



Le Var Côte Colline

**LOU NISTOUN**

N° 234 Septembre 2026

## Edito

Chères lectrices, chers lecteurs

L'heure de la rentrée a sonné et avec elle, ses pas perdus entre les rayons, liste à la main, à la recherche du cahier à spirales, The fameux cahier; qui dans quelques jours ne ressemblera plus à grand chose, le super stylo qui finira avec son capuchon machouillé...

Bref, c'est la fin des vacances, avec comme dab nos bonnes résolutions de la rentrée, les cours de gym, auxquels nous n'irons que 3 fois par mois, puis 3 fois par an, le super régime détox pour éliminer les apéros de l'été, kilos que nous reprendrons bien évidemment en décembre... Mais c'est aussi septembre qui pointe le bout de son nez, avec sa nature odorante, ses couleurs chaleureuses et cette fraîcheur qui nous fait tant de bien.

Cet été, nous avons eu très chaud....Et même chaud aux fesses...Un été en alerte, stressant pour certains, un été dévastateur pour d'autres....

Bravo à cet énorme élan de solidarité qui s'est déployé par chez nous, au travail des lutteurs du feu.

Et peut-être que c'est ça, la vraie leçon : quand tout brûle, certains fuient, mais beaucoup accourent.

Preuve que, même dans un monde cabossé, la bonté reste tenace comme une braise qui refuse de s'éteindre.

## CALISSOL SERVICES

Menuiseries & Pergolas

Préparez votre confort pour l'été



- Fenêtres PVC & Aluminium
- Volets roulants & battants
- Portes d'entrée • Portails
- Pergolas bioclimatiques • Stores

Garéoult - Centre Commercial Intermarché

☎ 04 94 72 00 00 | Devis gratuit

POOL HOUSE & KIOSQUE • PERGOLAS BOIS • ABRIS VOITURE • APPENTIS & AUVENTS

**DECO CHARPENTE**

**Valorisez votre propriété avec une réalisation d'exception.**

WWW.DECO-CHARPENTE.FR

**04 94 80 52 90**  
CONTACT@DECO-CHARPENTE.FR

SHOWROOM DECO CHARPENTE  
170 Avenue des Fontaines,  
83136 Forcalqueiret

Étude & devis gratuit

Fabrication sur mesure  
Garantie 10 ans  
Déploiement immédiat  
20 ans d'expérience

Une bonne audition :

la clef d'une vie sociale épanouie !

Prenez rendez-vous  
tél. 04 94 04 01 82

**BILAN  
GRATUIT  
AUDITIF**

PLEIN SUD AUDITION

à GAREOULT, chez

*Boris*  
opticien

9, Bd. Louis Brémond / quartier St Pierre

# Sommaire

|                                                     |      |
|-----------------------------------------------------|------|
| Rubrique de Gabriel Pi-Thais                        | p.2  |
| Reprendre de bonnes habitudes avec Sophie Schaeffer | p.4  |
| Rencontre avec Bouliwood                            | p.6  |
| Rencontre avec La Bastide Saint Pierre à Garéoult   | p.10 |
| Portes Ouvertes à Sans Colliers                     | p.14 |

Suivez-nous sur Facebook :  
Lou Nistoun



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

Edition N° 234 Septembre 2026  
90000ex. N° ISSN 1760-138X  
Directrice de la publication  
Nathalie Taxil

Lou Nistoun  
116 Domaine de la verrerie  
83136 Rocbaron

@ Petites annonces :  
[lounistounpa@yahoo.fr](mailto:lounistounpa@yahoo.fr)

Contact Publicité :  
06.70.70.21.65  
[infos.lou.nistoun@gmail.com](mailto:infos.lou.nistoun@gmail.com)

Imprimerie CARACTERE  
Marseille  
04 91 87 80 80

Distribution par :  
VAL D'ISOLE DISTRI  
06.84.99.23.45

## Petites annonces

### Ventes/achats :

Siège de douche, neuf, mural, relevable, rabattable, avec siège antidérapant 40€  
**06 11 87 44 42**

Thermomix TM5 avec accessoires, clé connectée et livre de cuisine. 500€. Fonctionne très bien .  
**06 66 81 41 54**

Piscine hors sol 3m60 diamètre 1m20 hauteur TBE offre bache solaire et tapis de sol 150 €. 1 grand parasol dé-

porté bon état avec 4 dalles en béton 80€ à débattre  
**06 66 20 21 16**

Parasol PALMA 3x4 neuf rectangulaire ouverture à manivelle inclinable orientation à 360° par rapport position du soleil tissu deperlant housse de protection + 4 margelles 25 kg 300€  
**06 11 87 44 42**

Donne "Mimime" chatte d'environ 10 ans contre bons soins dans un nouveau foyer suite au décès de ses patrons

Mimime vit principalement dehors mais à quand même besoin de compagnie, elle était très copine avec son copain chien frisby, malheureusement disparu lui aussi.  
Elle est stérilisée.  
**06 64 43 81 79**

**Offres de services/divers :**  
Dame bilingue donne des cours de conversation anglaise, adultes et enfants. 30 ans d'expérience. contact [marieblanc3011@gmail.com](mailto:marieblanc3011@gmail.com) ou  
**06 29 67 38 28**

Homme toutes mains effectue tous travaux  
**06 52 86 95 43**

### Immobilier :

Particuliers proposent à la vente à Forcalqueiret - 2 maisonsnettes - Très bonnes prestations -Idéal pour investissement locatif à l'année ou estival ou résidence principale - A voir.Prix : 180 000 et 170 000 euros.-  
**06 12 67 68 53** pour visite

**PLOMBERIE  
SERVICE**  
QUENNEHEN PÈRE & FILS

**CHAUFFAGE CLIMATISATION**

**DÉPANNAGE 7j/7** [plomberieservice83@free.fr](mailto:plomberieservice83@free.fr)

 **04 94 77 48 33**  
**06 09 75 57 22**

## Rubrique

Gabriel Pi-Thais

### « Quand l'été s'en va, que reste-t-il de nous ? »

Chaque année, la scène se répète : l'été commence à glisser entre nos doigts comme du sable trop sec. Les serviettes sèchent plus vite, les cigales chantent moins longtemps, et dans les villages, on sent cette vibration particulière, un mélange de nostalgie, de fatigue douce et de retour à la réalité.

