

N° 53
Janvier 2022

AL

LOUARNIG



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 12

Buzz des Associations 14

Arts & Culture 15

Sciences & Environnement 17

Santé & Bien-Être 18

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 EXPRESS
 Cafet'
 E. Leclerc DRIVE
 JARDI
 l'auto
 optique
 parapharmacie
 E. Leclerc
 Presqu'île de Crozon

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

LVC - Métallerie

Métallerie - Ferronnerie - Soudure
Ameublement sur mesure
Compositions acier/inox/bois/verre

Christophe LEMAIRE
 07 81 60 46 09
 contact@lvc-metallerie.fr

N° 877 953 273 00019

29 route de Crozon - 29160 Tal ar Groas

RéNova

Rénovation et décoration d'intérieur

Placo et Pose d'isolation - Enduit à la chaux
Maçonnerie générale

Lieu dit Kerret
 29160 - Crozon

02 98 23 07 56
 07 48 54 29 19

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
www.airmetic.fr contact@airmetic.fr



Index des annonceurs

Airmétic - Tal ar Groas	
- Vente, installation et entretien de poêles à granulés	Page 02
Auto'Net by Kara - Crozon	
- Nettoyage à la main de véhicules.....	Page 09
Baradoz - Morgat	
- Crêperie.....	Page 22
Brit Cuisines - Crozon	
- Cuisiniste	Page 24
Brumenn - Camaret sur Mer	
- Distillerie artisanale	Page 22
Com à l'Ouest - Crozon	
- Studio graphique / Impression / Reprographie / Publicité	Page 21
Entrée Libre - Crozon	
- Chaussures et accessoires	Page 24
Ermad - Telgruc	
- Dépannage et entretien motoculture et outils mécaniques du jardin.....	Page 09
Iroise Isolation - Tal ar Groas	
- Poêle à granulés	Page 05
La Rade - Lanvéoc	
- Restaurant / Bar / Grill / Snack.....	Page 05
Le Bois d'Olivier - Crozon/Kerdanvez	
- Ebénisterie / Menuiserie	Page 23
Le Breton Laveur - Crozon	
- Nettoyage intérieur-extérieur	Page 05
Les Embruns - Camaret sur Mer	
- Crêperie - Glacier	Page 22
Leclerc - Crozon	
- Alimentation / Automobile / Culture / Parapharmacie / Optique	Page 02
LVC Métallerie - Tal ar Groas	
- Soudure - Travail du métal - Ferronnerie.....	Page 02
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 02
RTM Menuiserie - Roscanvel	
- Menuiseries PVC, bois, alu, mixte.....	Page 12
Serge Kergoat - Camaret sur Mer	
- Dessinateur / Photographe animalier	Page 06
Ty Billig - Roscanvel	
- Crêperie - Glacier	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 Janvier

- Agenda Page 06

Oiseaux de la Presqu'île

- Le Tarier Pâtre Page 07

Tous au Jardin

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

Communauté de Communes

- l'Améthyste ; Saison Culturelle 2022 Page 10

Partenaires sociaux

- Etablissement Français du Sang..... Page 11

Buzz des Associations

- Bien Être de la Pointe..... Page 13
- Vélo Sport de la Presqu'Île de Crozon Page 14

Arts & Cultures

- La Sélection du mois de l'Espace Culturel Leclerc..... Page 15
- BZK présente : ROTOR VS ROBOT + MIAOU MIAOU Page 16

Science & Environnement

- Les techniques scientifiques de pointe Page 17

Santé & Bien-être

- Cannabis médical : un écran de fumée ? Page 18

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



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

Le Breton Laveur

50%
réduction
d'impôts

NETTOYAGE TOUS LOCAUX & VITRES

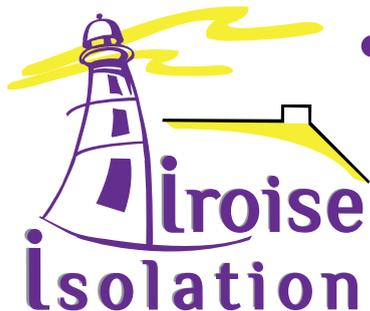


Bardage - Façade - Démoussage et traces rouges - Allées extérieures - Sépulture

PROFESSIONNELS et PARTICULIERS

Tél. : 06 61 25 96 84

www.lebretonlaveur.com



- 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

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



Ça se passe en Janvier

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 alouarnig@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 : l'association Accueil & Loisirs vous attend tous les mardis de 14h à 18h pour partager un moment de convivialité autour d'un jeu: tarot, belote, scrabble ,trminos, skip-bo..... ouvert à tous et de tous niveaux. Avec les consignes en vigueur (Pass sanitaire obligatoire.) Pour plus de renseignements vous pouvez contacter Patricia au 06-23-81-13-13.

Vendredis 14 et 28/01

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

Jeudi 06/01

Roscanvel : Première soirée 2022, signalisation avec Jean-Michel à 20h. et jeux à 21h. Organisé par Roscanvel Tarot - 06.61.10.11.08

Samedi 08/01

Crozon : à 17h Presqu'île Horticulture organise sa conférence mensuelle sur les bonsaïs par Mr Pelliet. Nous espérons ensuite partager avec vous la traditionnelle galette des rois si la situation sanitaire l'autorise. Rendez vous à la grande salle de la Maison du Temps Libre. Entrée 5 euros pour les non adhérents. Pass sanitaire exigé.

