• ICIMAGAZINE

L'actu des commerces & entreprises près de chez vous!





L'équipe d'Angoulins

Institut Villa Royale

Une parenthèse bien-être

À l'approche des fêtes, offrez-vous un moment de détente. Accordez-vous une pause dans vos spas Villa Royale, situés à La Rochelle et à Angoulins. Pour vous chouchouter, l'équipe a pensé à tout : jacuzzi, massages (en solo ou en duo), cures anti-âge, soins visage, balnéo et "iyashi dôme"... Des instants de bien-être, dont vous vous souviendrez. Pensez aussi aux cartes-cadeaux pour Noël.

- 10 %* r les cartes-cadeaux jusqu'au 3/12/22.



Fitness Corp. Un hiver au top de la forme

S'affiner, se muscler, gagner en souplesse, se sentir plus fort, se perfectionner, se détendre : une multitude d'objectifs, une salle pour les atteindre. Fitness Corp., c'est un planning de cours collectifs ludiques et efficaces, un espace cardio/muscu équipé de machines de dernière génération, des coachs attentifs et passionnés, des bilans nutrition, des programmes personnalisés et de la bonne humeur. "L'activité physique est le meilleur atout santé et bien-être, alors viens rejoindre l'expérience. Ta seule limite c'est toi, ton meilleur atout, c'est nous!"

Cours collectifs Les Mills, cross training, offre Black Friday, cartes-cadeaux pour Noël.

 ☐ Du lundi au dimanche 6h-23h. 358 avenue
 Jean Guiton à La Rochelle. Tél. 05 46 68 52 37.

 ☐ Fitness Corp. La Rochelle - ☐ Fitnesscorp.lr17





ÉTS MAQUART

AVEC PLUS DE 25 ANS D'EXPÉRIENCE DANS LE MÉTIER, L'ENTREPRISE MAQUART, ENTOURÉE DE SES FIDÈLES PARTENAIRES, RESTE À VOTRE DISPOSITION POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS TOUS VOS PROJETS.

RÉNOVATION : AGRANDISSEMENT CONSTRUCTION NEUVE



"De la création de votre maison individuelle à la réhabilitation de maisons existantes, en passant par la rénovation partielle voire totale, nous sommes en mesure de pouvoir vous satisfaire. Voici quelques photos de nos dernières réalisations." Stéphane MAQUART







ZA Les Beauvoirs - Rue des Entreprises à Marsilly maquart_stephane@orange.fr - www.stephanemaquart.com



ICIMACAZINE CHEZ TOUS LES ANNONCEURS PRÉSENTS DANS LE MACAZINE. AINSI QUE:

La Rochelle : Boulangerie Senteur d'Épeautre, Le Pain du Marin, Carrefour City (rue du Minage, avenue Jean Cutro et Les Minimes, bar tabac La Civette. Au pain quotidien, La Panetière. Le Délice du Palais, D'Jolly, boulangerie Duplessis, La ronde des pains, café de la Paix, café de la Renommée, boulangerie Sicard (Cabut), boulangerie Les Blés d'Or (Les Minimes), coop (Les Minimes), Aux délices d'Artan (Basdon), Intermarché (Lafond et La Pallice), office de tourisme, café Populaire (La Pallice), U Express (Port-Neuf), boulangerie de l'Europe (Mircuil), boulangerie de l'Europe (Mircuil), boulangerie Paillat (Duartier St-Maurice), Hyper U (Puliborau), Lagord : Espace culturel, L'Instant T, Leader Pric. Aytré : Carrefour Market, boulangerie Histoire de Pain Dord: Angoulins : Carrefour, Leader Price Châtelaillon-Plage : Office de tourisme, Le Fournil du Rivage, coop. Marsilly : U express.

ÉDITION & RÉALISATION

Croupe Icimédia 5, route des Mosaïques 17610 Chérac Tél. 05 46 74 26 26 info@icimagazine.com

DIRECTEUR DE PUBLICATION

Laurent Hervé
RH & COMPTABLE
Caroline Vespignani
RESPONSABLE
DE PRODUCTION
Sandra Laïs

RÉDACTION
Margaux Courtecuisse
Mélanie Da Cunha
Stéphanie Guérineau
CORRECTION
Frédérique Combes
GRAPHISME

James Gélabert Victor Chentrier IMPRESSION

Imprimerie Fabrègue DISTRIBUTION BOÎTES AUX LETTRES

Pays rochelais : 70 000 ex. par Médiapost ISSN 2108-3509

CONSEILLÈRE EN COMMUNICATION PAYS ROCHELAIS



Caële Chauvineau **06 61 98 18 15** gaële@icimagazine.com

Toute reproduction même partielle du contenu est interdite sans l'accord écrit du magazine. Tous les reportages d'entreprises, commerces et associations à but lucratif sont à caractère publi-informatif et relèvent de la responsabilité des annonceurs.





Eco Atlantique Des aides extraordinaires pour votre maison!

ENTREPRISE LOCALE PAR EXCELLENCE, ECO ATLANTIQUE A RÉALISÉ PLUS DE 20 000 CHANTIERS DEPUIS 2014.

Auec Eco
Atlantique,
diminuez
le montant
de votre facture
d'énergie et
bénéficiez d'aides
de l'État!

Elle installe une cinquantaine de pompes à chaleur et une trentaine de poêles à granulés par mois. Des services de qualité et des équipes compétentes : que demander de plus?

Rencontre auec Guilllaume Dussot, co-gérant :

Pourquoi remplacer sa chaudière fioul ou gaz par un système plus écologique?

La pompe à chaleur air-eau chauffe les radiateurs à eau de votre logement d'une manière plus économique que celle d'une chaudière (baisse de 70 % du montant de vos factures). Le fonctionnement est simple : une unité extérieure puise les calories de l'air extérieur pour les injecter dans le circuit de chauffage central et d'eau chaude de votre logement, via une unité intérieure. En ce

moment, profitez d'aides exceptionnelles de l'État, allant jusqu'à 9 000 € (en fonction de vos ressources)!

Quels autres types d'installations permettent de faire des économies ?

Eco Atlantique vous conseille l'installation d'un poêle à granulés à votre domicile. Ce chauffage est autonome, silencieux et écologique. Grâce aux aides de l'État (jusqu'à 3 000 €), l'installation est accessible à partir de 773 €! Réalisez 25 % d'économies d'énergie par rapport au gaz naturel et 65 % par rapport à l'électricité. De plus, grâce à l'installation de panneaux photovoltaïques et aux aides de l'État, faites d'importantes économies en produisant et en consommant votre propre électricité. Grâce aux panneaux photovoltaïques, vous maîtrisez vos dépenses énergétiques, car le prix de l'électricité produit par les panneaux n'augmentera jamais, contrairement à celui vendu par EDF.

Le + : Certifié RGE et Qualibois - Estimation rapide du montant de votre prime énergie sur www.ecoatlantique.fr.

