



B.I.S.

Brèves Infos SIZUN-Saint-Cadou

Mars
Avril
2011
N° 24

INFORMATIONS MUNICIPALES

A.L.S.H.

☉ L'Accueil de Loisirs Sans Hébergement est ouvert le mercredi à l'école maternelle.

☉ L'Accueil de Loisirs Sans Hébergement sera ouvert aux vacances de Pâques du 26 avril au 6 mai 2011.

Renseignements et inscriptions au
☎ 02-98-68-80-13.

ZOOM SUR ...

...le S.P.A.N.C.
(Service Public d'Assainissement Non Collectif)

Le contrôle des installations a commencé sur la commune. Ils sont effectués par la Lyonnaise des Eaux.

HORAIRES D'OUVERTURE

MAIRIE

Du lundi au vendredi :
de 8h30 à 12h00 et
de 13h30 à 17h00
Le samedi :
De 8h30 à 12h00

DECHETTERIE

(du 1^{er} octobre au 31 mars)

lundi, et samedi
9h - 12h et 13h30 - 18h00
mercredi et vendredi
13h30 - 18h00

BIBLIOTHEQUE

☎ 02-98-68-83-81

Lundi :
16h00 – 18h00

Mercredi et samedi :
10h00 – 12h00

BUREAU DE POSTE

Lundi, mardi, jeudi et vendredi :
9h30 - 12h00 et
14h30 - 16h00
Mercredi : fermé
Samedi : 9h30 - 12h00

Permanences en mairie

A.D.I.L. : le 4^{ème} mardi du mois de 9h à 10h (sur RDV pour un plan de financement) et de 10h à 12h (sans RDV)

Affaires sociales : le jeudi de 14h00 à 15h30 (sur rendez-vous)

Mission locale : les 1^{er} et 3^{ème} mercredis du mois de 8h30 à 12h00 (contact au 02-98-68-35-86)

Plan Local Habitat : les 1^{er} et 3^{ème} mercredis du mois de 14h00 à 15h30

Relais Assistantes Maternelles (RAM) : le lundi de 9h00 à 12h00

DIVERS

Guerlesquin en visite à Sizun

Une délégation de la commune de Guerlesquin s'est rendue à Sizun jeudi 24 février. Nicole CRENN, Adjointe au tourisme, au patrimoine et à la culture, André LE GALL et Frédéric CHARLES, agents des services techniques avaient déjà été accueillis le 10 février par la commune de Guerlesquin dans le cadre d'un parrainage. Ils ont ainsi reçu Jean-Noël LE MOAL, Conseiller Municipal en charge du tourisme à Guerlesquin, Sylvain LE ROUX, responsable des services techniques et Pascal HERVE, adjoint technique. Ils ont visité ensemble la commune et notamment les espaces verts. Guerlesquin est une commune classée « 3 fleurs », elle va donc apporter son expérience à la commune.



Action Légume santé en Pays de Morlaix

« Brèves nutrition-santé »

➤ Comment faire le plein de vitamine C ?

La vitamine C est présente dans la majorité des fruits et légumes frais. Elle est particulièrement concentrée dans le chou-fleur, le brocoli, le persil et la mâche. La fraise, le kiwi, sans oublier les agrumes (pamplemousse, clémentine, orange), sont également bien pourvus en la matière. Le simple fait de manger une portion de chou-fleur en accompagnement de votre plat du midi ou du soir suffit à couvrir l'essentiel de vos besoins quotidiens. Donc inutile de se « doper » en prenant des gélules ou comprimés en tout genre. D'autant qu'au-delà des apports recommandés, l'organisme arrête d'assimiler la vitamine C, et que ces fruits et légumes nous apportent d'autres nutriments.

➤ Pour vieillir sans pépin, mangez des fruits et légumes !

