

La Mairie vous informe

COUPURES DE COURANT

Sur le territoire de la commune :

- Mardi **28 septembre** entre 8h30 et 12h30
- Mercredi **13 octobre** entre 8h30 et 12h30 et entre 13h30 et 17h15

Les personnes concernées ont été averties par un courrier d'Enedis.

SPECTACLE THÉÂTRAL

La municipalité invite une co-production Quartz - Maison du Théâtre : « RIVAGES » d'Alexandre KOUTCHEVSKY, représentation à ciel ouvert qui aborde la traite négrière transatlantique en nous immergeant dans un paysage maritime. Les représentations auront lieu sur le site de Kloukouri les :

- 24 septembre, à 18h
- 25 septembre, à 11h et 18h
- 26 septembre, à 11h et 18h

Places limitées. Plus d'informations et réservations au Quartz : 02 98 33 95 00.

REPAS DES AÎNÉS

Les personnes âgées de 72 ans et plus, n'ayant pas reçu l'invitation au repas des aînés prévu le dimanche 10 octobre à 12h, salle Cézon, sont invitées, si elles désirent participer à cette manifestation, à s'inscrire lors des permanences en mairie les 15 septembre de 15h à 17h30, 17 septembre de 10h à 12h, 21 septembre de 10h à 12h et 22 septembre de 15h à 17h30.

Le pass sanitaire est obligatoire.



La CCPA vous informe

COMPOSTEURS

Distribution de composteurs le mardi 21 septembre de 17h à 19h, au centre technique communautaire de Bourg-Blanc. 18 euros le modèle 1 à 4 personnes, 40 euros le modèle famille nombreuse.

Réservation indispensable avant le 20 septembre, au 02 90 85 30 15 ou preventiondechets@pays-des-abers.fr

SPECTACLE

La Communauté de communes du Pays des Abers est heureuse de vous inviter à découvrir le nouveau spectacle

CCAS - SEMAINE BLEUE

Le CCAS organise du 4 au 10 octobre, sa seconde édition de la SEMAINE BLEUE (semaine nationale des retraités et personnes âgées).

Voici le programme concocté pour vous :

LUNDI 4 OCTOBRE : Visite de la chèvrerie de l'Aber Benoît. 15 personnes. A l'issue de la visite, dégustation des fromages produits sur place. RDV au parking de Mesglaz à 14h30 pour un départ groupé.

MARDI 5 OCTOBRE : Découverte de la Brasserie Cézon et de la savonnerie de l'Aber Wrac'h. 15 personnes. RDV au parking de Mesglaz à 14h30 pour un départ groupé.

MERCREDI 6 OCTOBRE : Départ de l'EHPAD avec des résidents vers le centre aéré. Jeux en extérieur avec les enfants autour de la maison de l'enfance. A l'issue, un goûter sera partagé. RDV à l'EHPAD 14h00.

JEUDI 7 OCTOBRE : projection d'un film à la médiathèque à 14h00 (à ce jour, le choix du film n'est pas arrêté). 30 personnes.

VENDREDI 8 OCTOBRE : balade accompagnée et commentée autour des quartiers du Guéboc, Kervenny, train patate et Troménec. 5.5 km. RDV à l'EHPAD à 14h00.

DIMANCHE 10 OCTOBRE : Repas des aînés.

Nous vous invitons à vous inscrire auprès de la mairie au 02 98 04 93 06. Si vous avez un problème de transport, une solution peut être trouvée, n'hésitez pas à nous en parler. **LE PASSE SANITAIRE EST OBLIGATOIRE.**



Horaires d'ouverture :

Mardi : 10h-12h30 ; **Mercredi** : 10h-12h, 14h-18h ; **Jeudi** : 16h-18h ; **Vendredi** : 16h-19h ; **Samedi** : 10h-12h, 14h-18h.

humoristique et interactif sur le changement climatique de la compagnie de théâtre IMPRO INFINI (Brest), pour se projeter vers l'avenir avec le sourire.

