

SERVICES MUNICIPAUX

Mairie : 02.98.48.10.48, www.ploudalmezeau.fr. Ouverte du lundi au jeudi 8h30-12h, 13h30-17h, vendredi 8h30-12h, 13h30-16h, samedi 10h15 -12h. Mairie annexe : 02.98.48.63.10. Du lundi au samedi de 9h à 12h. Secrétariat Services Techniques : 02.98.48.10.81 Centre Culturel l'Arcadie : Du mardi au vendredi de 14h à 18h, 02.98.48.00.38. En cas d'urgence, s'adresser en Mairie, Place André Colin, 02.98.48.10.48 Médiathèque l'Odysée accueil.mediatheque@ploudalmezeau.fr 02.98.48.62.94. Lundi et mardi de 15h à 18h, mercredi de 10h à 12h et de 13h à 18h, vendredi de 10h à 12h et de 15h à 18h et samedi de 10h à 12h et de 13h à 16h. Accueil de loisirs sans hébergement (ALSH) : 02.98.38.10.01 Espace Jeunes : 09.64.18.57.74 Relais Enfants Parents Assistants Maternels : 02.98.48.09.76 Crèche halte garderie Les Galopins : 02.98.38.10.99 Garderies : Maison de l'Enfance : 02.98.48.17.16 - École François Miterrand : 02.98.48.09.04 - Ecole Notre Dame : 02.98.03.16.29

EMPLOI - SOCIAL - PERMANENCES

Bureau d'Information Touristique, 1, rue François Squiban Tél. 02.98.48.73.19 - tourisme@iroise-bretagne.bzh - Bourg de Ploudalmezeau : lundi, mardi, vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h. Portsall /Ancre An Eor : Le samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h. Ancre An Eor : Musée ouvert en accès libre de 9h30 à 17h30 RAIL emploi-services, rue du Léon : 02.98.48.01.68 CLIC Lanivoaré : 02.98.84.94.86 Maison de l'emploi du Pays d'Iroise à Lanivoaré : 02.98.32.47.80 Assistante sociale CDAS Ploudalmezeau-Saint-Renan : 02.98.48.14.66. Perm. sur RDV un mardi après-midi sur deux (en alternance avec Lannilis). Assistante sociale CDAS Lannilis : 02.98.04.02.65. Perm. sur RDV tous les mardis matins, 1 mardi après-midi sur 2 et tous les jeudis matins. Service Aide à domicile : 02.98.48.06.90 Secours catholique : 06.75.01.93.13, sc.iroise.29@gmail.com Permanences en mairie : Finances Publiques : 1er et 3ème lundis du mois, 9h-12h, sur RDV / ADIL : 3ème mardi sur RDV (appeler l'ADIL Brest) / Conciliateur de justice, Mr PRIETZ, jeudi après-midi, sur RDV / FNATH, 3ème mercredi, 10h-12h / Service Social Maritime : 3ème jeudis du mois de 9h45 à 11h45 et de 13h30 à 15h30 (mairie annexe). Bureau portuaire : Mardi et jeudi de 10h à 12h. Tél. 06.75.51.89.80

ANNONCES

PROFESSIONNELS

- SNSM Station de PORTSALL— La Collection 2024 est arrivée !! Des nouveautés, de jolies pépites agrandissent la collection de vêtements et de produits dérivés à l'effigie de la station. Venez la découvrir et nous soutenir le samedi 4 mai 2024 au Belvédère, salle située près de l'église de Portsall. Cette année encore, il y a de la couleur ! La boutique ouvrira ses portes de 10h à 12 h puis de 15h à 17h30. Les fêtes des mères et des pères arrivent à grands pas, venez faire plaisir ou vous faire plaisir en réalisant un achat solidaire. La boutique est toujours ouverte sur demande au 06.14.51.13.39 ou 06.76.68.03.33.En mer, vous pouvez compter sur nous. A terre, nous avons besoin de vous ! - LA FERME DES 3L vous propose de la VIANDE BOVINE en colis ou à la pièce au COAT IZELLA à PLOUDALMEZEAU le vendredi 3 mai de 16h30 à 18h30, samedi matin de 10h30 à 12h et à CANCOUR - PORTSALL samedi 3 mai de 17h à 19h. Pour réserver un colis contacter le 06.71.73.02.77, n'hésitez pas à laisser un message. Toutes les semaines du poulet, du lapin et des œufs source d'OMEGA 3. EARL 3 L – COAT IZELLA N°4 – 29 830 PLOUDALMEZEAU. Contact : Anne Yvonne PRIGENT COLIN Port 06 71 73 02 77 - Cuisine de Provence Traiteur Livraison à Domicile nouvelle carte voir site www.cuisine-de-provence.com. Tel : 06.44.97.38.28. Mail : herve83440@gmail.com . Livraison Gratuite

