



RETOUR SUR LE DISPOSITIF ARGENT DE POCHE:

Pendant les vacances de février, le dispositif « argent de poche » était reconduit. Initialement réservé aux jeunes de 16 et 17 ans, il était cette-ci également ouvert aux jeunes de 15 ans. Pour cette édition, 8 jeunes habitants ont, avec l'aide des agents techniques Kevin et Jean-Marc et de deux élues, Katell Omnès et Geneviève Bihel, travaillé sur deux chantiers.

Tout d'abord, la préparation du terrain pour la mise en place d'une rampe d'accès pour les poussettes, derrière la rue des Douves.

Dans un second temps, le désherbage des parterres de fleurs rue de l'Aber-Benoît.

À l'issue de ces deux jours, ils sont venus en mairie récupérer les 30 € qu'ils avaient dignement gagnés.

Le prochain dispositif se déroulera pendant les vacances de Pâques.



MÉDIATHÈQUE DE COAT-MÉAL :

Du vent dans les BD, c'est parti!!

Venez à la médiathèque découvrir la sélection adultes, ados, et Enfants.

Votez pour votre BD préférée, et ... Gagnez (si vous êtes Chanceux) lors du tirage au sort final parmi tous les participants.

Du vent dans les BD est un prix des lecteurs des médiathèques du Finistère organisé par plus de 40 médiathèques, bibliothèques et librairies. Vous avez jusqu'à fin mai pour lire les 4 livres de chaque sélection et Participer!

ACCUEIL DES FAMILLES UKRAI-NIENNES :

Vous souhaitez soutenir les citoyens Ukrainiens en accueillant chez vous des familles ? Merci de vous faire connaître en mairie.

MÉDIATHÈQUE:



Venez découvrir les achats du trimestre.

Comme toujours, vous y trouverez les nouveautés des librairies en romans, polars, BD adultes et jeunesses, mangas et plus encore.

Médiathèque La Fontaine - le mardi de 16h30 à 19h00. Le mercredi de 10h00 à 12h00. Le dimanche de 10h30 à 12h30. Espace la fontaine, a coté de la salle polyvalente - Coat-Méal

BIM DÉMATÉRIALISÉ:

Vous ne souhaitez plus recevoir le Bulletin Municipal en version papier ?

Recevez-le par Mail! Une meilleure qualité et c'est bon pour la planète!

Demande par Mail à mairie@coat-meal.bzh



LA MAIRIE VOUS INFORME

ACCUEIL DE LA MAIRIE:

Du lundi au vendredi :

8 H 00 / 12 H 30 / 13 H 15 / 17 H 30 1er samedi de chaque mois : 9 H / 12 H

Tel.: 02 98 84 58 32

Courriel: mairie@coat-meal.bzh Site Internet: www.coat-meal.fr

ÉTAT CIVIL:

Naissances:

Loann RIOUAL, né le 28 décembre 2022

Décès:

Laurence CALVEZ, décédée le 02 février 2023

PERMANENCE DES ÉLUS:

Martial CLAVIER, Maire: Sur RDV

Éline MICHOT, Adjointe au pôle enfance / social : Sur RDV

Michel BELLAZREG, Adjoint Travaux, cadre de vie et sécurité routière : Sur RDV.

JOURNÉE DU CITOYEN:

Les jeunes nés en mars 2007 doivent se faire recenser dès leurs 16 ans. Actuellement, privilégiez l'inscription par Internet sur le site : https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R2054

URBANISME:

Documents téléchargeables sur : http://vosdroits.service-public.fr/particuliers/N319.xhtml Le PLUi est consultable à l'adresse : https://www.pays-des-abers.fr/approbation-du-plui.html

MUTUELLE COMMUNALE:

La mairie a renouvelé le partenariat Santé Communale pour une nouvelle année.

Pour rappel, il s'agit d'une remise pérenne, accordée sur votre contrat à la carte, réservée à tout habitant de COAT MEAL (ou exerçant son activité sur la commune) qui n'aurait pas de mutuelle entreprise (travailleurs non-salariés, retraités, agriculteurs, fonctionnaires, sans emploi...).

Réunion d'information le mercredi 15 MARS - 18h30 salle polyvalente.

Étude personnalisée ou demande d'informations au 06 45 34 67 92, ou renseignements en mairie.

