

Même si l'on ne peut se rencontrer lors de la cérémonie des vœux, Christine Chevalier, Maire, vous propose une rétrospective de l'année 2020 à travers une vidéo.

Rendez-vous dans les actualités sur www.landeda.fr

La mairie vous informe

Médiathèque

Médiathèque : nuit de la lecture

La médiathèque vous invite à relever un défi à l'occasion de la nuit de la lecture : chez vous ou à la médiathèque, reproduisez les couvertures de vos livres préférés et partagez vos photos. A la médiathèque, un "studio photo" sera ouvert pour faire vos essais dès mardi.

Pour les plus belles interprétations la médiathèque aura des surprises !

La médiathèque est ouverte : mardi 16h-18h, mercredi 10h-12h, 14h-18h, jeudi 16h-18h, vendredi 16h-19h et samedi 10h-12h, 14h-18h.

Le choix de documents et la lecture sur place sont autorisés dans la limite des places disponibles.



A VÉLO, VOIR ET ÊTRE VU, C'EST VITAL

En cette période hivernale, les jours deviennent plus courts et les déplacements quotidiens à vélo se font dans l'obscurité.

L'éclairage public donne le sentiment d'être vu, certes, mais ça ne suffit pas vraiment pour circuler en toute sécurité. Lorsque vous circulez en ville ou sur une route la nuit, votre vélo doit disposer d'un équipement qui le rend visible des autres usagers. C'est une obligation prévue par le Code de la route (R313 – alinéas 4,5,18,19 et 20).

Il se compose de plusieurs éléments : un phare avant blanc ou jaune, un phare arrière rouge, un catadioptré (réflecteur) avant blanc ou jaune, un catadioptré (réflecteur) arrière rouge, des réflecteurs visibles latéralement (catadioptrés fixés sur les rayons des roues ou bien pneus à flancs réfléchissants), des réflecteurs de pédale.

À l'éclairage réglementaire du vélo s'ajoute, pour les trajets hors agglomération, le port d'un gilet rétro-réfléchissant dit « de haute visibilité ».

PROBLÈME SUR LE RÉSEAU FILAIRE ORANGE

Des dysfonctionnements sur des câbles, boîtiers de raccordement ou poteaux, nous ont été signalés sur certaines zones de la commune.

Dans le cadre d'une réclamation groupée et si, après vérification auprès de votre prestataire, vous êtes concernés par ce type de difficultés, merci de bien vouloir prendre contact avec les services techniques au 02 98 04 82 60 ou par mail à assistance.rst@landeda.fr.

ECHOUAGE D'OISEAUX MAZOUTÉS PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Si vous observez l'échouage d'oiseaux mazoutés morts ou vivants, nous vous remercions d'en informer la mairie (accueil@landeda.fr – 02 98 04 93 06) en indiquant la date et le lieu de la découverte (plage ou nom du lieu-dit), le nombre d'oiseaux trouvés, la ou les espèces d'oiseau(x) concernée(s) si vous les connaissez, s'ils sont vivants ou morts, s'il y a ou non des traces d'hydrocarbures sur l'animal, ce que vous en avez fait. Joignez-y si possible des photos des oiseaux.

Nous vous demandons d'observer quelques précautions complémentaires au regard de l'influenza aviaire actuellement en cours sur le territoire français (plus d'infos sur : <https://www.lpo.fr/conseils/faq-grippe-aviaire>).

Il convient de continuer la surveillance sanitaire des oiseaux sauvages, mais sans prendre le risque de disséminer le virus lorsqu'il est présent, à d'autres oiseaux, notamment domestiques :

Prendre des précautions en cas de manipulation pour ne pas contaminer d'autres oiseaux, et surtout domestiques : bien se désinfecter, et si possible éviter d'aller dans un élevage de volailles pendant 48 heures.

EXERCICES DES POMPIERS À LANDÉDA

Dans le cadre d'une convention liant la Mairie au SDIS 29, les sapeurs-pompiers de Lannilis seront amenés à effectuer des exercices dans la maison à proximité de la Pharmacie.



L'activité physique, un allié pour votre bien-être *

En plus des bénéfices que l'activité physique apporte aux adultes, elle a aussi une influence sur la santé osseuse des femmes à la ménopause, plus particulièrement sujettes au risque d'ostéoporose et de fracture. Bouger est donc essentiel afin de rester en forme et en bonne santé pendant la période de changement qu'est la ménopause.

L'activité physique permet notamment :

- De prévenir l'ostéoporose en ralentissant la perte de densité osseuse, voire en augmentant la densité osseuse.
- De contribuer à un sommeil de meilleure qualité, de réduire les insomnies et de rester énergique pendant la journée.
- De diminuer d'éventuelles bouffées de chaleurs.
- De renforcer les capacités physiques telles que l'endurance, la force, la précision des mouvements, l'équilibre et la souplesse.
- De prévenir les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 ou certains cancers.
- De réduire les états d'anxiété et de dépression.

Les recommandations

Il est recommandé de pratiquer au moins 30 minutes par jour d'activités physiques dynamiques.

Des activités de renforcement musculaire, qui peuvent être pratiquées dans la vie quotidienne (montée et descente d'escaliers, port de charges, etc.) ou lors de séances d'exercices, 3 fois par semaine.

Des exercices d'assouplissement et d'équilibre deux fois par semaine.

