



Val de Cher
services

Notre métier, vous rendre la vie plus facile



RÉSEAU
adédom

La fédération du domicile

Programme service prévention

1er trimestre 2026



Val de Cher services

Notre métier, vous rendre la vie plus facile



Notre association est un Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile géré par une Association à but non lucratif créée en 1971. Nous fêtons nos 50 ans en 2021. Notre objectif est de permettre le maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie dans les meilleures conditions et le plus longtemps possible.



Services à la personne



Aide à domicile

Entretien de votre cadre de vie, courses, entretien du linge, préparation des repas, accompagnement...

Maintien à domicile



Auxiliaire de vie sociale

Aide au lever-coucher, aide à la toilette, à l'habillage-déshabillage, aide à la prise des repas

Téléassistance



Service Téléassistance

Boitier de téléassistance, coffre à clés, mobile, montre connectée

Prévention



Service Prévention séniors

Ateliers prévention, conférences, lien social, sorties collectives, découverte des outils numériques

Portage de repas à domicile

Parce que maintenir une alimentation saine et équilibrée, permet prévenir les risques de dénutrition et favorise le maintien à domicile, nous vous proposons ce service



Nous intervenons sur les communes suivantes de l'Allier et du Cher :

Département de l'Allier : Audes, Braize, Chazemais, Cosne d'Allier, Courçais, Estivareilles, Haut-Bocage, Hérisson, Huriel, La Chapelaude, Le Brethon, Le Vilhain, Meaulne-Vitray, Nassigny, Reugny, Saint-Angel, Saint-Caprais, Saint-Désiré, Saint Victor, Urcay, Vallon-en-Sully, Vaux, Venas, Verneix – **Département du Cher :** Epineuil-le-Fleuriel, Saulzais-le-Potier, Saint Vitte, Vesdun.

Val de Cher services – 14 route de Nassigny 03190 Vallon en Sully

04 70 06 54 84 - contact@valdecherservices.fr - www.valdecherservices.fr

Nous sommes à votre écoute du lundi au vendredi de 8h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

Nous allons bientôt commencer une nouvelle année durant laquelle nous vous proposerons différents ateliers (sportifs, créatifs, bien-être, etc.) et différentes sorties (restaurants, musées, parcs animaliers et bien d'autres encore) par le biais de nos flyers trimestriels.

Pour rappel, nos ateliers et sorties sont accessibles uniquement aux personnes de 60 ans et plus.

Nous proposons également des ateliers à l'année (gratuits), que nous vous (re)présentons dans les pages suivantes. Pour vous y inscrire, merci de nous retourner le coupon réponse correspondant.

LES LOISIRS CRÉATIFS

- **Date** : Tous les lundis de 14h à 16h
- **Lieu** : Salle de Convivialité du Village Livamo
16 route de Nassigny 03190 Vallon en Sully
- Durant cet atelier, notre animatrice vous proposera de travailler sur différents projets : carte de vœux, fleurs en papier, peinture, etc.



