



L'HEBDO



Bulletin d'information municipal de Plouguerneau | Kannadig ti-kêr Plougerne

DE L'AMOUR EN QUELQUES CLICS

Skriva ran deoc'h eul lizer, ar garantez trec'h d'an dizesper !

Pour lutter contre l'isolement des seniors confinés dans les EHPAD depuis quelques semaines, dix cousins ont eu l'idée de créer une plateforme d'écriture en ligne. La finalité ? Rompre la solitude de nos aînés dont les familles ne peuvent aujourd'hui leur rendre visite. On vous explique tout !

Le principe est simple. Il suffit de posséder un ordinateur, un smartphone, une tablette ou tout outil vous permettant de vous connecter à Internet pour prendre part à ce beau projet : **1 >** Connectez-vous au site 1lettre1sourire.org **2 >** Renseignez votre nom, adresse mail, et choisissez si vous souhaitez écrire à une dame ou à un monsieur isolé. **3 >** Écrivez votre lettre dans l'encart réservé. **4 >** Joignez une photo à votre lettre **5 >** Envoyez !

Les établissements ayant fait la demande recevront les courriers par mail, se chargeront de les imprimer afin de respecter les règles sanitaires. Grâce aux dons récoltés, l'association s'engage à rembourser les cartouches et papier utilisés par les EHPAD, qui distribuent ces trésors aux résidents.

ET ÇA MARCHE !

« 24h après son lancement, nous recevons déjà mille lettres ! Aujourd'hui, nous en sommes à 10.000, cela a pris des proportions dingues ! », s'enthousiasme Renaud, l'un des cousins. Les réactions des professionnels ne se font pas attendre : « Nous avons bien reçu vos lettres, c'est merveilleux, vraiment. Tous ces sourires, sur nos résidents, confinés dans leurs chambres, quelle joie vous apportez, merci pour eux ! », écrit une psychomotricienne des Yvelines.

Les missives reçues, le personnel des Ehpads s'organise : « Le plus important était de repérer des gens qui ont du temps au sein des établissements pour ne pas en prendre à ceux qui n'en ont déjà plus. » confie Blanche, l'une des fondatrices du site. Une belle initiative qui a permis à certains résidents de reprendre la plume pour répondre aux destinataires qui se seront fait connaître au préalable. À vos claviers !

ACCUEIL D'ENFANTS AU CENTRE DE LOISIRS



Pendant les vacances scolaires, les enfants de plus de 3 ans des professionnels mobilisés sur le Covid-19, seront accueillis au centre de loisirs « Aux mille couleurs », de 7h30 à 19h. Renseignements à la mairie au 02 98 04 71 06.

RÉOUVERTURE DU MARCHÉ HEBDO

Par dérogation préfectorale, le marché hebdomadaire de Plouguerneau est de nouveau autorisé. **Seuls les commerçants alimentaires seront présents en centre-bourg, le jeudi, de 8h30 à 13h.** Un sens de circulation sera à respecter ainsi que la stricte application des gestes barrières et de distanciation sociale.

ATTESTATION DE SORTIE NUMÉRIQUE

Le gouvernement a lancé l'attestation de déplacement dérogatoire numérique. **Ce format a vocation à faciliter l'utilisation de l'attestation.** Il ne remet pas en cause le respect très strict du confinement. Pour accéder au service, rendez-vous sur media.interieur.gouv.fr/deplacement-covid-19/

COLLECTE DES DECHETS DASTUM AR RESTACHOU

Contact « Gestion des déchets » de la CCPA : **02 30 06 00 31** (ligne directe).

PROCHAINES COLLECTES :

- Zone A : jeudi 9 avril (impair)
- Zone B : jeudi 16 avril (pair)

CUISINE MUNICIPALE ROLL BOUED AR SIZHUN

LUNDI 13 AVRIL* : potage, avocat, côte de porc charcutière & céréales méditerranéennes, tarte aux pommes.