Les vacances s'achèvent, et avec elles, cette parenthèse où le temps semblait enfin nous appartenir.

Pourtant, l'été 2026 n'a pas été un été comme les autres. Selon les derniers chiffres de l'INSEE, près de 68 % des Français sont partis en vacances, un record depuis dix ans. Et parmi eux, 42 % ont choisi de rester dans l'Hexagone, souvent dans des villages comme le nôtre, à la recherche de calme, d'authenticité, de ce « vrai » qui manque tant dans les grandes villes. On l'a bien vu : terrasses pleines, marchés animés, chemins de randonnée plus fréquentés que d'habitude.

L'été, ici, a été vivant.

Mais derrière cette effervescence, un autre chiffre raconte une histoire différente : près de 60 % des vacanciers déclarent ne pas avoir réussi à se déconnecter réellement, même en plein soleil. Le smartphone, ce colocataire envahissant, s'est invité partout : sur la plage, au marché, au bord de l'Issole.

On a vu des familles entières regarder un écran plutôt que le paysage, des ados filmer chaque instant pour mieux le partager, des adultes répondre à des mails « urgents » qui ne l'étaient pas vraiment.

**EURL DI IORIO**

Electricité générale - Automatisation de portail  
Alarme - Visiophone connecté  
Point d'accès wifi - Pose de borne charge VE  
Domotique - Portail Alu - Climatisation

Garantie décennale et RC Habitation IRVEP1 & EV READY  
Showroom ZAC du Tilleul d'Alfred 83136 Garéoult  
06 76 58 61 55 - 09 56 17 54 92

Installation Dépannage  
Toutes marques

L'été, parfois, n'a été qu'une autre version de notre quotidien connecté.

Et maintenant que les vacances se terminent, cette hyperconnexion laisse des traces.

Une étude récente montre que près d'un Français sur trois revient de vacances... plus fatigué qu'en partant. Non pas à cause des kilomètres ou des activités, mais parce que l'esprit n'a jamais vraiment décroché. On a pris des photos, des vidéos, des notes, des messages — mais a-t-on pris du repos ?

Dans nos villages, la fin de l'été a pourtant une saveur particulière. On voit les touristes plier bagage avec un petit pincement, les enfants compter les jours avant la rentrée, les habitants reprendre doucement leurs habitudes. Les soirées se font plus fraîches, les apéros plus courts, les conversations plus sérieuses. On parle déjà de « reprise », de « planning », de « dossiers ».

L'été se referme comme une parenthèse qu'on n'a pas envie de quitter.

Mais peut-être devrions-nous écouter ce que ces chiffres racontent : si nous sommes si nombreux à revenir fatigués, c'est que nous avons oublié l'essentiel. Les vacances ne sont pas un décor, ni une performance.

Elles sont un espace pour se retrouver, pour ralentir, pour respirer. Et cela, aucun écran ne peut le remplacer.

Alors, avant que septembre ne s'installe, gardons un peu de cette lumière, de cette lenteur, de cette façon d'habiter nos journées.

Prolongeons l'été autrement : pas en kilomètres, mais en attitude. En décidant que le temps peut encore être large, que les obligations peuvent attendre, que la vie peut se vivre sans notifications.

Parce qu'au fond, ce n'est pas l'été qui s'en va. C'est nous qui avons le pouvoir de le retenir, un peu, dans la manière dont nous choisissons de vivre.

**MAISON CLÉA**

SIGNATURE INTÉRIEURE

CUISINE • DRESSING  
SALLE DE BAIN  
ARCHITECTURE D'INTÉRIEUR

*Votre intérieur,  
pensé pour vous.*

ROCBARON

OUVERTURE SHOWROOM  
MAISON CLÉA À ROCBARON

06 51 90 17 33

# Reprendre les bonnes habitudes après l'été

Sophie Schaeffer

Après les vacances, les repas festifs et les horaires parfois décalés, comment retrouver de bonnes habitudes alimentaires ? Faut-il pour autant se lancer dans un régime détox ?

Non, et c'est même souvent contre-productif : notre organisme possède naturellement des systèmes de détoxification très efficaces, notamment grâce au foie, aux reins et aux intestins.

Après une période de vacances, l'objectif n'est donc pas de se mettre au régime, mais simplement de revenir progressivement à des habitudes plus structurées.

Pour faire simple : on reprend des horaires de repas réguliers, on augmente la place des légumes dans l'assiette et on pense à bien s'hydrater. Ces gestes simples sont bien plus efficaces qu'un régime drastique.

## Les bonnes priorités

On ne peut pas tout faire en même temps.

La priorité consiste à structurer son assiette autour des aliments les moins transformés possible.

Concrètement, on privilégie les légumes de saison, les fruits en quantité raisonnable, les protéines de qualité comme la volaille, les œufs, les poissons et les légumineuses, ainsi que des féculents complets lorsque cela est possible.

