

#### Accueil de loisirs

pour inscrire vos enfants à l'accueil de loisirs durant les vacances de février :

- complétez le dossier d'inscription papier que vous pouvez retirer soit en mairie soit à l'ALSH, déposez ce dossier rempli soit à la mairie soit à l'ALSH et ce **avant le lundi 15 février** (cela pour faciliter l'organisation des commandes de repas notamment) en indiquant les jours de présence.. Vous pouvez contacter l'ALSH par mail à [alsh@landeda.fr](mailto:alsh@landeda.fr) ou au 02 98 04 80 48.

## La mairie vous informe

### VACCINATION COVID 19

#### QUI PEUT SE FAIRE VACCINER & OÙ SE FAIRE VACCINER EN FINISTÈRE NORD ?

La campagne de vaccination a débuté le 27 décembre et monte en puissance. Le département du Finistère compte actuellement 16 centres de vaccination mis en place par l'Agence Régionale de Santé (ARS) – dont trois réservés aux soignants.

Depuis le 18 janvier, la vaccination est ouverte **aux personnes âgées de 75 ans et plus vivant à domicile**. Peuvent également se faire vacciner, **les personnes vulnérables à très haut risque** : personnes atteintes de cancers, maladies hématologiques, maladies rénales chroniques sévères, poly-pathologies chroniques, trisomie 21, ou étant transplantées d'organes solides ou par allogreffe de cellules souches hématopoïétiques, etc.

En Finistère nord, et autour de Landéda, plusieurs centres peuvent vous accueillir sur rendez-vous :

#### À Lesneven, « l'Atelier »

Mardi, mercredi et jeudi : 8h30 à 12h30 et  
13h30 à 17h  
Rue Jeanne d'Arc  
02 57 18 00 61

#### À Landerneau, « Le Mille club »

Rue du Calvaire  
02 57 18 00 61

#### Au CHRU Brest, site de Bohars, unité épidémique

Lundi au vendredi : 8h45 à 19h  
Route de Ploudalmézeau  
02 98 14 51 43

#### Au CHRU Brest, site de la Cavale Blanche

Lundi au vendredi : 8h45 à 19h  
85 rue Maximin Audemar  
02 98 14 51 43

#### Au CHRU Brest, site Morvan

Lundi au vendredi : 8h45 à 19h  
2 Avenue Maréchal Foch  
02 98 14 51 43

#### À Saint-Renan, espace culturel

Lundi au vendredi : 9h à 17h  
1 Place Léon Cheminant  
02 57 18 00 61

#### COMMENT ET OÙ PRENDRE RENDEZ-VOUS ?

L'accès à ces centres n'est possible qu'après avoir pris rendez-vous. Les personnes éligibles doivent donc s'inscrire impérativement sur la plateforme [www.sante.fr](http://www.sante.fr) Aucun rendez-vous n'est pris sur place et aucune vaccination n'est pratiquée sans rendez-vous confirmé au préalable.

#### PROTOCOLES MÉDICAUX

Il est nécessaire de **ne pas avoir reçu un autre vaccin**, quel qu'il soit, **dans les 3 semaines** précédant la date du rendez-vous. Les **personnes ayant déjà été malades de la Covid ne doivent pas se faire vacciner dans les 3 mois** suivant la fin de leurs symptômes.

Les personnes de Landéda qui rencontrent des difficultés financières peuvent se rapprocher du CCAS pour une demande de prise en charge de taxi pour se rendre dans un centre de vaccination.

Une plateforme téléphonique nationale a été mise en place : 0800 009 110 (ouvert tous les jours de 6h à 22h). La plateforme réalise le tri des personnes éligibles et les oriente vers des plateformes régionales ou directement vers les centres de vaccination.

## COLLECTE DE PILES ET BATTERIES USAGÉES

Les élèves de l'école Joseph Signor, en partenariat avec la société Batribox, organisent une collecte de piles usagées dans un but humanitaire. Les piles et petites batteries (de téléphone portable, appareil photo, ou petit outillage type visseuse...) seront recyclées, et leur vente permettra de financer l'installation de l'électricité dans un village de Madagascar. Vous pouvez déposer vos piles dans les cartons mis à disposition à la mairie, à la médiathèque et à l'EHPAD jusqu'au 15 avril. Merci pour votre contribution.



### Test de sédentarité et activité physique

Ce questionnaire d'auto-évaluation vous permet de déterminer votre profil : inactif, actif ou très actif.

Calculez-le en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée de chaque item.

