



La kazetenn qui fait du reuz !

Index des annonceurs 03

Sommaire 04

Agenda du mois 06

Oiseaux de la presqu'île 07

Tous au Jardin 08

Communauté de Communes 10

Partenaires Sociaux 11

Vie de vos Communes 13

Buzz des Associations 14

Arts & Culture 17

Sciences & Environnement 18

Santé & Bien-Être 19

Infos Pratiques 20

Petites Annonces 22

Distribué
gratuitement sur :

Argol - Camaret sur Mer
Crozon - Landévennec
Lanvéoc - Morgat - Le Fret
Roscanvel - Tal ar Groas
Telgruc sur Mer



COM à L'OUEST

Publicité - Enseigne
Marquage véhicule
Impression - Tee shirt ...

02 98 73 58 80
14 rue de Reims - CROZON

Les Professionnels à votre Service



espace culturel
E.Leclerc

E. Leclerc EXPRESS

Cafet'
E.Leclerc

E. Leclerc DRIVE

JARDI
E.Leclerc

p'auto
E.Leclerc

optique
E.Leclerc

parapharmacie
E.Leclerc

espace culturel

MORGAT

l'auto

EXPRESS DRIVE

E. Leclerc
Presqu'île de Crozon

https://www.facebook.com/LeclercCrozon/
http://www.e-leclerc.com/crozon



airmetic
Installations de poêles à granulés BBC

POÊLE À GRANULÉS

POÊLE À BOIS

CHAUDIÈRE À GRANULÉS

SAV-ENTRETIEN-REPARATION

VENTE DE GRANULÉS

TEL : 09-81-28-63-46

PALAZZETTI

ÖkoFEN

www.airmetic.fr contact@airmetic.fr



RTM
Menuiserie
Spécialiste de la fermeture

Menuiserie
PVC - Bois - Alu - Acier - Mixte

Fenêtre - Porte d'entrée
Volet - Store - Porte de garage
Portail - Clôture
Pergola - Carport

RECRUTONS
MENUISIERS
POSEURS
EN CDI

Jonathan Chimot
06 82 77 40 39
rtm-brest@gmail.com
www.rtm-menuiseries.com



Vous êtes dirigeant d'une société, d'un commerce, artisan, entrepreneur individuel ... et vous souhaitez être présent comme annonceur dans une de nos prochaines parutions ; contactez-nous par téléphone au 02.98.73.58.80 ou par mail sur allouarnig@comalouest.fr



Index des annonceurs

Airmétic - Tal ar Groas	
- Vente, installation et entretien de poêles à granulés	Page 02
Baradoz - Morgat	
- Crêperie.....	Page 09
Bijoux et Nature - Morgat	
- Bijoux / Vêtements / Cadeaux.....	Page 05
Brumenn - Camaret sur Mer	
- Distillerie artisanale	Page 05
Com à l'Ouest - Crozon	
- Studio graphique / Impression / Reprographie / Publicité	Page 21
Entrée Libre - Crozon	
- Chaussures et accessoires	Page 24
Iroise Isolation - Tal ar Groas	
- Poêle à granulés	Page 02
La Ferme des Petites Vaches - Tal ar Groas	
- Produits de la ferme et visite	Page 09
La Rade - Lanvéoc	
- Restaurant / Bar / Grill / Snack.....	Page 24
Le Bois d'Olivier - Crozon/Kerdanvez	
- Ebénisterie / Menuiserie	Page 23
Le Breton Laveur - Crozon	
- Nettoyage intérieur-extérieur	Page 05
Leclerc - Crozon	
- Alimentation / Automobile / Culture / Parapharmacie / Optique	Page 02
Manéo - Crozon	
- Opticien	Page 05
Modus Architecture Intérieure - Crozon/Morgat	
- Architecte d'intérieur	Page 23
Presqu'île Rénovation - Lanvéoc	
- Rénovation des intérieurs.....	Page 23
RéNova - Crozon	
- Rénovation et décoration intérieurs	Page 09
RTM Menuiserie - Roscanvel	
- Menuiseries PVC, bois, alu, mixte.....	Page 02
Serge Kergoat - Camaret sur Mer	
- Dessinateur / Photographe animalier	Page 22
Vandenbroucke Sarl - Lanvéoc	
- Peintre en bâtiment / Sols	Page 23

**Vous êtes dirigeant d'une société, d'un commerce, artisan, entrepreneur individuel ...
et vous souhaitez être présent comme annonceur dans une de nos prochaines parutions ;
contactez-nous par téléphone au 02.98.73.58.80
ou par mail sur allouarnig@comalouest.fr**

Pour recevoir «Al Louarnig» directement à votre domicile, veuillez nous communiquer vos coordonnées postales complètes (nom, prénom, adresse, code postal, ville) accompagnées d'un chèque à l'ordre de Com à l'Ouest, en règlement de votre abonnement trimestriel (3 numéros) - semestriel (6 numéros) ou annuel (12 numéros).

Adresse postale : **Com à l'Ouest - 3 venelle du Penker - 29570 Roscanvel**
Courriel : allouarnig@comalouest.fr

Tarifs abonnements (Frais d'envoi) : 3 numéros : 9.50 €- 6 numéros : 19.00 €- 12 numéros : 38.00 €



Sommaire

Ça se passe en Décembre

- Agenda Page 06

Oiseaux de la Presqu'île

- Le Goéland Leucophée Page 07

Tous au Jardin

- L'agenda des travaux du jardin..... Page 08

Communauté de Communes

- l'Améthyste ; programmation de Décembre Page 10

Partenaires sociaux

- Etablissement Français du Sang..... Page 11
- Secours Catholique Page 11
- ULAMIR Page 12

Vie de vos Communes

- Camaret sur Mer..... Page 13
- Landévennec..... Page 13

Buzz des Associations

- Kaniri Page 14
- Cabar'Eizh Page 14
- Crèche vivante à Tal ar Groas Page 15
- AVPR : Erratum Page 15
- Secours Populaire Page 16
- Téléthon en Presqu'Île..... Page 16

Arts & Cultures

- La Sélection du mois de l'Espace Culturel Leclerc..... Page 17
- Galerie du Kador Page 17

Science & Environnement

- Réemploi en Bretagne Page 18

Santé & Bien-être

- 7 astuces pour chasser le gras hors de vos assiettes Page 19

Infos Pratiques

- Infos pratiques Page 20
- Petites annonces Page 22

Al Louarnig est un journal d'informations qui vous est offert par les professionnels locaux. Il est à votre disposition gratuitement dans les principaux lieux d'accueil du public (restaurants, commerces, campings, mairies, offices de tourisme, bureaux de poste ...)

Conception maquette, graphisme et mise en page : Com à l'Ouest - 6B Bd Mendès France - 29160 Crozon - 02 98 73 58 80.

Impression : Imprimerie du Commerce - Quimper
Tirage : 4000 exemplaires.

Directeur de la publication : Max Vautier

Le journal «Al Louarnig» ne peut être tenu pour responsable d'éventuelles modifications de contenu ou des offres des annonceurs présents dans ces pages et décline toute responsabilité concernant les erreurs typographiques.

Tous droits réservés. La reproduction même partielle de tout article, annonce ou visuel publié dans le journal «Al Louarnig», sans autorisation écrite de la part de l'auteur ou de l'éditeur est strictement interdite.

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



BRUMENN
Distillerie Artisanale de Camaret
Gin - Pastis - Liqueurs - Lambig



Distillerie Camaret

Vente - Dégustation - Visite
Vend. 15h-19h / Sam. 11h-19h / Dim. 15h-19h / Sur rdv en semaine
ZA de Keraudren - Camaret (En face de la biscuiterie)
06 49 73 57 64 - brumenn.distillerie@gmail.com

BIJOUX et NATURE BIJOUX VÊTEMENTS et CADEAUX
ARRIVAGES FRÉQUENTS !



02 98 17 37 40

4 PLACE D'YS - CROZON / MORGAT



IL FAUT LE VOIR POUR LE CROIRE !

UNE SOLAIRE DE MARQUE ACHETÉE
UNE SOLAIRE Polaroid OFFERTE*
#DUOSOLAIRE

CROZON (FACE CCAL LECLERC)
02 56 04 10 22

manéo OPTICIENS

Le Breton Laveur

50% réduction d'impôts

NETTOYAGE TOUS LOCAUX & VITRES

services à la personne

Bardage - Façade - Démoussage et traces rouges - Allées extérieures - Sépulture

PROFESSIONNELS et PARTICULIERS

Tél. : 06 61 25 96 84
www.lebretonlaveur.com



Iroise Isolation

- ISOLATION INTÉRIEURE
- ISOLATION EXTÉRIEURE
- SYSTÈMES DE VENTILATION

www.iroiseisolation.com
02.98.031.031

ZA de Kerhuel - 29290 MILIZAC-GUIPRONVEL Tal ar Groas - 29160 CROZON

RGE ECO artisan La nouvelle énergie du bâtiment



Ça se passe en Décembre

Vous êtes membre d'une association, élu d'une commune ou encore particulier ... vous organisez une exposition, une manifestation ou tout autre évènement susceptible d'intéresser les habitants ou vacanciers ; faites-nous parvenir vos éléments (dates, lieux, descriptifs et contacts) avant le 15 du mois pour le mois suivant, par mail sur allouarnig@comalouest.fr. C'est avec grand plaisir que nous ferons paraître gratuitement vos informations dans cet agenda.