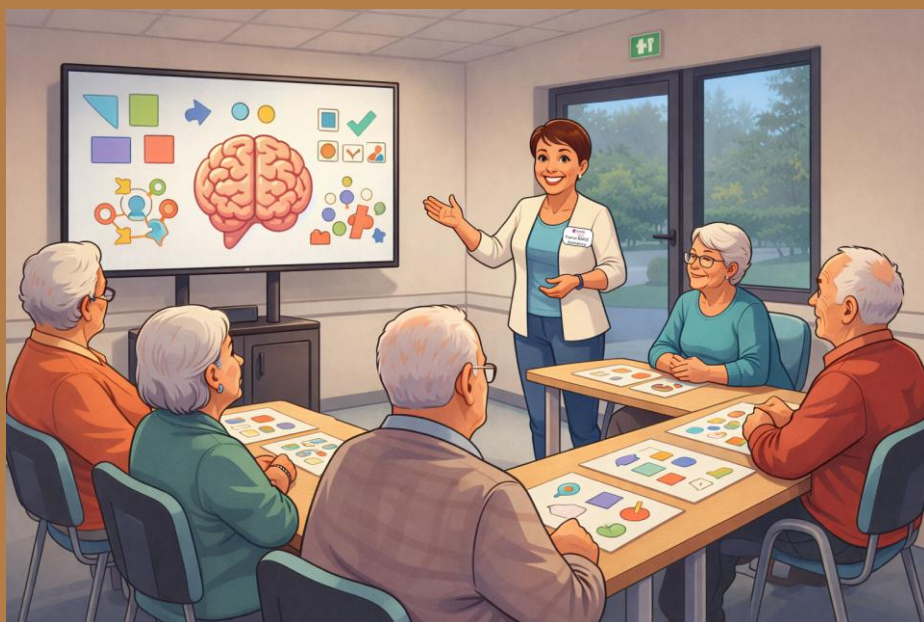
JEUX TRICOT THE

- **Date** : Tous les jeudis de 14h à 16h
- **Lieu** : Salle de Convivialité du Village Livamo
16 route de Nassigny 03190 Vallon en Sully
- Cet atelier permet de créer du lien social en partageant un thé/café tout en faisant un jeu de société ou en continuant votre tricot.



ATELIER MÉMOIRE

- **Date** : Tous les vendredis matin (horaires à déterminer en fonction du nombre d'inscrits)
- **Lieu** : Salle de Réunion de l'association
14 route de Nassigny 03190 Vallon en Sully
- Cet atelier hebdomadaire est la suite de l'atelier PEP'S EUREKA. Durant cet atelier, notre animatrice vous proposera un ou plusieurs exercices pour faire travailler votre mémoire.



Coupon réponse – Ateliers annuels

A retourner au plus tard le **31 janvier 2026**
(sans coupon réponse, pas d'inscription).

Nom, Prénom : _____

Nom, Prénom (si 2^{ème} personne) : _____

Adresse : _____

Numéro de téléphone : _____

Loisirs créatifs :

Véhicule personnel

Minibus depuis votre domicile (5 € / personne)

Jeux Tricot Thé :

Véhicule personnel

Minibus depuis votre domicile (5 € / personne)

Atelier Mémoire :

Véhicule personnel

Minibus depuis votre domicile (5 € / personne)



Val de Cher
services

Notre métier, vous rendre la vie plus facile



Programme service prévention

Janvier 2026



CINÉMA À VALLON EN SULLY

- **Date** : le mercredi 7 janvier 2026 à 15h
- **Lieu** : Salle polyvalente 03190 VALLON EN SULLY
- **Prix du ticket de cinéma** : 5,00 €
- **Film** : Chasse gardée 2
- Nous vous proposons un accompagnement véhiculé pour participer aux séances de cinéma organisées : **5 € / personne.**



RESTAURANT : HALTE DE GOËLAT

- **Date** : le jeudi 29 janvier 2026 à 12h
- **Lieu** : 6 route des Dilligences 03370 Saint Désiré
- **Tarif** : 27 € / personne (entrée, plat et dessert).
- *Départ en minibus de la salle polyvalente de Vallon en Sully à 11h30.*



Coupon réponse – Janvier 2026

**A retourner au plus tard le 16 janvier 2026
(sans coupon réponse, pas d'inscription).**

Nom, Prénom : _____

Nom, Prénom (si 2^{ème} personne) : _____

Adresse : _____

Numéro de téléphone : _____

Cinéma janvier :

Véhicule personnel

Minibus depuis votre domicile (5 € / personne)

Restaurant la Halte de Goëlat :

Véhicule personnel

Minibus depuis votre domicile (5 € / personne)

Minibus depuis le parking de la salle polyvalente de Vallon en Sully (5 € / personne)



