

La Mairie vous informe

MÉDIATHÈQUE

C'est la rentrée à la médiathèque!

Découvrez notre sélection de livres sur l'école et la rentrée pour dédramatiser, et on reprend les horaires habituels :

mardi : 16h-18h

mercredi : 10h-12h, 14h-18h

jeudi : 16h-18h

vendredi : 16h-19h

samedi : 10h-12h, 14h-18h

Prochains rendez-vous :

Pour les petits : mercredi 14 septembre à 10h30 pour les bébés lecteurs ; 1,2,3, jouez ! Des histoires et comptines pour les tout-petits de 0 à 3 ans !

Pour les adultes : atelier "comment agir sur son empreinte carbone", avec Energiece. Gratuit, inscription obligatoire en ligne : <https://www.energence.bzh/Atelier-Comment-agir-sur-son-empreinte-carbone.html>

ÉCOLE DES SPORTS 2022 / 2023

Dans le cadre de sa politique sportive, la commune de Landéda met en place le dispositif « école des sports » en proposant des activités multisports en direction des enfants âgés de 4 à 9 ans.

Les séances de sport ont lieu tous les mercredis durant les périodes scolaires. La 1^{ère} séance débutera le mercredi 14 septembre 2022 et se terminera en fin d'année scolaire le mercredi 28 juin 2023 (soit 34 séances sur l'année scolaire).

Au programme des activités diverses seront proposées : Sports collectifs ; Sports de duels ; Activités gymniques et aquatiques ; Sports athlétiques ; Sports de raquettes.

« **Éveil au sport** » – Pour les 4/5 ans né(e)s entre 2017/2018 – Mercredi de 10h30 à 11h30 (et/ou de 11h30 à 12h30 suivant le nombre – ouverture de créneau).

« **Développement sport** » – Pour les 6/7 ans né(e)s entre 2015/2016 – Mercredi de 9h30 à 10h30.

« **Section sport** » – Pour les 8/9 ans né(e)s entre 2013/2014 – Mercredi de 13h à 14h.

Les inscriptions s'effectueront avant le démarrage des cours lors d'une permanence au forum des associations le samedi 03 septembre de 13h30 à 17h30 ainsi que le mercredi 07 septembre en salle Cézon au complexe Streat Kichen de 10h à 16h.

Pour plus de renseignements merci de vous rendre sur le site du pôle enfance jeunesse de Landéda et/ou de vous adresser à MANAIN Matthieu éducateur sportif communal.

<https://enfance-jeunesse.landeda.fr/enfance/les-services-extra-scolaires/lecole-des-sports/>

06 73 43 81 77 animations.landeda@gmail.com

FORUM DES ASSOCIATIONS

Rdv le **samedi 3 septembre** de 13h30 à 18h à Kervignorn.



L'OFFICE DE TOURISME du Pays des Abers vous accueille :

Plouguerneau : lundi au samedi 09h30-12h & 14h-17h30
Lannilis : mardi & jeudi 09h30-12h, mercredi & vendredi 09h30-12 & 14h-17h30 + samedi 09h-12h30
Landéda : lundi au samedi 13h30-17h30

Billetteries vers les îles, Escape Game à l'Abbaye des Anges, boucles de randonnées, idées cadeaux... N'hésitez pas à passer nous voir ! A bientôt ! abers-tourisme.com - 02 98 04 05 43

RPAM LANNILIS

L'Espace Parents Enfants est un lieu d'accueil qui permet la rencontre entre les enfants accompagnés de leurs parents (ou grands-parents). Cet espace est accueillant, sécurisant, complètement adapté aux tous petits. Les enfants pourront découvrir des jeux, apprendre à se connaître, éventuellement préparer en douceur la séparation, mieux vivre la socialisation... les adultes peuvent échanger, être écoutés. Deux professionnelles y sont présentes pour assurer l'accueil. L'Espace Parents Enfants est ouvert tous les 15 jours, le mardi matin de 9h30 à 11h30 à la maison de l'enfance de Lannilis (côté centre de loisirs). Il est gratuit et accueille les familles de toutes les communes. Les prochaines dates sont les suivantes : mardi 6 et 20 septembre, 4 et 18 octobre, 15 et 28 novembre et 13 décembre 2022. Si vous souhaitez plus de renseignements, vous pouvez contacter Solène Berger au 02 98 37 21 28 ou par mail rpam@lannilis.bzh.

Associations

Le nouveau guide des associations 2022-2023 est disponible en version papier en mairie ou en version numérique sur le site de la commune. Retrouvez dans ce guide toutes les associations de la commune ou celles qui participent à sa dynamique.

