

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

Les élus restent joignables par mail ou en leur laissant un message à l'accueil de la mairie, au 02 98 40 41 32, aux heures d'ouverture.

Marie-Annick CREAC'HCADEC	Maire	ma.creaccadec@plabennec.fr
Marcel LE FLOC'H	Finances	m.lefloch@plabennec.fr
Bruno PERROT	Bâtiments, sport et travaux	b.perrot@plabennec.fr
Hélène KERANDEL	Culture, patrimoine, animations	h.kerandel@plabennec.fr
Fabien GUIZIOU	Urbanisme, agriculture, intercommunalité, environnement	f.guiziou@plabennec.fr
Sylvie RICHOUX	Affaires sociales, aînés, accessibilité	s.richoux@plabennec.fr
Isabelle LEHEUTRE	Enfance, jeunesse, affaires scolaires	i.leheutre@plabennec.fr
Anne-Th ROUDAUT	Communication, commerce, artisanat	at.roudaut@plabennec.fr

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 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

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

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

Le confinement à domicile peut générer ou renforcer les violences conjugales et intrafamiliales. Que vous soyez victime ou témoin, vous pouvez joindre ces numéros :

☎ **Violences sur les enfants** : le 119 « Allô enfance en danger » est disponible 7j/7, 24h/24.

☎ **Violences conjugales** : le 3919 propose une écoute, informe et oriente vers des dispositifs d'accompagnement (du lundi au samedi de 9h à 19h).

☎ **17 en cas de danger immédiat** : numéro opérationnel en permanence pour déclencher l'intervention des forces de l'ordre.

☎ **114 par SMS** : quand on ne peut pas parler, alors qu'on est en danger, on peut utiliser le 114 au lieu du 17, afin d'appeler les secours par SMS.

Maison Paroissiale

Contact : mp.plabennec.abers@outlook.fr

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

Etat Civil - ganet, dimezet, marvet

Naissance

➤ Axel REBUT

Décès

➤ Jean PONDAVEN, 87 ans

Marché de Plabennec en configuration réduite

En raison du 1^{er} mai, le marché aura lieu, jeudi 30 avril de 15h30 à 19h30, place du Champ de Foire

Commerçants présents le jeudi 30 avril 2020

Ty Guevel (fruits et légumes)

Bio Cohérence (fruits et légumes bio)

Verger de Coat ar Breignou (pommes, poires et jus de pommes)

Le Crémier (fromages et beurre)

Les grands terroirs du Pontic (boucherie, charcuterie et rôtisserie)

Amour de charcuterie et Amour de pommes de terre charcuterie et gratins)

GAEC de Celtigas (huîtres et coquillages)

Mme ABIVEN Chloé (olives)

M. DAVY Frédéric (fruits et légumes)

Veuillez respecter les gestes barrières

Exceptionnellement, le marché du vendredi 8 mai sera avancé au jeudi 7 mai, aux horaires habituels.

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

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 ont été réorganisés et adaptés aux mesures sanitaires pour reprendre progressivement l'activité. Cette reprise est effective depuis le jeudi 23 avril. Elle se fait en équipe réduite avec un tiers du personnel. Un kit "covid-19" contenant des équipements de protection est remis à chaque agent et les activités individuelles sont privilégiées. Les services techniques assurent le nettoyage et la mise en sécurité de la voirie ainsi que la tonte des espaces verts et des interventions spécifiques sur certains bâtiments. Les missions de nettoyage autour des points d'apport volontaire de déchets et des sanitaires publics se poursuivent.

L'astreinte est maintenue le weekend et le soir après 17h30 au 06 14 97 14 06.

Face au covid-19 : les actions municipales

La municipalité et le CCAS organisent l'aide et l'écoute

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 encore se faire connaître auprès du CCAS afin de se faire enregistrer sur ce registre.

En cas de difficultés, vous pouvez vous adresser au CCAS (02 98 40 42 17) et/ou aux assistantes sociales du Conseil Départemental (02 98 04 02 65) qui étudieront votre situation et pourront vous proposer des solutions voire des aides d'urgence si nécessaire.

Le CCAS est joignable 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 dispositif « Solidarité coronavirus » est toujours en service pour effectuer les courses alimentaires ou la livraison de médicaments des personnes isolées. Des agents communaux assurent ces livraisons de première nécessité. Renseignements auprès du CCAS.

