

# AMZER

13  
—  
JAN  
20  
20



Landévennec • Argol • Camaret-sur-Mer • Le Faou • Telgruc-sur-Mer  
Crozon • Rosnoën • Pont-de-Buis-lès-Quimerch • Roscanvel • Lanvéoc



# ARMOR GÉNIE

Thermique & Frigorifique

## Créateur de confort

Installateur conseil - Thermique - Electrique - Frigorifique

Découvrez notre nouveau site :  
[www.armor-genie.fr](http://www.armor-genie.fr)



12, rue de Poulpatré  
29160 Crozon



Tél. 02 98 17 39 61 - [contact@armor-genie.fr](mailto:contact@armor-genie.fr)

Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30

Toute l'équipe vous souhaite  
une très bonne année 2020



## Les Voyageurs

Café Associatif

OUVERTURES (HORS CONCERTS ET ANIMATIONS)

- MARDI DE 17H32 À 21H12 •
- JEUDI DE 17H32 À 21H12 •
- VENDREDI DE 17H32 À 21H12 •

SESSION DE MUSIQUE TRADITIONNELLE  
1<sup>ER</sup> ET 3<sup>E</sup> VENDREDI DE CHAQUE MOIS



7, rue de Tal-ar-Groas • Lanvéoc  
06 31 41 49 25 • [lesvoyageurs.lecafe@gmail.com](mailto:lesvoyageurs.lecafe@gmail.com)  
[www.cafedesvoyageurs.wordpress.com](http://www.cafedesvoyageurs.wordpress.com)



Les Voyageurs



cafe\_les\_voyageurs

JUSQU'AU 21 FÉVRIER  
• ÉCRITURES MARINES •

Exposition des œuvres d'Isabelle Krausz

VENDREDI 31 JANVIER

• CONFÉRENCE SUR LE COMPOSTAGE •  
avec Marie Cultive

.....

COMMENÇONS L'ANNÉE  
AVEC DE NOUVEAUX PROJETS.  
VOUS AVEZ DES IDÉES ?  
PASSEZ LES PARTAGER !!

Plus de surprises et d'imprévus sur notre site internet

# ÉDITO

## Sans modération

**P**renez une bonne dose de bonne humeur, deux ou trois poignées d'optimisme, quelques larmes de joie, quatre cuillères à soupe d'amour et d'amitié, une pincée de rire, un zeste d'espièglerie, un autre de tendresse sans oublier un soupçon de tout ce qui vous tient à cœur.

Versez le tout dans une casserole, mélangez bien et portez à ébullition. Laissez mijoter à feu doux le temps d'écouter votre album préféré en regardant les petites bulles danser. Formez ensuite, à l'aide d'une cuillère, des pastilles sur du papier sulfurisé, laissez-les durcir avant de les conserver dans une jolie boîte en fer. Croquez-en une à pleines dents tous les lundis matin, pour commencer la semaine du bon pied ! Et surtout n'hésitez pas à les partager, à augmenter les doses en cas de nécessité et à en refaire autant de fois que vous le voulez !

Très belle année 2020 à toutes et tous.

Directrice de la publication et de la rédaction :  
Violaine Andrieux • violaine@amzer.bzh • 06 31 41 49 25  
Photographies : Erwan Andrieux • erwan@amzer.bzh  
Publicité & partenariats :

Séverine Boureau • annonces@amzer.bzh • 07 69 84 39 21

Retrouvez-nous sur [www.amzer.bzh](http://www.amzer.bzh)

Impression : Cloître Landerneau • papier 100% pefc et encres végétales

Édité à 6000 exemplaires par la SARL les Éditions des p'Ty Papiers

7, rue de Tal ar Groas • 29160 Lanvéoc

Né pas abandonner sur la voie publique

Dépôt légal : à parution • N° ISSN : 2649-8618

Amzer décline toutes responsabilités concernant les erreurs typographiques

Toute reproduction, même partielle, est strictement interdite

## SOMMAIRE

### 3 - Édito & Sommaire

#### 4•5•6•7 - Zoom

Cinéma des libertés - 6<sup>e</sup>

#### 8•9 - À vous de jouer

Les heureux gagnants

#### 10•11 - Quand je serai grande

Je serai thérapeute

#### 12•13 - Portrait

André-Jean Le Floch

#### 14 - Les bidouilles

de RrZWrg

#### 16•17 - Dans la cuisine de

Stéphanie

#### 18•19 - Marie Cultive

Le compostage

#### 20 - Coups de cœur

Jeu et livre

#### 22 - À mots contés

Le vieux dragon

#### 22 - Camembert

Pas si seule...

#### 24 - Amzer à l'envers

Petites annonces

#### 25•26 - Amzer à l'envers

Le carnet des festivités

## Cinéma des libertés – 6<sup>e</sup>

Zoom

**D**u 31 janvier au 13 février, la section presque-illienne de la Ligue des Droits de l'Homme organise la sixième édition du Festival des Libertés et des Droits Humains. Une sélection de films et de documentaires engagés pour aborder des sujets d'actualité et réfléchir à comment mieux vivre ensemble.



### **Demain est à nous - Un documentaire de Gilles de Maistre**

Ce sont des enfants venus des quatre coins du monde, des enfants qui se battent pour leurs convictions. Ils s'appellent Cris, José, Paola, Amina, Zack ou Anwarra... Jamais ils ne se sont dit qu'ils

étaient trop jeunes, trop faibles, trop seuls pour se lever contre l'injustice ou les violences. Au contraire, par leur force de caractère, ils inversent le cours des choses et entraînent avec eux des dizaines d'autres enfants.

**Film d'ouverture - Vendredi 31 janvier - Le Rex**



### **Pour Sama - Un documentaire de Waad al-Kateab et Edward Watts**

Waad al-Kateab est une jeune femme syrienne qui vit à Alep lorsque la guerre éclate en 2011. Sous les bombardements, la vie continue. Elle filme au

quotidien les pertes, les espoirs et la solidarité du peuple d'Alep. Waad et son mari médecin sont déchirés entre partir et protéger leur fille Sama ou résister pour la liberté de leur pays.



### **Le silence des autres - Un documentaire de Almudena Carracedo et Robert Bahar**

1977. Deux ans après la mort de Franco, dans l'urgence de la transition démocratique, l'Espagne vote la loi d'amnistie générale qui libère les prisonniers politiques mais interdit également le

jugement des crimes franquistes. Les exactions commises sous la dictature et jusque dans les années 1980 (disparitions, exécutions sommaires, vols de bébés, tortures) sont alors passées sous silence. Mais depuis quelques années, des citoyens espagnols, rescapés du franquisme, saisissent la justice à 10.000 kilomètres des crimes commis, en Argentine, pour rompre ce «pacte de l'oubli» et faire condamner les coupables.



### **Adults in the room - Une fiction de Costa-Gravas**

Derrière des portes closes, une histoire universelle : celle d'un peuple emprisonné dans sa dette colossale. L'arbitraire de l'austérité imposée prime sur l'humanité et la compassion. Une histoire où chacun joue sa partition, où

les personnages ne sont ni bons ni diaboliques, mais mûs par leurs intérêts. Un piège asphyxiant et des moyens de pression sur nos héros pour les diviser. Une tragédie grecque des temps modernes.



### **XYChelsea - Un documentaire de Tim Travers Hawkins**

2010, le soldat Manning divulgue à Wikileaks des documents sur les bavures de l'armée américaine en Irak, en Afghanistan et l'espionnage de la diplomatie mondiale, déclenchant un scandale international. Condamné à 35 ans de prison pour trahison,

Manning voit sa peine commuée à 7 ans à la fin de l'administration Obama. À sa libération, Chelsea Manning a accompli sa transformation en femme, devenant une activiste pour les droits humains. Un portrait intime et émouvant d'une personnalité hors norme toujours au cœur de l'actualité avec sa nouvelle incarcération en 2019, à l'occasion de l'arrestation du fondateur de Wikileaks.



