

Landéda
aber wrac'h
AU COEUR DES ABERS

Bim!
BULLETIN D'INFOS MUNICIPAL

je vis
Landéda

LE SAVIEZ-VOUS ?

Alignée au fort Cézou, la Tour Noire est un point de repère pour les navires. Autrefois noire, elle a été repeinte en blanc pour des raisons de visibilité.

La mairie vous informe

COUPURE DE COURANT

Judi 1^{er} avril entre 10h15 et 11h45, sur le territoire de la commune. Les personnes concernées ont été averties par un courrier d'ENEDIS.

 **Enquête « Mobilités »**
Mieux connaître les pratiques de déplacement sur le Pays des Abers

Un questionnaire anonyme est disponible jusqu'au 15 avril sur le site internet de la commune ou sur celui de la CCPA. Les résultats seront publiés sur le site internet de la CCPA. Les services de la CCPA se tiennent à votre disposition pour tout renseignements : mobilites@pays-des-abers.fr

L'ÉCRAN TACTILE DE L'EXPO-GUÉNIOC EST ARRIVÉ À LA MÉDIATHÈQUE !

Grâce à lui, vous pouvez visiter l'île Guénioc en 3D, avec les explications archéologiques, consulter le catalogue de la médiathèque !

Découvrir les offres de la Bibliothèque du Finistère, dont leur catalogue de films. L'inscription est gratuite si vous êtes adhérent.e à la médiathèque. Venez l'essayer !



JOURNÉE PORTES OUVERTES, ÉCOLE JOSEPH SIGNOR SAMEDI 3 AVRIL

L'équipe pédagogique vous accueillera, sur rendez-vous, à partir de 10h30 pour vous faire visiter les locaux et vous parler des différents projets pédagogiques de l'école. N'hésitez pas à venir et à poser vos questions.

Dans le but de respecter les règles sanitaires et afin d'éviter des rassemblements de personnes dans les locaux, il est obligatoire de prendre rendez-vous au préalable.

Pour toute information complémentaire, vous pouvez consulter notre blog : ecolepublique-landeda.eklablog.com ou nous contacter : 02 98 04 93 43 / ec.0290883c@ac-rennes.fr

JOURNÉE PORTES OUVERTES, ÉCOLE NOTRE DAME DES ANGES

En raison de la pandémie, les portes ouvertes ne peuvent avoir lieu cette année. Vous pouvez toutefois visiter les locaux de l'école et avoir les renseignements utiles ainsi que les réponses à vos questions lors de rencontres avec la directrice, le soir après la classe ou le mardi.

Merci d'appeler le 07 89 48 62 38 pour convenir d'un rendez-vous.



Landéda en chemin vers demain : les trucs et astuces pour avancer

Le défi rien de neuf en 2021 !

C'est un grand challenge collectif qui permet d'explorer d'autres modes de consommation. Objectif ?

Objectif : acheter le moins d'objets neufs possible tout au long de l'année pour réduire le gaspillage des ressources, en se tournant vers des alternatives comme l'occasion, la location, le prêt, la mutualisation, etc...

Seuls les produits de la vie courante tels que les vêtements, les livres, l'électroménager, les meubles ou encore le high tech sont concernés.

L'objectif est ainsi de changer de réflexe et de trouver des moyens de s'équiper, s'habiller ou faire des cadeaux, qui sont à la fois meilleurs pour l'environnement, pour l'emploi et pour la qualité de vie. Plus d'infos et inscription au défi sur : <https://www.zerowasteFrance.org/projet/defi-rien-de-neuf/>

Les bienfaits du jardinage pour la santé *

Les beaux jours vont s'installer et pour ceux qui ont la chance d'avoir un jardin, c'est le moment ou jamais d'enfiler ses bottes, son chapeau de paille **et ses gants et de se refaire une santé en jardinant**. On jardine pour entretenir ses plantations ou pour prendre l'air, mais sait-on que **le jardinage est aussi excellent pour la santé** ? Cette activité, somme toute banale, permet en effet de se détendre et de prendre soin de son corps. Nous avons sélectionné pour vous 5 bienfaits du jardinage pour la santé.

1. Le jardinage réduit le stress :

Le jardinage est une **activité apaisante**. Il permettra aux personnes stressées à cause de leur travail ou préoccupées par des soucis personnels, de prendre le temps de se détendre et de penser à autre chose qu'à leurs tracasseries quotidiennes. Le jardinage **détend**, il nous permet de faire une pause, sans écran, au contact de la nature et cela fait un bien fou. Si vous avez un balcon, vous pouvez vous amuser à faire quelques plantations, l'effet thérapeutique sera tout aussi efficace.

2. Le jardinage permet une meilleure alimentation :

Si vous décidez d'avoir un potager, alors vous aurez la satisfaction de manger des produits sains issus directement de votre jardin. Courgettes, concombres, carottes, pommes de terre, fraises, herbes aromatiques... Vous pourrez aussi faire le choix d'un potager bio et ce sera encore mieux. Vous **mangerez sain** mais, surtout, vous mangerez plus de légumes. Vous apprendrez à cuisiner de différentes manières ce qui poussera dans votre jardin. Et on le sait, **manger des légumes est excellent pour la santé**.

