

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

ENEDIS service dépannage:
09.72.67.50.29

BÉBÉ PUCES
PLOUÉNAN

DIMANCHE 30 MARS
SALLE LE CRISTAL

9H - 16H

ENTRÉE 1,50€ GRATUIT - DE 12 ANS
CRÊPES ET BUVETTE SUR PLACE

Inscription et renseignements
cdfplouenan@gmail.com
06.77.41.73.55 / 06.73.21.39.76

Conférence sur l'alimentation au Cristal le 5 mars 2025

L'alimentation est une alliée indispensable à notre santé. Elle peut aussi être une ennemie redoutable. Tout en gardant le plaisir de manger et l'esprit de gourmandise, il est possible d'adapter son équilibre alimentaire en fonction de ses besoins et de ses contraintes.



En partenariat avec l'association Brain Up, la mairie de Plouénan vous propose de participer au programme "L'équilibre alimentaire et le plaisir de manger". Venez découvrir les conseils et les astuces d'une alimentation saine et adaptée à vos besoins. Animé par une professionnelle en diététique, c'est avant tout un moment convivial, mais aussi l'occasion de faire le point sur des questions d'actualité comme le coup de fatigue, les nouvelles étiquettes, les modes alimentaires etc...

Une conférence **gratuit** et ouverte à tous les seniors aura lieu **le mercredi 5 mars 2025, de 14h à 16h, à la salle Cristal de Plouénan, située 5-8 rue de Prat Per.**

A l'issue de cette conférence, vous pourrez vous inscrire à un **atelier gratuit** de 6 séances thématiques qui auront lieu **les mercredis 19, 26 mars, 2, 23, 30 avril et 7 mai 2025, de 14h à 16h, dans la salle du conseil de la mairie de Plouénan.**

Renseignements et inscription pour la conférence auprès de **la mairie de Plouénan au 02 98 69 51 11.**

Inscription également possible sur ce site internet (pour la conférence uniquement).

Cet atelier est financé par Pour Bien Vieillir Bretagne et la Conférence des Financeurs du Finistère.

Animé par LIO ANIMATION

Soirée
Années 80
à nos jours

Le samedi 22 Février à partir de 19h
Salle « LE CRISTAL »
PLOUENAN

Entrée sans repas : 4 €

Menu
Apéritif
Tartiflette/Salade
Tiramisu
Café

Repas sur place
Adulte : 19 €
Enfant : 10 €

paiement CB
accepté sur
place

Repas sur réservation avant le 15 février
Nadine : **06.02.22.13.64** ou Eric : **06.72.74.98.62**

Organisation : Comité des Fêtes de Plouénan

Séances de sophrologie à Plouénan Le lundi 17 février 2025

Apprenez à vous détendre au quotidien grâce à votre respiration et des exercices de relaxation musculaire.

Vous pourrez ainsi retrouver votre sérénité et aborder les aléas de votre quotidien plus facilement.

Par groupes de 10 à 12 personnes sur inscription.

Horaires : le lundi de 14h30 à 15h30
Salle dans les locaux de la mairie de Plouénan

Prix : 12€/séance/personne
Inscription : Sandrine MIOSSEC sophrologue
Tel : 07.65.71.25.74



A partir du vendredi 21 février 2025 et pour quelques mois une antenne du Secours Catholique-Caritas s'installe à la mairie de Plouénan.

Animée par des bénévoles de l'association, elle accueillera toute personne en précarité. Elle a pour objectif d'être un lieu de rencontre et de soutien matériel. Ouverte à tous soyez les bienvenus de 9h30 à 11h30 le 3ème vendredi du mois.

**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 7 février 2025

PRENDRE RENDEZ-VOUS EN MAIRIE
02.98.69.51.11

**Mairie
Etat Civil**

Afin de de vous accueillir dans les meilleures 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-PLOUNEVEZ-LOCHRIST-PLOUVORN

**Vous avez besoin d'aide pour utiliser vos outils numériques ?
Bénéficiez d'un accompagnement gratuit avec le Visa Numérique Bretagne**

Proposé et financé par la Région Bretagne, le Visa Numérique Bretagne vise à accompagner gratuitement les Bretonnes et les Bretons pour les aider à devenir autonomes dans leurs usages numériques. En fonction des besoins de chacun, les médiateurs rices du réseau proposeront un parcours ajusté avec les modules choisis et à un rythme adapté.

En Bretagne, plus de 70 structures publiques et privées proposent des accompagnements gratuits sous différents formats dans plus de 120 lieux (en collectif ou en individuel,

sur rendez-vous ou en accès libre...). Si vous souhaitez être accompagné, contactez la structure partenaire la plus proche de chez vous. Retrouvez la liste des partenaires sur bretagne.bzh/visanumerique

**COLLECTE DE SANG**

Salle Michel Colomb
SAINT POL DE LEON
De 9h à 13h
Sur rdv :

<https://mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr>
Mercredi 19 et jeudi 20 février
Mardi 22, mercredi et jeudi 24 avril
Mercredi 9 et jeudi 10 juillet
Mercredi 6 et jeudi 7 août
Mercredi 8 et jeudi 9 octobre
Mercredi 10 et jeudi 11 décembre
Prévoir une pièce d'identité (obligatoire)

**Recensement national
obligatoire à 16 ans - Jeunes nés
au mois de février 2009**

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'Échoppe 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.



Du 5 au 9 décembre 2025

Voyage en Alsace – Lorraine

pour découvrir

La Saint Nicolas

et

les Marchés de Noël

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

DIVAGATION DES CHIENS

Il est rappelé que la divagation des chiens est interdite sur la voie publique conformément aux textes de lois du Code civil Rural et arrêté municipal en vigueur.

