

N° 64
Décembre 2022

www.louarnig.fr



AL LOUARNIG

La kazetenn qui fait du reuz !



Index des annonceurs 03

Sommaire 04

Agenda du mois 06

Oiseaux de la presqu'île 09

Tous au Jardin 10

Entrepreneur(se) à l'Honneur · 12

Communauté de Communes 15

Partenaires Sociaux 16

Vie de vos Communes 18

Buzz des Associations 19

Arts & Culture 22

Sciences & Environnement 24

Santé & Bien-Être 26

Infos Pratiques 28

Petites Annonces 30

Distribué
gratuitement à :

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
www.louarnig.fr

Les Professionnels à votre Service

espace culturel E.Leclerc
Cafet' E.Leclerc
JARDI E.Leclerc
optique E.Leclerc
parapharmacie E.Leclerc
E. Leclerc EXPRESS
E. Leclerc DRIVE
l'auto E.Leclerc
l'auto
EXPRESS DRIVE
espace culturel
MORGAT
CAMARET
CROZON
E. Leclerc Presqu'île de Crozon

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

BIJOUX de NATURE
 BIJOUX VÊTEMENTS ET CADEAUX
 OUVERT D'AVRIL À OCTOBRE
 ARRIVAGES FRÉQUENTS !
 02 98 17 37 40
 4 PLACE D'YS - CROZON / MORGAT

UN TEMPS POUR SOI
PROTHESISTE ONGULAIRE
 06 08 00 83 08 @1tempspoursoi29
 12 Impasse de Kerhos
 29570 Camaret Sur Mer

Valérie Robert
iad
 Conseillère en immobilier
 06 07 89 63 16
 valerie.clement@iadfrance.fr
 Crozon
 Suivez-moi **f** **iadfrance.fr**
Mandataire indépendant en immobilier - Agent commercial de la SAS IAD France immatriculé au RSAC de Sarreguemines sous le numéro 904871365 (sans détention de fonds), titulaire de la carte de démarchage immobilier pour le compte de la société IAD France SAS

Les Embruns
Crêperie - Glacier
 Services midi et soir
 tous les jours de la semaine
 et toute l'année
 Exposition permanente d'artistes : peintres, photographes ...
Tél. : 02 98 27 90 39
 Quai Toudouze - 29570 Camaret-sur-Mer

L'ÎLOT KDO
 Cave, Fleurs, Déco, Mode, Jouets, Souvenirs...
 Telgruc-sur-Mer
 Ouvert du mardi au samedi
 de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 19h30
 et le dimanche de 09h30 à 12h30
 Tél. : 06 64 95 08 38



Index des annonceurs

Bijoux et Nature - Morgat	
- Bijoux et vêtement ethniques	Page 02
Com à l'Ouest - Crozon	
- Studio graphique / Imprimerie / Reprographie	Page 29
Entré Libre - Crozon	
- Chaussures / Accessoires	Page 32
Eric Emery - Propriétés-Privées.com - Camaret	
- Agent Immobilier	Page 05
Groupe Gorioux - Crozon	
- Audit / Comptabilité / Conseil	Page 05
IAD Valérie Robert - Crozon	
- Conseillère immobilier	Page 02
Iroise Isolation - Tal ar Groas	
- Isolation intérieure/extérieure	Page 32
Kinetoa La Presqu ile - Argol	
- Nettoyage / Ponçage-Vitrification / Petits travaux	Page 11
L'Ilot Kdo - Telgruc sur Mer	
- Cave / Décoration / Cadeaux	Page 02
La Rade - Lanvéoc	
- Restaurant / Bar / Grill	Page 07
Le Bois d'Olivier - Crozon/Kerdanvez	
- Ebénisterie / Menuiserie	Page 31
Le Breton Laveur - Crozon	
- Nettoyage intérieur-extérieur / Particuliers & professionnels	Page 05
Leclerc Culturel - Crozon	
- Alimentation / Automobile / Culture / Parapharmacie / Optique	Page 02
Les Embruns - Camaret sur Mer	
- Crêperie / Glacier	Page 02
Liou SPA Finistère - Crozon	
- SPA / Sauna / Mobilier outdoor / Décoration	Page 14
Menez Luz Motoculture - Telgruc sur Mer	
- Vente / Location / SAV / Entretien	Page 11
Modus Architecture Intérieure - Crozon/Morgat	
- Architecte d'intérieur	Page 31
Musée de l'Ecole Rurale en Bretagne - Trégarvan	
- Audit / Comptabilité / Conseil	Page 32
Presqu Ile Bricolage Jardinage - Camaret sur Mer	
- Travaux intérieur et extérieur	Page 11
Presqu'île Rénovation - Lanvéoc	
- Rénovation des intérieurs	Page 31
Serge Kergoat - Camaret sur Mer	
- Dessinateur / Photographe animalier	Page 30
Ty Clic Photographie - Presqu Ile de Crozon	
- Photographies - Portrait - Mariage - Reportage	Page 14
Un Temps pour Soi - Camaret sur Mer	
- Soins des mains	Page 02
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

Tarin des Aulnes Page 09

Tous au Jardin

L'agenda des travaux du jardin..... Page 10

Entrepreneurs.euses à l'honneur

Ets Fabien. Un siècle au centre-ville de Crozon..... Page 12

Michel Mutel praticien en hypnose Elmanienne ... Page 13

Communauté de Communes

Centre culturel L'Améthyste - Programmation de novembre..... Page 15

Partenaires sociaux

Etablissement Français du Sand - Collectes 2023..... Page 16

Secours Catholique Page 16

ULAMIR Page 17

Vie de vos communes

Camert sur Mer Page 18

Landévennec..... Page 18

Buzz des Associations

Kaniri ar mor Page 19

Vélo sport de la Presqu'île de Crozon Page 19

AVF Page 20

Centre Nautique de Roscanvel..... Page 21

Arts & Cultures

Le groupe FOLKAN'S à la Maison des 3 Métiers..... Page 22

Ré-Ouverture de la Galerie du Kador..... Page 22

Espace Culturel Leclerc : la Sélection du mois Page 23

Science & Environnement

La filière solaire photovoltaïque se développe... Page 24

Santé & Bien-être

À la bonne heure – C'est quoi la chronothérapie ? Page 26

À méditer – C'est quoi un état de conscience modifié ? Page 27

Infos Pratiques

Infos pratiques Page 28

Petites annonces Page 30

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 - 3 venelle du Penker - 29570 Roscanvel - 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





**Vous souhaitez vendre ou acheter
une maison sur la presqu'île de Crozon ?...**



**Je vous accompagne dans votre projet immobilier
à Crozon, Morgat, Camaret, Telgruc, le Fret, Roscanvel,
Landévennec, Argol, Lanvéoc, le Faou.**

- Visibilité de votre annonce en France et à l'étranger
- Disponibilité et proximité
- Gestion Locative de votre bien immobilier
- Membre de la FNAIM



Eric EMERY

Votre conseiller immobilier sur la Presqu'île de Crozon
07 86 12 55 56 - e.emery@proprietes-privées.com



GROUPE
GORIOUX

CROZON

**NOUS COMPTONS POUR VOUS,
VOUS POUVEZ COMPTER SUR NOUS**

Contact : cabinetgca@gorioux.com - Téléphone : 02.98.93.64.31

AUDIT • CONSEIL • EXPERTISE COMPTABLE • CONSEIL PROFESSION DE SANTÉ
• EXTERNALISATION OU OUTSOURCING • RESSOURCES HUMAINES

Le Breton Laveur

50%
réduction
d'impôts

**NETTOYAGE
TOUS LOCAUX & VITRES**



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

PROFESSIONNELS et PARTICULIERS

Tél. : 06 61 25 96 84

www.lebretonlaveur.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



AFM TÉLÉTHON

DONNEZ-NOUS LA FORCE DE GUÉRIR



Le vendredi 02 décembre

LANVEOC

- Vente de crêpes à la sortie des écoles de 16h00 à 19h00
- Stand du Téléthon avec le Club Féminin sur le marché de Lanvéoc