### Résultats :

**Moins de 18 : Inactif**  
**Entre 18 et 35 : Actif**  
**Plus de 35 : Très actif**

Nous joindre : [SportSanteBienEtreLandeda@gmail.com](mailto:SportSanteBienEtreLandeda@gmail.com)

## TEST DE RICCI ET GAGNON

D'après J. Ricci et L. Gagnon, université de Montréal, modifié par F. Laureyns et JM. Séné

	POINTS					SCORES
	1	2	3	4	5	
<b>(A) COMPORTEMENTS SEDENTAIRES</b>						
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.) ?	+ de 5 h <input type="checkbox"/>	4 à 5 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	2 à 3 h <input type="checkbox"/>	Moins de 2 h <input type="checkbox"/>	
<b>Total (A)</b>						
<b>(B) ACTIVITES PHYSIQUES DE LOISIR (DONT SPORTS)</b>						
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non <input type="checkbox"/>				Oui <input type="checkbox"/>	
A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois / mois <input type="checkbox"/>	1 fois / semaine <input type="checkbox"/>	2 fois / semaine <input type="checkbox"/>	3 fois / semaine <input type="checkbox"/>	4 fois / semaine <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
<b>Total (B)</b>						
<b>(C) ACTIVITES PHYSIQUES QUOTIDIENNES</b>						
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère <input type="checkbox"/>	Modérée <input type="checkbox"/>	Moyenne <input type="checkbox"/>	Intense <input type="checkbox"/>	Très intense <input type="checkbox"/>	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménages, etc. ?	Moins de 2 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	5 à 6 h <input type="checkbox"/>	7 à 9 h <input type="checkbox"/>	Plus de 10 h <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	Moins de 2 <input type="checkbox"/>	3 à 5 <input type="checkbox"/>	6 à 10 <input type="checkbox"/>	11 à 15 <input type="checkbox"/>	Plus de 16 <input type="checkbox"/>	
<b>Total (C)</b>						
<b>Total (A)+(B)+(C)</b>						

## Annonces

### VIE PAROISSIALE

**MESSES POUR LA COMMUNAUTÉ CHRÉTIENNE LANNILIS- PLOUGUERNEAU : Pas de messe le Samedi.**

Dimanche 14 février : messe à Lannilis à 9h30 et à Plouguerneau à 11h. Mercredi 17 février : mercredi des cendres : messe à Lannilis à 10h30. Jeudi 18 février : 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.**

### DIVERS

**VIDE MAISON +GARAGE :** 1 garage + 6 pièces d'exposition, il y a tout du pin's à l'armoire. Les 13 et 14 février de 9h à 17h, autres horaires, me contacter. Pour vous éviter trop d'attente, la maison ne permettant pas les croisements, le numéro vous sera communiqué après contact au 06 76 99 01 79 pour vous indiquer la tranche horaire disponible. Les mesures Covid seront mises en place.

### À VENDRE

Cause double emploi, **congélateur armoire** 8 tiroirs, marque LIEBHERR, G40, H 195 cm, TBE, 220 €. 06 32 47 27 74.

### DON DU SANG Lannilis les 23 et 24 février :

Dans le contexte de l'épidémie du coronavirus, la collecte de sang doit absolument se poursuivre pour répondre aux besoins des patients pour lesquels les transfusions sont vitales. Ainsi, l'EFS continue d'accueillir en collecte les donneurs, sauf ceux qui présentent des symptômes grippaux. Bien sûr toutes les précautions sécuritaires sont respectées lors de la collecte. **Important :** Les donneurs doivent obligatoirement prendre rdv sur le site de l'EFS «mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr». Rens. au 06 83 82 99 73. La collecte de sang se déroulera espace Lapoutroie de 08h00 à 12h30. Une carte d'identité vous sera demandée pour tous les dons. Nous avons besoin de vous. Un petit geste gratuit peut sauver des vies.

## 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

DONOU -POTIN-LE BRISHOUAL-LE BERRE

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/>

### 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](mailto: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 12 février et vendredi 26 février .

Problème de ramassage : 02 30 06 00 31.

## Associations

### AVIS AUX ASSOCIATIONS

Le dossier de subvention 2021 est disponible jusqu'au 25 mars sur le site de la commune.

### RUGBY

Dans les conditions de sécurité du protocole Covid19. **Samedi 13 février, Toutes catégories** : Entraînement de 10h à 12h au Grouanec. **Dimanche 14 février, Rugby sans contact** : Entraînement au Grouanec de 10h30 à 12h. **Mercredi 17 février, M10-M12-M14** : Entraînement au Grouanec de 14h30 à 16h30. Infos sur [www.rcaber.fr](http://www.rcaber.fr) et sur [www.facebook.com/rugbyclubdelaber/](https://www.facebook.com/rugbyclubdelaber/)

### Landed'art stages enfants et ados

Sofi 06 64 80 24 66 : Stages uniquement enfants à partir de 8 ans et ados : Stages de couture les 22, 23, 24 et 25 février de 9h30 à 12h30 ; les 01 ,02 et 03 mars de 13h30 à 16h30. Christelle 06 62 24 19 43 : Stages 7 ans et plus : stage céramique 7 ans et plus : les 24 ,25 et 26 février de 14h à 16h ; 4 ans et plus : les 01 ,02 et 03 mars de 10h à 12h.

### L'association CEZON - Landéda

tiendra son ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE LE SAMEDI 20 FÉVRIER à 17h, en visio-conférence.

C'est une Assemblée ouverte à tous. Sur demande, l'association peut mettre à disposition les documents qui seront présentés à cette occasion.