Thé, chocolat, vin, ... Vous avez certainement entendu parler de ces aliments qui se sont fait une réputation d'aliments santé, grâce à leur teneur importante en polyphénols. Prévention des maladies cardiovasculaires, des cancers, du vieillissement cérébral, ... les vertus des polyphénols sont nombreuses. Mais de manière plus générale, on trouve les polyphénols principalement dans les fruits et les légumes. Les fruits et légumes à forte teneur en polyphénols ne sont pas toujours les plus consommés. La fraise et l'artichaut sont respectivement le fruit et le légume les plus riches en polyphénols. L'échalote et l'oignon en sont également bien pourvus.

➤ Les fruits et légumes sont-ils trop chers ?

A l'occasion d'une campagne nationale de communication, la filière fruits et légumes s'est demandé ce qu'on pouvait s'offrir pour le prix d'un kilo de fruits et légumes frais de saison. Prenez 2 € en poche et faites le test ! Avec 2 €, soit le prix d'un jeu de grattage, d'un café expresso en terrasse ou d'un magazine people, on peut acheter tous les ingrédients nécessaires pour confectionner un litre de soupe maison pour 4 personnes ! Cette comparaison permet de relativiser la perception des prix des fruits et légumes. La plupart du temps, les prix sont affichés au kilo. Par exemple avec le chou-fleur : il se vend à la pièce et se partage en 4 à 5 portions. Ainsi, manger des fruits et légumes de saison et manger équilibré peut être accessible à tous.



COMMUNIQUES

◆ EN MAIRIE :

☞ **Recensement :** Le recensement est obligatoire à 16 ans. Cette obligation légale est à effectuer dans le mois d'anniversaire. Les garçons et filles nés en 1995 sont invités à se faire recenser en Mairie. Se munir du livret de famille. Une attestation de recensement sera délivrée : elle est nécessaire pour se présenter à un concours ou examen soumis au contrôle de l'autorité publique.

☞ **Boîte à idées :** Une urne est à la disposition du public en mairie jusqu'au 01/04/2011 concernant les souhaits de la population quant à l'utilisation future des locaux de la Résidence du Val d'Elorn.

☞ **Divagation de chiens dans les bourgs de Sizun et Saint-Cadou :**



Suite à des plaintes en mairie, nous vous rappelons une nouvelle fois que la divagation des animaux est strictement interdite. Les propriétaires de chiens sont priés de les tenir à l'attache, ils sont responsables de tout incident qu'ils pourraient provoquer.

☞ **Eau :** Attention aux démarches commerciales ! Depuis quelques semaines, une société, qui gère la distribution de l'eau sur d'autres communes, envoie des courriers proposant de souscrire à un contrat d'assistance sur votre canalisation d'alimentation extérieure d'eau. La commune n'a aucun lien avec cette compagnie, donc attention aux arnaques !



◆ DIVERS :

☞ **Remboursement partiel de la taxe de consommation sur le fuel domestique et le fuel lourd et de la taxe de consommation sur le gaz naturel à des fins agricoles :** Cette campagne de remboursement concerne la période du 1^{er} janvier au 31 décembre 2010. Le formulaire commun aux 3 demandes (fuel domestique, fuel lourd et gaz naturel) est disponible à compter du 1^{er} mars 2011 directement sur le site internet de la préfecture (www.finistere.pref.gouv.fr) sous la rubrique « agriculture » ou sur le site de la DDTM, auprès des mairies et auprès de la chambre d'agriculture, des organisations professionnelles et des centres comptables. Les dossiers de demande d'aide devront être déposés dûment complétés et accompagnés des pièces justificatives au plus tard pour le 15 avril 2011 auprès de la TG du Finistère – Cellule remboursement TIC – CS 92839 – 4 Square Marc Sangnier – 29228 Brest Cedex 2.