CAMARET

- Vente de crêpes salle Saint Ives

ROSCANVEL

- Salle de la Mairie : tournoi de TAROT avec Roskanveltartot
- Après-midi vente de crêpes au Barr Avel
- A partir de 16h30 à l'école : vente de crêpes, tresses d'oignons

TELGRUC

- VENTE DE CRÊPES à la sortie des écoles à partir de 16h30 : 5 € la douzaine (merci de préparer la monnaie)



Le samedi 03 décembre

ARGOL

A la salle des vieux métiers, à partir 10h00 et toute la journée l'équipe téléthon vous propose :

- Galettes saucisses ; crêpes de froment au caramel
- Vente : oignons (rosé de Roscoff tressé) des crêpes du caramel au beurre salé
Des sacs de sacs de café, sacs ; bavoires, tête de lit (patch work) ; décors de Noël ; pull ; mitaine
Des bijoux et bracelets en perles

Plein de belles créations venez à la salle des vieux métiers

Venez nombreux partager cette belle journée récréative

CAMARET

- Vente de crêpes, d'oignons de Roscoff
- L'Association Presqu'île Patchwork met en vente des billets de loterie chez les commerçants de la Presqu'île,
- Les Cavaliers de Pen Hir organiseront une animation autour du cheval : approche de l'animal et balades,

CROZON

A la maison du temps libre à partir de 10h00 :

- Ventes confiture, vêtements bébés, enfants tricotés, crêpes, boissons.
- Tombola avec un service à goûter peint à la main à gagner. Tirage au sort vers 17 heures
- Vers 15h fezz dezz avec le groupe Avel Trad, et participation d'initiation à la danse bretonne, ce serait parfait.

Rendez-vous, à partir de 14h00 au parking de la Maison pour Tous à Tal Ar Groas, Presqu'île CROZON JOGGING CLUB et VTT Presqu'île CROZON : Rando gourmande et Courses pédestre de 5 km, 8 km et 12 km et VTT de 15 et 25 km

- 14h00, inscription, participation de 8€
- 14h30 départ
Ravitaillement parcours (Jus de pomme, fruits, vin chaud, pain d'épices)
Ravitaillement arrivée (Soupe potirons, crêpe sucrée, gâteaux salés)



WEEK-END NATIONAL du TELETHON les 02 et 03 Décembre 2022

LANVEOC de 09h30 à 17h30

De 9h30 à 12h30, stand du Téléthon avec le Club Féminin, maison des associations salle du bas :

Vente d'objets du Téléthon, cadeaux, décors de Noël et réalisation par les bénévoles de Lanvéoc (sacs, bijoux, etc.), et toujours les tresses d'oignons de Roscoff et les crêpes, Sans oublier le vin chaud et Bretzel . Participation du Club féminin avec sa traditionnelle tombola.

Crêpes 5€ la dz ou tresses d'oignons de Roscoff d'1 kg, 3.50€ la tresse ou 10€ les 3 tresses

ROSCANVEL

- Après-midi à Barr Avel vente de crêpes

- 21h00 salle Améthyste à Crozon FEST NOZ, organisé par l'association Ouvertures avec Mo'Jo, Kan Ha Biskoul, Fors Penaos.

TELGRUC

- VENTE DE CRÊPES, de tresses d'oignons, ... de 9 h à 12 h. place de l'Église ou à la salle polyvalente

(Suivant le temps)

- CONCOURS DE BOULE BRETONNE 14 h au local des boulistes

Le Dimanche 8 décembre

TELGRUC

- CONCERT DE MUSIQUE BAROQUE par le duo Tomako Guillou (piano) et Jean-Pierre Jolivet (flûte à bec) à 15h à la salle polyvalente de Telgruc sur Mer. (Participation au chapeau) suivi d'un gouter

LA RADE

BAR - RESTAURANT - GRILL - SNACK



02 98 27 52 19

bhrdelarade@orange.fr

1 rue de la Grève - 29160 Lanvéoc



Les Oiseaux de la Presqu'île

par Serge Kergoat

Tarin des Aulnes (*Spinus spinus*)

Ordre des Passeriformes - Famille des Fringillidés
Genre : *Spinus* - Espèce : *Spinus*
Sous espèces : 0 - Espèce monotypique

Taille : 12 à 13 cm
Envergure : 20 à 23 cm
Poids : 12 à 18 g
Longévité : 11 ans
Nidification : 2 couvée(s)
Œuf(s) par couvée : 4 à 6
Couvaison : 12 à 13 jours par la femelle
Envol : environ 12 à 14 jours
Statut : . Hivernant commun - Préoccupation mineure
France : environ 2 000 couples en France



Anglais : *Eurasian Siskin*
Allemand : *Erlenzeisig*
Breton : *Tarin ar wern*
Espagnol : *Jilguero lúgano*



Le Tarin des aulnes est un oiseau qui gagne à être connu, il est de la même famille que les Chardonnerets élégants, même s'il n'en a pas l'éclat... Le mâle paraît plus terne et pour le coup, je trouve que la femelle avec son poitrail blanc strié de gris foncé a un charme plus élaboré que le mâle.

C'est un oiseau qui n'aime pas les températures trop élevées, il fréquente les pinèdes et les feuillus d'altitude et des pays du nord de l'Europe. En Presqu'île de Crozon, il est essentiellement hivernant, bien que l'on puisse croiser des oi-

seaux durant l'été.

Il peut fréquenter la mangeoire, mais il adoptera plus volontiers votre jardin si vous y avez planté des aulnes ou des bouleaux. Le Tarin des aulnes est friand des cônes de ces arbres, pratiquant alors toutes sortes d'acrobaties pour réussir à en extirper les graines. Il peut d'ailleurs descendre au sol récupérer quelques graines ou consommer des pissenlits ou des chardons...

Le nid est placé à une hauteur qui peut atteindre les vingt mètres : avant de s'extraire du nid, il vaut mieux

savoir voler !

Le mâle a une casquette noire et il porte une petite tache noire sous le bec. Pour les deux sexes le dos est d'un vert olive plus ou moins rayé. Le bec conique est gris clair. La queue est échancrée, une barre alaire bien jaune égaye le plumage. Les pattes sont de couleur violine plus ou moins sombre.

La femelle et les jeunes ressemblent assez aux sizerins (blanchâtres ou flammés) qu'ils côtoient dans les forêts du Nord.



- T'as rien compris, toi ! Les zones, érogènes ou pas, c'est point ton truc ! Faut dire qu'avec tes idées et sapé comme t'es, tu peux pas y entrer ! Tu sais, "la zone", c'est pas tous les jours dimanche !
- Forcément, tu ne peux pas t'empêcher d'être désobligeant, c'est comme une seconde nature chez toi ! La distanciation sociale, c'est ton créneau ! Alors si je peux me permettre la diversité tu la prônes, mais pour la pratique excuse-moi, tu repasseras ! Et puisse que c'est comme ça, tiens, la tournée du jour, eh ben tu t'en passeras ! C'est vrai quoi ! Pour qui il se prend !...
- À l'Aune de ton tarin, il n'y a rien à voir ! Le monde s'arrête de tourner si j'ai bien compris, eh bien alors, il est où le problème ? Aujourd'hui, c'est moi qui régale ! Allez patron une tournée sur le compte du Tarin des aulnes !