REGLEMENTATION TAILLE DES HAIES ET DES ARBRES :

D'après la BCAE8- PAC 2023-2027, **la taille et la coupe d'arbres sont interdites durant la période de nidification et de reproduction des oiseaux entre le 16 mars et le 15 août (contre anciennement du 1er avril au 31 juillet).**

Pour tout projet de déplacement de haie/talus, renseignez-vous auprès de la chambre d'agriculture, du Syndicat d'eau du Bas Léon ou de la mairie car différentes demandes d'autorisations sont à réaliser avant travaux.

LES FESTIVITÉS À COAT MÉAL :



Samedi 4 février 2023, en soirée, le club de gym de Coat-Méal a proposé une soirée crêpes au profit de l'association Un pas pour Valentin.



Dimanche 19 février 2023, le comité de jumelage de Bourg-Blanc/Coat-Méal organisait sa traditionnelle tartiflette à l'espace La Fontaine.

CONSEIL MUNICIPAL DES ENFANTS:



Les Bouchons d'Amour, Qu'est-ce que c'est?



L'association "Les Bouchons d'Amour" a été créée à Mortagne au Perche (Orne) le 10 juin 2005 par Guy PETIT, premier président. Puis au fil des années, l'association s'est propagée sur plusieurs régions.

Le but de l'association est de collecter, acheminer, trier et expédier les bouchons et couvercles plastiques vers un recycleur (pour notre cas, le CME va travailler en partenariat avec Mr Gallou sur Plouguerneau) ou une entreprise de recyclage afin de générer des fonds, qui serviront à financier du matériel pour des personnes en situation de handicap (fauteuil roulants, matériels handisports, à l'aménagement de l'habitat ou d'adapter un véhicule en poste de conduite ou de transport...). L'argent issu de la vente des bouchons est intégralement renversée à l'association, il n'y a que des bénévoles qui s'occupent des associations.

<u>Le CME a choisit d'être « Bénévoles Collecteurs »</u> pour Coat-Méal ; Pour le CME c'est faire un geste pour l'écologie tout en étant Solidaire.

Le but pour nous, pour la commune, c'est de récolter 10 tonnes pour remplir un camion, soit 800 sacs poubelles de 100 litres. Pour info, un sac de 100 le représente 10 à 12kg de bouchons. Une tonne représente environ 325€. Ex: Collecte depuis le 1er Mai 2005 (Association "Les Bouchons d'Amour") : Chocolat en poudre 14 667 509 tonnes. En 2022, 535 829 tonnes et juste décembre 2022, 41 240 tonnes.

La collecte se fera tous les premiers samedi du mois de 10h30 à 11h30, place du Rohan, en même temps que les collectes de journaux et de magazines déjà mises en places pour d'autres associations. Pour l'école, il y aura des cartons mis en place dans les classes ainsi qu'à la garderie et sinon il y aura aussi un point de collecte en mairie aux heures d'ouvertures.

LES BONS BOUCHONS

ATTENTION IMPORTANT:

Les bouchons et couvercles ACCEPTÉS sont :

les bouchons en plastique de boissons (eau, lait, soda, jus de fruits, compotes...), tous les bouchons de produits ménagers et d'hygiène, couvercles, boites . . .

Ces bouchons sont acceptés à condition qu'ils ne contiennent pas de fer, de carton ou de papier. Cependant, ils peuvent être mis après enlèvement de l'élément interdit.

Les bouchons REFUSÉS sont :

Ceux de produits chimiques, produits de cosmétiques et médicaments et qui ne sont pas en plastique (fer et « faux liège »). Le respect de cette sélection facilite le tri des bénévoles.



ASTREINTE EAU ET ASSAINISSEMENT CCPA:

Pour toute intervention technique dans le domaine de l'eau et de l'assainissement, vous pouvez appeler le numéro suivant **06 08 41 49 75** pour une urgence en dehors des heures d'ouverture du service d'accueil au public (le soir dès 17h30 et le week-end).

COLLECTE DE DÉCHETS MÉNAGERS :

Prochaines collectes:

- Lundi 13 mars
- Lundi 27 mars



DÉCHÈTERIES:

https://www.pays-des-abers.fr/decheteries.html

Période du 1er janvier au 30 mars - 1er octobre au 31 décembre						
Communes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Lannilis	9h-12h 14h- 18h	9h-12h 14h- 18h	Fermé	9h-12h 14h- 18h	9h-12h 14h-18h	9h-12h 14h-18h
Plabennec	9h-12h 14h- 18h	Fermé	9h-12h 14h-18h	9h-12h 14h- 18h	9h-12h 14h-18h	9h-12h 14h-18h
Plouguerneau	9h-12h 14h- 18h	9h-12h 14h- 18h	9h-12h 14h-18h	Fermé	9h-12h 14h-18h	9h-12h 14h-18h
Plouguin	Fermé	Fermé	9h-12h 14h-18h	Fermé	9h-12h	9h-12h 14h-18h
Bourg-Blanc	Fermé	9h-12h 14h- 18h	Fermé	Fermé	14h-18h	9h-12h 14h-18h

<u>DISTRIBUTION DE COM-</u> <u>POSTEURS :</u>

La Communauté de communes du Pays des Abers vend des composteurs à tarifs aidés.

