PLOUM Actus

KELEIER PLONGER — COMMUNE DE PLOUMOGUER

FORMATION GRATUITE POUR LES AIDANTS DE PERSONNES ATTEINTES DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

La municipalité de Ploumoguer représentée par Odile Page, sensibilisée à cette cause, accueille cette année France Alzheimer pour une formation gratuite.

La formation présentée par une psychologue ainsi qu'une bénévole de l'association France Alzheimer a pour but :

- de permettre aux aidants de mieux comprendre la maladie et ses symptômes,
- de disposer d'outils pour communiquer avec son proche malade,
- de mieux accompagner l'aidé au quotidien,
- de connaitre les aides possibles existantes.

Les cessions se dérouleront les lundis 12 octobre, 26 octobre, 16 novembre, 30 novembre et 14 décembre de 14h à 17h à la salle Ar Chemet. Si vous souhaitez un complément d'information avant de vous inscrire, vous pouvez contacter le secrétariat de France Alzheimer au 02 98 44 90 27.

🏆 PLOUM ACTUS RÉCOMPENSÉ AU CARREFOUR DES COMMUNES !

Lors du Carrefour des communes, organisé à Brest le 1er octobre par l'AMF du Finistère, la commune de Ploumoguer a obtenu la 3e place dans la catégorie des communes de 2000 à 3500 habitants, pour son bulletin municipal Ploum Actus. La municipalité se réjouit de cette distinction, d'autant que le bulletin a été lancé il y a seulement cinq mois. Cette récompense vient reconnaître le travail réalisé pour informer les habitants et faire vivre l'actualité de la commune. Nous remercions Samantha Le Goff, ancienne apprentie de la commune, qui a travaillé pendant trois ans à la mairie et qui a conçu la maquette du Ploum Actus.
Samantha propose aujourd'hui différents projets dans le domaine de la communication et de la création graphique. Vous pouvez contacter Samantha Le Goff via son adresse mail : samanthalegoff29@gmail.com. Nous remercions également Maïwenn Le Borgne pour son investissement et sa rigueur dans la réalisation et le suivi du bulletin au fil des semaines. Cette distinction récompense un travail collectif et encourage la commune à poursuivre cette démarche.

QUINZAINE BIEN-ÊTRE 2026

La Quinzaine Bien-Être revient pour une quatrième édition du 10 au 24 octobre. 15 intervenants vous proposent des ateliers ouverts à tous durant ces 2 semaines. Le programme et les inscriptions sont disponibles sur le site de l'entreprise Bravadenn, partenaire de l'évènement, accessible via https://bravadenn.fr/service/quinzaine-bien-etre-2026-ploumoguer/ ou en scannant le QR-code de l'affiche. Une présentation des contenus aura lieu le samedi 10 octobre à 10h30 à la salle Pen An Ilis, avec les intervenants. Informations par mail à vielocale@ploumoguer.bzh ou par téléphone au 02 98 89 83 89.

TI-KÊR PLONGER

LA MINUTE URBANISME

Au-delà des fonctions d'une clôture classique (délimiter votre terrain, limiter les intrusions et préserver votre intimité), la haie offre de nombreux bénéfices écologiques, agronomiques et paysagers.

Une meilleure protection contre les éléments naturels : Les clôtures occultantes bloquent le vent et créent des turbulences. Avec la tempête Ciaran en 2023, un certain nombre de clôtures ont cédées sous la force du vent. Les haies peuvent être alors une protection naturelle très intéressante. Et, par leurs racines, les haies capteront les eaux du ruissellement et permettront une meilleure absorption de l'eau dans le sol.

Un refuge pour la biodiversité : Les haies constituent de véritables couloirs écologiques et permettent aux animaux de se déplacer. En laissant circuler la faune, comme les hérissons, on limite notamment les traversées de routes et les risques de les écraser...

Novembre : une bonne période pour planter ! L'automne est une période particulièrement favorable à la plantation des haies, notamment en novembre, lorsque les végétaux sont en repos végétatif et que les sols sont généralement plus humides. C'est donc le moment idéal pour préparer votre jardin à accueillir une nouvelle haie !

Privilégiez une haie diversifiée : La meilleure option est de composer une haie variée, avec plusieurs essences locales et adaptées à votre terrain.