Tous les Mardis de 14h à 18h

Lanvéoc : Accueil & Loisirs vous attend pour partager un moment de convivialité autour d'un jeu : tarot, belote, scrabble, triominos, skip-bo..... ouvert à tous de tous niveaux. Avec les consignes en vigueur (Pass sanitaire). Pour plus de renseignements vous pouvez contacter Patricia au 06-23-81-13-13.

Jeudi 02/12 Vendredi 17/12

Roscanvel : Jeux de tarot en soirée : début des jeux à 20h15 à la grande salle de Roscanvel. Organisé par Roscanvel Tarot - 06.61.10.11.08.

Vendredi 03/12 Samedi 04/12

Lanvéoc : Téléthon 2021 avec les bénévoles du Presqu'îlethon. Maison des associations le vendredi 3/12 de 10:00 à 19:00 (vin chaud et bretzel) et sur le marché à partir de 16:00 place de la mairie.

Samedi 4/12 de 9:30 à 12:30 maison des associations. Vente de crêpes, tresses d'oignons de Roscoff, sacs, divers déco de Noël et la tombola du club féminin de Lanvéoc

Samedi 11/12

Crozon : à partir 17h00 à la Maison du Temps Libre à Crozon : Presqu'île Horticulture organise une conférence sur les Azalées avec M Serge CARON. Pour les personnes qui voudraient assister à cette conférence qui ne sont pas adhérent de l'association c'est 5€ par personne

Samedi 18/12

Lanvéoc : Tournoi de tarot au restaurant La Rade. Gratuit, ouvert à tous, début des jeux à 14 heures, puis repas à 15 euros. Inscription obligatoire, pour le repas du soir, avant le vendredi 3 décembre. Port du masque obligatoire. Inscription et renseignements au 06.61.10.11.08. Organisé par Roskanvel Tarot.

Crozon : La pétanque crozonnaise organise la coupe de Noël ou coupe des boules glacées!!, concours de pétanque, ouvert à tous. Doublettes constituées, 3 ou 4 parties en 13 points, Gagnant / gagnant, 50mn + 1 mène. Mise = 3€ par personne. Récompenses= total de mises + 30% réparties sur 50% des joueurs. Terrain de la gare, boulevard de Pralognan, Crozon. Inscriptions sur place à partir de 13h30, lancer du

bouchon 14h00. Contrôle des pass sanitaires obligatoire, respect de la distanciation physique. Inscription 13h30, lancer du bouchon à 14h00. Contact: petanquecrozon29@orange.fr.

Crozon : Tournoi de futsal au bénéfice de l'association Cassandra. Contact et inscriptions : Moran Le Goff au 07 60 18 02 69. (Voir affiche en bas de page)

Dimanche 19/12

Crozon : à 16h concert de Noël à l'église de Crozon: "En sortant de l'école" par le quatuor vocal Accolade. Libre participation. www.musiquesacrozon.org

Samedi 18/12 Dimanche 19/12 Mercredi 22/12

Tal ar Groas : Crèche de Noël vivante à la chapelle Saint-Laurent, de Tal Ar Groas a crozon , Samedi 18 décembre à 15h et 17h , Dimanche 19 décembre a 15h et 17h ainsi que mercredi 22 décembre a 17h30 , pass sanitaire obligatoire . Tarifs: 4 € pour les adulte et 1€ pour les enfants jusqu'à 12 ans. Organisé par l'association A.S.P.M.F (Voir détails page 15)

SAMEDI 18 DÉCEMBRE 2021
TOURNOI de FUTSAL

Complexe sportif de Crozon

Ouvert à tous à partir de 16 ans
16 équipes de 5+2 joueurs/joueuses
Participation : 5 € / joueur/joueuse
Rendez-vous à 09h30
Contact et inscriptions : Moran Le Goff - 07 60 18 02 69
Buvette & petite restauration sur place
Tombola avec nombreux lots

Bénéfices reversés à l'Association Cassandra

Organisé par

Soutenu par

3ème édition

Association Cassandra

Restaurants - Pizzeria Della Spigazza

Centre K

KERMA SPORT

LE FRET

Chapelle de Tal Ar Groas
Presqu'île de Crozon

Crèche Vivante
du Bout du Monde

1 heure de spectacle - 30 acteurs
Son et lumière
Animaux vivants

SAM 18 DEC à 15h00 & 17h00.
DIM 19 DEC à 15h00 & 17h00.
MER 22 DEC à 17h30.

Participation aux frais :
1 € jusqu'à 12 ans - 4 € adulte

Pass Sanitaire OBLIGATOIRE



Les Oiseaux de la Presqu'île

par Serge Kergoat

Le Goéland Leucophée *Larus michahellis*

Ordre des Charadriiformes

Famille des Laridés

Genre : *Larus* - Espèce : *Michahellis*

Sous-espèces : 2

Taille : 65 à 69 cm

Envergure : 130 à 160 cm

Poids : 750 à 1250 g

Longévité : 20 à 28 ans

Nidification : 1 couvée

Œufs par couvée : 2 à 4

Couvaison : 26 à 30 jours

Envol : 35 à 45 jours

émancipation 3 semaines plus tard



Anglais : Yellow-legged Gull

Allemand : Mittelmeermöwe

Breton : Gouelan gris ar C'hreisteiz

Espagnol : Gaviota patiamarilla

Le Goéland leucophée ressemble par le gris de sa robe au Goéland argenté et par la couleur jaune de ses pattes au Goéland brun. Personnellement je lui trouve un petit côté aristocratique ou du moins distancé.

lui du Goéland argenté mais elle est nettement plus claire que celle du Goéland brun.

Son iris est bien jaune, il est mis en valeur par le cercle orbital rouge vif. Son bec est plus puissant que celui de ses deux cousins.

du Goéland leucophée que j'ai réalisées remontent à plusieurs années. C'était à l'arrière du langoustinier « Mab Fanch » du Guilvinec. Depuis, je l'observe régulièrement lors de sorties en mer en baie de Douarnenez ou du côté du Rocher du Lion à Camaret.



C'est un nouveau venu sur le territoire de la pointe bretonne, espace qui n'est pas vierge mais occupé par ses deux cousins auxquels il faut ajouter Le Goéland marin.

La coloration de ses ailes est d'un gris plus soutenu que ce-

Son alimentation est diversifiée, elle comprend du poisson, des coquillages, des déchets, des petits rongeurs, des vers, des mollusques et aussi des étoiles de mer.

Les premières observations

Il est aussi présent régulièrement sur les quais à Camaret. Cette présence à l'année pose la question de la possibilité de reproduction de l'espèce dans le secteur ; affaire à suivre, si vous avez des indices ou des informations je suis preneur.

Le Goth est lent, certes, mais comme disent les brex-citeurs : « le coffee est froid ». Là forcément, rapide ou pas, tu ris jaune même si t'as les oreilles qui chauffent grave. C'est normal me diras-tu au pays où Ricard fit sa fortune... Tu conviendras que l'arrivée d'un rejeton aux pattes jaunes a de quoi flatter l'égo de l'ancien buveur de « petites queues ». Mais je ne te laisserai pas développer les idées bizarres qui semblent te polluer la tête. Le suceur de glaçons que je suis a toujours su se tenir droit même avec un demi-tour de clef dans le cornet. Alors récapitulons ! D'un côté le Goéland et de l'autre leucophée, là tu es d'accord ? Tu es servi ? Allez patron un petit noir !

Crédit photos : Serge Kergoat



L'agenda des travaux du jardin

Du 1er au 15 Août



L'agenda des travaux du jardin est issu du site : www.terrevivante.org

Du 1er au 15 Décembre

Au potager

Continuez à bêcher les planches qui se libèrent si le temps le permet.

Protégez avec de la paille ou des feuilles les légumes-racines restés en place.

Mettez au compost les déchets secs du potager, en particulier les restes non décomposés des tomates et des pommes de terre victimes du mildiou.

C'est le moment idéal de planter une petite haie autour du potager.

S'il ne gèle pas encore et si le sol s'y prête (ni trop sec, ni trop humide), continuez à travailler les planches qui se libèrent à la grelinette. Inutile d'affiner : les gelées hivernales se chargeront de briser les mottes.

En cas de grand froid annoncé, protégez les plantes sensibles avec un voile d'hivernage. Paillez vos poireaux de façon à pouvoir les arracher même lorsque le sol est gelé.

Hors période de gel, apportez du compost, fauchez phacélie et moutarde et incorporez-les à la couche superficielle du sol.

Plantez l'ail.

Au jardin d'ornement

Pensez à mettre un petit

fagot de branches dans les bassins par temps de gel afin d'éviter qu'ils ne fendent.

Coupez votre bois de chauffage : les périodes de repos végétatif telles que l'hiver sont idéales pour couper son bois de chauffage. Le bois séchera encore plus vite si vous le coupez en période de lune descendante. Fendez-le rapidement et stockez-le dans un endroit abrité et ventilé.

Quand il neige, secouez régulièrement les arbres à feuilles persistantes, tout doucement, afin que les branches ne cassent pas.

Nettoyez vos outils.

Dès l'annonce des fortes gelées, protégez les vivaces semi-rustiques par un matériau sec.

