



Infos Pratiques :

Docteurs :

HUON
02.98.69.52.93
DESJOUIS
02.98.69.54.64

Pharmacie :

N.D de Kerellon
02.98.69.51.16

Kinésithérapeutes :

Bars-Casteloot-Hervet-
Barthe
02.98.29.64.02
De la Rebière de
Pouyade
02.98.69.52.40

Cabinets infirmiers :

Louise LAGATHU
02.98.69.54.91
Boutier-Péron-Seité
02.98.69.51.82

Cabinet dentaire :

02.98.69.55.06

Podologue :

M. Sourceau
02.98.69.53.49

Horaires d'ouverture :

Mairie :

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

Bibliothèque :

Mardi 17h30-19h00
Samedi 14h00-15h30

Déchetterie com- munautaire de

Ty Corn :

Du lundi 14 h 00 à 18 h 00
Du mardi au samedi : 8 h 30 -
12 h 00 et 14 h 00 - 18 h 00

PLOUENAN INFOS Feuillet Municipal

Août 2010

Etat Civil juin 2010

Naissances :

✕ Evann LE SAOUT, 6 résidence Bara Béniguet

Mariages :

- ✕ Céline HABASQUE, Lanveguen et Julien SIMON, 2 impasse Ile de Sein, SIBIRIL
- ✕ Magalie CARN et Anthony BOCQUENET, Lopreden Kerdreveil
- ✕ Christelle, Marie, Joséphe LE COANT et Loïc LE ROY, 1 cité Kerbleuniou

Décès :

✕ Jean Hervé ARGOUARCH, Kerfaven

Demandes de permis de construire déposées en juin 2010

- ✕ PUIILLANT Marie et CARDIN Mathieu, rue du Lavoir, habitation
- ✕ KERSCAVEN Olivier et CORRE Elodie, 14, résidence de Kerafel, habitation
- ✕ LE BRAS Didier, 1 résidence de Kerafel, Carport
- ✕ M et Mme GONIMA, Pont-Eon, modification charpente
- ✕ BERTHEVAS Denise et BRONNEC Christian, 10 résidence de Kerafel, habitation
- ✕ COCAIGN Thierry, Costy, habitation
- ✕ MONFORT Joseph, Lanneunet, rénovation
- ✕ GLIDIC Isabelle, Rue de Prat Per, habitation
- ✕ M. et Mme LE GALL Jean Claude, Kerdanné, vérandas



Transports scolaires

Les personnes désirant emprunter les transports scolaires (ligne Penzé-St Pol et ligne Plouénan) à la rentrée prochaine sont invitées à s'inscrire en mairie dans les plus brefs délais.



Recensement national obligatoire à 16 ans des jeunes nés au mois de juillet 1994

Recensement national obligatoire à 16 ans des jeunes nés au mois de juillet 1994. 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.

Durant les mois de juillet et août la mairie sera fermée les samedis

Annonces

FOIRE AUX PUCES
DE L'ECOLE NOTRE DAME DE KERELLON
DIMANCHE 3 OCTOBRE
RESERVATIONS AU
06.60.15.00.77 OU
02.56.19.90.10

ECOLE NOTRE DAME DE KERELLON

Rentrée 2010/2011

Pour tous renseignements et inscriptions, la directrice Emilie Galas se tient à votre disposition

✂ Le vendredi 27 août de 10h à 12h30
✂ Le 30 août de 16h30 à 18h00
02.98.69.50.51-mail : kerellon@wanadoo.fr

MISSION LOCALE

PERMANENCE à la Maison des Services :

✂ Les mardis, mercredis et jeudis de :
8h30 - 12h
13h30 - 17h30
Tél. : 02.98.29.12.68

Loue camping-car neuf CHALLENGER EDEN 617

Grand confort, équipé écran-plat TNT, four, frigo, congélateur, lit central 2 personnes avec sommier électrique réglable, porte vélo etc...
Non fumeur - Animaux non admis. Location à la semaine ou au week-end.
Tél. : 06.88.46.93.13

A VENDRE : 4000 €

Canot bois à misaine - 4,30 m - construction année 70, entièrement restauré visible à St Pol de Léon
Contact : 02.98.69.92.83

ASSISTANTE MATERNELLE

Agréée sur MESPAUL
Dispose de 2 places dès septembre
Tél. : 02.98.61.58.83

200 ans d'Histoire à PLOUENAN

Livre de François TONNARD
DISPONIBLE EN MAIRIE
au prix de 5 €

ASSISTANTE MATERNELLE

Agréée disponible, pour l'accueil de 2 bébés de 0 à 3 ans dès le mois de septembre à temps complet
06.23.74.24.11