Val de Cher
services

Notre métier, vous rendre la vie plus facile



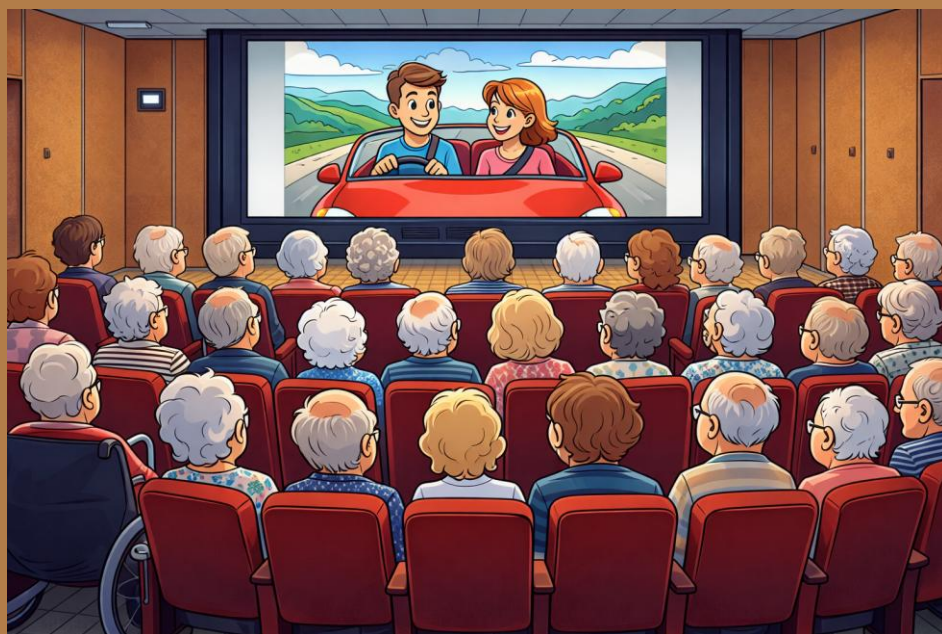
Programme service prévention

Février 2026



CINÉMA À VALLON EN SULLY

- **Date** : le mercredi 4 février 2026 à 15h
- **Lieu** : Salle polyvalente 03190 VALLON EN SULLY
- **Prix du ticket de cinéma** : 5,00 €
- Nous vous proposons un accompagnement véhiculé pour participer aux séances de cinéma organisées : **5 € / personne.**
- Nous connaissons la programmation quelques jours avant la séance de cinéma.



VISITE DU MUPOP

- **Date** : le jeudi 5 février 2026 à 14h
- **Lieu** : 3 rue Notre Dame 03100 MONTLUCON
- **Tarif** : entre 7,50€ et 9€ / personne

La visite sera libre ou guidée en fonction du nombre de personnes inscrites. La visite dure environ 2h, vous pourrez découvrir différents univers musicaux (les années 80, la pop, le rock, etc), ainsi que plusieurs instruments de musique.

*Départ en minibus
du parking de la
salle polyvalente
de Vallon en Sully
à 13h15.*



ATELIER PEINTURE FÉVRIER 2026



- Le mercredi 11 février 2026 à partir de 9h,

le service prévention vous propose

un atelier peinture,

dans les locaux de l'association :

VAL DE CHER SERVICES

14 route de Nassigny

03190VALLON EN SULLY



Tout le matériel
est fourni par
l'association.



Action financée par la commission des financeurs de
la prévention de la perte d'autonomie de l'Allier
(CFPPA03) grâce aux concours de la CNSA

service public
de l'autonomie

RESTAURANT : KIN GRAO

- **Date** : le mercredi 18 février 2026 à 12h
- **Lieu** : 1 rue Frédéric Mistral 03410 SAINT-VICTOR
- **Tarif** : 20,50€ / personne.
- Vous trouverez le menu à la page suivante.

*Départ en minibus de la salle polyvalente de Vallon en Sully à
11h30*



RESTAURANT : KIN GRAO

MENU

- Entrée :

- Satay de poulet (2 brochettes)
- Nems thaïlandais au poulet (2 nems)

- Plat :

- Nouilles de riz sautées au wok avec légumes et poulet
- Riz sauté au poulet et petits légumes

- Dessert :

- Pana cotta thaïlandais aux fruits
- Salade de fruits

PORC AU CARMEL

Ingrédients (4 personnes) :

- 2 cubes de bouillon de poule
- 1 cuillère à soupe de gingembre moulu
- 30 morceaux de sucre
- 1 oignon jaune
- 1 filet mignon (800 gr)
- 50 cl d'eau chaude
- 1 cuillère à soupe de mélange 4 épices (girofle, muscade, cannelle et poivre)
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 5 cl d'eau



Découper le porc en bouchées. Faire chauffer 50cl d'eau avec les cubes de bouillon de poule, le gingembre moulu, le mélange quatre-épices et la sauce soja.