### **Made in Bangladesh - Une fiction de Rubaiyat Hossain**

Shimu, 23 ans, travaille dans une usine textile à Dacca, au Bangladesh, deuxième plus grand exportateur mondial de vêtements derrière la Chine. Dans ce pays, les ouvriers et les ouvrières du textile sont les plus mal payés au monde.

Les femmes, parfois mineures, représentent 85% de la force de travail. Face à des conditions de travail de plus en plus dures, Shimu décide avec ses collègues de monter un syndicat, malgré les menaces de la direction et le désaccord de son mari. Ensemble, elles iront jusqu'au bout, même si, dans son pays, les libertés syndicales, le droit de manifester ou celui de grève, sont régulièrement bafoués.



### **Noura Rêve - Une fiction de Hinde Boujemaa**

5 jours, c'est le temps qu'il reste avant que le divorce entre Noura et Jamel, un détenu récidiviste, ne soit prononcé. Noura qui rêve de liberté pourra alors vivre pleinement avec son amant Lassad. Mais Jamel est relâché plus tôt que prévu, et

la loi tunisienne punit sévèrement l'adultère. Noura va alors devoir jongler entre son travail, ses enfants, son mari et son amant tout en défiant la justice.



### **Terra Libre - Un documentaire de Gert-Peter Bruch**

Menacée par notre modèle de développement prédateur, l'Amazonie, poumon vert de la planète, est en grand danger. Sa disparition, et celle des autres environnements naturels menacés, ne laisserait aucune chance à la lutte contre le réchauffement

climatique qui effraie la communauté internationale. Sentinelles de cette ultime frontière avant le chaos, les peuples indigènes sont engagés dans une mobilisation sans précédent pour tenter de nous sauver, malgré nous. Ce film raconte leur combat, à travers lequel se joue rien moins que le sort de l'humanité. Réalisateur, journaliste, photographe et auteur français, Gert-Peter Bruch est engagé pour la protection de la forêt amazonienne depuis plus de 30 ans. Fondateur de Planète Amazone, qui soutient les peuples autochtones dans leur combat international contre la déforestation, il a organisé de nombreuses campagnes de sensibilisation.





### **Même qu'on naît imbattables** Un documentaire de Marion Cuerq et Elsa Moley

On aspire tous à vivre dans un monde sans violence. Et si tout commençait... par l'enfance ? Car la violence de notre société prend racine dès nos premiers pas. Menaces, punitions, gifles, fessées, viennent s'inscrire

dans le quotidien, comme une banalité inhérente à l'enfance... Au nom de l'éducation et de l'amour ? Un peuple, qui le premier, a compris qu'élever les enfants dans l'empathie et la bienveillance ferait d'eux des êtres responsables et surtout, respectueux des autres, ce sont les Suédois, pionniers de l'abolition des violences dites éducatives, dès 1979. Et si c'était aussi simple ? Ce film vous invite, à travers une nouvelle conception de l'enfant, à reconsidérer la nature humaine.



### **Le mariage de Verida - Une fiction de Michela Occhipinti**

Verida est une jeune femme mauritanienne. Elle partage sa vie entre son travail d'esthéticienne dans un salon de beauté et les sorties avec ses amies. Un matin, sa mère lui annonce qu'elle lui a trouvé un mari. Commence alors la tradition du gavage,

on lui demande de prendre du poids pour plaire à son futur mari. Alors que le mariage approche, Verida a de plus en plus de mal à supporter cette nourriture en abondance, le changement de son corps et l'idée de se marier avec un homme qu'elle n'a pas choisi.



### **Graines de Ronds-Points - Un documentaire de Jean-Paul Julliard**

Un documentaire qui raconte les trois « camps » qu'ont connus les gilets jaunes de Vienne, en Isère, entre novembre 2018 et juin 2019. Il croise cette chronologie avec les grandes questions que (se) pose cet OVNI politique. Importance de la croissance du pouvoir d'achat pour les citoyens, mais aussi pour la relance économique... Sans oublier, les aventures humaines qui ont, six mois durant, bousculé les vies de ces hommes et de ces femmes, jeunes, retraités, chômeurs, travailleurs, militants, désabusés de la politique, qui tous ont, soudain, basculé dans une utopie qu'ils n'espéraient plus.



### **Invisibles retombées - Un documentaire de Cris Ubermann**

Les catastrophes nucléaires comme celles de Tchernobyl et de Fukushima entraînent des rejets massifs de substances radioactives dans l'environnement et une contamination durable de vastes territoires. Elles s'accompagnent des mensonges sur la gravité des contaminations et sur l'ampleur des risques sanitaires. Les manipulations sont d'autant plus aisées que la radioactivité ne se voit pas. Compte tenu de son parc nucléaire vieillissant, la France est particulièrement concernée par les risques nucléaires. Un documentaire produit par l'association CRIIRAD (Commission de Recherche et d'Information Indépendantes sur la RADioactivité).  
**Sélection « Hors les murs », au café associatif Les Voyageurs à Lanvéoc le 3 février à 19h30.**

## Sélection Jeunesse



### **Tito et les oiseaux - Un film d'animation de Gustavo Steinberg et Gabriel Bitar**

Tito a 10 ans et vit seul avec sa mère. Lorsqu'une étrange épidémie commence à se propager dans la ville, transformant les gens en pierres chaque fois qu'ils ont peur, Tito comprend que le remède pourrait être lié aux recherches que son père avait faites avec des oiseaux. Accompagné par ses amis, il se donne alors pour mission de sauver le monde. À partir de 8 ans.



### **Silent Voice - Un film d'animation japonais de Naoko Yamada**

Nishimiya est une élève douce et attentionnée. Chaque jour, pourtant, elle est harcelée par Ishida, car elle est sourde. Dénoncé pour son comportement, le garçon est à son tour mis à l'écart et rejeté par ses camarades. Des années plus tard, il apprend la langue des signes... et part à la recherche de la jeune fille. À partir de 9 ans.



### **Funan - Un film d'animation de Denis Do**

1975. La survie et le combat de Chou, une jeune mère cambodgienne, durant la révolution khmère rouge, pour retrouver son fils de 4 ans, arraché aux siens par le régime. À partir de 13 ans.



### **Zibilla ou la vie zébrée - Un film d'animation d'Isabelle Favez**

Zibilla, jeune zèbre adoptée par des parents chevaux, subit des moqueries dans sa nouvelle école. Elle en vient à détester ses rayures ! Quand on lui vole son doudou, ni une ni deux, elle part à sa recherche et l'aventure

commence... C'est en compagnie d'un pauvre cheval déguisé malgré lui en fauve que Zibilla va commencer à reprendre confiance en elle et à accepter sa vraie nature. C'est un spectacle vraiment inattendu auquel la maîtresse et les élèves vont assister lors de la sortie au cirque ! Suivi de deux autres courts métrages : Tout là-haut (13 mn) et Le dernier jour d'automne (7 mn) - À partir de 3 ans.

