

La mairie sera fermée au public les jeudis
24 et 31 décembre.

Les annonces pour le BIM seront à trans-
mettre les lundis 21 et 28 décembre pour
12h dernier délai.

La mairie vous informe

Médiathèque

Pendant les vacances, la médiathèque sera fermée du jeudi 24 décembre au lundi 28 décembre, ainsi que le vendredi 1er et samedi 2 janvier.

Elle sera ouverte : les mardis 22 et 29 décembre, de 14h à 18h, les mercredis 23 et 30 de 10h à 12h et de 14h à 18h et le jeudi 31 décembre de 14h à 18h.

L'accès aux collections est désormais libre, mais le jeu sur place et l'espace informatique restent fermés.

Vous pouvez continuer à demander des sacs surprise jusqu'à la fin des vacances !



PRÉVENTION : SAPIN DE NOËL

Les bons gestes à adopter !

VOTRE SAPIN

- Choisissez un emplacement loin de toute source de chaleur et stabilisez bien son pied.
- Soyez prudent sur l'usage de neige artificielle : c'est un produit hautement inflammable.
- Si vous optez pour un sapin artificiel : vérifiez qu'il est en matière non inflammable (normes anti-feu classe MO, M1, NF ou ce)

VOS ILLUMINATIONS

- Équipez-vous uniquement de matériels aux normes françaises (NF) et privilégiez les éclairages LED.
- Ne cumulez pas les multiprises et ne surchargez pas une prise électrique
- Veillez à les éteindre lorsque vous quittez votre domicile et pendant la nuit.

VOS BOUGIES

- Placez les bougies sur un support stable et loin de toute source inflammable (rideaux, sapin, etc)
- Ne laissez jamais les enfants seuls dans une pièce où brûlent des bougies
- Veillez à les éteindre lorsque vous quittez votre domicile ou quand vous allez dormir

CCPA

Concernant les déchèteries :

- Les déchèteries de Lannilis et Plabennec (qui sont les seules ouvertes le jeudi) fermeront à 17h en raison des fêtes de fin d'année.
- À partir du 4 janvier, les déchèteries retrouvent leurs jours d'ouverture « classiques » à savoir 5 jours/semaine (horaires d'avant confinement de mars)

Concernant l'hôtel de communauté :

- L'accueil du public les 24 et 31 décembre se fera jusqu'à 16h30.

VÉLOROUTE

La CCPA souhaite mieux connaître la fréquentation de la véloroute des abers et des rand'abers dont elle a la gestion.


Pour cela, quatre compteurs seront installés dans les prochaines semaines dont deux sur la véloroute, un à Bel-air Landeda et le deuxième à Mogueuou sur la commune de Plouvien.

Les rand'abers se verront également dotées de deux compteurs supplémentaires, un sur la rand'abers 2 (GR34 de Landeda) à l'entrée des dunes de Ste Marguerite et le dernier sur la rand'abers 7 (GR34 de St Pabu) au lieu-dit Brenduff.

Techniquement, les supports verticaux en bois s'intègrent bien dans le milieu, ils sont munis de deux optiques qui captent le nombre de passages, il ne s'agit pas de caméra mais bien d'un faisceau laser.

Les données chiffrées sont ensuite transmises à l'Office de Tourisme des Abers pour réaliser des bilans annuels de fréquentation de notre territoire et améliorer, le cas échéant, les services à destination des usagers.

Pendant quelques semaines, nous vous ouvrons cet espace. Ecrivez-nous, dites-nous comment vous prenez soin de vous, comment vous vous ressourcez au quotidien, seul, en famille. Déposez votre article en mairie (400 caractères maximum) ou par mail : SportSanteBienEtreLandeda@gmail.com Merci d'indiquer votre prénom et votre âge pour la publication.