∆ 3 sites : Gond-Pontouvre, Limoges et siège de l'entreprise au 11 rue Françoise Giroud à La Rochelle.
Tél. 05 46 52 95 94. contact.ecoatlantique@gmail.com - www.ecoatlantique.fr

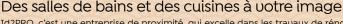
RECOMMANDÉ



Id2PRO

s'adapte à vos envies!

L'ALLIANCE DE LA SIMPLICITÉ, DE LA FIABILITÉ ET DE LA COMPÉTITIVITÉ.



Id2PRO, c'est une entreprise de proximité, qui excelle dans les travaux de rénovation globale. Mais c'est aussi une équipe experte dans l'art de concevoir des salles de bains et des cuisines, clefs en main. Avec Id2PRO, vous bénéficiez d'un réseau de partenaires fiables et rigoureusement sélectionnés, de conseils avisés et de collaborations étroites avec des professionnels reconnus.

Une relation de confiance

Depuis la création de la société de Frédéric Mimaud, la clientèle ne tarit pas d'éloges sur le sérieux et les compétences des artisans. "De vrais pros", "Des conseils justes et personnalisés", "Des transformations spectaculaires", "Des devis compétitifs", les réactions enthousiastes s'enchaînent et le bouche-à-oreille fonctionne. Un concept qui fait son chemin pour votre plus grande satisfaction.

Les +: Un interlocuteur unique - Des professionnels compétents dans tous les corps de métiers - Un respect des délais et des budgets.



SOWSE UNE MUSICALITÉ COLORÉE

À TRAVERS SA VOIX DOUCE ET SON JEU DE GUITARE ENTRAÎNANT, SOWGE NOUS LIVRE SA VISION DU MONDE DANS SON PREMIER ALBUM "ÊTRE UN".

Qui est Sowge?

Derrière ce nom, Johnny Wiehn, auteur-compositeur et interprète, est un artiste saintais aux multiples facettes. Sur fond de musique pop/soul/afro, il aborde ses espoirs et sa vision d'optimiste engagé. "Aujourd'hui plus que jamais, la joie et l'amour se cultivent. C'est un choix. C'est renoncer à la peur et à la fatalité d'un monde ou le cynisme et la cupidité auraient gagné".

Un album à la vibration communicative

L'album "Être un", sorti le 4 novembre, flirte avec différents genres musicaux. Porté par une sensibilité toute particulière et un univers pop singulier, humaniste et chaleureux, il nous transporte avec lui dans sa vibration communicative. Un petit supplément d'âme et une musicalité émouvante.

www.sowge.com



BRÈVES

Appel national

Le gouvernement lance un appel national aux employeurs et aux jeunes à se mobiliser pour faire de l'apprentissage une priorité. L'objectif : 1 million de contrats signés par an d'ici la fin du quinquennat.

Par ailleurs, le ministère du Travail vient de lancer une campagne nationale de promotion de l'apprentissage, pour soutenir l'offre et la demande, nommée "Le oui qui a changé ma vie",

Destinée aux 16-29 ans, cette campagne présente les avantages concrets de l'apprentissage et aborde les interrogations que peuvent avoir les jeunes sur l'apprentissage (salaire, congés, recrutement à la fin du contrat...).

Cette campagne appelle également les entreprises à se mobiliser et à s'engager pour le recrutement de jeunes apprentis, car l'apprentissage permet avant tout de transmettre un savoir-faire, tout en contribuant à l'attractivité du métier.

Renseignements sur 1jeune1solution.gouv.fr



Régis Taleb Services de proximité

Contactez Régis, professionnel qualifié et franchisé du réseau "Tourne et Vis" de La Rochelle, pour tous trauaux de bricolage : agencement en menuiserie, reuêtement de sol, peinture murale, montage de meuble, petits trauaux de plomberie et d'électricité, etc.

△ Interventions dans le Pays rochelais et le Pays d'Aunis. Tél. 06 85 28 82 78.



Jason Gomard

Voyance et médiumnité

Vous traversez une période de doutes? Jason vous apporte les réponses recherchées. Pour particuliers et professionnels.

Le+: Séance de 45 min à 60 €.







Art du Parquet Savoir-faire et qualité

Franck Aubert est un spécialiste du parquet depuis 30 ans. Il effectue un travail soigné et s'adapte à vos besoins : ponçage, pose et réparation de parquets et d'escaliers ; entretien et pose de terrasses. Contactez-le et profitez d'un devis gratuit!

☆ 4 rue des Néfliers à Lagord. Tél. 06 62 57 69 75. artduparquet@outlook.com





Résidence La Claire Fontaine

Une offre de séjours temporaires

Les premiers frimas se font sentir, l'automne est déjà bien installé et vous avez envie à la fois de repos, de convivialité et d'animations chaleureuses dans un cadre agréable et sécurisé ? L'Ehpad La Claire Fontaine a une solution spécialement pensée pour vous : les séjours temporaires. Ces séjours de courte durée (de l à 3 mois) offrent un service tout compris : des chambres individuelles confortables avec salle d'eau privative, la pension complète avec des repas savoureux, équilibrés et cuisinés maison, et des animations quotidiennes, le tout encadré par une équipe de professionnels attentionnés, bienveillants et vraiment à votre écoute. "Venez passer l'automne et l'hiver avec nous!"

☆ 6 rue du Gué à La Rochelle. Tél. 05 46 00 57 00. direction.larochelle@orpea.net



Scannez le QR code et renseignez les activités et les animations que vous organisez dans votre commune sur notre site icimagazine.com!



Conférence

Vous souffrez de fatigue, de sautes d'humeur, de fluctuation de poids' Et si ces perturbations avaient une cause hormonale ? Apivia vous invite à une conférence du docteur Emmanuelle Lecornet-Sockol, endocrinologue à la Pitié-Salpêtrière, à Paris. Elle répondra à toutes vos questions sur ce sujet de santé. À 18h30. Cratuit. Cocktail offert. Inscription avant le 25 novembre sur www.apivia-prévention ou par mail à ubal_prevention-sante@ maciffr

Bio' Pôle de Léa, 22 avenue Paul Langevin à Périgny.







Novembre

1 DU 14 AU 20/FESTIVAL

Des films, des livres, des rencontres, des expositions, des ateliers... C'est tout l'Encan qui s'anime au rythme du festival du Film et du Livre d'aventure! Renseignements et réservations sur www.festival-filmaventure.com Espace Encan, quai **Louis Prunier**

18 NOVEMBRE /

CIOWN

à La Rochelle.

Assistez à un solo de clown contemporain pour adultes (enfants à partir de 14 ans). À 20h. Tarif unique 10 €. Réservations sur oneagainprod@gmail.com ou au 06 33 25 32 62. Rue du Vélodrome

à La Rochelle. ANNIVERSAIRE ans! Rendez-vous tous les soirs de 19h30 à 23h sur le parvis pour un son-et-lumière, baptisé Entre fer et mer. Gratuit. À La Rochelle.