Crédit photos : Serge Kergoat



L'agenda des travaux du jardin

Du 1er au 15 Décembre



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

Et voilà décembre, peut-être quelques flocons : profitez-en pour nettoyer vos outils, à l'intérieur, mais sortez secouer les arbustes si la neige persiste, pour que les branches ne cassent pas. S'il ne gèle pas encore, vous pouvez greliner et apporter du compost, couper phacélie et moutarde. Protégez les plantes sensibles avec un voile d'hivernage

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 impor-

tante 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

Dans ces derniers jours de l'année, faites le bilan de vos semences en stock et testez-les en cas de doute sur leur capacité germinative. Rentrez les pots de terre craignant le gel.

S'il fait encore doux, broyez vos résidus de taille et observez vos fruitiers pour supprimer les fruits desséchés collés sur les rameaux. Installez nichoirs et mangeoire

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. Sinon, 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 incorporez-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 porteuse.

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.



Menez Luz MOTOCULTURE

40 rue du Menez Hom - Telgruc sur Mer

*Ouvert du Mardi au Vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 18h*

Le Samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h

contact@menez-luz-motoculture.bzh

Tél. : 02 98 86 33 39



sur le forfait révision de votre tondeuse
ou autoportée

Du 01/11/2022 au 31/01/2023

Vente, location, SAV, entretien, réparation ... Nautisme ...



Kinétoua



La Presqu'île

- Particuliers •
- Professionnels •
- Collectivités •

Benoit Salomé

06.28.34.38.48

Kervoualc'h
29560 Argol

kinetoalapresquile@yahoo.com

- Nettoyage •
- Ponçage / Vitrification •
- Petits travaux divers •

Petit bricolage
Entretien jardin
Entretien et maintenance

Presqu'île
et
alentours



Presqu'île

**BRICOLAGE
JARDINAGE**



07 49 93 94 74

beguin.leny@gmail.com



Entrepreneur/euse à l'Honneur

Ets Fabien. Un siècle au centre-ville de Crozon

C'est une page qui se tourne au centre-ville de Crozon. Après un siècle de présence au pied de l'église, les magasins Fabien, Table & Cadeaux et Maroquinerie, ont fermé leurs portes, l'âge de la retraite ayant sonné pour la propriétaire des lieux, Brigitte Fabien.

"Avec mes deux fidèles collaboratrices, Annie Guéguéniat et Guénaëlle Guyomarc'h, je remercie très sincèrement notre clientèle qui, au long de trois générations, a assuré la pérennité en centre-ville de ces magasins créés en 1921 par ma grand-mère.

C'était à l'époque une petite quincaillerie qu'elle avait su faire prospérer tout en élevant courageusement ses sept enfants, avant de passer le relais à mon père qui, en son temps, a fait croître de façon notoire son activité commerciale à Crozon.

À mon tour, j'ai pris possession des lieux en 1986, aux côtés de ma mère dans un premier temps, et je suis heureuse d'avoir réussi à maintenir jusqu'au bout mon activité, malgré la concurrence des grandes surfaces et d'internet qui ont beaucoup affecté le secteur du commerce traditionnel.

Dans ces deux enseignes, je me suis efforcée de mettre en avant le savoir-faire français, tant dans le domaine culinaire que dans l'art de la table mais aussi à la maroquinerie avec la marque bretonne Texier qui a longtemps été notre marque de référence..

Annie et Guénaëlle se joignent à moi pour adresser nos vifs remerciements à la clientèle de la presque île mais aussi aux nombreux presque îliens de la capitale, revenant à Crozon chaque été, et qui fréquentaient notre établissement.

Loin de l'anonymat parisien, ils avaient plaisir à être reconnus ici et à venir au fil des ans échanger avec ma mère, et plus tard avec moi, pour donner des nouvelles de leurs parents ou amis. Cette proximité et ces relations privilégiées se perdent de nos jours et c'est bien dommage.

C'est une nouvelle enseigne attractive pour le centre-ville et sans aucune concurrence frontale pour les autres commerçants qui fera prochainement l'annonce de son arrivée pour une ouverture prévue au printemps.



Michel Mutel praticien en hypnose Elmanienne / décodage et équilibrations MEPE

Bonjour,

Je m'appelle Michel Mutel,

Je suis praticien en Hypnose Elmanienne, Décodage et Equilibrations MEPE

Né le 10 Septembre 1970 à Crozon

Pratiquant d'arts martiaux depuis plus de 39 ans, j'ai toujours cherché à comprendre le fonctionnement de l'esprit ainsi que son interaction avec notre organisme.

Préoccupé par le bien-être de mon entourage, je me suis donc intéressé au Shiatsu dès l'âge de 22 ans et j'ai commencé à donner des cours d'art martiaux en bénévolat dans le cadre d'une MJC.

Puis, j'ai découvert un autre moyen d'aider mon prochain : l'hypnose.

Si je connaissais la force du mental dans les arts martiaux, le pouvoir de ce mental à des fins thérapeutique me manquait.

Aussi, ai-je décidé de me former dans le but d'avoir les clefs pour vous aider à utiliser ce potentiel.

A ce jour, je suis diplômé en **hypnose Elmanienne** ainsi qu'en **Décodage et Equilibrations MEPE**

Ces outils permettent de se libérer de maux comme, l'angoisse, le stress, le deuil, la colère, des phobies, des addictions, ect....

Le cabinet se trouve à la Maison de Mili au 62 rue Alsace-Lorraine 29160 Crozon



Qu'est ce que l'hypnose Elmanienne ?



Bon à savoir

- 1/ Toute hypnose est une AUTO HYPNOSE (c'est un état naturel). En effet, nous nous mettons nous même en moyenne 4 fois par jour en état d'auto-hypnose (sur la route, en regardant la télé par exemple).
- 2/ Personne ne peut vous faire dire ou faire ce que vous ne souhaitez pas vraiment
- 3/ L'hypnose Elmanienne utilise cette capacité naturelle pour aller chercher dans le passé, la cause des problèmes présents et ainsi les résoudre.

Qu'est ce que le Décodage et Equilibrations MEPE



- 1/ Notre corps garde en lui la mémoire permanente de toute notre vie (notamment les traumatismes)
- 2/ Notre corps nous parle à travers les maux et autres maladies
- 3/ En utilisant le principe des tests musculaires, le corps nous donne des indications sur les raisons profondes du problème et aussi de la façon d'y remédier soit en Mental, Emotionnel, Physique, Energétique.

Le but de ces deux techniques ?

Retrouver une liberté de choix en se libérant du poids du passé, des croyances limitantes, et autres problèmes comme :

- Le Stess, l'Angoisse, l'anxiété,
- La dépression, Burn out,
- La colère, Les deuils,
- Les phobies etc....

Des conférences Gratuites auront lieu en décembre et janvier 2023 à la Maison de Mili, 62 rue d'Alsace-Lorraine 29160 Crozon.

Vous y êtes tous et toutes invité (es)

A bientôt :-)

Cette rubrique vous présente chaque mois un ou une entrepreneur/euse et son activité en cours de création, récemment créée ou ayant un événement particulier à promouvoir (anniversaire, changement de local, évolution des prestations ou produits proposés...).

N'hésitez pas à nous contacter pour poser votre candidature :
par téléphone au 02 98 73 58 80 ou par courriel : allouarnig@comalouest.fr



Les Professionnels à votre Service



La kazebenn qui fait du reuz !

À consulter également
tous les mois
sur : www.louarnig.fr



Photographe à domicile
sur la Presqu'île de Crozon.

Photographie de portrait,
mariages et autres événements,
animaux, reportage entreprise,
immobilier, auto-moto, stages
photos, vente de paysages



Aurore Goeury - 06 20 80 93 53 - tyclicphotographie@outlook.com - www.tyclicphotographie.com



LIYOU SPA FINISTERE

"Retrouvons nous au bord de ce qui nous inspire..."

