. Nous sommes toujours dans le partage et si nous avons besoin, les membres de l'équipe sont là pour nous accompagner. Des activités nous sont proposées régulièrement, piscine, cinéma, musées… J'ai même participé à la soirée Handi'scothèque au Press Club à Yzeure en juin dernier. J'aime beaucoup cuisiner, et étant proche du Centre Ville, je peux aller faire mes courses en fauteuil et concocter de bons petits plats pour ma famille et mes colocataires. J'aime le contact avec les gens, mais j'ai des difficultés à m'exprimer et grâce à l'équipe d'intervenants, j'ai fait beaucoup de progrès. Je vais donc prochainement proposer mes services auprès d'une association moulinoise, pour aider les gens qui sont dans le besoin.»

« *Sa vie en colocation depuis le mois de juin, lui permet de ne pas être seule, d'être accompagnée, de se sentir entourée et en confiance, et surtout de pouvoir évoluer chaque jour pour se sentir en bonne santé. Adélie avait des difficultés à gérer son temps, elle y travaille quotidiennement. Son langage à également évolué en 4 mois. Je suis ravie de la sentir heureuse et pouvoir partager des moments avec elle dans la Villa. Nous cuisinons et déjeunons toutes les deux régulièrement.* », nous confie sa maman, présente le jour de notre entretien.



Salon de toilettage

Tous types de chiens et chats
Cosmétiques naturels
et adaptés à chaque animal

Suivez-moi !
www.cachien pouine.fr

9 rue Marius Boulard - **Moulins** - 06 12 44 95 78

Dorotifs
Coiffure Mixte

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

Mutuelle de Poitiers Assurances

Marie-Luce RETOURNA
El Agent Général d'Assurances

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

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

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

BISTRO COCOTTE

cuisine française conviviale

réservation conseillée au 04 70 35 96 73
Zone commerciale E.Leclerc - PORTES DE L'ALLIER - 03000 AVERMES

LA GRANDE CAVE À CHOCOLAT
Sylvain FOURNIER



ARTISAN
Pâtissier - Chocolatier
Glacier - Confiseur

7 place de la Liberté
03000 MOULINS
04.70.49.18.41

www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat

sylvain-fournier@quenottes.fr

ACTO
Solution globale pour l'emploi

ACTO Moulins
8 place Garibaldi
03000 MOULINS
04 70 20 21 29
www.ACTO-RH.com



Fusion FM
94.3
Moulins-Yzeure

Conférence sur le cancer du sein à Yzeure



Le Réseau des Kinésithérapeutes du Sein organise une conférence sur le cancer du sein de la prévention à la reconstruction, ***le jeudi 24 octobre à 18h au Carré d'Yzeurespace***.

« J'ai à cœur de développer la prise en charge kiné précoce dans notre département, tout en renforçant les liens entre les différents professionnels de santé que les patientes sont amenées à voir durant leur parcours de soin. C'est pour cela que j'ai décidé d'organiser cette conférence, qui se propose d'aborder certains aspects de la prise en charge du cancer du sein dans notre agglomération ainsi que d'encourager les échanges entre professionnels de santé. », nous confie **Cécile Kahn** co-référente du RKS Allier.

« À la mémoire de Céline Leprince »

Au programme de cette soirée !
Des temps d'échanges et de dialogue avec 5 intervenants. Un atelier pouet-pouet avec **Adeline Mouty de l'association « Jeune et Rose »**, de la kinésithérapie tout au long du parcours de soins avec **Marie-Eline Laborde**, de la diététique pendant le parcours de soin avec **Marilyn Broult et Céline Carrière** onco-diététiciennes au centre Jean Perrin, de la chirurgie plastique et reconstructive avec le **Docteur Charles Irthum**, ainsi qu'une présentation de l'espace d'accompagnement **Acanthe** à Moulins.

Bon à savoir !

Qu'est-ce que le RKS ? *Le Réseau des Kinésithérapeutes du Sein est une association crée en 2019, sous l'impulsion de 5 femmes qui avaient fait le constat de voir de plus en plus de femmes arrivées dans leur cabinet avec des déficits qui auraient pu être évités si leur prise en charge avaient été plus précoces.*

Alimentation bien-être !