Dans une sauteuse, préparer le caramel avec le sucre et l'eau. Une fois le caramel prêt, ajouter le bouillon et tourner très vite pour dissoudre le caramel dans le bouillon.

Ajouter ensuite la viande et l'oignon coupé en gros morceaux. Laisser réduire jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé (environ 25 min) et que la viande se mêle au mélange caramel – épices.

Déguster avec du riz nature.

Coupon réponse – Février 2026

A retourner au plus tard le **31 janvier 2026**
(sans coupon réponse, pas d'inscription).

Nom, Prénom : _____

Nom, Prénom (si 2^{ème} personne) : _____

Adresse : _____

Numéro de téléphone : _____

- Atelier cinéma février :
 - Véhicule personnel
 - Minibus depuis votre domicile (5 € / personne)

- Visite du MUPOP :
 - Véhicule personnel
 - Minibus depuis votre domicile (5 € / personne)
 - Minibus depuis le parking de la salle polyvalente de Vallon en Sully (5 € / personne)

- Atelier peinture :
 - Véhicule personnel
 - Minibus depuis votre domicile (5 € / personne)

- Restaurant – Kin Grao :
 - Véhicule personnel
 - Minibus depuis votre domicile (5 € / personne)
 - Minibus depuis le parking de la salle polyvalente de Vallon en Sully (5 € / personne)

Menu à choisir à retourner en même temps que l'inscription au restaurant Kin Grao

Nom, Prénom : _____

Nom, Prénom (si 2^{ème} personne) : _____

Adresse : _____

Numéro de téléphone : _____

Entrée :

- Satay de poulet (2 brochettes)
- Nems thaïlandais au poulet (2 nems)

Plat :

- Nouilles de riz sautées au wok avec légumes et poulet
- Riz sauté au poulet et petits légumes

Dessert :

- Panacotta thaïlandais aux fruits
- Salade de fruits



Val de Cher
services

Notre métier, vous rendre la vie plus facile



Programme service prévention

Mars 2026



CINÉMA À VALLON EN SULLY

- **Date** : le mercredi 4 mars 2026 à 15h
- **Lieu** : Salle polyvalente 03190 VALLON EN SULLY
- **Prix du ticket de cinéma** : 5,00 €
- Nous vous proposons un accompagnement véhiculé pour participer aux séances de cinéma organisées : **5 € / personne.**
- Nous connaissons la programmation quelques jours avant la séance de cinéma.



ATELIER CUISINE

MARS 2026

- Le mercredi 11 mars 2026 à partir de 9h,
le service prévention vous propose un atelier cuisine,
dans les locaux de l'association :

VAL DE CHER SERVICES

14 route de Nassigny

03190 VALLON EN SULLY

Le thème sera :

cuisine alsacienne !



RESTAURANT : LA SELETTE CHEZ RICCO & SO



- **Date** : le jeudi 19 mars 2026 à 12h
- **Lieu** : 13 le Bourg 18360 La Celette
- **Tarif** : _____ € / personne.

Départ en minibus de la salle polyvalente de Vallon en Sully à 11h30



LES ALPAGAS DE L'AUBEPIERRE

- **Date** : le 5 mars 2026 à 14h
- **Lieu** : Chemin de l'Aubepierre 03300 Cusset
- **Tarif** : 8 € / personne.
- Visite guidée de l'élevage et de la filature. Durée de la visite entre 2 h et 2 h 30

*Départ en minibus de la
salle polyvalente de Vallon en Sully
à 12h30*



“ Je suis rassurée lors de mes sorties quotidiennes. ”

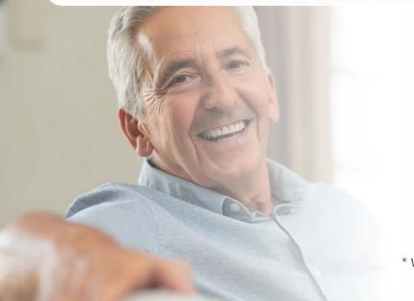


Offre Vigie Mobile* à partir de : **13,95€**/mois
27,90€/mois après crédit d'impôt*

* Voir conditions générales et/ou conditions particulières de l'offre.

