



# P L O N É V E Z P O R Z A Y

Créée en 1971

08/2019

22 février 2019

## FEUILLE D'INFORMATIONS

<b>Mairie</b> du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00, samedi de 9h00 à 12h00 ☎ : <b>02.98.92.50.23</b> www.plonevez-porzay.net ou courriel : mairie-plonevez-porzay@wanadoo.fr			
<b>Communauté de communes Pleyben-Châteaulin-Porzay</b>	ZA Stang ar Garront, Rue Camille Danguillaume Châteaulin		<b>02.98.16.14.00</b>
<b>Enedis</b>	Dépannage - urgences 24h/24h		<b>09.72.67.50.29</b>
<b>Véolia</b>	Urgences 24h/24h		<b>09.69.32.35.29</b>
<b>Relais Poste au « Bar tabac le Porzay »</b>	Du lundi au samedi de : 8h00-12h00 et 14h00-15h30 fermé le jeudi		<b>02.98.92.56.64</b>
<b>Bibliothèque municipale</b>	Mercredi, samedi : 10h00-12h00 Vendredi : 16h30-18h30 Dimanche de 11h00 à 12h00		<b>02.98.92.57.55</b>
<b>Vétérinaires</b>	28 bis rue de la Presqu'île		<b>02.98.92.50.24</b>
<b>Médecins</b>	6, place de Cornouaille	<b>Bauta Vincent Cogneau Clément</b>	<b>02.29.20.21.00</b>
<b>Pharmacie</b>	1, allée du stade	<b>Bourdais Françoise</b>	<b>02.98.92.50.34</b>
<b>Infirmières</b>	11, rue de la Presqu'île	<b>Fray Pascale Brusq-Hirrien Anne –Laure</b>	<b>02.98.92.52.06</b>
	4, rue de Cornouaille	<b>Gérardi Régine Robyn Dominique Duchillier Laurence</b>	<b>02.98.92.55.34</b>
<b>Kinésithérapeutes</b>	16, place de l'église	<b>Peuziat Eric</b>	<b>02.98.92.53.13</b>
	24, rue de la Presqu'île	<b>Scordia Julie</b>	<b>09.51.43.80.30</b>
<b>Ostéopathe</b>	sur rendez-vous	<b>Fauchart Florian</b>	<b>06.30.90.87.89</b>
<b>Pédicure/Podologue</b>	Du lundi au samedi	<b>Cavarec David</b>	<b>02.98.92.59.19</b>
<b>Taxi du Porzay - David Daden</b>	Transport de malades assis 7 j / 7	<b>Plonevez-Porzay</b>	<b>02.98.92.55.06 06.63.44.29.70</b>
<b>Ambulances Alain Jolec</b>		<b>Plomodiern</b>	<b>02.98.81.27.28</b>
<b>Déchetterie</b>	Lundi-jeudi-vendredi de 14h00 à 18h00 Mercredi de 9h30 à 12h00 et de 14h00 à 18h00 Samedi de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 18h00		<b>02.98.92.57.58</b>
<b>Déchets de jardin</b>		Cité Kermilliau	

