

AMZER



15
—
MAR
20
20

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

PÉPINIÈRES CONTACT VERT

Production • Vente • Création

Entretien de jardin

Le printemps arrive,
pensez à vos plantations !



Maxime HERLEDAN

Kroas e Meno • La Gare d'Argol • 29560 Telgruc-sur-Mer
02 98 27 36 00 • pepicontactvert@gmail.com

XAVIER LE REMOULEUR



LE JEUDI TOUTES LES SEMAINES IMPAIRES

Crozon - parking du Magasin vert de 9h à 12h

Le Faou - place du marché derrière l'église de 13h30 à 16h

PARTICULIERS

Affutage au camion : couteaux, couteaux céramique
ciseaux couture, outils jardin...

PROFESSIONNELS (Restaurant, Salon de coiffure...)
sur rendez-vous à votre porte

06 50 84 51 41

Autres informations sur www.eft29.com
Facebook EFT29

ÉDITO

Tout simplement

Primevères, iris et jonquilles

Réveil de Dame Nature

Imprévisibles giboulées

Nids douillets au creux des branches

Tranquilles balades dans les dunes

Equinoxe et grandes marées

Menus bourgeons et tendres feuilles

Premices de jours sans fin

Saison nouvelle qui chaque fois émerveille

SOMMAIRE

3 - Édito & Sommaire

4•5•6•7 - Zoom

Semaines à thèmes

8 - Initiatives

L'Abeille et la Bêche

10•11 - Quand je serai grande

Je serai sage-femme

12•13 - Portrait

Véronique Boënnec

14 - Les Bidouilles

de RZwrGg

16•17 - Dans la cuisine de

Bibi

18•19 - Marie Cultive

Les alliances au jardin

20 - Coups de cœur

Magazine et jeu

22 - À mots contés

Divines Délices

22 - Camembert

Cadeau de Noël évolutif

25•26 - Amzer à l'envers

Le carnet des festivités

27 - Amzer à l'envers

Petites annonces

Les Embruns

Crêperie - Glacier

Ouvert tous les jours sauf le mardi à partir de 12h et à partir de 19h le soir

Venez découvrir notre exposition d'œuvres d'artistes locaux

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



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

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

Ne 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

48° 12' 42.707" N, 4° 33' 19.344" W

Semaines à thèmes

L'un soufflera ses sept bougies, l'autre, un peu plus jeune, ses trois. Gros plan sur deux évènements du mois de mars au programme bien rempli.

Les Semaines petite enfance

Depuis 2013, différents acteurs du territoire unissent idées et moyens pour organiser un évènement dédié aux tout petits, qui, au fil des ans, s'est transformé en un véritable festival autour de la petite enfance. Cette année, du 9 au 29 mars, place au voyage sous toutes ses formes, qu'il soit temporel, sensoriel ou imaginaire.

Le but de ces semaines est de créer une ouverture au spectacle vivant pour les enfants de 0 à 3 ans. Proposer un accès à la culture dès le plus jeune âge et aller dans des endroits où les parents n'iraient pas facilement avec des tout petits. L'idée est d'adapter des ateliers aux plus jeunes afin de désacraliser certains lieux pour montrer qu'ils sont accessibles à tout âge. Pour ce faire, la Communauté de communes, l'Ulamir, le multi-accueil les Poussins, Presqu'île Nounous, la micro crèche à Telgruc et la maison de l'enfance Baradozic de Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h travaillent main dans la main afin de proposer un programme de qualité. L'évènement est soutenu par la CAF, le Conseil départemental, les dix communes et les élus du territoire. Ces derniers valident les propositions, accompagnent l'équipe organisatrice



dans la faisabilité du projet, aussi bien sur le plan financier que technique, avec, entre autres, la mise à disposition des locaux, et assistent aux différentes actions.

Réparties sur trois semaines et sur toutes les communes du territoire, les animations regroupent deux spectacles et sept ateliers programmés sur deux horaires à chaque fois, certains en semaine, d'autres le week-end pour que chacun puisse participer en fonction de son emploi du temps. Les spectacles sont proposés par l'association Très Tôt Théâtre, qui sélectionne des spectacles tout terrain.

Inventive et magicienne, l'équipe de l'association peut transformer n'importe quel type de salle en un lieu accueillant, adapté aux enfants. Chaque spectacle est spécifiquement créé pour les tout petits et il est nécessaire que l'adulte puisse prendre du recul par rapport à ses propres ressentis. L'observation des regards, des manifestations de l'enfant seront les signes que le spectacle lui a plu. Au fil des éditions, les organisateurs ont réalisé l'importance du sas d'accueil pour offrir un moment de convivialité avant le spectacle, un espace transitoire qui permet de cheminer pour arriver devant les acteurs. Un endroit de plus en plus réfléchi pour aider l'enfant à se mettre en condition, à gérer l'attente avant de pénétrer dans une salle plongée dans l'obscurité et de s'installer. Cette année, pieuvres et poissons en tissu, réalisés par l'atelier de couture de l'Ulamir, seront là pour accueillir les enfants. Les ateliers, ouverts aux parents, aux accompagnants et aux professionnels, sont animés par des acteurs locaux, Kaniri ar Mor



et la médiathèque de Quimerc'h cette année, des intervenants extérieurs et les acteurs petite enfance du territoire. Lectures, voyages en image ou gustatif, bal(l)ade musicale ou au bord de l'eau, il y en aura pour tous les goûts. Les organisateurs proposent également à tous les professionnels liés à la petite enfance une offre de stages organisés entre mars et juin, en semaine et le week-end.

