

MÉMENTO du 21 février 2025	
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 : mardi, jeudi, vendredi de 14h à 18h et le mercredi de 10h à 12h et de 14h à 18h Médiathèque l'Odyssée : lundi, mardi de 15h à 18h, mercredi 10h à 12h et de 13h à 18h, le vendredi 10h à 12h et de 15h à 18h, le samedi de 10h à 12h et de 13h à 16h - Tél. 02.98.48.62.94 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 Mitterrand : 02.98.48.09.04 - Ecole Notre Dame : 02.98.03.16.29	
URGENCES ET SANTÉ	
Médecin : 15 / Pompiers : 18 / Pharmacies de garde : 3237 Médecins, dentistes, vétérinaires : www.ploudalmezeau.fr Samedi 22 et dimanche 23 février : Pharmacie Louedec Plouguin, 02 98 89 23 25. Pharmacie du Lac Saint-Renan, 02 98 84 24 34. 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 : 1 ^{er} et 3 ^e jeudis du mois, le matin, sur RDV. 02.98.48.14.66 Eau-assainissement CCPI : numéros d'urgences sont les suivants : 02.98.84.38.27 du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00 / vendredi 16h30 / Numéro d'astreinte : 07.87.50.59.19 Ambulances de la pointe : 02.98.32.68.06 SNSM : Bruno CHANTRY, 07.83.69.87.61, president.portsall@snsn.org 196 : Cross Corsen	

ANNONCES	
PROFESSIONNELS	
- Fiorella sophrologue : Un espace de sophrologie ouvre à Plourin ! Spécialiste du sommeil, de la gestion du stress, de la gestion de la ménopause et de la préparation mentale pour vos événements sportifs ou professionnels. Pour en savoir plus, contactez Fiorella BOITEL au 06 88 29 28 61 – fiorellaboitel@gmail.com ou fiorella-sophrologue.com . - Crêperie du Château d'Eau vous propose plusieurs dates de Kig-Ha-Farz, le 13, le 18, le 20 et le 28 mars, réservation à l'avance par téléphone 02.98.48.15.88. Menu 25€ tout compris. - Absolu beauté à Ploudalmézeau déménage, à partir du lundi 10 mars 2025 je vous accueillerai au 84 avenue de Portsall (au sein du centre Vitalium) toujours à Ploudalmézeau. L'institut sera fermé du 3 au 9 mars 2025 pour une réouverture le lundi 10 mars à 14h au sein des nouveaux locaux. Bon week-end et à très vite. - La maison d'assistantes maternelles MAM'ZELLE COCCINELLE située au 1, rue Yves Talarmain dispose de places : 1 place dès maintenant, 1 place en avril 2025 et 1 place en septembre 2025. 06.29.88.89.70 ou par mail : mamzelle.coccinelle29@gmail.com	
A VENDRE	
- Fauteuil noir inclinable, matière souple, neuf, jamais servi avec un repose pied. 185€. 06.88.88.91.07 - 3 sièges auto, petite chaise repas, 2 vélos (2 à 6 ans). 06.08.98.88.40 - Canot d'environ 3 mètres en polyester à retaper ou déco jardin 100€. 06.43.75.52.87 - Sèche-cheveux Moulinex blanc, 400W, très bon état, 10€. + Donne plumes de canard/oie pour coussins. 06.88.90.92.12 - VDS récupérateur eau de pluie 1 000 l, état neuf, revêtement noir anti-UV, 120 € + kit de raccord 2 cuves 30 €.A prendre sur place. 06.87.54.63.87	

VIE PRATIQUE

Communauté de Communes du Pays d'Iroise : Retrouvez toutes les informations sur www.pays-iroise.bzh - 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.
Ouverture : lundi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi : 10h-12h, 14h-17h ; dimanche : 10h-12h. Fermeture le mardi toute l'année.
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