ASSOCIATIONS COMMUNALES

ARCS EN WRAC'H - LES ARCHERS DU PAYS DES ABERS

Nous serons présents aux Forums des Associations le samedi 3 septembre, le matin à Lannilis et l'après midi à Landéda & Plouguerneau. Par ailleurs le Club tiendra une permanence pour le renouvellement et la création de licence, salle Guénioc - Complexe de Kervigorn à Landéda, le samedi 27 août de 10h à 12h et les lundi 29 & mardi 30 août de 18h à 19h30.

ABERS GR

Nous serons présents aux FORUMS DES ASSOCIATIONS samedi 3 septembre (à Lannilis le matin et à Landéda l'après-midi) pour répondre à vos demandes de renseignements et inscriptions.

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE (enfants, à partir de 3 ans)
La Gymnastique Rythmique peut se pratiquer dès l'âge de 3 / 4 ans : développement de la motricité, de l'habileté et de la coordination des mouvements. Puis, 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. La GR se pratique en musique. Différents groupes existent : baby (3 à 4 ans), initiation (5 à 7 ans), perfectionnement (8 à 10 ans). À partir de 11 ans, la GR se pratique alors 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.
Association affiliée à la FFGYM et éligible au Pass Sport de 50 € (enfants 6 à 17 ans). mail : abersgr.landeda@gmail.com
06.52.44.98.69

ASSOCIATION "GYM ET LOISIRS"

Reprise de l'Activité Gym pour Adultes F/H, le lundi 12/09/22 à 19h30, gym d'entretien dynamique. Et le mardi 13/09/22 à 10h, gym douce. A la salle Tariéc. Notre association sera présente au Forum le 03/09, n'hésitez pas à venir vous renseigner et vous inscrire. Un cours d'essai gratuit est possible.

L'ASSOCIATION DES CAMPEURS DE LANDEDA - (ADCL)

reste à votre disposition pour toutes informations sur le «Camping Caravaning sur Parcelles Privées». Renseignements au 06 82 46 75 82 ou daniel.balcon@wanadoo.fr et découvrir notre site : <http://adcl-29870.e-monsite.com/>

TAROT ET DOMINOS

Le foyer des aînés reprend ses activités ce mardi 6 septembre à 14h, salle Kervigorn. Le minibus fera sa tournée. N'hésitez pas à venir nous rejoindre, tous les mardi de 14h à 17h30

LE CENTRE DE VOILE DE LANDEDA-L'ABERWRAC'H

reprendra ses activités à l'année le mercredi 7 et le samedi 10 septembre prochain. Inscriptions cette semaine au secrétariat du club : ouverture de 9h à 18h du lundi au samedi. Infos, bulletin d'inscription et planning des cours et sorties sur notre site internet:

www.cvl-aberwrach.fr

MUSIQUES & CULTURES

Vous avez zappé le forum des associations ? Ce n'est pas grave :) Nous serons présents le vendredi 9 septembre, de 17h à 19h, pour vous informer sur l'ensemble de nos propositions culturelles et artistiques (éveil musical, éveil musique et danse, apprentissage instrumental, chorale, arts du cirque, cours d'allemand et d'espagnol), dans l'espace "primaire" de l'école Joseph Signor (accès par le portail extérieur de la cour des primaires).

epccmusiquesetcultures@gmail.com - 06 77 97 07 89

LANDED'ART vous donne RDV ce samedi 3 septembre 2022 au Forum des associations de Landéda.

De nouveaux ateliers vous seront présentés, Ateliers Artistiques, Céramique, Couture, Comédie Musicale, des ateliers pour tous les âges, enfants, ados, adultes.

Nous restons également à votre disposition par mail landedart@gmail.com ou au 06 62 24 19 43 pour tous renseignements complémentaires.

PILATES

Reprise des cours de Pilates à partir de : Lundi 12 septembre à 10 h 30 et 11 h 45 / Jeudi 15 septembre à 16 h 45 et 18 h 00
Inscription au Forum des associations ou sur place.

SOCIÉTÉ DE CHASSE DES ABERS

Assemblée générale le dimanche 11 septembre à Lilia (salle polyvalente) dès 10h. À l'issue aura lieu la remise des cartes aux sociétaires.

ASSOCIATIONS

RUGBY CLUB DES ABERS

Samedi 03 septembre : Reprise de l'école de rugby de 10h à 12h00 au Grouanec, inscriptions-affiliations-renouvellement licences rugby, dotation et achats équipements saison.

Matin et après-midi participation aux forums de Lannilis-Landéda et Plouguerneau

Dimanche 04 septembre : Rugby sans contact reprise de l'entraînement de 10h30 à 12h00, accueil pour tous ceux qui souhaitent découvrir cette pratique du rugby loisir de 16 à 65 ans.

Mercredi 07 septembre : M10-M12-M14 : Au Grouanec entraînement de 17h30 à 19h00.

Bonne reprise sportive à toutes et tous.