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

La citrouille

La citrouille agit spécifiquement sur l'énergie du poumon puisqu'elle calme l'asthme et apaise la toux. Sa richesse en phosphore assure la solidité des os et des dents et participe au maintient d'un Ph sanguin stable en neutralisant les excès acide ou alcalins.



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

Pauline BOURBON RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Api-Lune

Chaque mois, Pauline Preston, astrologue nous présente le signe astro du mois.

Le Scorpion



Le 23 Octobre, le soleil quitte l'harmonie de la balance pour entrer dans le signe transformateur du scorpion. Les feuilles mortes tombées au sol deviennent compost. Elle nourrissent la Terre et les racines pour permettre la renaissance de la nature au printemps. Ce signe d'eau nous invite à en faire de même, c'est le moment d'oser aller avoir nos ombres, nos peurs, nos profondeurs, pour les transmuter et, tel le phénix, renaitre de nos cendres. Cette énergie intense et magnétique reliée aussi à la mort, à la sexualité nous amène à voir au-delà des formes. Contre quoi je résiste ? Qu'est-ce qu'il est temps de laisser mourir pour faire place au nouveau ? Le scorpion nous enseigne à laisser tomber nos cuirasses et nous laisser aller à lâcher prise.

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



Pauline nous conseille en Fleurs de Bach

Le Dr Bach a mis au point un système simple et complet de 38 élixirs floraux pour nous aider à apaiser nos émotions. Coup de projecteur sur la fleur Walnut (le noyer).

Il nous arrive parfois d'être plus perméables et sensibles que d'habitude aux influences extérieures comme les opinions des autres mais aussi à la nouveauté liée à un changement. Ce dernier peut être, par exemple, un déménagement, un nouvel emploi, une nouvelle école, le changement d'heure, ou encore des changements physiologiques comme la puberté, la grossesse, la ménopause, etc. Nous nous sentons alors intérieurement fragilisés, déstabilisés.
La fleur de Bach Walnut apporte constance et protection face aux influences non souhaitées et aux effets du changement. Elle nous apporte soutien et confiance pour trouver nos nouveaux repères ou nous détacher d'anciennes habitudes pour avancer. Notre sensibilité se rééquilibre, s'harmonise pour poursuivre notre chemin de vie avec justesse et stabilité.



Besoin de conseils ?

Retrouvez les coordonnées de Pauline Orain, conseillère agréée (Centre Bach) en fleurs de Bach pour humains et animaux, dans notre guide mieux être page 23.
Les fleurs de Bach ne doivent jamais remplacer l'avis de votre médecin ou d'un professionnel de santé pour toute question relative à votre santé.

Des patients de santé mentale **aux jeux paralympiques**



Trois patients de Santé Mentale du Centre Hospitalier de Moulins-Yzeure ont eu la chance de pouvoir se rendre aux Jeux Paralympiques de Paris 2024, les 3 et 4 septembre derniers.

Accompagnés d'une enseignante en Activité Physique Adaptée (APA) et d'un infirmier, les patients ont pu, lors de leur première journée, encourager les athlètes du paratennis de table, de la boccia et du goalball. La seconde journée à Paris fut, quant à elle consacrée, à une visite de la ville en bateau-mouche puis à un après-midi au Club France durant lequel nos patients ont pu s'initier à la boccia et aller à la rencontre de nombreux sportifs dont la championne paralympique de boccia, Aurélie Aubert.



L'objectif principal de ce voyage était de mobiliser les patients pour se rendre aux jeux paralympiques, en faisant le lien avec leur pratique sportive et l'encadrement autour des APA (Activités Physiques Adaptées). Cette sortie thérapeutique a démontré l'importance du sport et de ses valeurs pour les personnes porteuses d'un handicap physique ou mental, ainsi que leurs capacités à pouvoir se dépasser et réaliser des performances sportives comparables à celles d'athlètes olympiques. C'est également une belle manière de valoriser l'investissement régulier des patients sur les séances d'APA, très diversifiées (handball, football, jeux traditionnels, pétanque, tennis de table, etc.), mais toujours adaptées aux pathologies de la personne. Une initiative qui encourage nos patients à s'investir sur du moyen/long terme et à pratiquer une activité physique régulière. Un déplacement rendu possible grâce à l'association YMAGO qui a financé une partie du séjour.