VIE PRATIQUE

Communauté de Communes du Pays d'Iroise : Retrouvez toutes les informations sur www.pays-iroise.com - 02.98.84.28.65 Marché : Les vendredis matin, place du Général-de-Gaulle, 8h à 13h. Déchèterie communautaire Saint Roch : 02.98.48.04.26. Du 1er avril 2024 au 1er octobre 2024 : lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi : 10h-12h, 14h-18h ; dimanche : 10h-12h. Taxis de l'Iroise : 02.98.48.10.74 - 06.80.06.17.00 (appel gratuit) Taxi de la Côte : Gilles EOZÉNOU : 06.87.76.62.05 (transport médical assis, conventionné) Taxi Alba : 02.98.89.40.12 Transport de corps : P.F. LAOT : 02.98.48.05.68 Correspondants presse : Ouest-France : Gwendoline BOUILHET-FONTAINE, 06.18.72.15.89 gwendoline.fontaine@orange.fr Le Télégramme : Hervé JACOB, 06.72.32.53.55 rv.jacob@orange.fr

URGENCES ET SANTÉ

Médecin : 15 / Pompiers : 18 / Pharmacies de garde : 3237 Samedi 27 Avril : Pharmacie DE LA TRINITE à Plouzané : 02 98 45 54 38 Pharmacie BAUDINO LE BIHAN à Ploudalmezeau : 02 98 48 10 19 Dimanche 28 Avril : Pharmacie DE MILIZAC GUIPRONVEL : 02 98 07 94 06 Pharmacie LE STRAT au Conquet : 02 98 89 00 06 Médecins, dentistes, vétérinaires : www.ploudalmezeau.fr Infirmiers/infirmières : Sella : 02.98.48.12.14 ou 07.64.62.98.43 Bescond - Ollivier : 02.98.38.10.72 ou 06 85 42 04 27 Gressot - Quivoron : 06.75.63.24.78 ou 02.98.48.68.87 Cabinet «Place aux blés» Chevalier-Guyon-Le Guen-Omnès-Prigent : 02.98.48.01.34 Cabinet des infirmières, 1, cité Allain : 02.98.48.11.50 Puéricultrice PMI : sur RDV, joignable au 06 89 57 39 12 Consultation médecin PMI : 1er et 3e jeudis du mois, le matin, sur RDV. 02.98.48.14.66 Urgences SUEZ : 0.977.401.116 - Clientèle SUEZ : 0.977.408.408 Ambulances de la pointe : 02.98.32.68.06 SNSM : Bruno CHANTRY, 07.83.69.87.61, president.portsall@snsn.org 196 : Cross Corsen