Commencez le nettoyage des arbres (bois mort, mousses).

Continuez vos plantations d'arbres et arbustes tant que le sol n'est pas gelé.

Élaguez les arbres dont la ramure vous gêne.

Bêchez les massifs libérés et apportez du compost.

Broyez les résidus de taille.

Au verger

Si les arbres sont malades, ont été victimes d'une im-

portante attaque de ravageurs, badigeonnez les troncs.

Taillez les arbres à pépins et les arbustes à petits fruits, sauf s'il gèle.

Il arrive qu'un jeune arbre fruitier se développe avec difficulté. Pour l'aider à repartir d'un bon pied, il faut tout reprendre : binez au pied de l'arbre, sur un rayon d'un mètre. Apportez 4 à 5 pelletées de compost, à incorporer à la terre travaillée. Paillez abondamment. L'été suivant, arrosez à raison de deux arrosoirs tous les quinze jours environ...

Posez des nichoirs pour les oiseaux.

Supprimez tous les fruits momifiés et les branches desséchées par la moniliose des arbres à noyaux.

Sur les arbres malades, passez un badigeon protecteur et nutritif sur les troncs et les départs des grosses branches (1/3 de bouse fraîche, 2/3 d'argile, un peu de cendre et de l'eau pour diluer le tout, et un peu d'huile pour éviter le craquellement, ou badigeon du commerce).

Pruniers : supprimez les momies des fruits desséchés qui restent collés sur les rameaux.

Du 16 au 31 Décembre

Au potager

Surveillez les légumes en conservation : éliminez ceux qui s'abîment et aérez de temps en temps le local.

Consacrez un peu de temps à vos outils. Grattez tous les fers d'outils pour enlever la terre qui y a adhéré, et passez une couche d'huile de lin, protection efficace contre la rouille. Passez au

papier de verre très fin les manches trop rugueux. Enduisez-les au pinceau d'un mélange d'huile de lin et d'essence de térébenthine (moitié-moitié).

Faites le point de vos semences, légumes et fleurs. Vérifiez la date limite d'utilisation (qui garantit une bonne qualité de germination), normalement indiquée sur le sachet de graines. Si-

non, faites un test en plaçant quelques graines sur une coupelle avec un peu d'eau, placée à température ambiante. Elles doivent lever en quelques jours, pour 60 à 70 % d'entre elles. C'est le signe que vous pouvez encore les utiliser. Conservez les sachets dans une boîte. Hors période de gel, apportez du compost, fauchez phacélie et moutarde et in-



corporez-les à la couche superficielle du sol.
Plantez l'ail.

Au jardin d'ornement

Prévoyez nichoirs et mangeoires pour les oiseaux du jardin.

Rentrez les pots en terre qui craignent le gel après les avoir vidés et nettoyés.

Vérifiez les attaches sur les jeunes arbres.

Débarrassez les mares et points d'eau des feuilles pourries.

Nettoyez vos outils.

Quand il neige, secouez régulièrement les arbres à feuilles persistantes, tout doucement, afin que les branches ne cassent pas.

Coupez votre bois de chauffage : les périodes de repos végétatif telles que l'hiver sont idéales pour couper son bois de chauffage. Le bois séchera encore plus vite si vous le coupez en période de lune descendante. Fendez-le rapidement et stockez-le dans un endroit abrité et ventilé.

Broyez les résidus de taille. Pensez à mettre un petit fagot de branches dans les bassins par temps de gel afin d'éviter qu'ils ne fendent.

Au verger

Taillez les arbres à pépins. Éliminez le gui, en coupant si possible la branche por-

teuse.

Posez des nichoirs pour les oiseaux.

Supprimez tous les fruits momifiés et les branches desséchées par la moniliose des arbres à noyaux.

Sur les arbres malades, passez un badigeon protecteur et nutritif sur les troncs et les départs des grosses branches (1/3 de bouse fraîche, 2/3 d'argile, un peu de cendre et de l'eau pour diluer le tout, et un peu d'huile pour éviter le craquellement, ou badigeon du commerce).

Pruniers : supprimez les momies des fruits desséchés qui restent collés sur les rameaux.



BARADOZ
CRÉPERIE GOURMANDE
PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON

Tél. : 02 98 86 48 76
1 rue du cap de la Chèvre - Morgat 29160
baradozmorgat@gmail.com

f : Baradoz Morgat - i : le_baradoz_morgat



ReNova
Rénovation et décoration
d'intérieur

29160 | 02 98 23 07 56
Crozon | 07 48 54 29 19



La Ferme
des P'tites Vaches

Ouvert toute l'année
du lundi
au samedi
de 16h à 21h

BEURRE

LAIT

VIANDE de VEAU et de BOEUF
(au détail ou au colis)

BÛCHES GLACÉES
Spécial Noël
Fêtes de fin d'année

GLACE/SORBET
En pot, en pâtisserie, ou à la boule

Visite de la Ferme
le mercredi à 13h

Renseignements et réservations
au 06 60 62 78 94

Kerbirou, Route des Manoires, 29160 Crozon

Vous êtes dirigeant d'une société, d'un commerce, artisan, entrepreneur individuel ... et vous souhaitez être présent comme annonceur dans une de nos prochaines parutions ; contactez-nous par téléphone au 02.98.73.58.80 ou par mail sur allouarnig@comalouest.fr



Programmation de Décembre

Samedi 4 décembre à 20h30 - Dremmwel et Ismael Ledesma

Musique



Depuis 35 ans le groupe Dremmwel parcourt les routes, débattant sa musique bretonne de fest-noz en concert, de pub en théâtre et festival, tant en France qu'à l'étranger : Belgique, Pays de Galles, Suisse, Écosse, Autriche, USA, Pays Bas, Angleterre, Allemagne... Dremmwel est reconnu pour sa palette sonore particulière grâce à la présence de la harpe parmi les autres instruments, la variété de son répertoire, son dynamisme et ses couleurs sans cesse renouvelées.

A l'Améthyste, ils se produiront avec le harpiste virtuose Ismael Ledesma, ambassadeur officiel de la culture paraguayenne à travers la planète, pour créer un harmonieux mélange entre cultures bretonne et guarani.

Tarifs : 15 € / 12 €

Dimanche 12 décembre à 16h - Il a beaucoup souffert, Lucifer

Théâtre

Dans cette histoire, Lucifer n'est pas le diable. Dans cette histoire, Lucifer est un petit garçon. Un petit garçon de 10 ans baptisé Lucifer à l'école et martyrisé par tous. Surtout par son ancien meilleur ami : Gabriel. Humiliations, moqueries, violences, tous les coups sont permis pour faire vivre un enfer à Lucifer...

D'autant que la nouvelle maîtresse de l'école est plus préoccupée par son reflet dans l'eau que par ce qu'il se passe dans la classe. Et si plutôt que de sortir les cornes, Lucifer préférerait tenter de comprendre pourquoi son ancien ami lui voue autant de haine ? Car, après tout, c'est peut-être Gabriel qui va mal ? C'est en tout cas l'occasion pour la compagnie d'aborder un sujet sensible... avec humour.

A partir de 8 ans. - Tarifs : 9 € / 6 €



Samedi 18 décembre à 20h : Alter Real / Maxwell Farrington & le SuperHomard

Musique



Compositeur au perfectionnisme obsessionnel, Alter Real se libère de ses schémas pop habituels pour repousser les limites de ses expérimentations sonores. Le résultat est une production spontanée et efficace qui crée l'alchimie entre ses nombreuses influences allant du jazz à la pop en passant par le rap.

Personnage improbable et talentueux, le crooner australien Maxwell Farrington multiplie déjà les collaborations lorsqu'il rencontre Christophe Vailant, dit Le SuperHomard. Ensemble, ils réalisent *Once*, un album acclamé par la presse comme un « des albums de l'année », « un coup d'éclat exceptionnel ». Et c'est cette élégance, cette pop orchestrale, ces arrangements vocaux subtils, que l'on retrouvera tout au long de ce concert.

Tarifs : 15 € / 12 €



Mardi 21 décembre à 20h : Une vie, d'après le roman de Guy de Maupassant

« La vie, voyez-vous, ça n'est jamais si bon ni si mauvais qu'on croit. »

Théâtre

C'est sur cette phrase que Maupassant achève son premier roman. Il nous raconte l'histoire de Jeanne. Une vie parmi d'autres. Avec toutes les découvertes, les grandes joies, les plaisirs, les désillusions, et les souffrances que cela comporte. Une vie parmi d'autres, et toutes les vies en une. Jeanne est à elle seule toutes les femmes. Les saisons de l'existence se suivent, l'amour et la mort se succèdent, et l'éternel recommencement est là, tout près. Un chef-d'œuvre de la littérature française porté seule en scène par Clémentine Célerié, la marraine de l'Améthyste.

Tarifs : 23 € / 20 €



Réservations : www.comcom-crozon.bzh, rubrique Centre culturel l'Améthyste, par mail à billetterie-amethyste@comcom-crozon.bzh ou directement à l'Améthyste tous les mercredis de 14h à 17h. Les billets peuvent également être retirés à l'Office de tourisme de Crozon aux horaires d'ouverture.





PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,
DONNEZ VOTRE SANG !