Bon à savoir !

Les 12 Heures de l'Hôpital, une course solidaire.

La première édition des 12 heures de l'Hôpital a eu lieu ce jeudi 5 Septembre de 6 heures à 18 heures. La mobilisation de tous a permis de proposer une journée sportive sous le signe de la bienveillance, de l'inclusion et du partage. « *Notre pôle de Santé Mentale a organisé une course d'endurance, en marchant ou en courant, sous la forme d'un relai d'une durée totale et continue de 12 heures sur la piste d'athlétisme de Moulins.* » nous explique Julien Handous, enseignant en Activités Physiques Adaptées.

L'événement en quelques chiffres :
- 12 heures de course continue en relais
- 322 tours de piste
- 128 kilomètres parcourus
- 10,6 km/h de moyenne (soit 5'37" par km)
- 172 participants (marcheurs + coureurs)
- 1588€ récoltés pour le sport en santé mentale



Mathilde, Julien et Aurore



JML Meubles LEOTY

25 Av. de la Libération
03000 MOULINS
Tél.: 04 70 20 17 10

du mardi au samedi
9h à 12h et 14h à 19h

www.meubles-leoty.fr

Bon à savoir !

Blabladon : des navettes pour donner son plasma à Moulins



Toujours dans l'objectif de développer le don de plasma et de permettre aux personnes ayant des difficultés pour aller dans les Maisons du don, l'Etablissement Français du Sang (EFS) de Moulins a mis en place des navettes appelées Blabladon.

L'EFS de l'Allier a mis en place le Blabladon pour les habitants les plus éloignés de la Maison du don, à Moulins. Des navettes sont organisées régulièrement depuis le bassin de Montluçon pour faciliter la collecte de plasma.

C'est le seul endroit où l'offre de plasma est possible dans le département et la question du transport est souvent un frein. Alors, l'EFS a mis en place le Blabladon pour faciliter la démarche des habitants des bassins de Montluçon et de Vichy.

En 2023, l'EFS a organisé 72 navettes pour 270 dons, contre 29 navettes en 2019 pour 100 dons. Depuis le début de l'année 2024, 130 dons de plasma ont été effectués dans l'Allier, pour 35 navettes. Depuis le début de l'année, l'EFS a comptabilisé 100 nouveaux donneurs.

Et pour l'instant, Moulins est le seul site dans la région Aura (Auvergne Rhône-Alpes) à avoir mis en place ce système. La navette emmène cinq donneurs à chaque fois, car l'EFS dispose de cinq machines à Moulins. Il faut compter une matinée (aller-retour), et sur place une heure trente d'intervention, de l'entretien à la collation finale. Le don en lui-même prend 45 minutes à une 1h.

Source : toutsurlatransfusion.com

Etablissement Français du Sang (EFS) de Moulins





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

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

Retrouvez toutes les dates et lieux des marchés.

- **AVERMES**
Le samedi de 9h à 13h,
Halle du marché.
- **BEAULON**
Le 4ème jeudi du mois de 9h à 12h,
Place de la mairie.
- **BOURBON L'ARCHAMBAULT**
- Le samedi de 7h30 à 12h30, Marché couvert.
- Le mercredi de 7h30 à 12h30, Place Hôtel de Ville.
- **BUXIERES LES MINES**
- Le mercredi de 8h à 12h30
Place Louis Ganne.
- **COULEUVRE**
- Le mercredi de 16h30 à 19h
Rue de La Lande
- **DOMPIERRE SUR BESBRE**
- Le samedi de 7h30 à 12h30, Route de Vichy.
- Foire le 3ème samedi du mois.
- **LE MONTET**
Le jeudi de 15h à 19h, Place du champ de foire.
- **LURCY LEVIS**
Le lundi de 7h30 à 13h, Place de la Liberté.
- **MOULINS**
- Le mardi de 8h à 12h30, Champins.
- Le vendredi de 7h à 13h30, Centre Ville.
- Le dimanche de 8h à 13h, Centre Ville.
- Le mercredi de 16h à 20h, La Madeleine.
- **NEUILLY LE REAL**
Le jeudi de 8h30 à 12h30, Place de la mairie.
- **NEUVY**
Le mercredi de 8h à 12h, Place de la mairie.
- **NOYANT D'ALLIER**
Le mercredi de 8h à 13h, Place du marché.
- **SAINT MENOUX**
Le mercredi de 8h à 12h30, Place de l'église.
- **SAINT POURÇAIN SUR SIOULE**
Le samedi de 7h à 13h, Place Clémenceau.
- **SOUVIGNY**
Le jeudi de 8h à 12h30, Cours Geneviève Huillier.
- **THIEL SUR ACOLIN**
Le jeudi et le samedi de 9h à 12h
Place de l'église.
- **TOULON SUR ALLIER**
Le jeudi de 8h à 12h, le Bourg.
- **TREVOL**
Le mardi de 16h à 19h30, devant l'église.
- **VILLENEUVE SUR ALLIER**
Le mardi de 16h à 19h, Place du monument.
- **YGRANDE**
Le jeudi de 8h30 à 12h, Place Jean Jaurès.
- **YZEURE**
Le mercredi de 7h30 à 12h15, Place Jules Ferry.

