



Val de Cher
services

Notre métier, vous rendre la vie plus facile

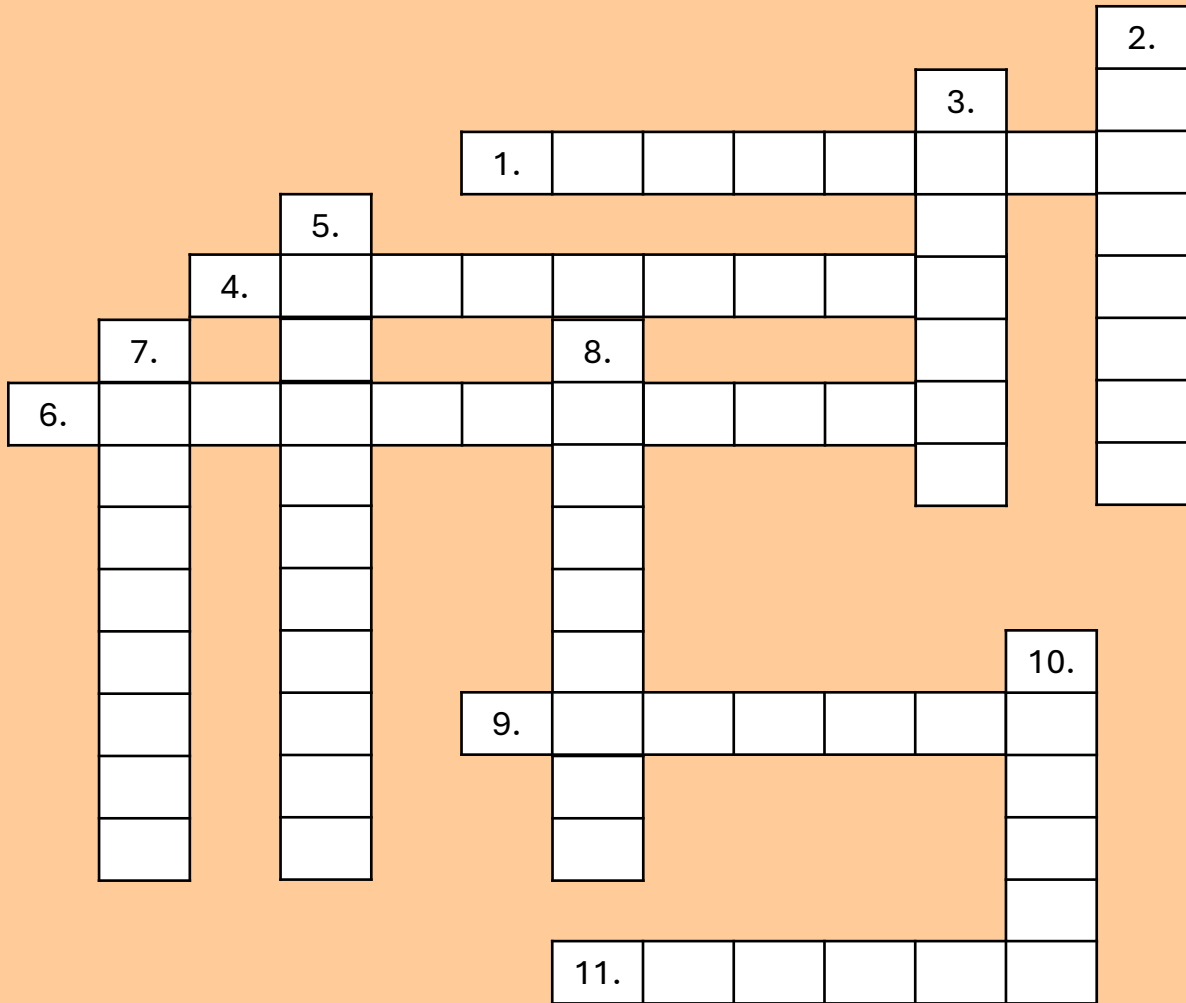


Programme
service prévention
3ème trimestre 2026

MOTS CROISÉS de l'été



Testez vos connaissances sur l'été
avec ces mots croisés ensoleillés !