Argol : Premier tournoi 2022, au bar-épicerie LA TERRASSE, à Argol, tournoi en libre, ouvert à tous, début des jeux à 14 h. Organi-

sé par Roskanvel Tarot - 06.61.10.11.08

Vendredi 28/01

Crozon : ROTOR vs ROBOT + MIAOU MIAOU à 20h - Centre culturel l' Améthyste - Tarifs : 10 euros - Billeterie: Espace Culturel E.Leclerc Crozon - Organisation: Bande de Zikos de Kraon. (Voir détails page 16)

Dimanche 30/01

Crozon : Eglise de Crozon 16h30 - Concert de solidarité au profit du Secours populaire, Secours catholique et restos du choeur. Avec les élèves de différentes écoles de la presqu'île et les choristes du Choeur du Kador ,dirigé par Christel Barbey. Participation libre

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

Oiseaux migrateurs



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.



Les Oiseaux de la Presqu'île

par Serge Kergoat

Le Tarier Pâtre Saxicola Rubicola

Ordre des Passériformes

Famille des Musicapidés

Genre : Saxicola - Espèce : Rubicola

Nombres de couples en France : plus de 400 000

Taille : 11 à 13 cm

Envergure : 18 à 21 cm

Poids : 14 à 17 g

Longévité : 8 ans et 10 mois (maximum connu)

Nidification : 2 à 3 couvées

Œufs par couvée : 2 à 7

Couvaison : 14 à 15 jours (femelle)

Envol : 14 à 16 jours



Anglais : European Stonechat

Allemand : Schwarzkehlchen

Breton : Strakig-lann

Espagnol : Chorlitejo Grande



Le Tarier pâtre est un petit oiseau coloré qui se perche souvent sur une branche surplombant le roncier. Ce perchoir lui servant d'observatoire, il repère sa proie et s'élançe pour l'attraper au vol ou au sol. Le mâle affiche un beau poitrail rouge orange, une tête bien noire qui met en valeur un col blanc. Son allure est ronde, plus ramassée que celle du Rouge-gorge familier. Les oiseaux de chez nous sont sédentaires et consomment essentiellement des insectes, petits vers et petits mollusques et, si le ver n'est pas assez long, quelques fruits ou graines seront récoltés pour éviter le jeûne.

Madame Tarier est plus sobre en couleur mais son élégance

est remarquable. Le nid qu'elle construit ne donnera point le vertige aux petits, il peut être au sol ou dans un taillis à faible hauteur : moins d'un mètre.

Les hivers froids causent de véritables saignées dans les populations de Tariers pâtres.

En Presqu'île de Crozon, il est visible sur les landes et les dunes et dans la périphérie broussailleuse des zones humides. Les zones de bocage lui conviennent aussi à condition qu'il reste des talus et des

buissons. C'est un oiseau assez facile à identifier.

Mais lors de passages migratoires, son cousin le Tarier des prés peut fréquenter le même environnement. Son dos plus écaillé et surtout un large sourcil blanc permettent de le différencier à coup sûr.

Le Tarier pâtre est visible en altitude jusqu'à environ 1800 - 2000 mètres.

Il vous fera le plaisir de belles observations et de bonnes prises de vue quand vous saurez identifier son environnement, repéré ses perchoirs, toujours dans le respect de sa distance de sécurité.



Le taré rie et n'avait guère le pas sûr, va savoir pourquoi il avait parié sur le tard que le pâtre n'eusse pas ri en comptant ses brebis. Mais c'était faire fi de la bergère honnête qui elle ne s'était pas laissée grisée par le gardien du troupeau. N'est pas hochequeue qui veut !... Bref le ga rs riait, le pâtre après ses brebis courrait, il eusse aimé appeler ses cousins du pré à la rescousse, las ! Ils s'étaient fait portés pâles pour cause de migration. Alors le petit pâtre a pris son courage et s'est écrié : « c'est moi, rassemblez vous, je suis le Tarier pâtre, je suis votre berger !

- Et ils l'ont cru ?
- Euh oui ! enfin, je crois...
- Enfin c'est un peu crétin ! Allez Patron je passe de Trois !

Crédit photos : Serge Kergoat



Tous au Jardin

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 Janvier

Au potager

Récoltez chicorée sauvage, choux, endives, mâche, panais, poireaux, salsifis, topinambours.

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

Plantez l'ail.

Planifiez le jardin, établissez un calendrier de cultures.

Les cendres de bois sont riches en sels minéraux, et contiennent notamment du calcium, de la potasse et des oligo-éléments. L'idéal, pour en faire profiter au mieux votre jardin, est de les incorporer au tas de compost, quelques poignées de temps en temps, en prenant soin de les mé-

langer soigneusement.

Au jardin d'ornement

Faites le tour du jardin pour le débarrasser des branches mortes.

Taillez vos arbres, hors période de gel.

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.

Au verger

Plantez arbres et arbustes fruitiers si le sol n'est pas gelé.

Posez des nichoirs pour les oiseaux.

Stratifiez les noyaux des pêchers et cerisiers.

Éliminez le gui des arbres fruitiers.

Récoltez et mettez en jauge les greffons pour les greffages de mars.

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

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

Du 16 au 31 Janvier

Au potager

Continuez les récoltes de légumes d'hiver.

Semez sous abri chauffé les variétés hâtives de radis et de carottes à forcer.