Don du sang : les prochaines dates de la collecte

Des collectes de sang et de plasma sont régulièrement organisées près de chez vous par l'Etablissement français du sang. Voici les prochains rendez-vous :

- **MOULINS**
Don en sang : les lundis, jeudis et vendredis de 8h à 13h30 et tous les samedis de 8h à 11h30.
En plasma : les lundis, jeudis et vendredis de 8h à 12h30 et tous les samedis de 7h45 à 11h30.

- **JALIGNY SUR BESBRE**
Le vendredi 18 octobre de 15h30 à 19h au centre socio-culturel.
- **DIOU**
Le mardi 22 octobre de 15h30 à 19h à la salle culturelle.
- **BEAULON**
Le lundi 28 octobre de 16h à 19h à la salle polyvalente Marius Laloi.



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

EARL Lafont : le goût du bon

Jean-Luc Lafont est producteur de fruits rouges et légumes d'automne. C'est à Bayet, en plein champ comme dans ses serres, qu'il sélectionne, depuis 20 ans et avec soin, des variétés aux goûts uniques. Un savoir-faire reconnu dans l'Allier et au-delà par les gourmands et gourmets.



Les fruits d'années de sélection

Qu'il s'agisse de sa production de fraises, de framboises ou de légumes, Jean-Luc Lafont applique la même méthode : non pas celle du rendement maximum mais de la qualité maximum. « *Je n'aime pas produire ce qui n'est pas bon* » explique justement celui qui a su affiner au fil des années le choix de ses variétés. Ce n'est pas ici que l'on trouvera de la fraise Gariguette, exclue de ses serres car jugée trop acide. Fin connaisseur, Jean-Luc préfère la Marvella, la Magnum, la Charlotte, la Mariguette ou encore la Mara des Bois, toutes aussi sucrées les unes que les autres et à la chair incomparable. Quant aux framboises, en collaboration directe avec la création variétale française, elles ont été patiemment cultivées pour offrir des fruits à la saveur subtile avec une constance dans le goût et une texture agréable à l'œil comme en bouche. « *Mon métier ne se résume pas à vendre un produit contre de l'argent. Mes produits ont une histoire, une période de récolte, un rythme et une période de consommation* » précise celui qui a à cœur de conseiller ses clients venant sur son exploitation ou sur les marchés.

À la table des gourmets

La qualité de ses fruits est largement reconnue par les particuliers comme les pâtissiers ou les restaurateurs qui apprécient de travailler un produit de qualité pour créer des recettes savoureuses à l'instar, entre autres, du Marronnier à Bayet, de La Pause gourmande à Saint-Pourçain-sur-Sioule, Au plaisir des sens à Chemilly, la pâtisserie Samuel Jaud à Moulins ou encore le Château du Bost à Bellerive-sur-Allier et l'Hôtel de France à Montmarault. Certains produits de Jean-Luc s'invitant même à la table de restaurants étoilés.