PROCHAINE DISTRIBUTION:

 Mardi 7 mars de 16h30 à 18h

A récupérer au centre technique communautaire de Bourg-Blanc.

Réservation obligatoire au 02 90 85 30 15 ou preventiondechets@paysdes-abers.fr

Plus d'informations et tarifs https://www.pays-desabers.fr/composter.html

GROUPE DE PAROLE PARENTALITÉ :

La communauté des communes du Pays des Abers entame une réflexion sur plusieurs mois sur le thème de la PARENTALITÉ avec l'appui de Laurence Davoust-Lamour sociologue chez Socioscope.

Le but est de mieux connaître et de mieux comprendre les parents sur le territoire, pour répondre davantage à leurs envies, à leurs attentes, à leurs besoins...

La sociologue souhaite recueillir **votre parole en tant que parents, futurs parents, parents d'accueil**. Votre avis est précieux pour ce travail collectif.

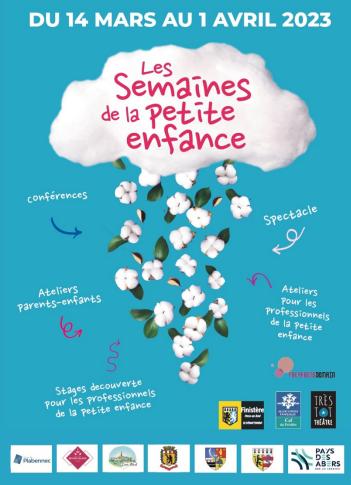
Nous vous proposons deux temps de discussion (au choix)

- le mercredi 8 mars à 18h30 à Plabennec ou
- Le lundi 20 mars à 20h à Lannilis

Ce temps sera animé par Laurence DAVOUST LAMOUR. Il durera environ 2h. Vous pouvez vous inscrire par mail à : socioscope.asso@gmail.com.

LES SEMAINES DE LA PETITE ENFANCE :





Spectacle

Tout est chamboulé

A partir de 1 an // Durée: 30 min 25 cubes en noir et blanc. 2 éléphants, 4 poissons, un serpent, un crocodile et une nuée de papillons. Une fille et un garçon. Ce sont les ingrédients de Tout est chamboulé!



Ateliers parents-enfants



Couleurs et découvertes A partir de 18 mois // Durée : 45 min Par Héloïse Laborie Un temps de découverte de

peinture au rythme de chacun.



Le grand défilé des animaux A partir de 18 mois // Durée : 45 min Par Michel Liegois

Parmanet Legois Création de marionnettes en forme d'animaux, avec du papier fixée à un bâton à mettre en mouvement. En lien avec le spectacle.

Jeux de la barbotine Apartir de 5 mois // Durée : 45

Fuide, douce et agréable, cette terre détournée (mélange de kaolin et d'eau) associée à quelques accessoires devient un magnifique terrain de découvertes et d'expérimentation.

Concert « grand môme » Durée : 45 min // Par Christelle Mouton Moment musical à partager avec chansons, mîmes, coloriage.

Eveil à l'anglais A partir de 9 mois // Du

Par Tara Mackeney
Découverte ludique à l'anglais avec des chansons, des histoires, des peluches...

Mouvements et relaxation A partir de 18 mois // Durée : 45 min Par Hélène Simon-Huguenin Partager des activités du mouvements, inspirés du cirque, du

yoga et de la danse, dans le but de se détendre...

Inscription à partir du 22 février 2023

uniquement sur 2 ateliers maximum par famille, hormis les ateliers « A l'heure du conte » (planning au dos).