A VENDRE

- Vends moteur HB 4 cv johnson 2 temps arbre long. Très bon état de marche. Portable 06 43 75 52 87 - Cause déménagement prochain, à vendre buffet merisier trois portes trois tiroirs, table ronde merisier avec ses deux rallonges, meuble tv merisier, canapé cuir 2/3 places couleur vert foncé, le tout en très bon état. Me contacter au 06.48.52.49.11 ou 02.98.48.03.26 pour plus d'informations. Merci - Cause de déménagement, à vendre canapé en U grand modèle 3,30x1,85m 150€ + Armoire double 2 penderies et étagères 100€ + Robot cuisine connecté acheté 350€ servi une fois vendu 120€ + Ensemble 1 Mange-debout / 4 tabourets / 1 bar en verre 30€. Tél : 07.63.92.11.40 - Voiturette AIXAM A 721 année 2006. Kilométrage 52 691. Entretien Aixam. Boîte de vitesse HS. Vendu dans l'état 500€. Tél : 06.79.31.50.17 - Bureau en verre armature métallique 50€. Tél : 07.88.91.36.39 - Cause changement d'imprimante vend lot cartouches Canon PIXMA : 6 PGBK—1BK—1 Yellow—1 Magenta. Le tout 70€. Tél : 06.70.24.73.99



INFORMATIONS MUNICIPALES

CENTRE CULTUREL L'ARCADIE

L'Arcadie sera fermée du 29 avril au 6 mai inclus.



Dimanche 12 Mai à 17h00 : Les Guêpes – Théâtre – 1h20 – CAT A 26/21/19€

C'est l'été. Il fait beau et les nuits sont douces dans la maison de vacances de Laure et Alexandre. Comme chaque année, ils reçoivent leur fille Nina et son mari Gilles. Manuel et son épouse, amis du jeune couple, doivent les rejoindre. Mais Manuel arrive seul... Anaïs, la sœur cadette de Nina, doit également retrouver ce petit monde, un peu plus tard. Mais tel un tsunami, la situation de Manuel va entraîner des conséquences incontrôlables sur toute la famille qui n'aspirent pourtant qu'à profiter de la torpeur estivale. Quand les secrets et les non-dits remontent à la surface, les personnalités se dévoilent et les sentiments s'exacerbent. Une histoire, des histoires, en 7 séquences, qui se déroulent en 3 jours qui vont changer la vie de chacun.

Réservations : <https://bit.ly/46rfOBM> Ou scannez le QR code



Renseignements : Centre Culturel l'Arcadie 02.98.48.00.38 accueil@centreculturel-ploudalmezeau.com

MÉDIATHÈQUE L'ODYSSÉE

Atelier « A la manière de... l'Art Aborigène » L'Odysée, Médiathèque de Ploudalmezeau, vous propose le mardi 30 avril de 14h à 15h, un atelier « A la manière de... l'Art Aborigène ». Nous vous demandons d'apporter vos ciseaux, feutres, colle. Gratuit – A partir de 6 ans. Sur inscription



Renseignements : L'Odysée Médiathèque de Ploudalmezeau Rue du Coum – Portsall — 29830 Ploudalmezeau 02.98.48.62.94 — accueil.mediatheque@ploudalmezeau.fr

AVIS DE RECRUTEMENT

La Commune de Ploudalmezeau (29830) RECHERCHE UN JARDINIER / PAYSAGISTE (H/F) par voie contractuelle à temps complet pour 6 mois renouvelable.

Missions : Entretien des espaces verts et utilisation du matériel mécanique et spécifique (autoportée, taille haie, débroussailluse etc.), Mise en œuvre des méthodes de plantation et d'engazonnement, Organisation et planification du travail, Effectuer les opérations de nettoyage des voiries et espaces publics, Alerter de l'état de propreté des espaces publics et sensibilisation des usagers, Enlever les déchets et l'affichage sauvage, Environnement : entretien des allées, trottoirs, parkings ; enlèvement des déchets divers et des branchages, Nettoyage des sanitaires publics

Permis : Permis B exigé / Permis E souhaité Profil : Expérience appréciée dans un poste similaire, Bonnes capacités d'adaptation face à la diversité des chantiers et à leurs conditions de déroulement, Sens du contact, de la polyvalence, de l'organisation et méthode.