E 19 / ATELIER

Découvrez Le Café des Parents, un atelier associant théorie et pratique autour des émotions et du bien-être chez l'enfant de 0 à 5 ans. À 10h30. **Gratuit. Renseignements** sur www.cafechatel.fr et au 05 46 30 55 53. La Malle d'Allionis, 20 bd de la Libération à Châtelaillon-plage.

E 20 / SPECTACLE **ENFANTS**

Léon et la Diva Nova. la grande dresseuse d'étoiles ont l'esnace d'une nuit pour initier Léo à apprivoiser les étoiles, et devenir à son tour passeur de rêves! À 16h30. Tarifs de 5 €

à 8 €. Renseignements au 05 46 37 15 83. L'Agora, 2 rue des Écoles, à Saint-Xandre

AU 27/ MARCHÉ **DE CRÉATEURS**

Venez nombreux au marché de créateurs de l'association Déboz'Arts! Lors de cette nouvelle édition. artistes et artisans mettent leurs talents en lumière. Dénichez des cadeaux uniques! 10h-18h. Renseignements au 05 46 66 31 95 Centre rencontre, rue de La Charre à Saint-Sauveur-d'Aunis.

1 LE 27/ SPORT

Le marathon de La Rochelle Serge Vigot est une course mythique depuis 1991! Pour cette 31e édition, encouragez les coureurs ou participez à cette compétition de référence. Renseignements sur www.marathon-

delarochelle.com À La Rochelle.

3 29, 30 NOVEMBRE 1er DÉCEMBRE /

DANSE

Angelin Preljocaj relève le défi de s'emparer d'un monument : Le Lac des cygnes! Renseignements et tarifs sur www.la-coursive.com La coursive, 4 rue Saint-Jean-du-Pérot à La Rochelle.

SALON

Le 1^{er} Salon professionnel de la neutralité carbone ouvre ses portes à l'Espace Encan! Découvrez le programme, inscrivez-vous et faites-le savoir à tout votre écosystème! De 10h à 22h. Renseignements sur https://larochelle. cooperativecarbone.fr Espace Encan, quai Louis Prunier. à La Rochelle.

Décembre

LE 10 / CONCERT Ez3kiel + Bruit en concert, mettez du rock électro dans vos oreilles! À 21h Tarifs de 19 € à 22 €. Renseignements et réservations sur https://la-sirene.fr La Sirène,111 bd Émile Delmas, à La Rochelle.

LE 16 / CONCERT THÉÂTRAL

Franck Carducci and The Fantastic Squad laissez-vous aller, vous êtes en route pour découvrir un univers musical coloré, flamboyant et fun. À 21h. Renseignements et réservations au 06 42 02 70 38 et sur https:// crossroad-cafe.fr Crossroad café, les Cadelis Est, à Angoulins.





Eco Batteries

vous présente Ecoflow

LA SOLUTION POUR PALLIER LES PÉNURIES D'ÉLECTRICITÉ CET HIVER.

Le générateur Ecoflow, c'est quoi?

Le générateur Ecoflow est une centrale électrique portable, qui utilise des batteries lithium-ion pour fournir de l'électricité. Il dispose de 8 prises CA standard, de 2 ports CC et de 4 ports USB. L'appareil peut être rechargé en seulement 3h, à l'aide d'un panneau solaire ou d'autres options de charge disponibles. Les stations d'alimentation Ecoflow sont équipées d'un écran LED intégré, qui fournit des informations sur l'autonomie actuelle de l'unité, la tension d'entrée, la tension de sortie et la quantité d'énergie utilisée. Vous apprécierez également son fonctionnement silencieux, car il ne fait aucun bruit lorsqu'il fonctionne à l'électricité.

Pour qui?

Il a été conçu pour les particuliers et les familles, les petites entreprises ou les grandes sociétés et même les institutions publiques, telles que les écoles ou les hôpitaux.

Pourquoi le choisir?

C'est une excellente option pour ceux qui recherchent une source d'énergie renouvelable fiable et abordable. Elle est pratique et peut être utilisée dans une grande variété de contextes, à l'intérieur ou pour les loisirs, à l'extérieur. Pour en savoir plus, rendez-vous au magasin!



Pompes Funèbres Guillon Robin

À uos côtés dans la perte d'un être cher

Il y a maintenant trois ans que la maison funéraire Guillon Robin a ouvert ses portes.

Les familles endeuillées témoignent de l'accueil très chaleureux de ce lieu spacieux.

L'entreprise a développé un service marbrerie il y un an, avec une large gamme de monuments funéraires. L'équipe effectue tout type de travaux de cimetière : réalisation de caveau, réfection de tombe, nettoyage, le tout à des prix raisonnables.

N'hésitez pas à la contacter afin de vous informer sur son activité et ses services.

△ 18 rue de la Gralette à Nieul-sur-Mer. Tél. 05 46 37 41 66. www.pf-robin-guillon.fr

Autour du...



... port de pêche de La Pallice

UN PORT QUI BOUGE

ENTRE PÊCHE ET ART

Des expositions permanentes aux événements insolites, le port de pêche de La Rochelle réserve de belles surprises à ses visiteurs. Explorez cet univers portuaire à travers deux circuits de promenade, agrémentés de panneaux d'informations sur les infrastructures portuaires et les métiers que l'on trouve ici. Admirez la fresque décorative qui colore les murs de la grande halle à marée et qui illustre trois activités emblématiques du port : la pêche, le mareyage et la conchyliculture. Allez voir l'exposition temporaire (en plein air) de Bernard Peyrichou, photographe local. Les bureaux d'informations de Chef-de-Baie, quant à eux, accueillent l'exposition "Femer", valorisant dix métiers maritimes occupés par des femmes dans les trois ports de La Rochelle. Découvrez un lieu riche en activités, tout au long de l'année!

Renseignements sur port-peche-larochelle.com

Autour du port de pêche de La Pallice

APPEL A CANDIDATURE !

Le Syndicat mixte du port de pêche de Chef-de-Baie lance un appel à candidature, pour l'exploitation d'une guinguette de la mer saisonnière sur le site du port de pêche. Le dossier complet d'appel à candidature sera transmis sur simple demande, à l'adresse suivante: syndicat-mixte@ larochelle-peche.port.fr

• Date et heure limites de remise des candidatures : le 25 novembre 2022 à 12h.

La fresque de Chefde-Baiee

C'était à peine l'été quand la fresque prit vie sur les murs grisonnants de la halle à marée. Aujourd'hui, elle illustre les trois emblèmes de C'hef-de-Baie que sont la pêche, le mareyage et la conchyliculture au travers de nouvelles mascottes qui colorent le port. N'hésitez pas à venir admirer le travail de ces artistes qui ont su animer nos métiers.

La fresque est accessible et visible toute l'année. Attention toutefois, car elle se situe dans une zone d'activité professionnelle. La vigilance reste de mise.



Du 07/11 au 31/12, cette exposition met en lumière dix métiers maritimes occupés par des femmes dans les trois ports de La Rochelle (commerce, pêche et plaisance).