Don de sang

Prenez RDV sur dondesang.efs.sante.fr

Nos objectifs : réunir tous les donneurs de sang bénévoles de la région de CROZON et de la presqu'île en vue de faire respecter sur le plan local le code du donneur de sang, soutenir les intérêts des adhérents auprès des pouvoirs publics, fournir une aide technique et morale aux membres, créer un centre de relations amicales, examiner tous les litiges qui pourraient survenir, chercher à augmenter le nombre de donneurs de sang bénévoles en liaison avec l'Établissement Français du Sang.

Collectes de sang de l'année 2022

CROZON	Lundi 03 - Mardi 04 Janvier	8h30 à 13h00
(Maison du Temps Libre)		
LANDEVENNEC	Mercredi 02 Mars	8h30 à 13h00
(Salle Municipale)		
LANVEOC	Judi 14 - Vendredi 15.....	8h30 à 13h00
(Espace Nautique)		
CROZON	Mardi 12 - Mercredi 13 Juillet	8h30 à 13h00
(Maison du Temps Libre)		
TELGRUC sur MER.....	Lundi 25 Juillet	8h30 à 13h00
(Salle Omnisport)		
CAMARET sur MER.....	Mardi 02 - Mercredi 03 Août.....	8h30 à 13h00
(Salle Omnisport)		
CROZON	Lundi 24 - Mardi 25 Octobre	8h30 à 13h00
(Maison du Temps Libre)		

Prenez rendez-vous sur dondesang.efs.sante.fr
Pour le 1^{er} don, se munir d'une pièce d'identité

Il reste encore à la Boutik' beaucoup de magnifiques décorations de Noël. Les rayons sont bien achalandés en cette fin d'année et n'attendent que les visiteurs qui trouveront les petits cadeaux plaisants, en excellent état, à petits prix pour les amis, la famille ...

Nous rappelons que la permanence "accueil, écoute" est ouverte à la maison paroissiale le jeudi de 9 h à 11 h 30 pour recevoir les personnes qui souhaitent solliciter une aide, parler de leur situation ou simplement prendre un café en discutant de choses diverses. Ce lieu d'écoute est bien indiqué par une affiche très visible de la rue.

Notre traditionnelle action de collecte et vente au profit du Secours Catholique aura lieu durant le mois de décembre aux sorties de messe sur la Presqu'île, au magasin Leclerc de Crozon les 8, 10 et 11 décembre et sur le marché de Crozon le 18 décembre. Nous proposerons des petits objets confectionnés par nos soins ainsi que le gâteau "le Fraternel". Ce sera l'occasion pour les personnes qui le souhaitent de faire un don, aide très importante pour notre association qui en a grand besoin pour secourir les plus démunis d'entre nous. Merci d'avance aux donateurs et acheteurs.



Ouvert le mardi de 9h30 à 13h et le samedi de 9h30 à 13h et de 13h30 à 15h
Adresse : 34 Rue de Poulpatre, 29160 Crozon



CENTRE SOCIAL ULAMIR

Babigou (bébé en Breton) : Pour les parents et les enfants de 0 à 3 ans, un temps convivial et ludique pour profiter entre petits et grands. Temps proposé par l'Ulamir en partenariat avec le RAPAM (relai assistante maternelle).

*Le jeudi 2 décembre de 10h à 12h à la salle du presbytère à Argol
Inscription obligatoire auprès du centre social au 02 98 27 01 68.*

Les « vendredis du jeu » : Papoter, jouer et partager un moment agréable autour d'un goûter. Le transport peut se faire à la demande par le centre social. séances.

*Tous les vendredis de 13h30 à 17 à la maison du temps libre à Crozon.
Inscriptions au 02 98 27 01 68.*

Les petites roulettes : Temps à partager en famille autour d'activités ludiques et sportives. Les familles peuvent venir avec leurs rollers, skates, vélos, draisiennes.... Et passer un moment ensemble. L'Ulamir met à disposition du matériel.

*Tous les jeudis et vendredis hors vacances scolaires de 17h15 à 18h45
à la salle omnisports Nominoë*

Les ateliers « bidouilles et compagnie » : se déroulent. Ce sont des ateliers ouverts à tous sur inscription, en famille seul ou entre amis. Temps propices à la rencontre et à la collaboration. Les séances sont modulables en fonction de vos envies et suggestions. (1er décembre fabrication de produits d'entretiens du quotidien, 8 et 15 décembre fabrication de sac à vrac et emballage cadeau réutilisables)

Tous les mercredis de 16h30 à 18h à la Maison du Temps Libre à Crozon

*Dimanche 12 décembre de 14h30 à 17h30 à la maison du temps libre ,
l'Ulamir propose un temps convivial spécial Noël, l'idée est de se retrouver ensemble
autour de jeux et d'un goûter.*

*Vendredi 17 décembre à 20h00 à la cidrerie Rozavern, spectacle de théâtre
« La conserverie de Vieux ». Deux jeunes femmes expriment leur regard
sur la vieillesse, un point de vue artistique sur le troisième âge.*

Ouvert à tous sur inscription au 02 98 27 01 68

CROZON

Sur inscription

Permanence Numérique

Gratuit

Des bénévoles sont à disposition des personnes qui souhaitent être accompagnées en individuel dans les démarches en lien avec le numérique.

- Créer une boîte mail
- Utiliser un téléphone portable
- Rédiger un courrier
- Démarche en ligne...

Tous les 1^{er} et 3^{ème} mercredi du mois de 9h30 à 11h30

Tel: 02.98.27.01.68 / Mail: contact@ulamir.fr

LANVEOC

Sur inscription

Permanence Numérique

Gratuit

Des bénévoles sont à disposition des personnes qui souhaitent être accompagnées en individuel dans les démarches en lien avec le numérique.

- Créer une boîte mail
- Utiliser un téléphone portable
- Rédiger un courrier
- Démarche en ligne...

Tous les 2^{ème} et 4^{ème} jeudi du mois de 10h à 12h

Inscriptions Ulamir : 02.98.27.01.68

Renseignements / Inscriptions :
Résidence du Cré B.P. 36 - 29160 Crozon - Tel : 02 98 27 01 68



Vie de vos Communes

Camaret

La tour Vauban de Camaret-sur-Mer

Venez explorer ce site d'exception appartenant au Réseau des sites majeurs de Vauban classés au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Inauguré en juin 2018 au sein de la tour, le centre d'interprétation de la fortification de Vauban se donne pour objectif de fournir aux publics les clefs de lecture de l'œuvre de Vauban dans la rade de Brest. Le public peut y découvrir l'histoire de la tour et son rôle dans la protection du port de Brest, le déroulé de la bataille de Camaret de 1694, mais aussi en apprendre davantage sur la vie des soldats à l'époque de Vauban.

Chaque visiteur se voit remettre avec son billet d'entrée une tablette de visite qui le guidera au fil de la découverte du site. La présence d'une table multimédia adaptée au sein de notre accueil-boutique permet également aux personnes à mobilité réduite d'accéder à une visite virtuelle du site ainsi qu'au contenu de la tablette en totale autonomie.



La tour Vauban (© Mathieu Le Gall)

Informations pratiques

Horaires d'ouvertures :

- Du 18 décembre au 2 janvier : ouverture de 14h00 à 18h00 (fermé les 25/12 et 1er/01)
- Ouvert toute l'année pour l'accueil des groupes sur réservation au : 02.98.27.94.22

Tarifs : - Plein tarif : 5 € - Tarif réduit : 3 € (étudiants, demandeurs d'emploi, moins de 12 ans, personnes en situation d'handicap) - Gratuit pour les moins de 8 ans, journalistes, accompagnateurs PMR, accompagnateurs de groupes. - Pass famille (2 adultes avec 2 enfants ou + de moins de 18 ans) : 15 €. - Groupes scolaires et centres de loisirs : Animation pédagogique (visite du site + animation) : 70 € par classe ou groupe de 30 maximum.

Accès libre à la boutique et aux expositions temporaires.

Landevennec

Landévennec, entre Nantes et Brest



Si le bourg et des sites tels que le Sillon des Anglais ou Le Loch s'inscrivent en Rade de Brest, les pentes boisées du versant Sud de la commune de Landévennec plongent quant à elles dans l'Aulne qui rejoint ici la mer après avoir pris source à Lohuc dans les Côtes d'Armor et traversé le Finistère de part en part.

La navigation sur l'Aulne, partie maritime du Canal de Nantes à Brest, a connu son apogée à la fin du 19^{ème} siècle et au début du siècle suivant quand le transport de marchandises et de passagers était assuré par des

bateaux à vapeur qui effectuaient des liaisons régulières entre Port-Launay et Brest avec escale à Landévennec. L'arrivée du train et l'essor de l'automobile conduiront progressivement au déclin de cette activité qui perdura tout de même quelque peu jusqu'aux années 1970 avec des gabares telles que le « Notre-Dame de Rumengol », la « Fée de l'Aulne » ou encore le « Dieu protégé » remplies de sable qu'elles déchargeaient sur les quais de Port-Launay. Aujourd'hui, ce sont presque exclusivement des bateaux de plaisance qui naviguent sur l'Aulne.