**Comme chaque année, le festival des libertés et des droits humains est organisé en partenariat avec l'association des Cinés du Bout du Monde. Tous les films et documentaires sélectionnés seront diffusés au Rex à Crozon et/ou au Rocamadour à Camaret. La majorité des projections sera suivie d'une discussion en présence de membres de la Ligue des Droits de l'Homme et de personnes en lien avec le film ou les thèmes abordés. Les jours et les horaires de chaque projection seront annoncés prochainement par voie de presse et sur la page Facebook de l'association. Vous retrouverez également la programmation en détail dans le numéro de février d'Amzer.**

**Tarifs : 4 € • Pass'3 films : 10,50 € • Pass'4 films : 12 €.**  
**Cinés du bout du monde : 09 66 98 00 21**  
**ldhpresquilecrozon@ldh-france.org**  
**www.facebook.com/LDHCrozon/**

## Les heureux gagnants

**M**erci aux nombreux participants d'avoir pris le temps de répondre aux questions plus ou moins faciles de cette année. Merci également à ceux qui ont glissé dans l'enveloppe un petit mot ou une carte de vœux. Pour la question piège, à savoir « où a été prise la photo de couverture », il fallait répondre : à Lanvéoc ! Les coordonnées exactes du lieu étaient indiquées en page 3. Voici, sans plus tarder, la liste des heureux gagnants ! Et rendez-vous en décembre pour le prochain jeu !

### JEUNE ··· 18 ANS

**1 stage de surf** d'une semaine  
offert par **Surfing Sardine** :  
Estéban Mauduit – Quimerc'h

**1 canne à pêche** offerte par **Sport et Nature** :  
Ethan Le Gall – Telgruc

**1 ballon de foot** offert par **Sport et Nature** :  
Ewen Kergoat – Camaret

**1 enceinte Bluetooth** offerte par **Connect** :  
Maëlys Beguin – Camaret

**1 bon d'achat de 25 €** offert par **Bijoux et Nature** :  
Clémentine Boucher – Crozon

**1 entrée pour le musée**  
offerte par **la Maison des Minéraux** :  
Hoël Chevalier – Pont-de-Buis  
Lou Barnuet – Crozon

**1 entrée pour le Labyrinthe**  
offerte par **Péninsula** :  
Kaio Bidoudo – St-Nic  
Anaëlle Martin – Rennes  
Aymeric Kerouedan – Lanvéoc  
Théo Le Coz – Loctudy  
Baptiste Guillemain – Lanvéoc  
Lola Raoul – Crozon  
Claire Daoulas – Crozon  
Gabin Marrec – Telgruc  
Océane Braems – Crozon  
Maëlan Cougard – Crozon

### ADULTE

**1 bijou** offert par **Roberto Bozzacchi** :  
Nolwen Kerspern – Telgruc

**1 goûter pour 4 personnes**  
offert par **Thé à l'Ouest** :  
Laurence Le Gall – Argol

**1 bon d'achat de 30 €** offert par **Azaléa** :  
Pierre-Yves Moan – Crozon  
Marie-Thérèse Garrec – Crozon

**1 Pass'Ports pour 2 personnes**  
offert par **Penn ar Bed** :  
Augusta Le Louët – Crozon  
Laurent Courteval – Le Faou

**1 sortie en kayak pour 2 personnes**  
offerte par **les Viviers de Térénez** :  
Françoise Goret – Crozon

**1 soin découverte** offert par **Autrement** :  
Lydia Hascoët – Irvillac

**1 séance découverte de réflexologie**  
offerte par **La Réflexologie de Julie** :  
Guillaume Le Gall – Morlaix



**1 consultation et 1 massage ayurvédique**

offerts par **Yannick :**

Alan Seznec – Crozon

Eliane Guermeur – Landévennec

Maïlys fauquet – Crozon

**1 séance de Reiki** offerte par **Murielle :**

Marie-astrid Naudin – Crozon

**1 abonnement à l'année pour le musée**

offert par **la Maison des Minéraux :**

Adeline Palud – Camaret

**1 entrée pour le musée**

offerte par **la Maison des Minéraux :**

Patricia Le Gueziec – Tréduder

Marine Le Gall – Bannalec

Sylvie Guermeur – Crozon

**1 Pass'Ports pour 4 personnes**

offert par **Penn ar Bed :**

Famille Branchereau – Crozon

**1 séance Voyage Sonore pour 6**

offerte par **Muriel :**

Famille Kerouedan – Lanvéoc

**1 panier garni** offert par **la Place des Saveurs :**

Famille Seznec – Crozon

**1 panier garni** offert par **Vintage :**

Famille Boijoux – Crozon

**1 entrée Famille pour le musée**

offerte par **la Maison des Minéraux :**

Famille Le Gall – Argol

**1 pack de CouverToutBien** offert par **RrZWrg :**

Famille Bonizec – Crozon

**1 poulet Bio** offert par **la Ferme de Kernivinen :**

Famille Menesguen – Crozon

## FAMILLE

**1 portrait de famille** offert par **DLF by Erwan :**

Famille Le Goff – Argol

**MAISON YHUEL**  
**Boulangerie - Pâtisserie**  
**Glacier**

Primé au Guide du Routard



Depuis 1984

« Faites la Différence »

Rue de la Gare - Crozon - 02 98 26 10 35



Découvrez nos galettes  
des Rois faites Maison

Feuilletage  
à l'ancienne

•  
Frangipane  
ou pommes  
caramélisées



## Je serai thérapeute



**R**encontre avec Lydie Kergoat, sophrologue, et Céline Le Sourd, praticienne en hypnose, deux nouvelles intervenantes au centre thérapeutique Enso, au Faou, que nous vous avons présenté en mai dernier.

**Amzer :** Bonjour Lydie et Céline, pour commencer, pourriez-vous présenter vos disciplines respectives ?

**L.K. :** La sophrologie est une philosophie de la vie. C'est une méthode psychocorporelle créée par le professeur Alfonso Caycedo en 1960. Les techniques s'inspirent des méthodes de relaxation occidentale (Jacobson, Schultz, Vittoz) et de méthodes orientales (yoga indien et tibétain, zen). Basée sur des stimulations corporelles en lien avec la respiration, elle peut aider à développer tout ce qui va bien en nous. Elle s'adapte à chacun, en fonction de sa réalité du moment. Elle peut intervenir dans le domaine de la santé, du sport, de la pédagogie, du social... Elle permet, entre autres, de prendre conscience de ses ressources et de les développer, de retrouver le calme intellectuel et corporel, d'améliorer sa concentration, son sommeil, de gérer ses émotions, ses douleurs, son stress, de gagner en confiance en soi et dans sa relation avec les autres ou encore d'aborder son quotidien et ses projets positivement.

**C.L.S. :** L'hypnose est une

technique qui permet de mettre un patient en état modifié de conscience, entre l'éveil et le sommeil. Cet entre-deux est un processus naturel du cerveau, qui permet d'avoir un accès direct à l'inconscient, véritable réservoir de ressources qui emmagasine tout depuis le jour de notre conception. Tout ce qui est mémoire émotionnelle, mémoire du corps, tous nos apprentissages, nos idéaux, les modèles qui nous portent, nous poussent, mais également tous nos conditionnements et les freins qui nous empêchent d'avancer... C'est une approche utile pour développer l'estime de soi, la confiance en soi, gérer le stress, la douleur, la qualité du sommeil, accompagner les angoisses, la dépression légère, les peurs, les phobies, les traumatismes...

**Amzer :** Quels ont été vos parcours ?

**L.K. :** J'ai un parcours professionnel assez atypique. Avant tout intéressée par le contact humain, j'ai exercé différents métiers proches de la personne, entre autres dans le commerce. Alors que je réfléchissais à ce que je pourrais apporter aux autres à travers mon activité, j'ai rencontré la sophrologie qui correspondait en tous points à ce que je cherchais. Je me suis donc inscrite à l'Institut de Sophrologie de Rennes pour suivre une formation très complète sur deux ans et devenir sophrologue

certifiée RNCP (Répertoire National des Certifications Professionnelles), ce qui permet à certains clients, en fonction de leur mutuelle, d'être remboursés des séances.