Pour 2, pour toi, pour 9 ...bœuf! Durée: 45 min

Moment musical partagé autour de berceuses, jeux de doigts, comptines et chansons enfantines traditionnelles et plus lointaines, manipulation d'instruments

A l'heure du conte // Conte et marionnettes // Conte à la crèche A partir de 6 mois // Durée : 30 min Des petites histoires pour toutes les oreilles... Ou en découvrant le Kamishibaï, petit théâtre d'images japonais (dès 18 mois)

Ateliers pour les professionnels

de la petite enfance

o to febibe en fanc

Dès 3 mois Par Aurélie Poirier

Atelier snoezelen

Moment de détente et d'explorations sensorielle dans une ambiance tamisée

Le gang des poussettes Dès 6 mois // Durée : 1h Par Anne Briant et Sébastien Rios-

redécouvrir la nature de manière poétique et ludique, en musique et en mouvement!

Film: Il etait une fois le sommeil

de « Préparons demain » suivi de l'intervention Laurence Davoust (sociologue). Le sommeil soutient le développement de l'enfant, mais également l'équilibre de tout être humain, tant d'un point de vue physiologique que psychique. Spécialistes, parents, enfants évoquent notamment la nécessité de dormir pour grandir, se restaurer, se retier aux autres mais aussi l'intimité de la nuit où chacun peut retrouver face à lui-même, à ses angoisses et au silence. Il était une fois le sommet décrit comment domnir permet à la fois d'être reliès et séparés l'

ASCM: COLLECTE DE JOURNAUX:

Si vous voulez vous débarrasser de vos journaux, une collecte est organisée le premier samedi de chaque mois de 11 H à 11 H 45, place de Rohan.

Un ramassage à domicile est possible. Tél. au 02 98 84 51 77 ou 02 98 84 57 59.

SECOURS CATHOLIQUE:

COLLECTE DE LIVRES ET MAGAZINES :

L'association AMB (Amitié Madagascar Bretagne) amitiémadagascarbretagne@orange.fr collecte les livres bibliothèques, encyclopédies, magazines, pour le recyclage. Le dépôt se fera en parallèle avec la dépose des journaux pour l'ASCM. Le samedi matin, de 10h30 à 11h45. (1er samedi du mois) Possibilité de passer à domicile. Contact 06 77 32 45 03.

Désormais, la Boutique solidaire du Secours Catholique de Plabennec sera ouverte chaque troisième samedi du mois de 9h à 12h, en plus du mercredi habituel (13h30 à 17h).

Venez chiner et trouver des objets de seconde main (meubles, linge, vaisselle, matériel de puériculture, vêtements). De nombreux articles à très bas prix pour un achat solidaire.

LES RESTOS DU CŒUR:

La campagne d'hiver 2022-2023 des Restos du Coeur de Lannilis a lieu jusqu'au 09 mars 2023.

Les distributions ont lieu le mardi et le jeudi de 13H 30 à 16H00, jusqu'à la fin de la campagne.

Les inscriptions se feront de 9H 30 à 11H 30 tous les mardis et jeudis. Les personnes désirant bénéficier de l'aide des Restos du Coeur devront apporter tous les justificatifs originaux de leurs charges de leurs ressources et de leur identité.

Restos du Coeur de Lannilis, 2 Allée Verte, Tél 09 62 13 99 14.

Mail: restoducoeur.lannilis@orange.fr



DON DU SANG:

L'amicale pour le don de sang bénévole de PLABENNEC et sa région organise son Assemblée générale le 03 mars à 18h30 à l'espace de la Fontaine à COAT MEAL, à l'issue clôturée par le pot de l'amitié.

Donneurs, adhérents et sympathisants y sont conviés.

Les personnes souhaitant être membres de l'amicale, bénévoles ou entrer au conseil d'administration doivent se faire connaitre auprès de M. FERRAN au 06 17 66 62 70.

<u>ALCOOL-ASSISTANCE PLOUVIEN-PLOUDALMEZEAU</u>:

Prochaine réunion mensuelle, Le vendredi 10 mars à 20H30, Halle multifonctions à Ploudalmézeau.

Thème: Libre

. LIDIC

Réunion ouverte à tous

Renseignements: 06 71 02 81 29

Par ailleurs Jean le Goff assure comme à son habitude une permanence le samedi matin salle

Laennec à Plouvien. Contact Jean: 06 10 49 84 42

PERMANENCES DU CONCILIATEUR DE JUSTICE :

Le conciliateur est un bénévole (Service gratuit) dont la mission consiste à favoriser et de constater le règlement à l'amiable des différents qui lui sont soumis. Il est compétent pour :

Les conflits entre les particuliers avec les entreprises ou les artisans : conflits de voisinage, affaires liées à la consommation, problèmes locatifs... Les questions qui relèvent du droit du travail

Il favorise le dialogue entre les parties et si celui-ci n'est pas possible il oriente vers les possibilités d'accès au droit.