Bien que n'étant pas à proprement parler une commune fluviale, Landévennec adhère à l'association « Escales fluviales de Bretagne » regroupant des communes riveraines des canaux bretons et est labellisée à ce titre en tant que halte à découvrir. Aux beaux jours, il n'est pas rare de rencontrer des visiteurs, souvent cyclistes, qui font le Canal de Nantes à Brest. Si le chemin de halage en amont de Châteaulin ne présente pas de difficultés particulières, la route escarpée menant à Landévennec par Dinéault et Trégarvan les conduit à apprécier une nuit reposante au camping du Pal. Pour certains, ce sera le terme de leur périple, d'autres poursuivront jusqu'au Fret pour embarquer sur le « Brestoâ » et traverser la Rade afin de rejoindre Brest.



Buzz des Associations



Cours de musique et danse Antenne de Camaret*

- Atelier Parcours découverte instrumentale (guitare, piano, batterie, mao) (6 à 9 ans + adultes demandeurs) le samedi 14h30-15h30 avec Arthur Maillard (tarif 235 € + adhésion/ce tarif inclut le cours éveil-initiation)
- Atelier éveil-initiation musique et danse enfants (4-5-6 ans) le samedi 15h30-16h15 avec Arthur Maillard et Delphine Amice (tarif 147 € + adhésion)
- Danse fusion indienne et orientale ados adultes le samedi 16h30-17h30 avec Delphine Amice (tarif - de 18 ans 185 €/tarif adulte 260 € + adhésion)
- Cours de guitare le mercredi matin avec Laurent Lannuzel (tarifs sur renseignements)
- Autres cours d'instruments possibles (selon demande et disponibilités professeurs)
- Stages ponctuels en Musique Assistée par Ordinateur - Ingénierie du son (se renseigner auprès de Kaniri ar mor)
- Stages ponctuels « jeu en groupe » (folk, blues, rock, jazz...) /adultes amateurs (se renseigner auprès de Kaniri ar mor)

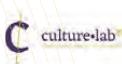
**Reprise des cours
à partir du 8 novembre**
1^{er} cours d'essai gratuit

Portes ouvertes le samedi 13 novembre 14 h-18 h

Renseignements/Inscriptions : kaniri@free.fr/0298170486
www.kaniri.com

Facilités de paiement (en 3 fois ou en 10 prélèvements)

* (ancien collège du Lannic rue Général Leclerc 1^{er} étage)

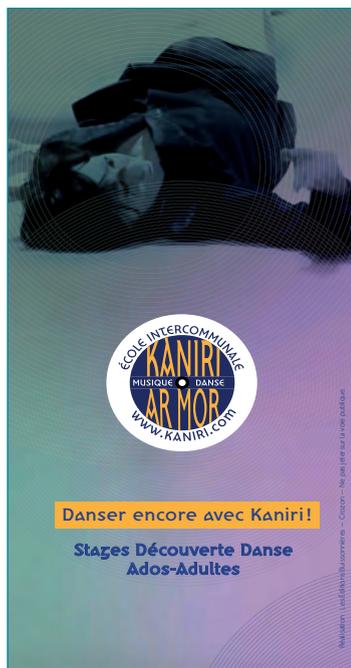


Réalisation : Les Éditions Buissonnières - Crozon - Ne pas jeter sur la voie publique.

Kaniri

- Ouverture d'une antenne de cours Kaniri à Camaret (il est encore possible de s'inscrire...)

- Stage de danse ados-adultes "Expérimentation-Création" Samedi 11 décembre 16h/19h salle de danse, Maison des associations, Crozon - Tarif : 20 euros



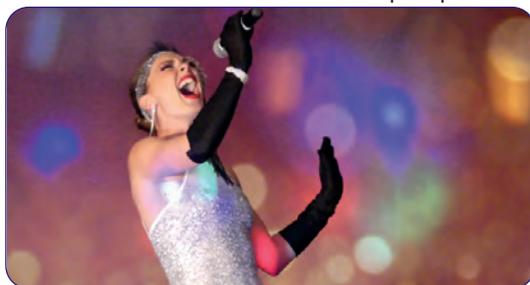
EPISODE 10

*Quand la bise fait danser, ses flocons tout légers
Et que se mêle le vent, au bal des flocons blancs
Résonne une musique, un air doux, féérique
Elle flotte dans l'air, cette odeur de cannelle
Un soleil en hiver, le voilà, c'est Noël !*

**Père Noël...et si on dansait ? OHOHOO !!
Evidemment que nous allons danser et chanter même !**

Un nouveau spectacle spécial fêtes

Nous avons le plaisir de vous annoncer que plumes, paillettes et magie seront de retour le 18 et 19 décembre pour notre nouvelle revue spéciale fête : «ILLUMI'MAGIK» Encore plus pétillante, encore plus lumineuse, elle accueillera sur scène de nouveaux artistes tel que : la sublime meneuse de revue «Esme coco», ou la somptueuse danseuse "Blondie Mary". L'association Danse 2000 sera par ailleurs l'invitée spéciale de cette revue familiale. Leur junior compagne : «Ze Kreizh'iz», coachée et dirigée par Margaux Nicolas, s'illustrera dans plusieurs numéros de danse tantôt festifs, oniriques ou envoûtants.



Une sortie familiale en présence du père Noël

Entrez dans la magie de Noël en famille avec la revue «ILLUMI'MAGIK». Un spectacle de Cabaret conçu pour ravir petits et grands, et surtout, pour les amoureux de Noël ! Chanteuses, danseuses, magicien-mentaliste et comédiens seront réunis sur la scène de Ty Skoll pour proposer un cocktail épique de plaisir et de magie ! Le père Noël lui-même a d'ailleurs prévu d'être présent et il se prêtera volontiers aux séances photos.



Informations et réservation : Spectacle famille (recommandé à partir de 6 ans)

Samedi 18 décembre 20h30, comprend :

Spectacle Cabaret - Verre apéritif - Assiette festive - Coupe de bulle et son trio de desserts. -
Place adulte (à partir de 13 ans) = 35€ - Place enfant (6-12 ans) = 18€
Entrée p'tit bout * (2-5 ans) = 5€

Dimanche 19 décembre 15h30, comprend :

Verre d'accueil et ses mises en bouche - Goûter de fête - Boisson chaude

Place adulte (à partir de 13 ans) = 35€ - Place enfant (6-12 ans) = 18€

Entrée p'tit bout * (2-5 ans) = 5€

Les spectateurs de moins de 6 ans devons être assis sur le genoux de leur parents.

**Réservations : association-les-coulisses@outlook.fr
ou via facebook à : Cabar Eizh**



Une crèche de Noël vivante à la Chapelle Saint-Laurent à Tal ar Groas»

L'Association pour la Sauvegarde du Patrimoine Maritime du Fret (ASPMF) organise au moment de Noël, un spectacle vivant autour du thème de la crèche de Noël, depuis la crèche vivante en 1998 au Fret en plein air mais les conditions météorologiques ont eu raison des premières représentations. L'association s'est rabattue sur une salle à Saint-Fiacre puis à la chapelle Saint-Laurent de Tal Ar Groas. présente ainsi, du samedi 18 décembre au mercredi 22 décembre à la chapelle Saint-Laurent de Tal-ar-Groas, pendant trois jours, la 12^{ème} «crèche vivante au Bout du Monde».

Depuis le début du mois de novembre, une trentaine de bénévoles de 7 à 80 ans répètent ce spectacle. Pour être le plus réaliste, les hommes ont laissé pousser leur barbe depuis plus de deux semaines. On ne pouvait pas trouver mieux qu'une chapelle pour reconstituer la naissance de Jésus. Les effets de sons et lumières, les dialogues, les chants et les acteurs enchantent à chaque représentations les adultes et les enfants qui apprécient les animaux vivants. Cette année, il y aura Frimousse l'âne de l'association Océane et des moutons. Les bénévoles ont également concocté quelques petites innovations. Le spectacle commence par l'entrée des bergers, puis on retrouvera Marie, Jésus, Joseph et les rois mages. Chaque représentation, d'une durée d'une heure, comprendra entre autres l'entrée des bergers et ces acteurs bénévoles qui retraceront, avec talent, cette page d'histoire de la naissance de Jésus dans cette mythique grange de Bethléem.

Entièrement interprété et mis en scène par des membres de l'association, ce spectacle ravira petits et grands !

Pratique : À la chapelle Saint-Laurent, de Tal Ar Groas a crozon, Samedi 18 décembre à 15h et 17h, Dimanche 19 décembre à 15h et 17h ainsi que mercredi 22 décembre à 17h30, pass sanitaire obligatoire. Tarifs: 4 € pour les adulte et 1€ pour les enfants jusqu'à 12 ans

pour plus d'infos : 12^e édition de la crèche vivante du bout du monde les 18, 19 et 22 décembre 2021 à Tal Ar Groas (Crozon-29) - A.S.P.M.F (aspmf.com)

**« LES LIGNES DE QUELERN »
contées par Marcel BUREL**



ERRATUM : Nous tenons à nous excuser auprès des bénévoles de l'Association AVPR de Roscanvel : le mois dernier, mois de parution de cet article, nous avons attribué par erreur cette animation à l'AVF de Crozon.

**Contact : patrimoineroscanvel@gmail.com
02 98 27 44 93 / 06 84 55 11 43 / 06 83 05 01 31.**



Malaise au Secours Populaire de Crozon

Lors de la dernière réunion de bureau du comité le 28 juin 2021 (bureau constitué de bénévoles élus qui décident des actions à mettre en œuvre au comité de Crozon), notre responsable du Comité s'est vue signifier par Monsieur Thierry Cloatre Secrétaire Générale du Finistère, par des propos virulents, sa mise en vacance immédiate jusqu'en janvier 2022 .