Chaque propriétaire a l'obligation de maintenir son animal dans l'enceinte de sa propriété par tout moyen adapté à sa disposition.

Les chiens circulant sur la voie publique même accompagnés doivent être identifiants et tenus en laisse et muselés le cas échéant.

Les propriétaires concernés par la divagation de leur animal pourront être passibles de contraventions et de poursuites conformément aux lois notamment en cas de troubles.

Les portes ouvertes du Lycée du Léon à Landivisiau se dérouleront vendredi 7 mars 2025 de 17h à 20h.

Lycée du Léon
LANDIVISIAU

Au programme :
Rencontre avec les enseignants et les personnels du lycée
Visite des classes et des locaux
Découverte des travaux des élèves
Présentation des projets pédagogiques
Conférence par l'équipe de direction « La classe de seconde et le parcours au lycée.
Le lycée proposera également des visites individuelles aux familles sur rendez-vous courant mars/avril - lyceeduleon@ac-rennes.fr - tel : 02.98.24.44.44
www.lycee-landivisiau.fr

MSA « GRANDIR EN MILIEU RURAL »

Salle le Cristal le jeudi 13 février de 14h à 16h
Session découverte, la légende des Korrigans de Coat Bily
Un flash culturel de 2h associant la lecture d'un conte du Finistère, à des activités ludiques et à la danse bretonne. Ces sessions se font en binôme parent/enfant (au maximum 20 binômes).
2 € symboliques/binôme.
Une collation sera partagée à la fin de l'atelier pour permettre aux enfants et à leurs parents d'exprimer leur ressenti sur le moment passé
animation.nord@kenleur29.fr

Pôle animation

Pôle animation : Des mercredis animés

L'équipe d'animation de Plouénan souhaite éveiller les enfants de 3 à 14 ans. Tous les mercredis et durant les vacances scolaires, elle accueille avec bienveillance et avec un programme d'animation varié vos enfants.
Informations : 06 66 07 09 79
plouenan@epal.asso.fr



Noël pour tous à la Arena, mercredi 11 déc



Des invités venus d'ailleurs



Mercredis nov-déc
LE COSMOS



Chaque mercredi, le pôle animation de Plouénan accueille vos enfants (3-11 ans) avec enthousiasme pour des journées riches en découvertes et en activités. Dernièrement, c'est dans le cosmos, que vos enfants ont été plongés ! Ainsi, plusieurs notions liées à l'astronomie : comme l'exploration des constellations, du système solaire ont été abordées, permettant ainsi aux enfants de se familiariser avec les mystères de l'univers. Pour donner vie à leur imagination, ils ont également construit des navettes spatiales et réalisé des créations étonnantes grâce au papier mâché, donnant forme à d'incroyables "invités venus d'ailleurs".

L'aventure ne s'est pas arrêtée là ! Le 11 décembre, les enfants ont eu de la chance de se rendre à la Aréna pour assister à un spectacle de Noël pour tous, un moment magique et festif.

Enfin, pour compléter ces journées, le sport a été également au rendez-vous offrant l'occasion à tous de se dépenser tout en s'amusant. L'objectif pour le pôle animation de Plouénan est de s'amuser tout en stimulant la curiosité et leur énergie.



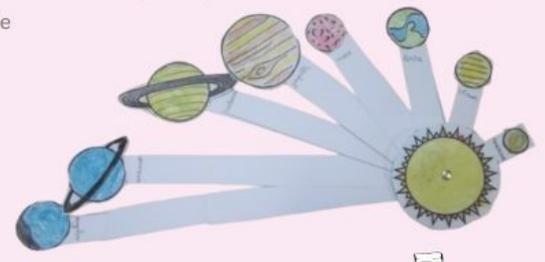
Réalisation de navette spatiale



Construction d'une base navale



Bricolage : le système solaire et ses constellations



SPORT



Le pôle animation et les écoles travaillent ensemble :

Mardi 21 février, l'équipe d'animation a accueilli toutes les classes de l'école Simone Veil à l'espace enfance jeunesse pour échanger sur une valeur essentielle « l'empathie ».



Comment faire ?



Le dispositif familles : SOIREE « roller » Party

VENDREDI 7 FEVRIER - Salle omnisports de Plouéan



Recherche :

vieilles chemises adultes (coton) pour atelier peinture
Bocaux de 1L ou bouteille de jus de fruits en verre 1L + couvercle
Merci de les déposer à l'espace enfance jeunesse (caisse à disposition jusqu'au vendredi 14 mars)



Médiathèque

Partez à la découverte d'univers singuliers grâce à nos événements littéraires!!

La dixième édition du prix "Du vent dans les BD" lève l'ancre en ce mois de janvier à travers tout le Finistère. Retrouvez dans votre médiathèque les 4 BD qui composent chaque sélection (ado, adulte, jeunesse) et laissez-vous embarquer... Vous avez jusqu'à fin mai pour lire et voter pour votre bande-dessinée préférée !

Pour prolonger cette immersion dans l'univers de la BD, la médiathèque vous propose "Lux in tenebris," une enquête interactive à l'époque médiévale. Tablette numérique et casque sur les oreilles, serez-vous capable de découvrir le meurtrier? À partir de 14 ans ...

Le lancement du deuxième prix littéraire "Au creux des mots" est lancé! Découvrez les 5 romans de la sélection dans votre médiathèque et ne manquez pas les rencontres dans les mois à venir avec les auteurs sur tout le territoire de HLC!