Prise de fonctions souhaitée pour le 21 Mai 2024 / Date limite de candidature : le 10 Mai 2024 12h00

Adresser CV, lettre de motivation à : Madame le Maire de la Commune de PLOUDALMEZEAU Direction des Ressources Humaines Place André Colin – BP 16-86 29830 – PLOUDALMEZEAU Courriel : secretariatdrh@ploudalmezeau.fr

COMMERCIALISATION LOTISSEMENTS COMMUNAUX

La Commune de Ploudalmezeau met en vente deux lotissements : - SAINT ROCH, 3e TRANCHE : 15 lots viabilisés, de 314 à 500 m². Libre de constructeur. 110€/m². Pour tout renseignement, s'adresser à l'accueil de la Mairie au 02.98.48.10.48 ou à accueil@ploudalmezeau.fr. - KERIBIN : 7 lots viabilisés, de 376 à 753 m². Libre de constructeur. 120€/m². Pour tout renseignement, s'adresser à l'accueil de la Mairie au 02.98.48.10.48 ou à accueil@ploudalmezeau.fr.

DOSSIERS SUBVENTIONS AUX ASSOCIATIONS

RAPPEL - Les documents nécessaires au dépôt des demandes de subventions communales, exercice 2024, sont consultables sur le site internet de la commune dans l'onglet Démarches ([www.ploudalmezeau.fr / Démarches](http://www.ploudalmezeau.fr/Demarches)). Avant tout dépôt de dossier, il convient de prendre connaissance des modalités d'attribution de subvention, puis de remplir l'imprimé correspondant. Les dossiers, dûment complétés, devront être déposés pour le mardi 30 avril 2024 dernier délai, au Service Accueil en Mairie de Ploudalmezeau.

TRAVAUX ET CIRCULATION

Rue du Coum : Des travaux sur le réseau d'assainissement sont en cours au bas de la rue du Coum (face à l'espace vert surplombant le terrain de l'Abéric) depuis le lundi 22 avril 2024. Durée estimée : 1 mois. Déviations mises en place par les rues de la Gare, de Kerorlaës et du Coum.

Route de Lesvorn : Des travaux d'aménagement de trottoirs et voirie ainsi que d'un chausseidou sont prévus sur la Route de Lesvorn à partir de mi-mai 2024 pour une durée de 4 mois. Des travaux menés par le SDEF sont déjà en cours concernant l'éclairage public.

INFORMATIONS

MENUS RESTAURANT MUNICIPAL

Lundi 29 avril	Poulet aux légumes—Riz de Camargue Emmental à la coupe Fruits bio
Mardi 30 avril	Betteraves rouges Hachis parmentier Mousse chocolat
Mercredi 1er mai	FÉRIÉ
Jeudi 2 mai	Saucisses bretonnes—Semoule bio Brie bio à la coupe Fruit de saison
Vendredi 3 mai	Tomates vinaigrette Fricassée de saumon à l'aneth—Tagliatelles Yaourt bio

VIE PAROISSIALE

Horaires des messes :

- Samedi 27 avril à 18H : messes à Portsall et Milizac.

- Dimanche 28 avril à 10H30 : messes à Ploudalmézeau, Saint-Renan, Porspoder, Plougonvelin, Trézien.

Recevoir la Communion à domicile

Les personnes ne pouvant se déplacer pour participer à la messe et souhaitant recevoir la Communion à domicile, sont invitées à contacter le presbytère de Portsall aux heures d'accueil : Lundi, mercredi et samedi de 9H30 à 11H30 - Tél : 02 98 36 76 54. Certaines personnes portent déjà la communion aux personnes âgées ou malades : elles sont également invitées à se faire connaître.

PÔLE BRO GWITALMEZE : ATELIER ETP

Vous avez une maladie chronique : le programme d'ETP Plein phare sur ma santé est pour vous !

La 2ème session 2024 du programme d'ETP "Plein phare sur ma santé" va commencer avec les rdv de bilans. Les séances collectives vont débuter fin mai et s'achever avant les vacances d'été. Les participants sont en général ravis du programme et en ressortent grandis et acteurs de leur santé. Programme d'éducation thérapeutique à destination des personnes ayant une maladie cardiovasculaire, un diabète ou ayant subi un AVC. Inscription et informations par mail : etp.ploudal29@gmail.com ou 07 49 86 96 13

ECRIVAINES PUBLIQUES

Les séances proposées par les écrivaines publiques auront lieu en Mairie les samedis 4 mai et 8 juin de 10h15 à 12h (et sur rendez-vous pour d'éventuels autres créneaux le samedi matin, auprès du Secrétariat de Mairie : 02.98.48.10.48. L'objectif est d'aider à rédiger un courrier et texte administratif ou personnel.