Si vous n'avez pas fait de plan de votre jardin l'an dernier, vous avez encore en mémoire ce que vous avez cultivé sur chaque planche. Notez-le sur un plan – même sommaire – avant d'oublier. Cela va vous permettre de programmer vos prochaines cultures en tenant compte des rotations, principe de base du jardinage bio.

Si vous disposez d'un châssis ou d'une petite serre, le temps des premiers semis de légumes est venu pour les carottes et les radis. Quelques précautions à prendre : choisissez des variétés hâtives ; aérez chaque jour aux heures les plus chaudes ; arrosez uni-

quement pour éviter que la terre ne se dessèche ; recouvrez les vitres d'un paillasson isolant les nuits les plus froides.

Récoltez chicorée sauvage, choux, endives, mâche, panais, poireaux, salsifis, topinambours.

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

Étalez du compost au pied des rosiers et dans les emplacements libres des plates-bandes.

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 rapide-

ment 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.

Taillez vos arbres, hors période de gel.

Faites le tour du jardin pour le débarrasser des branches mortes.

Coupez votre bois de chauffage : il séchera plus vite si vous le coupez en période de lune descendante. Fendez-le rapidement et stockez-le dans un endroit abrité et ventilé.

S'il fait doux, étalez du compost au pied des arbres, des arbustes et des rosiers. Débarrassez arbres et arbustes de leurs branches mortes.

Taillez les saules et récupérez le bois pour en faire des tuteurs.



Broyez les résidus de taille.

Au verger

Grattez les troncs et les grosses branches à la brosse métallique pour éliminer mousses et lichens, avant d'appliquer un badigeon.

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

Posez des nichoirs pour les oiseaux.

Plantez arbres et arbustes fruitiers si le sol n'est pas gelé.

C'est le bon moment de prélever des greffons sur

les arbres fruitiers. Lors de la taille, choisissez des rameaux de 15 à 20 cm de long sur du bois de l'année. Installez-les au frais, au pied d'un mur exposé au nord. Vous pouvez également les conserver au réfrigérateur, soigneusement enfermés dans un sac : l'important est d'éviter qu'ils ne se dessèchent.

Nettoyez et taillez les plantations de framboisiers.

Taillez cassis et groseilliers : ôtez les grands rameaux trop serrés ou trop anciens. Les plus longs feront d'excellentes rames pour les

petits pois. Pour renouveler votre plantation, prélevez quelques jeunes rameaux vigoureux et bouturez-les dans un coin bien travaillé en ne laissant dépasser que 2 ou 3 bourgeons. Ils reprendront très facilement et seront mis en place l'année suivante.

Taillez les arbres fruitiers hors période de gel.

Griffez la terre au pied des arbres et des arbustes.

Triez les pommes au fruitier. Pruniers : supprimez les momies des fruits desséchés qui restent collés sur les rameaux.

Auto'Net by Kara

Voiture - Van - Camping Car
Camionnette - Fourgonnette
Camion - Car ...
Particuliers & professionnels
No STRESS ! : c'est KARA :)
Toujours présent
et à votre service

Le seul professionnel
de la presqu'île à nettoyer
votre véhicule à la main !
Et à votre DOMICILE



8 blv Mendès France - 29160 Crozon (face au Leclerc)
06.12.71.64.22 - 06.63.58.59.40 - autonetbykara@gmail.com

ERMAD



Entretien & Réparation
de vos outils de
Motoculture
et de jardin
A votre Domicile !

Je me déplace
à votre demande sur la
presqu'île de Crozon
pour effectuer
les entretiens, affûtages
et réparations de vos
tondeuses, motobineuses,
débroussailleuses,
tronçonneuses...

Pour tout renseignement, je suis joignable au 06 63 80 45 83

<http://ermad.e-monsite.com/> - <https://www.facebook.com/ermad.crozon.1>



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



La Saison Culturelle

Retrouvez ci-dessous
les événements programmés
par l'Améthyste
au cours de la période
janvier-juin 2022



Cirque

Borderless :

Vendredi 14 janvier à 20h



Théâtre - Philosophie

Le tout petit prince minuscule :

Jedi 20 janvier à 20h



Humoristique et interactif

Ça va être chaud ! :

Mercredi 23 février à 20h



Conférence - Concert

Modulations et Transformations :

Mercredi 2 mars à 20h30



Musiques actuelles

KO KO MO :

Samedi 12 mars à 20h30



Conférence

Jardin : Enfer ou Paradis pour les oiseaux ? (Serge Kergoat) :

Mercredi 23 mars à 20h30



Musique classique

Carnav(oc)al des animaux :

Samedi 9 avril à 20h30



Danse et musique

Echoa :

Mardi 26 avril à 20h et mercredi 27
avril à 10h et 15h



Théâtre

À la renverse :

Vendredi 6 mai à 20h30



Conférence

La Kersantite : (dans le cadre du Festival du centre de la terre)
Mercredi 11 mai à 20h30



Musiques du monde

Settou Askann :

Vendredi 13 mai à 20h30



Salsa

Plais'ir latino :