Une mobilisation de la ville pour les soignants et les personnels prioritaires

Près de 7.000 équipements ont été mis à la disposition des professionnels par la mairie depuis le début de la crise sanitaire issus de son stock interne, aux professionnels de santé présents à Plabennec. Les cabinets d'infirmiers, les médecins généralistes, l'EHPAD, les aides à domicile et plusieurs autres soignants ont reçu des lots en fonction des quantités disponibles. Des équipements de protection ont aussi été remis au CHU de Brest.

La commune ouvre son accueil périscolaire pour les enfants des personnels prioritaires présents dans l'ensemble des établissements scolaires de Plabennec. Contact : 02 98 40 49 92 – alsh@plabennec.fr.

Des mesures pour protéger la population

Suite à l'autorisation de la préfecture permettant la venue de 9 commerçants au maximum, la municipalité a réorganisé le marché du vendredi. Afin de respecter les règles sanitaires nécessaires à la non propagation du virus, les étals sont largement espacés, une entrée et une sortie distinctes sont en place et du gel est à disposition (liste des commerçants présents au marché le jeudi 30 avril en page 1). 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.

Plusieurs lieux sont restreints au public, c'est le cas du lac qui est interdit jusqu'à la fin du confinement. L'accès aux plans d'eau intérieurs est interdit dans le département. L'aire de jeux, située à proximité, est également fermée depuis le 18 mars afin d'éviter tout rassemblement.

Dès l'annonce du confinement, la municipalité a accentué le nettoyage et la désinfection des locaux communaux accueillant des agents et des enfants de professionnels de santé. Un protocole a été mis en place pour assurer la désinfection des lieux occupés.

Face au covid-19 : une solidarité exceptionnelle

En cette période difficile, vous êtes nombreux à proposer votre aide pour rendre service. Cette solidarité s'est notamment manifestée à travers vos dons : 2 600 gants, 350 charlottes, 80 blouses, des lunettes de protection et plusieurs centaines de masques... Ces dons s'ajoutent aux équipements déjà fournis par la municipalité. Merci !

Madame Le Maire et l'ensemble des élus, remercient les couturières qui ont déjà œuvré dès le début de la crise sanitaire et qui ont su mettre au profit des autres leurs compétences. Ces masques ont été distribués aux services municipaux de l'enfance, à l'établissement Les Genêts d'Or, à des professionnels de santé et à des personnes fragiles sur recommandation d'une pharmacie.

Cet élan de solidarité est remarquable et l'engagement de chacun permet de participer collectivement aux mesures de protection de la population.

La capacité de production de masques au niveau national est ralentie du fait du nombre important de commandes simultanées. La Ville de Plabennec coordonne la réalisation de masques grand public.

Ces masques ne sont pas des dispositifs médicaux de protection mais permettent en complément des gestes barrières de limiter la propagation du virus dans les activités quotidiennes, en prévision du déconfinement. Pour cela, nous sollicitons à nouveau les bénévoles pour la réalisation de masques.

Fabrication de masques : un appel à bénévoles a été lancé.

Merci aux nombreuses personnes qui ont déjà répondu favorablement à cette demande. Il est encore possible de s'inscrire, à l'atelier de découpe de tissu ou à l'atelier couture.

Les personnes inscrites seront directement informées, très prochainement, par mail ou par téléphone de la date et des conditions de déroulement de ces ateliers. Les conditions de mise à disposition des masques seront communiquées en début de semaine prochaine.

Des masques sont aussi à la vente dans différents commerces de la commune.

Contact : mairie 02 98 40 41 32 ou aide.coronavirus@plabennec.fr

Muguet du 1er mai : des conditions de vente restreintes dans un contexte de crise sanitaire

Les fleuristes ayant une activité de livraison ou de retrait de commandes pourront proposer du muguet à la vente, de même que les établissements commercialisant des produits considérés comme essentiels (supermarchés, supérettes, multi-commerces, ...) qui restent autorisés à accueillir du public aux termes du décret du 23 mars 2020 et dont la liste est disponible sur gouvernement.fr

La vente du muguet sur la voie publique, traditionnellement tolérée et encadrée par des arrêtés municipaux, sera en revanche strictement interdite. Le préfet du Finistère rappelle qu'en vertu de l'article 446-1 du code pénal, la vente à la sauvette, c'est-à-dire le fait d'offrir, de vendre ou d'exposer en vue de la vente des marchandises dans des lieux publics sans autorisation ou déclaration régulière, est punie de six mois d'emprisonnement et de 3 750 € d'amende. Cette amende peut être assortie d'une confiscation des marchandises.

En outre, toute personne achetant du muguet sur la voie publique encourt une amende de 135 euros dans la mesure où il ne s'agit pas d'un déplacement autorisé conformément à l'article 3 du décret du 23 mars 2020.