Spectacle « **ça va être chaud !** » le mercredi 22 septembre 2021 à l'Espace culturel du Champ de Foire à Plabennec – 20h30

Spectacle gratuit – Inscription obligatoire sur le site internet d'Energ'ence www.energence.net ou au 02 98 33 20 09

Pass sanitaire et masque obligatoires.



L'activité physique, un projet pour retrouver nos repères après le confinement *

Le confinement a bien sûr été une nécessité pour lutter contre la pandémie de Covid-19, mais il a aussi été pour chacun d'entre nous une source de contraintes et de tension psychique. Confinés, nous avons perdu nos repères. Il nous faut à présent les retrouver et la pratique de l'activité physique peut nous y aider.

L'activité physique pour prendre soin de soi

Notre santé est bien souvent notre première motivation à pratiquer une activité physique. Ses bénéfices ne sont plus à démontrer : augmentation de l'espérance de vie, prévention et contrôle des maladies cardiométaboliques, prévention de l'apparition et de la récurrence de certains cancers, prévention du déclin cognitif lié au vieillissement, maintien de l'autonomie... Pour atteindre ces bénéfices, il n'est pas nécessaire d'être un sportif aguerri, mais une pratique régulière d'activité physique d'intensité modérée est recommandée.

Les bénéfices sur notre moral sont un peu moins connus, bien qu'ils fassent l'objet de nombreuses études. Le circuit de la récompense s'active après une activité physique, notamment par la sécrétion de dopamine, qui nous procure un plaisir instantané. Cet effet apparaît dès la première séance d'activité physique, mais il se renforce avec le temps : après quelques semaines, nous prenons ainsi plus de plaisir à pratiquer l'activité physique.

L'activité physique procure également une sensation de bien-être, de calme, et réduit l'anxiété. Cet effet est bien connu des joggeurs qui lui ont attribué le nom de « runner's high », que l'on pourrait traduire par « euphorie du joggeur ». Mais la course à pied n'est pas la seule activité physique pouvant procurer cette sensation de calme : la marche, le vélo ou toute autre activité physique d'endurance d'intensité modérée (qui nécessite un effort sans provoquer d'essoufflement) pratiquée pendant au moins 20 à 30 minutes suffit.

L'activité physique contribue ainsi à prévenir et à réduire les symptômes dépressif et anxieux.

Nous joindre : SportSanteBienEtreLandeda@gmail.com

* Retrouvez l'intégralité de l'article en ligne : <https://theconversation.com/lactivite-physique-un-projet-pour-retrouver-nos-reperes-apres-le-confinement-151410>

Associations

LE JARDIN ARCHIPEL

Un havre de paix avec des richesses naturelles grâce à l'engagement des bénévoles ! N'hésitez pas à prendre contact avec l'association si vous voulez apporter votre aide, ou tout simplement découvrir ou redécouvrir le jardin !



UNC LANDEDA

L'assemblée générale de la section de l'Union Nationale des Combattants de Landéda se déroulera le samedi 18 septembre, à partir de 10h salle Tariéc. Ordre du jour : rapport annuel d'activités : bilan social, financier et moral. Le pass sanitaire sera exigé.

LE FOYER DES AINÉS

Est à la recherche de plusieurs bénévoles pour la conduite du minibus communal afin d'assurer le transport, aller et retour, des bénéficiaires de leur domicile à la salle Garo le mardi après-midi. N'hésitez pas à prendre contact avec Mr BORÉE du service logistique (logistiquemairielandeda@gmail.com) pour toutes informations complémentaires et/ou manifester votre intérêt pour cette demande.

DANSERIEN LANDEDA

L'association Danserien Landeda reprend ses activités le mardi 21 septembre à 20h30 à la salle Tariéc au complexe Stread Kichen. Venez vous initier à la danse bretonne dans la joie et la bonne humeur. C'est ouvert aux débutants comme aux confirmés.