Entrée libre ete gratuite. Bureaux administratifs du port de pêche de Chef-de-Baie, 89, quai du Ponant à La Rochelle. Couloir d'entrée côté restaurant Tonton Louis.

www.fermer-expo.fr











La Côte Rôtie

Restaurant et caue à vin

POUR TOUS LES GOURMANDS ET AMATEURS DE VIN.

Après vous être baladés le long du port de La Pallice, la faim se fait sentir ? Ne cherchez pas plus loin, le restaurant bistronomique La Côte Rôtie est le lieu idéal où savourer une cuisine française et actuelle. Installez-vous à la table de uotre choix, dans une salle à la décoration rétro et chic, sur la terrasse ensoleillée ou dans un joli patio. Découvrez une carte variée avec des plats à base de produits de saison, ainsi qu'une sélection de vins français et étrangers. L'équipe du restaurant se fera un plaisir de vous conseiller les meilleurs accords mets et vins. À La Côte Rôtie, les échanges, les découvertes et les dégustations sont au rendez-vous. Pensez à réserver et offrez-vous le plaisir d'aller chercher votre bouteille de vin à la cave, comme à la maison!







Le Scaphandre

Entreprise de travaux sous-marins

Situé à La Rochelle, Le Scaphandre est une entreprise certifiée et spécialisée dans les trauaux publics sous-marins et offshore. Reconnue en France depuis bientôt 40 ans, la structure est dirigée par Pascal Baron depuis 2017. L'équipe de techniciens qualifiés effectue des opérations indispensables à la sécurité d'infrastructures immergées: renflouage de bateaux, découpage, soudure, confortement de berges, bétons immergés, assistance et mise en place de filières mytilicoles et ostréicoles, pose de câbles électriques et fibre optique, étude et mise en œuvre de protection cathodique, plongée en station d'épuration, etc. Le Scaphandre gère aussi la logistique maritime et le transport des concurrents pour les jeux de Fort Boyard. Plus qu'un métier, être scaphandrier, c'est être passioné et relever de nombreux défis!

☼ Quai Hauturier, port de pêche de Chef-de-Baie à La Rochelle. Tél. 05 46 67 55 17. contact@le-scaphandre.com www.le-scaphandre.com





Entreprendre au féminin



Trajectoires d'Entreprise au Féminin

RÉSEAU DE CHEFFES D'ENTREPRISE

SE RASSEMBLER ET SE SOUTENIR!

L'association Trajectoires d'Entreprise au Féminin a été créée en 2009 par Madeleine Ranger, alors élue à la chambre de commerce et d'industrie de La Rochelle. À cette période, il n'existait aucun club destiné aux cheffes d'entreprise dans la région. Aujourd'hui, l'association rassemble environ 90 femmes actives (cheffes d'entreprise ou cadres dirigeantes), de toutes les générations et impliquées dans tous les secteurs d'activité (de la micro-entreprise à la PME). Elles souhaitent s'épauler dans leurs activités professionnelles et donner un sens à leurs actions. La vocation des membres de l'association est de valoriser leur parcours, leur activité et de susciter l'envie d'entreprendre. Ensemble, elles œuvrent pour relever les défis du XXIe siècle et jouer un rôle déterminant dans les instances décisionnelles juridiques, économiques et institutionnelles. Trajectoires d'Entreprise au Féminin repose sur des valeurs fortes : le partage d'expérience, le développement durable et l'engagement. Crâce à l'association, les adhérentes bénéficient : d'un lieu d'échanges, d'écoute et d'entraide ; de formations et d'ateliers thématiques pour développer leur entreprise ; d'un suivi personnalisé ; d'invitations à des événements majeurs annuels. En tant que cheffe d'entreprise, vous vous sentez isolée ? Rejoignez la communauté et bénéficiez d'un réseau dynamique, avec une très forte influence dans la région!

1 chemin du Prieuré à La Rochelle, www.traiectoires17.com



EAF17 ENTREPRENDRE AU FÉMININ!

EAF17 EST MEMBRE DE L'UCER : UNION DES **CLUBS D'ENTREPRISES** DE CHARENTE-MARI-TIME. IMPLANTÉE À LA ROCHELLE, CETTE ASSOCIATION EST ANIMÉE PAR UN CONSEIL D'ADMI-NISTRATION COMPOSÉ DE 8 FEMMES CONVIVIALES, SPONTANÉES ET SOLI-DAIRES.

EAF17 réunit plus de 60 cheffes d'entreprises locales et soutient des femmes porteuses d'un projet entrepreneurial. En cas de difficulté ou de solitude, faire partie d'un réseau associatif motive et rassure. L'association est à l'écoute de ses adhérentes et leur offre un lieu d'échanges, d'expériences et de précieux conseils, tout au long de l'année.

Pour plus de renseignements, contactez-la par mail : entreprendreau feminin17@gmail.com ou sur Facebook : Entreprendre au Féminin Charente Maritime



Marianne Trotin

Les bienfaits du shiatsu

Le shiatsu, c'est quoi?

Une approche globale qui permet, par la pression des doigts, d'atteindre les canaux énergétiques. En faisant circuler l'énergie vitale, on soigne les blessures du corps et on libère les tensions.

Il s'adresse à tous les âges, pour un retour au bien-être et prévient certaines pathologies chroniques. Le shiatsu vous aide à comprendre les mécanismes de votre corps et vous accompagne dans un processus de guérison.

"Au cœur de mon projet entrepreneurial : la transmission. D'une séance à l'autre, ma satisfaction, c'est de voir mes patients percevoir leurs changements physiques ou émotionnels, mettre des mots sur leurs maux...", confie Marianne.

🟠 52 avenue Coligny à La Rochelle. Tél. 06 37 75 52 97. www.soufflesetshiatsu.com



Biographez-vous!

Un roman pour la vie

Vous souhaitez partager votre histoire ? Évelyne, auteure publiée, rédige (ou vous aide à rédiger) le roman de votre vie, le met en page avec vos photos et le fait imprimer. Le +: 1re séance gratuite.

1 Tél. 06 60 83 41 23. www.biographez-uous.com



Professeure de Danse

Sandra Rayya vous apprend les danses orientales, bollywood et fusions lors de cours et de stages. Le 1er cours d'essai est offert.

Vendredi à 20h30. Salle LTS, impasse du Fief des Jarries à Lagord, Tél. 06 07 34 04 55. Rayya Danse - Cours de Danses Orientales et Fusions



Coiff'Truck'LR

Bienvenue à bord!

Marie Cantin, coiffeuse depuis 25 ans, a créé son salon de coiffure dans un camion. Un concept original qui séduit et comble sa clientèle, de tous horizons et de tous âges. Auec un look contemporain, ce nouveau salon de coiffure itinérant se révèle parfaitement équipé, confortable et convivial. À bord, profitez d'un choix de soins variés et du talent de cette professionnelle.

www.coifftruklr.com et au 06 18 80 87 83.