Et souvenez-vous : un peu d'activité physique c'est déjà bien, plus c'est encore mieux.

* <https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Bougez-plus-a-tout-age/Femmes-a-la-menopause>

Annonces

VIE PAROISSIALE

Messes pour la communauté chrétienne Lannilis-Plouguerneau

Samedi 16 janvier : messe à Lannilis à 18 h.

Dimanche 17 Janvier : messe à Plouguerneau à 10h30

Mercredi 20 janvier : messe à Lannilis à 9 h15

Jeudi 21 janvier : messe à Plouguerneau à 9h15,

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

CHERCHE

- Urgent. Couple d'enseignants avec 2 enfants cherche maison à louer à l'année, 3 chambres minimum avec terrain.
06 75 58 97 87

- Recherche pré à louer sur la commune de Landeda pour une jument de 18 ans très sociale. Merci de me contacter par mail c.demizieux@orange.fr ou au 06 37 09 67 38

- Recherche garde à domicile en horaires atypiques.
06 74 50 72 92

EMPLOI

- Maçon artisan (muret, dallage escalier ... et tous petits travaux) 06 33 24 59 92

A VENDRE

- Table de salle à manger en chêne avec 6 chaises. Bon état, 200 euros. 06 28 28 86 52

- Cause décès, peugeot 206 D, 143 000 km, révisé, 2 800 euros.

MÉMENTO

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

KINESITHEPEUTE

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-PSYCHOTHEPEUTE

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/>

Heures d'ouverture de la mairie

Du lundi au mercredi : 8h30/12h et 13h30/17h30 ; le jeudi : 8h30/12h ; le vendredi : 8h30/12h et 13h30/17h.

Tél. : 02 98 04 93 06

Email : accueil@landeda.fr / Site : <http://www.landeda.fr>

Numéro d'appel pour les interventions **d'urgence** (sécurité, continuité du service public, sauvegarde des personnes et des biens, cas de force majeure type intempérie) après 17h30 en semaine et week-end : Gendarmerie, **17** et Sapeurs Pompiers, **18 ou 112**. Urgence Eau et Assainissement : 06 08 41 49 75

Service technique 02 98 04 82 60

Collecte des déchets ménagers

Landéda est collectée en semaine paire. Prochaines collectes : vendredi 15 janvier et vendredi 29 janvier. Problème de ramassage : 02 30 06 00 31.

Associations

Associations : comment rebondir ?
Découvrez les solutions financières qui vous conviennent

WEBINAIRE - 19 JANVIER 2021 - de 10H à 11H30

Co-organisé par :  

Avec le soutien de :   

[Associations : comment rebondir ? Découvrez les solutions financières qui vous conviennent \(adobeconnect.com\)](https://adobeconnect.com)

RUGBY

Semaine 02.

dans les conditions de sécurité du protocole Covid19.

Samedi 16 janvier :

Toutes catégories : Entraînement de 10h00 à 12h au Grouanec

Dimanche 17 janvier :

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

Mercredi 20 janvier

M10-M12-M14 : Entraînement de 17h30 à 19h00 au Grouanec

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

TÉLÉTHON

AFM TÉLÉTHON
INNOVER POUR GUERIR

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.abersfinistere
Abers Solidarités (@abersolidarite2)
abers.solidarites@gmail.com
<https://abersolidarite.wixsite.com/telethon>

Une urne est mise à votre disposition à l'accueil de la mairie afin de collecter les dons jusqu'au 18 janvier.

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

Commerces

Utile 02 98 04 80 20	Nouveau service Cashback : possibilité de retrait d'argent en caisse, toutes banques. (*) Retrait d'argent limité à 50€ par jour et par personne – Vis-à-vis de la loi, le retrait d'argent est obligatoirement lié à un acte d'achat. Le magasin proposera ce service dans l'attente de la mise en service du distributeur.
Atelier Ty Room 02 98 04 80 66 06 62 38 57 29 06 62 27 51 56	L'Atelier Ty Room vous souhaite une bonne année. Ouvert en janvier le jeudi, vendredi et samedi de 10h à 12h et de 13h30 à 18h30. À très bientôt sur le port! Frederig et Franck. atelier-tyroom.com . 02 98 04 80 66
Immobilier CAPIFRANCE 06 87 00 35 73	Sylvie TROMELIN CAPIFRANCE vous présente ses Meilleurs Voeux pour 2021 ! BLOAE-VEZH MAT ! Vous désirez vendre... n'hésitez pas, appelez moi 06 87 00 35 73 - Estimation gratuite - Accompagnement personnalisé, mise en valeur de votre bien par des vidéos. Mail : sylvie.tromelin@capifrance.fr
Angy Coiffure à domicile	Envie d'une nouvelle coupe de cheveux tout en restant chez vous ! Appelez moi au 06 62 89 02 50
Brasserie de Cézon 06 17 30 02 40	La Brasserie de Cézon est ouverte tous les vendredis soirs, de 16h à 19h pour la vente et le retrait de commandes. www.brasserie-cezon.fr

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.
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.
La Palue 02 98 04 82 39	Ouvert 7/7 midi et soir. Le midi : Plateau repas à 10€ (entrée, plat, dessert) servis chauds. Retrouver aussi la liste de nos plats et pizzas à emporter sur internet www.restaurant-pizzeria-la-palue.fr ou sur Facebook. Commandes au 02 98 04 82 39
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	