**C.L.S. :** Confrontée très jeune à des épreuves de la vie, je me suis posée beaucoup de questions sur l'existence et sur le fonctionnement du cerveau. À 24 ans, j'ai décidé



Lydie et Céline

de reprendre mes études pour devenir infirmière. Une formation très intéressante, mais avec un côté vraiment frustrant car c'est un métier qui accorde très peu de place à la prise en charge holistique du patient. En tant qu'infirmière militaire, j'ai travaillé dans différents services, sans jamais avoir le sentiment d'être à ma place ni de pouvoir proposer autre chose que les soins de base. En 2011, j'ai suivi une formation en psychoénergie dans une école spécialisée en Belgique. Trois années vraiment très denses durant lesquelles j'ai étudié le fonctionnement du cerveau et différentes techniques d'acupressure et d'hypnose. Quand je me suis installée ici l'année dernière avec ma famille, j'ai fait le choix de quitter l'armée et de m'orienter vers quelque chose qui me correspond mieux. J'ai trouvé un poste d'infirmière libérale remplaçante qui me permet de passer plus de temps avec mes patients. J'ai également suivi une nouvelle formation pour réasseoir mes connaissances en hypnose et proposer des séances en parallèle.

**Amzer :** Comment travaillez-vous ?

**L.K. :** Je propose des rendez-vous individuels et des séances en groupe au Faou un jour par semaine et je peux me déplacer à domicile. Ces séances s'adaptent aux attentes et aux besoins de la personne, en fonction de sa réalité du moment. Je l'accompagne et je lui donne les outils pour qu'elle puisse devenir autonome dans sa pratique. J'anime également des séances collectives à Lanvéoc, tous les mardis soirs avec l'association Escargot, et à Landerneau, avec Emergence 2000. Les personnes peuvent venir découvrir une première séance puis s'inscrire au trimestre.



**C.L.S. :** J'accueille mes patients au Faou et je me déplace aussi à domicile. Mes séances durent entre une heure et une heure et demie. Je propose deux approches de l'hypnose. La première s'adresse à toute personne ayant besoin d'être guidée pour améliorer un ou plusieurs aspects de sa vie. La

seconde concerne surtout des personnes atteintes de maladies chroniques, de cancer ou en soins palliatifs. Je les aide à accepter, à soulager leurs maux, à faire le deuil de leur vie d'avant et à accueillir leur vie d'après, à ne pas se penser que malade, à apprendre à se recréer. L'hypnose n'a pas la prétention de guérir, c'est un accompagnement qui permet d'aller puiser les ressources pour dépasser l'épreuve et lui donner du sens.

**Amzer :** Un dernier mot avant de nous quitter ?

**L.K. :** Je suis très heureuse de ma reconversion professionnelle. Elle correspond à ce que je veux apporter aux autres. La sophrologie est une discipline très riche et c'est un plaisir de pouvoir la partager. C'est le métier que j'attendais. En rejoignant l'équipe d'Enso, j'ai également trouvé un lieu qui me correspond.

**C.L.S. :** J'ai vraiment le sentiment d'avoir trouvé ma voie et je n'échangerais ma vie contre aucune autre. Je suis heureuse de partager un lieu à plusieurs, de pouvoir échanger, de pouvoir orienter. Je trouve ça très riche, il y a une belle synergie. Il y a un sens derrière tout ça et j'ai le sentiment d'avoir trouvé ma place.

**Contact :**

**Lydie : 06 49 23 14 63**

**Céline : 06 27 43 84 67**

# André-Jean Le Floch

**M**arin à la retraite et crozonnais d'adoption, André-Jean Le Floc'h vient de publier une autobiographie poignante. Le témoignage d'une vie de chien, comme il l'écrit lui-même, mais une vie bien remplie dédiée à la mer et aux autres.

## Une jeunesse bretonne

Né à Lesconil, André-Jean Le Floc'h poursuit la tradition familiale et devient mousse dès l'âge de 14 ans, bravant tempêtes et dur labeur, pour subvenir aux besoins de ses sœurs. Préparer le chalut, trier le poisson, le vider et le ranger, s'occuper des repas de l'équipage, laver les caisses..., les jours sont longs et les semaines se ressemblent, laissant peu de place aux loisirs. Pêche côtière ou au large, il découvre ainsi la dure réalité du métier de pêcheur avant de partir, à peine majeur, remplir ses obligations militaires. Vêtu de son uniforme et de son pompon rouge, il découvre le soleil de Toulon et passe 27 mois à servir son pays.

## De paquebots en cargos

Une fois libéré de ses obligations, André-Jean signe à la Compagnie Générale Transatlantique et commence à sillonner mers et océans sur de grands paquebots. Après quelques trajets et voyages au long cours, il choisit

de se former pour devenir lieutenant de pêche et travailler sur les chalutiers. Commencent alors les longues campagnes de pêche au large, trois mois à bord, sept jours sur sept, sans dimanche ni jour férié. Il part ensuite travailler dix ans en Afrique, où il devient armateur. Quand il rentre en France, il embarque sur différents cargos et navigue aux quatre coins du monde. En 1987, il se rend en mer de Chine sur un bateau affrété par Médecins du Monde pour venir en aide aux Vietnamiens qui fuient les conflits armés de leur pays. Une première mission dans l'humanitaire qui marque ce marin au grand cœur. De retour au pays, il prend le commandement d'un gros palangrier et navigue au large de l'Irlande vingt-cinq jours par mois. Il termine ensuite sa carrière par des embarquements à la plaisance et au cabotage.



## Une retraite bien remplie

Alors que sonne l'heure d'une retraite bien méritée, André-Jean rejoint les rangs d'une association caritative et participe à différentes missions en Afrique afin de transmettre ses connaissances de la pêche et de la navigation à des pêcheurs locaux. Tanzanie, Mauritanie, Madagascar, Cameroun ou encore Guinée-Conakry, il quitte sa Bretagne natale plusieurs fois par an pour convoier des bateaux vers des villages de la côte africaine, mettre en place des structures pour permettre aux pêcheurs de vivre de leur travail et apprendre aux jeunes les ficelles du métier.



Madagascar

## Amarres en Haïti

Entre deux voyages en Afrique, André-Jean se rend à Phaéton, un petit village isolé au nord

d'Haïti, afin de mettre en place une coopérative de pêcheurs à la demande d'une association. Il y reste trois mois et décide de revenir régulièrement pour améliorer les conditions de vie des habitants de cette région. Création d'une épicerie, installation d'une ferme agricole et d'éoliennes pour pomper de l'eau, aménagement d'écoles..., il intervient dans différents villages autour du Cap-Haïtien. Ses domaines d'action sont nombreux et son aide précieuse. Devant la détresse des orphelins qu'il côtoie, il décide, après plusieurs séjours, de mettre en place des actions concrètes pour les sortir de la rue. Il crée, avec une équipe locale, l'association Jeune Corail qui s'occupe de trouver des familles d'accueil pour les enfants et de récolter des fonds pour subvenir à leurs besoins et leur donner



un accès à l'éducation, car toutes les écoles sont payantes dans le pays.