EMPLOI - SOCIAL - PERMANENCES

Bureau d'Information Touristique : 1, rue François Squiban 02.98.48.73.19 - tourisme@iroise-bretagne.bzh : mardi, mercredi et vendredi de 9h30 à 12h30.
Ancre An Eor : Musée en accès libre 7j/7 de 9h30 à 17h30
RAIL emploi-services, rue du Léon : 02.98.48.01.68
CLIC Lanrivoaré : 02.98.84.94.86
Maison de l'emploi du Pays d'Iroise à Lanrivoaré : 02.98.32.47.80
Assistante sociale CDAS Ploudalmézeau-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 : du 15 juillet au 31 août permanence téléphonique au 02.98.46.37.38 / 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

DIVERS

- Aide à domicile, recherche heures de ménage, repassage, courses, accompagnement sur Ploudalmézeau et alentours. Disponible à partir du 17 mars. 06.02.39.27.81
- Recherche aide à domicile (ménage principalement) à partir du 1er mai 2025. Cesu uniquement (2h par semaine). 06.37.02.99.78
- Recherche heures de ménage, 10 ans d'expérience. Paiement Cesu. 06.42.07.46.30
- Recherche menuisier sur Ploudalmézeau pour une fenêtre et une porte. 02.98.48.08.02
- Avez-vous déjà rêvé d'explorer le Costa Rica ? Cette occasion est faite pour vous ! Moi, Costaricienne et spécialiste en création de voyages sur mesure, installée à Ploudalmézeau, vous propose une aventure unique : intégrer un petit groupe pour un voyage authentique au Costa Rica. **Du 14 au 28 avril 2025**, en petit groupe (6 voyageurs), accompagnés par un guide local francophone Ce qui vous attend : Rencontres authentiques avec les habitants, échange culturel enrichissant, découverte de la faune, flore et volcans, expérience gastronomique locale, logements touristiques et quelques nuitées chez l'habitant. Voyagez autrement, avec du sens ! Ce voyage est idéal pour ceux qui aiment l'immersion et le partage. Vous souhaitez un voyage différent, sur mesure ? Nous organisons aussi des circuits personnalisés en solo, couple, famille ou entre amis. Contactez Paola Cardinale au 06.95.40.77.25 /info@morphocostarica.com

LOCATIONS

- Recherche apparemment T2, T3 ou petite maison pour une personne aux alentours de Ploudalmézeau (Portsall, Ploudalmézeau, Landunvez...). Je suis joignable au 06.60.21.54.00, de préférence en soirée



N° 2389 du 21 février 2025

INFORMATIONS MUNICIPALES

CONSEIL MUNICIPAL

Le Conseil Municipal aura lieu le mardi 25 février 2025 à 18h en Mairie. L'ordre du jour est le suivant :

I - ADMINISTRATION GENERALE

- Convention entre la Commune et le référent « Santé et Accueil inclusif » de la crèche municipale Les Galopins
- ENERGENCE : renouvellement de la convention d'adhésion au Conseil en Energie Partagé (CEP)

II - URBANISME - AFFAIRES FONCIERES

- Cession foncière aux Jardins d'Anaïs
- Cession foncière rue Yves TALARMAIN
- Cession d'un local rue Monseigneur RAOUL

III - AFFAIRES FINANCIERES

- Bilan annuel des acquisitions et cessions immobilières en 2024
- Approbation du compte de gestion 2024 du Comptable Public –
 - Budget principal de la Commune
 - Budget annexe du Port
 - Budget annexe du lotissement les Hameaux du Sanou Tranche II
 - Budget annexe du Lotissement de Keribin
 - Budget annexe du Lotissement de Saint Roch dernière tranche
- Approbation du compte administratif 2024
 - Budget principal de la Commune
 - Budget annexe du Port
 - Budget annexe du lotissement les Hameaux du Sanou Tranche II
 - Budget annexe du Lotissement de Keribin
 - Budget annexe du Lotissement de Saint Roch dernière tranche
- Affectation du résultat 2024 – budget principal et budgets annexes.
- Clôture du budget annexe du lotissement du Sanou Tranche II
- Création et révision des autorisations de programme
- Budget primitif 2025
 - Budget principal de la Commune
 - Budget annexe du Port
 - Budget annexe du Lotissement de Keribin
 - Budget annexe du Lotissement de Saint Roch dernière tranche II
- Fixation du taux de la fiscalité directe locale 2025
- Vote de crédits :
 - Au Centre Communal d'Action Sociale
 - Ecoles sous contrat d'association
- Attribution d'une aide en faveur des sinistrés de Mayotte
- Approbation d'une proposition financière relative à la réalisation d'un emprunt
- SDEF : convention financière pour la réalisation d'un audit énergétique au restaurant municipal
- SDEF : convention financière pour la mise en place de l'éclairage public dans le cadre du programme d'aménagement des abords de l'Eglise de Ploudalmézeau.