- ♻ SPA/ POLYSPA/SAUNA
- ♻ Aménagement de terrasse
- ♻ Projet 3D
- ♻ Mobilier Outdoor /Décoration
- ♻ Entretien Spas/Piscines
- ♻ WATER SERVICE



Notre **SHOWROOM**, route de Dinan à Crozon, vous accueille
du mardi au samedi - 7j/7 sur rendez-vous au 06 77 16 87 94



Vous faites partie du bureau d'une association,

et vous avez une information à faire paraître dans une de nos prochaines parutions,
cette rubrique vous est dédiée gratuitement ; pour information, il faut nous faire parvenir
vos éléments au plus tard le 15 du mois pour la parution du mois suivant

contactez-nous par téléphone au 02.98.73.58.80

ou par mail sur allouarnig@comalouest.fr



La programmation de décembre

Une soirée fest-noz, un concert signé Quai Ouest et un spectacle musical qui va vous enchanter en attendant Noël, c'est ce qui vous attend en ce mois de décembre à L'Améthyste !

Soirée événement Téléthon Fest-Noz - Samedi 3 décembre à partir de 20h

20h : Tsef Zon(e), Compagnie C'hoari

En réinvestissant les codes du traditionnel Fest-Noz, l'énergique duo C'hoari aborde la rencontre, puis l'amusement, le partage, la transe. Tourbillonnant et serpentant, l'élan porté par le duo retranscrit simplement le plaisir d'être ensemble.

21h : Fest Noz par l'Association Ouvertures

Bientôt 30 ans que l'association Ouvertures, née d'un désir de jeunes Roscanvélistes d'animer le village, organise des soirées à thèmes, Fête de la musique, et bien sûr le grand Fest-noz « Dans Ar Vag » reconnu dans toute la Bretagne. L'association nous concocte un programme de soirée dont elle a le secret avec trois groupes : **Forzh Pennaos, Kan Ha Biskoul et Mo'jo.**

Tout public - Tarifs : Tsef Zon(e) : 4 € (tarif unique) - Fest Noz : 7 € / 5 € / 4 €. Gratuit pour les - 12 ans.



Fest-Noz

Justin Adams et Mauro Durante - Vendredi 9 décembre à 20h30



Justin Adams, guitariste, producteur et compositeur, a travaillé de concert avec Robert Plant au sein de son groupe les Sensational Spaceshifters. La production de Justin sur les albums emblématiques de Tinariwen et Rachid Taha révèle son affection pour le groove nord-africain, tandis que ses projets récompensés avec le maestro gambien Juldeh Camara associent la tradition des griots à l'esprit brut du blues.

Cette nouvelle collaboration avec Mauro Durante, violoniste et percussionniste, l'un des beaux moments du Festival du Bout du monde 2022, est née lors d'un concert dans les Pouilles au cours duquel les deux hommes ont joué ensemble pour la première fois. Ensemble, ils créent un son brut, dépouillé, qui émeut et envoûte.

Tout public - Durée : 1h30 - Tarif : 21,80 €

Concert Quai Ouest Musiques

« Chanson » Jean-Pierre Riou - Vendredi 16 décembre à 14h et 20h

Concert dans le cadre du Festival Théâtre à Tout Âge porté par Très Tôt Théâtre – Scène conventionnée jeunes publics à Quimper.

L'Améthyste nous invite à nous réunir pour finir l'année en chanson avec Jean-Pierre Riou, le célèbre meneur du groupe "Red Cardell". Se raconter une histoire en chanson, parler d'un objet aimé ou oublié dans le lointain de nos premiers souvenirs, et le transformer en incroyable personnage de fiction. Une peluche effrayante, un foulard et son parfum, un costume, une tortue, une plume... ont été autant de sources d'inspiration pour les trois musiciens qui ont créé des chansons micro-fictions drôles, surréalistes et sensibles pour transmettre le souvenir intime de rencontres singulières, pour nous relier aussi les uns avec les autres car nous partageons tant de choses avec tant d'autres...

A partir de 6 ans - Durée : 55 minutes
Tarifs : 8 € - 6 € - 5 €



Concert

Réservations : www.comcom-crozon.bzh,

rubrique Centre culturel L'Améthyste - Programmation de L'Améthyste, par mail à billetterie-amethyste@comcom-crozon.bzh ou par téléphone au 02 98 86 49 08, sur place tous les mercredis après-midi de 14h à 17h30, à l'Office de Tourisme de Crozon ou à L'Espace E. Leclerc culturel 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 2023

CROZON (Maison du Temps Libre)	Lundi 02 et Mardi 03 Janvier	8h30 à 13h00
LANDEVENNEC (Salle Municipale)	Mardi 28 Février	8h30 à 13h00
LANVEOC (Espace Nautique)	Mardi 09 et Mercredi 10 Mai.....	8h30 à 13h00
CROZON (Salle Nominoé)	Lundi 17 et Mardi 18 Juillet.....	8h30 à 13h00
TELGRUC sur MER..... (Salle Omnisport)	Mardi 25 Juillet.....	8h30 à 13h00
CAMARET sur MER..... (Salle Omnisport)	Mardi 01 et Mercredi 02 Août.....	8h30 à 13h00
CROZON (Maison du Temps Libre)	Lundi 23 et Mardi 24 Octobre	8h30 à 13h00

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

La "Boutik" propose de nombreux articles de Noël, en particulier, des jouets qui feront la joie des petits et des grands encore cette année.

Ceux-ci constitueront des cadeaux appréciés par toute la famille, par les amis.

Ouverture : les mardis de 9h30 à 13h, les samedis de 9h30 à 13h puis de 13h30 à 15h

L'équipe du Secours Catholique en Presqu'île continuera d'assurer la permanence à la maison paroissiale, tous les jeudis matins de 9h30 à 11h30, pour recevoir les personnes qui souhaitent solliciter une aide, une écoute ou simplement prendre un café dans une ambiance conviviale.

La traditionnelle collecte de fin d'année et la vente d'objets confectionnés en ateliers par les bénévoles auront lieu aux soirées des messes sur la Presqu'île et sur le marché. Les personnes qui souhaitent effectuer un don, aide très importante pour contribuer au soutien des plus démunis, pourront le faire à cette occasion.

Le Secours Catholique en Presqu'île de Crozon remercie chaleureusement d'avance tous les donateurs.



Adresse : 34 Rue de Poulpatre, 29160 Crozon - Tél : 09 63 58 88 43



CENTRE SOCIAL ULAMIR

Dans le cadre des actions financées par la Fédération des Centres Sociaux et Socioculturels de Bretagne, du groupe Malakoff Humanis, de l'Agence Régionale de Santé et de la Conférence des Financeurs, le Centre Social U.L.A.M.I.R. met en place des ateliers Cuisine et Naturopathie.

Ils seront animés par Sarah Valentin, Naturopathe.
Ils auront lieu du 28 novembre au 16 décembre.

Au choix, les séances auront lieu :

- à CROZON au restaurant BOCOZ, les lundis 28 novembre, 5 et 12 décembre
- à CAMARET SUR MER dans la salle de l'association familiale, les vendredis 2, 9 et 16 décembre

Les séances se déroulent de 10h à 13h, avec la possibilité de partager le repas avec tous les participants. Plusieurs thématiques seront abordées :

- **Séance 1** : "Le sommeil est dans l'assiette"
- **Séance 2** : "Soulager les douleurs articulaires avec l'alimentation"
- **Séance 3** : "Et si la clef de notre moral se trouvait dans notre assiette?"

Le groupe sera constitué de 8 à 10 personnes, sur inscription préalable aux 3 séances. Aucune participation financière n'est demandée.



Mieux manger Mieux VIVRE Mieux VIEILLIR

Ateliers cuisine et
naturopathie

CROZON

Lundis

28 novembre,

5 et 12 décembre

CAMARET SUR MER

Vendredis

2, 9 et 16 décembre

10h-13h

(repas partagé)



Avec Sarah
VALENTIN

Naturopathe



Renseignements
et inscriptions

02 98 27 01 68

contact@ulamir.fr



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



Camaret

La tour Vauban de Camaret-sur-Mer



La tour Vauban (©Mairie de Camaret-sur-Mer/ C. Boëzennec)

Venez découvrir ou redécouvrir ce site d'exception appartenant aux Fortifications de Vauban inscrites sur la Liste du patrimoine mondial de l'UNESCO.

