



V I E P R A T I Q U E - A R V U H E Z P E M D E Z

Mémento - mat da c'houzoud

Pharmacies - nuits, dimanches et jours fériés, appeler le ☎ 32 37 pour connaître la pharmacie de garde la plus proche

Vétérinaire ☎ 02 98 40 41 34

Etoile bleue - Ambulances et transport médical assis ☎ 02 98 36 85 75

Taxi Gallin Véronique - Transport médical assis ☎ 06 77 36 77 89

Taxi Gouez Laure - Transport médical assis ☎ 02 98 36 88 69 ☎ 06 88 74 74 85

Taxi Le Bars Gilles - Transport médical assis ☎ 02 98 40 80 82 ☎ 06 75 01 92 43

Taxi Philippe INIZAN - Transport médical assis ☎ 06 20 44 59 85

Cabinets infirmiers

Cabinet Gentile - 11 square Pierre Corneille ☎ 02 98 40 44 00

Cabinet infirmier de la Gare - 6 bis square Pierre Corneille ☎ 06 20 47 28 90

Cabinet de la Mairie - 3 rue de la Mairie ☎ 02 98 37 63 41

Cabinet des Abers - Kathy Moreau - 1 rue du Penquer ☎ 02 29 00 40 12

Appels d'urgence - da c'helver trum

Médecin ☎ 15 Sapeurs-Pompiers ☎ 18 ou ☎ 112

Gendarmerie ☎ 17 ou ☎ 02 98 40 41 05

Urgence gaz naturel ☎ 08 00 47 33 33

Astreinte eau et assainissement CCPA ☎ 06 08 41 49 75

Astreinte communale sécurité équipements communaux ☎ 06 14 97 14 06

Violences conjugales : 39 19 pour recevoir de l'aide (n° anonyme et gratuit).

Signalement par SMS : 114. Composez le 17 en cas d'urgence.

Etat Civil - ganet, dimezet, marvet

Naissances

> Mathéo VERDIER

> Hayden RICHARD

Décès

> Yvette SALIOU née SIMON, 77 ans

Maison Paroissiale

Contact : mp.plabennec.abers@outlook.fr

N° d'astreinte pour les obsèques : 06 30 77 66 14

Marché de Plabennec en configuration réduite

Le marché du vendredi est maintenu
de 15h30 à 19h30, Place du Champ de Foire



Information Covid-19

Ce bulletin est disponible dans les boulangeries, les bureaux de tabac, les grandes surfaces et les pharmacies. Une page dédiée à la situation sanitaire a été créée sur le site de Plabennec :

www.ville-plabennec.fr/coronavirus

Recevez votre bulletin municipal, tous les jeudis soir, dans votre boîte mail, en vous inscrivant à la newsletter de la commune :

www.ville-plabennec.fr/newsletter

Devant la crise sanitaire exceptionnelle que traverse la France et conformément aux mesures annoncées par le gouvernement, la Ville de Plabennec met tout en œuvre pour garantir la continuité du service public et participer activement à la non-propagation du virus Covid-19.

Mairie

L'accueil physique du public de la mairie est fermé, mais un accueil téléphonique est conservé. Des agents sont présents sur place pour répondre aux situations prioritaires. Le service de l'État civil est assuré et la prise de rendez-vous pour les titres (carte d'identité et passeport) est suspendue.

Services techniques

Les services techniques poursuivent certaines missions comme le nettoyage autour des points d'apport volontaires de déchets et des sanitaires publics ainsi que les interventions urgentes.

Contact : 02 98 40 41 32. L'astreinte est maintenue le weekend et le soir après 17h30 au 06 14 97 14 06.

Petite Enfance

Le Multi-accueil est ouvert uniquement aux enfants des professionnels de santé et médico-sociaux.
Renseignements : 02 98 37 60 72 - multiaccueil@plabennec.fr.

Le Relais Parents Assistants Maternels propose une liste avec des assistants maternels disponibles pour les enfants des personnels de santé. Si vous êtes parent employeur, vous pouvez également contacter le RPAM pour obtenir des renseignements administratifs (salaire, contrat de travail...)

