

Botanic: 139, boulevard de Stalingrad. Tél.: 04 72 69 47 50.



ANIMAUX DE COMPAGNIE

ÉCHANGE GARDE DE CHIEN CONTRE GARDE DE HAMSTER!

Tout propriétaire de chien, chat, lapin ou canari s'est un jour posé la question: que faire de ce compagnon domestique pendant les vacances? Une solution astucieuse, conviviale et économique existe depuis quelques mois: l'échange de garde d'animaux entre particuliers. Pour y accéder, il suffit de s'inscrire sur le site www.animal-fute.com (l'adhésion annuelle est de 5 euros pour les rongeurs, poissons, oiseaux et de 30 euros pour les chiens, chats, chevaux). Plus de 2 500 personnes ont déjà eu recours à ce système, inspiré de l'échange de maisons et fondé sur la confiance réciproque: « Je garde votre chien pendant vos vacances et vous gardez le mien quand ce sera à moi de partir » Tout le monde y gagne! www.animal-fute.com

ses enfants, c'est lier l'utile à l'agréable.

Vous n'avez plus d'excuse pour ne pas reprendre une activité physique! L'Athlé Poussette permet aux jeunes mamans et papas de se remettre au sport sans avoir besoin de faire garder leurs enfants. Cette activité, nouvelle en France, nous vient tout droit des États-Unis, où elle est arrivée il y a déjà quelques années. L'idée consiste à marcher rapidement ou à courir (pour les plus sportifs) en promenant son bébé bien au chaud dans sa poussette. La séance, animée par les coaches de l'Asvel athlétisme, est aussi accompagnée d'exercices de renforcement musculaire et d'étirements adaptés aux nouvelles mamans. Les bénéfices sont multiples, qu'ils soient

parents, temps partagé avec l'enfant). Certaines conditions sont requises pour pratiquer l'activité: l'enfant doit être âgé de plus de huit semaines, les mamans doivent fournir un certificat médical, une poussette stable (poussette « parapluie » interdite), ainsi qu'un tapis de sol. L'inscription annuelle de 120 euros permet également d'accéder aux autres activités proposées par l'Asvel Athlé Santé: marche nordique, remise en forme, condition physique et running. ■

Chaque mardi de 9h à 10h - parc de la Commune-de-Paris ou centre social de Cusset (en cas d'intempéries) - 87-89 rue Pierre-Voyant - Tél.: 06 35 54 14 26 ou 06 81 35 36 46.

BUVETTE WILSON

Comme à Rome avec Amadei!



Place Wilson, la buvette Chez l'italien est bien connue des habitants du quartier. Après une fermeture assez longue et un changement de propriétaire, les habitués s'y pressent à nouveau, notamment les jours de marché et tout particulièrement le dimanche matin. Généralement, le café est servi par Amadei Enrico, un vrai Romain, même si son accent s'est dissous. Il en coûte 1,30 euro à l'intérieur et 1,50 en terrasse. Trois personnes se relaient dans la journée pour servir les verres de vin rouge, les jus d'orange ou les pizzas faites sur place, vendues 7,50 euros pièce: un bon rapport qualité prix. Un plat du jour à 9 euros attend aussi les clients affamés. L'ambiance est simple et chaleureuse, surtout quand de grandes tablées s'improvisent dans cette buvette bien chauffée en hiver. **De 7 à 22 heures. Fermé le dimanche après-midi.**