Inauguré en juin 2018, le centre d'interprétation de la fortification de Vauban en Bretagne se donne pour objectif de fournir aux publics les clefs de lecture de l'œuvre de Vauban dans la rade de Brest en particulier et en Bretagne en général. 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 numérique de visite qui le guidera au fil de la découverte du site. La présence d'une table multimédia adaptée au sein de notre espace d'accueil permet également aux personnes à mobilité réduite d'accéder à une visite virtuelle du site.

Informations pratiques

Horaires d'ouvertures :

- Du 17 décembre 2022 au 3 janvier 2023 : ouvert tous les jours, de 14h à 18h
- Fermée les 24, 25, 31 décembre et 1er janvier

Ouvert toute l'année (sauf weekend) 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 18 ans, personnes en situation d'handicap, pass musées presqu'île)
- Gratuité : (moins de 8 ans, journalistes en reportage, accompagnateurs PMR, accompagnateurs de groupes).
- Pass famille (2 adultes avec 2 enfants ou + de moins de 18 ans) : 13€
- Visites de groupes : 6€ / pers. (sur réservation au 02.98.27.89.53)
- Groupes scolaires et centres de loisirs : 70€ par classe ou groupe de 30 maximum.

Coordonnées : Téléphone : 02.98.27.91.12

Courriel : tourvauban@camaretsurmer.fr

Adresse : Le Sillon – Camaret-sur-Mer (29570)

Landevennec

Des briques magiques

Durant les récentes vacances de la Toussaint, le musée de l'ancienne abbaye organisait en partenariat avec l'association Brick Ouest un week-end Lego, du nom de la célèbre petite brique plastique qui fait le bonheur des enfants depuis plus de soixante ans.

Le succès fût incontestable tant les participants vinrent nombreux et firent preuve d'une étonnante créativité, réalisant avec ces petits éléments colorés de véritables merveilles qui forcèrent l'admiration.



Avec un peu d'aide, les enfants bâtirent un remarquable château du Moyen-Âge.

Avec Noël qui approche, cela peut donner des idées ...



Buzz des Associations



En préambule à l'hiver naissant et aux festivités de Noël, L'école Intercommunale de Musique et danse "Kaniri ar mor" vous invite à ses manifestations et concerts de Noël.

Concert de Noël #1

Avec l'ensemble instrumental et l'orphéon samedi 3 décembre 18H, Eglise de Landévennec Libre participation / durée 1H

Assemblée Générale en musique

Mercredi 7 décembre 18H, Maison du temps libre, Crozon Entrée libre / durée 1H30

Concert de Noël #2

Samedi 17 décembre 20H, Centre culturel Améthyste, Crozon Entrée libre / durée 1H15

Renseignements : 02 98 7 04 86 / kaniri@free.fr / www.kaniri.com



Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon

Calendrier des sorties du mois de Décembre 2022 - Départ : 9h15

Date	Distance	Dénivelé	Direction circuit
04-Déc	65 km	668 m	Crozon - Rosnoen - Kerbrezel - Kerrec - Ty Jopic - Crozon
11-Déc	65 km	750 m	Crozon - Le Fret - Circuit du Fret - Camaret - Lanilien - Kerloch - Keret - Kereon - Rte Dinan - St Herriot - Cap de la Chèvre - Bouis - Morgat - Crozon
18-Déc	65 km	623 m	Crozon - Pen Ar Prat - Argol - Saint Jean - Saint Nic - Pentrez Lestrévet - Plomodiern - 3 Canards - Sainte Marie - Crozon
25-Déc			Sortie libre
TOTAL	195 km	2041 m	

Contact : vspc.over-blog.com



Buzz des Associations



La nouvelle saison est lancée !



Vous souhaitez exercer vos talents artistiques ? Les ateliers peinture sur porcelaine, aquarelle, dessin, loisirs créatifs, carterie et autres sont faits pour vous !



Vous avez des talents manuels cachés ? les groupes patchwork, couture (débutants et confirmés) et tricot ou encore encadrement vous tendent les bras.



Echanger, apprendre plusieurs dialectes ou vous perfectionner ? les ateliers langues sont ouverts ! français, breton, japonais, anglais, allemand vous attendent.



Vous êtes plutôt jeux ? les groupes échecs et bridge sont ouverts !



Vous avez une âme d'écrivain ? lancez-vous à l'atelier d'écriture autour d'un thème.



Au contraire vous préférez disserter sur le contenu d'une lecture ou méditer en pleine conscience alors les ateliers autour d'un livre et gym du cerveau sont pour vous.



Vous préférez bouger efficacement ? les groupes Qi Gong et plaisir de bouger, sont idéaux pour les bienfaits du corps.



Pour ceux qui sont résolument en accord avec la nature et souhaitent prendre l'air, orientez-vous vers la marche dans la grande bleue (combinaison conseillée !), ou dans la campagne : la marche découverte ou la marche flânerie.
Et ceux qui ont la nostalgie de Pagnol iront faire quelques parties de pétanque.



Pour les aficionados des casseroles, cuisine et ponctuellement des ateliers culinaires raviront les papilles.

Vous pouvez mixer vos choix parmi les activités proposées.

L'AVF propose également à ses adhérents tout au long de l'année des sorties, animations festives (Noël, galette des Rois, etc...), conférences, et activités ponctuelles pour découvrir ou redécouvrir notre région !

Vous êtes nouvel arrivant dans la presqu'île depuis moins de trois ans ?

Vous souhaitez vous intégrer et tisser des liens ?

Vous êtes déjà presqu'ilien, et vous avez envie de convivialité ?

Alors n'hésitez pas à vous renseigner, il est encore temps de rejoindre l'AVF et de profiter du savoir faire et de l'implication de tous les bénévoles qui animent et font vivre ces différents groupes avec engagement et sympathie.

Rejoignez-nous vite !

**Contacts : sur place les mardis de 14h à 17h
59 rue Alsace Lorraine - Crozon (face à la poste)
Tél : 02.98.17.05.23 ou par mail : avf.crozon@wanadoo.fr**



Au Centre Nautique de Roscanvel... en 2022.

La saison 2022 est terminée, les bateaux sont rangés, les voiles sont rincées, ... l'heure des bilans approche; ils s'annoncent globalement conformes aux objectifs.

Gaëlle, Cheffe de base, Océane et Philippe pour l'école de voile ont accueilli plus de 240 stagiaires ; et Anne-Gaëlle pour les locations plus de 550 personnes. Et c'est Brigitte qui a fait équipe avec Gaëlle pour la voile scolaire, CM1 et CM2 de l'école Francis Mazé de Roscanvel.

Les randonnées Kayak & Histoire, pendant lesquelles Marcel commente, avec brio, l'histoire de la commune et son passé maritime, ont fait le plein à chaque fois.

Le CNR a accueilli le premier Challenge VCAT (Vaurien et Caravelle Au taquet), les traditionnelles régates du Grénoc, du 15 août et du Portzic, et les Windsurfer du Grand Prix de l'Ecole navale.

Un grand moment que ce GPEN avec l'aubade du Bagad de Lann Bihoué sur le port de Ros-



canvel, le jeudi de l'Ascension, une belle façon de rassembler toute la population de la commune et d'accueillir les voisins.