	RECOMMANDATIONS	Exemples d'activités physiques		
	Activité physique d'endurance	Renforcement musculaire	Équilibre	Souplesse
Domestique	<ul style="list-style-type: none"> - Marche rapide ou en montée - Montée d'escaliers - Travaux ménagers - Jardinage / bricolage 	<ul style="list-style-type: none"> - Marche rapide ou en montée - Montée d'escaliers - Porter des courses ou des charges - Bricolage / jardinage (bêcher...) - Se lever sans l'aide des mains en étant assis, s'accroupir - Séances de gym 	<ul style="list-style-type: none"> - Se tenir debout sur une jambe - Se tenir debout en fermant les yeux - Se brosser les dents sur une jambe 	<ul style="list-style-type: none"> - Travaux ménagers - Exercices d'assouplissements spécifiques
Déplacements actifs	<ul style="list-style-type: none"> - Marche ou vélo pour se rendre dans un commerce de proximité par exemple - Prendre les escaliers 	<ul style="list-style-type: none"> - Montée / descente d'escaliers 	<ul style="list-style-type: none"> - Vélo, trottinette - Marche en suivant une ligne au sol ou le bord d'un trottoir 	
Loisirs	<ul style="list-style-type: none"> - Randonnée, marche nordique, natation, danse, golf... 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices utilisant le poids du corps ou un mur comme point de résistance, appareils ou matériel de renforcement musculaire - Vélo, natation, danse, gym... 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices posturaux et d'équilibre à partir de supports instables, de conditions sensorielles modifiées, franchissement d'obstacles, changements de directions... - Marche (en arrière, de côté, sur les talons, en suivant une ligne...) - Vélo, danse, tai chi... 	<ul style="list-style-type: none"> - Pilate, tai chi, yoga, étirements...

Office de tourisme

L'Office de Tourisme du Pays des Abers a rouvert ses portes ! Retrouvez tous nos conseils et services près de chez vous.

Plouguerneau - ouvert du lundi au samedi, sauf le mercredi.

Lannilis - ouvert le mercredi, le vendredi après-midi et le samedi matin.

Landéda l'Aber Wrac'h - ouvert du lundi au samedi l'après-midi, pendant les vacances de Noël puis le lundi, vendredi et samedi après-midi. Fermeture des bureaux les 25/12 et 01/01.

Avis aux amoureux du patrimoine et aux autres ! D'ici quelques jours, les richesses du Patrimoine et des trésors des abers seront disponible à portée de clic ! Un site internet réalisé main dans la main avec les associations de protection du patrimoine local et l'Office de Tourisme. Nous sommes impatients de vous partager ce beau travail de collaboration avec pour même objectif : le partage des précieuses ressources documentaires de l'Histoire du Pays des Abers. Affaire à suivre !

Renseignements au 02 98 04 05 43 ou par mail office@abers-tourisme.com

Prenez soin de vous ! Toute l'équipe a hâte de vous retrouver !

Annonces

VIE PAROISSIALE

Messes pour la communauté chrétienne Lannilis-Plouguerneau

Samedi 19 décembre : messe à Lannilis à 18 h.

Dimanche 20 décembre : messe à Plouguerneau à 10h30

Mercredi 23 décembre : messe à Lannilis à 9 h15

Judi 24 décembre : messe à Plouguerneau à 18h, à Lannilis à 18 h 30, Landéda à 20h

Jour de NOËL : Lannilis et Plouguerneau à 10h30.

Samedi 26 décembre : messe à Lannilis à 18 h

Dimanche 27 décembre : messe à Plouguerneau à 10h30

Respect des mesures sanitaires : port du masque obligatoire, lavage des mains, respect des distances mises en place dans l'Eglise.

Recherche une personne pour heures de ménage (2 heures) / semaine. 06 99 83 08 50

Trouvé un foil sur le parking de la baie des Anges. Son propriétaire peut me joindre au 07 67 99 47 12.

Urgent ! Je suis à la recherche d'un logement (! **préférence colocation !**) 06.98.57.02.80

A vendre Renault Modus E année 2010, 42 000 kms - 5 200 euros -07 50 31 39 10.