MARDI 14 AVRIL* : potage, salade verte aux lardons, crépinettes de porc sauce madrilène & céréales à la provençale, fromage bio et fruit.

MERCREDI 15 AVRIL* : potage, betteraves rouges bio, poulet en civet & pommes noisettes, liégeois au café.

JEUDI 16 AVRIL* : potage, quiche lorraine, jambon à l'os & poêlée champêtre, clafoutis aux fruits.

VENDREDI 17 AVRIL* : potage, taboulé, dos de cabillaud à la dugléré & courgettes à la provençale, fromage et fruit.

SAMEDI 18 AVRIL* : potage, rillettes de sardines à la tomate, andouillette grillée & purée bio, petit suisse aux fruits.

DIMANCHE 19 AVRIL* : potage, saumon fumé, filet mignon au miel, bavarois poire-chocolat.

*Menus de portage à domicile susceptibles d'évoluer.

INFORMATIONS DIVERSES KELEIER A BEP SEURT

> L'antenne de Lannilis du CDAS est fermée. Seul un accueil téléphonique est assuré au 02 98 04 02 65, du lundi au vendredi, de 8h45 à 17h.

SOCIÉTÉ | KEVREDIGEZH

FEMMES BATTUES ET ENFANTS MALTRAITÉS : RESTONS VIGILANTS



En cette période de confinement, les enfants et les femmes battus doivent rester enfermés avec leur(s) agresseur(s) et sont plus que jamais en danger. Le gouvernement et différentes associations nous appellent toutes et tous à plus de vigilance et de solidarité pour leur venir en aide.

QUE PEUT-ON FAIRE ?

- Appeler un numéro vert de signalement des violences : le **3919** en cas de suspicion de violence conjugale - depuis le 1^{er} avril, les femmes victimes de violences peuvent envoyer un **SMS** au **114**. Femmes pour le dire femmes pour agir (pour les femmes handicapées) : **01 40 47 06 06** ; France victimes : **116 006** ; Allo enfance en danger : **119** ; La Voix De l'Enfant : **01 56 96 03 00** ; L'enfant Bleu-Enfants maltraités : **01 56 56 62 62** ; Colosse aux pieds d'argile : **07 50 85 47 10** ; Stop maltraitance-Enfance et Partage : **0 800 05 1234**
- Se rendre dans une **pharmacie**. L'Ordre national des pharmaciens a mis en place un dispositif pour alerter les forces de l'ordre.
- Télécharger [l'application App-elles](#) et mettre dans la confiance des proches, quand on se sent menacé, ou se proposer comme personne contact pour des personnes menacées.
- Prévenir son **enseignant** dans la communication maintenue pendant le confinement, ou encore le facteur, ou de simples passants.
- Si on connaît des personnes exposées : **prendre des nouvelles** par téléphone.

ÉTAT CIVIL | MARILH AR BOBLAÑS

NAISSANCES ET DÉCÈS À PLOUGUERNEAU

NAISSANCES : GODAL Apolline, LE ROUX Elyo, VIDAL Marlène, GENTRIC Agathe, CONGAR Ewen.

DÉCÈS : OGOR Jean, 93 ans ; VALERE Madeleine, épouse BOUTELOUP, 47 ans ; KERVELLA Jean, 70 ans ; LE BORGNE Jean-Yves, 88 ans ; BORDONADO Claudine, veuve GARCIA, 84 ans ; KERVELLA Anne, veuve LE BRIS, 96 ans ; SALOU Nelly, 60 ans ; JEZEGOU Thérèse, 88 ans ; BELLOT Guy, 67 ans ; LE ROY

Marie Ange, 86 ans, veuve BOUCHER ; COLLIC Jeanne, veuve SQUIBAN, 91 ans ; CREFF Yvette, épouse L'HER ; LEAUSTIC Simone, veuve ARBOGAST, 76 ans ; BOULIC Marie Noëlle, épouse KERMAREC, 69 ans ; LOTROUS Jacques, 61 ans ; GAC Monique, veuve LE GOASDUFF, 80 ans ; JACQ Céline, 40 ans ; THERENE Marie Thérèse, veuve LAURANS, 93 ans.