- | | |
|---|--|
| 1. Accessoire qui protège du soleil sur la plage | 6. Fleur emblématique des champs l'été |
| 2. Artisan qui fabrique et vend des glaces | 7. Épisode de forte chaleurs estivales |
| 3. Activité de détente pratiquée à l'ombre pendant les vacances | 8. Boisson fraîche à base de citron |
| 4. Fruit très rafraîchissant composé principalement d'eau | 9. Moments conviviaux précédant souvent le repas |
| 5. Repas pris en plein air | 10. Matière qui recouvre les plages |
| | 11. Fruit violet récolté à la fin de l'été |



Val de Cher
services

Notre métier, vous rendre la vie plus facile

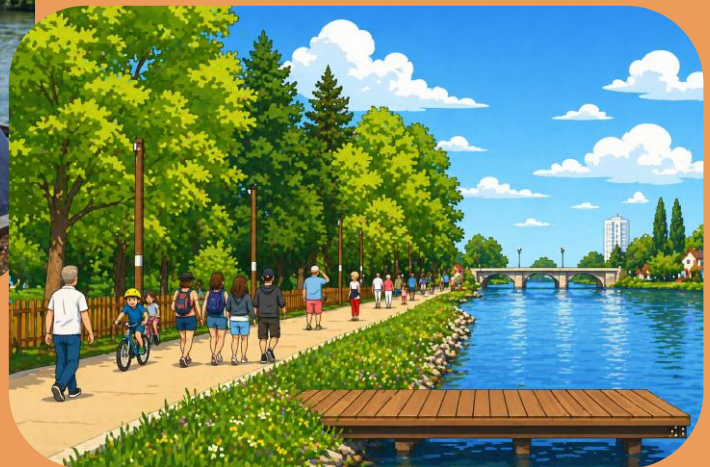


Programme
service prévention
Juillet 2026

Journée à Bellerive-sur-Allier



- **Date** : le jeudi 9 juillet 2026 à 12h
- **Lieu** : 24 rue Claude Decloitre 03700 Bellerive-sur-Allier (adresse du restaurant)
 - Départ du parking de la salle polyvalente de Vallon-en-Sully à 10h30
 - Déjeuner au restaurant Chez Mémère
 - *Menu : 25€ / personne*
 - *Balade au bord de l'Allier*



Menu de chez Mémère



- Kir pêche pétillant et ses toasts
- Entrée :
 - Salade de chèvre
 - Terrine de poisson
- Plat :
 - Volaille à la crème, pommes de terre rôties
 - Poisson du moment et ses petits légumes
- Dessert :
 - Liégeois au chocolat
 - Quadrillé aux pommes
- Café
- Vin (1 bouteille pour 4 personnes)

Visite du Domaine de Revert



- **Date** : le mercredi 22 juillet 2026
 - **Tarif** : 11€ / personne
 - **Lieu** : Revert 18210 Charenton du Cher
-
- Départ du parking de la salle polyvalente de Vallon-en-Sully à 9h30
 - Visite libre du parc animalier. Vous pourrez découvrir des grands et des petits animaux : dromadaires, différentes races de moutons et de chèvres, des lapins, des chinchillas, des oiseaux exotiques, etc.
 - Possibilité de manger sur place (snack) ou d'apporter votre pique-nique.



Coupon réponse – Juillet 2026
A retourner au plus tard le **26 juin 2026**
(sans coupon réponse, pas d'inscription).

Nom, Prénom : _____
Date de naissance : _____
Nom, Prénom (si 2^{ème} personne) : _____
Date de naissance : _____
Adresse : _____
Numéro de téléphone : _____

- Sortie « journée à Bellerive-sur-Allier »
 - Véhicule personnel
 - Minibus depuis votre domicile (5 € / personne)
 - Minibus depuis le parking de la salle polyvalente de Vallon en Sully (5 € / personne)

Menu à remplir à la page suivante

- Sortie – Domaine de Revert
 - Véhicule personnel
 - Minibus depuis votre domicile (5 € / personne)
 - Minibus depuis le parking de la salle polyvalente de Vallon en Sully (5 € / personne)

Merci de choisir votre menu

Nom, Prénom : _____

- Entrée
 - Salade de chèvre
 - Terrine de poisson

- Plat
 - Volaille à la crème et pommes de terre rôties
 - Poisson du moment et petits légumes