Conseil conjugal et familial

Vous êtes unique! Maria vous écoute et vous guide avec bienveillance à son cabinet ou à domicile, seul, en couple ou en famille. À partir de 35 €/h.

Tél. 06 76 67 45 50. 22 quai Louis Durand



L'ÉQUIPE DU MOIS Les Ateliers Keith

Paola Horseau et son équipe confectionnent et réparent des articles sur mesure (cuir, textiles et PVC) adaptés à divers supports : motos, automobiles, bateaux et véhicules nautiques, mobilier d'intérieur et d'extérieur. Les Ateliers Keith, ce sont 7 ans d'expérience et autant de créations uniques pour les particuliers, ainsi qu'un label répar'acteur décerné par la CMA!

O Local H2, 6 rue André Ampère à Périgny. Tél. 06 23 48 07 12. ateliersk17@gmail.com - ☐ Les Ateliers Keith

Sandra Caussé

Naturopathe-Iridologue



Offre:
Du 15 novembre
au 15 décembre
2022, la séance
de relaxation est
à 30 € au lieu
de 40 €.

Sandra Caussé est diplômée du Centre de naturopathie rénouée André Lafon. Elle est naturopathe, iridologue, pratique la relaxation thérapeutique et l'hupnose régressive. Elle accompagne les femmes (de la puberté à la ménopause, en passant par la grossesse), les adolescents et les personnes âgées vers un mieuxêtre. Par le biais de méthodes douces et naturelles, votre thérapeute vous aide à vous libérer du stress et de troubles psychoémotionnels. Pour retrouver un équilibre du corps et de l'esprit. contactez-la!



P'tit Bout d'Sens

Jeux sensoriels pour enfants

Créée par Julie Ragot-Bouge, l'entreprise châtelaillonnaise est en activité depuis mai 2022. Particuliers et professionnels de la petite enfance, découvrez une offre unique en Charente-Maritime : la location, la liuraison et l'installation de coffrets sensoriels pour les enfants de 3 mois à 5 ans. Le pack de 13 jeux, quant à lui, divertira le jeune public lors d'événements festifs (anniversaire, mariage, kermesse, etc.). Faites votre réservation en ligne!

Offre : Bénéficiez de - 20 % sur la location d'un pack événementiel avec le code : icimagazine.

Le + : Liuraison gratuite dans un rayon de 30 km autour de Châtelaillon.

☆ Tél. 07 87 16 92 46. contact@ptitboutdsens.fr www.ptitboutdsens.fr - ፭ et ፱ ptitboutdsens



Spellman Tattoo House

Salon de tatouage et de piercing

Vous rêuez d'un beau tatouage ou d'un piercing ? Poussez la porte de Spellman Tattoo House, le nouveau salon de tatouage rochelais aux allures de manoir baroque. Dans ce décor vintage et intimiste, confiez vos idées à Alouka (pierceuse) et à Naya La Noire (tatoueuse), deux complices aux mains expertes. Elles reçoivent une clientèle variée, pour des prestations réalisées dans les règles de l'art. Comptez sur l'écoute et le professionnalisme de ce duo de femmes de talent, qui sauront immortaliser votre histoire et embellir votre corps. N'hésitez pas à suivre l'actualité du salon en ligne!



Natacha Pouzeau

Sophrologue

Après une expérience dans le milieu médical, Natacha a suivi la voie du cœur, en se consacrant à la sophrologie. Une évidence, qui lui permet aujourd'hui de vous accompagner avec les outils adaptés, pour faire face à chacune de vos difficultés. "J'ai toujours su que je souhaitais travailler avec l'humain, l'écouter, l'encourager. La sophrologie m'a aidé à un moment clef de ma vie. J'ai décidé à mon tour de transmettre ce que j'ai appris." Cette méthode de relaxation guidée, permet d'harmoniser le corps et l'esprit. Sérénité et bien-être garantis pour bébés, enfants, adultes et seniors

Le + : Certifications en sophrologie, périnatalité et parentalité, neurosciences, hypnose PNL, réflexologie...









TTBR Sauoir-faire et qualité our votre maison

TERMITES - CAPRICORNES - MÉRULES - ÉLIMINATIONS PAR APPÂTS - ISOLATION DES COMBLES - HUMIDITÉ - SALPÊTRE DES MURS - VENTILATION PAR SURPRESSION -NETTOYAGE ET DÉMOUSSAGE - TRAITEMENT DES TUILES ET FAÇADES.

auprès de sa clientèle de particuliers, professionnels et collectivités. Les certifications CTBA+ et Qualibat RGE attestent du niveau de qualification d'une équipe compétente, professionelle et réactive. Elle vous aidera à traiter et à protéger votre maison et sa charpente contre les termites, les capricornes et les mérules.

"Vos factures de chauffage augmentent, vous souhaitez faire des économies et améliorer l'isolation de votre maison ? Nos techniciens qualifiés RGE/ Qualibat se déplacent pour vous conseiller, établir un devis et vous présenter les aides financières en vigueur. TTBR est aussi reconnu dans le traitement de l'humidité

Depuis 1986, TTBR s'est construit une solide réputation, des maisons. Votre maison est humide, ses murs s'effritent auec le salpêtre, les peintures cloquent? Nous avons des solutions de traitement des remontées capillaires et ventilation par surpression, pour y remédier. La couverture, les façades de votre maison s'encrassent, des mousses et lichens dégradent ses tuiles et ses enduits. Nous avons les solutions adaptées pour les rénover en augmentant leur longévité.

Nos déplacements et nos devis sont gratuits. Contactez-nous pour plus de renseignements.

Les +: Plus de 35 ans d'expérience - Entreprise certifiée CTBA + et RGE Qualibat - Travaux garantis - Diagnostics et devis gratuits.

🙆 16 rue Gaspard Monge à La Rochelle. Tél. 05 46 27 21 80. entreprise-ttbr@orange.fr - www.ttbr.fr



Aubourg Multiservices

Assistance informatique, jardinage et bricolage

Après avoir travaillé en tant qu'ingénieur dans le bâtiment pendant 4 ans, Maxime a créé son entreprise de multiservices pour les particuliers, avec la volonté de "se rendre utile". Il effectue l'entretien des espaces extérieurs, du bricolage et de l'assistance informatique, que ce soit pour des missions ponctuelles ou régulières. Sa personnalité avenante et dévouée, et son savoir-faire vous garantissent un travail de qualité, des échanges enrichissants et une satisfaction quant aux résultats attendus

Les +: Agrément Service à la personne : 50 % du montant des prestations déductibles des impôts -Déplacements à La Rochelle et dans ses alen-

À La Rochelle. Tél. 06 35 54 85 06. aubourgmultiservices@gmail.com





illiCO travaux

L'entreprise à contacter



Professionnel ou particulier, vous avez tout à gagner à faire appel à illiCO travaux!

