



Infos Pratiques :

Docteur :

DESJOUIS
02.98.69.54.64

Pharmacie :

N.D de Kerellon
02.98.69.51.16

**Masseur-
Kinésithérapeutes :**

Bodennec
02.98.29.64.02
De la Rebière de
Pouyade
02.98.69.52.40

Diététicienne :

Aude CONNAN
06.69.00.16.71

Ostéopathe :

Aurélié Bars 06.62.08.77.67

Massage bien-être

Axelle MELENEC
06.72.17.53.04

Cabinets infirmiers :

Louise LAGATHU
02.98.69.54.91
Argouarch-Chapdeleine-Seité-
Le Henaff
02.98.69.51.82

Cabinet dentaire :

L'HIGUINEN-LESCOUR-
APPRIOUAL
02.98.69.55.06

Pédicure-Podologue D.E.

M. SOURCEAU
02.98.69.53.49

Sage-femme :

QUELEN Céline 07.89.25.38.28

Mairie : 02.98.69.51.11

Du lundi au vendredi :
8h30-12h00 et 13h30-17h00

Mission locale :

à la Maison des Services les
mardis, mercredis et jeudis de
8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30
Tél. : 02.98.29.12.68

Médiathèque :

Mardi : 10 h à 12h /16h-à 18h30
Mercredi : 10h-12h/14h à 18h30
Vendredi : 10h-12h et 16h-18h30
Samedi : 10h-15h

**Déchetterie communau-
taire de Ty Korn :**

Le lundi 13h30 à 17h15
Du mardi au samedi : 8h45-11h45 et
13H30 -17H15
Justificatif de domicile obligatoire
02.98.29.82.11

**Maison des Services au
Public (MSAP) :**

St Pol de Léon 02.98.69.10.44
Cléder 02.98.69.44.54

Accueil de jour : PLOUENAN

02.98.68.10.36 AS Domicile
SAUR : 02.77.62.40.00



La boîte aux lettres du père Noël est à votre disposition sur le parvis Yves Autret, devant la mairie. N'oubliez pas de poster votre lettre avec votre nom et votre adresse pour que le père Noël puisse vous répondre.

Joyeux Noël et belles fêtes de fin d'année



COMITÉ DES FÊTES DE PLOUENAN

Plouénan
Marché de Noël

SAMEDI 14 DÉCEMBRE
SALLE LE CRISTAL
14H/19H

NOMBREUX ARTISANS

- * POMME DE TERRE AU LARD *
- * SHOW DE DANSE AFRICAINE : EAC LYA ORISHA *
- * EMBRASEMENT PYROTECHNIQUE *

17H45 DÉPART DE LA PARADE DE NOËL : TRACTEURS ILLUMINÉS

AGES & VIE

Chez Ages & Vie,
les bons repas se cuisinent
et se savourent ensemble

Bonnes fêtes de fin d'année !

Redécouvrez votre métier d'auxiliaire de vie
recrutement@agesetvie.com



**MISSION LOCALE-
Jeunes 16-25 ans**

La mission locale sera présente sur Plouénan à la Mairie les 1er et 3ème jeudis après-midi de chaque mois de 14h00 à 17h00.
Permanence : 1er et 3ème jeudi du mois
02.98.15.15.50

La plume numérique

Reprise prochaines permanences le 8 novembre 2024
PRENDRE RENDEZ-VOUS EN MAIRIE
02.98.69.51.11

**Mairie
Etat Civil**

Afin de de vous accueillir dans les meilleurs conditions, n'hésitez pas à prendre rendez-vous pour déposer un dossier de mariage, de pacs, ou de faire une reconnaissance. - 02.98.69.51.11

**Carte nationale
d'identité**

Pour toutes demandes de carte nationale d'identité vous devez prendre rendez-vous en ligne en mairie de St Pol de Léon via le site de réservation suivant : <https://www.rdv360.com/mairie-de-saint-pol-de-leon>
Tél : 02.98.15.85.00
Autres mairies : PLOUESCAT-BERVEN-PLOUENEVEZ-LOCHRIST-PLOUVORN

COLLECTE DE SANG

Salle Michel Colomb
SAINT POL DE LEON
De 9h à 13h
Sur rdv :
[Https://mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr](https://mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr)

Mercredi 11 et jeudi 12 décembre
Prévoir une pièce d'identité (obligatoire)

**Recensement national
obligatoire à 16 ans - Jeunes nés
au mois de décembre 2008**

L'article L.113-1 « Tout français âgé de 16 ans est tenu de se faire recenser ». A la date anniversaire de ses 16 ans tout jeune français doit se faire recenser à la mairie de son domicile avec une pièce d'identité et le livret de famille. La mairie remet une attestation de recensement valable pour les concours ou examens soumis au contrôle de l'autorité publique.