Tomates et légumes d'automne

Jaunes, rouges, roses, rondes, en forme de cœur, le choix de tomates est varié. Une belle idée de saveur d'automne, pour prolonger un peu l'été avec, par exemple, des tomates pour l'apéritif ou des rondes farcies au four. L'automne est la période idéale pour se régaler de ses potimarrons, butternuts et patates douces cultivés en plein champ. En verrine, en tarte, en crumble, en soupe ou velouté, il y a mille et une façons de les déguster. Pour ceux en panne d'inspiration, Jean-Luc poste régulièrement des idées de recettes sur sa page Facebook.

Pauline Orain

Bon à savoir !

Où trouver les produits ?

Sur les marchés :
- Moulins le vendredi
- Saint-Pourçain-sur-Sioule le samedi

Sur l'exploitation (de mai à octobre) Jeudi et vendredi (17h30-19h), samedi (10h-12h). ***2 Domaine du Bois à Bayet - 04 70 45 40 83 – Facebook : EARL Lafont***





Le CYSL, le sport et le loisir faciles

Le Club Yzeurien de Sports et de Loisirs (CYSL) propose un large panel d'activités, en intérieur comme en plein air, pour prendre du temps pour soi quels que soient son niveau et son budget. 14 disciplines réparties en 5 sections pour entretenir sa forme, se détendre ou s'initier à une pratique.

Né il y a 46 ans, le CYSL fait partie des clubs incontournables de l'agglomération moulinoise. Par sa diversité d'activités, il permet à chacun, quels que soient sa condition physique, son âge et son budget, de trouver la pratique qui lui convient parmi la gym (8 disciplines), la randonnée pédestre (2 disciplines), la photo, le yoga/la méditation et l'art martial sensoriel. Conçues pour s'adapter à tous les agendas, les plages horaires sont elles aussi variées pour qu'actifs comme retraités puissent facilement trouver le créneau idéal.

Du nouveau à la section Gym

Avec ses 8 disciplines, la section gym est la plus importante du club. Gymnastique douce, d'entretien, Pilates/Æ, body zen, marche nordique et cardio-renforcement ont été, en cette rentrée, rejoints par deux nouvelles disciplines : **le Bungy Pump** et une activité spécialement dédiée aux petits sportifs, **la gym enfants**. Cette dernière est ouverte dès l'âge de 3 ans et jusqu'à 6 ans. Elle a lieu le mercredi matin au Gymnase Bellevue. Sa mise en place répond à une demande forte de la part des parents en quête d'une activité à la fois ludique et sportive


Rando pédestre


Nouvelle activité spécialement dédiée aux petits sportifs, la gym enfants.

à l'instar de Cécile, maman de la petite Camille. « *Je cherchais une activité proposée en intérieur et dans laquelle Camille puisse se dépenser, développer sa motricité. Nous avons testé la gym enfants dès son ouverture en septembre. C'est une belle découverte. L'horaire est parfait et le prix attractif. L'encadrement des enfants par les bénévoles est rassurant. Camille passe un si bon moment que pendant toute la semaine elle me réclame de retourner à la gym* ».

Le cours est dispensé par Gwenaël, professionnel de l'animation sportive. « *Je décompose la séance en sessions courtes de 3 à 4 minutes. Tout en jouant, les enfants développent leur motricité, leur posture mais aussi leur autonomie et sociabilité* ». Quant à l'échauffement, il est n'est pas rendu nécessaire au vu des courses poursuites énergiques orchestrées par les petits dès leur arrivée dans le gymnase.

Pauline Orain

Bon à savoir !

Le CYSL propose une section peu connue et aux bénéfices multiples : **l'art martial sensoriel**. Une pratique où les participants (re)découvrent les bienfaits de la lenteur à travers des mouvements codifiés qui invitent à rééquilibrer en douceur le corps comme l'esprit.

Site web : cysl.asso-web.com
cysl.allier@gmail.com



L'aïkido, art martial et bien-être !

Après avoir clôturé la saison 2023-2024 avec brio par la remise officielle d'un 1er et d'un 3ème Dan Aïkikaï par Gérard Blaize (7ème dan Akikaï et fondateur de l'AIATJ, Association Internationale d'Aïkido Traditionnel du Japon), l'équipe pédagogique du club et ses enseignants diplômés vous accueillent sur les tatamis de Moulins et Yzeure.