Oue yous souez un professionnel et que yous envisagiez de faire agrandir ou modifier vos locaux, ou que vous soyez un particulier et que vous souhaitiez faire rénouer ou agrandir votre habitation, contactez Guillaume Vedeau, responsable de l'agence illiCO travaux à La Rochelle. Il se charge de la recherche des professionnels du bâtiment, de la visite des entreprises, des négociations de tarifs et vous fait bénéficier de son réseau d'experts jusqu'à l'achèvement du chantier.

Quand vous pensez travaux, pensez illiCO!

Le +: Partenaire d'un bureau d'études thermiques indépendant.

🖒 Du lundi au vendredi 10h-19h. Tél. 06 38 18 98 91. vedeau@illico-travaux.com www.illico-travaux.com - 🖪 illiCO travaux La Rochelle



Pro Énergie 17 Plombier chauffagiste

L'automne est là, le moment est venu de faire entretenir les chaudières gaz et fuel, pompes à chaleur et chauffe-eau thermodynamiques. Un entretien bien effectué est un gage de sécurité et permet de réduire sa consommation énergétique. Pour ce faire, contactez Pro Énergie 17, entreprise spécialisée dans l'entretien et l'installation d'équipements, la rénovation et le dépannage. Professionnel reconnu, Jonathan Foucaud a plusieurs cordes à son arc, dont l'installation de panneaux photovoltaïques. Plus écologique, le photovoltaïque permet d'être autonome dans sa production d'électricité et de réduire le montant de ses factures d'énergie. Pro Énergie 17 installe aussi des bornes de recharge pour véhicules électriques et vous permet de passer à l'autoconsommation en toute sérénité!

Les +: Qualifié RGE 2022 - QualiPAC - QualiPV - Professionnel du Gaz, IRVE et F-Gaz.

🗘 ZI de La Métairie à Surgères. Tél. 05 17 83 41 76. contact.proenergie17@gmail.com - proenergie17.fr



Installation et entretien de climatisations réversibles, pompes à chaleur, plomberie, chauffage, sanitaire, électricité, volets roulants électriques et solaires.

Les +: Certifié Ouali'Pac et RGE.

☼ Particuliers et pros. 2 rue Barthélemy à Périgny. Tél. 05 46 37 38 33. afil7@orange.fr



L'offre du mois

Abordez l'automne confortablement : 100 € offerts pour tout remplacement de motorisation de la gamme Somfy*!

△ La Rochelle et ses environs. Tél. 05 86 30 21 69. interventions. fernandes@reparstores.com www.reparstores.com



SOS Gaz Experts gaz et pompes à chaleur

SOS Gaz, chauffagiste de proximité, met son équipe de techniciens à votre service pour l'entretien et le dépannage de votre système de chauffage (permanences les week-ends et les jours fériés selon contrat). Besoin de remplacer votre chaudière ? Qualifiée RGE, l'entreprise vous édite un devis gratuit. Également reconnue RGE Qualibat et bénéficiant du label "mention PAC Hybride", SOS GAZ effectue l'installation de pompes à chaleur standard ou hybrides. Ces modèles bénéficient des primes gouvernementales.** N'hésitez pas à contacter cette PME, qui a pignon sur rue depuis plus de 50 ans.

Le+: Devis gratuit.

் Secteurs de La Rochelle et de Rochefort. 66 rue Montréal à La Rochelle. Tél. 05 46 42 60 39. www.sos-gaz17.fr



Atlantique Environnement

Achat fer et métaux

Vos déchets ont de la valeur! Vous cherchez une solution pour vos déchets fer et métaux, tout venant? L'équipe d'Atlantique Environnement met à votre profit son savoir-faire, vous conseille et met en œuvre diverses prestations: débarras maison, hangard, enlèvement au camion à grue, découpage en tout genre et dépôt de bennes. Particuliers ou professionnels, demandez un devis gratuit.

☼ Du lundi au jeudi 9h-12h30/13h30-18h.
 Vendredi 9h-12h30/13h30-17h.
 6 rue Blaise Pascal à Périgny. Tél. 05 46 55 94 90.
 www.atlantiqueenvironnement.com



Aunis Plâtrerie

3, 2, 1... Économisez!

Faire appel à Michaël et son équipe, c'est faire le choix de la qualité et des économies. Ces professionnels réactifs effectuent auec maîtrise les trauaux d'agrandissement, d'aménagement, de transformation de pièces... Plus que jamais, l'isolation est au cœur de l'actualité. Profitez d'un confort de vie inégalé et d'un gain d'énergie, grâce à des solutions respectueuses de l'environnement. Ces artisans utilisent, en effet, des isolants naturels (à base de lin, de chanure ou de coton) et de la laine de verre sans formaldéhyde, pour des habitations plus saines. Vous bénéficiez ainsi d'une facture d'électricité allégée!

Les +: Label RGE Eco Artisan - Aides de l'État - Particuliers et professionnels.

🗘 À Thairé d'Aunis. Tél. 06 17 19 09 14. 🖪 Aunis Plâtrerie



GL Batiment Elec

Électriciens et installateurs

Depuis 13 ans, GL Bâtiment Elec affiche un solide savoir-faire dans l'installation, la rénovation et le dépannage : électricité générale, chauffage électrique, VMC, borne de recharge pour véhicules électriques (IRVE), réseau

Vous allez acquérir un véhicule électrique ou hybride ? GL Bâtiment Elec est installateur certifié IRVE QUALIFELEC et vous permet de bénéficier de toutes les aides de l'État informatique, alarmes, domotique... Faites confiance à une équipe de professionnels compétents et réactifs!

Les +: Pour particuliers et professionnels - Garantie des interventions auec l'assurance décennale - Certifications RGE, QUALIFELEC, IRVE 2.

∆ Agglomération rochelaise, île de Ré, Rochefort et Pays d'Aunis.
 Tél. 06 15 10 47 41 & 05 46 41 76 87. glbatiment17@gmail.com
 ☐ GL Batiment électricté



Créa & Boutique

Duo mère/fille. Retrouvez toutes les créations (mariage, cérémonie, anniversaire, bal promo, gala...) de Caroline dans sa boutique.

🙆 13 rue Victor Hugo à Saintes. Tél. 06 98 29 07 68. 🖪 Crea&Boutique



Evolution

Changez le cours de uotre uie

Coach professionnelle certifiée, Sophie accompagne avec écoute et bienveillance les adultes et les scolaires, lors d'entretiens individuels. En une dizaine de

séances, le coaching vous permet de réaliser les changements nécessaires à votre épanouissement. Vous souhaitez retrouver l'équilibre et la sérénité dans votre vie professionnelle et personnelle ? Sophie vous apprend à mieux gérer votre stress. Vous envisagez une réorientation professionnelle? Sophie met à votre disposition des outils pour mieux vous connaître. Vous vous questionnez sur votre vie personnelle, familiale? Sophie vous offre un espace pour faire le point sur votre situation. Osez prendre rendez-vous!

Le +: La première séance (1h) est gratuite.

