

### NUMÉROS UTILES

<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>Enedis</b>	Dépannage - urgences 24h/24h	<b>09.72.67.50.29</b>
<b>Eau potable</b>	Véolia – du lundi au vendredi de 8h00 à 18h00	<b>09.69.32.35.29</b>
<b>Assainissement</b>	Saur – du lundi au vendredi de 8h00 à 18h00	<b>02.77.62.40.09</b>
<b>Office du Tourisme</b>	Du lundi au samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h30	<b>02.98.92.53.57</b>
<b>Bibliothèque municipale</b>	Mercredi, samedi : 10h00 à 12h00 – Vendredi : 16h30-18h30 Dimanche de 11h00 à 12h00	<b>02.98.92.57.55</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>Vétérinaires</b>	28 bis rue de la Presqu'île	<b>02.98.92.50.24</b>
<b>Pharmacie</b>	1, allée du stade	<b>Françoise Bourdais</b> <b>02.98.92.50.34</b>
<b>Taxi du Porzay - Transport de malades assis 7 j / 7</b>		<b>David Daden</b> <b>02.98.92.55.06</b> <b>06.63.44.29.70</b>
<b>Ambulances - Services funéraires</b>		<b>Alain Jolec</b> <b>02.98.81.27.28</b>
<b>Bac de collecte de vêtements</b>		Services techniques
<b>Déchèterie</b>	Du lundi au samedi de 9h30 à 12h00 et de 13h30 à 18h00 Fermée le mardi	<b>02.98.92.57.58</b>
<b>Déchets de jardin</b>		<b>Cité Kermoor</b>
<b>Marché saisonnier</b>	Place de l'église de 8h30 à 13h	Tous les dimanches jusqu'au 29 octobre
<b>MAISON DE SANTÉ PLURIDISCIPLINAIRE</b>		
<b>Médecins</b>		Vincent Bauta Clément Cogneau Marion Paugam Marine Roque <b>02.29.20.21.00</b>
<b>Infirmières</b>	Permanence dès 8h30	Anne-Laure Brusq-Hirrien Stéphanie Bideau Régine Gérardi Dominique Robyn Laurence Duchillier <b>02.98.92.52.06</b> <b>02.98.92.55.34</b>
<b>Kinésithérapeutes</b>		Eric Peuziat Julie Scordia Claire Le Ny <b>02.98.92.53.13</b> <b>02.56.06.29.29</b>
<b>Diététicienne - Nutritionniste</b>		Séverine Doué <b>02.98.27.88.57</b>
<b>Ostéopathe</b>		Florian Fauchart <b>06.30.90.87.89</b>
<b>Pédicure / Podologue</b>		David Cavarec <b>02.98.92.59.19</b>
<b>Psychologue</b>	Mercredi et jeudi après-midi	Vonnick Péton <b>06.88.73.81.34</b>
<b>Urologue</b>	Mardi matin	Olivier Develay <b>02.98.53.55.87</b>
<b>Sage-femme</b>	Vendredi matin	Gaëlle Rouxel <b>02.29.20.21.00</b>

### INFORMATIONS COMMUNALES

#### **ARRÊTÉ PRÉFECTORAL RÉGLEMENTANT L'ACCÈS AUX PLAGES AUX CHIENS ET AUX CHEVAUX**

Le règlement sanitaire départemental stipule que dans un souci de salubrité des zones littorales fréquentées par le public, la pratique de l'équitation est interdite sur les plages et que les chiens n'y sont pas admis en période estivale du 1<sup>er</sup> juin au 30 septembre.

#### **ARRÊTÉ DE CIRCULATION**

A compter du mardi 30 mai et pendant toute la durée des travaux, la circulation sera interdite dans les deux sens sur la VC4 entre le lieudit Kéryéquel et le croisement avec la VC3 (l'accès sera laissé aux riverains). La circulation sera déviée localement dans les deux sens via la RD107 et la VC3.

## **CHANTIERS « ARGENT DE POCHE »**

La commune met en place les chantiers « argent de poche ». Ces derniers offrent la possibilité pour des jeunes âgés de 16 ou 17 ans de réaliser des travaux au sein du service technique municipal (entretien des plages, des espaces verts, des bâtiments...). La durée de l'accueil est prévue pour une semaine à raison de 15h. Une gratification de 75 € sera versée. La période d'accueil est la suivante : semaine 29 (du 17 au 21 juillet) et semaine 30 (du 24 au 28 juillet). Le dossier de candidature est à retirer en mairie et à nous retourner avant le 20 juin.

## **MAISON DE LA SANTÉ**

Les horaires du secrétariat de la Maison de santé ont été modifiés. Le secrétariat est désormais ouvert le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 12h et de 14h30 à 18h ; le mercredi de 14h30 à 18h.

Un télésecrétariat est prévu le mercredi et le samedi matin de 8h30 à 12h.