Une philosophie zen, un art martial sans compétition

« *L'aïkido est un art martial non compétitif et non violent dont le but est d'harmoniser (aï) l'énergie (ki) d'un adversaire avec la sienne afin de le neutraliser et de lui montrer que toute attaque est une erreur. Issu de la tradition ancestrale des budos japonais, l'aïkido a su convertir ce savoir faire guerrier en valeurs de paix. Techniques à main nues ou aux armes sont ainsi enseignées dans une recherche qui permet d'apprendre à préserver le corps et l'esprit tout en les renforçant. La pratique régulière des armes (bâton et sabre de bois) favorise le travail de précision et de gestion de la distance en respectant les principes suivants : ne pas blesser, ne pas être blessé, apprendre à ne faire qu'un avec celui qui attaque, telle est la voie !* » nous explique Jean-Sébastien Judais, professeur.

« Nul ne peut m'enlever ma force, puisque je ne m'en sers pas »,
Morihei Ueshiba, fondateur de l'aïkido.





Un art martial pour tous !

L'Aïkido est accessible à tous, adapté aussi bien aux enfants de plus de sept ans, aux hommes qu'aux femmes, tous âges confondus !

L'aïkitaïso pour garder la forme

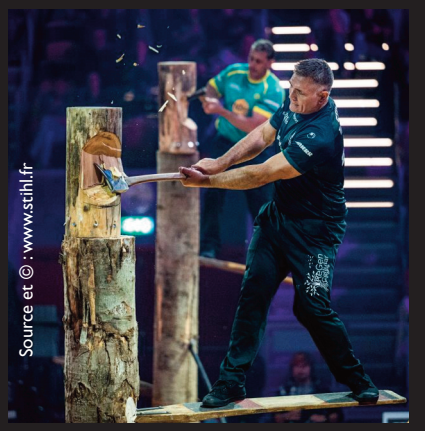
Des cours d'aïkitaïso, gymnastique préparatoire à l'aïkido, sont également dispensés aux adultes. Basée sur des exercices respiratoires qui favorisent le renforcement articulaire et musculaire, cette discipline est idéale pour se maintenir en bonne forme, et peut être pratiquée indépendamment de l'aïkido.

Trois séances d'essai sont offertes aux personnes qui souhaitent découvrir cet art martial différent, qui est d'ailleurs plutôt un art de paix.

Pour tous renseignements :
aikidobourbonnais.com
ou 06 31 52 64 65.

Sport insolite !

Championnats du monde d'épreuves de bûcheronnage sportif !



La France accueillera pour la toute première fois de son histoire les Championnats du monde STIHL TIMBERSPORTS® les 8 et 9 novembre 2024 au Zenith de Toulouse Métropole. La ville rose vibrera pendant deux jours aux sons des tronçonneuses, haches et scies de plus de 120 athlètes venus du monde entier, sous le regard bienveillant des joueurs du Stade Toulousain, partenaire officiel de ces championnats du monde 2024 en France.

STIHL TIMBERSPORTS ® est une série d'épreuves de bûcheronnage sportif. Cette compétition est considérée comme la référence ultime de ce sport. Les athlètes s'affrontent lors de compétitions nationales et internationales dans six disciplines, trois à la hache et trois à la scie.

Bon à savoir !

La naissance du bûcheronnage de compétition remonte à plus d'un siècle, d'où son nom de «tout premier sport extrême». Dès la fin du XIXe siècle, les bûcherons ont commencé à organiser des concours à la scie et à la hache. À partir de débuts improvisés, une douzaine de disciplines ont ainsi émergé, dont certaines sont étroitement liées aux techniques d'abattage et de façonnage des arbres.

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

Le premier salon prévention et bien-être **en entreprise**

Alors que les défaillances d'entreprise explosent et que plus de la moitié des salariés envisagent de changer d'emploi, les organismes prennent désormais conscience des enjeux liés à l'épanouissement au sein de leurs structures. L'association Bourbon'Up lance donc le premier salon Prévention et Bien-être en entreprise, le **jeudi 24 octobre** à l'espace Jean-Dubessay à Bellerive-sur-Allier avec des stands, des conférences et des ateliers.