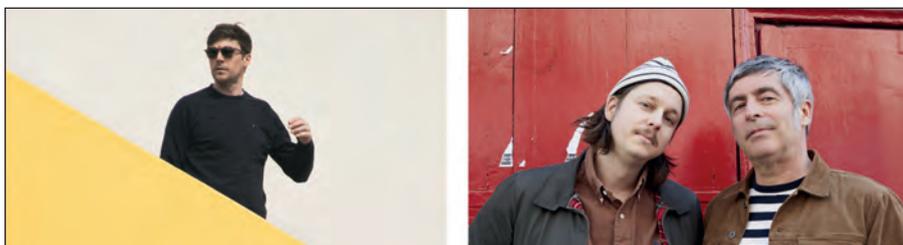
Samedi 21 mai à 20h30



Musiques actuelles

Alter Real + Maxwell Farrington & Le SuperHomard :

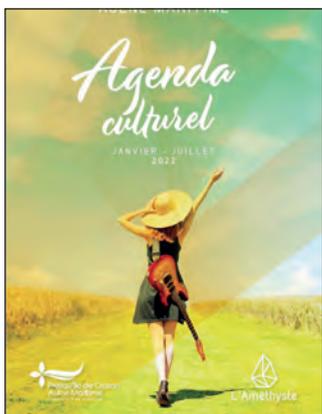
Samedi 25 juin à 20h



Retrouvez également la programmation de l'Améthyste sur [Facebook @lamethyste.centreculturel](#) ou sur le site www.comcom-crozon.bzh

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.



Agenda culturel 2022

L'agenda culturel du territoire de janvier à juin 2022 est sorti !

Vous y trouverez la programmation de l'Améthyste mais aussi les événements organisés par les acteurs culturels du territoire.

Disponible dans les lieux culturels, les commerces, les mairies, les offices de tourisme et à la communauté de communes.





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

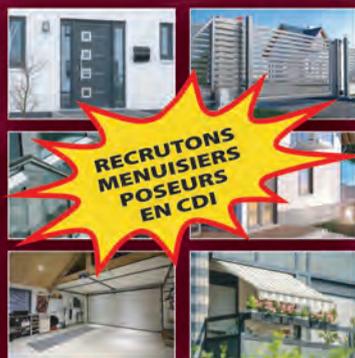
CROZON (Maison du Temps Libre)	Lundi 03 - Mardi 04 Janvier	8h30 à 13h00
LANDEVENNEC (Salle Municipale)	Mercredi 02 Mars	8h30 à 13h00
LANVEOC (Espace Nautique)	Jeudi 14 - Vendredi 15.....	8h30 à 13h00
CROZON (Maison du Temps Libre)	Mardi 12 - Mercredi 13 Juillet	8h30 à 13h00
TELGRUC sur MER..... (Salle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

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



Menuiserie
PVC - Bois - Alu - Acier - Mixte

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



Jonathan Chimot
06 82 77 40 39

rjm-brest@gmail.com
www.rtm-menuiseries.com



BIEN ETRE DE LA POINTE



Cette association a pour objectif de promouvoir

LE BIEN ETRE ET L'EPANOUISSEMENT PERSONNEL
par l'intermédiaire d'activités
artistiques, sociales et culturelles.

Sa vocation première est

l'intergénérationnelle.

Elle repose essentiellement sur des valeurs de
partage, d'échange, d'entraide et de solidarité.

**Ateliers proposés sur Camaret sur mer à l'année avec
des intervenants bénévoles :**

A la maison des jeunes

Un dimanche par mois de 10h à 12h en 2022

Qi Gong 16/01 06/02 20/03 15/05 19/06

avec Marie Hélène 06 68 33 13 94

1^{er} et 3^{ème} dimanche de chaque mois de 14h30 à 17h30

Animation jeux en bois

avec Kaz'Heol Games 06 83 63 10 09

Rue du kreisker

Le dimanche de 15h à 17h/18h

Initiation percussions africaines

avec Brigitte 06 13 60 34 01 et Xavier

Toute l'année

Jardin partagé

à l'initiative d'Edith 06 83 63 10 09



Ces activités sont ouvertes à tout âge

(pour les enfants en dessous de 8 ans,
à voir en fonction de la spécificité
et l'exigence de chaque atelier).

Participation libre

Possibilité d'intégrer les ateliers quelque soit le moment de l'année

Cette association est ouverte à toute personne étant
sensible aux objectifs de réhabiliter **des valeurs
d'humanité** au sein de notre société

Toute personne souhaitant partager sa passion est la bienvenue.

**L'adhésion à l'association
est de 10 euros.**

Contacts :

contact@bienetredelapointe.infini.fr

Tel : 06 13 60 34 01

www.bienetredelapointe.infini.fr



Buzz des Associations

Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon

Col Ar Menez alt 151- distance 3,5 km - Un col routier en Presqu'île

.Le col Ar Menez a été créé sur la commune d'Argol par Le Vélo sport de la Presqu'île de Crozon en accord avec le Maire d'Argol M. Henri Pape et suivant les recommandations d'IGN France et du site Cols Cyclisme.