## **PROLIFERATION DE CHATS ERRANTS**

Il est rappelé que le règlement sanitaire départemental interdit de nourrir les chats errants non stérilisés. En effet cela incite aux nuisances (salubrité, déchets et odeurs) et à la prolifération, voire à l'installation, de colonies de chats non stérilisés. **Nourrir un chat errant n'est pas dans l'intérêt de la cause animale** car cela encourage la reproduction. Si vous prenez la responsabilité de nourrir les chats errants, vous devez également prendre des dispositions, à vos frais, pour qu'ils soient stérilisés et identifiés.

## **TRANSPORTS SCOLAIRES COLLÈGES ET LYCÉES**

Pour l'année 2023-2024, l'inscription aux transports scolaires sur le réseau régional BreizhGo (car, train et bateau) ouvrira à compter de la fin mai. Cette inscription se déroulera en ligne à l'adresse suivante : <https://www.breizhgo.bzh/transports-scolaires/finistere>. La date limite d'inscription aux transports scolaires est fixée au 17 juillet 2023. Pour toute demande reçue après cette date, une majoration de 30 euros sera appliquée.

Afin de répondre aux questions des familles, la Région Bretagne a mis en place sur son site [www. BreizhGo.bzh](http://www.BreizhGo.bzh) une foire aux questions permettant de trouver des réponses aux principales questions relatives à l'inscription scolaire. Les familles peuvent également contacter la centrale d'appel BreizhGo au 02 99 300 300 (accessible du lundi au samedi de 8h à 20h, prix d'un appel local).

## **VIE ASSOCIATIVE**

### **ATELIER BIEN-ÊTRE**

Lundi 5 juin : jeux bretons à la salle des associations à partir de 14h. Contact : Nicole Debuire au 06.71.05.82.89

### **FNACA PLONEVEZ-PORZAY/KERLAZ/LOCRONAN**

Pour la bonne organisation de nos retrouvailles, à l'anse de Tréfeuntec le vendredi 2 juin à 12h30, ne tardez pas à vous inscrire auprès de : Yves Le Gac au 02.98.92.51.71, Marie-Louise Beyer au 02.98.92.52.21, Pierre Ferec au 02.98.92.53.06 ou Marie-Lou Douy au 02.98.91.74.85

### **RANDONNEURS DU PORZAY**

Mardi : marche douce, 3-4 kms. Départ à 14h30, place de l'église. Jeudi à 14h00, pétanque à Tréfeuntec. Vendredi : répétition de la section musico-vocale de 17h00 à 18h30, salle des associations.

Mardi 30 mai et mercredi 31 mai : Locronan. Vendredi 2 juin : Térénez. Renseignements : 06.47.98.83.53.

### **STARTIJENN PORZHE**

Startijenn Porzhe organise une conférence dont le thème est l'IA « l'intelligence artificielle, mythes et réalités ». Le conférencier Philippe Naulleau, ingénieur chargé de la transformation numérique dans le groupe Autoliv, présentera un aperçu de cette technologie sujette à maintes interrogations et donnera des réponses aux questions que l'on peut se poser. La conférence aura lieu le vendredi 2 juin à 20h30 salle municipale Entrée libre.

### **THÉÂTRE GLAZIK**

« La candidate », pièce de Jean Franco et Guillaume Mélanie, est la suite de « Panique au Ministère ! » Cécile Bouquigny a pris du grade. Elle est actuellement Ministre de la Jeunesse et des Sports ! Sur un coup de tête, elle décide de se présenter à l'Élection Présidentielle... Salle municipale. Réservations au 06.07.96.61.46. Adulte : 7.50€ ; enfant : 5€. Vendredi 26 et samedi 27 mai à 20h30.

### **TOUR DE BRETAGNE DE VÉHICULES ANCIENS**

Cette année plus de 800 véhicules anciens (utilitaires, voitures, deux et trois roues, poids lourds) emprunteront les routes côtières et traverseront les villages atypiques du Finistère Sud. Le Tour reflète la volonté de partager et de valoriser les véhicules et notre patrimoine. Le Tour de Bretagne traversera la commune de Plonévez-Porzay le dimanche 28 mai en fin de matinée.

## **TREFEUNTEC 1856**

L'association organise un concours de dessin ouvert à tous avec pour thème : l'exploit de Jean-Marie Le Bris, pionnier de l'aviation qui a fait voler sa Barque Ailée sur notre commune en décembre 1856. 3 catégories : jusqu'à 8 ans, de 9 à 15 ans et plus de 16 ans. Chaque artiste aura la possibilité de présenter jusqu'à 5 dessins. Les meilleurs dessins seront publiés dans le livre « Tréfeuntec intensément » qui paraîtra vers mi 2024. Les dessins seront utilisés pour réaliser une affiche rappelant cet exploit. L'ensemble des dessins servira à réaliser une exposition sur Jean-Marie Le Bris en 2026 dans le cadre des 170 ans de son exploit. Toutes les techniques sont autorisées : peintures, dessins (numérique y compris), collages ... Support minimum de 21 x 29,7 cm. Le format ne devra pas dépasser 70x50 cm. Contact : trefeuntec1856@gmail.com.

