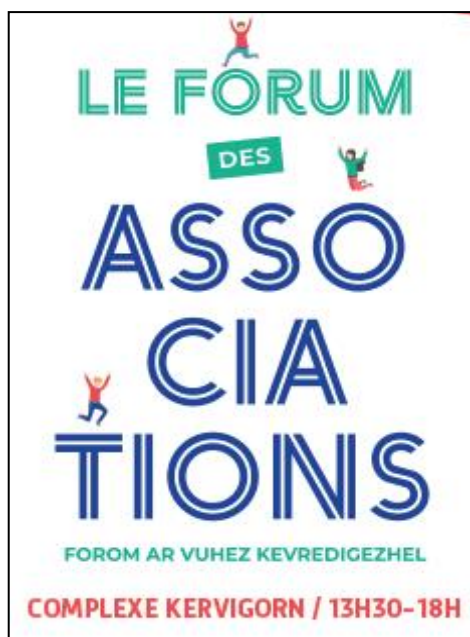


Landéda
l'aber wrac'h
AU COEUR DES ABERS

Bim!
BULLETIN D'INFOS MUNICIPAL

La Mairie vous informe

FORUM DES ASSOCIATIONS



PERMANENCES INSCRIPTIONS À L'ÉCOLE DES SPORTS

Samedi 4 septembre au Forum des associations entre 13h30 et 17h30 et le mercredi 8 septembre entre 10h et 16h à la salle Cézon.

Ateliers à destination des + de 60 ans

VAS-Y :

ATELIER ÉQUILIBRE ET TONUS

La Commune de Landéda en partenariat avec le Dispositif Vas-Y de la Fondation ILDYS propose un atelier « équilibre et tonus » hebdomadaire de 15 séances gratuites. Lors des séances, des exercices et des conseils appropriés permettent de renforcer les bons réflexes face aux risques de chutes, à les dédramatiser et à les prévenir.

Un professeur d'activité physique adaptée de l'association Siel Bleu, partenaire du dispositif « Vas-Y », encadrera cet atelier de prévention en accordant écoute et adaptation à chaque participant.

L'atelier « équilibre et tonus » s'adresse aux personnes à partir de 60 ans.

Une réunion d'information aura lieu le vendredi 17 septembre à 14h à la salle Tariac.

Les 15 séances se dérouleront les jeudis de 14h à 15h du 23 septembre au 20 janvier.

Inscription en mairie au 02 98 04 93 06 ou accueil@landeda.fr



Quelle alimentation pour une bonne santé?

Pr. Jacques Delarue
Chef du Département
Nutrition du CHRU de Brest

Conférence
gratuite
ouverte
à tous



PASS SANITAIRE

ET MASQUE OBLIGATOIRE

Mairie de Landéda

Jeudi 9 septembre 2021, 19h

MÉDIATHÈQUE

Reprise de vos rendez-vous réguliers : mercredi 8 septembre, bébés lecteurs « cache-cache » de 0 à 3 ans.

La médiathèque reprend ses horaires de rentrée : mardi 14h/16h ; mercredi 10h/12h et 14h/18h ; jeudi 16h/18h ; vendredi 16h/19h ; samedi 10h/12h et 14h/18h.



SOLIHA - Solidaires pour l'habitat

Vous avez plus de 60 ans et recherchez des astuces et des conseils pour un habitat confortable et pratique, venez découvrir les ateliers « Bien chez soi ».

GRATUIT sur inscription au 07 82 36 98 84.

Programme de 4 séances animées par une ergothérapeute et une chargée de prévention habitat, salle Joseph Signor :

Séance 1 : Astuces et conseils pour un logement pratique et confortable - Jeudi 09/09 de 10h à 12h

Séance 2 : L'aménagement du logement et les aides existantes - Jeudi 16/09 de 10h à 12h

Séance 3 : Présentation d'accessoires innovants permettant de se faciliter la vie - Jeudi 23/09 de 10h à 12h

Séance 4 : Les bons gestes et postures au quotidien - Jeudi 30/09 de 10h à 12h

Pour la sécurité de tous, merci de respecter les règles sanitaires : pass sanitaire et port du masque obligatoires, lavage des mains et distanciation physique.



Conférence : Quelle alimentation pour une bonne santé ?