Pourquoi agir sur la prévention et le bien-être ?
« *Cela permet de réduire les coûts humains et financiers relatifs à l'absentéisme et au turn-over, d'accroître les performances individuelles ou en équipes et d'améliorer l'image des entreprises auprès de leurs employés, ainsi que de leurs partenaires présents et futurs. Ce salon rassemble des acteurs locaux, qui apportent des solutions sur mesure et donc adaptées aux besoins propres des entreprises de notre territoire.* », nous confie **Thifaine Beau**, organisatrice du salon et trésorière de l'association Bourbon'Up.

Assurer une performance durable et éthique
Pour une entreprise, venir au salon est en soi une démarche RSE (responsabilité sociétale des entreprises), un premier pas vers le changement et l'épanouissement au travail. Dirigeants, managers, DRH, RH, chargés de prévention, CSE ou simples employés pourront en effet découvrir les services et solutions proposés par les experts des départements Allier et Puy-de-Dôme en matière de prévention et bien-être au travail.

Les multiples facettes de ces thématiques seront explorées, pour apporter des informations adaptées aux attentes des visiteurs : Management, prévention santé, premiers secours, nutrition, sport, organisation, gestion des compétences, coordination de groupe, sophrologie, massages… « *Avec une énorme plus-value, le positionnement unique du salon, axé sur le local et le concret. Les experts et les entrepreneurs indépendants qui interviennent sont accessibles et humains, à mille lieues des grandes entreprises impersonnelles et éloignées des réalités du terrain.* » nous explique Thifaine.

Plus d'infos !

Au programme de cette première édition

Une rencontre avec 22 experts du bassin, 11 conférences pour aller plus loin et 15 ateliers gratuits. À la fin de la journée, le salon jouera les prolongations en proposant des scènes ouvertes aux porteurs de projets et aux entrepreneurs. Ils pourront ainsi prendre la parole devant un auditoire pour présenter leur travail et investigations.

Bon à savoir !

Cet événement est 100% gratuit, ouvert de 9h à 21h30 (avec UPHERO de 19h à 21h30). Les places aux ateliers sont limitées, il est donc nécessaire de s'inscrire.

Tout le programme sur bourbonup.fr.

À vos agendas !

1er Salon du Bien-Être, du Bien-Être Animal et des Arts Divinatoires de Moulins

Cet événement aura lieu les 25, 26 et 27 octobre à l'espace Villars avec une quarantaine de professionnels, des conférences et des ateliers tout au long du week-end.
Plus d'infos : Facebook L'Arche de Cloé 03

Exposition de champignons à Meaulne-Vitray

La commune de Meaulne-Vitray, en partenariat avec la société mycologique du Val de Cher, organise une exposition de champignons qui aura lieu le **dimanche 27 octobre de 10h à 18h** à la salle des fêtes.
« *Plus de 500 espèces différentes de champignons sont présentées au public avec son descriptif, photo, comestibilité ou toxicité. Des membres de l'association, nos déterminateurs, seront disponibles ce jour-là pour accueillir les promeneurs qui ramèneront leur cueillette afin de la faire "expertiser". Panier obligatoire.* » nous explique Jean-Manuel le Président.
Entrée gratuite.



Distribution gratuite de compost

Rendez-vous le samedi 19 octobre de 9h à 12h30 et de 13h45 à 17h30, à la plateforme de compostage des déchets verts présente sur le site de Chézy. Afin de remercier ses usagers pour leur geste de tri de leurs déchets verts, le SICTOM Nord Allier offre 40kg de compost aux foyers habitant sur son territoire. Des visites de la plateforme de compostage sont aussi organisées.
Plus d'infos : 04 70 46 77 19

L'Atelier des Talents
se connaître pour prendre son envol
Connaissez-vous vos talents ?
Vous sentez-vous à votre place ?
Votre équipe est-elle mobilisée ?

lycéens - étudiants - professionnels ou en recherche
organisations - établissements d'enseignement
◄ PLUS D'INFOS
Anne-Claire BERR - 06 72 52 16 95

Atelier Qi Gong
QI GONG
gymnastique chinoise
de bien-être
SHIATSU
massage-bien-être
Frédérique PICARONY Professeur diplômé d'Etat
MOULINS - QI GONG mardi et jeudi - Shiatsu sur RDV
06 87 51 49 78 - www.atelier-qi-gong.com

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

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

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

à partir de **22€ht/mois**

CONTACTEZ-NOUS !