☞ **Kan Ar Bobl :** Les candidatures sont ouvertes pour la sélection du 3 avril à Brasparts. Comme les autres années, l'association Kan Ar Bobl organise à Brasparts la rencontre de pays qui sélectionnera les meilleurs candidats pour la finale à Pontivy les 16 et 17 avril. Les chanteurs, conteurs et musiciens qui le désirent sont invités à se produire dans la salle municipale de Brasparts pour défendre le patrimoine local de chant, de conte ou de musique. La participation est gratuite, l'accueil est chaleureux et des cadeaux sont offerts à tous les participants. Pour le public l'entrée est libre. Les inscriptions individuelles ou de groupe sont à adresser à : kanarbobl.menezare@laposte.net et les scolaires à sylvie.vigouroux@pnr-armorique.fr ou à Anaig Quéré au 02-98-81-47-30

☞ **BAFA :** Un stage BAFA (Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur) base est organisé au Pôle des Métiers Moulin de la Gare à Landivisiau du 23/04/2011 au 30/04/2011 par l'ATC (Association Touristique des Cheminots : cette association est ouverte à tous et possède un agrément national jeunesse et sport depuis 1959) – tarif : 520 € (pension complète). Des subventions départementales, régionales et de la CAF sont possibles selon votre situation. D'autres stages sont proposés à l'adresse suivante : www.atc-cdf.fr.

☞ **Parc Naturel Régional d'Armorique :** Le week-end de découverte des « Partageons les secrets du Parc » aura lieu les samedi 9 et dimanche 10 avril. Le programme officiel sortira mi-mars.

☞ **Centre de formation CFA-CFPPA de Kerliver - Hanvec :** Une journée portes ouvertes aura lieu le samedi 19 mars de 10h à 17h au cours de laquelle l'équipe éducative dans son ensemble accueillera toutes les personnes désirant se renseigner sur les formations dispensées au centre.

☞ **MFR de Rumengol :** Journées portes ouvertes vendredi 18 mars de 17h00 à 20h00 et samedi 19 mars de 9h00 à 17h00 – Formations commerciales par alternance (Bac pro, BTSA Technico Commercial)

☞ **Marchés en fête :** Du 11 au 30 avril, les marchés de plein air du Pays de Morlaix seront à l'honneur. L'Association de Promotion des Marchés du Finistère (APMF), en collaboration avec la CCI de Morlaix, organisera dans le cadre de l'ODESCA, l'opération « MARCHES EN FETE », qui s'articulera autour de 3 points : l'édition d'un guide de promotion des marchés à 50 000 exemplaires ; la distribution de 14 000 cabas en toile de jute portant le logo « Marchés du Pays de Morlaix » et une animation commerciale dotée de 5 000 € de lots.

☞ **Qu'est-ce que le Relais Parents Assistantes Maternelles ?**

- Pour les parents et/ou futurs parents : Vous souhaitez vous renseigner sur les différents modes d'accueil existant sur le territoire pour votre enfant ? Vous souhaitez obtenir une liste d'assistantes maternelles agréées ? Vous vous questionnez sur les différentes démarches et prestations liées à l'emploi d'une assistante maternelle ainsi que sur vos droits et devoirs en tant qu'employeur ?
- Pour les assistantes maternelles : Vous souhaitez connaître vos droits et devoirs en tant que salarié ? Vous désirez être accompagné dans l'exercice de votre profession ? Vous souhaitez mettre en place des projets ?
- Pour les personnes intéressées par le métier d'assistante maternelle : Vous souhaitez des informations sur le métier d'assistante maternelle et connaître les démarches à effectuer pour obtenir l'agrément ?

Pour toutes ces questions, Estelle et Anne-Marie sont à votre disposition au Relais Parents Assistantes Maternelles du Pays de Landivisiau ou lors des permanences sur les différentes communes.

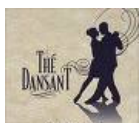
RPAM – 5 rue des Capucins – 29400 LANDIVISIAU – 02.98.24.97.15 – rpam.paysdelandivisiau@gmail.com

MEMENTO

MANIFESTATIONS

- ❖ 12 mars : Tournoi de handball -15 & -17 ans gars – salle omnisports A
- ❖ 19 mars : Couscous – A.P.E.L. Ecole St-Vincent Salle St-Ildut 
- ❖ 25/26 mars : Théâtre – La Compagnie de la Loutre – Salle omnisports B
- ❖ 26 mars : Régate de championnat de la Baie de Morlaix – CNA – Lac du Drennec 
- ❖ 26 mars : Festival Arts et Monts – Assomniak – St-Cadou