La deuxième habitude à retrouver est une activité physique régulière. Pas forcément besoin de sport intensif : marcher davantage, prendre les escaliers ou faire du vélo permet déjà d'obtenir des bénéfices importants sur la santé métabolique.

Il faut également veiller à la qualité de son sommeil.

Celui-ci influence directement nos hormones de la faim et notre capacité à faire de bons choix alimentaires.

## Les produits de saison, nos alliés

Pourquoi consommer des produits de saison est-il si important ? Parce qu'ils répondent naturellement aux besoins de l'organisme au fil de l'année.

À la rentrée, nous retrouvons par exemple les courges, les champignons, les poireaux, les choux ou encore les pommes et les poires. Ces aliments sont riches en fibres, vitamines, minéraux et composés protecteurs.

Consommer de saison permet également de varier davantage son alimentation, ce qui est essentiel pour nourrir correctement notre microbiote intestinal, cet ensemble de milliards de bactéries qui participent à notre santé digestive, immunitaire et même mentale.

S

## Et si l'on allégeait aussi la charge mentale ?

Choisir les bons produits de saison, varier les repas, satisfaire toute la famille... tout cela peut rapidement alourdir la charge mentale.

Le premier conseil est donc d'anticiper. Consacrer trente minutes le week-end à prévoir les repas de la semaine permet déjà de réduire énormément le stress quotidien.

On peut également préparer certains aliments à l'avance : des légumes lavés et découpés, une soupe, des légumineuses ou des céréales cuites. Cela facilite grandement la préparation des repas.

Enfin, il ne faut pas chercher la perfection. Un repas simple composé de légumes, d'une source de protéines et d'un féculent de qualité est déjà un excellent repas.

Et n'hésitez pas à utiliser des légumes surgelés ou à cuisiner en plus grande quantité pour réutiliser les restes le lendemain. C'est économique, anti-gaspillage et tout aussi nutritif.

## Une semaine de menus simples et réalistes

C'est la rentrée, alors pourquoi ne pas profiter de cette période pour retrouver de bonnes habitudes et composer des menus simples ?

On peut imaginer un filet de poulet accompagné de légumes rôtis le lundi, une salade composée avec des légumineuses le mardi, une omelette aux légumes le mercredi, des sardines avec des légumes de saison le jeudi et, pour terminer la semaine, un plat familial comme un chili végétarien le vendredi.

Vous voyez, c'est simple, flexible et réaliste.

Pas besoin de tout changer d'un coup

La rentrée est souvent vécue comme un moment où il faudrait tout changer d'un coup. En réalité, la santé se construit plutôt autour de petits gestes répétés chaque jour.

Retrouver des repas réguliers, cuisiner un peu plus souvent, consommer davantage de produits de saison, bouger quotidiennement et bien dormir : ce sont ces habitudes simples qui font la différence sur le long terme.

Alors, plutôt que de chercher la détox miracle ou le régime parfait, profitons de la rentrée pour revenir simplement à l'essentiel, progressivement et sans pression.

**Retrouvez-moi sur [www.biendansvotreassiette.com](http://www.biendansvotreassiette.com) ou ma page Facebook Conseil en micronutrition.**

**Sophie SCHAEFFER Micronutritionniste Santé fonctionnelle / Dr en Pharmacie**

**06.45.69.60.16 sur rdv Garéoult ou en visio.**

**Retrouvez-moi également régulièrement pour d'autres chroniques et actus santé sur Info83, France Bleu Ici Provence dans les Experts bien-être avec Kevin Colloc et Café Gourmand sur BFM Toulon Var avec Yentl Criado**





**AZUR**  
CLIM - PLOMBERIE

CLIMATISATION | PLOMBERIE | CONFORT DURABLE

**Installation, dépannage  
Entretien de climatisation  
Plomberie**

---

**Devis gratuit  
Intervention dans tout le Var  
24/24 . 7/7**

**83136 Garéoult 07 74 09 22 01**



Abbaoui Charpente Bois Couverture

**DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUIT**

contact@acbc83.com

www.acbc83.com



contact@as-pro-facade.com

www.as-pro-facade.com

**Couverture**  
**Charpente bois**  
**Isolation toiture**  
**Zinguerie**  
**Velux**  
**Gouttières**



**04.94.69.09.35**

**AS**

**PRO  
FAÇADE**

**Ravalement de façade**  
**Traitement des fissures**  
**Peinture intérieur/extérieur**  
**Isolation thermique des murs**  
**par l'extérieur**  
**Enduit imitation pierre**



**ZAC DU TILLEUL D'ALFRED**  
**83136 GAREOULT**



**La Bastide  
des Arômes**  
PARFUMERIE DE GRASSE

2 PRODUITS ACHETÉS

**LE 3<sup>e</sup> OFFERT\***

BOUGIES • DIFFUSEURS • PARFUMS D'AMBIANCE

PLUS DE 35 SENTEURS AU CHOIX



VENEZ DÉCOUVRIR NOTRE  
**MAGASIN D'USINE À ROCBARON**  
ZAC FRAY REDON • 83136 ROCBARON



**ZAC FRAY REDON**  
**83136 ROCBARON**



**DU MARDI AU SAMEDI**  
**10 H - 12 H 30 • 14 H 30 - 19 H**

\*Le produit le moins cher est offert. Voir conditions en magasin.