**Au total, André-Jean effectue vingt-trois séjours dans le nord d'Haïti et met en place de nombreux chantiers pour faciliter la vie des habitants. L'association Jeune Corail parraine aujourd'hui dix-huit enfants et c'est en partie pour eux qu'il décide d'écrire ce livre. Tous les bénéfices des ventes seront reversés à Jeune Corail afin d'aider l'association à poursuivre sa mission.**

*Un livre disponible à la librairie Au Parchemin, à la Maison de la Presse La Pressequ'îloise et à l'Arc-en-Ciel à Crozon, aux U Express de Morgat et de Camaret. Dédicace mardi 7 janvier au café Les Voyageurs à Lanvéoc à 18h32.*



1, rue Alain - Crozon Morgat - 02 98 16 00 40

[www.piscinenautilys.bzh](http://www.piscinenautilys.bzh)

- Bassin ludique (jeux d'eau, banquettes massantes)
- 2 couloirs de nage, pataugeoire, toboggan
- Espace balnéo (sauna, hammam, jacuzzi)
- Stages de natation
- Cours d'aquagym et d'aquabiking



Photographie : Nicolas Gautier



**T**ous les mois, une rubrique pour **changer ses habitudes, recycler, récupérer, bidouiller, économiser, partager et avant tout, bien s'amuser !**

### Le calendrier de l'Après

Ça y est, on a bien bu, on a bien mangé, on a eu des joujoux par milliers, on a guinché toute la nuit du premier de l'an en lançant d'incontournables résolutions que nous nous apprêtons déjà à contourner... Afin de commencer cette année en beauté, je vous propose de poursuivre les festivités version RrZWrg avec un calendrier de l'Après.



On peut bien entendu réutiliser son calendrier de l'Avent, en ajoutant quelques cases, s'en fabriquer un ... Non ! On ne met pas de chocolats dedans ! Goinfres ! On peut aussi noter chaque action sur son agenda.

Bien sûr, je vous suggère de bonnes actions écoresponsables, mais aussi de l'amusement :

- 1- se reposer
- 2- faire un compliment à la première personne que l'on croiera
- 3- ne manger que du local aujourd'hui
- 4- appeler une personne que l'on n'a pas vue depuis longtemps
- 5- pas d'écran aujourd'hui !
- 6- enlever 3 choses de sa salle de bain

- 7- placer le mot «montgolfière» dans une discussion
- 8- rester à ne rien faire pendant 5 minutes
- 9- faire la liste de ses envies
- 10- lire un livre
- 11- modifier une de ses habitudes
- 12- journée végétarienne !
- 13- parler à un inconnu

14- se souvenir d'un moment agréable

15- faire ses courses sans emballage, ni sac papier ou plastique

16- journée sans sucre !

17- interdiction de râler !

18- aller voir Nelle, Eliott, Grand-Mère et le Monde à Lanvéoc ! !

19- marcher sur la plage

20- chanter une chanson

21- journée sans gros-mots

22- remplacer un produit par une solution plus écologique

23- lire une poésie

24- écrire une poésie

25- faire des crêpes

26- journée sans voiture

27- manger un fruit frais au petit déj'

28- trier une de ses boîtes à bazar

29- ramasser un déchet dans la rue

30- écrire une lettre à un proche

31- se séparer d'un appareil ou objet électrique ou à pile

**N'hésitez pas à partager vos idées, vos témoignages et les photos de vos bidouilles sur [www.amzer.bzh](http://www.amzer.bzh).**



*Meilleurs vœux  
pour l'année 2020*



48, bd de la France Libre  
29160 CROZON-MORGAT  
02 98 27 11 79  
06 02 02 29 29

[www.presquilimmocrozon.com](http://www.presquilimmocrozon.com)



FERME DE  
KERGUILLÉ



Colis de viande d'agneau  
caissette de  $\pm 6$  kg à 16 €/kg  
(un tiroir de congélateur)

Émilie & Vincent

06 28 34 28 09 - Pointe de Dinan - Crozon

*Élevage plein air de bord de mer - Races locales*



Agence **FRÉDÉRIC THÉBAULT**

*Frédéric Thébault  
et l'équipe AXA CROZON - CAMARET  
Vous souhaitent tous leurs meilleurs vœux 2020 !*

10 ter, rue Anne de Mesmeur - **CROZON** • 29, Quai Gustave Toudouze - **CAMARET**

**Deux agences, un seul numéro : 02 98 17 00 22**

**Crozon** : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h • **Camaret** : le mardi de 9h à 12h et de 14h à 18h

**À partir de Janvier 2020, La ligue contre le Cancer se joint à l'équipe AXA  
et occupera le bureau de CAMARET tous les jeudis**

**Q**uel plaisir de partager un moment devant les fourneaux, à préparer un repas, tout en discutant de choses et d'autres, en parlant de la vie, des enfants, en se remémorant ces plats chargés de souvenirs. Pour la première recette de cette nouvelle année 2020, votre reporter s'est invitée dans la cuisine de Stéphanie, à Argol, pour découvrir une de ses recettes au doux parfum

**d'adolescence : le poulet à l'estragon.**

Non seulement délicieuse et parfaite quand les jours se font plus froids, cette recette possède également un côté sentimental pour Stéphanie. C'était en effet l'un des plats fétiches de son papa, Bernard, le Papy Bonbon de ses deux garçons et véritable pilier de sa famille. Maçon de formation, cet homme à la force de caractère incroyable fut contraint de rester à la maison pour des raisons de santé. Il se découvrit alors une passion pour la cuisine qui devint rapidement son refuge. Il s'inspirait de l'émission *Bon appétit bien sûr*, de Joël Robuchon, diffusée sur France 3, qu'il enregistrerait religieusement pour pouvoir visionner chaque étape des recettes présentées, avant de les noter sur de grandes

feuilles de papier et de les ranger précieusement en attendant le moment de s'en resservir.

Repas de famille ou entre amis, anniversaires, il préparait le poulet à l'estragon pour de nombreuses occasions et Stéphanie ressent toujours beaucoup d'émotion quand elle se lance dans sa préparation. Chaque fois qu'elle sent l'odeur de l'herbe dragon, qu'elle découpe ses carottes, elle a le sentiment qu'il est près d'elle et cela lui donne le sourire. Une recette simple, facile et rapide à préparer, qui ravit les papilles des petits et des grands et qui, comme tous les plats mijotés, est encore meilleure réchauffée.



## Ingrédients pour 6 personnes

6 cuisses de poulet  
2 ou 3 carottes  
2 gros oignons  
2 échalotes  
30 g de farine  
1/2 litre de bouillon de volaille  
1 gros bouquet d'estragon  
20 cl de crème liquide  
Huile d'olive, un bon morceau de beurre, sel et poivre

## La réalisation

Salez et poivrez les cuisses de poulet avant de les faire revenir dans une poêle avec de l'huile. Faites bien dorer les deux côtés puis réservez. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles assez épaisses. Épluchez également les oignons et les échalotes avant de les émincer. Pour que la sauce soit encore plus onctueuse, n'hésitez pas à utiliser un robot pour les

hacher plus finement. Faites fondre le beurre dans une cocotte, ajoutez oignons et échalotes pour les faire suer. Déposez ensuite les carottes et laissez cuire quelques minutes avant de saupoudrer la farine sur l'ensemble. Mélangez bien pendant deux à trois minutes pour obtenir un ensemble homogène. Incorporez le bouillon petit à petit en laissant le temps au mélange d'épaissir, ajoutez l'estragon ficelé et portez à ébullition. Assaisonnez selon votre goût. Placez les cuisses dans la sauce et, au premier frémissement, baissez le feu au minimum pour laisser mijoter 30 minutes environ. En fin de cuisson, ajoutez la crème liquide



et retirez du feu peu après. Versez la préparation dans un grand plat et parsemez un peu d'estragon ciselé juste avant de servir. Il ne vous reste plus qu'à passer à table et à vous régaler.