3. Jardiner c'est un sport :

On n'y pense pas assez, mais le jardinage c'est un sport. Bêcher et arracher les mauvaises herbes peut s'avérer en effet extrêmement fatiguant. Attention cependant à ne pas jardiner dans de mauvaises positions, vous pourriez vous faire mal au dos. Pensez, dans la mesure du possible, à **garder le dos bien droit**. Il vaut mieux arracher les mauvaises herbes à **quatre pattes** qu'en se cassant le dos en deux.

4. Jardiner, c'est bon pour le cœur !

Jardiner permet de réduire les risques de maladies cardiovasculaires. Là encore, de nombreuses études ont été réalisées sur le sujet et il semblerait que la pratique régulière du jardinage entraîne **une réduction des risques cardiovasculaires de 30 à 50 %**. Cette diminution du risque serait liée au fait que le jardinage peut être considéré comme une **activité sportive** et qu'il permet ainsi de réduire les taux de mauvais cholestérol.

5. Jardiner renforce les os et les muscles :

Enfin, le jardinage permet de lutter contre l'apparition des premiers signes d'ostéoporose. Le jardinage est **l'une des activités physiques qui préserve le mieux la qualité des os**, après la levée de poids. Le jardinage vous oblige en effet à être très mobile, ce qui est excellent pour les articulations.

*<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=bienfaits-jardinage-sante>

Nous joindre : SportSanteBienEtreLandeda@gmail.com

Associations

CAMPAGNE D'ÉTÉ 2021 DES RESTOS DU CŒUR DE LANNILIS

Les distributions auront lieu de 13h30 à 16h15 aux dates suivantes les mardis : 06/04 ; 20/04 ; 04/05 ; 18/05 ; 01/06 ; 15/06 ; 29/06 ; 13/07 ; 27/07 ; 10/08 ; 24/08 ; 07/09 ; 21/09 ; 05/10 ; 19/10 ; 02/11.

Les inscriptions auront lieu aux mêmes dates de 9h à 12h.

Se présenter muni des justificatifs originaux des charges et ressources. Restos du cœur - 2 Allée Verte 29870 Lannilis. Tél. : 09 62 13 99 14.

Email : restoducoeur.lannilis@orange.fr

HORAIRE D'OUVERTURE DU P.A.S DE PLOUGERNEAU

Judi 1er et Samedi 17 Avril de 9h à 12h

Braderies (sous contraintes sanitaires)

2 bis kenan Uhella (près de l'écomusée)

Vente à prix de vêtements:

BB, enfant, adulte, puériculture, linge de maison, livres, sac à main, ceinture, mercerie

Entrée gratuite, ouverte à tous;

REPRISE des dépôts

1 Kenan Uhella(, maison communale)

rens: 06 07 54 52 10 ou 06 07 39 36 31

RUGBY CLUB DES ABERS

Semaine 12 - Dans les conditions de sécurité du protocole Covid19.

Samedi 27 mars :

Ecole de rugby : Entraînement de 10h00 à 12h00 au Grouanec

Cadets : Entraînement Plouzané 15h00, départ 14h15.

Dimanche 28 mars :

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

Mercredi 31 mars

M10-M12-M14 : Entraînement au Grouanec de 14h30 à 16h30.

Toutes les infos sur <http://www.rcaber.fr>

<https://www.facebook.com/rugbyclubdelaber/>

VÉLO CLUB DE LANNILIS

Sortie n° 12 du dimanche 28 mars

Départ 8h30 pour groupes 1 (91km), 2 (87km), 3 (75km) et 4 (69km) et 9h pour le groupe loisirs. RDV aux lieux convenus, en respect des gestes barrière.

Plus d'infos sur [velo-club-lannilis.fr](http://www.velo-club-lannilis.fr)

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 F. - POTIN L. -LE BRISHOUAL S. - LE BERRE N.

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-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 26 mars et samedi 10 avril.

Problème de ramassage : 02 30 06 00 31.

Annonces

EMPLOI

Le Bistro des moulins, Tariec, Plouvien, recrute un.e apprenti.e, à partir de septembre en cuisine. Formation cuisine ou traiteur acceptée. Se présenter au Bistro des moulins sur RDV au 02 98 04 02 89.

JOB DATING

Nombreux postes en agroalimentaire à pourvoir sur le territoire ! Sur rendez-vous, jeudi 1er avril de 9h à 12h.

Hôtel de communauté de la CCPA, 58 Avenue Waltenhofen, PLABENNEC. Inscription auprès de la Maison de l'Emploi de Plabennec. accueil.emploi@pays-des-abers.fr, 02 90 85 30.

Prévoir CV, carte d'identité, carte vitale, rib et justificatif de domicile.