Permanence téléphonique du lundi au vendredi :

de 9h à 11h et de 15h à 17h au 06.01.44.01.12

de 11h à 14h au 06.98.56.32.22

Par mail : rpam@plabennec.fr

La Protection maternelle et infantile (PMI) propose un accueil téléphonique pour répondre aux parents et aux assistants maternels au 06 89 58 84 36 ou au 06 89 63 15 46.

Enfance - Jeunesse

L'accueil de loisirs est ouvert pendant les vacances de printemps pour les enfants des personnels prioritaires. Les délais d'inscription sont assouplis. Vous pouvez désormais inscrire vos enfants la veille à 12h pour le lendemain. Une déclaration sur l'honneur indiquant que l'enfant n'a aucune autre possibilité de garde et un justificatif professionnel sont à fournir. Informations et contact : www.ville-plabennec.fr/jeunesse/enfance/accueil-de-loisirs 02 98 40 49 92 - alsh@plabennec.fr.
L'Anim'ados est fermé.

CCAS

Le CCAS propose une permanence téléphonique les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h au 02 98 40 42 17 ou par mail : ccas@plabennec.fr. L'accueil au public est fermé. Le CCAS réalise un suivi régulier des personnes fragilisées en les contactant par téléphone. Un registre des personnes vulnérables est mis en place depuis le début de la crise sanitaire. Toute personne concernée peut se faire connaître auprès du CCAS afin de se faire enregistrer sur ce registre.

Dispositif « Solidarité coronavirus »

La municipalité a également mis en place un dispositif « Solidarité coronavirus » pour effectuer les courses alimentaires ou la livraison de médicaments des personnes isolées. Des agents communaux assureront ces livraisons de première nécessité. Renseignements auprès du CCAS.

Associations

Le dossier de demande de subvention 2020 est en ligne sur le site de la commune. Merci d'envoyer votre dossier complet sur administrationgenerale@plabennec.fr avant le 30 avril 2020 : www.ville-plabennec.fr/loisirs/associations

Nouvelle configuration pour le marché

La préfecture autorise la venue de 9 commerçants au maximum sur le marché de Plabennec, contre 3 précédemment. Les producteurs-vendeurs locaux seront présents tous les vendredis. Les autres commerçants se relayeront par alternance tous les 15 jours. De manière à espacer les étals, le marché sera déployé le long de la salle culturelle, de l'entrée de la salle jusqu'à son emplacement habituel. Pour accéder au marché, il y aura une entrée unique et une sortie côté rue du Penquer.

En vue d'étendre la surface pour l'installation des commerçants, le stationnement est interdit sur la place du Champ de Foire par arrêté municipal tous les vendredis de 14h à 19h30 jusqu'à la fin du confinement. Il est demandé un respect scrupuleux des gestes barrières et l'application de la distanciation sociale en conservant plus d'un mètre entre chaque personne dans les files d'attente. Le policier municipal sera présent pour faire respecter ces mesures.

Commerçants présents le 10 avril 2020

Ty Guevel (fruits et légumes) - Bio Cohérence (fruits et légumes bio) - Verger de Coat ar Breignou (pommes, poires et jus de pommes) - Moulin du Roudous (truites) - Le Crémier (fromages et beurre) - Mistinguette (fruits et légumes) - Ty Gwiniz (Crêpes et produits bretons) - Les grands terroirs du Pontic (boucherie, charcuterie et pâtisserie) - Amour de charcuterie et Amour de pomme de terre (charcuterie et gratins)

Restrictions au niveau du lac

Dans la foulée de l'arrêté préfectoral interdisant l'accès aux plans d'eau intérieurs dans le département, l'accès au lac est prohibé jusqu'à la fin du confinement. L'aire de jeux est quant à elle déjà fermée depuis la mi-mars afin d'éviter tout rassemblement.

Cimetière

Dans le cadre des mesures de confinement imposées par l'épidémie de coronavirus, le cimetière de Plabennec est fermé au public par arrêté municipal. Le cimetière demeure ouvert uniquement pour procéder aux rites funéraires en observant scrupuleusement les gestes barrières dans la limite de 20 personnes présentes.