Vous pouvez le rencontrer, sur rendez-vous, à la mairie de LANNILIS OU PLOUDALMEZEAU.

Lannilis: Téléphone: 02 98 04 00 11 - les 2èmes et 4èmes jeudis, de 14 h 30 à 18 h

REPAS DANSANT TY LOUSTIK:

A VOS AGENDA!!!

L'association Ty Loustik (assistantes maternelles) organise une **soirée repas dansant** le 13 MAI 2023 à la salle communale.

Le repas change nous partirons sur un jambon à l'os.

N'étant que 3 dans L'association nous aurions besoin de quelques **bénévoles** pour nous aider. Si vous voulez nous rejoindre pour la soirée n'hésitez pas à contacter Céline par mail pjade@wanadoo.fr ou par téléphone au 0660765091.

SALON DU BIEN ÊTRE:

SALON DU BIEN ETRE, dimanche 19 mars de 10h à 17h, salle polyvalente à PLOUVIEN.

Entrée, Conférences et Ateliers gratuits

Venez rencontrer différent.es professionnel.les au service de votre bien-être (soin, beauté, massages, développement personnel)

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ENTRAIDE POUR LA VIE :

L'Association ENTRAIDE POUR LA VIE vous invite à son **Assemblée Générale le samedi 4 mars à 10h** à l'Espace Louis Coz de Plabennec, salle Ti Ruz. Un pot de l'amitié sera servi à l'issue de la réunion.

LES TALENTS CACHÉS :

Les Talents Cachés est une association de Bourg Blanc qui aide les enfants en difficulté scolaire à reprendre confiance en eux et en leurs compétences. Pour aider ces enfants, des stages de 3 jours sont organisés à Bourg Blanc.

Des activités non scolaires (telles que le dessin, la cuisine, le théâtre, le chant, le surf...) leur sont proposées. Les dates des prochains stages sont :

17, 18, 19 février 2023 / 21, 22, 23 avril 2023. Il reste quelques places.

N'hésitez pas à nous contacter au 06 61 23 47 53 ou par mail à lestalentscaches@outlook.fr.

Vous pouvez également consulter notre page Facebook : www.facebook.com/lestalentscaches

ASP - RESPECTE DU LEON : FAMILLES ENDEUILLEES :

Le GEFE, Groupe d'Entraide des Familles Endeuillées, est proposé par les accompagnants bénévoles de l'ASP - Respecte du Léon afin de répondre aux besoins des personnes concernées de cheminer dans le **processus de deuil.**

Avec le groupe en support, vous serez accueilli, respecté et écouté dans la confidentialité.

La prochaine rencontre aura lieu à Lesneven le Jeudi 16 Mars 2023 à 14h00.

Inscription à l'ASP-Respecte du Léon au : 06.04.09.57.99

TI AR VRO LEON:

- Apéro Brezhoneg le jeudi 9 mars au bar Ty-Pikin à Plounéour-Trez, entre 18h et 19h30.Gratuit.
 Une occasion pour les bretonnants, vieux et jeunes d'échanger entre eux.
 Le thème de cette rencontre conviviale sera la mer et la pêche à pied.
 Chacun pourra partager ses expériences de pêche aux ormeaux (ourmel), de rigadell, de brennig, de crabes (kranked), de homard (legestr), de crevettes (chifretez), et de ramassage du petit goémon (pioka).
- Ti ar vro Bro-Leon en partenariat avec l'association de consommateur CLCV propose un atelier pour apprendre à fabriquer soi-même des produits d'entretien de la maison efficaces, écologiques et économiques et le tout, en breton evit ar blijadur.
 Le samedi 11 mars de 9h30 à 12h à la salle communale de Goulven.

10€ par personne. Inscription obligatoire à <u>buhezin.tiarvroleon@gmail.com</u>

• Ti ar vro Bro-Leon organise une chasse aux trésors en breton aux Barrachou à Guissény avec Aventures des Légendes.

Venez répondre à 9 questions cachées en pleine nature pour craquer le code du coffre. Le samedi 11 mars à partir de 14h avec des départs échelonnés toutes les 15 min sur le parking des barrachou de Guissény. 10€ par famille.

Inscription obligatoire à <u>buhezin.tiarvroleon@gmail.com</u>

CHORALE ABERS MÉLODIE :

VIDE-GRENIERS le dimanche 19 mars 2023, à BOURG-BLANC, Maison du Temps Libre, rue du stade, de 9 h à 17 h.

Renseignements et inscriptions au 06 88 50 05 76 ou au 06 30 18 47 58.