Le nombre de membres est en forte hausse, fruit de l'opération «4 journées OPEN-BARRE» qui permettait à tous les membres de naviguer gratuitement sur les bateaux du club. Cinquante participants dont vingt-cinq nouveaux membres intéressés par cette aubaine, ont profité de cette initiative. Une dizaine de nouveaux bénévoles très impliqués ont participé à toutes nos manifestations (Voile scolaire, GPEN, Vire-Vire, Rando-kayaks & histoire) mais aussi aux travaux logistiques (sortie des bateaux, entretien des équipements, travaux divers) ...Grandeur et Servitude ! Une sortie, offerte par Brigitte sur son cotre historique « le Grand-Bleu », le dimanche 25 septembre et une Soirée des Bénévoles le 30 ont conclu cette saison 2022du bénévolat CNR.

Deux dates importantes à retenir :

- Le CNR tiendra son AG le 29 décembre 2022 à 17 h 00 au Fortin.
Pour connaître le programme et les nouveautés 2023 !
- Lundi 10 avril 2023 : Ouverture de l'école de voile à l'occasion des vacances de printemps.

Tous renseignements sur www.centrenautiquederoscanvel.fr



Arts & Cultures

Le groupe FOLKAN'S à la Maison des 3 Métiers

Envie de passer une belle soirée musicale ?

Retrouvez l'ambiance chaleureuse du groupe Folkan's et son univers musical riche et varié, le **VENDREDI 9 DECEMBRE à 20H30** à la Maison des 3 métiers à Crozon.

Du Folk à la chanson française, de Clara Luciani à Neil Young, en passant par Brassens, les Rita Mitsouko, U2 et Dutronc, Amandine et ses trois musiciens vous feront vibrer et participer à une bonne soirée placée sous le signe de la convivialité."



Ré-Ouverture de la Galerie du Kador du 7 décembre au 31 décembre 2022 inclus

Jean-Pierre CHEVALIER - artiste peintre, graveur
Sonja CAUVIN – créatrice de bijoux argent

Sonja Cauvin, présentera sa nouvelle collection de bijoux contemporains en argent et permettra ainsi aux visiteurs de découvrir ou de redécouvrir l'œuvre de **Jean-Pierre Chevalier**, artiste peintre-graveur, pour lequel son fils Arthur a ouvert cet espace en son honneur en 2018.

JP CHEVALIER, à l'occasion de Noël, présentera des œuvres plus petites et des gravures sur métal. L'épuration de sa peinture s'attache au monochrome noir, au bleu outremer, bleu de Prusse ou cobalt, rehaussés 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, issue du milieu de l'artisanat d'art, propose des bijoux fait à la main dans son atelier de Roscanvel. Créations toutes en finesse et sobriété, intemporelles et uniques. Inspirées par la mer et la nature, entre autres, elles se reflètent ça et là dans ses bijoux, toujours en accord avec le métal, les pierres fines, voire les galets de la Presqu'île ou d'ailleurs selon les voyages de ses ami.e.s.



Pour information, Sonja ouvre l'après midi (du mardi au samedi 14h30-17h30 au 24 route de la Fraternité à Roscanvel) sa propre galerie installée sur son lieu d'habitation, pour y exposer selon ses envies l'art sous toutes ses formes, en ce moment et jusqu'au 10 janvier 2023 le peintre Slimane Ould Mohand.

Galerie du Kador

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

Horaires ouverture : 10h-12h30 - Fermé les dimanches et lundis



Citons Saint Augustin , pour bien commencer cette dernière chronique de l'année : "L'habitude est une seconde nature". Et faisons donc notre point annuel sur les sorties de Born Bad Records.

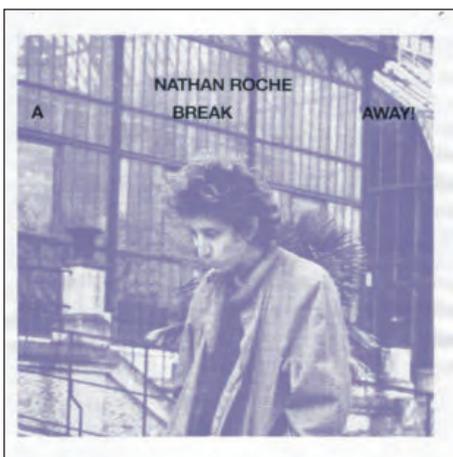
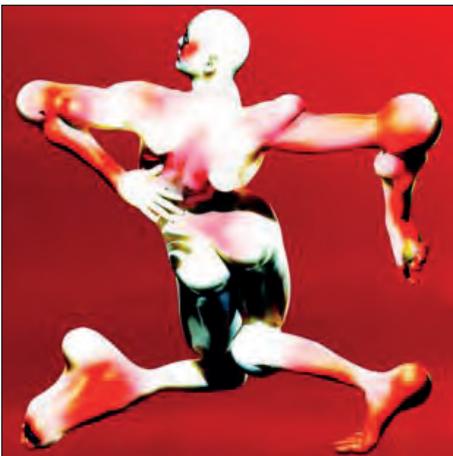


Et pour rappel un petit focus sur un des labels français les plus intéressants des 15 dernières années :

Born Bad fut fondé en 2006 à Romainville par **Jean-Baptiste Guillot**, ancien directeur artistique d'une grande maison de disque. Le label a tout de suite alterné rééditions d'érudits et trésors cachés de la pop culture (cf. les trois volumes des compilations Wizz) avec des nouveautés essentiellement de groupes français œuvrant dans le rock garage et le post punk (**Cheveu, Magnetix, JC Satan, Usé...**). Mais le label ne se cantonnant pas à un style, des groupes plus psychédélics comme **Forever Pavot** ou **Dorian Pimperl** ont depuis rejoint les troupes ainsi que les pimpantes Star Féminine Band programmée cet été au Festival du Bout du Monde et dont le frais et élégant deuxième album "In Paris" vient de sortir début octobre.

La première des trois sorties de cette fin 2022 est le retour d'Usé (venu en 2017 à la salle communale de Ty Skol, à l'invitation de l'association les cousins troll, pour défendre son premier album "Chien d'la casse"). On retrouve avec ce "Couleur Brique" l'univers de ce one man détonnant et attachant. A noter que Usé fait désormais l'acteur dans "Tout fout le camp" de Sébastien Betbeder, où il incarne son propre rôle (sorti en dvd et blu-ray).

Le nouvel album de Nathan Roche (chanteur des fabuleux Villejuif Underground, eux aussi chez Born Bad) est paru en novembre.



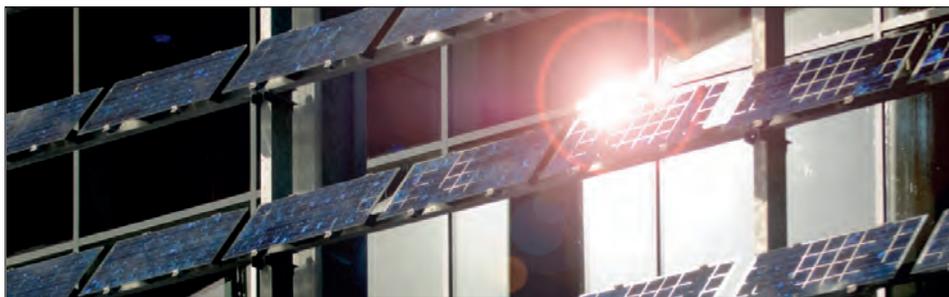
C'est un disque de voyage en forme d'échappée enregistré lors d'un retour en terre australienne durant le mois de mars dernier.

Et pour finir le 9 décembre, ce sera le tour du deuxième opus du duo parisien Bracco (vu à Astropolis Hiver en 2022).

Pour mieux comprendre cette incroyable aventure, il faut absolument voir le documentaire "*Mauvaises Graines : l'épopée du label Born Bad Records*" (disponible sur leur site www.bornbadrecords.net).



