

# RAPID'INFOS

## Keleier Ploueskad

En ligne sur le site [www.mairie-plouescat.fr](http://www.mairie-plouescat.fr)



### SERVICES MUNICIPAUX

Ouverture de la mairie au public :

8h30 - 12h / 13h30 - 17h du lundi au vendredi  
9h - 12h le samedi semaines impaires

Gestes barrières - port du masque obligatoire

#### Modalité d'accueil du public en mairie :

ouverture au public aux jours et heures habituels, port du masque obligatoire. Cependant, pour éviter les interactions, merci de privilégier l'appel téléphonique et prendre rendez-vous si besoin. En cas de déplacement en mairie, se doter d'un stylo, venir seul dans la mesure du possible.

- **Population** : 02 98 69 60 13
- **Secrétariat général** : 02 98 69 64 64
- **Comptabilité** : 02 98 69 64 84
- **Facturation eau, périscolaire** : 02 98 69 84 43
- **Urbanisme, Police municipale** : 02 98 69 85 61
- **Jeunesse et sport** : 06 61 65 60 17
- **Centre nautique** : 02 98 69 63 25
- **Base char à voile** : 06 61 65 60 16
- **L'Atelier médiathèque** : 02 98 69 88 81
- **Services techniques** : 02 98 69 84 47
- **Eau et assainissement** : 06 61 65 60 18
- **Accueil périscolaire** : 06 28 79 92 57
- **Cantine** : 02 98 61 91 38 / 06 61 65 60 17
- **ALSH Kernic-Ty** : 02 98 69 63 15

## VOTRE MÉDIATHÈQUE S'ADAPTE AU COUVRE-FEU !

Les horaires de votre médiathèque ont évolué depuis 19 janvier et resteront les suivants jusqu'aux prochaines préconisations gouvernementales.

#### Horaires d'ouverture :

Lundi fermeture, mardi : 10h00/12h00 et 15h00 /17h30, mercredi : 10h00/12h00 et 14h00/17h30, jeudi : 10h00/12h00 et 15h00 /17h30, vendredi : 15h00 /17h30, samedi : 10h00/12h00 et 14h00 /17h00, dimanche : 14h00 /17h00.

Le service Drive reste ouvert en parallèle pour tous les lecteurs qui ne souhaitent pas se déplacer dans les collections.

Dans l'attente de nouvelles directives ministérielles, les rendez-vous réguliers de la médiathèque (café tricot, racontines...) sont suspendus jusqu'à nouvel ordre. En fonction de ces nouvelles directives et de l'évolution sanitaire, un programme d'animations pourra être proposé durant les vacances de février.

L'équipe de la médiathèque vous propose toutefois jusqu'au 14 mars une exposition consacrée à la sculpture. N'hésitez pas à venir découvrir les très beaux univers des artistes Inès Ferreira de Tréfleze et de Christine Callaux de Guissény. Exposition en entrée libre aux horaires de la médiathèque.

- A vous de bien suivre l'actualité de la médiathèque sur notre site : <https://mediatheque.plouescat.fr> ou sur la page Facebook : L'Atelier, médiathèque de Plouescat ou sur notre compte Instagram : [lateliermediatheque](https://www.instagram.com/lateliermediatheque)
- Et pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à appeler l'équipe de la médiathèque au 02.98.69.88.81



## Infos diverses

### ASSOCIATION EPAL

#### A vos recettes !

Vous êtes cuisinier/ère amateur(e) ou professionnel(le) ? Vous aimez les recettes locales ? Vous souhaitez partager vos recettes ? Alors nous avons besoin de votre talent !

Nous sommes à la recherche de succulentes recettes mettant en lumière les stars du Léon : artichauts, choux fleurs, oignons rosés, échalotes...

Mais pour quoi faire ? C'est l'occasion de nous aider à construire l'une des activités du sac à dos "Sortir dehors à Plouescat". Proposée à partir du printemps 2021, il vous suffira d'emprunter ce sac à dos à la médiathèque ou à l'office de tourisme et de partir à la découverte du site de Cam Louis en profitant d'activités à faire en famille. Porté par le Pôle Enfance Jeunesse de la commune (association EPAL), ce projet met en avant les richesses du patrimoine de la commune entre histoire, environnement, traditions et légendes. Vos recettes nous permettront de faire découvrir l'agriculture locale, de la graine à l'assiette.

Pour partager vos recettes ou pour plus d'informations, vous pouvez envoyer un mail à [amelie.normand@epal.asso.fr](mailto:amelie.normand@epal.asso.fr)



## A L'ASSO DES JEUX

Permanence jeux, dans le respect des gestes barrière : vendredi 5 février, de 16h30 à 17h30 à la médiathèque !