DE LA DOUCEUR À VOLONTÉ !



Recettes d'ici

Parce que le bien manger est au cœur des engagements de la cuisine centrale, l'équipe compose chaque jour des repas équilibrés et variés qui ont du goût. Ce mois-ci le chef, David Le Meur, vous propose un velouté de printemps à base d'asperges et de champignons. Un bol de minéraux et de vitamines à défaut de pouvoir prendre un bol d'air !

Retrouvez chaque début de mois, la recette et l'ingrédient du mois sur plouguerneau.bzh/famille/education/menus

Ingrédients

> pour 10 portions

- 20 asperges fraîches
- 1 c. à soupe de beurre
- 250 g de champignons de Paris
- 1 poireau tranché (2 tasses)
- 1 laitue de saison déchiquetée (environ 8 tasses)
- 2 tasses de bouillon de poulet
- 2 tasses de crème fraîche
- Sel et poivre

Préparation

> en 6 étapes

- Enlever la partie fibreuse des asperges et les couper en tronçons de 5 cm ;
- Faire fondre le beurre et y faire revenir tous les légumes (poireau, salade, asperges) 5 minutes dans une grande casserole ;
- Ajouter le bouillon de poulet ;
- Amener à ébullition, couvrir et faire cuire à feu doux 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits ;
- Ajouter la crème, verser dans le blender ou mixer directement dans la casserole avec un mixeur plongeur.
- Rectifier l'assaisonnement.

HABITANTS | ANNEZIDI

QUE FAITES-VOUS CHEZ VOUS ?

Un message de solidarité de l'outre-Manche

« Au lieu de passer Pâques à Plouguerneau, nous restons chez nous, comme vous, *in lockdown*. En pensant à Plouguerneau, le littoral est l'inspiration pour quelques vitraux créés dans le petit atelier de jardin ! Prenez soin de vous. À bientôt. » Jonathan et Sue Smith, Lymington, Angleterre et Plouguerneau



Jonathan Smith

PETITE ENFANCE | BUGALIGOÙ

DES IDÉES POUR OCCUPER VOS PETITS !

Vous avez épuisé toutes vos idées pour occuper vos bambins ces 4 dernières semaines ? Isabelle Lonchamp, responsable du multi-accueil, vous souffle ici quelques astuces pour les divertir encore un peu !



LA « PEINTURE PROPRE »

La peinture fait partie des activités que l'on redoute le plus en tant que parent. Pourquoi ? Parce que nos enfants sont capables de refaire toute la déco de la maison en seul coup de pinceau ! Pourtant, il existe une solution avec la technique de la « peinture propre ». Plusieurs avantages : aucun nettoyage, facile et rapide à préparer.

En pratique : appliquez des touches de peinture sur une feuille de papier que l'on dispose dans un sac de congélation ou une pochette plastique fermée avec du Scotch®. L'enfant peut alors toucher et mélanger les différentes couleurs sans se salir. Vous pouvez également fixer la pochette au sol afin qu'elle ne bouge pas. Votre enfant pourra ainsi faire appel à son imagination autant qu'à ses jouets, comme des roues de petites voitures, pour créer une œuvre originale. Il restera à la faire sécher avant de la déballer et de l'afficher sur le réfrigérateur.

Une alternative ? La version sans feuille papier à l'intérieur : immobilisez la pochette au sol ou sur une vitre. Votre enfant pourra profiter à l'envi des sensations de la « peinture propre » tout au long de la journée.

VERSER, REMPLIR, VIDER...

Avec du sable, de l'eau, des bouchons, des flocons de polystyrène, des coquillages, du riz, des lentilles... Les enfants adorent les jeux de transvasement, source de plaisir renouvelé et d'apprentissage.