Vos projets maison  
font leur rentrée



Du 7 septembre  
au 14 octobre 2026

**-20%**

de remise sur  
les produits Solabaie\*  
(fenêtres, portes, volets,  
portes de garage, portails et obtures)

www.sarl-varenov.fr



**SOLABAIE\***

FENÊTRES | VOILETS | PORTES | PORTAILS  
STORES | VÉRANDAS | PERGOLAS | MOUSTIQUEAIRES

50 avenue des Fontaites  
83136 FORCALQUEIRET

**04 94 59 25 75**

\*Offre valable du 07/09/2026 au 14/10/2026 sur une sélection de produits Solabaie, selon conditions en magasin.

# Bouliwood ouvre sa boutique à Rocbaron



## Bouliwood ouvre sa boutique artisanale à Rocbaron !



Vous nous avez peut-être déjà croisés sur les marchés de la région, où nous continuons d'ailleurs à exposer nos créations tout au long de l'année. Aujourd'hui, une nouvelle étape voit le jour avec l'ouverture de notre petite boutique artisanale, nichée au cœur de notre jardin à Rocbaron.

Cet espace convivial est né d'une envie de partager notre passion du bois et de répondre aux nombreuses demandes de visiteurs souhaitant découvrir nos créations en dehors des marchés. Désormais, vous pourrez venir les découvrir toute l'année dans un lieu dédié à l'artisanat et à la créativité.

Chez Bouliwood, toutes nos réalisations sont fabriquées à partir de bois recyclé et revalorisé. Le bois provient principalement de l'élagage — mon mari étant élagueur — mais aussi de meubles en bois massif que des particuliers nous confient lorsqu'ils n'en ont plus l'usage. Nous les démontons, les décapons et leur offrons une nouvelle vie à travers nos créations.



Chaque pièce raconte ainsi une histoire : celle de l'arbre, puis celle du meuble... avant de commencer une nouvelle aventure chez vous.



Dans notre boutique, vous pourrez découvrir :

- ✦ des jeux en bois artisanaux,
- ✦ puzzles et toupies,
- ✦ objets d'art de la table,
- ✦ bijoux originaux en bois et résine époxy,
- ✦ stylos en bois,
- ✦ créations personnalisées et sur mesure,
- ✦ gravure et personnalisation sur bois pour

immortaliser un prénom, une date, un message ou créer un cadeau unique,

- ✦ de nombreuses idées cadeaux originales,
- ✦ ainsi que nos dernières réalisations : deux tables basses en bois et résine époxy.

Vous ne pouvez pas nous rendre visite tout de suite ?

Découvrez notre univers, nos créations et nos dernières réalisations directement sur notre site <https://www.bouliwoodcreations-bois.com/>



Vous y retrouverez l'esprit de Bouliwood, nos créations artisanales en bois recyclé, nos réalisations sur mesure ainsi que toutes les nouveautés de l'atelier. Une belle façon de prolonger la visite et de suivre nos aventures tout au long de l'année !

## 🌟 Nouveauté cette année : Bouliwood propose également des ateliers créatifs pour petits et grands !

Face aux nombreuses demandes et avec l'envie de transmettre notre savoir-faire, nous avons aménagé un espace spécialement dédié aux ateliers.

Dès 5 ans, les enfants peuvent découvrir le travail du bois à travers des réalisations adaptées à leur âge, avec l'utilisation de certaines machines sous encadrement. Les plus jeunes ne sont pas oubliés et peuvent également participer à des ateliers créatifs de peinture sur bois.



Au programme : réalisation de puzzles et jeux en bois, découverte des différentes essences, et premiers pas sur le tour à bois pour les plus grands.

Les adultes disposent eux aussi d'un large choix d'ateliers : fabrication de toupies, réalisation d'un coquetier au tour à bois, création de couverts à salade en bois d'olivier ou encore accompagnement dans la réalisation d'un projet personnel que vous rêvez de fabriquer depuis longtemps, sans disposer de l'expérience ou des outils nécessaires.



Quel que soit votre âge ou votre niveau, chacun peut devenir artisan du bois le temps d'une activité conviviale, créative et enrichissante.

Pour découvrir l'ensemble de nos ateliers, les dates disponibles et les différentes créations réalisables, rendez-vous sur notre site internet :

<https://www.bouliwoodcreationsbois.com/les-ateliers/>



# COUVREUR DU NORD



**Couverture. Charpente. Construction ossature bois**  
**Votre projet, notre expertise**

**06 41 45 69 39**

[couvreurduordpro@gmail.com](mailto:couvreurduordpro@gmail.com)

Bâtiment l'Acaté ZAC du Fray Redon 83136 Rocbaron



## Horizon Paysage

**Paysagiste - Entretien & Creation de jardin**

*Passion & Discrétion - Travail soigné  
Particuliers & Professionnels*

Arrosage automatique,  
Création paysagère,  
Débroussaillage,

Entretien,  
Élagage,  
Pose de clôture,  
Terrain de pétanque

Tél. : 06 25 47 37 70

Mail : [horizon.paysage83@gmail.com](mailto:horizon.paysage83@gmail.com)

Secteur d'intervention : VAR

Devis gratuits

**ACQUACONCEPT 83**  
**06 38 89 27 08**



**PISCINES (ENTRETIEN & INSTALLATION)**  
**CLIMATISATIONS - ADoucISSEURS - PLOMBERIE**

**Electricité générale**  
**Neuf**  
**Renovation**  
**Dépannage**  
**Motorisation**  
**Domotique**



910 Av des platanes  
83340 Flassans sur Issole

**07 83 04 98 32**

Siret : 894 173 855 00012

[jeremy.alexandre@outlook.fr](mailto:jeremy.alexandre@outlook.fr)

Une belle occasion de vivre une expérience originale, de partager un moment en famille ou entre amis et de repartir avec une création unique réalisée de vos propres mains.