Une haie composite présente de nombreux avantages : elle favorise la biodiversité en offrant des habitats et des ressources variés, elle est généralement moins vulnérable aux maladies qu'une haie composée d'une seule essence, enfin elle peut être aménagée en haie simple, double ou en quinconce.

CONTACT & HORAIRES D'OUVERTURE

Téléphone : 02 98 89 62 05
Mail : contact@ploumoguer.bzh
Horaires d'ouverture :
le lundi de 9h à 12h,
le mardi au vendredi de 9h à 12h
et de 13h30 à 17h.
Permanence des élus le samedi de 10h à 12h.

VIE ASSOCIATIVE

AS PLOUMOGUER

Jour et heure	Catégorie	Activité	Lieu
Samedi 10 octobre à 9h30	U9	Plateau	Stade Brestois
Samedi 10 octobre à 10h30	U13D	Match contre ASPTT4	Ploumoguer
Dimanche 11 octobre 13h30	Seniors B	Match contre Plouarzel 2	à domicile

---

SKEMM

Deuit da zizoleiñBered Lanber :
Souezhus eo, met e bered Lanber, kavout a reoc'h leun a gerioù e brezhoneg. War-zu porrastrell ar vered emañ ar c'halvar savet en enor da Lanizper maro er brezelioù. Kizellet eo bet gant eun artizan eus Lokournan, Yann Baptist Gruiec : Eur beleg daoulinet dirak eur soudard o vont da vervel hag, en tu all, eur soudard en e sav, fuzuilh en e zourn. E lein ar c'halvar ez eo skrivet ar c'homzoù mañ: Laniz-Per, d'o zud maro er Vrezel 1914-1918 ; hag izeloc'h, ar re-mañ : Tremenidi, pedit evit ar re o deus roet o buez evit Doue ha ar Vro. (testenn tennet deus al levr Eur barrezig a Vro Leon – LANBER – L.LOK). E bered Lanber kavout a reoc'h ivez bezioù gant gerioù e brezhoneg, ret eo furchal un tammig, undigarez da dremen un neubeut amzer e bourk Lamber.

Venez découvrir le cimetière de Lamber :
C'est étonnant, mais vous trouverez plein d'inscriptions en breton dans le bourg de Lamber. Du côté du portail du cimetière se dresse le calvaire érigé en l'honneur des habitants de Lamber morts à la guerre. Il a été sculpté par un artisan de Saint-Renan, Jean-Baptiste Gruiec : un prêtre agenouillé devant un soldat mourant et, de l'autre côté, un soldat debout, fusil à la main. Au sommet du calvaire sont inscrits les mots suivants : « Habitants de Lamber, à leurs parents morts pendant la guerre de 1914-1918 » ; et plus bas : « Passants, priez pour ceux qui ont donné leur vie pour Dieu et le Pays. » (texte extrait du livre Une petite paroisse du Leon LANBER – L.LOK). Au cimetière de Lamber, vous trouverez également des tombes portant des inscriptions en breton. Il faut chercher un peu, une occasion de passer un peu de temps dans le bourg de Lamber.

LE CLIP

La prochaine marche du CLIP aura lieu le mardi 13 octobre à 13h45 à la salle Océane. Circuit côtier : église de Trezien, Porsmoguer, Ruscumunoc puis Trézien (circuit 8km). Le circuit de 4km aura lieu à Trézien même.

PLOUM-PUDDING

Ploum-Pudding reçoit la troupe de Porspoder, TIPI, avec leur dernière création : « Dernière scène au Renard qui tousse ». Des ombres qui se faufilent, des bruits inquiétants, telle est l'ambiance mystérieuse ce soir au « Renard qui tousse ». Propriétaire du cabaret, Monsieur Armand est retrouvé inanimé dans son bureau. Mort ? Ou bien juste endormi ? Amanda, Casimir et Ricardo, 3 derniers employés du lieu, s'interrogent et jouent les « Hercule Poirot ». Détectives ou bien coupables ? Est-ce que chacun n'avait pas finalement une bonne raison de voir disparaître son patron ? Et si tout n'était qu'un jeu ? Rendez-vous le samedi 10 octobre à 20h à la salle Océane. Les réservations se font via www.ploum-pudding.com.