Des possibilités infinies et évolutives qui suivent le développement et les capacités du tout-petit. Par exemple, avec des ustensiles de dimensions différentes en fonction de l'appréhension et de la motricité fine : louche, cuillère, verre, pot de yaourt... tout est possible !

Restez toutefois vigilants : ces activités doivent se dérouler sous le regard attentif d'un adulte.

TOUS AU JARDIN !

Avec le retour du soleil, pensez aux joies de la terre ! Profitez des beaux jours pour partager avec votre enfant des séances de jardinage.

Et parce que c'est bientôt Pâques, pensez à décorer votre maison : peinture d'œufs, coloriages, fabrications diverses à partir de pommes de pins, guirlandes en papier... Cela diffusera un air de fête et permettra aux enfants de patienter avant que ne s'ouvre la chasse aux œufs.

Au jardin ou à la maison, profitez bien de ces moments de complicité !



CONCERT | SONADEG

« UN CONCERT ACOUSTIQUE »

Impossible de vibrer à un concert en période de confinement ? Camille Le Deun, médiatrice culturelle à l'Espace Armorica, nous prouve le contraire.



« Confrontés à l'annulation de nombreux événements culturels, certains artistes ont souhaité conserver ce lien si cher qui les unit à leurs fans. Il est une initiative, une expérience à laquelle j'ai souhaité participer : la performance live de Gunwood sur Facebook le 22 mars dernier.

J'ai découvert ce groupe de folk & blues en 2019 lors d'un concert mémorable à Plabennec. Gunnar Ellwanger, la voix principale du groupe propose un live le soir-même avec une règle : lui proposer une liste de nos titres favoris.

Un concert à la carte ? Pourquoi pas ! Qui n'a pas un jour assisté au concert de son artiste favori, impatient d'entendre son morceau préféré ? Et quelle déception lorsque la dernière chanson annoncée n'est pas celle que l'on attendait...

21h, je me connecte, les premiers spectateurs affluent. Gunnar nous accueille dans la pièce depuis laquelle il donnera ce concert acoustique. Par la simplicité du dispositif, une intimité s'installe entre les fans et le chanteur. Les titres s'enchaînent et respectant les règles dictées au début du live, j'écris mes réactions à chaud en commentaires. Je ressens à mon grand étonnement qu'il est presque plus intimidant pour l'artiste de se livrer à cette expérience singulière devant une petite centaine d'internautes que sur la scène d'un Trianon plein à craquer !

Le nombre de vues augmente, je m'absente alors pour me mettre aux fourneaux jusqu'à reconnaître les premières notes de « Rainchild ». J'accours devant l'ordinateur, et me mets à chanter en chœur avec les autres internautes, l'album de l'omelette naissante coulant entre mes doigts...

Une vingtaine de minutes plus tard, l'artiste annonce la fin de ce premier concert. Un véritable moment suspendu dans le but de faire vivre la musique coûte que coûte. Alors si en cette période de crise sanitaire, il est devenu quotidien d'applaudir le personnel soignant, saluons les artistes qui s'y associent à leur façon. Car la Culture, rappelons-le est aussi vecteur d'une bonne santé mentale. »



CONCERT À RETROUVER SUR

la page Facebook de Gunwood : facebook.com/GunwoodCircle

MÉDIATHÈQUE | MEDIAOUEG

POÉTISONS NOS PAYSAGES



Christine Legal

Des panneaux fleurissent ici et là et peut-être aussi près de chez vous. Et si nous profitons de ce temps étiré pour poétiser nos paysages ?

Rimée ou non, en strophes ou simple retour à la ligne, la poésie est le genre libre par excellence. Des trois vers du haïku japonais aux douzains - strophes de douze vers ; la versification n'est bridée par aucune règle stylistique !

Des morceaux de phrases, de mots, de poésie sur des panneaux en bois, à fixer à l'extérieur de nos maisons.

Lancez-vous, écrivez, créez...

Et si, chacun dans nos quartiers nous décorions nos paysages quotidiens par nos mots ?