Il a été inauguré en juillet 2021 en présence du Maire et des élus d'Argol, du président de la Com-Com M. Kernéis, de M. Hubert Le Brenn , du président du VSPC P Bidault ,des adhérents du VSPC, et des amis du VSPC



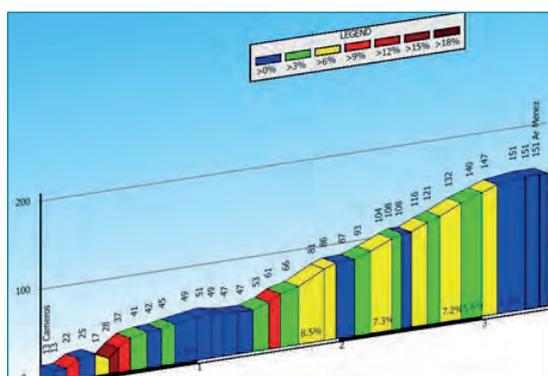
Ce col est situé sur le Circuit des Collines, qui au dire de M. Henri Pape maire d'Argol est unique en son genre,



Car il rejoint deux mers : baie de Douarnez, rade de Brest

Nb : par beau temps vue imprenable sur la baie de Douarnez

Contact :
calvez.lvc@dbmail.com



Calendrier des circuits 2022

Janvier : Départ à 9h15

Date	Distance	Dénivelé	Direction circuit
02-janv	65 km	818 m	Crozon - St Nic - St Côme - Pentrez - Ste Anne - Plonévez - 3 canards - Ste Marie - Crozon
09-janv	65 km	614 m	Crozon - Ty Jopic - Le Faou - Crozon
16-janv	65 km	786 m	Crozon - Tal Ar Groas - rte des Manoires - Lanvéoc - Le Fret - Rostellec - Pte des Espagnols - Circuit A L'Hénaff - Haut de Camaret - Lanilien - Kerloch - Crozon
23-janv	65 km	788 m	Crozon - St Nic - Lestrevet - Pentrez - gare d'Argol - Telgruc - Crozon
30-janv	65 km	789 m	Crozon - Rte de Chateaulin - Ecole de Trégarvan - Dinéault - Ty Vougeret - Ste Marie - St Nic - Crozon



**Toute l'équipe de l'espace culturel vous présente
eurs meilleurs vœux pour l'année 2022**

« **Tant que le café est encore chaud** »
Toshikazu Kawaguchi
(éditions Albin Michel)

Quatre femmes tentent l'expérience de retourner dans le passé le temps d'un café. Mais attention, cela comporte des règles... Un roman original et émouvant.

Sabrina



« **Automnal** » **Daniel Kraus, Chris Shehan**
(éditions 404 comics)

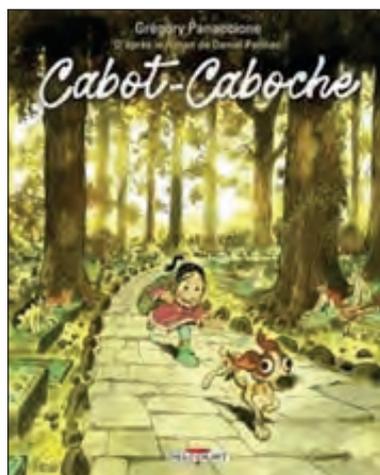
Kat et Sybil sont de retour à Confort Notch pour y trouver une vie meilleure. La ville du plus bel automne d'Amérique a tout pour plaire...sauf quand le passé s'en mêle. Entre horifique et réalité, cette bande dessinée nous amène au cœur d'une humanité noire.

Jessica

« **Cabot-caboche** » **Grégory Panaccione,**
d'après le roman de **Daniel Pennac**
(éditions Delcourt)

Superbe adaptation du roman de Daniel Pennac. C'est l'histoire d'une petite fille qui adopte un cabot moche. Une belle histoire pleine d'émotion, une bande dessinée tout public à conseiller aux plus jeunes.

Christine



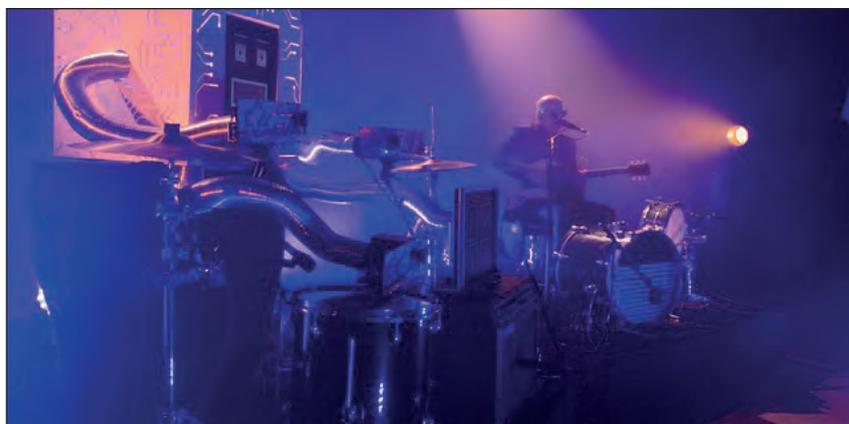


BZK présente : ROTOR VS ROBOT + MIAOU MIAOU
VENDREDI 28 JANVIER 2022 - 20H00
CENTRE CULTUREL L' AMETHYSTE - CROZON



MIAOU MIAOU

"Miaou Miaou c'est une New pop candide quand il le faut et insolente tout le temps, une boîte à rythme à 150 bpm, une basse tonitordante, une guitare catharcystite, des mélodies électroluminescentes, bref un groupe kitsch qui fait de la musique comme vous l'aimez, venez c'est extra!



ROTOR vs. ROBOT

Plus vite, plus fort, plus haut : c'est Rotor vs. Robot. Après 15 ans passés à fouler les scènes de France et un peu du Québec, dans un exercice infiniment répété de solitude multi-instrumentée, Rotor Jambreks a décidé de pousser plus loin le bricolage et la débrouillardise au service de la transpiration - et toujours avec des lunettes noires.