**Traditionnellement, Stéphanie sert ce plat avec des tagliatelles fraîches, mais il se marie également très bien avec du riz, des pommes de terre vapeur ou des haricots verts. Et n'oubliez pas de poser sur la table un bon morceau de pain, car il serait dommage de ne pas pouvoir saucer**

**vos assiettes une fois le repas terminé !**



**Vous êtes dans la pratique  
du bien-être  
ou  
du paramédical  
et vous recherchez  
un local à partager ?**

**Contactez Spas Z'Ene  
au 06 85 22 54 31**

**BONNE ANNÉE ET BONNE CONDUITE !**

**THE Adventure BEGINS**

**AGENCE DE CROZON ET BREST**

1 Bd de la France Libre - 29160 CROZON  
62 Rue de Quimper - 29200 BREST

**auto école PASCAL SAUREL**  
alpha-b.sauarel@orange.fr  
Tel. 06 88 75 20 40

## Le compostage

**P**our bien commencer l'année, voici les conseils de Marie Cultive, notre spécialiste es-jardin, en matière de compostage.

Quand je parle de compostage lors de mes animations jardin, j'ai remarqué que le sujet suscite un vif intérêt. Chacun a des interrogations, des appréhensions, des succès, des échecs et certains parfois ont donné leur démission concernant leur compost. Il me semble donc judicieux, aujourd'hui, d'écrire un article sur la manière de faire un bon compost et sur la manière de l'utiliser au jardin.

### D'abord, qu'est-ce que le compostage ?

Il s'agit du recyclage des matières organiques dans le but de produire naturellement du fertilisant appelé compost. Comme dans la nature, cette action s'effectue de manière tout à fait naturelle par l'action des macro et micro-organismes, autrement dit, les organismes vivants du sol. Ce sont eux qui, en se nourrissant des déchets, vont les transformer en humus, un fertilisant riche en matières organiques nécessaires à la survie des végétaux.

Il y a de grands intérêts à composter soi-même ses

déchets : écologique (réduction d'un tiers de nos poubelles en moyenne), économique (le compost est un engrais naturel et gratuit), pratique (favorise et améliore la fertilité du jardin de manière durable) et un intérêt social (pour les personnes optant pour le compostage collectif).

### Passage à l'acte

Se lancer dans l'aventure du compostage peut s'effectuer de plusieurs façons et à différentes échelles, ce qui ne présente pas systématiquement les mêmes contraintes. Cependant, hormis quelques variantes, le procédé reste globalement le même. Nous distinguerons trois phases dans le processus de compostage. La durée pour réaliser un bon compost peut varier de 3 à 9 mois en fonction du soin que l'on apporte à réaliser ces trois phases.

La première phase sera celle des apports de matières. En effet, nous allons apporter dans notre composteur des déchets en veillant à respecter un équilibre d'environ moitié/moitié de matières humides (azotées) et de matières sèches (carbonées). Concrètement, les épluchures, résidus de thé, tisanes et café sont les matières humides et les filtres (café, thé), les boîtes d'œufs, les sacs à vrac, papier absorbant... sont les déchets secs. Il est important d'apporter environ la même quantité de ces deux matières afin de garder un équilibre. En revanche, si vous

n'avez pas de matières sèches dans votre cuisine, vous complèterez les apports avec du broyat de branches ou des feuilles mortes pour maintenir un équilibre carbone/azote.





La seconde phase est la phase de décomposition. C'est là que les êtres vivants du sol (vers, champignons, bactéries) interviennent et décomposent nos déchets. Durant cette phase, la température peut monter jusqu'à 60-70°C.



La dernière phase, c'est la transformation des matières organiques en compost.



### Que pouvons-nous composter ?

Il est possible d'apporter quasiment tous les déchets de cuisine (épluchures, restes de repas, coquilles d'oeufs et de noix, agrumes et oignons y compris). Il n'est pas conseillé au départ ou dans le cas d'un compost collectif d'y intégrer des restes de viandes, de poissons, ni de coquilles de fruits de mer car ils

se dégradent mal et leur odeur peut attirer des indésirables.

En résumé, notre rôle dans la réalisation du compost sera d'apporter de la matière, de remuer et de surveiller l'humidité. Une fois prêt, ce compost pourra être utilisé pour nourrir vos plantes, vos légumes et vos arbres fruitiers.

**Voilà, vous avez maintenant les bases pour démarrer un compost, n'hésitez pas à vous lancer, c'est en essayant qu'on apprend !**



*Et pour approfondir le sujet, rendez-vous avec Marie Cultive le 31 janvier à 19h32 au café Les Voyageurs à Lanvéoc.*

Marie Cultive



Animation  
&  
coaching jardin  
pour petits et grands

Marie Carpentier  
Tel : 06 80 54 89 81  
Mail : mariecultive29@gmail.com  
Site : www.mariecultive.com

 : Marie cultive  
 : marie\_cultive



Sarah Kupiec -  
Ty Provošt  
29150 DINEAULT  
06 95 80 33 98  
lejardinsarah@gmail.com  
www.lejardindesarah.fr

Ateliers jardinage pour les plus jeunes

Le Jardin de Sarah est un lieu convivial et ouvert à tous !

Balades thématiques

Cosmétiques naturels en famille

## Jeu et livre

**Terrabilis****Éditions Sly FRog Games**

Un jeu où les parties peuvent être très courtes comme beaucoup plus longues, tout dépend de vos choix et de ceux des pays voisins ! Car comme dans la vraie vie, les actions des un·e·s et des autres ont aussi des répercussions sur le collectif. L'enjeu est de rechercher l'équilibre de développement pour son pays entre les trois types d'infrastructures proposées (économiques, de services et énergétiques) et les ressources disponibles (énergie, économie, nature, bien-vivre), tout en veillant à l'impact global sur la planète... Un aéroport ? Une usine ? Vous gagnerez beaucoup d'argent en fin d'année, mais attention, le thermomètre de la planète grimpe vite ! Un parc naturel ? Un hôpital ? Vous améliorez la qualité de vie de vos habitants et de vos ressources naturelles

mais aucun avantage financier en fin d'année. Tout est dans l'équilibre et le choix du moment, car c'est un jeu profondément collectif ! Et puis, il y a les incontrôlables.... inondations, réfugiés climatiques, marées noires...

Un jeu super réaliste qui fait comprendre les enjeux de notre monde, les conséquences de certains choix... Des soirées animées en perspective ! Donné à partir de 12 ans mais testé à 10, ça fonctionne ! Un jeu intelligent ET amusant.

Anne R.

**Thornhill****Pam Smy****Éditions du Rouergue**

Deux histoires. Deux époques. Deux formes narratives.

La première, romancée, se passe en 1982. On découvre Mary qui vit à l'orphelinat. Elle redoute le retour de Kathleen qui la tyrannise.

La deuxième histoire est illustrée et se passe de nos jours. On retrouve Ella qui vit en face de l'orphelinat. Elle est très seule, sa mère vient de décéder et son père n'est pas souvent là.

Les récits vont se croiser, se répondre et le tout va vous faire frissonner. À lire dès 12 ans.

*Jessica de l'Espace Culturel*

# AutRement

CONSEIL EN IMAGE • ONGLES • COIFFURE  
ESTHÉTIQUE • COLORISTE VÉGÉTAL

*Que 2020 vous  
apporte de  
nombreux moments  
de bien-être et de détente  
Belle année à tous*

Laurence, Jessica et Clémence







6, rue Alsace-Lorraine • Crozon  
02 98 23 52 21



*Meilleurs vœux  
pour cette nouvelle année*

**Vous vendez votre bien,  
je suis là pour vous aider !**

**Recherche maisons, appartements,  
terrains, locaux, etc, sur  
la Presqu'île de Crozon  
et ses alentours**

**Morgane CALMETTES**

**06 69 98 71 50**



**iadfrance.fr**



**multimarque.fr**  
LES PROS DE LA VOITURE NEUVE

**Jacques GUEGUENOU**




## BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2020

**ZA de Pencran  
Telgruc-sur-Mer  
02 98 27 31 33  
gueguenou.jacques@orange.fr**



**Mécanique  
Carrosserie**

## Le vieux dragon

Il était une région en Bretagne, fière d'arborer tous les jours de l'année un épais manteau de neige étincelante. Hélas, seules de majestueuses forêts osaient y braver le froid vif et mordant. Voilà pourquoi, chaque nouvel an, le vent soufflait la bonne parole aux quatre coins du monde afin d'attirer hommes et animaux. Mais sans succès !