## INFORMATIONS COMMUNALES

### BIENVENUE DANS MON JARDIN

La Maison de la bio du Finistère, en partenariat avec la Maison de la consommation et de l'environnement, organise le week-end du 15 et 16 juin prochain, l'événement «Bienvenue dans mon jardin». Le principe est simple : des particuliers ouvrent les «portes» de leur jardin afin de partager leurs connaissances et leurs pratiques du jardinage. Cette action est une belle occasion pour le grand public de découvrir des jardins cultivés sans désherbants ni pesticides de synthèse, et de rencontrer des jardiniers afin de partager des astuces sur le jardinage au naturel. Cette année, l'événement promet un retentissement important suite à l'interdiction de l'achat, de l'usage et du stockage des produits phytosanitaires. La précédente opération en 2017 avait permis d'accueillir environ 40000 visiteurs dans 170 jardins de particuliers bretons (45 jardins et plus de 10000 visiteurs en Finistère). Un événement ouvert à tous. Dans ce cadre, la Maison de la bio est à la recherche de jardiniers motivés pour ouvrir leurs portes et partager leurs pratiques. Pour participer et présenter son jardin, il suffit simplement de jardiner au naturel et d'avoir envie de partager ses connaissances et ses savoir-faire. Tous les jardins sont intéressants : grands, petits, potagers, ornementaux, privés, partagés, familiaux... Les inscriptions sont ouvertes ! Contact : maisondelabio29@agrobio-bretagne.org /02.98.25.80.33.

## INFORMATIONS INTERCOMMUNALES

### POINT INFORMATION JEUNESSE – ATELIER GESTION DU STRESS

Brevets ou bacs blancs, oraux, permis de conduire, entretiens d'embauche, partiels... les sources de stress ne manquent pas ! Le mercredi 6 mars, de 14h à 16h, un atelier "gestion du stress" vous permettra, en toute convivialité, de trouver des clés pour vous détendre, faire baisser la pression et vous préparer sereinement à l'arrivée de moments importants mais parfois difficiles à gérer émotionnellement. Inscriptions (places limitées) : 02.98. 89.13. 11 / 06. 40. 05. 45. 42.

## PRÉVENTION DES CHUTES

Chaque année en France, plus de 2.5 millions de personnes de plus de 65 ans chutent. Ces chutes sont souvent, selon leur gravité, la cause d'une perte d'autonomie. C'est pourquoi, la prévention est essentielle. Face à cela, Cap Retraite Bretagne permet, la mise en place d'ateliers équilibre en collectif. Le groupe associatif Siel Bleu, en partenariat avec le CLIC de Pleyben-Châteaulin-Porzay et la commune de Pleyben, propose une réunion d'information : vendredi 1<sup>er</sup> mars de 14h à 16h, salle des fêtes, place Charles de Gaulle, Pleyben. Lors de cette réunion, nous évoquerons les causes et conséquences de la chute chez la personne de plus de 65 ans et les moyens de la prévenir. A la suite de cette conférence, les personnes intéressées pourront se préinscrire à des ateliers équilibre et de prévention des chutes. L'objectif étant de répondre individuellement puis collectivement aux besoins de chaque bénéficiaire et ce afin de maintenir son autonomie le plus longtemps possible au domicile ainsi qu'à l'extérieur. Le programme s'étend sur 16 séances d'une heure hebdomadaire, au cours duquel nous évaluerons le risque de chutes de chacun, nous travaillerons l'équilibre, la stimulation sensorielle, les bonnes pratiques pour éviter les chutes au quotidien et les techniques pour se relever. Les séances se dérouleront sous forme d'exercices adaptés au groupe. Pour tous renseignements - Hélène Le Reun, Groupe Associatif Siel Bleu au 06.69.75.97.82 ou - CLIC Pleyben-Châteaulin-Porzay au 02.98.16.14.25.

## INFORMATIONS ANIMATIONS

### DIMANCHE 24 FEVRIER – RACING CAST PORZAY

Seniors B : match à Cast contre FC Goyen B à 13h30.

Seniors A : match à Cast contre Landrévarzec à 15h30.

Le Racing Cast Porzay organise le samedi 2 mars, salle municipale à Cast, une soirée cassoulet. Sur place ou à emporter. Livraison possible à domicile. Réservations au 06.33.71.71.40. Tarifs: enfants 6€ ; adultes 11€.

### LUNDI 25 FÉVRIER – ATELIER BIEN ETRE

Débat sur le cholestérol avec intervenant ou relaxation. Contact : Nicole Debuire au 06.71.05.82.89.