Associations (suite)

VELO CLUB DE LANNILIS : sorties du dimanche matin 4 septembre (semaine 35). Départ 8h30 pour les groupes 1 (87km), 2 (81km), 3 (73km), 4 (69km) et 5 (62km). RDV parking du Point Vert, en respect des gestes barrières. Retrouvez-nous au forum des assos à Lannilis ce samedi !! Plus d'infos sur velo-club-lannilis.fr

ATELIER DE MIEUX-ÊTRE

L'association Entraide Pour La Vie propose sur Plabennec un atelier de mieux-être pour découvrir et apprendre à pratiquer des techniques psycho-corporelles de libération des émotions et de relâchement des tensions physiques et mentales (EFT, cohérence cardiaque, communication non violente, respirations,...) le samedi 17 septembre de 14h à 16h au prix de 30€ à L'Espace Louis Coz, salle Ty Melen ... Cet atelier vous permettra de prendre un temps privilégié pour vous, un temps d'échange et de partage dans un groupe bienveillant et être capable par la suite de prendre soin de vous au quotidien. Renseignement et inscription : Solen Lozach, praticienne psycho-corporelle - 06 61 16 54 44 - solen@eft-massage.fr

L'ASSOCIATION À LA CROISÉE DES ABERS sera présente au forum des associations de Lannilis pour le renouvellement des adhésions et pour l'inscription des nouveaux adhérents-tes.

LE CHANT DE LA TERRE

Séances découvertes à la maison communale de Plouguerneau. Atelier " Voix libres, mouvements et voix" - jeudi 8 sept.18h30-20h. Atelier "Présence et pleine conscience"- samedi 10 sept.14h-15h30. Atelier "Chant vibratoire" - samedi 10 sept.15h30-17h. Stage "Chant vibratoire" dimanche 11 sept.14h-17h. Uniquement sur réservation au 06 37 59 25 79. Venez nous rencontrer au Forum des asso de Plouguerneau à l'Armorica samedi 3 sept. aprem. Toutes les infos sur notre agenda : www.assolechantdelaterre.com

FEST DEIZ SUR LE SITE DE MENEHAM

à KERLOUAN organisé par l'association Avel Deiz le 4 septembre à partir de 15h avec la participation des groupes BEP SORT et LARIDENN. <http://aveldeiz-meneham.e-monsite.com>

Annonces

M. APPRIOU BENJAMIN ET MME CADIOU SOPHIE

vous informent de l'ouverture de leur cabinet infirmier au 4 Ar Palud à l'Aber Wrac'h le 1^{er} septembre.

Les soins à domicile se feront sur rdv au 02 98 32 41 81.

CABINET INFIRMIER BUTIN

Vaccination COVID sur RDV. 02 98 37 41 74 ou 06 48 74 03 83.

CHERCHE

Fonctionnaire en retraite cherche **petite maison à louer** à l'année pour début 2023 - 06 99 74 78 27.

Recherche H ou F pour 2h30 de **ménage** par semaine sur Landéda. 0683571446

Assistante Maternelle agréée depuis 18 ans, dès la rentrée de sept 22, j'accueillerai vos enfants en périscolaire jusque 20h, les lundi, mardi, jeudi et vend, ainsi qu'à la journée les mercredis et vacances scolaires. Pour plus de renseignements, me contacter au : 06 18 34 99 50

EMPLOI

Le Collège Saint Antoine – La salle à Lannilis recherche une personne pour un poste d'employé de ménage et de service plonge au self à mi-temps (18 h/semaine) en CDI, à compter du 1^{er} septembre. Contacter le collège (02.98.04.00.37 ou secretariat@collegesaintantoine.fr).

L'hôtel Spa Baie des Angers **** recrute pour septembre/octobre 2022 : 1 Employé Polyvalent (H/F): Service en salle/au bar 2 jours de repos consécutifs/Horaires continus soir 15h-22h. Merci d'envoyer votre candidature à contact@baiedesanges.com

À VENDRE

Cause double emploi, vends **moteur HB Mercury 6 CV/AL** neuf, 800 €, facture d'achat+notice d'emploi - 06 99 74 78 27.

BRUNO L'HOSTIS, PROFESSEUR INDÉPENDANT

, donne cours particuliers en maths et physique-chimie, niveaux collège et lycée. 06 46 53 86 97 ou bruno.lhostis@laposte.net

VIE PAROISSIALE

Nous avons été informés qu'en raison du pardon du FOLGOËT les 3 et 4 septembre, il n'y aura aucune messe dans les autres CCL de la paroisse Notre-Dame du Folgoët - Abers - Côtes des Légendes. Dimanche 4 septembre messe à 8h30 à la basilique du Folgoët, puis à 10h30 messe sur l'esplanade et à 15h grande procession en vêtements traditionnels. Mercredi 7 septembre messe à Lannilis à 9h15, jeudi 8 septembre messe à 18h à Plouguerneau.