Tél. : 09 70 84 51 51
<http://www.defense.gouv.fr/jdc>
csn-brest.sec.fct@intradef.gouv.fr

L'Echoppe Solidaire :

L'échoppe solidaire passera dans votre commune ! C'est une épicerie solidaire dans laquelle les produits (alimentaires et non-alimentaires) sont à -70 %. Toutes les personnes du Haut-Léon Communauté sont concernées (sous conditions de ressources). L'échoppe solidaire est présente tous les premiers mercredis du mois, dans la Commune de Plouénan de 17h45 à 18h45 sur le parking de la maison du filet brodé, près du cimetière.

Dimanche 15 décembre 2024
en la Cathédrale de St-Pol de Léon

CONCERT DE NOËL

Ensemble Choral du Bout du Monde
à 15H30

Organisé par le Secours Catholique
Caritas France

Participation libre et vente d'articles de Noël.

Crédit Mutuel de Bretagne, E.Leclerc, SUPER U



Du 5 au 9 décembre 2025

Voyage en Alsace – Lorraine
**COMPLET : possibilité
de s'inscrire
sur liste d'attente**

La Saint Nicolas
et
les Marchés de Noël

Rgts: Comité de Jumelage PLOUENAN
06 88 46 93 13 (il reste peu de places)

Samedi 18 janvier 2025
BREST EXPO-PARC DE PENFELD
30^e édition
FOROMAP
Forum de l'APPRENTISSAGE
et de la FORMATION en ALTERNANCE

FOROMAP

La 30ème édition du Forum de l'Apprentissage et de la formation en alternance FOROMAP, organisé par les LIONS CLUB du pays de Brest, se tiendra à BREST EXPO, au Parc de Penfeld le samedi 18 janvier 2025.

Le forum est destiné aux jeunes collégiens et lycéens, ainsi qu'à leurs parents et aux étudiants qui souhaitent préparer des études en alternance. Ils pourront s'informer et se documenter auprès de plus de 90 organismes de formation, présentant plus de 400 métiers différents, et découvrir ainsi qu'il existe, en complément des filières universitaires classiques, une multitude de possibilités offertes par l'Apprentissage et la formation en alternance pour préparer leur avenir. Rendez vous à BREST EXPO au parc de Penfeld, samedi 18 janvier 2025 de 9h à 17h. Entrée gratuite.



Les samedi 14 et dimanche 15 décembre, le Château de Kerouzéré à Sibiril organise son tout premier marché de Noël. Une vingtaine d'exposants présenteront leurs produits artisanaux devant le château et dans les salles du rez-de-chaussée. Des ateliers créatifs, contes de Noël, rencontres avec le père Noël et des interludes de musique médiévale seront aussi proposés, dans une ambiance de Noël autour de vin et chocolat chauds, crêpes et autres douceurs des vacances. Les horaires sont 10h30 - 22h le samedi et 10h30 - 18h le dimanche. Tarif d'entrée : 5€ (gratuit pour les moins de 12 ans)

MARCHÉ DE NOËL
14-15 DÉCEMBRE
À PARTIR DE 10H30

SIBIRIL
CHATEAU DE KEROUZÉRE

ENTRÉE 5€ (GRATUIT: 12 ANS)
ARTISANS, VIN CHAUD, CHOCOLAT, CRÊPES



CARREFOUR DE L'ORIENTATION
Post 3ème

LYCEE PROFESSIONNEL LYCEE GENERAL & TECHNOLOGIQUE

Samedi 1er février 2025
de 9h à 13h

LANGOLVAS

Créez votre avenir !

Ouvert à tous

Alerte faux vendeurs calendriers et vols

La fin d'année approche... et cette période rime avec étrennes, calendriers et porte à porte à domicile. Certains individus indécents saisissent cette opportunité pour commettre des arnaques et divers larcins. Depuis plusieurs jours, le Groupement de gendarmerie départemental du Finistère enregistre ainsi des vols par ruse au préjudice de personnes âgées.

Manière d'opérer : Le ou les individus démarchent, à domicile, les personnes âgées en prétextant vendre des calendriers. Ils détournent l'attention de la victime, s'introduisent dans le domicile et en profitent pour dérober de l'argent ou des bijoux.

