



## # RETOUR SUR ÉVÈNEMENT : VISITE DES USINES CALITOM

Créé par arrêté préfectoral en décembre 1997, Calitom a ouvert ses portes à une dizaine de coopérateurs de Charente mercredi 12 juin afin de leur faire découvrir les secrets de la collecte des déchets ménagers, sacs noirs et sacs jaunes, jusqu'à leur traitement. Visite de l'usine « indoor » de prétraitement mécanobiologique, de la plateforme de compostage et des casiers de stockage des déchets non valorisables pour produire du biogaz puis de l'électricité, fonctionnement du process de tri et de valorisation à Mornac (sacs jaunes)... À présent, nos coopérateurs sont incollables sur le tri, le recyclage et sur ce que deviennent leurs poubelles !

➔ De nouvelles visites sont envisagées pour 2020 : ne manquez aucune des animations organisées par la vie coopérative, vos délégués et vos magasins : suivez-nous sur Facebook et abonnez-vous à nos newsletters !

## # SOMMAIRE

### P2 L'ÉTÉ AVEC NOS PARTENAIRES

Faites le plein d'activités en famille à prix coopérateurs chez nos partenaires.

### P3 VOYAGES VOYAGES

Circuit dans le Nord de l'Espagne, spectacle de cabaret... Avec Coop Évasion, c'est le dépaysement garanti !

### P4 PAUSE PIQUE-NIQUE

Les conseils d'Action Conso pour un repas plaisir en extérieur sain et équilibré.

## # L'ÉDITO

*Entre canicule et orages, entre la chaleur de fin juin et les intempéries de mai, on ne sait plus sur quel pied danser pour aborder la saison estivale.*

*Une chose est sûre : l'été sera Coop !*

*En magasins comme en cafétérias, des hypermarchés aux commerces de proximité, tous se mettent à l'heure coopérative pour vous faire passer un été plein de dynamisme, de jeu et d'avantages coopérateurs. Et il y en a des choses à faire et à voir, deux mois ne suffiront pas... Pas de panique, on continuera sur la même lancée en septembre.*

*Alors profitez-en, on se donne rendez-vous à la rentrée pour de nouvelles aventures avec votre coopérative.*

*Bonnes vacances à tous !*

**L'équipe Vie coopérative**



**La Coopérative**  
des nouveaux consommateurs  
[www.coop-atlantique.fr](http://www.coop-atlantique.fr)



➔ Pour suivre toute l'actu et ne rien manquer, envoyez-nous votre mail sur [vicoop@coop-atlantique.fr](mailto:vicoop@coop-atlantique.fr)

# # LES AVANTAGES COOPÉRATEURS

LES BONS PLANS • LES PROMOS • LES PARTENAIRES

## # VIVE LES VACANCES AVEC NOS PARTENAIRES CARTE COOP

Mais oui, mais oui, l'école est bien finie ! Place à la détente et aux activités entre amis ou en famille pour profiter de cet été. Sur présentation de votre carte, vous bénéficiez de remises et d'avantages chez plus de 600 partenaires !

### #24 • LA RUE DU TEMPS QUI PASSE • Musée



Imaginez vous pouvoir remonter dans le passé, le temps d'une promenade dans une Rue de 1860 à 1940 reconstituée avec ses commerces, habitations et véhicules.

Tarif groupe pour le coopérateur : **6€ au lieu de 7,50€** et **5€ au lieu de 6€** pour les enfants de 6 à 12 ans.

Sandrou / 24220 Allas-les-Mines - Tél. 05 53 28 27 82

La rue du temps qui passe

### #86 • TICKY PARC • Parc de jeux



Faites le plein de fun dans le plus familial des parcs de jeux pour jeunes enfants.

**7€ l'entrée pour les enfants** au lieu de 9€.

11 rue du Clain - La Varenne / 86280 Saint-Benoît  
Tél. 06 59 88 12 75

Ticky Parc Officiel

### #85 • EMBARCADÈRE DE L'ABBAYE • Balade en bateau



Embarquez pour une visite du Marais poitevin en barque et bénéficiez de **10% de remise immédiate sur les balades**. Offre valable pour toute la famille non cumulable avec une autre remise.

Le Vieux Port / 85420 Maillezais - Tél. 02 51 87 21 87

Embarcadère de l'Abbaye

### #17 • CENTRE ÉQUESTRE DES MATHES

Centre Equestre des Mathes



**10% de remise immédiate sur une balade** d'une heure (forêt ou plage). Offre limitée à 10 balades par an.

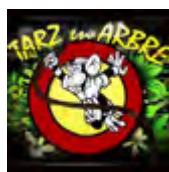
Pendant l'année scolaire, pour le détenteur de la carte ou pour

son conjoint ou pour un de ses enfants : **10% de remise sur le règlement de chaque trimestre d'équitation**.