Compte rendu du conseil municipal du 5 juillet 2010

- ✍ Aménagement de la route de Kerlaudy : travaux confiés à l'entreprise COLAS à hauteur de 525 381,13 HT
- ✍ Communauté de Communes du Pays Léonard : rapport d'activités 2009
- ✍ Effacement des réseaux à Kerifaouen : convention France Telecom : montant à la charge de la commune 1 461,60 €
- ✍ Voirie : VC 4 : réfection de la partie endommagée en régie, début des travaux du programme voirie par la SACER le 19 juillet 2010
- ✍ Pays de Morlaix : demande de subvention auprès de la Région au titre du contrat de Pays Enveloppe 3 portant sur les économies d'énergie et sur la gestion de l'eau
- ✍ Attribution de subventions : Hand ball Club du Haut Léon : 2 520 €, Amicale des donateurs de sang 124 €, CLIS Ecole de la Charité 510 €, CCPL : transfert de la compétence « Enseignement de la Musique et de la danse »
- ✍ Ijin ha spered ar Vro : exposition en mairie de 16 au 22 juillet 2010

Permis de détention de chiens dangereux

Les propriétaires ou les détenteurs de chiens d'attaque (1ère catégorie) et de chien de garde et de défense (2ème catégorie) doivent obtenir un permis de détention. La délivrance de ce permis par les maires est subordonnée à la production des pièces suivantes :

Pour le demandeur :

- ✍ Attestation d'assurance responsabilité civile,
- ✍ Attestation d'aptitude à la détention d'un chien de 1ère ou 2ème catégorie, délivrée après suivi d'une formation portant sur l'éducation et le comportement canins ainsi que la prévention des accidents

Pour l'animal :

- ✍ Certificat d'identification de l'animal
- ✍ Certificat de vaccination antirabique en cours de validité,
- ✍ Certificat vétérinaire de stérilisation, pour les animaux de 1er catégorie,
- ✍ Evaluation comportementale de l'animal effectuée par un vétérinaire habilité

Envie de travailler pour le service public local

VENEZ AVEC VOTRE CV !

Faire une mission d'intérim ?

Quels sont les métiers qui recrutent ?

Besoin d'informations sur les concours ?

Le CDG 29 vient à votre rencontre le mardi 7 septembre 2010 de 9h30 à 13h30 à la CCPL.

Renseignements au 02.98.64.11.46 ou infocom@cdg29.fr

Inscription sur www.cdg29.fr

Action Légume santé en Pays de Morlaix

N°4. Ayez la fibre diététique !

Vegenov (BBV) avec le soutien de la région Bretagne, du Pays de Morlaix et de la Communauté des Communes du Pays Léonard.

Les habitudes alimentaires actuelles ont entraîné une diminution importante de la consommation de fibres. Nous n'en consommons en moyenne que 15 à 17 g par jour contre les 30 à 35 g recommandés par les nutritionnistes.

Quelle est l'action positive des fibres pour la santé ?

Les fibres facilitent le transit intestinal, contribuent à réduire le taux de cholestérol et de graisses dans le sang, et accélèrent la sensation de satiété, limitant ainsi le risque de suralimentation.

Pour mettre plus de fibres dans vos assiettes, suivez le guide :

- * Optez pour des **aliments à base de céréales complètes** : du pain, des biscottes, des flocons, du riz, des pâtes.
- * **À chaque repas, mangez des légumes et des fruits**. Alternez en les consommant crus ou cuits.
- * **Réhabilitez les légumes secs**. Au minimum 1 fois/semaine sous forme de soupes (lentilles), de salades (pois chiche), de purée (pois cassés, fèves), de plats (avec les haricots blancs/ rouges ingrédients phare des certaines spécialités : le chili con carne, le cassoulet, le minestrone).
- * **Des fruits secs à portée de main**. Les tagines, les volailles, les rôtis mais aussi les salades et les entremets peuvent être agrémenté d'amandes, d'abricots secs, de pruneaux et autres fruits secs. Pensez-y pour vos plats salés et sucrés.
- * Vous faites des gâteaux ? Remplacez la farine blanche par de la **farine complète**.

N°5. La folie des folates

Vegenov (BBV) avec le soutien de la région Bretagne, du Pays de Morlaix et de la Communauté des Communes du Pays Léonard.

Acide folique (vitamine B9) vient du latin « folium », feuille car on le trouve principalement dans des feuilles. Cette vitamine est indispensable à notre organisme tout au long de la vie. L'organisme humain ne sait les fabriquer et doit donc les trouver dans l'alimentation. **Lors de la grossesse, le besoin en vitamine B9 est très nettement augmenté.** Le risque de carence est réel. Une carence peut entraîner pour l'enfant de graves malformations affectant le cerveau ou le système nerveux (spina-bifida). Pour les femmes qui désirent un enfant, il est donc très important d'éviter toute carence. Certains pays (Etats-Unis, Canada, Chili,...) ont fait le choix de supplémenter des aliments courants en vitamine B9 pour prévenir ces risques.