 Adresse :  
6 lotissement Les Écureuils – 83136 Rocbaron  
(En entrant dans le lotissement, continuez tout droit jusqu'au fond de l'impasse, sur la droite.)

 Horaires d'ouverture :  
Du lundi au vendredi de 17h à 19h  
ou sur rendez-vous.

 Merci de nous appeler avant votre visite.

Nous serons ravis de vous accueillir pour vous faire découvrir notre univers, nos créations et partager avec vous notre passion du bois, du recyclage et de l'artisanat local

**Contact :**  
Stéphanie, artisane du bois : 06 10 60 87 25  
Grégory, élagueur et tourneur sur bois : 06 10 60 94 43  
[www.bouliwoodcreationsbois.com](http://www.bouliwoodcreationsbois.com)  
[contact@bouliwoodcreationsbois.com](mailto:contact@bouliwoodcreationsbois.com)



## Portes ouvertes chez Bouliwood – samedi 26 septembre

Pour inaugurer ce nouveau lieu et partager un moment convivial avec vous, nous vous donnons rendez-vous le samedi 26 septembre, de 11h à 17h, pour une après-midi portes ouvertes !

Au programme : découverte de la boutique et de notre atelier, échanges autour du bois et de nos créations, et pour ceux qui le souhaitent, une petite initiation à la scie à chantourner de 5 à 90 ans pour s'essayer au travail du bois.

Nous aimerions faire de cette journée un véritable moment de partage autour d'une auberge espagnole. Si vous souhaitez rester pour partager ce moment avec nous, vous pouvez apporter une petite préparation salée ou sucrée ou une boisson à mettre en commun autour du buffet.

Bien entendu, aucune obligation d'apporter à manger ! Si vous souhaitez simplement passer découvrir la boutique, faire connaissance avec notre univers ou venir nous faire un petit coucou sans rester pour le repas, vous êtes les bienvenus !

Pour nous permettre de nous organiser au mieux, merci simplement de nous envoyer un petit SMS (06 10 60 87 25) pour nous prévenir de votre venue, en précisant si vous pensez rester pour le moment convivial.

Que vous soyez déjà venus nous rencontrer sur les marchés, futur participant à un atelier, voisin ou simplement curieux de découvrir Bouliwood, nous serons ravis de vous accueillir !

 Samedi 26 septembre – de 11h à 17h  
 6 lotissement Les Écureuils – Rocbaron

Venez découvrir notre boutique, notre atelier et notre univers... et pourquoi pas, mettre vous-même les mains dans le bois !

# ENTREPRISE MABL

Élagage – Abattage – Entretien de jardin

Taille de haies – Débroussaillage (OLD)  
Évacuation des végétaux – Clôtures  
Maçonnerie paysagère

✓ Travail soigné  
✓ Assurance professionnelle

DEVIS GRATUIT - 06 12 10 87 32



Entreprise assurée - Generali

Intervention rapide  
Déplacement gratuit  
Particuliers et professionnels



**Felicità**  
ÉPICERIE FINE  
ITALIENNE

Pâtes fraîches - charcuteries  
et fromages à la coupe - noisettes -  
antipasti - gressins  
*et bien d'autres spécialités à découvrir !*



2 Impasse Emile Zola  
à Garéoul  
(près d'Aquabluc)



06.08.06.44.14



# JALIA

PAYSAGES

## Création & entretien de vos extérieurs dans le Var

### NOS PRESTATIONS



#### CRÉATION & AMÉNAGEMENT DE JARDINS

Conception sur mesure, massifs,  
plantations, gazon, arrosage...



#### ENTRETIEN DE JARDIN

Tonte, débroussaillage, désherbage,  
nettoyage, remise en état...  
*contrats d'entretien à l'année*



#### TAILLE DE HAIES ET ARBRES

Taille douce, élagage, abattage  
en toute sécurité.



#### MAÇONNERIE PAYSAGÈRE

Murets, terrasses, allées, escaliers,  
bordures, enrochements...



### Notre priorité : votre satisfaction !

Nous mettons tout en œuvre pour vous offrir  
un service de qualité, à l'écoute de vos  
besoins et de votre extérieur.



Écoute & conseils  
personnalisés



Travail soigné  
et sérieux



Interventions  
adaptées



Devis gratuit  
et sans  
engagement

RÉDUCTION  
FISCALE  
**-50%**  
SUR L'ENTRETIEN  
DE JARDIN\*

\*Selon la législation en vigueur.



#### SECTEUR D'INTERVENTION

CENTRE VAR & TOUT LE VAR

*Proche de chez vous, réactif et disponible*

#### CONTACTEZ-NOUS



**07 43 43 58 81**

William Guénot

*Appelez dès maintenant  
pour un devis gratuit !*

*Donnez vie à votre jardin ! — Un extérieur à votre image, sans contraintes.*



RÉNOVER • AMÉNAGER • VALORISER

### RÉNOVATION • AMÉNAGEMENT • TRAVAUX



MAÇONNERIE



PLACO



CARRELAGE



PEINTURE



PARQUET



AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR



GAZON SYNTHÉTIQUE

*& bien plus...*

### VOTRE RÉNOVATION DE A À Z

UN SEUL INTERLOCUTEUR POUR L'ENSEMBLE DE VOS TRAVAUX



VAR - CENTRE VAR



**07 44 91 50 33**



DEVIS GRATUIT



**Eric Simonet**  
Plombier chauffagiste  
Neuf et rénovation



83136 Rocbaron



07

78

67

17

95

# La Bastide Saint-Pierre :

## 30 ans d'une histoire humaine qui a transformé le village

Au début, personne ne savait vraiment quoi penser.