- ❖ 2 avril : Démonstration d'art floral – Salle St-Ildut
- ❖ 2 avril : Fest Noz – Concours soupe – Div Yezh



- ❖ 3 avril : Thé dansant – Club des Retraités – Salle St-Ildut
- ❖ 3 avril : Foire aux vêtements – Les P'tites Mains – Salle omnisports A

- ❖ 10 avril : Loto – A.P.E.L. St-Vincent – Salle omnisports A
- ❖ 10 avril : Ronde des Crêtes
- ❖ 16 avril : Concert de Printemps – Fest Noz – CBAP – Salle St-Ildut
- ❖ 17 avril : Régate du Championnat du Finistère – CNA- Lac du Drennec
- ❖ 23 avril : Repas handball – PSHB – Salle St-Ildut



- ❖ 25 avril : Course aux œufs de Pâques – Comité des fêtes – St-Cadou

- ❖ 25 avril : Marché sur l'eau

- ❖ 1^{er} mai : Challenge Bastien Léon – A.S.S.T. – Le Gollen



MESSES

- **Messe à Locmélar à 18h00 :** le 5, 19 et 26 mars et le 2, 9, 16 et 30 avril
- **Messe à Locmélar à 18h30 :** Mercredi des cendres le 9 mars
- **Messe à Locmélar à 21h00 :** Veillée Pascale le 23 avril
- **Messe à Commana à 10h30 :** le 6 mars et le 3 et 16 avril et le 1^{er} mai
- **Messe à St-Cadou à 10h30 :** le 13 et 27 mars et le 10 et 16 avril
- **Messe à St Sauveur à 10h30 :** le 20 mars et le 24 avril
- **Messe à St Eloy à 10h30 :** le 25 avril

GARDES



Médecins :

Dr Robert CRENN : ☎ 02-98-68-82-92
Dr Luc PAUGAM : ☎ 02-98-68-80-05
Garde de WE, jour férié et nuit :
composez le 15

Pharmacies :

Pour connaître les 3 pharmacies les plus proches du lieu d'appel :
☎ 3237

Cabinet infirmier :

☎ 02-98-68-82-90 –
2 Place Charles de Gaulle 29450
SIZUN

Numéros d'urgence :

Gendarmerie : 17
Pompiers : 18

Vacances scolaires Pâques

Maternelle / primaire / collège / lycée :
Du 25/04/2011 au 08/05/2011

AUTRES PERMANENCES

- **ADMR** (49 bis rue de l'Argoat) ☎ 02-98-24-10-88
Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Bureaux fermés au public le mardi après-midi et le jeudi
(permanence téléphonique uniquement)

PLOUDIRY - SIZUN HANDBALL

- Le 20/03/2011 :** match à Vannes
- Le 26/03/2011 :** match à HB Pélémois
- Le 09/04/2011 :** match à Pléirin
- Le 16/04/2011 :** match à Ploudiry contre Hermine Kernic
- Le 30/04/2011 :** match à Chateaulin
- Le 07/05/2011 :** match à Ploudiry contre Lorient

A.S.S.T. / SECTION FOOTBALL

- Le 13/03/2011 :** match à Sizun contre Irvillac
- Le 20/03/2011 :** match à Sizun contre la Forest
- Le 03/04/2011 :** match à Ploudaniel
- Le 10/04/2011 :** match à Sizun contre Lannilis
- Le 17/04/2011 :** match au Folgoët
- Le 08/05/2011 :** match à Sizun contre le Faou

EMPLOI

- Vous êtes disponible à temps partiel ou temps complet, S'PASS DIFFUSION recherche des distributeurs pour effectuer la distribution du nouvel annuaire « PAGES JAUNES 2011 » à partir du 21/03/2011. Vous devez avoir un véhicule, avoir un téléphone, connaître géographiquement votre secteur d'habitation. Nous vous assurons la formation nécessaire à l'exécution de votre mission et un point d'approvisionnement proche de votre domicile.
Rémunération : rémunération brute à l'annuaire distribué et indemnité de distribution selon les secteurs géographiques.

Appelez S'PASS DIFFUSION au 02-48-27-30-18.