Un jour pourtant, le message de louanges parvint aux oreilles d'un vieux dragon. Lassé des terres arides et brûlantes autour de lui, il fut enchanté de partir sévir ailleurs. Une fois arrivé, il cracha ses flammes à tout-va. Or de sa gueule menaçante ne sortaient que de pauvres étincelles. De colère, il s'acharna à la tâche. Tant et si bien que la neige commença à fondre, laissant apparaître de jeunes pousses au vert éclatant. Malgré lui, notre dragon apportait l'espérance de très beaux jours à venir !

Christine Allibrant

À vos plumes : **Hermine/gelées/murmure** : trois mots pour un texte à inventer et à nous envoyer par mail ou par courrier avant le 17 janvier. Laissez libre cours à votre imagination en moins de 150 mots...

Merci à tous ceux qui, chaque mois, nous envoient leurs écrits. Faire un choix est toujours compliqué ! Nous conservons précieusement les textes non publiés et nous leur consacrerons une rubrique très prochainement.

## Camembert ou la vie trépidante d'un mouton solitaire *Pas si seule...*

de Charlotte Cany



LA BRASSERIE DU BOUT DU MONDE

Nos bières, notre philosophie, notre magasin...

[www.terenez.bzh](http://www.terenez.bzh)



## NOUVEAU MAGASIN BAR

Zone Artisanale de Quiella  
Le Faou

Ouvert du lundi au samedi  
de 12h à 19h  
contact : 06 64 06 89 67



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération

ATLANTIQUE  
TROISE  
IMMOBILIER

Que 2020 soit riche  
en projets et en nouveautés !  
Merci de votre fidélité

**TRÈS BELLE ANNÉE À VOUS.**

*Anne LE STRAT et tous les collaborateurs de l'agence*

72, rue Alsace-Lorraine • 29160 Crozon  
Tél. 02 98 27 10 22

[crozon@atlantique-iroise.com](mailto:crozon@atlantique-iroise.com)

[www.atlantique-iroise.com](http://www.atlantique-iroise.com)

**VOTRE SPÉCIALISTE IMMOBILIER À CROZON**

## Les Embruns

Crêperie - Glacier



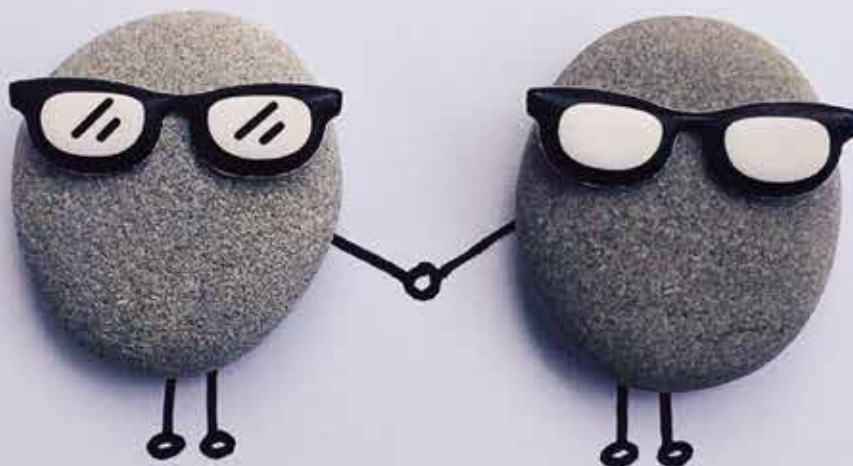
Ouvert tous les jours  
sauf le mardi  
à midi et  
à partir de 19h le soir

Venez découvrir notre exposition d'oeuvres d'artistes locaux

Quai Toudouze - 29570 Camaret-sur-Mer - 02 98 27 90 39



# AMZER à l'envers



bureau à partir de 5€ la demi-journée

co-travail malin en Presqu'île de CROZON

2 ateliers disponibles de 21 et 12 m<sup>2</sup>  
à partir de 105€/mois

25 rue de Reims Crozon | [contact@coworkpic.fr](mailto:contact@coworkpic.fr) | [www.coworkpic.fr](http://www.coworkpic.fr)

# Le carnet des festivités • Janvier 2020

**Les Babigou** • temps enfants/parents libre et gratuit (sur adhésion au centre social). • tous les mardis (hors vacances scolaires) de 9h30 à 11h30 • **Ulamir**

**Le 7** Bibliothèque • **Lanvéoc**  
**Le 14** Garderie périscolaire • **Camaret**  
**Le 19** Accueil de Loisirs • **Tal ar Groas**  
**Le 26** Garderie périscolaire • **Telgruc**

## Tous les jeudis et vendredis

**Les petites roulettes** • entre 17h15 et 18h45, salle Nominœ  
• venez avec vos rollers, skates, vélos, draisienne... • **Ulamir • Crozon**

**Soirée Tarot : le 9, 17, 23 et 30** • de 20h15 à 23h30 à la Salle Polyvalente de la Mairie • **rens. : 06 65 09 73 35 • Roskanvel Tarot • Roscanvel**

## Jusqu'au 5

**Exposition «Matières à Rencontres»** • avec Élise Le Moullec (artisan cartonnier), Sonja Cauvin (création de bijoux contemporains) et Slimane Ould Mohand (peintre-graveur) • tous les jours sauf le lundi de 10h à 12h30 et de 15h à 18h30 • au 13, rue Alsace Lorraine • **La Maison des 3 métiers • Crozon**

## JEU. 2 et VEN. 3

**Don du sang** • de 8h30 à 12h30 à la Maison du temps libre • **Association pour le Don du Sang Presqu'île de Crozon et ESF • Crozon**

## SAM. 4

**Après-midi jeux gonflables** • Halle des Sports • **Comité 2000 • Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

## SAM. 4

**Vœux du Maire** • à 17h à la Maison Caër • **Landévennec**

## SAM. 4

**Vœux du Maire** • à 18h à la salle des Fêtes • **Roscanvel**

## DIM. 5

**Vœux de la municipalité** • à 11h à l'Espace F. Mitterrand • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

## MAR. 7

**Dédicace du livre *Ma vie de marin, vie de chien*** par André-Jean Le Floch • à 18h32 au café Les Voyageurs • **Lanvéoc**

## MAR. 7

**Permanence UFC Que Choisir** • de 9h30 à 11h30 au Centre Social • **rens. et inscription au 02 98 27 01 68 • Ulamir • Crozon**

## VEN. 10

**Soirée Jeux** • à la résidence du Cré • **inscription au 02 98 27 01 68 • Ulamir • Crozon**

## VEN. 10

**Concert : Echo** • pop-rock et reggae roots • des textes décalés, engagés ou plus légers, qui traite de cette vie et des chemins qu'elle traverse, cela avec fraîcheur et énergie • à 20h30 au 13, rue Alsace Lorraine • **La Maison des 3 métiers • Crozon**

## SAM. 11

**3<sup>e</sup> Hand Fluo** • Salle Omnisports Jean Poudoulec de 17h à 1h • **HBCPB • Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

## SAM. 11

**Info Parkinson** • de 15h30 à 17h au Centre Hospitalier • **transport possible sur demande • inscription au 02 98 27 01 68 • Ulamir • Crozon**