- Dessert
 - Liégeois au chocolat
 - Quadrillé aux pommes



Val de Cher
services

Notre métier, vous rendre la vie plus facile



Programme
service prévention
Août 2026

Sortie à Mehun-sur- Yèvre



- **Date** : le mercredi 5 août 2026
- **Lieu** : Rue des grands moulins
18500 Mehun-sur-Yèvre
- **Tarif** : 32€ / personne
- Départ du parking de la salle polyvalente de Vallon-en-Sully 9h.
- Visite guidée du Château – Musée Charles VII à partir de 10h30
- Déjeuner au Café de l'Horloge (entrée plat et dessert)

Sortie à Mehun-sur- Yèvre



- Visite du pôle de la Porcelaine et l'exposition temporaire à partir de 14h
- A la fin de la journée et s'il reste du temps, il sera possible de visiter les jardins et de déguster une glace.



Atelier Art



- **Date** : le mercredi 12 août 2026 à 14h
- **Lieu** : Salle de réunion de l'association,
14 route de Nassigny 03190 Vallon-en-Sully
- France BARSE vous propose de réaliser un nouvel atelier « art ». Cette fois-ci vous pourrez réaliser un encadrement original pour une photo ou un tableau.





Coupon réponse – Août 2026

A retourner au plus tard le **17 juillet 2026**

(sans coupon réponse, pas d'inscription).

Nom, Prénom : _____

Date de naissance : _____

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

Date de naissance : _____

Adresse : _____

Numéro de téléphone : _____

Sortie à Mehun-sur-Yèvre:

Véhicule personnel

Minibus depuis votre domicile (5 € / personne)

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

Atelier Art – Août 2026 :

Véhicule personnel

Minibus depuis votre domicile (5 € / personne)



Val de Cher
services

Notre métier, vous rendre la vie plus facile



Programme service prévention

Septembre 2026

Cinéma à Vallon-en-Sully



- **Date** : le mercredi 9 septembre 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 Sommeil

Mieux dormir pour mieux vivre



Atelier animé par
Christelle PILARD
sophrologue



6 SÉANCES

Du 10 septembre
au 15 octobre



De 9h30 à 11h30



Salle de réunion
de l'association

14 route de Nassigny
à Vallon-en-Sully



*Il reste
quelques
places !*



Comprendre
son sommeil



Adopter de
bonnes habitudes



Retrouver des nuits
plus sereines



Améliorer son
bien-être au quotidien

Paléopolis



- Date : le mercredi 16 septembre 2026
- Lieu : Chazoux – Route de Bègues 03800 Gannat
- Tarif de la journée : 35,80€ / personne
- Départ du parking de la salle polyvalente de Vallon-en-Sully à 9h.
- Visite libre du parc (16€ / personne)
- Restauration sur place (19,80€ / personne : entrée, plat et dessert)

- Départ du parc à 16h30 et arrivée à Vallon-en-Sully vers 18h.



Bien-être & Convivialité

VENDREDI 25 SEPTEMBRE 2026

Une journée pour prendre soin de soi et partager un moment ensemble !



LE MATIN

à partir de 9h

ATELIER CUISINE



animé par France Barse



Lieu :

Locaux de l'association
Val de Cher Services



L'APRÈS-MIDI

à partir de 14h

ATELIER BUNGY PUMP



animé par Thibaut Brière



Lieu :

Parking de la salle polyvalente
à Vallon en Sully

1 ou 2
ATELIERS
au choix !



DÉJEUNER TOUS EN COMMUN

Un moment convivial pour partager
le repas tous ensemble !



1 ou 2 ateliers
à vous de choisir
selon vos envies !



Déjeuner
en commun
pour un moment
de partage et
de convivialité !



Inscription
indispensable
Merci de vous
inscrire avant le
28 août 2026.