Quand la Bastide a commencé à s'implanter dans le village, les regards étaient prudents, parfois même un peu méfiants.

Le handicap, pour beaucoup, restait un territoire inconnu, chargé d'appréhensions et de représentations anciennes.

On observait de loin, on attendait de voir.

Et puis, très vite, quelque chose a basculé.

Les résidents ont pris leur place, naturellement, simplement, comme on s'installe dans une histoire qui nous attendait déjà.

Ils ont poussé les portes, traversé les rues, salué les voisins, participé à la vie du village. Et le village, lui, a répondu.

On a découvert des personnes avant de découvrir des handicaps : des talents, des sourires, des gestes de solidarité, des présences qui comptent.

Peu à peu, les résidents sont devenus des acteurs économiques et sociaux à part entière : ils ont fait tourner les ateliers, soutenu les commerces, participé aux événements, créé du lien.

La méfiance s'est effacée comme une buée sur une vitre, laissant apparaître une évidence : la Bastide n'était pas un "ailleurs", mais un morceau vivant du territoire.

### Un quotidien riche, créatif et profondément humain



Trente ans après son ouverture en 1996, la Bastide Saint-Pierre est devenue bien plus qu'un établissement : c'est un lieu de vie où chacun peut s'épanouir, apprendre, créer.

Chaque jour, les résidents participent à des ateliers pensés pour leurs envies et leurs capacités :

- Atelier sensoriel — pour explorer, ressentir, découvrir.
- Atelier expression — pour créer, raconter, imaginer.
- Atelier ferme — pour s'occuper des animaux, dont l'care et l'illinois.
- Atelier tissage — pour développer la motricité et la créativité.
- Atelier maraîchage — pour planter, récolter, apprendre la patience.
- Atelier salon — dédié aux personnes vieillissantes, pour le confort et le bien-être.

Grâce à l'engagement des professionnels et au soutien des familles, la Bastide a su évoluer sans jamais perdre ses valeurs fondatrices : respect, écoute, partage, inclusion.

Aujourd'hui intégrée à Phar83, elle poursuit sa mission avec la même ambition qu'en 1996 : accompagner chaque personne dans son parcours de vie et lui permettre de trouver sa place dans la société.



### Trente ans plus tard : une fête qui ressemble à tout le monde

Pour célébrer les 30 ans, il n'a pas fallu convaincre qui que ce soit. Tout le monde a participé : habitants, familles, bénévoles, professionnels, anciens, nouveaux...

Une fête qui n'appartenait à personne parce qu'elle appartenait à tous.

Mais derrière cette journée lumineuse, il y a eu quatre mois de travail patient : des réunions, des coups de marteau, des discussions autour des matériaux, des idées qui naissent autour d'un café, des stands bricolés avec soin pour raconter une histoire.

Ce travail en amont, c'était déjà une fête. Une fête discrète, quotidienne, faite de petites mains, de grandes idées, de rires, de doutes, de solidarité.

Et le jour venu, tout s'est révélé : une fête foraine l'après-midi, un grand repas le soir, un énorme gâteau, un DJ, des photos, des danses, des souvenirs qui resteront longtemps.

« C'était incroyable ! », disent les résidents. Et leurs mots suffisent à raconter l'essentiel.

### Une nouvelle collaboration avec le journal du village

Pour prolonger cette aventure humaine, les résidents partageront désormais leurs activités, leurs projets et leurs envies dans votre journal préféré — chaque mois ou tous les deux mois.

Et pour les habitants du centre du village, ce seront les résidents eux-mêmes qui viendront distribuer le journal : un geste simple, mais profondément symbolique de leur place dans la vie locale.





Les spécialistes de votre ANC  
Projet neuf  
Remise aux normes  
de votre fosse septique

FOSSES TOUTES EAUX - FILTRE COMPACT  
MICRO STATION - PHYTO EPURATION

Nous vous accompagnons dans la réalisation de votre projet  
*Eligible au prêt à taux zéro*

[ffappec83@gmail.com](mailto:ffappec83@gmail.com)

Fabien 07.68.77.72.41 - Florent 07.81.17.63.52



 **06 75 12 70 53**  
( Sur réservation )



CONVENTIONNÉ  
ASSURANCE MALADIE



TRANSPORT  
GARE AÉROPORT



TRANSPORT ASSIS  
PROFESSIONNALISÉ

[taxi.bruncedric@gmail.com](mailto:taxi.bruncedric@gmail.com)

Siret : 10120653000012



**CIMES  
VERTES**  
Élagage - Abattage - Jardinage

Élagage  
Abattage  
Démontage  
Évacuation du bois

Professionnels assurés

DEVIS GRATUIT

**06 86 70 50 76**

[vivienraclet@cimesvertes.com](mailto:vivienraclet@cimesvertes.com)



**ENERGIE  
CLIM  
PROVENCE**

**fête ses 20 ans d'entreprise**

- \* Savoir faire
- \* Ecoute
- \* Professionnalisme
- \* + de 3000 clients installés référencés



**ECP : Le confort maîtrisé**

Garéoult

Contact : 04 94 80 13 79

[energie.clim.provence@orange.fr](mailto:energie.clim.provence@orange.fr)

Attestation d'aptitude (CEI)003/2008 n°3477/06/2017-BLA, n°83010/15073627/2, Certification Veritas n°3072949

**Passion Paysage 83**

**Travaux extérieurs**

Devis gratuit

**06 02 44 53 46**

[passionpaysage83@hotmail.com](mailto:passionpaysage83@hotmail.com)

**Entreprise locale**

**Entretien et aménagement  
de jardin**

**Agréé Services à la personne**

- Arrosage automatique
- Débroussaillage
- Plantations
- Taille de haies / végétaux
- Terrassement



## Une histoire qui continue

Au fond, la Bastide n'est pas seulement un établissement. C'est une histoire humaine, une histoire de rencontres, de transformations, de confiance gagnée pas à pas. Une histoire où le handicap n'est plus un mur mais un chemin. Une histoire où le village et la Bastide ont appris à grandir ensemble.