A débarrasser : barbecue fixe béton, à vendre: panneau de basket Decathlon bon état hauteur 3 m 40€, baby foot en plastique état correct et parfait état de marche, dimension 1.20 m X 0.85 m, 10 € (photos sur demande) 06 31 67 46 58

The walking Dog : éducation canine positive à domicile ou extérieur. Bilan comportemental, éducation du chiot et du chien, toute race et âge. 06 29 41 16 84

MÉMENTO

Gendarmerie : 17 SAMU : 15

Sapeurs Pompiers : 18 - 112

CROSS CORSEN : 02 98 89 31 31 - 196

MEDECIN GENERALISTE : Docteur KERRIOU—02 98 04 91 87

CHIRURGIEN DENTISTE : BRUT-DAIGNEAU F- 02 98 04 80 34

PHARMACIE DE GARDE LECLAIRE: 3237 — 02 98 04 93 10.

CABINETS INFIRMIERS

LE GALL O. - DONOU F. - POTIN L. - LE BRISHOUAL S.

02 98 04 91 35

BUTIN S. - CADIOU S. - APPRIOU B. - 02 98 37 41 74

OSTEOPATHE

GARREAU Jeannick - 02 98 04 84 92

KINESITHERAPEUTE

BIHAN-POUDEC Delphine - 09 52 11 38 80 /06 67 45 51 21

LE MEUR Yannick - 09 52 11 38 80

BESCOND Marie (kiné du sport et ostéopathie) 02 98 84 20 96

PEDICURE - PODOLOQUE

MONFORT Katell - 02 98 04 99 10

PSYCHANALYSTE-PSYCHOTHERAPEUTE

MONDOT Alain - 06 88 46 59 24

DIGITOPUNCTURE - NATUROPATHE

FERRERO Elisabeth - 154 Keriskin—02 98 04 92 91

LA POSTE (3631) - Lannilis

Du lundi, mercredi, jeudi, vendredi 9h/12h et 14h00/17h00.

Le mardi, 9h30/12h00, 14h00/17h00

Le samedi 9h00/12h00

TAXI ABARNOU 02 98 04 84 42 ou 06 85 10 52 53

VIE PAROISSIALE Informations sur <https://ndfolgoet.fr/>

Associations

Une urne est mise à votre disposition à l'accueil de la mairie afin de collecter les dons.



Cette année, difficile de faire la fête ensemble continuons à soutenir le Téléthon

POUR FAIRE UN DON EN LIGNE :
<https://soutenir.afm-telethon.fr/donner/abers-solidarite-telethon-challenge-coeur-a-coeur>



Bravo, vous êtes sur la page de collecte...
Merci !

telethon.abersfnistere
Abers Solidarités (@aberssolidarite2)
abers.solidarites@gmail.com
<https://aberssolidarite.wixsite.com/telethon>

DON DU SANG

Un cadeau rare et précieux. En cette période de crise sanitaire, les dons de sang doivent se poursuivre pour répondre aux besoins des patients. Il n'y a pas de risque de transmission de la COVID par la transfusion. Toutes les mesures sont prises sur les collectes (port du masque, désinfection renforcée, distanciation...) pour éviter la contamination. Alors n'hésitez pas : pour Noël offrez la vie, offrez votre sang. L'EFS et l'Amicale pour le Don de sang Bénévole de Landéda vous attendent au complexe de Streat Kichen les mercredi 23 et jeudi 24 décembre de 8h00 à 12h30. Pour éviter les files d'attente, tous les dons se font désormais sur rendez-vous. Connectez-vous dès à présent sur le site de l'EFS par le lien suivant <https://efs.link/osSCJ>. Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter l'EFS de Brest au 02 98 44 50 77 ou <https://dondesang.efs.sante.fr/> ou l'amicale pour le don de sang de Landéda au 02 98 04 80 13 ou 06 31 62 08 78 ou dondusanglandeda@gmail.com

RUGBY

Samedi 19 décembre - Toutes catégories : Entraînement de 10h00 à 11h30 au Grouanec pour tous avec le Père Noël, dans les conditions de sécurité du protocole Covid19.

Dimanche 20 décembre : Rugby sans contact : Entraînement de 10h30 à 12h00 au Grouanec.