AEP NOTRE DAME DU MONT CARMEL

L'APEL de l'école Notre Dame du Mont Carmel organise une opération ferraille le 4 mai. La benne sera positionnée à l'entreprise Jo PRIGENT, on récupère toute la ferraille (mobilier en fer, vieux vélos rouillés, batteries de voitures, frigo, lave-vaisselle, lave-linge, cuisinières, etc). Si besoin, vous pouvez contacter le 06.73.01.66.51 pour prendre rendez-vous pour un enlèvement. L'argent récolté servira à financer les activités scolaires des enfants. Merci d'avance

RENCONTRE ATOUR DU LIVRE

L'Association « Rencontre autour du Livre » vous invite à venir partager et discuter vos lectures le vendredi 1er mars 2024 de 16 à 18h à la salle Les Mouettes au Belvédère de Portsall. Ouvert à tous. Avec la présence exceptionnelle d'une auteur de roman. Contact 06 78 06 95 30 M Ci-pière et 06 81 35 18 37 MJ Quivoron

FESTIVAL AVELIOÙ AR BED À L'ARCADIE

Rendez-vous le 26 et 27 avril à la salle de l'Arcadie pour découvrir la première édition du festival Avelioù ar Bed ! Au programme une soirée concert le vendredi 26 avec Duo du bas, PnP&P, Ebel Elektrik, et une soirée fest-noz le 27 avec Hamon Martin Quintet, Tribe Brass Band, Kanon/Jereg, Klervi hag Enora. Retrouvez également des ateliers, animations, et conférences tout au long de la journée du samedi, pour petits et grands. Plus d'informations sur le site aveliouarbed.bzh ou sur la page facebook "Festival Avelioù ar Bed" et instagram @aveliouarbed
Vendredi : 10€, Samedi : 8 €, Pass 2 jours : 15 €.

Restauration possible sur place: rougaille saucisse ou végété pour le vendredi sous réservation : 8€. Soirée crêpes le samedi

BREZHONEG E BRO AN ABERIOÙ

PROMENADE GUIDEE EN BRETON ET INITIATION A LA LANGUE BRETONNE SAMEDI 27/04 : Dans le cadre du Festival Aveliou Ar Bed, samedi 27/04 l'association Brezhoneg e Bro an Aberioù (BBA) propose gratuitement :

- Rendez-vous à tous à 10 h devant l'Arcadie à Ploudalmézeau; départ à 10 h 30 de la promenade instructive, commentée en breton (une heure et demie), évoquant l'évolution du bourg de Ploudalmézeau de 1950 à nos jours (l'histoire des places ,des rues, des bâtiments...)
- A 14 h 30 à l'Arcadie à Ploudalmézeau : initiation à la langue bretonne de façon ludique !

CLUB DU TEMPS LIBRE

- Le jeudi 2 Mai à 13h30 à l'Arcadie, une dictée réservée aux adhérents du Secteur de Mouez ar Mor, les inscriptions doivent nous parvenir au plus tôt, afin que nous puissions prendre nos dispositions afin que cet après-midi se passe dans la bonne humeur. L'inscription est de 6€, goûter compris. Rendez-vous à 13h30 à l'Arcadie.
- La fête de l'été de notre secteur aura lieu cette année à Landunvez, le mercredi 3 Juillet. Repas de midi 15€, goûter 4€ et apéritif offert par Mouez ar Mor. Vin en supplément. Inscriptions jusqu'au 17 mai. Pour toutes ces activités s'inscrire soit au club le mercredi après-midi soit par téléphone aux n° suivants : G. Gourvénez (Président) 06.08.71.49.48, JC. Marzin (Trésorier) 06.01.97.40.57, MJ. Hébrard (Trésorière adj) 06.78.69.10.53, R. Prigent (Secrétaire) 06.60.73.95.99