Trente ans plus tard, on ne se demande plus si la Bastide "a sa place". Elle est là, tout simplement. Dans les gestes du quotidien, dans les souvenirs partagés, dans les projets à venir.

Elle est devenue un chapitre essentiel de la vie du village — et le village, un chapitre essentiel de la vie de la Bastide.

Un grand merci à Béa et Claudie ainsi que tous les membres de leur atelier expression : Sandrine, Priscillia, Sybille, Olivier, Odile, José, Béatrice, Lionel et Florence sans lesquels, cet article n'aurait jamais vu le jour



# FABIEN ALU PVC

**Menuiseries Alu & PVC**

Stores toiles

Stores intérieurs

Volets roulants

Volets battants

Moustiquaires

Portails

Avant toute décision, comparez avec notre devis

17 Bd capitaine Audibert 83136 Garéoult

**06 60 96 05 43    04 94 04 24 06**

[contact@fabienalu.fr](mailto:contact@fabienalu.fr)

## Flo Terrassement

**Votre Spécialiste**

**Assainissement Individuel**

**GARÉOULT**

**Fosse Septique**

**Micro Station**

**Massif filtrant**

**1 Entreprise, 2 métiers**

**Vidange**

**Débouchage - Curage**

**Inspection par caméra**

# 04.94.04.03.16

[www.flo-terrassement.fr](http://www.flo-terrassement.fr)

email : [contact@flo-terrassement.fr](mailto:contact@flo-terrassement.fr)

665 chemin des lilas 83136 Gareoult



06 45 38 90 32



# PLACO & PEINTURE DÉCORATION RAVALEMENT DE FAÇADE

Rinaldipeinture rinaldipeinture@yahoo.fr

83136 FORCALQUEIRET



Tendance  
nergie

## PROMO CLIM

À PARTIR DE

**1 290** € TTC  
INSTALLATION COMPRISE

Installation standard incluse : jusqu'à 5 m de liaison frigorifique,  
d'évacuation des condensats et d'alimentation électrique.  
Disjoncteur non inclus.

**DEVIS GRATUIT**  
**06 19 74 15 45**

tendance.energie.paca@gmail.com | tendance-energie.fr



GARANTIE  
COMPRESSEUR  
5 ANS

GARANTIE  
PIECES DETACHEES  
3 ANS

GARANTIE  
MAIN D'ŒUVRE  
2 ANS

ATLANTIC MURAO ACCESS - 2 700 W



LA  
MAÇONNERIE  
Michel SIGALAT

MAÇONNERIE  
RÉNOVATION

ENTRETIEN  
DE JARDINS

**06 03 04 65 24**  
mlamaconnerie@laposte.net



ARTISAN CARRELEUR

*Johnny Abel*



Neuf et rénovation •  
Carrelage tout format •  
Création de salle de bain •  
Faïence • Parquet • placo

06.42.33.14.91  
 83136 ROCBARON  
 johnny.abel@laposte.net  
 /carrelagejohnnyabel

Garantie décennale



ConceptyPrint



conceptyprint.fr  
conceptyprint@gmail.com  
07.80.52.16.36



Naalis\_prod



ConceptyPrint

Devis gratuit



- Flocage
- Prototypage
- Impression 3D
- Reproduction d'objets



**AZUR TOILETTAGE**  
TOILETTAGE CANIN  
**04 94 69 35 03**  
**TRAVAIL SOIGNÉ, 30 ANS D'EXPÉRIENCE**  
Ouvert du mardi au vendredi 9h-12h et 14h-18h  
Le samedi de 9h à 12h  
600, ch. Bertrand MARIN 83136 Ste. ANASTASIE

*Toutous à adopter*

Pour avoir plus de renseignements sur les chiens et les conditions d'adoption, merci de visiter notre site internet : [www.sanscollierprovence.org](http://www.sanscollierprovence.org)

Le Refuge Sans Collier Provence fait la fête !

Rendez-vous le 13 septembre pour une journée placée sous le signe de la convivialité et de la bonne humeur !

Venez découvrir nos adorables pensionnaires mais également partager un bon moment et profiter de nombreuses animations. Vous pourrez déguster de délicieuses spécialités faites maison, savourer une bonne bière allemande à la pression, écouter de la musique pour une ambiance festive et vous laisser entraîner par la line dance de Happy Horse !

Une belle occasion de passer un agréable moment tout en venant soutenir le refuge et ses petits protégés.

# Sans Collier Provence

## PORTES OUVERTES

**Le dimanche 13 septembre  
de 10h à 18h**

Refuge franco-allemand  
RD 554 entre Garéoult et Néoules



**Au programme :**

- Restauration sur place
- Bière allemande
- Vide grenier
- Tombola
- et autres nombreux stands !