Mercredi 23 décembre - Toutes catégories : Entraînement 14h00-16h00 au Grouanec.

Toutes les infos sur <http://www.rcaber.fr> - <https://www.facebook.com/rugbyclubdelaber/>

BAGAD PAYS DES ABERS

CD BAGAD : vous ne pouvez pas les voir pour le moment, ils ne peuvent pas répéter ensemble, mais vous pouvez toujours les écouter. Pour Noël, offrez le CD du BAGAD PAYS DES ABERS au prix de 15 euros frais d'envoi inclus (en métropole). Commande en ligne.

<http://www.bagadpaysdesabers.com> ou 07 69 32 56 06

LES ATELIERS DU PINSON

Les ateliers du pinson, proposent un stage «cadeaux de Noël» pour les enfants de 6 à 14 ans le samedi 19 décembre de 10h à 12h30. Nous accompagnerons les enfants pour la confection d'un joli cadeau de Noël (surprise!) : 10€ + adhésion (de 5€ à 15€) - école dessin, espace Lapoutroie, Lannilis - contacts et inscriptions : lesateliersdupinson@gmail.com, 06.41.20.06.22 - sous réserve de l'ouverture des salles communales (on croise les doigts !)

Les marchés de Noël étant malheureusement annulés cette année, nous vous proposons de retrouver/découvrir nos créations (jeux en bois, gravures, dessins...) dans notre boutique en ligne <https://www.etsy.com/fr/shop/LatelierDesPinsons> ou dans notre atelier en prenant rendez-vous au 06.41.20.06.22.

En attendant de se revoir nous vous souhaitons de passer de joyeux fêtes de fin d'année! Prenez bien soin de vous ! À bientôt.

Retrouvez toutes les informations des associations sur le site de la commune : www.landeda.fr

Commerces

Beauté & Détente des Abers 06 59 92 00 66	Noël approche à grand pas : maquillages flash & soirée, tanning visage & corps, vernis semi-permanent. Pensez aux cartes cadeaux (massages, rituels corps, soins visage,...) Pensez à anticiper vos prises de RDV soit par téléphone ou sur http://beautedetentedesabers.kalendes.com
Atelier Coiffure	Atelier coiffure sera ouvert les lundis 21 et 28 décembre de 9h à 12h et 13h30 à 18h. L'équipe du salon vous souhaite de joyeuses fêtes !
La Lanterne d'Argent 09 87 17 71 85	Nous sommes heureuses de pouvoir vous accueillir du mardi au samedi de 10h30 à 12h et de 14h à 18h30, ainsi que les dimanches jusqu'à Noël de 10h30 à 12h et de 14h à 17h30. Tous nos bijoux sont toujours disponibles en Click & Collect, via lalanternedargent.com .
Du Haut de ma dune 06 59 17 29 12	Votre boutique du haut de ma dune est ouverte du mardi au samedi de 14h30 à 18h30 et le dimanche de 14h30 à 18h. Pensez à vos cadeaux de Noël, offrez des bijoux au caractère bien trempé. Vous ne pouvez vous déplacer, visitez notre boutique en ligne. Nous participons à la tombola de Noël des métiers d'art à l'aber. Fb du haut de ma dune. duhautdemadune.tocok.fr
Atelier Ty Room 02 98 04 80 66 06 62 38 57 29 06 62 27 51 56	OUVERT tous les jours sauf le mercredi. Dimanche, Lundi, mardi, de 13h30 à 18h30 et le jeudi, vendredi et samedi de 10h à 12h et de 13h30 à 18h30. Des nouveautés viennent d'arriver... Nous prenons vos commandes d'histoires de chocolat à Brest à partir de cette semaine. Possibilité de bons cadeaux pour Noël et de coffrets sur mesure selon vos envies et votre budget. www.atelier-tyroom.com ainsi que sur notre page Facebook (@ateliertyroom) et Instagram.
L'effet Mer	L'Effet mer vous accueille 18 au 20 de 14h à 18h et du lundi 21 au jeudi 24 de 10h à midi et de 14h à 18h, le 26 et 27 de 14h à 18h. Venez découvrir l'univers de nos quatre créatrices Villada ,MC céramique ,EOÿ ET Sofi Couture. Nous participons à la tombola au1 Ar Palud au port.
Reflex-Shen 06 47 50 61 84	Bon cadeau massages, réflexologie plantaire.