ENFANCE / JEUNESSE

MENUS CANTINE

Du 12/10 au 16/10

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Coleslaw	Mix de crudités	Soupe potimarron	Salade composée
Sauté de bœuf, semoule, Courgettes sautées	Cordon bleu Petits pois et carottes	Bruschetta façon pizza Salade	Saucisse bzh Poêlée de légumes
Yaourt bio, pommes bio	Salade de fruits	Glace Banane	Compote gâteau

Ces menus sont donnés à titre informatif et peuvent à tout moment être modifiés selon les contraintes de livraison ou de production.

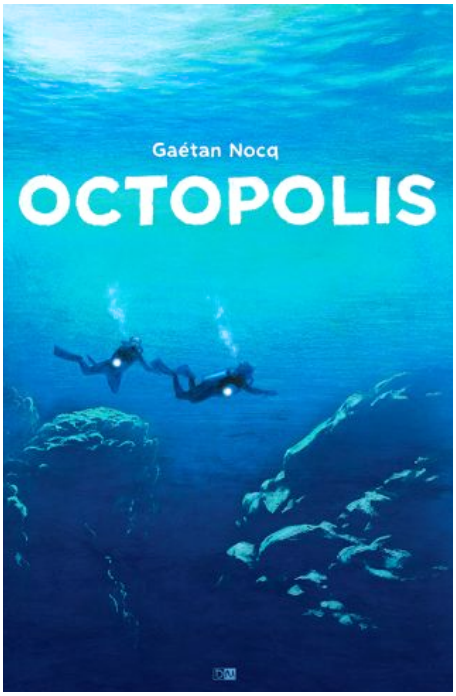
AR PRETI-SKOL
Restaurant Scolaire

BIBLIOTHÈQUE

SÉLECTION DE LA SEMAINE

Octopolis : Gaëtan NOCQ

Existe-t-il au fond de l'océan Pacifique une cité nommée Octopolis ? En découvrant un fichier portant ce nom dans l'ordinateur de son père disparu, Mona décide d'enquêter. Ses recherches la mènent de Paris à Marseille, puis jusqu'à une mystérieuse île au bout du monde.



HORAIRES DE LA BIBLIOTHÈQUE

Mardi de 15h à 18h
Mercredi de 10h à 12h
et de 16h30 à 18h
Vendredi de 15h à 19h
Samedi de 14h à 15h30

EN PAYS D'IROISE

MAISON DE L'EMPLOI

6 octobre : Atelier créateur, avec la Chambre des Métiers et de l'Artisanat, de 9h30 à 12h30, sur inscription.
13 octobre : Découverte des métiers du bâtiment, avec France Travail, sur inscription.
15 octobre : Permanence RAIL Emploi Services, de 13h30 à 17h, sans RDV.
15 octobre : Permanence ADIE, informations sur la création d'entreprise, sur RDV.

Toutes les offres d'emploi sont disponibles sur www.pays-iroise.bzh. Informations complémentaires par mail à : maison.emploi@ccpi.bzh ou par téléphone au 02 98 32 47 80.

AIDE À LA LOCATION ET PRESTATION DE BROYAGE

Transformer vos branchages en paillage, c'est moins de trajets en déchèterie et moins d'impact écologique. Bénéficiez de l'aide à la location de broyeur ou prestation de broyage. (50 % du coût plafonné à 100 €). Infos sur pays-iroise.bzh et au 02 98 32 37 83.

COLLECTE NATIONALE DE LA BANQUE ALIMENTAIRE

À l'occasion de la grande collecte annuelle de la Banque Alimentaire, des bénévoles seront présents dans les supermarchés les 6 et 7 novembre prochains. À l'issue de vos achats, pensez à ajouter quelques produits à votre panier pour les offrir à celles et ceux qui en ont le plus besoin : conserves de viande et de légumes, huile, riz, café, sucre, chocolat, produits pour le petit-déjeuner, farine, potages lyophilisés... Merci pour votre générosité.