Les folates intervenant également dans la production des globules rouges, un déficit peut se traduire par une anémie.

Où la trouver ? les levures, les légumes à feuilles (mâche, épinard, chou,...) mais également le melon, le chou-fleur, l'artichaut, le haricot vert, la noix, et des produits d'origine animale : le foie, le jaune d'œuf, les fromages fermentés.

Quelques idées riches en acide folique : soupe de chou-fleur saupoudrée de levure diététique, salade de mâche au roquefort et aux noix, artichauts gratinés au fromage de chèvre.

« Le Folgoët, Ombres et Lumières »

Un spectacle joué par les habitants et mis en scène par Ar Vro Bagan. Rendez-vous les 13 et 14 août à 21 h 30 derrière la basilique du Folgoët. Entrées en prévente à l'Office de Tourisme de Lesneven (02.98.83.01.47), au Centre Leclerc du Folgoët (02.98.83.09.55), au Musée du Folgoët (02.98.21.11.18).

Tarifs : adulte à partir de 16 ans, 10 € en prévente hors frais de location, 12 € sur place.

De 10 à 16 ans, 5 € en prévente hors frais de location, 6 € sur place. Gratuit pour les enfants de - 10 ans. Suivez les préparatifs du son et lumière sur le blog <http://lefolgoet-spectacles.over-blog.com>

Ou se débarrasser des bouteilles de gaz vides et extincteurs usagers ?

Pour des raisons de sécurité, il est strictement interdit de déposer les bouteilles de gaz vides et les extincteurs usagers dans les conteneurs à ordures ménagères. En effet, ces dernières sont envoyées dans une usine d'incinération.

Vous pouvez déposer les bouteilles de gaz vides et les extincteurs usagers à la déchetterie de Ty Korn à Plougoulm.

Pour plus d'informations : 0 800 220 574



AVEL DRO

Reprise des cours de danses bretonnes pour adultes le mercredi 15 septembre à 20 h 30 au Cristal. Les deux premiers cours sont offerts venez nombreux nous retrouver dans une ambiance sympathique avec toute l'équipe accompagné de notre président

Jean Claude Hervéou et notre professeur Ronan Jézéquel.

Les cours pour enfants reprennent le samedi 18 septembre 10h30 à l'école de Kerelleon.

N'oubliez pas venez nous rejoindre en septembre débutants ou confirmés pour passer un super moment.

A bientôt le Président

Liste des points tri sur la commune de Plouénan

Des bornes pour le tri sélectif (journaux, verres, corps creux) sont à votre disposition aux différents lieux suivants :

- ✕ Pen ar Stang (point d'eau)
- ✕ Terrain de foot
- ✕ Place François Prigent
- ✕ Parc an Dossen
- ✕ Carrefour entre la route de Kerafel et la route de Kerifaouen
- ✕ Kerlaudy
- ✕ Penzé (parking du port)
- ✕ Pont Eon
- ✕ Ty Korn (route de Lopreden)
- ✕ Kerlévérien (route de Plouvorn)
- ✕ Vicher



PREVENTION : Canicule 2010

Comment préserver sa santé en cas de fortes chaleurs ?

Lorsqu'il fait chaud, il est conseillé :

- ☞ De prendre régulièrement dans la journée des douches ou des bains frais, sans se sécher ;
- ☞ De boire régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins un litre et demi à deux litres par jour sauf en cas de contre-indication médicale ; ne pas consommer d'alcool ni de boissons à forte teneur en caféine ou en sucre ;
- ☞ En cas de difficulté à avaler les liquides, prendre de l'eau sous forme solide en consommant des

fruits (melon, pastèque, prunes, raisin, agrumes) et des crudités (concombre, tomate, sauf en cas de diarrhées) voire de l'eau gélifiée ;

- ☞ Accompagner la prise de boissons non alcoolisées d'une alimentation solide, en fractionnant si besoin les repas, pour recharger l'organisme en sels minéraux

Un numéro d'information est disponible du 1er juin au 31 août :

0800 06 66 66 -
Canicule info service (appel gratuit)

Numéro d'urgence :

15 - SAMU

18 - POMPIER

112 - N° d'urgence unique européen

Les personnes isolées peuvent se faire connaître en mairie

Mairie : 02.98.69.51.11

Prochaine parution : septembre 2010

Les articles sont à transmettre en mairie pour le 15 août 2010