## LES RENDEZ-VOUS WEB DE VAS-Y : FÉVRIER 2021

Les actions collectives du dispositif Vas-Y de la Fondation ILDYS sont toujours suspendues. En revanche, notre équipe poursuit tout au long du mois de février 2021 ses missions de prévention de la perte d'autonomie auprès des personnes de 60 ans et plus. Nous proposons pour le mois de février :

- **Activité physique : PILATES** - Les lundis 8, 15 et 22 février : 10h30-11h30

Manon, enseignante en activité physique adaptée de l'association Activ'sport, vous propose une séance de Pilates pour un développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture et l'assouplissement articulaire.

- **Activité physique** - Les mercredis 10, 17 février : 10h30-11h00

Margaux, ergothérapeute, vous propose des exercices articulaires et de gymnastique sur chaise pour se réveiller en douceur et entretenir sa forme pendant la période hivernale.

- **Activité physique** - Les jeudis 11, 18 et 25 février : 10h30-11h30

Pauline, enseignante en activité physique adaptée de l'association Activ' Sport, vous propose de garder le tonus en hiver.

- **Atelier relaxation** - Les mercredis 10, 17 et 25 février : 14h30-15h30

Isabelle, sophrologue vous propose de découvrir un atelier de détente et respiration, bien utile dans cette période de confinement.

- **Révision code de la route** - mardi 9 février : 10h30-11h30

On the road again ! Et si vous mettiez à jour vos connaissances sur le code de la route et l'impact de l'avancée en âge sur la conduite ? Ludovic, moniteur d'auto-école et Elodie, ergothérapeute vous invitent à une visioconférence à ce sujet.

- **Pas de retraite pour la fourchette** - Les mardis 9, 16 février : 14h30-15h30

Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition, vous propose une conférence en deux parties pour donner l'envie et le goût de cuisiner des plats favorables à votre santé (1ère partie).

- **Découvrir les oiseaux du jardin** - jeudi 11 février : 14h30-15h30

Alex, passionné d'ornithologie, vous propose d'approfondir vos connaissances sur les oiseaux du jardin. Ce week-end, c'est le comptage national des oiseaux du jardin. [www.bretagne-vivante.org](http://www.bretagne-vivante.org)

Exercez-vous et nous pourrons en échanger lors de la visio du 11 février.

- **Atelier cuisine** - mardi 16 février : 10h00-12h00

Dominique, de La Cuisine de Domi vous invite à partager un moment convivial. A vous de choisir : cuisiner en direct avec elle ou être spectateur. Au menu : Porc au caramel de coco - Dessert : Soupe d'ananas et son sablé épicé.

- **Jeu visa « VAS-Y »** jeudi 18 février : 14h30-15h30

Vous aimez les jeux de connaissance ! Angélique et Fabienne vous donnent rendez-vous pour un après-midi convivial autour de questions diverses.

Tous les jours, sur rendez-vous

### Atelier informatique :

Un accompagnement personnalisé et une aide pour une prise en main de l'ordinateur et des services disponibles sur internet sont proposés.

Vous êtes intéressé(e) par les actions de Vas-Y depuis chez vous sur votre ordinateur, tablette ou smartphone, vous souhaitez une aide à la prise en main de zoom individuel et guidée :

- **participez aux visioconférences, contactez nous : [vas-y@ildys.org](mailto:vas-y@ildys.org) ou 06.27.55.60.64.**

# MAIS AUSSI...

## CAFÉ MÉMOIRE

Toutes les actions de France Alzheimer 29 nécessitant un accueil physique sont suspendues. Une permanence d'accueil téléphonique est maintenue au 02.98.44.90.27 du lundi au vendredi. Des entretiens individuels par téléphone peuvent être proposés par les psychologues de l'association sur demande par téléphone ou par mail.

Contact : FRANCE ALZHEIMER 29 : 02.98.44.90.27, [france.alzheimer29@orange.fr](mailto:france.alzheimer29@orange.fr)

## INFORMATIONS PAROISSIALES

Samedi 6 février à 16h : messe à Lanhouarneau. Dimanche 7 février : messes à 9h30 à Cléder, à 11h à Plouescat. Dimanche 14 février : messes à 9h30 à Tréflaouéan, à 11h à Plouescat.

## MALLE AUX VÊTEMENTS A CLÉDER

Les bénévoles du Secours Catholique vous accueillent tous les samedis de 9h30 à 11h30, dans leur local de Cléder, Espace Glenmor, rue de Kermargar.

Grand choix de vêtements et de chaussures de seconde main, en très bon état, de 0 à 14 ans.

Matériel bébé : chaises hautes, coque, transat, poussette, trotteur, petit vélo... Contact : 06.38.64.63.26

Ouvert à tous, sans condition de ressources.

## IRÉO DE LESNEVEN

L'école autrement de la 4ème à la licence, venez nous rencontrer lors de nos prochaines **PORTES OUVERTES** le vendredi 12 mars de 17h à 20h et le samedi 13 mars de 9h à 17h. Route de Plouider - [www.ireo.org](http://www.ireo.org) - 02.98.83.33.08, et toute l'année, les **MERCREDIS DE L'ORIENTATION** (en après-midi sur RDV - 02.98.83.33.08)