🗘 À Saint-Xandre. Tél. 06 70 38 15 50. sophie.bertaud@sb-evolution.fr - www.sb-evolution.fr

HOROSCOPE

BÉLIER: Vous donnez le meilleur de vous-même sur votre lieu de travail. Attention tout de même à ne pas sacrifier votre vie personnelle. Amour: de l'inattendu en prévision... Santé : vous êtes en pleine forme, profitez-en!

TAUREAU : Ne négligez pas trop ceux qui vous aiment. Amour : avant d'agir, prenez le temps de la réflexion. Santé : du punch, de l'enthousiasme et de la motivation à revendre.

CÉMEAUX : Du flair dans les affaires. de l'intuition côté là où il faut, quand il le faut! Amour : un peu de grisaille à prévoir côté cœur. Santé : manque de sommeil.

CANCER: Donnez-vous les moyens de croire en vos désirs. Amour : célibataire, la période n'est pas vraiment favorable aux rencontres. En couple, votre petite famille vous comble. Santé : dos

LION: Souriez à la vie et sautez sur les occasions de vous amuser ! Amour : ne soyez pas négatif et laissez le temps au temps. Santé : digestion difficile.

VIERCE : Soyez prudent dans vos investissements financiers. Amour : incomprésion passagère. Santé : se de tonus.

BALANCE: Novembre vous réserve de bons moments, que ce soit en famille ou avec vos amis. Amour : tendresse, promesse et plaisir à onté ! Santé : attention aux allergies.

SCORPION : La passion pourrait surgir inopinément: aventures, coups de folie.. Amour : douceur et sérénité en point de mire. Santé : profitez de votre temps libre pour vous reposer.

SAGITTAIRE: Jupiter vous incite à tenter l'aventure! Amour : pas de turbulence, ni de cyclone à l'horizon... Santé : fatigue générale,

CAPRICORNE: En faisant des choix audacieux, vous évoluerez dans votre vie. Amour: plaisir et désirs à volonté. Santé: yeux fragilisés.

VERSEAU : Fuyez la moindre source de conflits. Amour : il y a de la nouveauté dans l'air et ça a l'air de vous plaire!

POISSONS : Développez vos projets sans prendre pour le moment de grandes décisions. Amour : ciel bleu avant l'arrivée de quelques éclairs. Santé : insomnies et migraines



La mode pour tous

Vêtements, chaussures et accessoires de seconde main pour hommes et femmes, à prix tout doux! Retrouvez Véronique aux marchés de Châtelaillon, Périgny, Thairé..., pour des conseils fringants!

🟠 Tél. 07 83 24 86 11. veroniqueadet@gmail.com



Ressourcez-vous

Une parenthèse bien-être itinérante : réflexologie plantaire et massages assis. Particuliers et professionnels

Tél. 06 76 39 49 30. RéflexÔmobile

Annabelle Marcodini

Coach en transition professionnelle



'Parce que toutes les questions que uous uous posez, je me les suis posées aussi, j'ai à cœur de vous aider à avancer sereinement dans votre projet." Vous vous sentez perdu et uous auez enuie d'être accompagné dans uotre réflexion ? Annabelle, coach certifiée et experte du changement, vous guide pas à pas durant 3 mois. Ensemble, uous explorez ce qui se passe en vous au cours des semaines : perte

de motivation, gestion des émotions, barrières mentales... pour libérer les blocages qui vous freinent et garder le cap sur ce qui est important!

Le +: Une disponibilité entre les séances pour continuer à avancer.

↑ Tél. 06 98 70 67 21. www.annabellemarcodini.com Annabelle Marcodini - Coach en transition professionnelle annabellemarcodini_coaching

ON A TESTÉ POUR VOUS

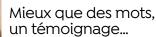


L'ACE Thérapie®

GUILLAUME ROLLET EST EXPERT EN CHANGEMENT, RÉSILIENCE ET ÉVOLUTION.

Des changements rapides, profonds et durables

Grâce à la fusion d'outils issus de la déshypnose, des soins énergétiques, de la méditation et sur fond de médiumnité, l'ACE Thérapie® casse les codes de la thérapie et du coaching classiques pour des résultats rapides, puissants et durables. Après une analyse de vos mémoires du passé, de vos croyances limitantes et de vos symptômes, Guillaume vous accompagne dans la reprogrammation de votre inconscient et de vos corps énergétiques, pour mettre fin à vos maux physiques et psychiques. Deuils, abus sexuels, addictions, transitions de vie difficiles, burn-out, dépression, manque de confiance... Guillaume vous conduit sur la voie de la guérison de tout type de traumatismes, et vous guide vers votre évolution personnelle.



Gaële, conseillère icimagazine : "Pour résumer, c'est intense, bluffant et inoubliable ! J'ai vécu un moment fort et incroyable. La séance permet de comprendre "les pourquoi" de nos souffrances. À la fin de celle-ci, j'ai ressenti un apaisement intérieur fort. Cette sérénité immédiate a été pour moi une vraie révélation. Guillaume est un professionnel empathique et un guide fantastique ! Grâce à lui, j'ai retrouvé confiance en moi. L'ACE Thérapie® est une technique révolutionnaire pour reprendre pleinement les commandes de notre vie. Je la recommande à tous!"

☼ 11 rue de la Canebière à La Rochelle. Tél. 06 67 03 22 47. ace.therapie@gmail.com - www.ace-thérapie.com



Aminci Énergie Offrez-vous

du bien-être!

Envie d'une silhouette affinée pour les fêtes ou désir de garder la ligne malgré les futures agapes ? Besoin d'un regain d'énergie pour préparer Noël sans perdre en sérénité ? Confiez ces missions à Françoise, qui pratique la digitopuncture (acupuncture sans les aiguilles). Après avoir établi un bilan personnalisé, elle conçoit le programme qui vous convient pour perdre du poids ou met en place un simple rééquilibrage alimentaire. Elle saura aussi trouver des solutions pour soulager de petits maux ou gagner en tonus avec un massage énergétique ou une séance de réfexologie plantaire. Il n'y a pas plus beau cadeau que de prendre soin de soi!

∆ Sur RdV. 5 rue Galilée à Aytré.
 Tél. 06 88 16 65 69. www.aminci-energie.com
 I Aminci Énergie La Rochelle



Trilogik By AnneOrganisatrice d'intérieur

Vous avez envie de recevoir chez vous à Noël, mais vous n'osez pas tant votre maison aurait besoin d'être rangée et désencombrée ?

Commencez à penser qui inviter car cette année, la fête aura bien lieu chez vous! Comment? Grâce à Anne, une bonne fée du rangement et de l'organisation. Gouvernante dans des hôtels de luxe pendant plus de 20 ans, Anne portera un regard expérimenté et bienveillant pour vous aider à faire le tri, réaménager et désencombrer votre domicile.

Contactez-la vite pour être bien prêt à temps! Le premier rendez-vous est offert.