Accueil exposants de 7 h 30 à 9 h. Tarifs : 3.50 €/ml tables fournies, 2 €/portant (maxi 1.50 m et non fourni). Buvette et petite restauration : sandwiches, gâteaux, boissons. Salle chauffée.

Entrée 1.50 € (gratuit - 12 ans). Organisé par l'association ABERS MELODIE (Chorale).

LA CROIX ROUGE FRANÇAISE :

L'unité locale de la Croix-Rouge française à Lesneven recherche actuellement des personnes motivées pour rejoindre durablement son équipe de bénévoles.

Vous êtes attiré(e) par le secourisme ou l'action sociale ? Consacrez quelques heures de votre temps pour venir en aide à ceux qui en ont besoin, à sauver des vies et à aider les plus démunis.

Vous êtes motivé(e) et avez du temps à consacrer aux autres et cherchez un engagement associatif dans une équipe dynamique ? Rejoignez-nous!

Notre unité locale organise une réunion d'informations ouverte à tous le vendredi 10 mars à 20h15 dans nos locaux, n'hésitez pas à venir à notre rencontre!

Plus d'informations par téléphone au 06.45.20.78.72 ou par mail ul.lesneven@croix-rouge.fr

SATURDAY NIGHT ROLLER:

Afin de partager un bon moment dans la bonne humeur et en musique, le Gouesnou Roller Club est heureux de vous convier à la « Saturday Night Roller » le samedi 11 mars 2023.

Elle aura lieu de 18h à 23h à la salle omnisports Gourmelon à Gouesnou.

Des jeux de lumières et un thème fluo pour une ambiance de folie!

Amenez vos copains, vos amis, votre famille pour tourner et danser au son de la musique des DJ du club.

(Chaussez vos rollers/quads et protections pour vous déhancher en sécurité sur ce dance floor)
Pour ceux qui auraient un petit creux, vous trouverez un stand avec hot dog, gâteaux « maison » et différentes boissons (que du soft) (Pensez à votre gobelet)

Et toujours dans le souhait de garantir au mieux la sécurité de tous, les trottinettes et skates sont interdits.

Le prix de l'entrée est de 2€ / Venez nombreux vous amuser!

MEGA LOTO:

Lundi 1er mai, 13h30, salle Kerjézéguel à Lesneven.

Organisé par Pays de Lesneven Handball, animé par Malou de Brest

A gagner : une voiture, bons d'achat, billig, vélo et trottinette électriques, bon outillage, paniers garnis, TV et de nombreux autres lots, etc.

Buvette et petite restauration sur place.

Sur réservation uniquement (avant le 23 avril 2023) via <u>www.paysdelesnevenhandball.bzh</u> Renseignements au 06 24 85 69 72

CHORALE ABERS MÉLODIE REPAS:

VENTE DE PLATS A EMPORTER, sur commande, le *dimanche 2 avril 2023*, à **BOURG-BLANC**, Salle de Kergariou, place Ste Barbe, de 10 h à 13 h. <u>Plats proposés</u>: **Couscous Royal, agneau, poulet, merguez** - 10 € la part et/ou **Jambon à l'os braisé, grenailles fondantes et ratatouille** - 9.50 € la part. Paiement à la commande. Bulletin d'inscription ci-dessous. Organisé par la Chorale Abers Mélodie pour le financement de ses projets.

Pour passer commande, compléter le bulletin d'inscription ci-dessous et :

- Soit le déposer dans le hall de la Maison du Temps Libre lors du vide-greniers du dimanche 19 mars prochain, de 9 h à 17h
- Soit le remettre à l'une des 3 personnes suivantes pour le 19 mars 2023 au plus tard :

François QUÉMÉNEUR Kerhuel 29860 BOURG-BLANC 06 30 18 47 58 Hélène CADOUR 5 rue de l'Aber Benoît 29870 TRÉGLONOU 06 01 77 58 99 Jean-Yves GOURMELON Croas Eugan 29860 PLOUVIEN 06 87 05 22 62

Couscous royal 10,00€

Jambon à l'os 9,50 €

MONTANT à payer à la Commande :

Par chèque établi à l'ordre de l'Association Abers Mélodie

Les parts commandées sont à retirer le dimanche 2 avril 2023, de 10 h à 13 h, Salle de Kergariou.

Il n'est pas nécessaire d'apporter de plats car les parts seront mises en barquettes

LA P'TITE PAUSE, ESPACE PARENTS - ENFANTS :



QI GONG:







C'est le Printemps!