Les bénévoles ne cautionnant pas cette décision arbitraire ont décidé de fermer le vestiaire par solidarité envers leur secrétaire générale et d'en informer le public le mercredi 30 juin et le samedi 3 juillet 2021, jours habituels d'ouverture. Après cette date, les bénévoles souhaitaient rouvrir la boutique mais ils ont trouvé un deuxième cadenas sur la grille, rendant impossible l'accès au vestiaire.

Dans le même temps les bénévoles en charge de la distribution alimentaire ont assuré leur permanence jusqu'au 3 juillet pour ne pas pénaliser les personnes accueillies. Les bénévoles n'étaient pas inquiets pour les finances du comité ,en baisse du fait de la fermeture du vestiaire mais positives et saines au 30 juin 2021 puisqu'à chaque réunion le trésorier de l'association faisait le bilan des comptes aux bénévoles du bureau pour que les responsables de l'alimentaire puissent faire en toute sérénité des achats de denrées alimentaires pour les personnes accueillies (achats toujours supervisés par le trésorier avec tickets de caisse et factures à l'appui).

33 bénévoles ont demandé par courrier recommandé en date du 5 juillet 2021 la tenue d'une Assemblée Générale Extraordinaire à la Fédération de Brest, courrier sans réponse à ce jour. Les bénévoles sont sûrs que leur courrier est bien arrivé puisque l'accusé réception est bien revenu signé du responsable de Brest. Rappelons qu'une Assemblée Générale de chaque comité est obligatoire tous les deux ans. A Crozon, la constitution d'une deuxième liste pour le renouvellement du bureau nous a été maintes fois refusée. Où est la démocratie ?

Aujourd'hui la majorité des anciens bénévoles, soit une trentaine de personnes, a arrêté son activité et d'autres ainsi que notre secrétaire Générale de comité ont renvoyé leur carte d'adhérent au Comité National du Secours Populaire, n'acceptant pas d'effectuer leur bénévolat dans de telles conditions. Notre équipe de bénévoles très soudée, forte d'une quinzaine de nouveaux bénévoles arrivés pendant le mandat de 2 ans de Mme Morvan (mai 2019/juin 2021), se trouve dans l'impossibilité d'effectuer correctement son bénévolat faisant le constat amer que certaines



personnes, depuis deux ans, ont tout mis en œuvre pour détruire tout le travail mis en place par tous les bénévoles depuis tant d'années. Quel gâchis Est-ce là une conduite acceptable, fait-elle partie des valeurs et des orientations du Secours Populaire ?

Nous, bénévoles, remercions chaleureusement le public qui nous a soutenu pendant toutes ces années et sommes sincèrement désolés de cette situation indépendante de notre volonté.

Les bénévoles du Comité de Crozon



38 Rue de la Marne, 29160 Crozon - secourspopulairecrozon@orange.fr

TELETHON 2021 - C'est reparti !!!!

CROZON : (à la Maison du Temps Libre)
Vente de crepes et de confitures.

CAMARET : (au village Téléthon)
Vente de crêpes et d'oignons - Vin Chaud
Lavage de voitures

ROSCANVEL :
Tournoi de tarot vendredi 3 à la salle municipale. Début des jeux à 14 heures, participation 5 € pour le tournoi de tarot, 1 € pour un ticket de tombola. - Vente d'oignons - Fest Noz le 4 décembre

LANVEOC : (sur le marché du vendredi soir et le samedi matin)
Vente de crêpes – d'oignons – vin chaud – caramel au beurre salé – objets divers pour

petits cadeaux de Noël.

TELGRUC :
Couscous au restaurant l'Escapade le 1er décembre.
Le 4 décembre : Vente de crêpes – d'oignons.
Marche – Café thé au foyer des jeunes.

ARGOL : (au marché de Noël les 4 et 5 décembre)
Vente de crêpes – galettes saucisses – boutique objets divers.

ST HERNOT : à partir de 14 h inscriptions pour la course et la marche organisées par le Jogging Club. Pour un départ vers 14 h 30.
Vin chaud – crêpes – boissons

Vous pouvez faire vos dons au 3637 ou par internet durant ce week-end.

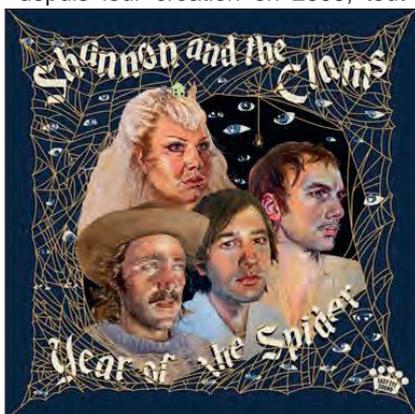


La sélection du mois :

SHANNON and the CLAMS "Year of the spider"

Après « Shannon in Nashville », un premier effort solitaire sorti en 2018 et produit par Dan Auerbach, leader des Black Keys, Shannon Shaw nous revient avec ses Clams chéris, déterminés à remettre le couvert.

Ce quatuor californien, tout droit sorti d'un film de John Waters, nous assène avec ce "Year of the spider", leur sixième album depuis leur création en 2009, tout leur



amour des sixties treize pépites gorgées de rock et de soul. Pour rentrer dans leur monde le visionnage de la vidéo de "Summer of wine" est parfait. Mention spéciale au dixième titre de cet opus "Leaves falls again", une cavalcade magnifique perdue quelque part entre Wanda Jackson et Ennio Morricone. Si vous êtes passé à côté de Shannon and the Clams, ne refaites pas la même erreur. En espérant un jour croiser Shannon et ses drôles de coquillages en concert dans nos contrées.

Yann

Espace Culturel E.Leclerc de Crozon - ZAC du Bourg

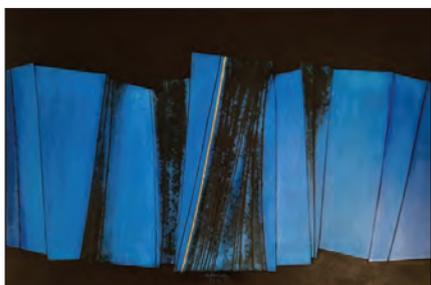
Tél. : 02 98 17 09 40 - www.e-leclerc.com/crozon/magasins-specialises/culture

Ré-Ouverture de la Galerie du Kador du 7 décembre au 2 janvier 2022 inclus

Jean-Pierre CHEVALIER - artiste peintre, graveur

Sonja CAUVIN – créatrice de bijoux argent

La galerie du Kador située maintenant en centre bourg de Crozon rouvrira ses portes pour continuer à présenter l'œuvre de Jean-Pierre CHEVALIER ainsi que la nouvelle collection de bijoux argent de Sonja CAUVIN.



A l'occasion de Noël seront présentées aussi des pièces plus petites et des gravures sur métal de JP CHEVALIER. L'épuration de sa peinture s'attache au monochrome noir (encre de chine ou acrylique), au bleu outremer, bleu de Prusse ou cobalt, réhaussés pour certains de couleurs plus chaudes et/ou de feuilles d'or. Des formes structurées, paysages irréels, apparaissent dans une abstraction la plus pure.

Sonja CAUVIN, créatrice de bijoux installée en Presqu'île, l'accompagnera cette fin d'année. Son travail de l'argent, gravé ou non, agrémenté de pierres fines, perles ou galets, est intemporel, et allie des lignes pures et sobres. En constante recherche, ses créations (pièces uniques ou de petite série) se renouvellent au fil des expositions.

Formée au Pôle Bijou de Baccarat, à l'école Tané de Ploërmel, en sertissage à l'école du Louvre de Paris, Sonja se perfectionne ensuite auprès de Majoral à Barcelone et d'un consortium de bijoutiers au Mexique.



Galerie du Kador - 5 Rue Poulpatré (Près de l'église) - 29160 Crozon

Horaires ouverture : 10h-12h30 fermé le lundi - Contact : Sonja Cauvin 06 24 80 81 05



Réemploi en Bretagne : 96 % des communes disposent d'un site à moins de 15 km.

Les activités de réemploi social et solidaire sont présentes dans toute la Bretagne. Elles contribuent à réduire les volumes de déchets, mais également à consommer moins de nouvelles matières premières.

Priorité à la prévention et au réemploi

Pourquoi jeter quand on peut réemployer ? La réduction des déchets par le réemploi est l'une des priorités du plan breton de prévention et de gestion des déchets. En Bretagne, le réseau d'acteurs du réemploi est très étendu. Plus de 50 % des communes disposent d'un site à moins de 6 km, et 96 % dans un rayon de 15 km à vol d'oiseau. Il peut s'agir de ressourceries, recycleries [1], salles de vente de vêtements, d'électroménager ou de jouets etc.

[1] Une recyclerie a pour vocation de récupérer, valoriser et/ou réparer, en vue de la revente au grand public, des produits d'occasion ou des produits usagés (ayant le statut de déchets).

Ces sites de réemploi font partie de l'économie sociale et solidaire (ESS). Le fonctionnement interne de ces structures et leurs activités sont fondés sur un principe de solidarité et d'utilité sociale. Par exemple en luttant contre le gaspillage alimentaire, en sensibilisant à la consommation écoresponsable ou en favorisant l'insertion professionnelle de personnes en situation de précarité.