Pour se connecter le moment venu, contacter au préalable l'association, au plus tard le samedi 20 février matin, afin d'obtenir les liens de connexion internet.

Renseignements : [contact@cezon.org](mailto:contact@cezon.org) : 06 68 83 89 62.

### UNC - section de Landéda

Compte-tenu de la situation sanitaire et afin que l'on puisse récupérer les cotisations annuelles 2021, les dispositions suivantes seront adoptées : règlement exclusivement par chèque à l'ordre de l'UNC Landéda puis dépôt de celui-ci accompagné de la carte d'adhérent dans une enveloppe non affranchie.

Cette enveloppe sera ensuite déposée dans la boîte aux lettres du président au 100 Kerdreaz à Landéda.

Les timbres 2021 seront collés sur les cartes des adhérentes ou des adhérents par le président ou par le secrétaire et seront remises ultérieurement aux intéressés.e.s.

Le montant des cotisations est le suivant : Adhérent : 22 € ; adhérent avec abonnement du mensuel « La voix du combattant » : 31 € ; veuves : 13 € ; Soldat de France : 21 € ; Membres associés : 13 €.

### LES ATELIERS DU PINSON

proposent des stages d'art-plastique pendant les vacances d'hiver pour les enfants de 6 à 14 ans : *22 et 23 février*, Atelier **Flipbook**, création d'un livre de séquences animées, dessin et gravure. *24 et 25 février*, Atelier **Haïku**, Recueil de poème, illustré en gravure. *01 et 02 mars*, Atelier **Autoportrait/portrait**, initiation et perfectionnement, réalisation d'un tableau à la peinture acrylique.

Les stages ont lieu de 10h à 15h à l'école de dessin, espace Lapoutroie à Lannilis. 50€ + une adhésion de 5 à 15€ (40€ pour les élèves des ateliers hebdomadaires). 8 places par atelier. Prévoir un pique-nique et une tenue adaptée.

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

# Commerces

<b>Utile</b> 02 98 04 80 20	Chers clients, nous vous informons que nous allons réaliser des travaux de réagencement et d'embellissement du magasin UTILE. Ces travaux s'étaleront jusqu'à fin du mois de mars. Afin de réaliser les travaux les plus dangereux, nous avons décidé de fermer le magasin le dimanche 28/02, le lundi 01/03, le mardi 02/03 et le mercredi 03/03. Nous réouvrirons jeudi 04/03 à 8h00. Nous nous excusons d'avance pour la gêne occasionnée et vous remercions de votre compréhension et de votre confiance. Valérie et Dominique TANNEAU.
<b>Atelier Ty Room</b> 02 98 04 80 66 06 62 38 57 29 / 06 62 27 51 56	<b>L'Atelier Ty Room</b> : Fermeture annuelle du 14 février au 10 mars. A très bientôt ! Frederig et Franck.
<b>Immobilier CAPIFRANCE</b> 06 87 00 35 73	Sylvie TROMELIN CAPIFRANCE Accompagnement personnalisé - Estimation - Création de vidéo - Grande Visibilité - "Proche de vous, près de chez vous" - 06 87 00 35 73 - <a href="mailto:sylvie.tromelin@capifrance.fr">sylvie.tromelin@capifrance.fr</a>
<b>Brasserie de Cézon</b> 06 17 30 02 40	La Brasserie de Cézon est ouverte le vendredi (16h-17h30) et le samedi (10h-12h) pour la vente et le retrait de commandes. Contact : 06 17 30 02 40 . <a href="http://www.brasserie-cezon.fr">www.brasserie-cezon.fr</a>
<b>Atelier Trame</b>	Atelier TRAME artisan designer – Création & fabrication de meubles – Décapage de meubles par aérogommage – Agencement sur mesure – Conseil en design d'espace. 378 Z.A. Bel Air 29870 LANDEDA – Contact Gaëtan OLERON au 06 73 53 57 41 – <a href="http://www.ateliertrame.xyz">www.ateliertrame.xyz</a>
<b>L'Effet mer</b>	L'effet mer vous accueille tous les samedis et dimanches de 15h à 17h. Nous vous attendons et nous vous présenterons une nouvelle artiste qui vient nous rejoindre ... À très vite au port de l'Aber Wrac'h - 1 Ar Palud. Danielle, Christelle, Camille, Sofi et Muriel.

## Restaurants : livraisons et plats à emporter

<b>Les huîtres Beg Ar Vill</b>	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.
<b>L'Ecailler des abers</b> 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 18h00. Livraison possible.
<b>Huîtres Le Cha - 06 79 36 65 28</b>	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. <a href="mailto:g.charreteur@outlook.fr">g.charreteur@outlook.fr</a> .
<b>Entre-mer</b> 06 37 16 28 02	Ouvert pour la vente à emporter et livraisons : du mardi au samedi : 10h - 18h. Dimanche de 10h30 - 13h
<b>Le Pot de Beurre</b> 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.
<b>L'Oasis</b> 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.
<b>Le Vioben</b> 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.
<b>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</b> <b>Le Poons - 09 54 98 54 44</b>	