Retrouvez votre vitalité avec le Qi Gong!

Stage ouvert à tous**

Le Dimanche 12 mars 2023

de 10 h à 12 h au Complexe sportif de Touroussel Route de Milizac - Bourg-Blanc

Tarif : 10 € le stage Intervenant : PIERRE-YVES Contact et inscription par mail : dansleventdouest@gmail.com

- * Qi qong de saison : Libérer les stagnations qui sont présentes après l'hiver. Les tendons et les muscles sont des « réservoirs » de tensions qu'il faut mobiliser au printemps pour les nettoyer. Conseil pratique pour bien profiter de cette saison, Etirement des méridiens Foie et Vésicule biliaire..
- ** Femme ou Homme, adhérent ou non à l'Association, ayant déjà pratiqué le Qi Gong ou non

Vous souhaitez découvrir le Qi Gong, n'hésitez pas !

ation « Dans le Vent d'Ouest » – <u>www.dansleventdou</u> https://taiji-qigong-ventdouest.blogspot.com

LANCEMENT DE LA CAMPAGNE DE PIÉGEAGE DES RONGEURS AQUATIQUES NUISIBLES (RAGON-**DINS) SUR LE BAS-LEON:**

Le Syndicat des Eaux du Bas-Léon lance un appel à bénévoles pour le piégeage des rongeurs aquatiques nuisibles (rats musqués, ragondins). Ces rongeurs sont en constante progression et responsables de gros dégâts sur les berges des cours d'eau : cette mission de piégeage d'utilité publique est donc nécessaire pour protéger le patrimoine naturel du territoire. Ils peuvent également être porteurs de maladies dangereuses pour l'homme.

Si vous êtes intéressés, des cages sont mises à votre disposition. Vous pouvez les retirer au siège du Syndicat des Eaux du Bas-Léon à Kernilis en contactant Mr. Sébastien MERCELLE au 06 32 10 68 05. Une permanence de remise de cages est assurée le lundi 6 mars de 18h00 à 19h00. Pour récompenser l'investissement des piégeurs, chaque prise est rémunérée à hauteur de 5,00 €. Besoin de plus d'informations ? N'hésitez pas à nous contacter.

LES RDV VAS-Y:

CONFERENCES - GRATUIT - SANS INSCRIPTION

SECURITE ROUTIERE

Révision code de la route »

Mise à jour des nouvelles règles de circulation pour conduire en toute sécurité le plus longtemps possible.

LANDUNVEZ Salle Triskell Mercredi 08/03 - 14h30

BUCCO-DENTAIRE

Ma santé bucco-dentaire, j'y tiens »

La santé bucco-dentaire est intimement liée à la santé générale. Dr Cordonnier, recommandations, des chirurgien-dentiste à la retraite, propose démonstrations et conseils sur les bons gestes d'hygiène bucco-dentaire du quotidien.

CLEDEN-POHER Salle Polyvalente Mardi 14/03 - 14h00

HABITAT pour demain, j'y aujourd'hui »

ergothérapeute, suggère améliorations du logement qui facilite la vie quotidienne. Elle apporte des informations sur les organismes et les aides financières.

PLONEVEZ-DU-FAOU Espace Ar Veilh Mercredi 15/03 - 14h30

CONDUITE AUTOMOBILE

Manque de confiance au volant ? Envie de faire un point individuel avec une ergothérapeute et un moniteur auto-école ? Essaver une voiture à boîte automatique ? Des problèmes de santé affectent votre conduite?

Contactez Vas-Y au 06.34.84.57.49



MARS 2023



INSCRIVEZ-VOUS A NOS ATELIERS – GRATUIT – MARS 2023

MEMOIRE

6 séances - 14h00-15h30

L'ensemble des séances se réalise autour du fonctionnement de la mémoire, des utilisations et ses compensations avec un apport théorique et des exercices pratiques.

SAINT-JEAN-DU-DOIGT

Petite salle Kasino A partir du Vendredi 03/03 Inscription en mairie : 02.98.67.34.07

INITIATION A LA MARCHE BATON

8 séances – les lundis Vas-Y franko : de 14h00 à 15h30 Vas-Y mollo : de 15h45 à 16h45

La marche avec bâton est reconnue pour ses bienfaits. Elle permet de faire travailler le corps tout en contemplant les différents paysages. En groupe, nous vous proposons d'en découvrir la technique (bâtons prêtés)

MOELAN SUR MER

Complexe Ellipse - Salle Multi-activités A partir du Mardi 07/03

Inscription en mairie : 02.98.39.60.10

COUPS DE POUCE INFORMATIQUE

6 séances

Matin : aide informatique individualisée Après-midi : atelier informatique

collectif

Cet atelier a pour but de vous familiariser avec l'usage du numérique.