Soutien aux soignants

Collecte de matériel pour le personnel soignant

Afin de permettre au personnel soignant et médico-social présent sur la commune de continuer son travail auprès des patients dans les meilleures conditions de sécurité possibles, en évitant toute contamination, la commune organise une collecte de matériel de protection.

Matériels recherchés : lunettes de protection, surblouses, tabliers plastiques, housses de voiture, sur-chaussures, charlottes, masques, gants jetables, blouses jetables et gels hydroalcooliques...

Nous recherchons des combinaisons intégrales (imperméables) jetables et des pantalons (imperméables) jetables pour l'Ehpad. Contact : 02 98 40 41 32. Merci d'avance.

Les personnes (particuliers et professionnels) possédant ces équipements de protection neufs sont invitées à contacter la mairie au 02 98 40 41 32.

Vos dons sur la 1ère semaine de collecte de matériels pour les soignants : 600 gants, 90 charlottes, plusieurs masques chirurgicaux, 15 blouses et 2 paires de lunettes de protection. Ces dons s'ajoutent aux 6.800 équipements mis à la disposition des professionnels par la mairie depuis le début de la crise sanitaire (masques, gels, kits visiteur, gants, charlottes, pantalons jetables...)

Un grand MERCI pour votre générosité !

Masques en tissu

La commune de Plabennec recherche des personnes volontaires pour confectionner des masques en tissu. Vous pouvez également participer en fournissant les matières premières. Dépôt en mairie en fixant rendez-vous juste avant de venir au 02 98 40 41 32. L'accueil est fermé au public, mais des agents sont sur place aux heures d'ouverture.

Manifestations culturelles et sportives

L'Espace culturel, le cyberspace, la salle Marcel Bouguen, la bibliothèque et les salles de sport sont fermés. Les spectacles et évènements culturels sont annulés ou reportés. La bibliothèque vous propose des idées pour vous occuper sur son site.

La Fête de l'Enfance 2020 est annulée

Au regard du contexte sanitaire actuel, la 10ème Fête de l'Enfance, initialement prévue le 16 mai 2020, est annulée. Dans ce contexte mouvant, les délais de préparation sont trop réduits. Le Service Enfance tient à remercier tous les partenaires pour leur investissement dans cet évènement familial qui marque la vie de la commune depuis une décennie.

La Joie de courir : Le conseil d'administration de "La Joie de courir" a décidé d'annuler la course du train-patates prévue le 17 mai, en raison de l'épidémie de coronavirus. La prochaine édition de la course du train-patates aura lieu en mai 2021.

Informations locales

Secteur économique, commerces

Les magasins alimentaires, les pharmacies, les banques, les bureaux de tabac, les stations-essence sont majoritairement ouverts.

Boulangeries :

Les boulangeries Barré et Hamelet sont ouvertes jusqu'à 13h30 tous les jours, la boulangerie Calvez reste ouverte toute la journée (sauf leurs jours de fermeture). La boulangerie Roumier est fermée pour congés du vendredi 10 avril à 13h30 au dimanche 26 avril. Réouverture le lundi 27 avril.

Garage :

Le garage Pouliquen, Peugeot est ouvert en service minimum durant la période de confinement. Appeler au 02.98.40.41.26 pour RDV ou laisser un message sur boîte vocale en cas d'absence. Nous vous rappellerons et vous dépannerons dans la mesure du possible (problèmes pièces).

La Poste : face à la situation sanitaire, la Poste modifie son organisation. La distribution du courrier, des colis et de la presse peut être ralentie. Le bureau de Poste de Plabennec est fermé au public. Cependant, le courrier est relevé dans l'ensemble des boîtes jaunes de la ville.

Pendant cette période, pour toutes les autres opérations bancaires et postales, La Poste invite ses clients à utiliser en priorité les services en ligne du Groupe La Poste (laposte.fr, labanquepostale.fr, lapostemobile.fr) ou à reporter leur venue en bureau de poste.

Seulement, si nécessaire, vous pouvez vous déplacer aux agences de Lesneven, Guipavas ou Landerneau, muni de votre attestation de déplacement.

Déchets

La collecte des déchets est susceptible de subir des perturbations. Pour autant les jours de sortie des bacs individuels restent inchangés. Aucun dépôt au sol à proximité des points d'apports volontaires n'est autorisé afin de faciliter le travail des services mais également pour des raisons d'hygiène.