Pour vous prémunir de ces faux vendeurs de calendrier qui se réclament de divers organismes (poste, pompiers, éboueurs, associations caritatives, mairie ou communauté d'agglomération...) et qui n'ont cependant aucun lien avec ces organismes officiels, la gendarmerie du Finistère vous rappelle quelques règles simples :

- ◆ Ne pas laisser entrer un inconnu à l'intérieur de votre domicile ;
- ◆ Demander au vendeur sa carte professionnelle ;
- ◆ Vérifier que le logo officiel de l'institution figure sur le calendrier ;
- ◆ Ne répondez pas aux questions indélicates : « vous vivez seule ? » ; « vous avez de la famille dans le coin ? » ; « vous avez bien quelques économies chez vous ? »
- ◆ Ne pas hésiter à alerter les personnes âgées ou isolées de votre entourage de ce type de démarche ;
- ◆ Signaler tout comportement suspect ou insistant en composant immédiatement le 17.

Attention : les démarcheurs n'ont pas le droit de vous demander une somme précise.

En cas de comportement suspect aux abords de votre domicile, du domicile de vos voisins, dans votre quartier : 1 réflexe, faites le 17

Nous avons besoin de votre appui pour neutraliser ensemble ces personnes et prévenir ainsi la commission d'autres méfaits
#Notre engagement, votre sécurité!# Ensemble, tous mobilisés contre les cambriolages.

**Brèves HEOL****Logement : ne bouchez pas vos entrées d'air !!**

Lorsque le froid et l'humidité s'installent, il peut être tentant de boucher les entrées d'air du logement, mais c'est un geste à proscrire absolument ! La ventilation est indispensable pour évacuer l'humidité et des divers polluants (composés organiques volatiles) qui se trouvent à l'intérieur de nos logements.

Les entrées d'air et bouches d'aération doivent être régulièrement entretenues, avec de l'eau savonneuse pour éviter que la poussière ne s'y accumule. Pensez à faire de même avec les petites ouvertures - ou réglattes - qui se trouvent parfois sur les fenêtres ou sur le coffre des volets roulants.

Il est par ailleurs recommandé de nettoyer le bloc moteur de sa VMC une fois par an et de procéder à un entretien complet tous les 2 ou 3 ans par un professionnel.

La pompe à chaleur comme système de chauffage

Le principe de pompe à chaleur (PAC) est de prélever de la chaleur dans l'air, l'eau ou la terre, puis d'augmenter sa température via un compresseur pour la restituer ensuite au circuit de chauffage d'un bâtiment.

Le nombre d'installations de pompes à chaleur a beaucoup augmenté ces dernières années. Elle offre pour avantages de fonctionner avec une énergie fiable et stable dans le temps (l'électricité), et ne nécessite ni espace de stockage d'un combustible, ni conduit d'évacuation. Elle permet par ailleurs de bénéficier d'aides financières.

Mais attention ! La pompe à chaleur n'est pas adaptée aux logements anciens et peu isolés. Elle n'a par ailleurs pas la même robustesse que les anciennes chaudières à combustion, et peut engendrer de l'inconfort par le bruit qu'elle génère. Il convient donc de bien se renseigner avant de la choisir comme système de chauffage. A noter qu'il est aujourd'hui obligatoire pour les professionnels de fournir une note de dimensionnement lors de la réalisation d'un devis.

Remplacez vos anciennes fenêtres

Dans un logement, des fenêtres non étanches ou en simple vitrage peuvent engendrer des pertes de chaleur et des infiltrations d'air parasite. De plus, la gêne due à l'effet paroi froide contribue à une sensation d'inconfort thermique. Il peut donc être intéressant de les changer, en veillant néanmoins à conserver une bonne ventilation afin d'éviter d'éventuels problèmes d'humidité.

La performance thermique de la fenêtre est donnée par le coefficient Uw, qui s'exprime en W/m².K. Plus ce coefficient est petit, meilleure sera l'isolation thermique. Quant au coefficient Sw, il caractérise la capacité de la fenêtre à laisser passer les apports solaires.

Le prix d'une fenêtre dépend de nombreux paramètres comme la surface, le matériau du châssis ou le type de vitrage choisi. Il tourne aux alentours de 1000€, pose comprise.

Heol vous offre un conseil neutre et gratuit pour vos projets de construction, rénovation thermique et économies d'énergie au 47 rue de Brest à MORLAIX (sur RDV). Plus d'infos au 02 98 15 18 08 et www.heol-energies.org



Prochaine parution : février 2025
Les articles seront à déposer avant le 15 janvier 2025



En période hivernale, l'actualité est marquée chaque année par la survenue de situations dramatiques liées aux **intoxications au monoxyde de carbone (CO)**, lourdes de conséquences pour la santé des personnes.