### MARDI 26 FÉVRIER – RANDONNEURS DU PORZAY

Mardi 26 février : Douarnenez-Tréboul. Mercredi 27 février : Saint-Nic. Vendredi 1<sup>er</sup> mars : Tal Ar Groas.

Contact : Jean-René Le Donge au 06.47.98.83.53 ou Christiane Moulin au 02.98.86.23.39.

Tous les mardis, marche douce, 3-4 kms. Départ à 14h, place de l'église ☎ M. Saddoun au 02.98.92.55.85.

### VENDREDI 1<sup>ER</sup> MARS - LA VILLE D'YS ET LES AUTRES VILLES ENGLOUTIES DE BRETAGNE

Conférence, vendredi 1<sup>er</sup> mars organisée par le Cercle Startijenn de Plonévez-Porzay sous l'égide des vendredis de l'Hermine de l'Institut Culturel de Bretagne à 20h30, salle municipale. Entrée gratuite.

La tradition fait état de trois villes englouties en Bretagne : outre la célèbre ville d'Ys (en fait Is) réputée engloutie dans la baie de Douarnenez, la ville de Tolente localisée au fond de l'Aber Benoît et la cité d'Herbauges happée par les eaux du Lac de Grandlieu en Loire-Atlantique nourrissent l'imaginaire breton.

Le conférencier, journaliste et écrivain Thierry Jigourel, auteur de très nombreux ouvrages sur les mythes et sur la culture en Bretagne, évoquera les mythes relatifs à ces cités englouties en examinant les liens possibles avec la réalité historique, à la fois politique et religieuse. Il en mentionnera les nombreux impacts culturels (légendes, romans, musique, sculpture, peinture), notamment ceux de la Ville d'Ys dont les protagonistes (roi Gradlon, Dahut, saint Corentin) jouissent d'une célébrité qui dépasse les frontières bretonnes. La vie économique moderne en Finistère est riche de patronages de la ville d'Is !

### DIMANCHE 3 MARS – COMITÉ DE JUMELAGE PLONEVEZ-PORZAY / NEWCASTLE EMLYN

Le comité de jumelage ainsi que les autres comités de jumelage Cornouaille Pays de Galles organisent pour la 3<sup>ème</sup> année la Saint Dewi, fête nationale Galloise.

- Concert de Nolwenn Korbell et Didier Dreo, samedi 2 mars à 20h30, théâtre Max Jacob à Quimper (entrée 10€).

- Repas « Kig ar farz » - dimanche 3 mars, suivi d'une initiation aux danses galloises, animée par le groupe Mad Tom puis « Fest deiz » avec le groupe Sklerijenn, salle Allende à Pluguffan (12€) ☎ 06.75.48.03.52.

- Conférence à Loctudy au centre culturel, mercredi 6 mars à 20h, par Romain Pasquier sur les pouvoirs régionaux en Galice, pays de Galles et Bretagne. Entrée libre

### SAMEDI 9 MARS – MARCHÉ AQUATIQUE / SÉANCE AU PROFIT DES RESTOS DU COEUR

Le samedi 9 mars, marché aquatique. Pas de cotisation mais prévoir des denrées alimentaires au profit des « Restos du cœur ». Toutes les personnes désirant apporter des denrées sont les bienvenues. Les bénévoles seront présents dès 9h30, plage de Kervel. Contact : Erwan Thoby au 06.09.72.42.51.

## INFORMATIONS COMMERCIALES

- Samedi 23 février à 14h30 et 16h00, démonstration de recettes Cookéo de Moulinex : bœuf bourguignon, marmite espagnole...) dans votre magasin « Blanc Brun », 9, rue de la Presqu'île. Contact : 02.98.66.80.38.

- « La charcuterie Le Grand » est fermée jusqu'au lundi 4 mars.

## INFORMATIONS PAROISSIALES

Samedi 23 février : messe à 18h à Ploéven.

Dimanche 24 février : messe à 9h30 à Locronan.