☼ Zone d'intervention: rayon de 30 km autour de La Rochelle (indemnités kilométriques au-delà de 30 km). Tél. 06 79 05 28 13. annenozahic@gmail.com









L'OnglerieAu cœur des tendances

TOUT CE QU'ON AIME...

Des prothésistes ongulaires passionnées

Pour Leslie, Romane, Mélanie, Manon et Salomé (qui a rejoint l'équipe il y a peu !), une seule mission : sublimer vos ongles. En cette période de fin d'année, pensez à anticiper vos rendez-vous, car le planning ne désemplit pas.

Les couleurs de l'automne

Tout comme les tendances vestimentaires, la décoration des ongles connaît aussi plusieurs nouveautés qui méritent une attention particulière. Cet automne, les couleurs phares conjuguent élégance et glamour: bleu Travis, marron Miranda, rouge Carrie, terracotta Sam et pêche Jenny... Et vous, quelle nuance allez-vous adopter?

Un effet "Wow"!

À l'approche des fêtes, la collection de vernis semi-permanents Like a Diamond nous met des étoiles dans les yeux. On craque pour les tonalités chics et les paillettes, qui créent un effet "Wow" à la lumière ou au soleil.

Le + : Les vernis semi-permanents assurent une manucure parfaite durant 15 à 20 jours.

Réservation en ligne sur www.planity.com

🖒 Du lundi au samedi. ZAC de Beaulieu, 8 rue de Belgique à Puilboreau. Tél. 05 46 50 46 46.





La Bottega de Compagnie des Pâtes

Épicerie fine italienne

L'ITALIE DANS VOS ASSIETTES

L'histoire de Compagnie des Pâtes a commencé il y a 11 ans. À bord de son camion, Frédéric Minguy vous offrait déjà le meilleur de la gastronomie italienne. Après l'ouverture d'une première boutique à Fouras, "La Bottega", c'est à La Rochelle que vous pourrez aussi retrouver les mêmes délicieux produits qui font le succès de la maison : une grande variété de pâtes fraîches et des spécialités 100 % italiennes! Afin de toujours vous faire découvrir de nouvelles saveurs, Frédéric et son équipe se rendent en Italie plusieurs fois par an pour aller à la rencontre de nouveaux producteurs locaux. Compagnie des Pâtes comblera vos papilles gustatives avec la vente de lasagnes, raviolis, fromages (burrata, ricotta, mozzarella, gorgonzola), plateaux de charcuterie, gâteaux apéritifs ou sucrés, brioches et panettones, etc. La cuisine italienne est une cuisine qui vient "du cœur" et qui s'invite sur les tables du monde entier. Partagez ses saveurs authentiques avec vos proches, lors des fêtes de fin d'année! Retrouvez les produits des deux épiceries aux marchés de La Rochelle (tous les matins), de Rochefort (mardi, jeudi et samedi) et de Saintes (samedi).

△ Lundi 16h-19h. Mardi au samedi 9h-13h/16h-19h. Dimanche 9h-12h30. Fermé le jeudi. 14 rue des Cloutiers à La Rochelle. Tél. 06 80 03 44 06. frederic.minguy@orange.fr - ☐ Compagnie des Pâtes

401

saveurs D'ICI



Auberge de la Fontaine

ENTRE SAINTES ET COGNAC

Faites une halte à l'Auberge de la Fontaine à Chaniers et accordez-vous une pause savoureuse dans un cadre rustique et traditionnel. Attendez-vous à des plats faits maison, raffinés et généreux, ainsi qu'à un service impeccable, valant la certification de maître-restaurateur 2022 à l'établissement. En salle, découvrez une ambiance contemporaine et calme. Côté assiettes, les dressages modernes et colorés séduisent l'œil, tandis que les saveurs ravissent le palais des gourmands.

Menu du jour à partir de 14,50 € (entrée/plat ou plat/dessert).

Ouvert tous les jours 12h-14h. Vendredi et samedi soir 19h-21h. Fermé le mercredi. 87 avenue Clermont-Ferrand à Chaniers (axe Saintes-Cognac). Tél. 05 46 91 12 77. www.auberge-fontaine.com Auberge de la Fontaine



Jean-Pierre Le Melledo du Triporteur

LE TRIPORTEUR EST UN SERVICE DE PORTAGE DE REPAS À DOMICILE, MIS EN PLACE PAR L'ASSOCIATION L'ESCALE.

Le concept du Triporteur?

Le Triporteur s'adresse à tous, ceux qui manquent d'inspiration pour leurs repas quotidiens comme ceux qui sont dans l'incapacité de les préparer eux-mêmes. La diététicienne respecte la saisonnalité afin d'élaborer des menus avec des fruits et des légumes frais, savoureux et d'une haute qualité nutritionnelle. Sans engagement de durée, vous choisissez d'être livré quand vous voulez.

Ouelles valeurs défendez-vous ?

Notre équipe privilégie des relations de proximité. Notre priorité: être aussi professionnels que réactifs et proches des gens, dans le respect de chacun. Nos cuisiniers font le maximum pour répondre aux besoins de nos clients, même dans des délais très courts (la veille pour le lendemain, en cas de nécessité). Nous nous adaptons à leurs particularités (régimes spécifiques, horaires, etc.).

Comment ça marche ?

Lors d'une première rencontre à domicile, nous répondons à vos interrogations et nous mettons en place le service le plus adapté à votre demande. Les livraisons sont effectuées les lundi, mardi, jeudi et vendredi. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous appeler ou à consulter le site Internet www.triporteur17.fr

À noter : Livraison CDA La Rochelle et Pays d'Aunis - Formule à 10,60 € avec double choix -Agréé APA et Aide sociale.

☆ Association L'Escale à Aytré.

Tél. 05 46 41 03 33 & 06 10 28 60 86.

www.triporteur17.fr







Formule petit-déjeuner (9h-11h): une orange pressée + une boisson chaude + un croissant 100 % pur beurre pour 6.50 €

Chez Luly

Torréfacteurs à Châtelaillon-Plage

Vous êtes amateurs d'arômes délicats ? Les cafés de Chez Luly vous séduiront par leur finesse et leur caractère! Laissez-vous tenter par une pause gourmande à la terrasse d'un lieu unique qui réunit : épicerie, salon de thé, bar et café, cave à vin et spiritueux. Chaque semaine, Nelly et Lucas torréfient leurs cafés sur place et de façon artisanale, vous garantissant ainsi fraîcheur et qualité. Découvrez 13 variétés de cafés (dont 2 bio) aux origines qui vous feront voyager : Afrique, Asie, Inde, Mexique, Pérou, Birmanie, etc. Avant d'acheter votre café en grains ou moulu (sachets de 250 g ou de 1 kg), vous avez la possibilité de le déguster!

Les +: Liuraison - Terrasse ouverte.

☼ Ouvert du mardi au samedi 9h-13h/15h-19h, le dimanche 9h-13h. 26 rue du Marché à Châtelaillon-Plage. Tél. 05 46 31 10 03. www.lepiceriedeluly.com - ☐ Chez Luly