Restaurants : livraisons et plats à emporter

Les huîtres Beg Ar Vill	Viviers de Beg ar Vill: jusqu'au Jeudi midi, vous pouvez désormais commander votre bourriche d'huîtres dans votre magasin Utile ou en téléphonant à Beg ar Vill directement et vous pourrez la récupérer à Utile au bourg à partir du Vendredi matin.
Viviers de Paluden Lannilis 02 98 04 45 68	Pour Noël et Nouvel An ouvert non-stop les mercredis 23 et 30 et jeudis 24 et 31 de 8h30 à 18h30, samedi 26 et dimanche 27 de 10h à 12h30. Pensez à réserver afin d'éviter d'attendre ! paluden@orange.fr
L'Ecailler des abers 02 98 37 42 87	Plats à emporter : menu du jour à 12€ et menu du dimanche à 23€. Commandes avant 10h le matin. Horaires de retrait de 11h30 à 12h30 et de 17h30 à 18h30. Livraison possible.
Huîtres Le Cha - 06 79 36 65 28	La boutique huîtres Le Cha est ouverte toute l'année , vendredi 16H-18H, samedi 10H-12H et 16H-18H, dimanche 10H-12H. Suivez nous sur Facebook : huitres le-cha aber wrac'h. Un distributeur d'HUITRES 24H/24H se situe 10 rue de la Roche à LANNILIS. g.charreteur@outlook.fr .
Entre-mer 06 37 16 28 02	Ouvert pour la vente à emporter et livraisons : du mardi au samedi : 10h - 20h. Dimanche de 10h30 - 13h
Le Pot de Beurre 02 98 37 43 77	Plat du jour ou burger à emporter, du lundi au vendredi uniquement le midi, réservation par téléphone de 9h30 à 11h15, les plats seront visibles sur notre compte instagram.
L'Oasis 02 98 04 98 99	Livraison de pizzas et plats à domicile les vendredis, samedis et dimanches. Aux heures d'ouverture, possibilité de passer à l'OASIS pour emporter des pizzas et des plats. Approvisionnement quotidien du distributeur automatique de pizzas sur le parking du Leclerc à Lannilis.
Le Poons —09 54 98 54 44	Pizzas à emporter. Ouvert 7j/7 de 18h30 à 21h30 - carte sur internet
Le Vioben 02 98 04 96 77	Carte de repas à emporter tous les jours midi et soir (commande à effectuer la veille pour le lendemain), possibilité livraison plateaux repas pour les entreprises.
Histoire de crêpes 02 98 04 84 29	Nous vous proposons des idées cadeaux (Panier garnis, bons Kdo pour cours de crêpes ...) La semaine de Noël, la crêperie sera ouverte du mardi au jeudi de 10h30 à 18h30 .La semaine du jour de l'an du Lundi au jeudi .Sur commande nous proposons aussi plateau de réductions salées et sucrées. Suivez nous sur les réseaux sociaux /crêperie histoire de crêpes.
Pokoù Glaces 06 66 20 06 43	Fabricant de glaces artisanales fraîchement installé sur la commune propose une sélection de bûches glacées et une collection de verrines pour les fêtes de fin d'année. A découvrir sur la page Facebook Pokoù Glaces et instagram. Pré-commandes : pokouglaces@gmail.com ou par téléphone. point retrait au 2 stread Kichen; l'atelier Pokoù glaces est ouvert tous les jours sauf le 25 décembre et le 1 janvier .
Ty billic ar mor - 02 98 04 91 61 ; Captain - 02 98 04 82 03 ; Restaurant des dunes - 02 98 04 92 77 L'Odysée -02 98 04 84 30	