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.

Secours catholique de Plabennec

Permanence téléphonique assurée pendant le confinement : 06 35 64 05 94

Cimetière

Le cimetière de Plabennec est de nouveau ouvert au public. Les personnes venant au cimetière doivent respecter les mesures barrières notamment en appliquant une distanciation physique de plus d'un mètre. Seul le portillon est ouvert afin de réguler le nombre d'entrants.

Manifestations culturelles et associatives

Face à la pandémie, la ville de Plabennec et les organisateurs ont pris la décision d'annuler ou de reporter plusieurs événements prévus dans les prochaines semaines. C'est le cas notamment de la course du Train-patates, de la Fête de l'Enfance et de la Fête de la Musique.

Au niveau de l'offre culturelle de la commune, tous les événements à L'Espace du Champ de Foire sont suspendus depuis la mi-mars. Il en sera de même jusqu'à septembre prochain. Depuis le début de crise, la volonté du service culturel est de privilégier le report des événements plutôt que leur annulation pure et simple.

Les détenteurs de billet de spectacle reporté ou annulé pourront :

- Soit se faire rembourser le billet
- Soit utiliser le billet sur la saison 2020/2021

L'équipe prépare déjà la saison culturelle 2020/2021 en anticipant les contraintes « post-confinement ». La programmation culturelle reprendra des spectacles qui n'ont pas eu lieu et des nouveautés. La reprise est prévue progressivement à partir de septembre.

Pour les acteurs associatifs, les activités et les animations sont également interrompues. Les événements associatifs prévus jusqu'à la mi-juillet ne pourront pas avoir lieu sur la commune jusqu'à nouvel ordre.

Les événements programmés par les associations, à partir de septembre, sont maintenus à ce stade, sous réserves de l'évolution de la crise sanitaire et des annonces gouvernementales.

L'équipe culturelle reste joignable : direction.serviceculturel@plabennec.fr



Solidarité

Anaëlle du Conseil Municipal Jeunes nous a fait parvenir quelques dessins destinés aux personnes âgées qui sont en Ehpad ou seules à leur domicile.

Les dessinateurs en herbe peuvent envoyer leurs œuvres en photo à cette adresse :

aide.coronavirus@plabennec.fr

Le CCAS se chargera d'informer les aînés de cette initiative.

Informations locales

Secteur économique, commerces

Marché

Exceptionnellement, le marché de Plabennec aura lieu le jeudi 30 avril au lieu du vendredi 1^{er} mai et le marché du 8 mai sera avancé au jeudi 7 mai, aux horaires habituels.

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

Le bureau de Poste de Plabennec est ouvert au public du lundi au vendredi de 9h à 12h.

Les recommandés et colis avisés depuis le début du confinement sont à retirer au centre courrier de Plabennec, 3 rue Branly, zone de Callac 3. Ouvert du lundi au jeudi, de 8h15 à 14h.

Boulangeries :

Les boulangeries Barré, Roumier et Hamelet sont ouvertes jusqu'à 13h30 tous les jours, la boulangerie Calvez reste ouverte toute la journée (sauf leurs jours de fermeture). Les boulangeries seront ouvertes le matin de 6h30 à 12h30 ce vendredi 1^{er} mai.

La boulangerie Barré prend les commandes la veille au matin pour le lendemain matin, pour les grandes quantités de pains ou de viennoiseries.

Le garage POULIQUEN, PEUGEOT à Plabennec est ouvert durant la période de confinement : mardi, mercredi, jeudi et vendredi 8-12h et 14-19h. 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 (problème de pièces dans certaines marques).

Organisation des services communautaires

Dans le cadre de l'application des mesures gouvernementales relatives à la crise sanitaire du COVID-19 et afin de faciliter et d'encourager le confinement des habitants du Pays des abers à leur domicile, la CCPA a pris, jusqu'à nouvel ordre, les dispositions suivantes :

- L'hôtel de communauté est fermé physiquement au public. **Nos services sont joignables tous les matins de 9h à 12h au 02 98 37 66 00.** Vous pouvez également nous contacter par mail à l'adresse suivante : accueil@pays-des-abers.fr

- **Le service de ramassage des ordures ménagères** : La collecte des déchets est susceptible de subir des perturbations. Pour autant les jours de sortie des bacs individuels restent inchangés. Si votre bac n'a pas été collecté le jour habituel de collecte, nous vous recommandons de le laisser en extérieur il sera ramassé les jours suivants.