L'enfant du Tennessee Breton a ainsi pris son fer à souder et une adhésion au fablab. D'un amas de bois et de métal est apparu son alter ego robotique, Robotor, multi-instrumentiste lui aussi.. Ce dernier lui permet donc de s'augmenter pour faire autant de bruit que 4 humains, tout en limitant fortement ses coûts de production. Et comme ce robot joue implacablement bien, il permet, à partir d'un substrat rock-soul-blues, d'explorer des territoires un peu plus dissonants. Dans l'esprit d'un certain rock indépendant des années 1990. #Teamleuv #VivantQuandKurtEstMort En parallèle de ces activités low-tech, Rotor Jambreks explique l'histoire du rock'n'roll et de la soul aux jeunes et aux moins jeunes dans le cadre de concerts-conférences. Une nouvelle va être consacrée au choc de la rencontre entre l'électronique et le grand public, au tournant des années 1980, avec l'aide de Robotor bien sûr. Il mène aussi des ateliers, fait de la création sonore, enregistre et mixe, et il peut même vous gérer vos problèmes de configuration de téléphone portable si besoin, il suffit de demander.



Tarif : 10 euros - Billeterie : Espace Culturel E.Leclerc Crozon
bzk-musique.com



Exposition du CNRS mise à la disposition de l'Espace Sciences des Rias

Les techniques scientifiques de pointe au service des connaissances du patrimoine

(23 panneaux 60 x 85 cm)



» *La main à l'origine était une pince à tenir les cailloux ; le triomphe de l'homme a été d'en faire la servante de plus en plus habile de ses pensées de fabricant.* »

André Leroi-Gourhan, anthropologue.

Comment les traces du passé, lointaines ou proches, acquièrent-elles le statut d'objet du patrimoine ?

De la découverte de l'objet à son exposition, en passant par son authentification et sa protection, la science est présente à chacune de ces étapes et crée un lien entre civilisations passées et générations futures. Un appareillage portable facilement utilisable sur le terrain permet d'étudier le matériel archéologique afin d'en déterminer la composition, de le dater, de s'interroger sur sa fabrication ou sa provenance, sans l'altérer ou le détruire.

Découvrir des traces du passé :

Les fouilles paléontologiques menées sur le site de Montplo-nord à Cruzy (Hérault) ont permis de découvrir de nombreux restes de dinosaures et autres animaux dans des couches géologiques remontant à environ 70 millions d'années.

Découvrir des vestiges sous-marins :

Le robot-archéologue Speedy permet de manipuler des objets fragiles sans les casser.

Découvrir des ruines à reconstituer :

Les technologies de numérisation 3D offrent de nouvelles possibilités de recherche, d'échanges, d'éducation et de partage des connaissances ; comme les recherches menées sur le site de la tholos de Delphes en Grèce, pour reconstituer une rotonde d'ordre dorique datant des années 380-370 avant J.-C.

Découvrir de nouvelles espèces :

Une cartographie détaillée de la biodiversité planctonique a été établie à partir des planctons issus des 35 000 échantillons collectés dans les océans durant l'expédition Tara Océans (2009-2013).

Déterminer les matériaux :

Un appareil de fluorescence sous UV est utilisé pour caractériser sans contact les matériaux – liants, pigments – des œuvres du patrimoine, comme des fac-similés d'enluminures médiévales.

Déterminer l'époque :

Un microtomographe à rayons X du squelette d'une momie de grenouille trouvé au XIXe siècle dans les phosphorites du Quercy a permis d'estimer l'âge du batracien, entre 34 et 40 millions d'années.

Déterminer la composition :

L'analyse Raman, technique non destructive et sans contact, permet de caractériser la composition et la structure d'un matériau ; comme celles de la coiffe d'une cape Tupinamba, datant du XVIe siècle.

Connaître la musique disparue :

Reconstitution d'instruments de musique à partir d'éléments extraits de fouilles archéologiques comme pour le son de la trompette gauloise, le Carnyx.

Connaître les usages d'une époque :

Reconstruire des objets et leurs usages comme le bateau Gyptis, réplique navigante d'une grande barque de pêche côtière grecque datant de la fin du VIe siècle avant J.-C., grâce aux restes d'une épave découverte lors de fouilles archéologiques à Marseille ; ou la reconstitution en image de synthèse de l'ambiance du Pont Notre-Dame à Paris, vers 1720, lieu animé et pourvu d'habitations à vocation marchande consacrées au commerce d'art et de luxe.

Exposer les trésors de la Préhistoire :

Réplique d'une grotte comme la grotte Chauvet de Vallon-Pont-d'Arc, en Ardèche, exceptionnelle de part son ancienneté (36 000 ans), la qualité de la conservation et la



Sciences & Environnement

richesse de ses représentations pariétales. Pour faire découvrir ce lieu unique fermé au public, des fac-similés sont visibles dans le plus grand site de reconstitution au monde baptisé « La Caverne de Pont-d'Arc ».

Transmettre des monuments préservés :

La simulation numérique fine du comportement mécanique des monuments historiques permet d'évaluer leur sécurité et leur vulnérabilité, notamment en cas de catastrophes naturelles. Pour simuler des scénarios de vie quotidienne en milieu souterrain au cours de l'âge du bronze, des chercheurs ont créé un modèle 3D virtuel de la grotte des Faux ornée datant du deuxième millénaire avant notre ère.