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

#Réflexologie

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

• Anne-Marie NOEL
Réflexologue naturopathe
06 95 50 52 80
Site : http://annemarie-noel.fr
Anne-Marie NOEL réflexo-naturo
2 impasse des Pouthiers - MONTOLDRE

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

#Sophrologie

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

• Nathalie DUTOUR
Spécialisée dans l'accompagnement des enfants, adolescents, étudiants
Tél : 06 81 34 27 33
www.dutour-nathalie.fr
Sophrologue Dutour Nathalie
Nouvelle adresse ! 20 rue Pegoud - YZEURE

#Fleurs de Bach

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



#Frédérique Voldoire, Sophrologue à Dompierre sur Besbre

Publi-rédactionnel

Nouvelle praticienne

Frédérique accompagne les personnes en difficulté relationnelle. "A la maison, en famille, ou au travail la vie relationnelle est rarement un fleuve tranquille et on se débat contre soi-même, les autres et la vie en permanence. Pourtant il est possible de sortir du ring et de vivre nos relations avec fluidité". Sophrothérapeute certifiée et maître-enseignante Reiki, Frédérique propose une approche unique, liée à son propre parcours. "Ensemble nous allons voir ce qui bloque l'élan vital, vide l'énergie et limite les possibles". En séance elle propose des pratiques psychocorporelles et énergétiques de libération, des transmissions de connaissances et des initiations, adaptées aux besoins de chacun.

Proche du coaching, sa méthode s'appelle le "mentorat". "Ce n'est pas moi qui détient la baguette magique, c'est la personne qui choisit d'aller travailler sur elle-même et ça change tout ! Mon rôle est de faciliter les prises de conscience et de proposer des solutions simples, personnalisées et ancrées dans la réalité quotidienne de la personne accompagnée". Les séances peuvent se dérouler aussi bien en cabinet à Dompierre-sur-Besbre que via visioconférence.

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

#Dév' perso

• Céline CAILLE
Sophrothérapeute spécialisée en confiance en soi et hypersensibilité (Sophrologie - EFT - Communication PNL - Coaching - Soin énergétique)
07 86 10 74 31
www.celinecaille-resonance.fr
celinecaille.sophro.coach
Sur RDV en Visio ou à YGRANDE, LURCY-LEVIS et MOULINS

#Accompagnement périnatal

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

#Chiropraxie

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

#Ostéopathie

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

• Pierre BOURDET
Ostéopathe DO
06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr
http://www.pierrebourdet-osteopathe.fr
4 rue de Villars - 03000 MOULINS

#Sonothérapie pour chacun
#Massage ayurvédique bébé

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

#Etiopathie

• *Marie-Laure DURY*
Étiopathe
www.etiopathe-moulins.fr
06 50 12 73 85
Cabinet d'Étiopathie de Moulins - Marie-Laure DURY
65 Bd Ledru Rollin - 03000 MOULINS

#Neurofeedback

• Neurofeedback bien-être 03 Nathalie MAGNIN
Séance sur rendez-vous en cabinet ou à domicile - 06 28 34 88 94
neurofeedback bien-être 03
Google : https://g.co/kgs/PMKvz5
76, route de Gennetines - 03400 YZEURE

#Développement personnel

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

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

AGES & VIE

Agesetvie.com

0 801 07 08 09 Service & appel gratuits

Bienvenue chez vous

Maisons partagées pour **8 personnes âgées** avec **auxiliaires de vie** sur place **7J/7**



1

Taille humaine

Seulement 8 personnes par maison. Chacun peut trouver sa place et conserver ses habitudes de vie.

2

Accompagnement individualisé

Etre aidé pour les gestes du quotidien devenus difficiles, selon sa perte d'autonomie.

3

Repas faits maison

Repas faits maison avec des produits locaux et élaborés en concertation avec les colocataires.

4

Liberté

Chacun dispose d'une grande chambre de 30m² avec accès extérieur direct, pour aller et venir librement et recevoir ses proches quand il le souhaite.

Retrouvez la maison partagée la plus proche : **www.agesetvie.com**