Animation HAPPY HORSE COUNTRY  
et le chanteur Jean-Marc ESPOSITO  
[www.sanscollierprovence.org](http://www.sanscollierprovence.org)




**AutomatisIM Tél. : 06 26 09 26 07**

**Motorisation Portail coulissant 400 KG**  
FAAC à partir de 495€ TTC, hors pose  
BFT à partir de 420€ TTC, hors pose

**Alarme NFA2P pro**  
à partir de 850€ TTC. avec pose

**KIT ALARME RTCIP AVEC APPLICATION SMARTPHONE**  
(branchement sur Box Internet)

**INCLUS :** une Centrale, deux Volumétriques anti-animaux  
un Détecteur d'ouverture, 1 sirène intégrée, 1 télécommande  
Vidéo surveillance, Tarif selon demande

**Portail Automatique / Barrière**  
**Alarme / Vidéosurveillance**  
**Contrôle d'accès / Visiophonie**  
**Electricité**

**DEVIS GRATUIT**

**IRRERA Mickaël**  
83136 Gareoult

[www.automatisim.fr](http://www.automatisim.fr) - Mail : [automatisim@free.fr](mailto:automatisim@free.fr)

**CIMES VERTES SERVICES**

**Entretien courant jardin**  
**Taille ornementale**  
**Taille de haies**  
**Débroussaillage**  
**Tonte**

**CRÉDIT D'IMPÔTS DE 50%**

**DEVIS GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT**  
[vivienraclet@cimesvertes.com](mailto:vivienraclet@cimesvertes.com)  
**06 86 70 50 76**

**EXPOSITION**  
**DU 11 AU 27 SEPTEMBRE 2023**

**Langages du monde**

PEINTURE  
COLLAGE  
PHOTOGRAPHIE  
SCULPTURE  
CÉRAMIQUE  
STREET ART

**VERNISSAGE**  
vendredi 11 septembre 18h

Performance dansée de  
**Manon IGLESIAS**

**Invité d'Honneur,**  
**Daniele Robbiani**

Fil rouge de  
l'Édition Inaugurale  
de la Biennale d'Art  
Contemporain du  
Centre Var

Ouverture :  
Mercredi : 15h30-18h30  
Vendredi : 15h30-18h30  
Samedi : 10h-12h30, 15h30-18h30  
Dimanche : 10h-12h30, 15h30-18h30

ESPACE CULTUREL  
ALBERT GARNIER  
RUE NOTRE DAME  
83136 Sainte ANASTASIE sur ISOLE

**ÉLECTRICITÉ 83**

**électricité générale**  
(neuf, rénovation, dépannage,  
remise aux normes de tableaux  
électriques...)

**Devis gratuit**  
**06 08 80 58 39**

**Stéphane Maladry - Artisan Electricien**  
83136 GAREOULT

**f** Electricité 83  
[electricite83@hotmail.com](mailto:electricite83@hotmail.com)

Assurance décennale  
Sinet : 527 760 236 00046

**Gym Forme & Santé**  
**Association Forcalqueiret**

|                 |                            |                                      |
|-----------------|----------------------------|--------------------------------------|
| <b>Mardi</b>    | 18h30-19h30<br>19h30-20h30 | <b>PILATES<br/>CARDIO / RENFO</b>    |
| <b>Mercredi</b> | 18h30-19h30<br>19h30-20h30 | <b>TONIFICATION<br/>ZUMDANCE</b>     |
| <b>Vendredi</b> | 09h30-10h30<br>10h30-11h30 | <b>PILATES BALLON<br/>STRETCHING</b> |

**Info & inscriptions : [xavier.netit@orange.fr](mailto:xavier.netit@orange.fr)**

**06 48 13 73 15**

**OmniTech SOLUTIONS**

**ANTENNES & AUTOMATISMES**  
À VOTRE SERVICE

**ANTENNE PARABOLIQUE** **ANTENNE TERRESTRE** **PORTAIL AUTOMATIQUE**

INSTALLATION | DÉPANNAGE | MAINTENANCE

INSTALLATEUR PARTENAIRE | **CAME**

**Denis Wang**  
**06 86 40 69 01**  
[omnitech.solutions83@gmail.com](mailto:omnitech.solutions83@gmail.com)

**INTERVENTION RAPIDE**

*La fiabilité au service de votre confort*

**LES PIERRES DE JADIS**

**MAÇONNERIE - CARRELAGE**  
**NEUF - RÉNOVATION**  
**ROCBARON**

**Tél : 04 94 04 43 03 - Port. : 06 74 29 15 91**  
E-mail : [lespierresdejadis@hotmail.fr](mailto:lespierresdejadis@hotmail.fr)

 Urssaf

 ABACA  
SERVICES

1 numéro  
pour plus d'infos



**DÉPENSEZ  
50 EUROS  
PAYEZ  
25 EUROS**

**TOUT EST DIT.**



+ d'infos sur l'Avance immédiate de crédit d'impôt pour les services à la personne sur  
[avanceimmediate.urssaf.fr](http://avanceimmediate.urssaf.fr)

06 50 05 70 52 Entretien de jardins. Taille de haies. Débroussaillage

Disponible

**7j/7**

06.83.54.78.12

cottinbruno675@gmail.com

**Plombier**

Installation • Réparation • Dépannage

**Devis  
Gratuit !**



 **idp Concept**  
PLOMBERIE



**FRATOM**

À votre service depuis 1999

Votre climatisation  
réversible posée  
à partir de 1190 € TTC

Climatisation-Chauffage  
Energies renouvelables  
Plomberie



04 94 72 02 98 - 06 82 59 01 40

[fratom.climatisation@orange.fr](mailto:fratom.climatisation@orange.fr)

Sarl Fratom 83136 Garéoult