La filière solaire photovoltaïque se développe de manière constante mais modérée en Bretagne



PLUS DE 23 000 INSTALLATIONS SOLAIRES PHOTOVOLTAÏQUES

En 2020, la filière solaire photovoltaïque de la région a fourni 245 GWh d'électricité, soit 2 % de la production d'énergie en Bretagne.

Si les installations solaires photovoltaïques se comptent par milliers en Bretagne (plus de 23 000 fin 2020), le parc régional n'en demeure pas moins modeste au regard du reste de la France (environ 480 000 installations). Il représente environ 5 % du parc national. La région se place au 9e rang parmi les 13 régions métropolitaines tant pour la contribution au parc que pour la puissance raccordée au niveau national [1].

La répartition des unités photovoltaïques est hétérogène dans la région puisque près de 40 % des communes comptent moins de 10 installations sur leur territoire. L'Ille-et-Vilaine et le Morbihan représentent plus de 60 % de la puissance photovoltaïque raccordée. Cela s'explique par la variation de l'insolation moyenne sur le territoire régional [2].

SURTOUT DES PETITES INSTALLATIONS SUR DES TOITS NON DOMESTIQUES

Le parc solaire photovoltaïque breton est composé à 95 % d'unités de moins de 36 kVA et elles sont installées en majorité en toitures non domestiques. Les centrales au sol de fortes puissances sont peu nombreuses. La plus grande a été inaugurée en 2019 dans la commune de Baud. Elle est composée de 14 592 panneaux pour une puissance maximale de 4,5 MWc.

La très grande majorité des installations fonctionnent en injection totale de leur production électrique sur le réseau. Mais depuis quelques années, comme ailleurs en France, les installations destinées à l'autoconsommation se développent, principalement pour des projets domestiques. Cela représentait plus des deux-tiers des mises en services en 2019 sur le segment des installations de moins de 36 kVA.

ALLER PLUS LOIN ET FOUILLER LES DONNÉES SUR LES INSTALLATIONS DE PRODUCTION D'ÉLECTRICITÉ SOLAIRES PHOTOVOLTAÏQUES EN BRETAGNE

Pour ce qui concerne la consommation d'énergie, la Bretagne affiche globalement une situation stable depuis une quinzaine d'années, que ce soit pour sa consommation par produit (produits pétroliers, électricité, gaz naturel, etc.) ou pour la répartition de la consommation par secteurs d'activités (résidentiel, tertiaire, transports, etc.). Mais à y regarder de plus près, ces dernières années, des changements importants de systèmes ont eu lieu,



notamment pour les usages de la chaleur (cogénération gaz). Et des évolutions sont en cours pour les usages électriques (pompes à chaleur, véhicules électriques). Quant à la production d'énergie bretonne, bien qu'en augmentation depuis 2000, elle ne couvre encore qu'une faible part des besoins régionaux. Cette production de chaleur, d'électricité et de biogaz croît chaque année et s'appuie principalement sur des énergies renouvelables et de récupération. Elle tient compte d'installations domestiques et non-domestiques dont le développement révèlent de nouvelles dynamiques comme l'autoconsommation et, surtout, l'industrialisation de la production d'énergie renouvelable



LE SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE EN BRETAGNE

La filière solaire photovoltaïque se développe de manière constante mais modérée.

LES CARACTÉRISTIQUES DU PARC SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE EN BRETAGNE EN 2020



~ 23 000
unités de production



95 %
d'installations
de moins de 36 kVA

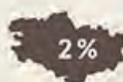


251 MW_c
Puissance nominale*
des installations
en service

2 % DE LA PRODUCTION RÉGIONALE D'ÉNERGIE RENOUVELABLE ET DE RÉCUPÉRATION



245 GWh
+ 7 % par an (2015-2020)



2 %
de la production régionale
d'énergie en 2020



2 %
de la production
solaire photovoltaïque



Répartition de l'électricité
produite en 2020

- Éolien terrestre : 63 %
- Hydraulique : 17 %
- Bioénergies : 12 %
- Solaire photovoltaïque : 7 %



Sources : RTE, Enedis, Année de référence : 2020. • Réalisation : Observatoire de l'environnement en Bretagne, mai 2022. La puissance nominale est la puissance maximal que peut fournir une unité de production électrique de manière permanente sur le réseau. En savoir plus : www.bretagne-environnement.fr

<https://bretagne-environnement.fr/production-energie-solaire-photovoltaique-bretagne-article>



À la bonne heure – C'est quoi la chronothérapie ?

Pour optimiser vos déplacements, éviter d'attendre trop longtemps à la gare ou de vous retrouver coincé dans un embouteillage, vous savez sans doute à quel moment il est préférable de partir de chez vous. Et bien avec la chronothérapie, c'est un peu pareil : en administrant un médicament à la bonne heure, il est possible d'améliorer son efficacité et d'en réduire les effets indésirables.

Pression artérielle, production d'hormones, fréquence cardiaque, immunité, capacités cognitives... Presque toutes les fonctions de notre organisme sont soumises à un cycle de 24 heures, le fameux rythme circadien. Ainsi, tout au long de la journée et

dans chacun de nos organes, nos cellules adaptent leur activité au programme dicté par l'horloge interne nichée dans notre cerveau. C'est ainsi que notre niveau d'éveil, l'intensité de nos contractions intestinales ou encore notre température corporelle varie en fonction de l'heure. Et cela n'est pas sans conséquence sur l'efficacité de certains médicaments : il est en effet bien établi que ces oscillations circadiennes peuvent modifier la sensibilité de nos cellules à certaines molécules thérapeutiques. Alors autant en tirer parti ! C'est exactement ce que propose la chronothérapie, une approche dont l'objectif est d'administrer un médicament donné au meilleur moment de la journée (ou de la nuit !), en fonction de sa cible et des rythmes biologiques qui lui sont associés. En s'y prenant bien, il devient alors possible d'augmenter l'efficacité d'un traitement.

Cette stratégie a notamment été développée en cancérologie, pour optimiser les chimiothérapies. Ces traitements s'attaquent aux cellules cancéreuses, mais ils sont aussi toxiques pour des cellules saines. Ils entraînent dès lors des effets secondaires parfois redoutables. Des scientifiques ont donc eu l'idée de rechercher le moment où les cellules saines d'un patient sont le moins sensibles possible aux molécules de chimiothérapie antitumorale. En traitant lors de cette fenêtre temporelle, il devient possible de minimiser les effets secondaires et donc d'augmenter la dose de chimiothérapie pour éliminer encore plus efficacement les cellules cancéreuses. Ces dernières restent en effet sensibles aux médicaments à toute heure, car elles échappent le plus souvent au contrôle de notre horloge biologique. Hélas, un aspect ne facilite pas un recours généralisé à cette approche : l'heure optimale pour administrer une chimiothérapie varie largement d'un patient à l'autre, en fonction de son sexe mais aussi de spécificités génétiques.

La chronothérapie se développe néanmoins dans de nombreux autres domaines, en particulier en cardiologie ou dans la prise en charge de maladies inflammatoires (asthme, colite, rhumatismes...). Et sachant que la majorité des gènes dont l'activité est soumise au rythme circadien sont déjà la cible de médicaments ou sont connus pour jouer un rôle dans des mécanismes pathologiques, cette stratégie a de beaux jours devant elle.

Pour aller plus loin

On a récemment découvert que l'intensité de la douleur est contrôlée par notre horloge interne : dès lors, la chronothérapie pourrait améliorer l'efficacité des traitements antalgiques.

Les crises d'épilepsie se manifestent le plus souvent à des moments spécifiques de la journée chez un patient donné : là encore, en administrant les traitements au bon moment, on pourrait optimiser leur efficacité et/ou réduire leurs effets secondaires.

Hépatite fulminante, stéatose hépatique ou dégénérescence maculaire liée à l'âge : la chronothérapie pourrait profiter à de nombreuses autres maladies.