TRAVAUX ET CIRCULATION

Sécurisation de la rue de Brest : Dans le cadre de la sécurisation des voies pénétrantes, la Commune a engagé un programme d'aménagement de la rue de Brest entre le rond point du Château d'Eau et le rond point de Saint Roch. Les travaux ont repris depuis le 13 janvier. L'accès à la cité Allain se fait désormais par le chemin de la chapelle Saint Roch depuis le 3 février 2025.

Aménagements des abords de l'église de Ploudalmézeau :

Dans le cadre de la mise en valeur des abords de l'église de Ploudalmézeau, les travaux sont en cours. L'accès à l'église est aménagé selon l'avancement du chantier. Le côté droit du parking de l'église est réouvert au public.

Travaux rue de la Gare, tranche 2 :

Des travaux d'effacement de réseaux ont débuté rue de la Gare et ce, pour une durée de 55 jours calendaires, sauf aléas climatiques. La circulation est interdite sauf aux riverains et services de secours. Une déviation est mise en place par l'Avenue de Portsall et la rue de Ridiny. Des dispositifs de sécurité supplémentaires sont également installés afin d'assurer la sécurité des piétons.

COMMERCIALISATION LOTISSEMENTS COMMUNAUX

La Commune de Ploudalmézeau met en vente deux lotissements :

- SAINT ROCH, 3e TRANCHE : 15 lots viabilisés, de 314 à 500 m². Libre de constructeur. 110€/m² (reste 5 lots). Pour tout renseignement, s'adresser à l'accueil de la Mairie au 02.98.48.10.48 ou à accueil@ploudalmezeau.fr.

- KERIBIN : 6 lots viabilisés, de 376 à 753 m². Libre de constructeur. 120€/m² (reste 1 lot). Pour tout renseignement, s'adresser à l'accueil de la Mairie au 02.98.48.10.48 ou à accueil@ploudalmezeau.fr.

COUPURE DE COURANT

Le mardi 25 février 2025 entre 13h et 16h30. Quartiers ou lieux-dits concernés : 1 au 9, 2 au 10 chemin du Beg, 11, 6 rue de Normandie, 3 au 9, 2 au 4 impasse du Drezic, 23 au 25, 29 au 31, 22 au 30, 36, 40, 44 rue de Kerdeniel

Le vendredi 28 février 2025 entre 7h50 et 13h25. Quartiers ou lieux-dits concernés : 2 Keryan, Lieu dit Kerjean, 1 lieu dit Saint Roch, 2 allée du Suroit, 50 route de Brest, Lieu dit Keryan, Gwitalmeze Goz, Saint Roch, 9 zone artisanale de Saint Roch

MÉDAILLE DE L'ENFANCE ET DES FAMILLES 2025

Les critères de demande sont : Avoir élevé 4 enfants ; avoir élevé un ou plusieurs enfant dans un contexte difficile ; avoir élevé seul(e) au décès de leurs parents pendant au moins 2 ans un ou plusieurs de leurs frères et sœurs ; avoir élevé pendant au moins 2 ans un ou plusieurs enfants de leur famille devenus orphelins ; être veuf ou veuve de guerre ou d'acte de terrorisme et avoir élevé seul(e) un enfant ; dédié ou avoir dédié sa vie professionnelle ou son action bénévole à l'enfance ; avoir rendu des services exceptionnels dans l'accompagnement des familles. Les dossiers doivent être transmis en Mairie avant le 1er mars 2025. Renseignements au service Etat-Civil, Tél. 02.98.48.02.50