À FAIRE PROCHAINEMENT

10.10 10H	**SALON DU MARIAGE (10 ET 11 OCTOBRE)** Auberge de Keronvel - gratuit
10.10 20H	**PLOUM-PUDDING :** **« DERNIÈRE SCÈNE AU RENARD QUI TOUSSE »** Salle Océane - 6 € tarif normal et 3 € tarif réduit
14.10 10H30	**ATELIER SENSORIEL ET IMMERSIF 0/6 ANS** Pen an Ilis - gratuit
14.10 14H	**ACTIVITÉS 10/17 ANS** Sortie vélo à 14h - Tournoi de football à 15h30 City - gratuit

LES NUMÉROS UTILES

Gendarmerie Nationale : Route de Brest 29217 - Le Conquet - 17
ENEDIS : Panne électrique - 09 72 67 50 29
Eau du Ponant : 02 29 00 78 78
Centre de Secours de Saint-Renan : 18
Médecin et dentiste de garde : En cas d'urgence, le week-end ou la nuit, appelez le 15
Ambulance : Ambulance de la Pointe à Saint-Renan - Zone de Mespaul - 02 98 32 60 60
Médecins généralistes : Docteur CLOAREC Youna / Docteur RIQUET Marie / Docteur MARGERIT Louise : 35, rue du Stade - 02 29 00 31 53
Pharmacie de la Mer d'Iroise : 13, rue du Stade - 02 98 48 94 18
ADMR du Pays d'Iroise : 02 98 89 67 89
Maison de l'Emploi : 02 98 32 47 80
Service Déchets : 02 98 32 37 83 ou dechets@ccpi.bzh
Orthoptie et téléophtalmologie : LASSAU Maud - 20, route de Trézien à Plouarzel - 06 99 38 25 45
Cabinet infirmier de La Résistance : 02 98 89 64 08 ou 07 50 71 93 84 - Soins à domicile ou au cabinet sur rendez-vous (3, rue de la Résistance) du lundi au samedi de 7h à 12h
Cabinet infirmier PERENNOU Nathalie et PAUL Nathalie : 35, rue du Stade - Permanences de 9h à 9h30, du lundi au samedi - Sans rendez-vous pour les soins - 07 87 07 79 74
Masseur-kinésithérapeutes : VERDIER Thomas et LECOQ Gwenaëlle - 35, rue du Stade - 09 60 02 23 38
Orthophonistes : ANDRÉ Léa - 35, rue du Stade - www.perfactive.fr. TREGON Camille - 35, rue du Stade - 06 74 85 04 26
Psychologue : CAM Gwennaig - 35, rue du Stade - 07 88 46 75 77 - cabinetdepsychologie.ploumoguer@gmail.com
Ostéopathe : SIMON Eléonore : 15, rue du Stade - 07 68 19 07 24.

Besoin de communiquer sur le Ploum Actus ? Contactez la mairie à l'adresse mail suivante : **communication@ploumoguer.bzh.** Les commerces et les associations peuvent également communiquer gratuitement depuis l'application mobile Mon Village, après la création de leur propre page.

VIE PAROISSIALE

HORAIRES DES MESSES

Dimanche 11 octobre : à 10h30 à Saint-Renan : messe unique présidée par Monseigneur Dognin pour l'installation du Père Piotr Skraba.

COMMERCES

SALON DU MARIAGE

Les 10 et 11 octobre, rendez-vous à l'Auberge de Kéronvel pour un week-end placé sous le signe du mariage, des rencontres et de l'inspiration ! Venez découvrir des professionnels passionnés, échanger autour de votre projet et profiter d'un aperçu de ce que pourrait être votre grand jour, dans un cadre chaleureux et authentique. L'entrée est gratuite et le café offert !

DANSE AFRO FUSION

Lâchez prise et dansez dans une ambiance joyeuse et bienveillante ! Un cours de danse afro fusion est ouvert aux danseuses de tous les âges et de tous les niveaux, du 10 octobre 2026 au 26 juin 2027 (tous les samedis de 18h30 à 20h à la salle des Coquelicots de Ploumoguer). Aucune expérience nécessaire : l'essentiel, c'est l'envie de bouger, de se faire plaisir et de partager un bon moment ! Tarif : 10 € le cours. Pour plus d'informations et pour vous inscrire, contactez Andrea au 07 69 25 19 55.

SUIVEZ-NOUS

www.ploumoguer.bzh

PLOUMOGUER
TI-KÊR PLONGER