L'UNC PLOUDALMEZEAU - PORTSALL

L'UNC Ploudalmézeau-Portsall vous informe que la cérémonie le 8 mai 2024 comblera la remise du drapeau au CME (Conseil Municipal Enfants) et la cérémonie nationale du 79 anniversaire de l'armistice de 1945. Pour cela la commune commémorera selon le déroulement suivant:
- 10h30 rassemblement sur le parvis de la mairie et mise en place du dispositif
- 10h40: remise officielle du drapeau au CME par Madame le maire.
- 10h50: déplacement vers le monument aux morts derrière les drapeaux et mise en place des petits drapeaux par le CME
- 11h00: cérémonie avec participation d'élèves de troisième de St Joseph.
Un déroulé qui marquera officiellement la remise du drapeau CME et du devoir de mémoire de nos anciens de la deuxième guerre mondiale. Venez nombreux témoigner de votre attachement aux valeurs républicaines françaises

ECOLE KERIBIN

Les élèves de CM1 de l'école de Keribin ainsi que leurs parents tiennent à remercier chaleureusement toutes les personnes (entreprises & particuliers) qui ont contribué à remplir les bennes de ferraille le samedi 13 avril ainsi que tout au long de l'année ! Grâce à vous tous, nous touchons au but ! Les enfants sont ravis, et les parents aussi....Merci infiniment !

LES RENDEZ-VOUS SPORTIFS

E.S.P.K.

Samedi 27 Avril 2024 :

U17 B ARVOR : reçoit CORSEN, match à 15H30.

Dimanche 28 Avril 2024 :

SENIORS A : se déplace à PLABENNEC B, match à 15H30.

SENIORS B : reçoit GUILERS B, match à 15H30.

SENIORS C : se déplace à MILIZAC D, match à 13H30.

EQUIPE LOISIR : se déplace à PLOUDALMEZEAU ARZELLIZ, match à 10H00.

EQUIPE FEMININE : voir Convocations.

ARZELLIZ FOOTBALL

PROGRAMME DU WEEK-END FOOTBALL A 11

Vendredi 26 avril :

Vétérans : déplacement ASPTT BREST, à 21h00, stade de Kéranroux

Samedi 27 avril :

U15 : tournoi à Lannilis

U16 : déplacement AS GUILERS, horaire à préciser

Dimanche 28 avril :

Loisirs : réception ESPK, à 10h00, stade Cullompton

Seniors 1 : déplacement US PLOUGONVELIN, à 15h30, stade du Trémeur

Seniors 2 : réception ES PLOUGUERNEAU 3, à 15h30, stade Cullompton

Seniors 3 : réception AS Comoriens 1, à 13h30, stade Cullompton

COURIR A PLOUDAL

Dimanche 28 Avril

Section Route : RDV 9H30 au local pour une sortie endurance de 1h15 - 1h30

Section Trail : Trail de Plouguin, Rdv sur place

ENTRAINEMENTS HEBDOMADAIRES :

Le Mardi et Mercredi : RDV 19H au mole de Portsall

Le Jeudi : RDV 19H au parking de Treompan

Dimanche : RDV 9H30 au local

LA CAP IROISE 2024 :

La prochaine Cap Iroise se déroulera le dimanche 26 mai 2024 au départ du port de Portsall au cours de laquelle seront proposées 2 courses à pied, en partenariat avec la SNSM, de 10 et 18 km, sur des parcours inédits, ainsi que deux marches randonnées non chronométrées, en partenariat avec les P'tits Doudous, de 6 et 12 km. Les organisateurs, recherchant des signaleurs pour assurer la sécurité le long des parcours, remerciant par avance les bénévoles, qui seraient motivés et disponibles pour aider au bon déroulement de cette manifestation, de se rapprocher des adhérents du club. Infos et inscriptions sur cap-iroise.fr

PAYS IROISE COMMUNAUTÉ - Informations Communautaires

FRANCE SERVICE : ATELIER ET PERMANENCE

- Atelier « je prépare ma retraite » en collaboration avec la Carsat

Date : le mardi 14 mai, à 18h, à la Mairie. Public : 55 ans et +, non retraités. Programme : Comprendre son relevé de carrière, Comprendre calcul de sa retraite personnelle, Les différents dispositifs, Présentation retraite complémentaire Argic Arcco, Conditions pension de réversion
Sur inscription à France Services au 02 98 36 27 31 (places limitées à 35 participants).