## **TROTTE-SENTIERS DE LA BAIE**

Vendredi 2 juin : randonnée de 12 km à Quéménéven. Contact : 06.31.52.60.64 ou 06.63.98.86.38.

### **INFORMATIONS COMMERCIALES**

- Nouvelle « Thérapeute Sophrologue » : Angélique Hubert, vous propose des séances individuelles personnalisées ou en petit groupe sur un thème choisi au cabinet situé 24, rue de la Presqu'île. Contact : 06.60.16.41.18. Inauguration le vendredi 26 mai à partir de 17h00 (se joint à celle-ci, Aurore, styliste ongulaire).
- « Gamm vert – Comptoir du village » : vendredi 26 mai présence dans votre magasin du viticulteur Château Haut Lamouthe avec dégustation de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h30.
- « Coccimarket », votre supérette sera ouverte le lundi 29 mai de 9h à 12h30.

### **INFORMATIONS PAROISSIALES**

Samedi 27 mai : messe à 18h à Quéménéven.  
Dimanche 28 mai : messe à 11h à Plomodiern.

Imprimé par nos soins

# SPORTS POUR TOUS

L'école municipale des sports et son éducateur sportif, Guillaume Steenhorst, proposent une après-midi sportive, le samedi 3 juin de 14h à 17h au complexe sportif de Plonévez-Porzay. Pratique et découverte des sports de la commune. Activités gratuites.

Pour les adultes- ados et les enfants à partir de six ans  
Ces pratiques se feront sous forme d'ateliers. Une séance toutes les 1/2h !  
Concoctez-vous votre programme, vous pouvez tout essayer !!!

## 1-Le yoga avec immanence Yoga pour les adultes

Il s'agit de cours de yoga adultes (mais accessible à partir de 12 ans)

Les pratiques se dérouleront dans la salle de motricité (maison de l'enfance, rue des Eglantines), ou en extérieur si le temps le permet.

20 minutes de pratique, et 10 minutes de pause environ.

1<sup>er</sup> atelier : 14h30 : hatha yoga (le plus classique en Occident)

2<sup>ème</sup> atelier : 15h : yin yoga (yoga doux et méditatif)

3<sup>ème</sup> atelier : 15h30 : pranayama et krya (techniques de respiration et de purification)

4<sup>ème</sup> atelier : 16h : nidra yoga (allongé sur le dos, état entre veille et conscience)

5<sup>ème</sup> atelier : 16h30 : méditation (sans objet) : assise et marche méditative, lecture d'un texte

Possibilité pour une personne si suffisamment de place de participer à tous les ateliers

## 2-Judo : adultes et enfants

14h00 14h30 judo

14h30 15h00 taïso (ados/adultes)

15h00 15h30 judo

15h30 16h00 taïso (ados/adultes)

16h30 17h00 judo

## 3- Courses à pied : avec l'élan du Porzay / adultes

14h00 : morpion running

14h30 : sprint ball chronométré

15h00 : footing dans le bourg (4 kms)

15h30 : course de relais chronométré

16h00 : « salade » de l'Élan du Porzay

16h30 : footing dans le bourg (4 kms)

## 4-Découverte de la gym santé : adultes

Activité douce, adaptée afin d'améliorer sa condition physique.

De 14h à 14h25 et de 14h35 à 15h : vous effectuerez des exercices de renforcement musculaire avec du petit matériel (élastiques, suisse ball, petits poids.) ceci assis sur une chaise pour répondre à toutes les pathologies.

Vous effectuerez également un travail d'équilibre pour limiter les chutes.

## 5-Gym fitness

Cours de 20-25 mn à 15h00. 15h30. 16h. 16h30

Séance n°1 ⇒ travail en duo : enchaînement d'exercices à réaliser en duo. Travail cardio et musculaire.

Séance n°2 ⇒ total abdos : enchaînement d'exercices pour le renforcement de la sangle abdominale.

Séance n°3 ⇒ renforcement du haut du corps : enchaînement d'exercices pour muscler le haut du corps.

Séance n°4 ⇒ total jambes : enchaînement d'exercices pour le renforcement des jambes et du bas du corps.

## 6-Tennis de table

Quelques échanges de balles autour de deux tables seront possibles durant cette après-midi de découverte sportive. A cette occasion, nous serons disponibles pour répondre à toutes questions sur notre association.

Programme à suivre pour le basket, le tennis, le badminton, le kickboxing, le ninjutsu et le foot.