En raison du jour férié du 8 mai, les collectes d'ordures ménagères prévues le vendredi 8 mai seront décalées au samedi 9 mai.

La Direction de la CCPA a échangé avec la gendarmerie concernant les déplacements pour le dépôt des déchets aux points d'apports volontaires. Ce dépôt étant un enjeu de salubrité publique, il est possible de vous y rendre muni de votre autorisation. Cependant, 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.

- **Service eau et assainissement** : en cas d'urgence, merci de contacter le 02 30 26 02 82 ou sea@pays-des-abers.fr

- **La Maison de l'Emploi** est également fermée au public. Un accueil téléphonique aux horaires habituels d'ouverture est disponible pour le point accueil emploi au 02 90 85 30 12 ou accueil.emploi@pays-des-abers.fr, pour le PLIE defiemploi@pays-des-abers.fr et la mission locale acc-lan-lesn@mission-locale-brest.org

Déchetterie

Depuis la réouverture des déchetteries le mercredi 22 avril, l'organisation mise en place a permis d'accueillir les usagers dans de bonnes conditions au regard de la fréquentation. La CCPA remercie la population du Pays des Abers pour son civisme.

En conséquence, un retour aux horaires habituels d'ouverture a été mis en place depuis le mardi 28 avril, à savoir 9h00-12h00 / 14h00-18h00. Par contre, les jours d'ouverture restent inchangés, du lundi au samedi.

Les conditions d'accès pour les particuliers restent inchangées : le numéro de la plaque d'immatriculation doit se terminer par le même chiffre que celui du jour (fermeture les vendredis 1^{er} et 8 mai, exceptionnellement les immatriculations 1 et 8 permettront l'accès les 2 et 9 mai).

Ce dispositif relatif aux plaques d'immatriculation ne s'impose pas aux professionnels conventionnés qui bénéficieront d'un accès tous les jours. De même, une dérogation est accordée aux personnels soignants pour leur permettre un accès tous les jours aux 5 sites.

Plus d'informations : 02 98 37 66 00 ou accueil@pays-des-abers

N'oubliez pas votre attestation, en cochant la case 2 et en précisant « déchetterie ». Munissez-vous de votre carte d'identité. Une seule personne est autorisée par véhicule.

Le déchargement des déchets se fera par soi-même. Les remorques doivent avoir le même numéro d'immatriculation que le véhicule qui la tracte. Si la remorque a sa propre carte grise, il faut prendre en compte l'immatriculation du véhicule tractant (voiture / camion).

Informations diverses

Permanence téléphonique du CLIC Gériatologique : durant le confinement lié au COVID 19, le CLIC gériatologique Lesneven-Les Abers, service public d'information pour les personnes de 60 ans et plus, vous renseigne, par entretien téléphonique, sur les droits des personnes retraitées et toutes les questions liées au maintien à domicile.
Contact du lundi au vendredi de 9h à 12h au 02 98 21 02 02.

Conciliateur de justice : les permanences 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. 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).

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 confinement n'empêche pas de se bouger !

Kévin Moullec, l'éducateur sportif de la commune, propose des parcours moteur en vidéo pour les enfants 3 à 10 ans. Des défis attendent aussi les plus de 10 ans. Chandelles, roulades, lancers de précision, exercices d'équilibre et de rapidité sont au programme...

www.ville-plabennec.fr/bouger-pendant-le-confinement/

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 sont intégrés chaque semaine dans le bulletin municipal.

EXERCICE 1

Crunch sur chaise

Combien ?

3

séries de

20

répétitions

Les - résistants

3 séries de 10 répétitions.

Les + résistants

5 séries de 20 répétitions.

1



2



3



1 ► Position assise au bord d'une chaise, le dos droit, les mains placées derrière les oreilles, coudes écartés.

2 ► En expirant, lever un genou et effectuer une rotation du torse en dirigeant le coude opposé vers ce genou.

3 ► Revenir en position initiale de manière contrôlée.

Puis faire la même chose de l'autre côté.

EXERCICE 2

Résistance main contre genou

Combien ?

5

séries de

2

répétitions

Les - résistants

3 séries de 2 répétitions.

Les + résistants

8 séries de 2 répétitions.

1



2



3



4



1 ► Assis sur une chaise, le dos droit et décoller du dossier. Les paumes l'une sur l'autre devant vous orientées face au sol. Prendre une inspiration.

2 ► En expirant, monter un genou et opposer une résistance de 5 secondes avec les mains. Garder le dos droit.

3 ► En inspirant, revenir en position initiale.

4 ► Faire la même chose de l'autre côté.