Ces applications technologiques au service de la connaissance et de la conservation du patrimoine font l'objet d'une exposition du CNRS mise à la disposition de l'Espace Sciences des Rias ; déjà exposée dans la bibliothèque de Landévennec et dans la salle d'accès de la Tour Vauban à Camaret-sur-Mer en 2021.

*<http://espacesciencesdesrias.fr/exposition-la-science-au-service-du-patrimoine/>
Prêt, réservation : espacesciencesdesrias@orange.fr*

Santé & Bien-Être

Cannabis médical : un écran de fumée ?

L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) met en œuvre depuis mars 2021, et pour deux ans, une expérimentation sur le cannabis dit « médical ». Mais l'enjeu est-il exclusivement médical, ou cette prise en charge du cannabis annonce-t-elle plutôt un adoucissement des politiques publiques en faveur de ce stupéfiant ? Et s'il est médical, faut-il voir le cannabis comme un médicament comme les autres, ou un simple écran de fumée dans un contexte d'impuissance à traiter les maux chroniques ?

L'expérimentation en cours consiste à autoriser les médecins des 215 structures participantes à prescrire des produits à base de cannabis, comme des huiles en pipette orale ou des préparations à inhaler, à 300 volontaires. Cinq indications sont concernées :

- les douleurs neuropathiques réfractaires aux thérapies accessibles,
- certaines formes d'épilepsie sévères et pharmacorésistantes,
- les symptômes liés au cancer ou à ses traitements,
- les soins palliatifs,
- et enfin les douleurs liées à la sclérose en plaques et à d'autres maladies du système nerveux central.

Le point de vue de Nicolas Authier

Nicolas Authier est psychiatre et pharmacologue au CHU de Clermont-Ferrand, Neuro-Dol (unité Inserm 1107), président du comité scientifique de l'ANSM sur l'expérimentation du cannabis médical.

L'usage thérapeutique du cannabis est déjà dans les mœurs. Pour les 5 millions de fumeurs quotidiens en France, il a souvent une fonction autothérapeutique, plus que récréative ou festive. Cet usage peut-il devenir médical ? Autrement dit, peut-on sécuriser la prescription sur ordonnance de produits à base de cannabis, proposer une qualité aux standards pharmaceutiques et assurer un suivi de ses effets par des professionnels de santé formés ? C'est tout l'enjeu de cette expérimentation, qui formera 4 500 professionnels. La médecine ne doit pas nuire. Et ne rien faire contre des maux chroniques qu'on pourrait parfois soulager, c'est nuire. Le cannabis possède des vertus anxiolytiques, antalgiques, hypnotiques, myorelaxantes... Ce n'est certes pas une panacée et il induit parfois des effets indésirables – digestifs, cardiovasculaires ou neuropsychiatriques – le plus souvent réversibles. Mais comme pour tout autre « médicament » – c'est le terme choisi par l'État pour cette expérimentation –, les patients peuvent interrompre la prise en cas d'effets secondaires. Et puis, nous sommes prudents : il ne sera prescrit qu'après l'échec d'au moins deux autres traitements. L'utilisation de médicaments à base de plantes est complexe, car



elle nécessite une posologie individualisée. Quelques médicaments à base de cannabis existent déjà, comme l'Epydiolex pour deux types d'épilepsies pharmacorésistantes et, hors de France, le Sativex, comme antispastique. L'accès au cannabis à usage médical pourrait donc compenser un trop faible investissement des laboratoires dans le développement de médicaments à base de cannabis. Il bouscule en tout cas nos idées reçues : un médicament, ce n'est pas forcément un produit disposant d'une autorisation de mise sur le marché !

Le point de vue de Giovanni Marsicano

Giovanni Marsicano est directeur de l'équipe Endocannabinoïdes et neuroadaptation au Neurocentre Magendie de Bordeaux (unité Inserm 1215).

Le cannabis présente de nombreux bénéfices thérapeutiques. Par le passé, faute de médicaments efficaces, beaucoup de patients l'ont testé pour soulager leurs symptômes... avec, pour certains, des résultats spectaculaires. Cependant, quand il s'est avéré inefficace ou délétère, les malades n'ont rien dit – puisque son usage était illégal. Cela crée un biais manifeste dans l'appréciation des bénéfices de cette substance. En réalité, les effets positifs sont souvent contrebalancés par d'autres. Ainsi, les cannabinoïdes sont antalgiques mais inhibent la capacité du corps à initier des mouvements. Cet effet cataleptique peut être dangereux ! Plus largement, l'effet du cannabis dépend très fortement de l'individu. Une part, faible mais réelle, des adolescents consommateurs aura des crises psychotiques, soit immédiates, soit à l'âge adulte. D'autres usagers font l'expérience de pertes de mémoire ou de déficits cognitifs sur le long terme. Et 10 à 20 % souffrent d'une consommation incontrôlée, ce qui indique une forme de dépendance – même si, par rapport à la nicotine, à l'alcool ou aux opiacés, le cannabis est une des drogues d'abus les moins addictives. Enfin, l'effet dépend de la dose en cannabinoïdes. Le THC a presque toujours des effets biphasiques : au-delà d'un certain seuil, ses effets sont inversés. Il peut ainsi augmenter ou inhiber la locomotion, couper l'appétit et augmenter l'anxiété, et même causer un retrait social. Nous avons montré que l'excès de THC affaiblit le métabolisme des astrocytes – ces cellules en forme d'étoile du système nerveux central – qui transforment alors moins de glucose en lactate, source principale d'énergie des neurones. Dans l'ensemble, les patients ont besoin que la recherche progresse. Mais les dizaines de composés actifs présents dans le cannabis ont sans doute des effets croisés dits d'« entourage » que ne donnent pas le THC ou le CBD pris séparément : parfois, c'est la plante elle-même qui soigne !