Les déchèteries et aires de déchets verts sont fermées.

Don du sang

Dans le contexte de l'épidémie, la collecte de sang doit absolument se poursuivre pour répondre aux besoins des patients pour lesquels les transfusions sont vitales. En raison des mesures de confinement, l'accueil des donateurs se fera sur rendez-vous via le site Internet. Il faut obligatoirement se munir de l'attestation de déplacement dérogatoire. Il convient de cocher la case assistance aux personnes vulnérables en ajoutant la mention don du sang. Lien sur le site : mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr ou au 02 98 44 50 77 Collecte prévue le 21 avril 2020 de 08h00 à 13h00 au Drennec. Pour donner : ne présenter aucun symptôme grippal. Être âgé de 18 à 70 ans et peser au moins 50kg. Pour un premier don, munissez-vous d'une pièce d'identité. Merci d'avance pour votre générosité

Office de tourisme : Amis logeurs et professionnels du tourisme, pour en savoir plus sur les démarches d'accompagnement disponibles pendant cette période délicate, rendez-vous sur le site pro de l'office de tourisme dans l'onglet "nos lettres d'informations" <https://officeabers.wixsite.com/espacepro>

Informations diverses

Conciliateur de justice : les permanences du conciliateur de justice du canton sont suspendues. Toutefois, et dans certains cas seulement, il est possible de saisir le conciliateur par courriel. Suivant le cas, il pourra prendre en charge le dossier et effectuer certaines démarches par téléphone ou courriel afin de rechercher une solution amiable au problème soulevé, sans pour autant acter l'accord par un constat d'accord (qui nécessite la présence physique des intervenants). Les personnes qui le jugent utiles peuvent ainsi saisir le conciliateur, à l'adresse suivante : jean-pierre.lussou@conciliateurdejustice.fr

Une plate-forme nationale de soutien aux familles ayant un enfant en situation de handicap a été lancée. Les familles peuvent contacter l'équipe de la Plate-forme TOUS MOBILISES, du lundi au samedi (de 9h à 12h et de 14h à 17h) au 0 805 035 800 (numéro d'appel gratuit).

Le CRA (centre de ressources autisme) propose d'apporter des conseils et du soutien ponctuels, à destination des autistes et leurs familles. Si la demande concerne la situation actuelle de confinement, contactez le CRA du lundi au vendredi de 9h à 12h, au 02 98 85 58 90 ou à contact@cra.bzh.



Un téléservice adapté permet aux personnes en situation de handicap de s'informer sur le Coronavirus.

Ligne C a été créée pour répondre aux besoins identifiés des personnes vivant avec des maladies chroniques (diabète, cancers, asthme, maladies psychiatriques, insuffisance rénale, VIH...) se posant des questions sur leur pathologie en lien avec le COVID-19.

La ligne C n'est pas une consultation médicale et ne la remplace pas, c'est une action citoyenne innovante partie d'un collectif de patients et de soignants.

Elle apporte des conseils et de la chaleur humaine grâce à l'écoute bienveillante des écoutants, qui sont tous formés préalablement aux entretiens. ☎ 01 41 83 43 06, de 9h à 17h, 7 jours / 7

Covid-19 : mieux vivre le confinement quand on est sourd ou malentendant

L'isolement caractérise un grand nombre de personnes déficientes auditives et de ce fait, le confinement actuel peut accentuer leur situation de vulnérabilité. Retrouvez quelques conseils pour mieux vivre le confinement quand on est sourd ou malentendant sur le site de la commune : www.ville-plabennec.fr/coronavirus. Contact : 06 22 06 42 51 (sms uniquement).

La Caf se mobilise pour ses allocataires

Les accueils au public sont fermés. Pour vos démarches, nous vous invitons à utiliser : l'espace Mon Compte du site caf.fr ou l'application mobile Caf-Mon compte. En cas d'urgence, vous pouvez joindre nos conseillers par téléphone en composant le 0810 25 29 30 (0,06 €/min + prix d'un appel local).