Et pour en savoir plus sur notre horloge interne, consultez aussi notre dossier Chronobiologie

À lire aussi

Au lit ! – C'est quoi la mélatonine ?

Un premier atlas du métabolisme circadien

Annabelle Ballesta : Individualiser les traitements grâce aux maths et à la chronobiologie



<https://www.inserm.fr/c-est-quoi/a-la-bonne-heure-cest-quoi-la-chronotherapie/>



À méditer – C'est quoi un état de conscience modifié ?

Une petite « absence », une rêverie intense ou encore une hallucination : presque tout le monde a déjà vécu un état de conscience modifié. De manière spontanée ou provoquée, l'activité de notre cerveau peut en effet nous placer dans un état mental différent de l'éveil ordinaire. Et si certains de ces états sont pathologiques, d'autres ont des effets positifs, voire thérapeutiques !.

Pas facile de définir la notion de « conscience ». Toutefois, les neuroscientifiques s'accordent à en distinguer trois aspects essentiels : l'éveil (par opposition au sommeil au cours duquel on « perd conscience »), la perception réaliste de son environnement, et celle de soi-même. En temps normal, dès lors qu'on est complètement sorti du sommeil, ces trois composantes sont actives et associées : nous sommes « normalement » conscients ! Mais si l'une ou l'autre est diminuée, éteinte ou dissociée, on bascule dans un état de conscience modifié.



Parfois, l'altération de la conscience de soi et du monde environnant s'avère préjudiciable et pathologique, comme dans la schizophrénie. Mais certains états de conscience modifiés peuvent au contraire soulager des symptômes ou des maladies. Pour les induire, de nombreuses techniques sont connues et utilisées depuis la nuit des temps : hypnose, méditation, transe chamannique ou encore substances psychédéliques... La nouveauté est que l'on commence à comprendre comment ça marche.

Il a par exemple été montré que l'hypnose, un état qui nous place à mi-chemin entre l'éveil et le sommeil, est associée à une diminution de l'activité des régions du cerveau impliquées dans la perception subjective de la douleur : un effet sur lequel s'appuie l'hypnosédation pour augmenter le confort de patients lors d'interventions chirurgicales ou endoscopiques. Chez les personnes qui méditent, des chercheurs ont observé une modulation de l'activité cérébrale qui rend la douleur moins dérangeante, même si son intensité ne diminue pas. Quant aux personnes entrées en transe après l'écoute d'une boucle de son, il apparaît que leur activité cérébrale dominante passe de l'hémisphère gauche (associé à la logique et à l'analyse) à l'hémisphère droit (associé à l'imagination, l'intuition et le rêve). Enfin, les psychédéliques semblent agir sur les récepteurs à la sérotonine pour moduler l'activité et la connectivité du cerveau.

Autre nouveauté, ces pratiques anciennes sont désormais l'objet d'études qui permettent de définir scientifiquement leurs intérêts thérapeutiques respectifs. Ainsi, il est aujourd'hui clairement démontré que l'hypnose soulage certaines douleurs, toute comme la méditation pleine conscience. Cette dernière apporte également un bénéfice aux personnes qui souffrent d'anxiété ou de symptômes dépressifs. Concernant la transe et les psychédéliques, les données disponibles sont moins solides, mais les recherches sont actives !

Pour en savoir plus et découvrir ce que l'on sait aussi au sujet de pratiques plus récentes, comme l'EMDR ou la stimulation cérébrale profonde, consultez le Grand angle du dernier numéro du magazine de l'Inserm.

Nos contenus sur le même sujet

Sur l'hypnose :

Évaluation de l'efficacité de la pratique de l'hypnose (Rapport d'expertise, 2015)

La suggestion hypnotique éclairée par les neurosciences (communiqué de presse de mars 2022)

Se faire opérer sous hypnose, vraiment ? (Canal détox de juillet 2020)

Sur les psychédéliques :

Thérapies psychédéliques : une panacée ? (janvier 2022)

Sur la stimulation cérébrale profonde :

Restaurer la conscience grâce à une stimulation profonde du cerveau (communiqué de presse de mars 2022)

<https://www.inserm.fr/c-est-quoi/a-mediter-cest-quoi-un-etat-de-conscience-modifie/>



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 :	11h00 - 13h30	19h00 - 21h30
Mercredi :	15h30 - 18h00	
Jeudi :	11h00 - 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)

Le TAD fonctionne de nouveau normalement.

Trois services de TAD ont été mis en place par la Région Bretagne en partenariat avec la communauté de communes. Ces circuits permettent :

- de rejoindre les arrêts de la ligne 34 vers Brest
- de rejoindre la liaison maritime vers Brest (Le Fret)
- de se déplacer vers Crozon le mercredi et le samedi

Ils sont assurés par de petits véhicules (autobus ou taxi). Ils fonctionnent uniquement sur réservation, sur des itinéraires et des points d'arrêt définis à l'avance.

Pour réserver, il suffit de contacter le **02 99 300 300**, de 7h à 17h la veille de votre déplacement (le vendredi pour un déplacement le lundi).

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

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 2 ^{ème} et 4 ^{ème} 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 1 ^{er} , 3 ^{ème} et 5 ^{ème} 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



Véhicule
personnalisé

Cartes
commerciales



Panneaux
magnétiques



Vêtements
personnalisés



Tél. : 02 98 73 58 80
14 rue de Reims
29160 Crozon
contact@comalouest.fr

www.louarnig.fr
www.comalouest.fr



Nouveau livre : «les Oiseaux de Mer et du littoral»



157 Oiseaux de mer
et de la bande côtière,
un sommaire illustré, des planches comparatives.

Un livre simple, agréable à feuilleter.
Une couverture souple, une iconographie riche et de nombreux pictogrammes.

224 pages en vente chez votre libraire au prix de 25,80 euros



Achats - Ventes - Recherches - Dons

- ENLEVEMENT ou VIDANGE GRATUITE de cuves à fioul - Contact : 06.98.34.42.36 (12-2022)
- VENDS nombreux lots de BD MANGA en très bon état avec jaquette dont : Naruto n°1 à 51 - Angel Heart n°1 à 31 - Huster n°1 à 27 - Yakitate ja-pan n°1 à 26 - Enfer et Paradis n°1 à 21 - City Hunter n°1 à 32 et autres. 400 livres vendus uniquement par lots. 3/5/7/10 € le livre selon dimension et qualité du papier. Contact : breizh.marie029@laposte.net ou 06.71.42.87.96. (12-2022)

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 penty en Presqu'île de Crozon

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.vandenbrouckepinture.fr
sarl.vandenbrouck@orange.fr

PRESQU'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

DU 18 AU 30 DÉCEMBRE 2022
LE MUSÉE DE L'ÉCOLE PRÉSENTE

LES FANTASIES d'hiver

ATELIERS CRÉATIFS, CONTES,
ENQUÊTES, VISITES SURPRISES

PROGRAMMATION COMPLÈTE SUR MUSEE-ECOLE.FR À LA RUBRIQUE AGENDA
OUVERT LES MERCREDIS, JEUDIS, VENDREDIS ET DIMANCHES (SAUF FÉRIES) DE 15H À 18H

Musée de l'école rurale en Bretagne - Trégarvan (29)
Tél : 02 98 26 04 72 - contact@musee-ecole.fr
GIP Musées de territoires finistériens



ENTRÉE LIBRE

CHAUSSURES & ACCESSOIRES | 02.98.27.11.49

CHAUSSURES CHAUSSONS ACCESSOIRES

Chaussons RIVALIN

 2 rue Charles Levenez - 29160 Crozon
 02 98 27 11 49 - 06 80 40 18 07
mallory.leborgne@orange.fr



iroise Isolation

- Isolation intérieure
- Isolation extérieure
- Systèmes de ventilation

02 98 031 031
www.iroiseisolation.com

RGE
ECO
artisan