- Permanence procuration en collaboration avec la Gendarmerie

Date : le samedi 25 mai, à 9h, à France Services. Validation des procurations de vote dans le cadre des élections européennes du 9 juin. Ouvert à tous, sans inscription.

CLUB CYCLISTE TO2P

Ecole de cyclisme : Pas d'entraînements pendant les vacances scolaires. Les parents seront avisés par mail si des sorties exceptionnelles sont organisées.

Section route : Le dimanche 28 avril, départ à 8h30 du local rue de Kerjols. Pour le détail des parcours, consultez le site www.to2p.fr, lien « Planning de la semaine ».

Section VTT : Le dimanche 28 avril, sortie locale de 3 heures, départ à 8h30 du local rue de Kerjols.

ARZELLIZ BASKET

La section est à la recherche de garçons dans toutes les catégories pour étoffer ces effectifs et plus particulièrement ceux nés en 2010 ou 2011 afin de créer une équipe U15. N'hésitez pas à venir essayer dès à présent. Contact: 06 75 21 37 90 / arzelliz.basket@gmail.com

VIRÉES NORDIQUES

Dimanche 28 avril et jeudi 2 mai sortie sur Porspoder, le circuit des lavoirs N°29 raccourci. Rendez-vous au local pour covoiturage dimanche à 8h45 et jeudi à 13h45 ou au départ du parking du centre bourg à 9h dimanche et 14h jeudi.

ARVOR CYCLO LOISIRS

Dimanche 28 avril : sortie de87 kms vers Ploumoguer, via Brélès, St—Renan, Lamber et retour par Pont Reun, route touristique, Plourin, Plouguin, Corn Ar Gazel. Départ 8h30 du local et le circuit est consultable sur arvorc.blogspot.com

Mercredi 1 mai : Sortie club et le circuit sera précisé sur notre messagerie interne.

Le club est en phase de préparation pour sa sortie annuelle, qui se déroulera cette année en Centre Bretagne à proximité de Guerledan fin mai sur 3 jours

CNPK

Weekend longe cote à Tréompan les samedis 4 et 5 mai 2024 : Le centre nautique Portsall Kersaint vous invite à venir nombreux découvrir les différentes disciplines de longe côte :

- Samedi 4 mai de 10h à 16h : le 2ème championnat de Zone ouest de longe cote marche aquatique, sur la plage de Tréompan à Ploudalmézeau comptant pour sélection du championnat de France de longe cote qui aura lieu en juin en Normandie. 350 longeurs vont participer aux différentes épreuves : 1000m en quarte, 400m en binôme, 200m en individuel, 50m avec pagaie. Restauration possible sur place.

- Dimanche 5 mai 2024 à partir de 10 h : 1er trail organisé par le CNPK, Trail longe côte marche 4 km en binôme, trail longe côte course 8 km en binôme ou solo , licence FFR obligatoire ou Pass découverte (5€). Inscription 10€ par téléphone au 06.59.73.10.80.

ADMR PAYS D'IROISE

L'ADMR du Pays d'Iroise propose des ateliers yoga du rire gratuits pour les + de 60 ans et les proches aidants. Venez vous détendre ! les mardis 14 et 28 mai – 4, 11, 18, 25 juin et 2 juillet à 14h30 à la Maison ADMR Ty Cocon, 50 rue Laennec à Plouarzel. Sur inscription au 06 76 99 63 27 – lprigent@admr29pi.org

OPÉRATION « MES COPEAUX D’ABORD »

Du broyat de déchets végétaux en mélange est proposé gratuitement dans les déchèteries (sauf Milizac-Guipronvel). Il peut servir de paillis et de matière brune pour équilibrer les composts.