INFORMATIONS

PROGRAMMATION ARCADIE



Dimanche 23 février 2025 à 16h

« THAÏLANDE, DE BOUDDHA À LA MON-DIALISATION »

Film/Documentaire de : Patrick MOREAU et Nicolas PELLISSIER

Aujourd'hui, la Thaïlande est le pays le plus développé de la péninsule indochinoise. Les traditions bouddhistes séculaires bien ancrées dans toutes les classes d'âge de la société n'entravent nullement le pays résolument engagé dans la voie du modernisme en ce début de troisième millénaire. Les pagodes aux toits étincelants de rouge et d'or voisinent avec les tours de verre et d'acier. Après la difficile période du Covid, la Thaïlande est redevenue l'un des pays les plus visités de la planète par des voyageurs charmés par sa culture riche et brillante, ses temples majestueux, sa gastronomie originale et ses îles aux plages de sable blanc. Tarif unique : 5 €

A venir...

Concert multiculturelles (folk, soul, pop) du groupe franco-marocain « Bab El West » le **dimanche 23 mars 2025 à 17h.**

Tarif (CAT B) : 19€

Renseignements

: 02.98.48.00.38

Flashez le QR Code pour découvrir la billetterie :



MÉDIATHÈQUE « L'ODYSSÉE »

Fermeture Exceptionnelle

: Lundi 24 février 2025.

Nous vous accueillons du mardi au samedi aux horaires habituels.

DÉCHÈTERIES : NOUVEAUX HORAIRES EN 2025

•Plougonvelin, Ploudalmézeau et Plouarzel : fermeture le mardi toute l'année

•Plourin, toute l'année : ouverture les lundi, mercredi, jeudi et vendredi uniquement le matin (10h-12h30). Ouverture le samedi, 10h-12h puis 14h-17h (18h en haute saison). Fermeture les mardi et dimanche.

•Milizac-Guipronvel : ouverture les lundi, mercredi, jeudi et vendredi uniquement l'après-midi 14h-17h (18h en haute saison). Ouverture le samedi, 10h-12h puis 14h-17h (18h en haute saison). Fermeture les mardi et dimanche.

Rappel : basse saison du 01/10 au 30/04 et haute saison du 02/05 au 30/09. Nouvelle carte horaires disponible sur pays-iroise.bzh, à la Communauté et en mairie.

PAYS D'IROISE COMMUNAUTÉ CONSULTATIONS ADDICTOLOGIE

Le mois sans tabac, c'est désormais toute l'année ! Vous souhaitez arrêter ou diminuer votre consommation de tabac ? Des consultations de tabacologie ont lieu chaque 1^e vendredi du mois : au Conquet, parvis mairie, 9h-12h, et à Ploudalmézeau, salle Clés des champs, place au blé, 13h30-16h30. Inscriptions : 02 98 84 94 86 / social@ccpi.bzh .

Infos sur pays-iroise.bzh et soutien sur tabac-info-service.fr, groupes Facebook Les bretons #MoisSansTabac.

PAYS D'IROISE COMMUNAUTÉ COUPURES D'EAU

Pays d'Iroise Communauté mène actuellement des tests sur le réseau d'eau potable de la Commune. Pour ce faire, les techniciens sont dans l'obligation de manipuler des vannes. Ce qui peut amener à des micro-coupures (<30 minutes). Ce sont des opérations quotidiennes pour la bonne exploitation du réseau. Pour plus de renseignements, vous pouvez joindre le Pôle Gestion de Relation Usagers au numéro suivant : 02 98 84 38 27.