- + Mon bouton d'appel me suit partout dans ma poche ou accroché à mon porte-clés.
- + En cas de besoin, j'appuie sur la touche SOS et je suis immédiatement géolocalisé par l'équipe d'Anges Gardiens disponible 24h/24 et 7j/7.
- + Le microphone et le haut-parleur intégrés me permettent de parler facilement et de bien entendre.
- + Je suis rassurée, en cas de chute lourde avérée, mon bouton envoie une alerte automatiquement.

“ Je suis serein chez moi grâce à ma montre discrète. ”



Offre Domicile Premium* à partir de : **14,45€**/mois
28,90€/mois après crédit d'impôt*

* Voir conditions générales et/ou conditions particulières de l'offre.

- + J'ai toujours ma montre élégante au poignet.
- + En cas de besoin, j'appuie sur le bouton d'appel intégré et je suis mis en contact avec l'équipe d'Anges Gardiens disponible 24h/24 et 7j/7.
- + Je parle et j'entends facilement grâce au terminal de Téléassistance et son interphonie main-libre si pratique.

“ Je suis sécurisée à domicile de jour comme de nuit. ”



Offre Chute Premium* à partir de : **19,95€**/mois
39,90€/mois après crédit d'impôt*

* Voir conditions générales et/ou conditions particulières de l'offre.

- + Je suis rassurée, en cas de chute lourde avérée, mon bracelet envoie une alerte automatiquement**.
- + En cas de besoin, j'appuie sur le bouton d'appel intégré et je suis mise en contact avec l'équipe d'Anges Gardiens disponible 24h/24 et 7j/7.
- + La nuit, je me lève sereine, grâce au dispositif d'éclairage automatique qui m'éclaire et diminue fortement mon risque de chute.

** Données constructeur : 79% des chutes lourdes détectées en conditions normatives d'utilisation.

Toutes les offres et les tarifs sont consultables auprès de



À savoir

- Prestations éligibles au crédit d'impôt de 50%.
- Frais d'installation offerts d'une valeur de 69,90 € TTC⁽¹⁾.
- Aucune durée d'engagement⁽²⁾.
- Résiliation sans frais⁽³⁾.
- Frais de gestion à la souscription : 49,90 € TTC.
- Numéro d'appel non surtaxé.

⁽¹⁾ Sauf conditions particulières.
⁽²⁾ Sauf mention contraire aux conditions particulières d'une offre.
⁽³⁾ Sauf frais de retour du matériel.

OFFRE SPÉCIALE

Un portage de repas
OFFERT
pour toute offre de Téléassistance souscrite !

(sur présentation de ce document)

Nous contacter

Val de Cher Services
14 route de Nassigny
03190 Vallon-en-Sully

☎ 04 70 06 54 84

✉ contact@valdecherservices.fr

Coupon réponse – Mars 2026

A retourner au plus tard le **28 février 2026**

(sans coupon réponse, pas d'inscription).

Nom, Prénom : _____

Nom, Prénom (si 2^{ème} personne) : _____

Adresse : _____

Numéro de téléphone : _____

- Atelier cinéma mars :
 - Véhicule personnel
 - Minibus depuis votre domicile (5 € / personne)

- Atelier cuisine :
 - Véhicule personnel
 - Minibus depuis votre domicile (5 € / personne)

- Restaurant – La Selette Ricco & So:
 - Véhicule personnel
 - Minibus depuis votre domicile (5 € / personne)
 - Minibus depuis le parking de la salle polyvalente de Vallon en Sully (5 € / personne)

- Les Alpagas de l'Aubepierre:
 - Véhicule personnel
 - Minibus depuis votre domicile (5 € / personne)
 - Minibus depuis le parking de la salle polyvalente de Vallon en Sully (5 € / personne)



Vous souhaitez participer :

Merci de remplir le coupon réponse joint
et de le retourner à l'adresse suivante :

VAL DE CHER SERVICES
14 route de Nassigny
03190 VALLON EN SULLY

Besoin d'un renseignement :

Vous pouvez nous contacter:

- Par téléphone : 04 70 06 54 84
- Par mail : contact@valdecherservices.fr