#GerioùDieub #DesMotsLibres

Envoyez vos photos à la médiathèque. Nous les publierons sur la toile numérique.

.....
ALLER + LOIN

> Comment écrire un haïku ?
fr.m.wikihow.com/%C3%A9crire-un-ha%C3%AFku

> Différentes formes poétiques
www.lesvoixdelapoesie.com/poemes/formes-poetiques

Vie associative & communale | Kevredigezhioù

JUMELAGE ALLEMAND propose aux jeunes majeurs parlant bien allemand des jobs d'été organisés dans notre ville jumelle. Les candidats doivent être libres de tout engagement pour une durée de 4 semaines et ne pas craindre le travail

physique. Les logements sur place sont organisés. Les places étant limitées, contactez-nous par mail à commission.jeunesse.jumelage@gmail.com

PAS : l'association a suspendu ses activités jusqu'à la fin du

confinement. Par mesure d'hygiène, il est interdit de déposer sacs et divers devant le local. Avant de nous retrouver autour d'un café solidaire, prenez soin de vous et de vos proches. Tél : 06 86 44 23 68.

Activités commerciales | Ar stalion marc'hadourezh

JEAN-MARC PICHON : abattage, élagage, soins aux arbres, vente de paillage. Contact : 06 74 40 97 02 ou jmpich@orange.fr.

LILIARM'OR : bijoutier-Joaillier, réparations, fabrications, transformations, devis gratuit sur RDV au 06 27 55 91 96. contact@liliarmor.fr ; site web : liliarmor.fr

RÉFLEX SHEN : digitopuncture réflexologie plantaire massage. Tél : 02 98 04 92 91 ou 06 47 50 61 84.

FERME PIE NOIR & CIE : notre magasin à la ferme reste ouvert pendant la durée du confinement le vendredi de 17h à 19h et le samedi de 10h à 12h. Lors de votre venue, merci de respecter les gestes barrières et les consignes mises en place pour lutter contre le Covid-19 (affichage devant le magasin). Pour une bonne organisation et éviter trop d'attente, passez vos commandes par sms, regroupez celles-ci entre voisins, amis, familles,

pour limiter les déplacements. Il est possible de mettre vos courses directement dans votre coffre sur simple demande. Nous pouvons livrer les personnes ne pouvant se déplacer sur Plouguerneau et ses environs. Le personnel soignant est prioritaire dans les livraisons et au magasin, merci de nous le préciser lors des commandes. Tél : 06 61 96 31 76. Au plaisir de vous voir à Kerouderne.

LE BAR À HUÎTRES LEGRIS est ouvert les samedi et dimanche de 10h à 13h pour la vente à emporter. Réservation de bourriche au 06 30 17 78 81. Portez vous bien!

À FLEUR D'Ô : l'approvisionnement en fleurs, plantes d'intérieur et d'extérieur ayant repris, le magasin « À fleur d'Ô » vous propose de prendre votre commande par téléphone au 02 98 04 55 00 ou au 06 02 07 33 73 et de vous livrer à domicile, sur rendez-vous, avec les règles de sécurité et d'hygiène fixées par le gouvernement. Paiement par

carte bancaire ou chèque.

LES PETITS VENTRES vous propose un service de livraison à domicile. Commandez tous les jours avant 17h30 pour une livraison entre 19h30 et 21h. Retrouvez la liste de mes plats et burgers sur Facebook « L.P.V Les Petits Ventres ».

ECHOBIO : production et vente de plants : légumes et fleurs à Plouguerneau St-Michel. Tél : 06 18 95 74 94. Site web : echobio.bzh

LUCKY PIZZA LANNILIS assure ses livraisons de pizzas, plats, salades, burgers, paninis sur les communes de Plouguerneau, Lannilis, Tréglonou, Landéda, ainsi que le retrait des commandes en magasin, au 14 rue de la mairie à Lannilis. N'hésitez pas à commander au 02 98 37 20 62 à partir de 17h30. Consultez le menu et les horaires sur notre site : luckypizzalannilis.fr

Les petites annonces | Traou a bep seurt

CHERCHE | KLASK

> Bruno L'Hostis, professeur indépendant, donne cours de maths et physique-chimie niveaux collège et lycée. Tél : 02 98 04 11 88 ou 06 46 53 86 97.