RÉDUCTION DU STRESS, DE L'ANXIÉTÉ, DES DOULEURS...

Calme intérieur, clarté d'esprit... Un programme MBSR en 8 semaines, accessible à tous, validés scientifiquement, est proposé par l'association Re-Sentir. Il permet de changer notre rapport à la vie et aux autres, de trouver des ressources, de prendre soin de soi en s'appuyant sur la pratique de la méditation de pleine conscience (laïque). Programme le lundi soir en octobre/novembre à Brest, le vendredi après-midi en janvier/mars 2023. Réunions d'information : Lundi 12 sept. de 19h à 21h ou Vendredi 16 sept. de 14h à 16h. Accès gratuit sur inscription préalable. Informations/inscriptions sur le site de l'association : www.re-sentir.fr/mbsr



En cette rentrée de septembre, le forum des associations est le rendez-vous incontournable pour vous aider à choisir votre activité pour l'année à venir. Venir à la rencontre des dirigeants, des adhérents est l'assurance de pouvoir discuter et choisir l'activité qui vous conviendra le mieux.

RECOMMANDATIONS :
Activité physique et sédentarité

SEDENTARITE

Temps passé en position assise ou allongée

Adultes

- > Au travail, prendre le temps de se lever et marcher un peu au moins toutes les 2h.
- > En dehors du travail, limiter le plus possible le temps passé assis : attention par exemple au temps consacré aux écrans.

Entre 6 et 17 ans

- > Pas plus de 2 heures consécutives en position assise ou allongée

Entre 2 et 5 ans

- > Pas plus de 1 heure consécutive en position assise ou allongée.

Temps d'écran pour les enfants et adolescents

- > Eviter l'exposition aux écrans (télévision, ordinateur, téléphone portable) **pour les moins de 2 ans.**
- > Moins de 1 heure par jour devant les écrans **entre 2 et 5 ans**
- > Moins de 2 heures par jour devant les écrans **entre 6 et 17 ans**

ACTIVITE PHYSIQUE

Au moins 30 minutes par jour d'activités physiques dynamiques pour les adultes



Au moins 1h/ jour d'activités physiques dynamiques entre 6 et 17 ans



Au moins 3h/jour de jeux et d'activités physiques variées pour les enfants de moins de 5 ans



Complément bénéfique :

Activités qui renforcent les muscles, la souplesse et l'équilibre plusieurs fois par semaine

Vous désirez nous joindre : SportSanteBienEtreLandeda@gmail.com

* <https://onaps.fr/>

Commerces

BOULANGERIE DES ABERS LANDEDA

La saison s'achève ! La boulangerie pâtisserie des Abers prend des vacances ! Fermeture le jeudi 8 septembre, réouverture le jeudi 29 septembre à 6h30 ! Nous reprenons nos horaires habituels, ainsi que notre jour de fermeture le mercredi au retour de vacances ! Merci de votre compréhension.

LE CAFÉ DU PORT reste ouvert 7/7 jours ce mois de septembre, de quoi profiter d'une belle arrière saison en terrasse ou au jardin. Ouverture dès 7h en semaine, 8h le weekend, et fermeture désormais à 22h, la fraîcheur et la nuit tombant plus tôt. Le rayon épicerie s'étoffe, et le dépôt de pain reste en place (la réservation pour le lendemain est d'ailleurs vivement recommandée).

Bonne rentrée à toutes et tous !

LA BRASSERIE CÉZON sera fermée du 26 août au 9 septembre inclus. Réouverture le vendredi 16 septembre aux horaires habituels.

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

LAURENT MAILLE, CONSEILLER IMMOBILIER PROPRIÉTÉS-PRIVÉES.COM

Estimation offerte et accompagnement personnalisé pour votre projet de vente immobilière sur Landéda au 07 67 51 96 77 ou l.maille@proprietes-privees.com

ELISABETH COLLOBERT ARTISAN PEINTRE D'INTÉRIEUR

À l'écoute de vos envies de changement, je vous conseille et réalise vos travaux de décoration ; peinture, papier peint, texture à peindre, enduits décoratifs, meubles relookés, ... 06 64 51 53 09.

L'ATELIER TY ROOM : c'est l'heure de la pause de rentrée ! Fermé du dimanche 28 août au vendredi 9 septembre. A très bientôt sur le port.

BREIZHARMONY 07 72 37 28 33

Je vous propose des soins et massages énergétiques. Mes dons de magnétiseuse me permettent de proposer un service sur mesure en fonction des problématiques rencontrées. Les soins que je propose s'appuient sur différentes pratiques, dont les principales sont le massage bien-être, et le soin énergétique que je réalise grâce au Magnétisme, au Reiki et LaHoChi.