MENUS RESTAURANT MUNICIPAL

Lundi 24 février	Mousse de foie, aiguillettes de poulet, carottes vichy, fromage
Mardi 25 février	Potage de légumes, lasagne végétale, salade, fruit
Mercredi 26 février	Macédoine de légumes, paupiette de dinde, riz étuvé, fruit ou fromage
Jeudi 27 février	Velouté aux poireaux, escalope de dinde viennoise, petits pois carottes, crème dessert
Vendredi 28 février	Friand au fromage, filet de merlu à l'oseille, eby bio, fruit

VIE PAROISSIALE

Samedi 22 février à 18h : Messes à Portsall et Lanrivoaré

Dimanche 23 février à 9h30 : Messe à Ploudalmézeau

11h : Messes à Saint-Renan, Plouarzel, Landunvez et Plougonvelin

APE KERIBIN

L'École de Kéribin organise un couscous à emporter. Cet événement nous aidera à financer un magnifique projet pour nos enfants : l'école du cirque. Il aura lieu le dimanche 9 mars de 12h00 à 13h30 à la cantine municipale. Tarifs : 12€ la part, 13€ la part avec dessert. Des bons de commande seront disponibles chez vos commerçants. Le bon de commande et règlement seront à mettre dans la boîte aux lettres de l'APE de Kéribin (au niveau du portail de l'école). En vous remerciant. L'équipe de l'APE de Kéribin. Renseignements et réservations avant le 5 mars 2025. Contact : 06.98.09.00.04

COLLÈGE EDOUARD QUÉAU

Le Collège Edouard Queau accueillera les élèves de CM2 des écoles publiques et privées du secteur la journée du **vendredi 7 mars 2025**. A partir de 17 heures, vous pourrez venir à la rencontre de nos professeurs lors des Portes Ouvertes. Pour toute information ou renseignement, vous pouvez consulter notre site internet : <https://college-edouardqueau-ploudalmezeau.ac-rennes.fr/> Nous restons à votre disposition au 02.98.48.62.04 ou ce.0290065n@ac-rennes.fr

JOURNÉE DÉFENSE ET CITOYENNETÉ

Bientôt 16 ans ! Pensez au recensement c'est obligatoire

Pourquoi ? Cette démarche facilite l'inscription sur les listes électorales et déclenche la convocation à la Journée Défense et Citoyenneté (JDC).

Quand ? Tous les Français ont l'obligation de se faire recenser entre la date à laquelle ils atteignent l'âge de 16 ans et la fin du troisième mois suivant.

Comment ? Se présenter en Mairie avec une pièce d'identité et le livret de famille. Une fois recensé, le jeune obtient une attestation de recensement indispensable pour l'inscription à des concours ou examens soumis au contrôle de l'autorité publique (conduite accompagnée par exemple). Environ un an après, il sera convoqué.

RAIL EMPLOI SERVICES

Le RAIL Emploi Services et les partenaires de l'emploi organisent un temps de recrutement sur la commune de Porspoder Salle du conseil de la Mairie – le Mardi 4 mars 2025 de 9h15 à 12h00

Nous recherchons des aide- ménagères, agents polyvalents de collectivité, jardiniers et ouvriers d'espaces naturels sur le secteur de la CCPI.

Pour toute information : téléphone : 06 12 17 48 29

INFORMATIONS

CLUB DU TEMPS LIBRE

Vendredi 28 février à l'Arcadie, présélection dominos pour le secteur Mouez ar Mor. Pour ces rendez-vous, veuillez prendre contact avec les membres du bureau afin de connaître les personnes intéressées par le covoiturage. Le rendez-vous à 13h15 permet d'être sur place à 13h30, afin de pouvoir commencer les parties à 14h.

RENCONTRE AUTOUR DU LIVRE

Comme tous les 1^{ers} vendredis de chaque mois, l'association « rencontre autour du livre » ouvre les portes de la salle Les Mouettes au Belvédère de Portsall de 16h à 18h pour accueillir les lectrices et lecteurs.

Chacun d'entre nous raconte l'histoire d'un livre en quelques phrases mais surtout ce qu'il a ressenti à cette lecture.

