

Nivernais central - Pays charitois

ROUY

La première randonnée de l'année



RANDONNÉE. Bernard Labarre, l'un des organisateurs, et quelques-uns des randonneurs.

Première randonnée ou premiers échanges ? Heureux de se retrouver dès 9 h, samedi dernier, pour une randonnée organisée par les amis du Foyer rural de Rouy. Plus d'une dizaine de randonneurs a fait le tour de Rouy, sous un soleil éclatant, avec une température de plus de 10°. On avait parlé d'hivernale mais ni gel, ni jeux de glace sur les étangs ou sur le sentier.

Chemins creux plus ou moins boueux, arbres remarquables, étangs qui, tels des miroirs, reflètent ponton et herbes, petites montées et franchissement de cours d'eau impétueux nés des dernières pluies, repérage des hameaux voisins.

Tous ces petits obstacles n'empêchent personne de parler. On échange sur le

travail, les voyages des uns, les recettes des autres pour protéger des rayons du soleil trop ardent cet été ou du gel qui ne manquera pas de venir au printemps alors que les arbres fruitiers seront en fleur. Une conversation plus intime ralentit insensiblement le rythme de la marche. Une buse, une trace de chevreuil immobilisent les randonneurs.

Pourtant il ne faut pas traîner : les chasseurs passeront vers 11 h et on doit passer avant eux. Les organisateurs parlent de la boucle qu'ils ont présentée au maire : 14 km permettant de voir tous les sites remarquables de la commune. On arrive vers midi sur la place de l'église un peu fatigués mais souriants. Rendez-vous samedi 4 février, pour une nouvelle randonnée. ■

GUÉRIGNY

Savoir bouger pour garder la santé

« Faire bouger votre corps ne produit que du positif, mais en adaptant les activités à vos possibilités ! » C'est par ces propos encourageants que Karine Simonin, éducatrice sportive à l'Ufolep de la Nièvre, a accueilli la petite dizaine de participantes venues tester la première séance de l'atelier mis en place par la section gym fitness. Dénommée "sport santé prévention", cette activité s'adresse à toutes les personnes que la maladie, les accidents ou les aléas de la vie empêchent de suivre un cours de gym classique.

Améliorer l'équilibre et prévenir les chutes

Le programme proposé par Karine Simonin, qui a suivi une formation spécialisée pour ce type de public, vise à améliorer l'équilibre, à prévenir les chutes (tout en apprenant à se relever), mais également à entreprendre un renforcement musculaire



PREMIÈRE SÉANCE. Des exercices de marche, sous la conduite de Karine Simonin (en vert), afin d'évaluer les possibilités de chacun.

adapté (un qualificatif qui reviendra très souvent), sachant, par exemple, que le travail de la ceinture abdominale est très bon pour les intestins, tout comme les mouvements des bras pour la poitrine.

Mises en confiance par les propos bienveillants et rassurants de l'animatrice, chaque participante a fait état de ses difficultés ou de ses pathologies, des in-

dications précieuses pour Karine Simonin dans l'organisation des activités à proposer.

Ainsi, chaque séance sera composée d'un échauffement suivi d'exercices adaptés, avant une série d'étirements. Enfin, un petit moment de relaxation clôturera l'heure. La plupart des exercices pourront être refaits à la maison, sans oublier les

précieux conseils de l'animatrice : « L'âge aidant, il faut consommer des protéines et boire beaucoup ».

Cet atelier, qui, faut-il le préciser, est également ouvert aux messieurs, a lieu chaque vendredi, de 14 h à 15 h, dans la salle Henri Pénanguer (à côté du gymnase). ■

➔ **Contact.** Mireille Grosjean ou 06.04.45.85.99.

CHÂTEAUNEUF-VAL-DE-BARGIS

Le volet médical bien abordé lors des vœux

La traditionnelle cérémonie des vœux, samedi dernier, à la salle des fêtes, devant un parterre d'élus (*) et d'habitants, a permis à Patrick Rapeau, le maire, d'évoquer l'avenir. « De grands chantiers nous attendent cette année », souligne le maire avant de les lister. Aménagement de l'ancienne poste pour mutualiser la mairie, l'agence postale, un point tourisme, un distributeur d'argent, et aussi maintenir un service six jours sur sept.

De nombreux internes

Autres projets, revoir les communications téléphoniques et accompagner le déploiement de la fibre, une borne de recharge électrique avec aire de co-voiturage, deux points de défense incendie au Mont et à Asvins. Des chênes seront replantés à La Chaume, des portions de travaux routiers sont prévus, Bellevue, rue des Dames et du Cimetière.

Le dossier médical a été longuement abordé. « L'opportunité d'avoir le docteur Romary, médecin référent et maître de stage, permet de voir circuler de nombreux internes. Le bé-



CÉRÉMONIE DES VŒUX. Patrick Rapeau, le maire, lisant son message.

mol, c'est de pouvoir les fixer sur le terrain. À l'avenir, chaque médecin sera avec une AMI (Assistante médicale Infirmière), ce qui libérera du temps pour les consultations. »

L'élue a souligné « les immersions de jeunes internes sur le territoire » et « que l'internat est opérationnel à Nevers, que le chantier de l'hôpital de Cosne avance sereinement. Un interne devrait jeter l'ancre ici définitivement en novembre 2024,

dans le nouveau local ».

D'autres projets sont à l'étude, le maire et Sylvain Cointat, président de la Communauté de Communes Cœur de Loire ont évoqué ceux liés à la nouvelle collecte des déchets.

Le dynamisme local a été souligné, quinze associations sont actives. ■

(*) Pascale de Muraige conseillère départementale ; Sylvain Cointat, Yves Ravet, maire de Suilly-la-Tour et vice-président de la CdC ; Françoise Pillard, maire de Myennes.

lejournal ducentre

Un an d'actu locale à dévorer!

Journal papier + version numérique

OFFERT !
Une sélection de gourmandises de nos régions

Offre valable du 15 Novembre 2022 au 30 Janvier 2023

Oui, je souhaite profiter de cette offre d'abonnement pour 1 an à LE JOURNAL DU CENTRE et recevoir mes cadeaux.

- 366€ abonnement 6jours/7
 460€ abonnement 7jours/7 + supplément TV & Version Fémina

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Téléphone

Email

Bulletin à retourner avec votre règlement à :
LA MONTAGNE SA - Service abonnements Centre
France 45 rue du Clos Four
63056 Clermont-Ferrand Cedex 2

Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés particuliers. Pour une durée de 12 mois. Valable jusqu'au 30 janvier 2023. Coffret gourmand d'une valeur de 35€ envoyé par la poste à l'adresse indiquée dans le mois suivant votre achat. Visuel non contractuel. Les modalités du droit de rétraction sont disponibles dans nos CGV à l'adresse <https://boutique.centrefrance.com/informations/conditions-generales-de-vente-6>. Conformément à la loi « Informatique et Libertés », nous collectons vos données afin de gérer votre souscription. Nous pouvons également utiliser votre adresse électronique pour vous informer sur nos produits. Si vous souhaitez recevoir de telles sollicitations, cochez la case ci-dessous Pour faire valoir vos droits relatifs à la protection des données vous pouvez contacter notre DPO à l'adresse [mail dpo@centrefrance.com](mailto:dpo@centrefrance.com). Pour tout autre moyen de paiement, nous consulter au 0 820 96 60 30