DIMANCHE 4 AVRIL, 9 H 30 À 12 H 30, PARKING DU CASINO, ALLÉE VERTE, LANNILIS.

Marché bio

Venez rencontrer les producteurs locaux et faire vos achats de crêpes, bières artisanales et droguerie ambulante.

Dons de plantes

Partage, dons, échanges des plants, plantes aromatiques, médicinales, graines, arbres, boutures, revues et livres de jardinage, outils...

Atelier de réparation de vélos

Rencontre. Apprendre à entretenir son vélo gratuitement. Récupération des vieux vélos pour les réparer plutôt que de les jeter. Organisé par Kan an Dour.

PORTES OUVERTES À SKOL DIWAN PLOUGERNE

Elles auront lieu sur rdv jusqu'à la fin de l'année scolaire. Les parents seront accompagnés de l'institutrice pour répondre à leurs questions et vous faire visiter l'école.

Contact : skol.plougerne@diwan.bzh ou au 09 53 33 21 99.

ACTION SPÉCIFIQUE HCRB

Dans la projection d'une éventuelle réouverture des hôtels, cafés, bars, restaurants, campings, nous vous proposons une action spécifique HCRB sur votre territoire.

Venez découvrir les métiers de ce secteur d'activité à l'aide de lunettes de réalité virtuelle.

- Vous y découvrirez les avantages de ce secteur;

- Vous y rencontrez des employeurs de ce secteur;

- Vous pourrez bénéficier d'informations sur les aides et mesures possibles pour votre embauche.

Pour des raisons de sécurité sanitaire, accessibilité au site **uniquement sur rendez-vous** en nous transmettant votre nom, prénom, identifiant, et téléphone par mail à :

recrutement.29019@pole-emploi.fr en précisant HCRB LANDEDA dans l'objet de votre mail. Un mail de confirmation vous sera transmis en retour.

VIE PAROISSIALE

Pas de messe le Samedi.

Dimanche 28 Mars : Rameaux ; messe à Lannilis à 10h30.
messe à Plouguerneau à 11h.

Jeudi 1^{er} Avril : Jeudi Saint ; messe de la Cène à Plouguerneau à 15h

Vendredi 2 avril : Vendredi Saint ; cérémonie à Lannilis à 15h
Dimanche 4 avril : dimanche de Pâques ; messes à Lannilis et Plouguerneau à 10h30.

Confession 1^{er} avril à Plouguerneau de 16h15/17h45.

Confession 3 avril à Lannilis de 10h/11h30.

Jeudi 01 avril : 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.

Commerces

Atelier Ty Room 02 98 04 80 66 06 62 38 57 29 / 06 62 27 51 56	Ouvert les jeudis, vendredis et samedis de 10h à 12h et de 13h30 à 17h45 et le dimanche de 13h30 à 17h45. Boissons de gâteaux maison à emporter le week-end. Découvrez notre nouvelle boutique en ligne www.atelier-tyroom.com sur laquelle vous pouvez réserver votre commande et passer la chercher. À très bientôt sur le port ! Frederig et Franck - 02 98 04 80 66.
Immobilier CAPIFRANCE 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 - sylvie.tromelin@capifrance.fr
Brasserie de Cézon 06 17 30 02 40	Ouverte tous les vendredis soirs (16h à 19h) pour la vente et le retrait de commandes. Contact : 06 17 300 240 / www.brasserie-cezon.fr
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 – www.ateliertrame.xyz
Ciseaux en Wrac’h 02 98 04 81 33	Le salon sera fermé pour travaux du 29 mars au 3 avril inclus.
UTILE 02 98 04 80 20	Horaires définitifs jusqu’à la fin du couvre-feu : Du lundi au samedi : ouverture en continu de 8h à 19h. Dimanche : 8h30 à 12h30.
Jacques UGUEN 06 26 02 55 12	Artisan menuisier, parquets, placards, terrasses, vitrages, menuiseries bois, PVC, composites mixtes, aluminium, portes d’entrée, portes de garage, volets roulants...
Beauté & Détente des Abers : 06 59 92 00 66 / 02 98 36 78 72	C'est le printemps : promotion sur la fermeté, la minceur & la cellulite. - 30 % sur la gamme duo minceur Jour & Nuit 96 € au lieu de 135 € - 20 % sur les cures de soins corps Tuina minceur (plus d'info dans votre institut) "Offre valable jusqu'au vendredi 30 avril." https://beautedetentedesabers.kalendes.com

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 18h00. 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. huitres.le-cha@outlook.fr
Entre-mer 06 37 16 28 02	Ouvert pour la vente à emporter et livraisons : du mardi au samedi : 10h - 19h. 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.
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.
Le Castel Ac'h Lilia-Plouguerneau	Le Castel Ac'h est heureux de vous annoncer qu'à partir du week-end du 03 avril de 11h30 à 17h45, vous pourrez déguster le « Ping'wich » le sandwich en bord de mer à emporter et sans réservation.
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 L'Oasis - 02 98 04 98 99.	