Premier maillon de l'économie circulaire

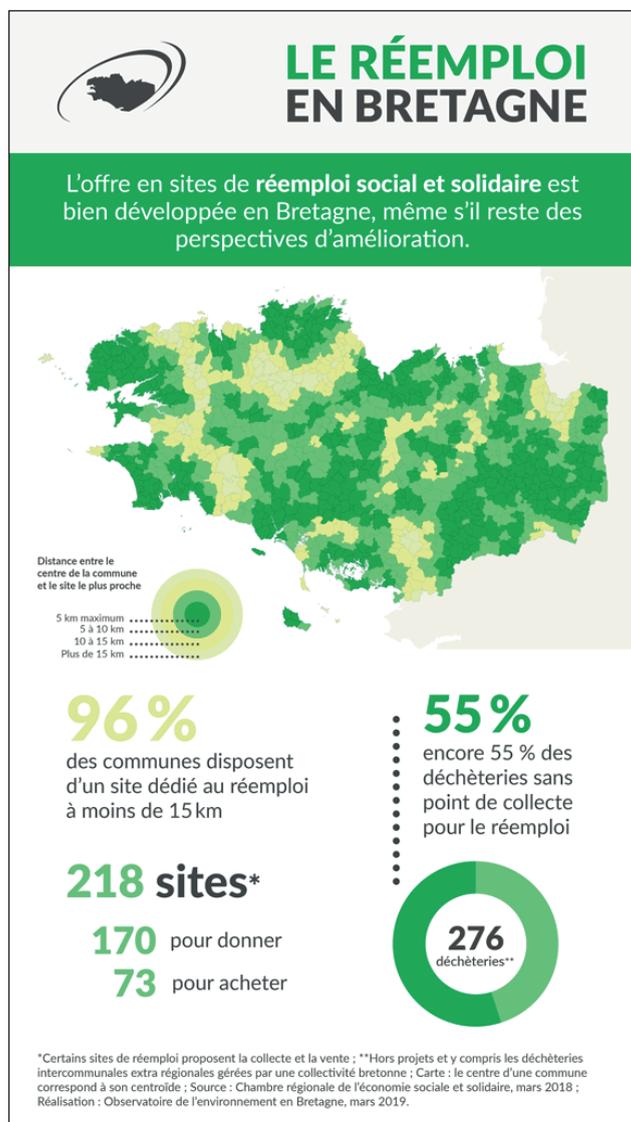
Le réemploi s'inscrit dans une logique d'économie circulaire. Le déchet arrivant en fin de vie retrouve une utilité, limitant la consommation de nouvelles matières premières. Si les

produits ne peuvent pas être réutilisés car trop vieux ou abîmés, ils sont alors amenés à être valorisés au maximum (récupération de matière ou production d'énergie).

Pourquoi réemployer plutôt que recycler ?

Recycler c'est économiser des ressources. Réemployer, c'est en plus limiter les impacts liés à la préparation des matières premières secondaires (MPS) et à la fabrication de nouveaux produits. Le réemploi permet donc de limiter notre impact sur l'environnement.

La seconde vie n'est parfois pas possible pour les produits dans leur entièreté. La réutilisation prendra alors le pas en valorisant les textiles sous formes de chiffons et en fournissant en pièces détachées les ateliers de réparation... Le recyclage permettra enfin de récupérer les matières des équipements trop abîmés ou ne répondant plus aux normes actuelles afin d'alimenter les process de fabrication en substitution de matières premières. L'ensemble de cette chaîne est conditionné à notre acte d'achat et à notre implication dans le geste de tri. De la qualité des produits consommés et de la gestion en fin de vie dépendra le potentiel de valorisation.



7 astuces pour chasser le gras hors de vos assiettes

Présents dans les aliments et dans les matières grasses utilisées pour cuisiner, les lipides jouent un rôle important dans notre équilibre physiologique. Mais l'alimentation moderne nous conduit souvent à des excès de lipides, qui sont alors néfastes pour notre santé. Comment faire la chasse à la matière grasse ? Découvrez nos conseils et bons réflexes.

Comme les protéines et les glucides, les lipides sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme : ils stockent l'énergie et participent à de nombreux mécanismes de régulation. Mais... mais ça, c'est quand on est raisonnables. L'excès de graisses dans l'alimentation augmente le risque de maladies cardio-vasculaires et d'obésité. Alors comment manger moins gras sans renoncer (complètement) aux aliments qui nous font plaisir ?

1 – Burgers et frites, le duo gras qui fâche : Oui, on est bien d'accord, un bon burger se savoure avec une bonne assiette de frites. Mais quand on cherche à réduire ses apports en gras, manger deux aliments riches en lipides au même repas revient à trucider votre équilibre alimentaire en quelques coups de fourchette. On écoute donc la voix de la raison, et si on tient absolument à croquer dans un burger, on l'accompagne de salade verte ou de légumes cuits à la vapeur. Si on préfère la pizza, on privilégie la quatre saisons à la quatre fromages, et la regina à la chorizo. Et évidemment, après le burger ou la pizza, on fait une croix sur le dessert, particulièrement les mousses au chocolat, tiramisu et autres douceurs... très grasses ! *À lire aussi : Bon gras, mauvais gras, faites le tri*

2 – Dans la chasse à la matière grasse, toutes les cuissons ne se valent pas : Dans votre course aux matières grasses, n'oubliez pas celles utilisées pour la cuisson. Comment les limiter au strict minimum ? En privilégiant les cuissons à la vapeur, au four ou à l'étouffée : vos aliments y gagneront en saveur et vos plats en finesse. Cerise sur le gâteau pour les cuisiniers(ères) peu expérimentés : vous avez moins de risque de faire brûler votre dîner qu'en le cuisant à la poêle. *À lire aussi : Moins de sel, plus de fibres, le cocktail gagnant !*

3 – Bye bye crème fraîche, bonjour fromages frais : La crème fraîche, sauf si on la choisit allégée en matières grasses, est aussi délicieuse... que calorique. Et vient alourdir sévèrement l'addition lipidique de nos repas si on a tendance à l'utiliser comme sauce pour nos pâtes et viandes. Astuce de chef : remplacer la crème fraîche par des fromages frais ! Ils sont bien moins gras et caloriques que leurs équivalents à pâte dure. Eh oui, ils contiennent davantage d'eau, et à volume égal, représentent des apports en calories et en graisses inférieurs. Attention toutefois, tous ne se valent pas. On évite par exemple le mascarpone et le Boursin, très gras, au profit de brousse, cancoillotte ou fromage de chèvre frais, peu caloriques. Et qui apporteront de surcroît un supplément de goût intéressant.

4 – Apéro ci, apéro ça : A l'heure de l'apéritif, proposez plutôt des légumes crus à croquer (chou-fleur, concombres, carottes, tomates cerises) aux chips, pistaches et autres biscuits apéro. Servez des sauces à base de yaourt ou fromage blanc allégé, assaisonnée au citron et aux herbes aromatiques. On proscrit les charcuteries, le fromage à pâte dure (le comté contient environ 30% de matières grasses !), et on compose plutôt des mini brochettes de jambon blanc accompagné de brousse ou de fromage de chèvre frais.

5 – Mieux doser la matière grasse : Plutôt que de verser directement un (généreux) filet d'huile dans votre poêle ou sauteuse, versez la matière grasse sur du papier absorbant que vous passez ensuite sur toute votre surface de cuisson. Pour aller encore plus loin, pourquoi ne pas investir dans un embout spray à placer sur votre bouteille d'huile de cuisson ? Cet ustensile optimise la quantité de matière grasse utilisée et la limite ainsi au strict minimum. Des gestes tout simples, mais très efficaces ! *À lire aussi : Nos recettes pour manger du bon gras !*

6 – Préparer ses propres cubes de bouillon : On les utilise dans de nombreuses recettes, et on choisit souvent la facilité en les achetant tout prêts en grandes surfaces. Mais comme la plupart des produits transformés, ils contiennent beaucoup de gras, de sel et même de sucres superflus : vous avez tout à gagner à préparer les vôtres. Pour cela, rien de plus simple ! Faites bouillir ensemble plusieurs légumes (carottes, navets, poireaux, oignons, etc.), assaisonnez d'une pointe de sel et de beaucoup d'aromates. Réservez les légumes, et versez le bouillon de cuisson dans le bac à glaçons de votre congélateur. Vous n'aurez plus qu'à les ressortir un par un selon vos besoins.

7 – Ramène ta compote dans les desserts : Vous adorez préparer des délicieux desserts, préparés avec art... et une bonne dose de matières grasses. Le beurre représente souvent un poids calorique et lipidique non négligeable dans nos assiettes à dessert : vous avez le pouvoir de changer cela. Comment ? En le remplaçant par de la compote de pommes ou du yaourt nature allégé. Oui, vous avez bien lu. Alors attention, cela ne fonctionne pas tout le temps, mais l'astuce sera très efficace dans des pâtes à muffins ou des gâteaux moelleux. Une pointe de matière grasse reste nécessaire : optez alors pour une huile végétale (tournesol, noix de coco, pépins de raisin, etc.). Pour vous donner une idée des proportions, ½ tasse de beurre équivaut à 3 cuillères à soupe d'huile végétale, et 4 cuillères à soupe de compote ou yaourt. Pour une tasse complète de matière grasse solide, comptez 8 cuillères à soupe de compote / yaourt et 7 cuillères à soupe d'huile végétale. Essayez, vous nous en direz des nouvelles.