## SAM. 11

**Conférence sur les plantes grimpantes** avec Serge Caron • à 17h à la Maison du Temps Libre • 5 € pour les non adhérents • **rens. au 02 98 26 20 56 • Presqu'île Horticulture • Crozon**

## DIM. 12

**Atelier découverte de Qi Gong** • de 10h à 13h à la Maison des Jeunes • **participation libre • Bien-Être de la Pointe • Camaret**

## LUN. 13

**Collecte de Sang** • Maison Familiale Rurale de Rumengol de 8h30 à 12h30 • **Association des donneurs de sang du Pays de Daoulas • Le Faou**

## VEN. 17

**AG ordinaire de l'association la Pétanque Crozonnaise** • venez découvrir cette nouvelle association • le vote est réservé aux adhérents à jour de leur cotisation, un verre de l'amitié sera servi à la fin de la réunion • à 17h30 à la Maison du Temps Libre • **Crozon**

### SAM. 18 ET DIM. 19

**Nelle, Eliott, Grand-Mère et le Monde** • un presque seule en scène avec Charlotte Cany • Entrez dans la bulle pleine de fantaisie de Nelle la lumineuse, entourée de ses souvenirs, où Eliott régit le temps... Et le monde, tout autour avance... Entrera-t-elle dans la danse de la vie ? Une douceur à s'accorder, entre deux battements de cœur • salle Polyvalente à 20h32 samedi et 15h37 dimanche • **rens. nelleliottgrandmereetlemonde.wordpress.com** • réservation au 07 68 66 32 30 ou collectif.nouzonket@gmail.com • **N'Ouzon Ket • Lanvéoc**

### DIM. 19

**Rando Café Gâteaux** • Salle Yves Nouvel • **Emzivad • Le Faou**

### DIM. 26

**Babel Canto** • polyphonies des cinq continents • douze chanteurs qui proposent un voyage musical à travers des polyphonies vocales du monde • ces chants sont le creuset des cultures des peuples, reflet de leurs rêves, de leurs espoirs, de leur ferveur, de leur révolte... Toute une palette sonore de sentiments, d'émotion • à l'église St-Pierre à 16h • **Les Amis de la Musique • Crozon**

### VEN. 31

**Conférence sur le compostage** avec Marie Cultive • à 19h32 au café Les Voyageurs • **Lanvéoc**

### Du 31 JAN. au 13 FÉV.

**6<sup>e</sup> Festival des Libertés et des Droits Humains** • cf p4/7 • **Crozon et Camaret**

### SAM. 1<sup>er</sup> et DIM. 2 FÉV.

**Concert de la Solidarité** • deux concerts au profit du Secours Populaire, du Secours Catholique et des Restos du Cœur • les enfants de différentes écoles et collèges offriront un répertoire varié et les choristes du Chœur du Kador présenteront quelques chants de leur répertoire et rejoindront les jeunes choristes pour un final festif et joyeux • à 16h30 à l'église de Crozon le 1<sup>er</sup> et à 16h30 à l'église de Telgruc le 2 • participation libre • **Chœur du Kador**

Du 1<sup>er</sup> Décembre 2019 au 31 Janvier 2020



**La Reflexologie de Julie**  
Prenez vos pieds en main

# -10%

## DE RÉDUCTION SUR LA SÉANCE D'1 HEURE

soit 45€ au lieu de 50€

avec le mot de passe «Joyeux Noël»



Tél. 06.85.22.54.31

[www.lareflexologiedejulie.fr](http://www.lareflexologiedejulie.fr)

## Petites annonces

À vendre • Canapé velours 3 places ocre : 170 € • Lave-  
linge Vedette frontal 5 kg : 200 € • Cafetière design  
rouge Russel Hobbs : 25 € • Table basse bois 120 cm, très  
résistante : 48 € • le tout en bon état • Contact : 06 70 71  
47 98

À vendre motobineuse Grillo, modèle « Princess », bon  
état : 150 € (valeur neuf : 420 €) • Broyeur de végétaux  
Carravagi « Bio 100 », très bon état, moteur Honda  
essence, très peu servi : 1500 € (valeur neuf 3200 €) •  
Contact : 02 98 26 15 82

Professeur de sciences physiques à la retraite donne  
cours de maths et de sciences physiques tous niveaux •  
collège et lycée • Contact : 06 07 59 59 00

Donne cours d'Anglais • enfants et adultes • tous  
niveaux • Contact : 02 98 27 66 08

Le collectif N'Ouzon Ket recherche pour ses créations  
dons de tissus, vêtements, rideaux...

• Contact : 06 76 16 58 38.

Recherche terrain à acheter • sur la Presqu'île de Crozon  
avec accès à l'eau pour poser une, voire deux Tiny-House

• Contact : 06 08 11 28 42

### Petites annonces réservées aux particuliers et aux associations

Envoyez-nous le texte de votre petite annonce  
sur papier libre ou par mail avec vos visuels,  
avant le 12 de chaque mois pour une parution le mois suivant.

Tarifs : 3 € : texte seul/parution

10 € : texte + photo/parution

Règlement par chèque à l'ordre de AMZER

7 rue de Tal ar Groas • 29160 Lanvéoc

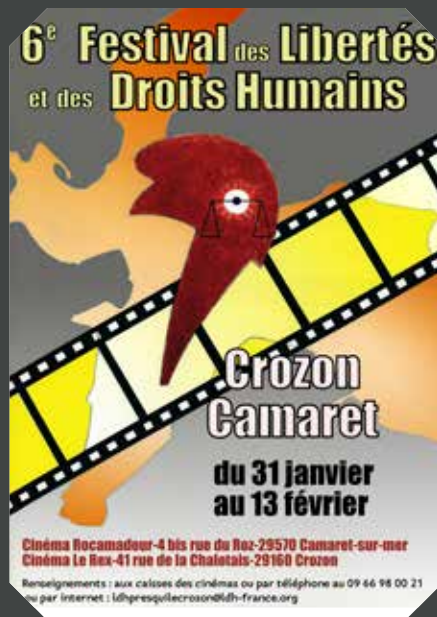
violaine@amzer.bzh



**SAMEDI 18 janvier à 20h32**  
**DIMANCHE 19 janvier à 15h37**

Salle Polyvalente de Lanvéoc  
Réservation au 07 68 66 32 30  
ou collectif.nouzonket@gmail.com

Un spectacle N'Ouzon Ket



# T&LEC

Christophe TONON

*Opération reprise de vos  
anciens radiateurs...*

*Contactez-nous !!*

## ÉLECTRICITÉ GÉNÉRALE

- Travaux neuf et rénovation
- Dépannage 7/7
- Chauffage
- Ventilation
- Éclairage
- Mise aux normes
- Sécurité des personnes

**DEVIS GRATUIT**

19 rue de Rosmadec - 29560 Telgruc sur Mer - 02 98 27 72 89 - 06 31 30 98 92

Achat - Vente  
Réparation  
VW T4



ZA de Pencran - 29560 Telgruc

*Xenia, Caillani - Paffus*



## Diagnostics immobiliers

Diagnostic de performance énergétique

Repérage des matériaux et  
produits contenant de l'amiante

Diagnostic électrique

Diagnostic gaz

Etat parasitaire

(constat de présence ou d'absence d'insectes à larves  
xylophages et de champignons lignivores dans le bois)

Métré

Constat des risques d'exposition au plomb

Etat des Risques et Pollutions

06 16 95 04 59 • [contact@odysseediagnostics.fr](mailto:contact@odysseediagnostics.fr)

[www.odysseediagnostics.fr](http://www.odysseediagnostics.fr)