Salle du Conseil Municipal – Jeudi 9 septembre - 19h – 20h30
Pass sanitaire et masque obligatoire

L'adoption d'une alimentation saine tout au long de la vie contribue à prévenir toutes les formes de malnutrition, ainsi qu'un grand nombre de maladies et pathologies non transmissibles. Pourtant, la production croissante d'aliments transformés, l'urbanisation rapide et l'évolution des modes de vie ont provoqué un changement des habitudes alimentaires. Les gens consomment désormais davantage d'aliments très caloriques, riches en graisses, en sucres libres ou en sel/sodium, et beaucoup ne mangent pas suffisamment de fruits, de légumes et de fibres alimentaires, comme celles apportées par les céréales complètes *

C'est en partant de « généralités alimentaires » et en donnant du sens à celles-ci que le Professeur Jacques Delarue abordera et échangera avec le public. Plusieurs thèmes seront développés lors de la conférence : la prévention, la pathologie, le bon état nutritionnel.

Vous souhaitez partager des idées, des actions à mettre en œuvre, n'hésitez pas !

SportSanteBienEtreLandeda@gmail.com

* <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Associations

LE CENTRE DE VOILE DE LANDEDA- L'ABER WRAC'H

Reprise des activités à l'année le mercredi 8/09 et le samedi 11/09. Infos, bulletin d'inscription et planning des cours et sorties sont sur notre site internet : www.cvl-aberwrach.fr

CLUB DES AÎNÉS

Il est ouvert depuis quelques semaines. N'hésitez pas à venir nous rejoindre le mardi de 14h à 17h à la salle Garo du complexe Kervigorn. Tous les nouveaux adhérents sont les bienvenus.

ABERS GR

La GYMNASTIQUE RYTHMIQUE (à partir de 3 ans) peut se pratiquer dès l'âge de 3/4 ans : elle développe la motricité, l'habileté et la coordination des mouvements.

En grandissant, les enfants découvrent un sport qui associe gymnastique, pas de danse et manipulation d'engins (ballons, rubans, cerceaux...). C'est une discipline aussi bien sportive qu'artistique.

Nos différents groupes: baby (3 à 4 ans), initiation (5 à 7 ans), perfectionnement (8 à 10 ans)... A partir de 11 ans, les enfants peuvent choisir de pratiquer la GR en groupes loisirs ou en groupes compétitions.

SPORT BIEN ÊTRE (adultes)

Séances d'Activités Physiques Adaptées : exercices de gymnastique agissant sur le renforcement musculaire, l'équilibre, la souplesse avec comme objectif le maintien ou l'amélioration de la santé. Les groupes sont limités à 10/12 personnes maximum.

Séances : le mardi 16h – 17h et le vendredi 10h30 – 11h30.

Association habilitée à recevoir les bons de réduction Pass Sport de 50 € (enfants 6 à 17 ans).

Contact : abersgr.landeda@gmail.com

BABYFOOT CLUB DE LANDEDA

Le BFCL sera présent au forum des associations à Landéda le 4 septembre, pour vous faire découvrir l'activité et/ou enregistrer vos inscriptions de la saison 2021/2022. Renseignements 07 62 54 95 66 ou 06 12 45 75 36. Reprise d'activité le 8 septembre.

GYMNASTIQUE ET LOISIRS

Reprise des cours dispensés par l'association :

- À compter du lundi 13 septembre – 19h30 : Gym tonique
- À compter du mardi 14 septembre – 10h : Gym douce.

Nous serons présents au forum des Associations le samedi 4 septembre pour répondre à vos questions.

Dans le cadre de la déclinaison des mesures sanitaires pour le sport, il sera indispensable de justifier du Pass sanitaire.

VÉLO CLUB DE LANNILIS

SORTIES DU DIMANCHE MATIN 5 SEPTEMBRE

Départ 8h30 pour tous les groupes 1 (87m), 2 (81km), 3 (73km), 4 (69km) et 5 (58km). RDV aux lieux convenus, en respectant les gestes barrière. Infos sur velo-club-lannilis.fr

SOCIÉTÉ DE CHASSE DES ABERS

L'assemblée générale aura lieu le dimanche 5 septembre à la salle Yves Nicolas à Lannilis, à partir de 9h30.

ASSOCIATION ÉQUILIBRE

Reprise des activités « Sophrologie » séances en groupe (1h) tous les mercredis à compter du 15 septembre à la salle Mille-Club au Prat Per à Lannilis à 19h. Séance gratuite de (re)découverte le 15 septembre. Infos au 06 62 70 65 69.

LE CLUB DE BRIDGE DE LANNILIS « À la croisée des abers »

serait heureux de vous accueillir pour des parties libres et amicales, les lundis et vendredis après-midi.