<https://www.bienetre-et-sante.fr/7-astuces-chasser-gras-de-vos-assiettes/>



Infos Pratiques

Numéros d'urgences

Appel d'urgence européen : 112	CHU Brest : 02 98 22 33 33
Samu : 15	Urgences pédiatriques (jusqu'à 15 ans), hôpital Morvan : 02 98 22 33 33
Police Secours - gendarmerie : 17	Urgences hôpital des armées Brest : 02 98 43 72 33
Pompiers : 18	Urgences Keraudren - Brest : 02 98 34 29 27
Pharmacie de garde : 3237	
Centre anti-poison : 02 99 59 22 22	
Sauvetage en mer : 196	
Hôpital de la Presqu'île : 02 98 26 28 00	

Piscine Nautil'Ys

Horaires d'ouverture - Période scolaire

1 rue Alain - 29160 Crozon - Tél. : 02.98.16.00.40 - www.piscinenautilys.bzh

Mardi :	11h15 - 13h30.....	19h00 - 21h30
Mercredi :	14h00 - 16h15	
Jeudi :	11h15 - 13h30.....	
Vendredi :		19h00 - 21h30
Samedi :	15h00 - 18h00	
Dimanche :	9h00 - 12h30.....	15h00 - 18h00

Créneau "Personnes à mobilité réduite" : tous les jeudis soirs de 18h à 19h

Transport à la Demande (TAD)

Pour en savoir plus : www.comcom-crozon.bzh
Rubrique Vivre ici - Déplacements et transports

Vers Crozon : Relie les communes de la presqu'île à la gare SNCF de Crozon. Le 2ème et 4ème mercredi matin et le samedi après-midi. Horaires et arrêts : www.cat29.fr - Réservations au 02.98.90.88.89 de 7h à 17h la veille de votre déplacement. (le vendredi pour le lundi)

Vers Brest : depuis Roscanvel, Morgat, Landévennec et Rosnoën vers la ligne 34 (Camaret-Brest). Horaires et arrêts : www.cat29.fr

Déchèteries

Horaires d'ouverture du 1er Octobre au 31 Mars

Crozon : Zone d'activité de Kerdanvez - Ouvert du lundi au samedi (sauf jours fériés) de 9h00 à 11h55 et de 13h30 à 16h45. Tél. : 02.98.16.01.49

Camaret sur Mer : Navarrou - Lambézen - Ouvert lundi, mardi, jeudi, vendredi et samedi (sauf jours fériés) de 9h00 à 11h55 et de 13h30 à 16h45. Tél. : 02.98.27.95.28

Rosnoën : Kerguelen - Ouvert lundi, mercredi, vendredi et samedi (sauf jours fériés) de 9h00 à 11h55 et de 13h30 à 16h45. Tél. : 02.98.81.95.51

Recyclerie - Objets d'occasion en bon état à prix modique

Horaires d'ouverture

Crozon : Zone d'activité de Kerdanvez - Ouvert du lundi au vendredi de 9h30 à 12h00 et de 14h00 à 16h30. Tél. : 02.98.27.62.11

Marchés

Où et quand faire votre marché

Argol :	Tous les jeudis matin place de l'église
Camaret :	Tous les mardis matin place Charles de Gaulle
Crozon :	Marché journalier : tous les matins sauf le lundi place de l'église Grande foire : les 2ème et 4ème mercredis du mois le matin
Lanvéoc :	Tous les vendredis de 16h à 20h, place de la Mairie
Le Faou :	Tous les samedis matin, place des Fusillés et Résistants
Morgat :	Marché d'été : les 1er, 3ème et 5ème mercredis le matin
Pont-de-Buis : ...	Tous les vendredis matin place du 19 mars 1962
Telgruc :	Tous les mardis et vendredis matin place de la Mairie





COM à L'OUEST
Service global
en
communication visuelle

Besoin de communiquer ?

PROFESSIONNELS, ASSOCIATIONS ou PARTICULIERS, nous mettons à votre disposition plus de 25 années de savoir-faire pour répondre et satisfaire à toutes vos attentes et besoins en matière de communication visuelle ...

*De la conception à la livraison ...
... nous saurons vous satisfaire*



Studio Graphique

Flyer, dépliant, carte de fidélité, chèque cadeau ...

Tee-shirt, casquette, polo, blouson ... personnalisés

Enseigne, marquage vitrine et véhicule ...

Plaque signalétique, distributeur de documents ...

Drapeau, stop-trottoir, kakémono ...

Etiquette, auto-collant, calendrier, faire-part, tampon ...

Panneau extérieur, totem ...

Nos dernières réalisations

Panneau / Enseigne

Dépliant



Carte de vœux



Tél. : 02 98 73 58 80

14 rue de Reims

29160 Crozon

contact@comalouest.fr

www.comalouest.fr

www.facebook.com/comalouest



Nouveau livre !

Une réponse aux questions que vous vous posez sur les raisons qui poussent les oiseaux à migrer... Des explications illustrées de schémas, de dessins, de cartes et de belles photos.



Oiseaux migrateurs - Serge Kergoat



Une couverture cartonnée, 92 pages en couleur sur un papier de qualité. Un format horizontal de 16,5 par 24 cm.
En vente chez votre libraire au prix de 16,80 euros.



Achats - Ventes - Recherches - Dons

- Cours particuliers de Piano et de Guitare : Classique / Variété et Jazz.
Tout âges et tout niveaux ..Sur toute la Presqu' ile de Crozon , à domicile ..
Charles Fichou au 06 .28 .56 .62 .69
* Méthodes et partitions choisies et adaptées
- Enlèvement ou vidange gratuite de cuves à fioul - contact : 06.98.34.42.36
- A VENDRE : 2 vestes cuisiniers : 6€pce - Classeur à rideau bois : 15€- Lino neuf 240 x 280 cm : 25€- Armoire à glace 35€- Meubles cuisine : 18€/20€/20€- Comptoir de magasin : 40€- Etagère living noir : 20€- Etagère living noir/brun : 20€- Vitrine à bijoux /Bois/ Recto-verso : 40€- DMLA, loupe électronique grossit 32x : 200€(valeur : 550€) - Tél. 07 80 49 23 71

Pour faire paraître une petite annonce dans «Al Louarnig», faites nous parvenir vos textes (et photos) par voie postale ou numérique accompagnés d'un chèque à l'ordre de Com à l'Ouest en règlement de votre parution.

Adresse postale : Com à l'Ouest - Petites Annonces - 3 venelle du Penker - 29570 Roscanvel
Courriel : allouarnig@comalouest.fr

Tarifs pour 1 parution : Texte seul = 3.00 €- Texte & photo = 8.50 €



MODUS
architecture intérieure



Rénovation & extension de maisons
Aménagement intérieur tous commerces
Conception de projet
Coordination de chantier

tél. : 06 08 57 61 54
mail : gazin.bruno@orange.fr
www.gazin-architecte-interieur.fr



rénovation d'un atelier d'artiste

VANDENBROUCKE
sarl

PEINTURE - RAVALEMENT
DÉCORATION
REVÊTEMENT de SOL - MOQUETTES



65, route du Poulmic - 29160 LANVÉOC

Tél. : 02 98 27 52 33

Mob. : 06 89 30 66 34

www.vandebrouckepinture.fr
sarl.vandebrouck@orange.fr

PRÉQU'ÎLE RÉNOVATION



Cloisons sèches
Isolation - Carrelage
Menuiseries - Parquets

Port. : 06.84.74.58.29

65 route du Poulmic - 29160 LANVEOC

jcaradec@presquile-renovation.fr
www.presquile-renovation.fr



Le Bois
d'Olivier
ébéniste

ZA de Kerdanvez
29160 CROZON

Tél. : 02 98 27 06 85

Mob. : 06 62 54 96 14

boisdolivier@orange.fr

[f leboisdoliviercrozon](https://www.facebook.com/leboisdoliviercrozon)

EBENISTERIE - MENUISERIE
CONCEPTION - FABRICATION - POSE

Agencement cuisine, dressing ... Parquet, terrasse ...
Restauration de meubles - Menuiserie intérieure & extérieure



Réalisation d'un meuble télévision



Les Professionnels à votre Service

LA RADE

BAR - RESTAURANT - GRILL - SNACK



☎ 02 98 27 52 19

@ bhrdelarade@orange.fr

📍 1 rue de la Grève - 29160 Lanvéoc

ENTRÉE LIBRE

CHAUSSURES & ACCESSOIRES | 02.98.27.11.49

QUELQUES-UNES
DE NOS MARQUES

MEPHISTO
THE WORLD'S FINEST WALKING SHOES™

♥ **MAM'ZELLE**

NeroGiardini 

tbs

f
FUGITIVE

A.S.
98

Les Tropeziennes
PAR M. BELARBI

Myma

MYUS

MÉLINÉ
made in italy



2 rue Charles Levenez - 29160 Crozon

02 98 27 11 49 - 06 80 40 18 07

mallory.leborgne@orange.fr