Rue Monplaisir / 17570 Les Mathes - Tél. 06 64 04 62 72

Site web : <http://equitationlesmathes.free.fr>

### #87 • TARZ EN ARBRE • Parc aventure



**12€ au lieu de 14€** pour les enfants (5 à 12 ans), **15€ au lieu de 17€** pour le parcours Junior (12 à 14 ans), **17€ au lieu de 20€** pour les adultes.

Av. de Brachaud / 87280 Limoges - Tél. 06 33 17 87 38

Taz en Arbre

### #86 • DÉFIPLANET' • Parc de loisirs insolites

**Jusqu'à 10% de remise immédiate** sur les hébergements et activités avec un code promo spécial coopérateurs (non cumulable et hors promotions).

Demandez votre code promo sur le site Coop Atlantique : [www.coop-atlantique.fr/les-avantages-et-services/#code-promo](http://www.coop-atlantique.fr/les-avantages-et-services/#code-promo)

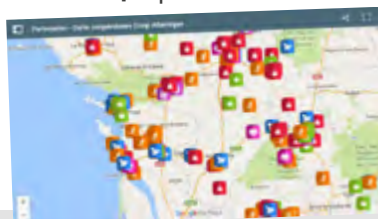
### #79 • PARC DE LA VALLÉE • Parc d'attractions



**10€ au lieu de 12€** pour les enfants **11€ au lieu de 14€** pour les adultes.

Le Pain Bénit / 79150 Massais  
Tél. 05 49 96 85 82

Parc de la Vallée



La Bocquerie  
86410 Dienné  
Tél. 05 49 45 87 63



Défiplanet' à Dienné

Retrouvez tous les partenaires [www.coop-atlantique.fr/les-avantages-et-services/#carte-partenaires](http://www.coop-atlantique.fr/les-avantages-et-services/#carte-partenaires)



# # LES RENDEZ-VOUS COOPÉRATIFS

RENCONTRES • SORTIES • DÉCOUVERTES • RETOUR SUR ÉVÈNEMENT

## # 2<sup>E</sup> RANDO COOP - PAGEAS CHENEVIÈRES (87)

Vendredi 14 juin, ils ont été 50 coopérateurs à braver la pluie dans les sentiers de Haute-Vienne pour une randonnée de 7km autour de Pageas-Chenevières, organisée par les délégués d'Aixe-sur-Vienne et le magasin Ecofrais de Châlus. Nos randonneurs ont pu visiter le patrimoine local, comme la chapelle Templière de Chenevières, datant du 11<sup>e</sup> siècle, et déguster (et apprécier !) des spécialités préparées par le magasin coopératif U express Limoges Gare des Charentes et nos fournisseurs locaux.

11 bénévoles et 4 collaborateurs d'Action Conso et de la vie coopérative étaient mobilisés pour les accueillir. Les points gourmands ont été très appréciés : pâté Arnaud, charcuterie Vaux du Périgord, Galettes de Beurlay, Confitures Collines... Rendez-vous l'an prochain !



# # COOP ÉVASION

VOYAGES • SÉJOURS • SORTIES • DÉCOUVERTES

**Circuit "Au Nord de l'Espagne"**  
Cantabrie, Asturies, Galice

**DU 16 AU 24 SEPTEMBRE 2019**  
9 JOURS / 8 NUITS

**Programme**

- Jour 1** ROYAN / MESCHERS / BELLAÏ / CANTABRIE
- Jour 2** SANTANDER / CASTELLÓN DEL MAR
- Jour 3** LES PICS D'EUROPE / ASTURIES
- Jour 4** OLEA / GALICE
- Jour 5** ST JACQUES DE COMPOSTELLE
- Jour 6** RIAS BAIXAS
- Jour 7** LA CORDONNE / LÉON
- Jour 8** LÉON / PORTUGAL
- Jour 9** BRÉNOLE / SAINT-JACQUES DE COMPOSTELLE / PORTUGAL

**1245€**

## # CIRCUIT AU NORD DE L'ESPAGNE - DU 16 AU 24 SEPTEMBRE 2019

Ce magnifique circuit vous fera voyager entre paysages et Histoire. Terres verdoyantes, montagnes des Pics d'Europe, paysages côtiers des Asturies, Saint-Jacques-de-Compostelle... Un circuit surprenant pour découvrir la côte Nord de l'Espagne.

- \* **Départs de Royan et Meschers-sur-Gironde.**
- \* **Infos et inscriptions auprès de Coop Évasion ou de Lucette et Bernard Attimont (délégués) au 05 46 39 26 18 ou 06 71 14 77 59.**

## # CABARET LA CASTAFIORE - SAMEDI 7 DÉCEMBRE 2019

Découvrez le nouveau spectacle du Cabaret La Castafiore à Nantillé (17), "Paris Paname" ! Une invitation au voyage dans l'univers magique du cabaret, entre strass et paillettes, autour d'un déjeuner de qualité et un spectacle de prestige.