En raison de la situation sanitaire actuelle, le pass sanitaire sera demandé. Contact : Philippe au 06 08 30 88 11 ou Jean-Claude : 06 86 96 67 38.

Associations (suite)

LE CHANT DE LA TERRE

propose des pratiques de bien-être corporelles, vocales, vibratoires, accessibles à tous. Séances découvertes du 5 au 12 septembre en Pays des Abers, sur réservation. Chant adultes : respiration, relier corps et voix, plaisir de chanter - Chant vibratoire : harmonisation et pleine conscience - Mouvements de vie et Sons : relaxation, mouvement spontané et voix - Atelier du changement : cohérence des pensées, émotions et actions. Contact: Karine Seban 06 37 59 25 79, toutes les infos sur notre agenda : www.assolechantdelaterre.com

DANSE AFRICAINE

Vous aimez bouger, danser ? Venez nous retrouver dans la bonne humeur autour de notre professeur de danse Luc Aho originaire du Bénin, tous les samedis de 14h à 15h30 salle Nuit de Noces à Lannilis. Contact : association "Nuit de noces" 06 02 29 30 41. L'association propose également un chœur de femmes, un atelier d'écriture, un atelier théâtre, un groupe instrumental. Renseignements lors du forum des associations le 04/09, salle de Keragroas à Lannilis.

Annonces

SENIORS: SEMINAIRE COCON3S 2021

Préparation à la cohabitation solidaire et partageuse de seniors du samedi 10 au lundi 12/09, salle J. Signor à Landéda, de 10h à 17h. Infos : <https://cocon3s.lebonforum.com/> 07 83 22 97 71—inscription et programme sur demande

EMPLOI

L'Association RAIL EMPLOI Services permet de travailler occasionnellement pour le compte d'utilisateurs (particuliers, associations, collectivités, entreprises...), tout en proposant suivi et accompagnement pour une insertion professionnelle durable. Présentez votre candidature sur le site : <https://inclusion.beta.gouv.fr/>

MAGASIN UTILE recherche 2 hôtes de caisse/employés polyvalents H/F en CDI temps partiel à partir du 13/09/2021. Missions : opérations d'encaissement essentiellement. Vous avez le sens de l'accueil et du service client, des qualités relationnelles, vous faites preuve de rigueur, vous êtes dynamique et disponible, n'hésitez pas à déposer votre CV au magasin ou par mail : valerie.tanneau@systeme-u.fr

VIE PAROISSIALE

Samedi 4 septembre : messe à Landéda à 18h30

Samedi 4 septembre : marches du Pardon du Folgoët : rdv pour les jeunes et adultes à 14h dans l'église de Kernouës, pour les enfants et familles à 14h30 devant le basilique du Folgoët. Temps de rencontre, pique-nique, veillée théâtre et messe au Folgoët pour tous à l'issue des marches.

Dimanche 5 septembre : messe à Plouguerneau à 10h30

Mercredi 8 septembre : messe à Lannilis à 9h15

Jedi 9 septembre : messe à Plouguerneau à 9h15.

PERMANENCE FRANCE ALZHEIMER 29 À PLOUGUERNEAU

Vous rencontrez une difficulté, vous avez une question concernant la maladie, l'accompagnement de la personne malade, les dispositifs de soutien ? France Alzheimer 29 propose une permanence et un accueil pour apporter une aide de proximité aux familles du secteur des Abers. Un.e bénévole est à votre écoute dans les locaux de la mairie de Plouguerneau sur rendez-vous, tous les 2^{èmes} mardis du mois,

de 10h à 12h (prochaine permanence le 14/09). Contact et inscription au 02 98 44 90 27 ou par mail à france.alzheimer29@orange.fr

PERMANENCE ASSISTANTE SOCIALE SERVICE SOCIAL MARITIME

Mme HOSTIOU assure des permanences, sur rdv, auprès des marins du commerce et de la pêche le 3ème jeudi du mois en mairie de Plouguerneau. Prochaine permanence : jeudi 16/09 de 9h30 à 12h. Pour prendre rdv ou toutes autres informations, contactez le 02 98 43 44 93.

FINANCES PUBLIQUES : UNE PERMANENCE SUR RENDEZ-VOUS

Accueil physique pour aider les usagers (particuliers et entreprises) à accomplir l'ensemble de leurs démarches fiscales ou autres (factures locales, amendes...) en étant reçus dans l'un des points d'accueil de proximité du Pays des Abers, par des agents des finances publiques.