Renseignements : Danserien.landeda@gmail.com

EOL VOLLEY-BALL

Le club de Volley de Landéda recherche des joueurs(euses) débutants ou confirmés pour renforcer ses effectifs.

Ces personnes seront bienvenues le vendredi soir (20h30) salle omnisport de Landéda pour faire un essai (âge minimum : 16 ans).

Associations (suite)

REJOIGNEZ L'ÉQUIPE D'HORIZONS

Le festival a besoin d'énergies pour compléter l'équipe et lancer sa 5ème édition !!

Environnement, partenariats, logistique, camping, bénévoles, restauration ...

Que vous ayez 18, 30 ou 70 ans, seuls prérequis : le sens du partage et une bonne dose de motivation ! Contactez-nous à l'adresse : association@horizons-opensea.fr, on se fera une joie de vous expliquer de quoi il retourne !

Musicalement—L'équipe d'Horizons

CLUB CRÉATIONS ET LOISIRS DE LANDÉDA

Assemblée générale le 16 septembre à 14h au club. Soyez toutes les bienvenues.

LANDED' ART

Reprise des activités de Landed' art semaine du 20 septembre, enfants, ados et adultes.

Il reste quelques places pour les créneaux artistiques du mercredi matin enfants 10h-12h et céramique du mercredi après midi enfants 14h-16h.

Et quelques places ados et adultes en céramique .

N'hésitez pas à nous contacter pour tous renseignements.

landedart@gmail.com

Christelle 06 62 24 19 43 - Sofi 06 64 80 2466

LE CHANT DE LA TERRE

Propose des pratiques de bien-être accessibles à tous. Ateliers réguliers à Plouguerneau sur réservation : Chant adultes psychophonie, bien-être vocal et plaisir de chanter le jeudi à 18h30 - Mouvements de vie et Sons, renforcer l'élan de vie par le lâcher prise du corps et la voix libre, le jeudi à 20h. Chant vibratoire, harmonisation de l'être, relier corps-cœur-esprit : vendredi 24 septembre à 20h et stage Au cœur du Vivant le dimanche 3 octobre. Séances individuelles sur RDV. Contact: Karine Seban 06 37 59 25 79, toutes les infos sur notre agenda : www.assolechantdelaterre.com

ASSOCIATION NUIT DE NOCES LANNILIS

COURS DE THÉÂTRE pour enfants (à partir de 7 ans), ados et adultes. Rejoignez l'association Nuit de nocces à Lannilis :

Ateliers le samedi matin à partir du 25 septembre.

Deux séances d'essai sont possibles.

Contact : theatre.enfants.nuitdenoces@gmail.com ou 06.68.24.13.25

"L'AIR DE RIEN" Vous aimez chanter ? Venez nous retrouver dans la bonne humeur autour de notre chef de chœur Véronique Rousseau, tous les lundis de 18h30 à 20h salle Nuit de Noces à Lannilis.

Le répertoire abordé voyagera de la chanson française à la musique ancienne, du jazz aux chants du monde. Mise en voix et en mouvement, exercices de technique vocale accessibles à toutes à partir de 16 ans, apprentissage des chants (avec partitions, mais lire la musique n'est pas un impératif). Places limitées : 15 à 25 personnes.

Contact : Hélène au 06 75 58 45 45

2 cours d'essai gratuits à partir de lundi 20 septembre

RUGBY CLUB DE L'ABER PLOUGUERNEAU

Samedi 18 septembre :

Ecole de rugby : Entraînement au Grouanec de 10h à 12h, essais gratuits découverte garçons et filles de 4 ans à 15 ans, Affiliations et réaffiliations licences.

Ne pas oublier de ramener au club les « livrets jeune joueurs ».

Dimanche 19 septembre :

Rugby sans contact : Entraînement au Grouanec de 10h30 à 12h00. Ouvert à toutes et tous.