> Petite maison avec une chambre indépendante, pour une location permanente. Sur Plouguerneau ou Lannilis. Prix entre 400 et 450 euros. Tél : 06 09 40 22 34.

ATTESTATION DE DÉPLACEMENT DÉROGATOIRE

En application de l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire

Je soussigné(e),

Mme/M. :

Né(e) le :

À :

Demeurant :

certifie que mon déplacement est lié au motif suivant (cocher la case) autorisé par l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire¹ :

- Déplacements entre le domicile et le lieu d'exercice de l'activité professionnelle, lorsqu'ils sont indispensables à l'exercice d'activités ne pouvant être organisées sous forme de télétravail ou déplacements professionnels ne pouvant être différés².
- Déplacements pour effectuer des achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle et des achats de première nécessité³ dans des établissements dont les activités demeurent autorisées (liste sur gouvernement.fr).
- Consultations et soins ne pouvant être assurés à distance et ne pouvant être différés ; consultations et soins des patients atteints d'une affection de longue durée.
- Déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance aux personnes vulnérables ou la garde d'enfants.
- Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie.
- Convocation judiciaire ou administrative.
- Participation à des missions d'intérêt général sur demande de l'autorité administrative.

Fait à :

Le : à h
(Date et heure de début de sortie à mentionner obligatoirement)

Signature :

¹ Les personnes souhaitant bénéficier de l'une de ces exceptions doivent se munir s'il y a lieu, lors de leurs déplacements hors de leur domicile, d'un document leur permettant de justifier que le déplacement considéré entre dans le champ de l'une de ces exceptions.

² A utiliser par les travailleurs non-salariés, lorsqu'ils ne peuvent disposer d'un justificatif de déplacement établi par leur employeur.

³ Y compris les acquisitions à titre gratuit (distribution de denrées alimentaires...) et les déplacements liés à la perception de prestations sociales et au retrait d'espèces.

ATTESTATION DE DÉPLACEMENT DÉROGATOIRE

En application de l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire

Je soussigné(e),

Mme/M. :

Né(e) le :

À :

Demeurant :

certifie que mon déplacement est lié au motif suivant (cocher la case) autorisé par l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire¹ :

- Déplacements entre le domicile et le lieu d'exercice de l'activité professionnelle, lorsqu'ils sont indispensables à l'exercice d'activités ne pouvant être organisées sous forme de télétravail ou déplacements professionnels ne pouvant être différés².
- Déplacements pour effectuer des achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle et des achats de première nécessité³ dans des établissements dont les activités demeurent autorisées (liste sur gouvernement.fr).
- Consultations et soins ne pouvant être assurés à distance et ne pouvant être différés ; consultations et soins des patients atteints d'une affection de longue durée.
- Déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance aux personnes vulnérables ou la garde d'enfants.
- Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie.
- Convocation judiciaire ou administrative.
- Participation à des missions d'intérêt général sur demande de l'autorité administrative.

Fait à :

Le : à h
(Date et heure de début de sortie à mentionner obligatoirement)

Signature :

¹ Les personnes souhaitant bénéficier de l'une de ces exceptions doivent se munir s'il y a lieu, lors de leurs déplacements hors de leur domicile, d'un document leur permettant de justifier que le déplacement considéré entre dans le champ de l'une de ces exceptions.

² A utiliser par les travailleurs non-salariés, lorsqu'ils ne peuvent disposer d'un justificatif de déplacement établi par leur employeur.

³ Y compris les acquisitions à titre gratuit (distribution de denrées alimentaires...) et les déplacements liés à la perception de prestations sociales et au retrait d'espèces.