Renseignements
et inscriptions
Val de Cher Services
04 70 06 54 84



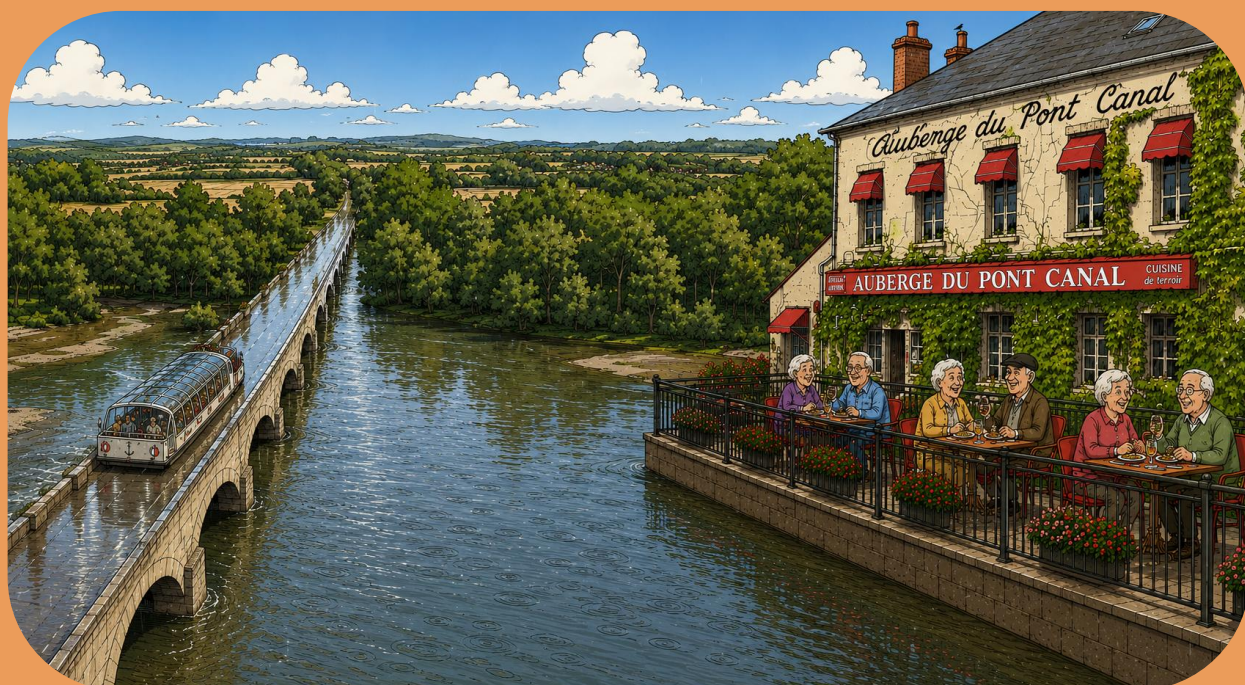
*Ensemble, partageons plus
que des activités !*



Sortie à Cuffy



- **Date** : le mardi 29 septembre 2026 à 12h30
- **Lieu** : 37 rue des écluses 18150 Cuffy
- **Tarif** : maximum 25€ / personne (entrée, plat et dessert)
- Déjeuner au restaurant « l'Auberge du pont canal » puis promenade sur le pont canal le Guétin.



Poulet grillé & SALADE ESTIVALE DE POMMES DE TERRE



Un plat complet, frais et coloré, parfait pour les repas d'été en famille ou entre amis.



PRÉPARATION
20 min



CUISSON
25 min



POUR
4 personnes



NIVEAU
Facile



LES INGRÉDIENTS

Pour le poulet grillé

- 4 filets de poulet
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre du moulin

Pour la salade estivale

- 800 g de pommes de terre à chair ferme
- 1 concombre
- 3 tomates bien mûres
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- Quelques brins de persil ou de ciboulette

Pour la vinaigrette

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à café de moutarde
- Sel et poivre



Astuce du chef

La salade peut être préparée à l'avance et conservée au frais. Elle sera encore meilleure après quelques heures !

LA PRÉPARATION

1 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Faites cuire les pommes de terre dans une grande casserole d'eau salée pendant environ 20 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : elles doivent être tendres sans se défaire. Égouttez-les et laissez-les refroidir avant de les couper en morceaux.

2 PRÉPARER LA SALADE

Lavez les légumes. Coupez le concombre, les tomates et le poivron en petits dés. Émincez finement l'oignon rouge. Dans un grand saladier, mélangez les pommes de terre refroidies avec les légumes et les herbes fraîches ciselées.

3 RÉALISER LA VINAIGRETTE

Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre de cidre et la moutarde. Salez, poivrez puis versez sur la salade. Mélangez délicatement.

4 CUIRE LE POULET

Mélangez l'huile d'olive, le jus de citron et les herbes de Provence. Badigeonnez les filets de poulet de cette marinade. Faites-les cuire au barbecue, à la plancha ou dans une poêle bien chaude pendant environ 6 à 7 minutes de chaque côté. Le poulet doit être bien doré à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.