LA FOREST LANDERNEAU

Salle Taliesin A partir du jeudi 09/03 Inscription auprès de Maud à compter du 21/02 au 06.17.35.58.17

HABITAT

3 séances – 10h30 à 12h00 « Ma maison pour demain, j'y pense aujourd'hui »

Echanges en groupe restreint, animés par une ergothérapeute sur l'aménagement et la sécurité du domicile. Apportez des photos, des plans des pièces de votre maison.

PLONEVEZ-DU-FAOU

Espace Ar Veilh - Salle Feunteun A partir du 24/03

Inscription à l'issue de la conférence du 15/03 puis en mairie au : 02.98.86.90.07

COUPS DE POUCE INFORMATIQUE

1 séance – le matin de 10h à 12h

En partenariat avec Marine, conseillère numérique de la Communauté de Communes du Pays de Landivisiau : Atelier smartphone/Tablette sur la thématique « utilisation des applications pour voyager »

SAINT-VOUGAY

Espace Ar Brug Le vendredi 31/03

Informations et inscriptions auprès de Maud, à compter du 21/02 : 06.17.35.58.17



PETITES ANNONCES

- Vous souhaitez connaître la valeur de votre bien aux prix du marché immobilier? Ou vous avez un projet achat ou vente. Profitez d'une estimation gratuite.

 C'est le moment idéal! Contact: Mme PAYET Caroline, consultante indépendante en immobilier cpayet@lebonagent.fr (06.50.23.60.85)
- Gerard SCHMID services, propose sur Bourg-Blanc et alentours, assistance, conduite et accompagnement de personnes en invalidité temporaires, homme de compagnie, promenade et conduite des animaux de compagnie. Petit bricolage, entretien courant du jardin, nettoyage. Vigilance temporaire de domicile principal ou secondaire, assistance administrative à domicile, garde d'enfant malade ou non de plus de 3 ans, à domicile. 06.46.27.54.84
- ARCHITECTIMMO / Vincent BERGOT vous conseille sur votre projet immobilier : achat, vente, découpage parcellaire, étude personnalisée au
 - **106.49.26.71.21**; <u>vb.architectimmo@gmail.com</u>
- LAURENT MAILLE, Conseiller Immobilier Propriétés-Privées.com: Estimation Offerte et Accompagnement personnalisé pour votre Projet de Vente Immobilière sur Coat-Méal et ses alentours au 07 67 51 96 77 ou I.maille@proprietes-privees.com
- Jeune Retraité Dynamique, je vous propose de conduire vos enfants à l'école le matin et de les récupérer à l'école le soir. Je suis aussi disponible pour les garder les mercredis. Contactez-moi au 06/15/09/12/46.
- Femme dynamique et sérieuse avec plus de 10 ans d'expérience recherche heures de ménage en CESU. 06.72.81.04.77.
- Pierres de bretagne est ancré sur le secteur du Finistère Nord avec des collaborateurs salariés travaillants sur trois agences (GUILERS, BREST, PLOUGONVELIN).

Achat, vente, découpage de terrain, location, étude de vos projets optimisée.

Nouveau service: SYNDIC DE COPROPRIETE à taille humaine. Un chargé d'affaires à votre écoute. Habitant COA-MEAL depuis 1991, Thierry Matias et son équipe sont à votre disposition. (06.12.58.48.12)

- Jeune fille passionnée d'animation et d'enfants propose ses services en tant que baby-sitter. Sérieuse et rigoureuse, je suis une personne de confiance et c'est avec plaisir que je prendrai soin de vos enfants (promener, nourrir, activités). Tarif et horaires à fixer ensemble. Contact au 07.87.35.98.87"
- Votre conseil immobilier financement sur Coat-Méal et le pays des abers, estimation gratuite merci de me contacter au 06 65 25 13 46 Alexandre Bignard, Groupe Bretagne immo meilleur crédit ouest
- Mme MARC Valérie cuisiniste à Schmidt BREST vous propose ses services. Contact au 02.98.41.46.66.
- Vos conseils immobilier financements sur Coat Méal et le pays des abers, estimation gratuite merci de nous contacter au 06 65 25 13 46 Alexandre Bignard ou Norbert le Gall 06 62 64 58 74, Groupe Bretagne immo meilleur crédit ouest.