Le point de vue de Marie Jauffret-Roustide

Marie Jauffret-Roustide est sociologue au Centre d'étude des mouvements sociaux (unité Inserm 1276), coordinatrice de D3S (Sciences sociales, drogues et sociétés) à l'EHESS.

En France, la consommation de cannabis est interdite par la loi du 31 décembre 1970 sur les produits stupéfiants. Ce cadre est l'un des plus punitifs d'Europe. Le nombre de personnes interpellées pour une infraction a été multiplié par 40 depuis 1970, et 80 % sont des consommateurs. Ce système répressif bloque l'accompagnement médical des usagers, alors qu'une partie d'entre eux utilise le cannabis à des fins thérapeutiques, pour calmer l'anxiété ou mieux dormir. Cette prohibition complique fortement l'adoption du cannabis médical en France – même si 9 personnes sur 10 sont favorables à ce que des médecins le prescrivent pour des maladies graves ou chroniques. Elle va aussi à l'encontre d'un mouvement international : un nombre croissant de pays adopte une stratégie plus pragmatique et tolérante. Les uns, dont 33 États aux États-Unis, autorisent l'usage médical du cannabis; d'autres, comme le Canada, ont un marché qui régule son accès. Au Portugal, l'usage de toutes les drogues a été décriminalisé il y a 20 ans, et des commissions de dissuasion de la toxicomanie orientent les usagers vers un médecin si nécessaire. Aujourd'hui, ce pays a le taux de mortalité lié à l'usage de drogues le plus bas d'Europe. Et chez les plus jeunes, aucune hausse de la consommation n'a accompagné ces alternatives à la prohibition ! Or, comme pour l'alcool, le danger croît avec la précocité de la consommation. Aux États-Unis et au Canada, la consommation de cannabis a cependant augmenté chez les seniors, mais on peut l'interpréter comme un usage de substitution aux opiacés, dont la prescription a tué aux États-Unis plus de 90 000 personnes en 2020. Pour certains activistes pro-légalisation, l'expérimentation en cours ne va pas assez vite ou régule trop fortement l'usage. Mais cet encadrement par l'ANSM permettra d'assurer un meilleur suivi des patients, et le contrôle des éventuels risques liés à la prescription de cannabis, dont les bénéfices potentiels ne font plus de doute. C'est un enjeu de santé publique !

<https://www.inserm.fr/actualite/cannabis-medical-un-ecran-de-fumee/>



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 ...

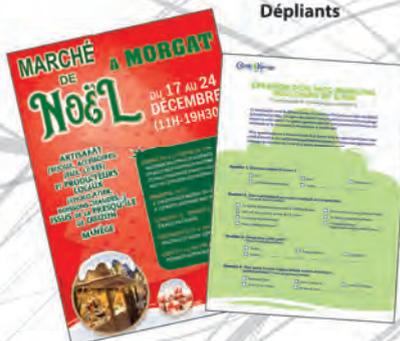
Etiquette, auto-collant, calendrier, faire-part, tampon ...

Panneau extérieur, totem ...

Nos dernières réalisations



Panneaux
Enseignes



Affiches
Dépliants

Chèques
cadeaux



Tél. : 02 98 73 58 80

14 rue de Reims
29160 Crozon
contact@comalouest.fr

www.comalouest.fr

www.facebook.com/comalouest



Les Professionnels à votre Service

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



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



BARADOZ
CRÊPERIE 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



Ty Billig
CRÊPERIE
BAR - SNACK

Réervations
au 02 98 27 41 94

4 Place de l'Église - Roscanvel
valtybillig@orange.fr

f

tripadvisor



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



Achats - Ventes - Recherches - Dons

- Cours particuliers de piano, basse, batterie et bongo à Crozon : chanson / variétés / jazz. Adultes débutants tous les âges - Contact: Hervé au 06 61 53 63 05
- 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'une maison 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.vandenbrouckpeinture.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'une cuisine



Les Professionnels à votre Service

TVA OFFERTE*

DU 5 AU 29 JANVIER 2022



« J'ai le coup de cœur
pour Brit Cuisines »

Stéphane Thebaut



agenceurs
de cuisines.fr

1^{er} CUISINISTE
INDEPENDANT
DE BRETAGNE



CROZON : 6 route de Brest - Tal ar Groas
Tél. : 02 98 27 56 06

**brit
cuisines**
Exigez plus, payez moins

* Nous vous remboursons l'équivalent de la TVA de vos meubles, soit l'équivalent de 16,66% de la valeur des meubles pour une TVA au taux légal de 10%. Offre valable dans les magasins participants pendant la période de promotion. Non cumulable avec toutes offres passées, en cours ou à venir.

**ENTRÉE
LIBRE**
CHAUSSURES & ACCESSOIRES | 02.98.27.11.49

SOLDES D'HIVER
du 12 JANVIER au 8 FÉVRIER

20%

Sur une
sélection
d'articles

30%



2 rue Charles Levenez - 29160 Crozon

02 98 27 11 49 - 06 80 40 18 07



mallory.leborgne@orange.fr