Les sujets sont vastes : biographies, faits de société, thriller, romans, poésies, bandes dessinées, romans historiques...

Les points de vue se font discussion et permet de nous ouvrir à d'autres littératures.

Prochain rendez-vous le **7 mars 2025**

RENDEZ-VOUS SPORTIFS

ARZELLIZ BASKET

Samedi 22 février

U13M Tournoi 4c4 à Portsall, RDV 13h00

U13F3 Tournoi 4c4 à Portsall, RDV 13h00

U13F2 Tournoi 4c4 à Portsall, RDV 13h00

U13F1 Tournoi 4c4 à Portsall, RDV 13h00

U15M Tournoi 4c4 à Portsall, RDV 13h00

U15F2 Tournoi 4c4 à Portsall, RDV 13h00

U15F1 Tournoi 4c4 à Portsall, RDV 13h00

Lundi 24 février

Séniors Loisirs contre Guipavas, RDV à 19h30

CDF U18M - Remerciements

L'organisation des matchs 1/16 et 1/8 de coupe de France U18 masculine a été un succès populaire et sportif.

Nous avons sû relever le challenge; les différents retours que nous avons eu sont élogieux et sans vous ceci n'aurait pas été possible. Ce sont plus de 1000 personnes qui se sont déplacées au complexe sportif du Coum. Le club souhaite remercier les licenciés, parents et enfants, sympathisants ou amis, quelquefois invisibles, commerçants, hébergeurs, professionnels de santé, musiciens et sonneurs, journalistes, photographes, services de la mairie..., nous sommes parvenus à organiser un moment magique que nous n'oublierons pas; je vous assure que les équipes non plus. Merci beaucoup

CLUB CYCLISTE TO2P

Ecole de cyclisme : Entraînements le mercredi au camping de Tréompan : VTT et route de 14h30 à 15h30. Le samedi, VTT de 10 h à 12 h, toujours à partir du camping de Tréompan.

Section route : Le dimanche 23 février, départ à 9h du local rue de Kerjoly. Pour le détail des parcours, consultez le site www.to2p.fr , lien « Planning de la semaine ».

Section VTT : Le dimanche 23 février, départ à 9h du local rue de Kerjoly, sortie de 3 heures.

LES VIRÉES NORDIQUES

Dimanche 23 et jeudi 27 février sortie sur Plouarzel / Lampaul circuit N° 23 l'Aber lldut rive Gauche. Rendez-vous au local pour covoiturage à 8h45 dimanche et 13h45 jeudi, départ du parking habituel de Pont Reun à 9h dimanche et 14h jeudi.

ASSOCIATION RE-SENTIR

Stage découverte de la « Médecine Traditionnelle Chinoise » à Portsall, le **dimanche 23 février 2025** de 9h30 à 12h (ou autre sessions le mardi après-midi à Brest). Explorer les bases de la santé et du bien-être selon une sagesse millénaire. Une approche millénaire, holistique, ouverte sur le monde du vivant, issue de l'observation rigoureuse des éléments naturels, des effets sur notre organisme, notre humeur et notre santé sur laquelle s'appuie la pratique du qi gong, acupuncture, massage tuina, diététique chinoise, etc. Renseignements/Inscriptions : www.re-sentir.fr - 06 75 71 89 36

A.D.M.R.

L'ADMR du Pays d'Iroise propose des ateliers équilibre et prévention des chutes pour les + de 60 ans, tous les mardis (hors vacances scolaires) de 10h à 11h, à la Maison ADMR Ty Cocon, 50 rue Laennec à Plouarzel. Venez faire des exercices de renforcement adaptés, parcours de marche, travailler votre équilibre, apprendre à vous relever après une chute. Les séances sont accessibles à tous les seniors du Pays d'Iroise, gratuites, animées par une monitrice formée. Inscription : 06 76 99 63 27 lpigent@admr29pi.org Programme complet sur www.admr-paysdiroise.fr