- \* **Départ de La Rochelle / 86€ par personne\*.**
- \* **Départs de Royan et Meschers-sur-Gironde / 85 € par personne\*.**
- \* **Infos et inscriptions avant le 1er septembre 2019 auprès de Coop Évasion ou des délégués : M. et Mme Attimont pour Royan (cf ci-dessus) et Jean-Marie Gaillard pour La Rochelle au 05 46 44 87 59 ou 06 87 85 88 84.**

**LE CABARET « LA CASTAFIORE »**  
VOUS PRÉSENTE SON NOUVEAU SPECTACLE

**La Castafiore Cabaret**

**Paris Paname**

**86€**

**Samedi 7 décembre 2019**

**10H30**  
DÉJEÛT DE LA ROCHELLE (PARCOURS OFFRES DÉJEÛT CÔTE CANTABRIE)

**11H45**  
ARRIVÉE AU CABARET - « LA CASTAFIORE »

**12H - 16H30**  
SÉJOURS - SPECTACLE  
REVUE « PARIS PANAME » - UNE INVITATION AU VOYAGE DANS L'UNIVERS MAGIQUE DU CABARET STRASS ET PAILLETES.

DES TABLEAUX PÉTILLANTS QUI FONT LA GRACE. PAINTER POUR UN SPECTACLE DE PRESTIGE AVEC TRANSFORMISTES.

**17H**  
REPRISE DE LA ROCHELLE POUR LE DÉJEÛT DE LA ROCHELLE ARRIVÉE VERS 18H00.

\*Tarif applicable pour les coopérateurs de Coop Atlantique. Tarif personne non sociétaire : +7 €



# # L'ACTU ACTION CONSO

INFOS • CONSEILS • DÉFENSE • CONSOMMATION



## # SORTIE PIQUE-NIQUE : JOUEZ LA CARTE ÉQUILBRÉE

Pique-niquer, oui... mais léger et bon pour la santé ! Quand on mange à l'extérieur, on a tendance à se "lâcher" : on se fait plaisir, on tolère la junk food, on grignote sans y penser... et, le lendemain, ça se voit sur la balance et ça se répercute sur notre santé. Alors comment pique-niquer sain et équilibré ?

### Quelques conseils simples :

- Évitez les produits industriels (trop salés, trop sucrés, trop gras et remplis d'additifs...) comme la charcuterie ou les chips. Revisitez les classiques en remplaçant la charcuterie par du saumon fumé (gras aussi mais meilleur pour la santé), des chips de patates douces...
- Privilégiez le fait maison : salades composées, compotes maison ou brochettes de fruits frais... La bonne idée ? Des dips de légumes à tremper dans une sauce au fromage blanc.
- Privilégiez les produits à circuit court, le bio ou le naturel et les fruits et légumes de saison...
- Les aliments plaisirs doivent rester occasionnels.
- Favoriser les produits dits "complets", meilleurs pour la santé.
- Ne pas oublier de s'hydrater et privilégier l'eau plate, les jus de fruits frais pressés, le thé glacé fait maison...

**Pique-nique et repas plaisir ne sont pas incompatibles : bon appétit !**

## # PLUS DE 17 DANS NOTRE ASSIETTE : PARTICIPEZ À LA GRANDE ENQUÊTE !

Le Département de la Charente-Maritime s'est engagé dans une démarche forte en faveur de la valorisation des produits issus des circuits courts et de proximité.

Afin de permettre aux consommateurs de facilement identifier les produits s'inscrivant dans cette dynamique, le Département travaille à la création d'un label/marque qui sera développé d'ici fin 2019. Les Charentais-Maritimes sont donc invités à participer à un sondage pour que ce signe distinctif réponde au mieux à leurs attentes... En tant que coopérateurs actifs, vous aussi !

> **DONNEZ VOTRE AVIS** : <https://la.charente-maritime.fr/actualites/mangeons-local>

**SAINTES** // 3 rue du Docteur Jean  
Tél. 05 46 97 41 35  
contact@actionconso.com

**LIMOGES** // 55 rue Encombe Vineuse  
Tél. 05 55 79 65 05  
actionconso87@orange.fr

[www.actionconso.com](http://www.actionconso.com)

 Action Conso



## # QUAND LA TEMPÉRATURE MONTE... QUELQUES CONSEILS



\* **CONSERVEZ VOS ALIMENTS DANS DU MATÉRIEL ADAPTÉ** : glacières, sacs isothermes, pains de glace...

\* **N'UTILISEZ PAS LA PLAGE ARRIÈRE** pour transporter vos aliments afin d'éviter l'exposition à la chaleur.

\* **LIMITEZ VOTRE TEMPS DE TRANSPORT** pour ne pas rompre la chaîne du froid.