Sur rendez-vous à Lannilis (mairie, salle du conseil) le 1er et 3ème mercredi du mois de 9h à 12h.

Rendez-vous pris au 08 09 40 14 01 ou sur <https://www.impots.gouv.fr/portail/contacts>

Les usagers seront rappelés systématiquement par un agent des finances avant le rendez-vous.

Pour le paiement de leurs factures locales et leurs impôts en espèces (n'excédant pas 300 €) ou par carte bancaire, les usagers peuvent également recourir aux buralistes partenaires : Bar Le Divalo sur Landéda.

RECHERCHE

Garage ou petit hangar à acheter sur secteur Landéda / Lannilis. Contact : Ronan Gouzien - 06 50 61 01 34.

À VENDRE

Bois de chauffage chêne et hêtre fendu et coupé en 30 cm ou 40-45 cm livré. Contact : Louis Mergouez - 06 82 00 15 23

SOUTIEN SCOLAIRE

Bruno L'Hostis professeur indépendant propose des cours en maths, physique chimie niveaux collège et lycée. Contact : 06 46 53 86 97 - brunolhostis@laposte.net

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-PSYCHOTHERAPEUTE

MONDOT Alain - 06 88 46 59 24

DIGITOPUNCTURE - NATUROPATHE

FERRERO Elisabeth - 154 Keriskin - 02 98 04 92 91

AGENCE POSTALE COMMUNALE - Landéda

6Bis Place de l'Europe

Lundi, mardi, mercredi, vendredi, samedi : 9h- 12h

Jeudi : 16h - 18h30 - 02 98 38 55 69

POLICE MUNICIPALE

6Bis Place de l'Europe

02 98 38 55 69 / 07 69 84 02 80

En cas d'absence et pour toutes urgences: 17

18 OU 112 : Urgence

EAU ET ASSAINISSEMENT : 06 08 41 49 75

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

VIE PAROISSIALE : Informations sur <https://www.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

SERVICE TECHNIQUE : 02 98 04 82 60

COLLECTE DES DÉCHETS MÉNAGERS

Landéda est collectée en semaine paire.

Prochaines collectes : vendredi 10 septembre et vendredi 24 septembre.

Problème de ramassage : 02 30 06 00 31

DÉCHÈTERIES LANNILIS et PLOUGUERNEAU

Du Lundi au Samedi : 9h-12h et 14h-18h

URGENCE ÉLECTRICITE : INTERVENTION ENEDIS

En cas d'urgence électrique, de panne ou de dysfonctionnement sur votre installation contactez directement le 09 72 67 50 29.

Rouler à vélo, des bienfaits sur la santé

Il suffit de 30 minutes par jour de vélo pour en ressentir de nombreux bienfaits :

- La remise en forme du corps et le recul de certaines maladies cardiovasculaires et le diabète
- L'amélioration du souffle grâce à une meilleure ventilation dans les poumons
- La stimulation de la circulation sanguine
- La diminution du stress et de l'anxiété
- L'amélioration de l'équilibre et de l'endurance
- L'impact positif sur l'humeur et le dynamisme
- L'aide dans l'efficacité du travail (14% plus productif en moyenne).

Commerces

DU HAUT DE MA DUNE

Changement d'horaires : fermé le lundi. Mardi-jeudi-vendredi 10h30/12h00 et 14h30/18h30. Mercredi-dimanche 14h30/18h30. **Congés annuels du 10 au 23 septembre inclus.**

ORANGE BLEUE

Vous voulez perdre du poids ? Stressé ? Mal au dos ? Envie de prendre soins de vous et faire du sport ? L'orange bleue Mon coach fitness vous accompagne pour atteindre vos objectifs. Contactez-nous au 02 98 30 57 26 ou lorangebleuelannilis@gmail.com

RÉUNION H2O

À 15h le 25/09 au 156 rue de la mairie à Landéda. Nettoyage à l'eau, produits écologiques, emballages recyclables... Infos auprès d'Emilie Gautier 06 03 08 10 10. Respect des règles sanitaires, pass et ou port de masque. Limité à 10 pers.

JACQUES UGUEN ARTISAN MENUISIER

120, Lohoden Vihan, Landéda - 02 98 04 85 02 ou 06 26 02 55 12 - Parquets, lambris, placards, terrasses, pose fenêtres, portes bois/alu/PVC, portes de garage, volets roulants, vitreries et dépannage sur fermetures menuiseries.