Mercredi 22 septembre :

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

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

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

Annonces

RECHERCHE

Cherche à effectuer des **heures de ménage**, repassage, aide pour les courses.

Contact : 06 76 44 44 72 (le soir)

KINÉSITHÉRAPEUTE

Héloïse Raoul, kinésithérapeute, vous informe de son installation dans le cabinet Kinés Des Mers au 4 place de l'Auditoire à Lannilis à compter du 20 septembre 2021.

Contact : 02.98.45.04.95

VIE PAROISSIALE

Samedi 18 septembre : messe à 18h30 à Tréglonou

Dimanche 19 septembre : messe à 10h30 à Plouguerneau

Mercredi 22 septembre : messe à 09h15 à Lannilis

Jedi 23 septembre : messe à 09h15 à Plouguerneau

A VENDRE

Bois de chauffage chêne et hêtre fendu coupé en 30 cm ou 40-45 cm. Livré.

Contact : 06 82 00 15 23

Gravillons 0,5 m3. Référence (4-10/4-6/6-10) avec bigbag.

Prix : 40 €. A retirer au Ruguell.

Contact : 06 75 37 31 36

ÉCOLE NOTRE DAME DES ANGES

Tous les mardis jusqu'au 05 octobre inclus, nous récupérons toutes les pommes dont vous n'avez pas besoin. Petites, grosses, difformes, toutes variétés mais non abîmées. Merci de les déposer derrière le bâtiment des primaires à côté des containers à journaux.

Retrouvez toutes les informations des associations sur le site de la commune : www.landeda.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-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 24 septembre et vendredi 08 octobre.

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.

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

Vous avez des herbes de la pampa dans votre jardin ? Ce message vous est destiné. L'herbe de la pampa a très vite colonisé le littoral breton et notamment finistérien. Aujourd'hui, elle fait partie des espèces exotiques envahissantes. Elle se développe en bords de routes et de chemins et se propage ensuite dans des zones humides (bords de rivières, berges de marais), des milieux sableux (dunes, arrière-plage, îlots).

Cette plante a une croissance très rapide, ce qui la rend très compétitive. Chaque pied peut produire jusqu'à 10 millions de graines et les disperser jusqu'à 25 km. Elle peut aboutir à la formation de peuplements denses qui contribuent à la disparition des espèces indigènes, à une perte globale de biodiversité et à la banalisation des paysages. Sur la commune, la pousse spontanée de jeunes plants a été observée. Pour préserver nos espaces naturels remarquables, il est encore temps de contrôler son expansion en mettant en œuvre les conseils suivants si vous avez des massifs sur votre terrain :

Méthodes de contrôle :

Couper les tiges florales avant la floraison à l'automne pour éviter la dissémination des graines. La période est donc propice pour agir ! Les plumeaux sont à mettre en sac poubelle afin d'être collectés avec les ordures ménagères, ils seront incinérés. Arracher les souches selon l'ampleur du problème. Les engins utilisés vont de la débroussailleuse à la tractopelle. Cette technique est efficace, surtout lorsqu'on l'utilise suffisamment en amont, car elle permet de limiter la dissémination des graines dans les milieux naturels. Pour éviter la dispersion de graines, laisser pourrir les souches sur place avant de les exporter dans une aire de déchets verts.

Commerces

L'ATELIER TY ROOM

Est ouvert tous les jours sauf le mercredi. Dimanche, lundi et mardi de 13h30 à 19h et jeudi, vendredi et samedi de 10h à 12h et de 13h30 à 19h. A très bientôt !

J.S.A

Elagage, abattage avant l'hiver. Micro-entreprise, TVA 0%.

J.S.A : 06 23 29 18 17

JACQUES UGUEN ARTISAN MENUISIER

Parquets, lambris, placards, terrasses, pose fenêtres, portes bois/alu/PVC, portes de garage, volets roulants, vitreries et dépannage sur fermetures menuiseries.

120, Lohoden Vihan, Landéda - 02 98 04 85 02 ou

06 26 02 55 12