Provocant plusieurs décès par an, ce gaz inodore et invisible est la première cause de mortalité par gaz toxique en France. Au cours de l'année 2023, **36 signalements d'intoxication accidentelle** au monoxyde de carbone dans des logements ont été déclarés dans le département du Finistère **concernant 151 personnes**.

Le monoxyde de carbone résulte plus particulièrement d'une mauvaise combustion des dispositifs fixes de **production d'eau chaude et de chauffage**, quelle que soit la source d'énergie utilisée (gaz, fuel, pétrole, bois...), associée le plus souvent à une insuffisance de ventilation.

Les appareils mobiles à combustion non raccordés, et notamment **les chauffages d'appoint** utilisés en continu, sont des dispositifs susceptibles de conduire également à des émanations importantes de ce gaz toxique.

Il en est de même de l'utilisation inappropriée, dans des espaces clos lors de travaux ou de circonstances particulières (tempêtes, inondations, coupures d'électricité...), de matériels équipés d'un moteur thermique, tels que les **groupes électrogènes ou les motopompes**. Ces derniers doivent impérativement être placés à l'extérieur des locaux.

Le maintien d'une **aération permanente** dans les locaux, la vérification des équipements et de leurs conditions d'installation ainsi que l'entretien des conduits d'évacuation des fumées par un professionnel qualifié au moins une fois par an demeurent les principaux gages de sécurité.

Les coûts de l'énergie conduisent à une réduction de l'aération et de la ventilation des locaux, source d'un risque accru d'intoxication au monoxyde de carbone pour les occupants.

En cas de suspicion d'une intoxication au monoxyde de carbone (maux de tête, nausées, vomissements...), les **consignes de bonne conduite** sont les suivantes :

- Aérer immédiatement les locaux en ouvrant portes et fenêtres ;
- Arrêter les appareils de combustion si possible ;
- Faire évacuer les lieux ;
- Appeler les secours (112, 18 ou 15) ;
Ne réintégrer les locaux qu'après l'avis d'un professionnel

Afin de donner au grand public des conseils lui permettant de mieux se protéger contre ce risque, le ministère chargé de la santé en lien avec ses partenaires contribue à la production de différents supports de communication et participe à des opérations de sensibilisation.

En complément de ces initiatives, il paraît important que vous puissiez relayer dans vos communes les éléments de cette campagne d'information notamment au travers d'articles que vous pourriez insérer dans vos journaux municipaux ou publications locales (cf. la page « [Le monoxyde de carbone](#) » du site internet de l'ARS de Bretagne et notamment la mise à disposition d'un kit de communication dédié).

Il convient enfin de rappeler que l'efficacité de ces actions de prévention ne peut être garantie que par une mobilisation de l'ensemble des acteurs concernés.

Le département santé-environnement de la délégation du Finistère de l'ARS Bretagne reste à votre disposition pour tous renseignements complémentaires concernant cette campagne de sensibilisation.

Département Santé Environnement
= Agence régionale de santé (ARS) Bretagne
Délégation Territoriale du Finistère
5 Venelle de Kergos | 29324 QUIMPER Cédex
<http://www.ars.bretagne.sante.fr>



Médiathèque

Tous les participants au concours "dessine-moi un monstre" sont invités à la remise des prix le samedi 7 décembre à 10h30 en présence de Madame le Maire.

Pour partager l'esprit de Noël autour de vous, votre médiathèque vous propose un atelier créatif "stickers de Noël" le mercredi 11 décembre de 16 à 18h à partir de 6 ans sur inscription.

Mais voilà que déjà se tournent les dernières pages de l'année 2024...

Toute l'équipe de la médiathèque vous souhaite de belles fêtes de fin d'année et a hâte de vous retrouver l'an prochain pour de nouvelles aventures

La médiathèque sera exceptionnellement fermée le 24 décembre après-midi et le 31 décembre après-midi.



Pôle animation



Pôle animation : venez bricoler en famille !
Samedi 7 décembre, RDV à l'espace enfance-jeunesse, pour partager un moment entre parents/enfants, ou grands-parents/petits enfants. Vous réaliserez de jolies décorations de Noël qui orneront vos maisons pour les fêtes !
(gratuit, inscriptions animateursplouenan@gmail.com)