DRESSAGE

Disposez une généreuse portion de salade de pommes de terre au centre de l'assiette. Ajoutez un filet de poulet grillé coupé en tranches. Parsemez de quelques herbes fraîches et servez avec un quartier de citron.



Accord gourmand

Accompagnez ce plat d'une eau fraîche aromatisée au citron, à la menthe et au concombre pour un repas léger et rafraîchissant.

Bon appétit ! ♥



Verrines

FRAÎCHES AUX FRAISES ET MASCARPONE



Légères, onctueuses et pleines de fraîcheur, ces verrines sont le dessert idéal pour les journées d'été.

Faciles et rapides à préparer, elles séduisent toujours par leur douceur et leur présentation élégante.



Préparation
15 min



Repos
30 min



Pour
4 personnes



Niveau
Très facile

INGRÉDIENTS

- 250 g de fraises
- 250 g de mascarpone
- 20 cl de crème liquide entière bien froide
- 2 cuillères à soupe de sucre glace
- 8 biscuits à la cuillère ou spéculoos
- Quelques feuilles de menthe (facultatif)



L'ASTUCE GOURMANDE

Pour une version encore plus estivale, remplacez la moitié des fraises par des framboises ou des pêches blanches coupées en dés.



LA PRÉPARATION

1

PRÉPARER LES FRAISES

Lavez et équeutez les fraises. Réservez-en quelques-unes pour la décoration et coupez le reste en petits morceaux.

2

RÉALISER LA CRÈME

Fouettez la crème liquide bien froide jusqu'à obtenir une texture mousseuse. Incorporez délicatement le mascarpone et le sucre glace à l'aide d'une spatule.

3

MONTER LES VERRINES

Émiettez les biscuits au fond de chaque verrine. Ajoutez une couche de fraises, puis une couche de crème au mascarpone. Répétez l'opération une seconde fois.

4

RÉFRIGÉRER

Placez les verrines au frais pendant au moins 30 minutes. Juste avant de servir, décorez avec les fraises réservées et quelques feuilles de menthe.

Au moment de servir

Sortez les verrines du réfrigérateur 5 minutes avant de les déguster pour que la crème soit encore plus onctueuse et parfumée.

Bon appétit !





Limonade

maison



Une boisson fraîche, acidulée et parfaitement désaltérante pour les journées ensoleillées.

INGRÉDIENTS (pour 1 litre)

- 4 à 6 citrons jaunes
- 1 litre d'eau froide
- 80 à 120 g de sucre (selon votre goût)
- Glaçons
- Quelques feuilles de menthe (facultatif)

PRÉPARATION

- 1 Pressez les citrons pour obtenir environ 150 à 200 ml de jus.
- 2 Versez le jus dans une carafe.
- 3 Ajoutez le sucre et mélangez jusqu'à dissolution.
- 4 Ajoutez l'eau froide et remuez.
- 5 Goûtez et ajustez : plus de sucre si c'est trop acide, un peu plus d'eau si le goût est trop fort.
- 6 Placez au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.
- 7 Servez avec des glaçons et, si vous le souhaitez, quelques feuilles de menthe.

VARIANTE PÉTILLANTE

Remplacez tout ou partie de l'eau par de l'eau gazeuse juste avant de servir.

Coupon réponse – Septembre 2026

A retourner au plus tard le

28 août 2026

(sans coupon réponse, pas d'inscription).



Nom, Prénom : _____

Date de naissance : _____

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

Date de naissance : _____

Adresse : _____

Numéro de téléphone : _____

- Cinéma - septembre :
 - Véhicule personnel
 - Minibus depuis votre domicile (5 € / personne)
- Atelier Sommeil
 - Véhicule personnel
 - Minibus depuis votre domicile (5 € / personne)
- Paléopolis :
 - Véhicule personnel
 - Minibus depuis votre domicile (5 € / personne)
 - Minibus depuis le parking de la salle polyvalente de Vallon en Sully (5 € / personne)
- Atelier « bien être et convivialité » (plusieurs choix possibles)
 - Je participe à l'atelier cuisine
 - Je déjeuner
 - Je participe à l'atelier bungy pump
- Sortie à Cuffy
 - 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