Limitations des déplacements : attestation

En raison de l'épidémie de Coronavirus COVID-19, vous devez justifier chacun de vos déplacements avec l'attestation de déplacement dérogatoire (2 exemplaires sont joints à ce bulletin en dernière page). Il est rappelé que les promenades ou les marches en groupe sont interdites (sauf pour les personnes regroupées dans un même domicile).

Maintenir une activité physique et limiter la sédentarité pendant le confinement

Dans la situation d'urgence sanitaire où chacun doit restreindre très fortement ses déplacements, nous avons toujours autant besoin de bouger. C'est même nécessaire pour notre bonne santé dans cette période de confinement. Afin de lutter contre la sédentarité, conservez une activité physique. Retrouvez quelques bons réflexes, applis gratuites et séances de sport en vidéo sur www.ville-plabennec.fr/coronavirus-bouger/

Le groupe associatif Siel Bleu propose des programmes d'activités physiques adaptées pour tous les publics (au capital santé fragilisé ou non) et des fiches pratiques.

Pour les personnes éloignées du numérique, quelques exercices seront intégrés chaque semaine dans le bulletin municipal.



EXERCICE 1

Applaudir avec les pieds

Combien ?

2

séries de

25

secondes

Les - résistants

2 séries de 15 secondes.

Les + résistants

2 séries de 30 secondes.



- ▶ Assis sur une chaise, jambes tendues devant soi et pieds écartés de la largeur des épaules.
- ▶ En expirant, joindre les pieds comme pour applaudir.
- ▶ En inspirant, écarter les pieds pour revenir en position initiale.

EXERCICE 2

Le mollet

Combien ?

2

séries de

15

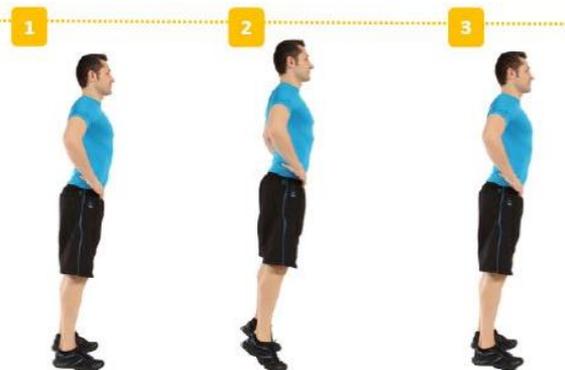
répétitions

Les - résistants

Mettre une chaise devant soi.

Les + résistants

Réaliser l'exercice sur une jambe.



- ▶ Debout position naturelle.
- ▶ En inspirant monter le plus possible sur la pointe des pieds.
- ▶ En expirant relâcher la contraction.

ATTESTATION DE DÉPLACEMENT DÉROGATOIRE

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

Je soussigné(e),

Mme/M. :

Né(e) le :

À :

Demeurant :

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

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

Fait à :

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

Signature :

¹ Les personnes souhaitant bénéficier de l'une de ces exceptions doivent se munir s'il y a lieu, lors de leurs déplacements hors de leur domicile, d'un document leur permettant de justifier que le déplacement considéré entre dans le champ de l'une de ces exceptions.
² A utiliser par les travailleurs non-salariés, lorsqu'ils ne peuvent disposer d'un justificatif de déplacement établi par leur employeur.
³ Y compris les acquisitions à titre gratuit (distribution de denrées alimentaires...) et les déplacements liés à la perception de prestations sociales et au retrait d'espèces.

ATTESTATION DE DÉPLACEMENT DÉROGATOIRE

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

Je soussigné(e),

Mme/M. :

Né(e) le :

À :

Demeurant :

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

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

Fait à :

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

Signature :

¹ Les personnes souhaitant bénéficier de l'une de ces exceptions doivent se munir s'il y a lieu, lors de leurs déplacements hors de leur domicile, d'un document leur permettant de justifier que le déplacement considéré entre dans le champ de l'une de ces exceptions.
² A utiliser par les travailleurs non-salariés, lorsqu'ils ne peuvent disposer d'un justificatif de déplacement établi par leur employeur.
³ Y compris les acquisitions à titre gratuit (distribution de denrées alimentaires...) et les déplacements liés à la perception de prestations sociales et au retrait d'espèces.