Ces semaines dédiées à la petite enfance sont devenues le cachet effervescent de l'équipe organisatrice, le point d'orgue de l'année qui permet une approche vraiment concrète et festive avec le jeune public. L'occasion de créer du lien sur le terrain et de vivre des moments particuliers avec les enfants et leurs accompagnants. Beaucoup de logistique, beaucoup d'heures, mais avant tout beaucoup de plaisirs et de retours très positifs. Des moments conviviaux qui favorisent l'écoute active, la rencontre avec les nouveaux arrivants et qui servent de trait-d'union avec les élus.

Gros plan sur deux spectacles

La première escale de ce voyage de trois semaines se fera avec la Chiffonnade de la Compagnie Carré Blanc. Une chorégraphie dont la matière première est l'étoffe, celle que l'on peut toucher, froisser, palper, plisser, celle dont on se vêt et qui conditionne notre image au regard de l'autre. Chiffonnade parle aussi d'émancipation, d'une chrysalide d'enfant qui ne cesse de grandir pour se muer en adulte. Sur scène, une sphère aux allures de coquillage, de cocon, abrite une danseuse malicieuse et une multitude de tissus :

partenaires de danse et matières à construire, ils guident l'écriture chorégraphique. Ainsi de bouts de chiffons en morceaux d'étoffe se créent de nouveaux mondes... Grandir c'est se construire, c'est voyager et savoir partir, prendre le large.



©Y.Corfa



La Compagnie Le vent des forges sonnera la fin du voyage avec Ti Soon, une histoire ordinaire : celle d'un petit enfant qui se sépare pour la première fois de ses parents et celle d'une nounou qui l'aide à vivre et à passer ce moment difficile. Transposé dans un univers imaginaire, le spectateur plonge au cœur de la question de l'attachement et de la séparation. Le lien qui unit l'enfant et l'adulte s'étire, se déchire, se répare, de l'un à l'autre, l'un pour l'autre. Une création rythmique et poétique où l'argile se métamorphose, légère et aérienne, au gré des situations jouées. Dans un univers contrasté noir et blanc, de petits établis sur roulettes font office de décor. Une courbe, une couleur, évoque discrètement les jouets d'enfants. Une lumière se glisse comme un indice, un clin d'œil à l'univers enfantin. L'argile est disposée en équilibre sur des colonnes blanches, faiblement éclairées : une invitation mystérieuse à la métamorphose.

Tous les ateliers et spectacles sont gratuits, sur inscription auprès de la Communauté de communes Presqu'île de Crozon-Aulne Maritime. Pour plus de renseignements rendez-vous sur www.comcom-crozon.com, rubrique enfance-jeunesse puis petite enfance.

La Semaine Femme(s)

Du 3 au 8 mars, le collectif N'Ouzon Ket et Cafetière & Compagnie, l'association qui gère le café associatif de la presqu'île de Crozon « Les Voyageurs », vous propose une semaine dédiée aux femmes, aux rencontres, au partage, à l'art et au plaisir de vivre ensemble.

En 2016, le comité consultatif du quartier des quatre moulins à Brest organise sa première édition de *La rive droite fait son 8 mars* et N'Ouzon Ket rejoint l'aventure avec la désormais incontournable *Boîte à T*. Deuxième édition en 2017 à laquelle participe le collectif avec « Trajectoires », une déambulation jouée et dansée, ludique et poétique aux Capucins à Brest, en coopération avec l'école de danse des quatre moulins : Dans'Cité. Cette année-ci, le collectif propose aussi une lecture d'extraits de *T'as pas su ?* de Pierre Péron de chaque côté de la flaque : une à Lanvéoc, l'autre à la MPT Saint-Pierre à Brest. Depuis 2018, N'Ouzon Ket et Cafetière et Compagnie ont repris le flambeau de l'événement brestois pour en faire un rendons-nous annuel pérenne sur nos rives lointaines.

Le programme de la semaine aux Voyageurs à Lanvéoc, avec une Escale à Crozon mercredi !

Mardi 3 à 20h32 - Suuij - violoncelle et bougies

Suuij est une balade. Une balade dans les recoins infinis de notre imaginaire mystérieux, doux, parfois inquiétant. C'est une marche, une

course, une contemplation... Juliette Divry vous transporte par sa voix, son souffle, son violoncelle vers un paysage intime à la fois tendre et dangereux.

Mercredi 4 de 10h32 à 14h32 et de 17h02 à 20h32 - Deux jours moins toi

La *Boîte à T* de N'Ouzon Ket s'installe à la crêperie-restaurant l'Escale Gourmande à Crozon pour un moment de spectacle... particulier et inoubliable. Venez vous laisser embringer dans l'histoire de Charlotte Cany.

Déjà deux jours qu'elle est partie. Marre de tout... besoin de faire le point, se recentrer, faire face. Dans une chambre d'hôtel impersonnelle, elle décide de questionner le miroir. Et Elle écoute les messages de sa boîte vocale...

Un seule en scène intimiste d'un petit quart d'heure, un face à face entre une actrice et un spectateur dans l'univers feutré de la *Boîte à T*.

Jeudi 5 à 19h42 - J'aime mieux la mer du Nord

Une invitation à choisir sa vie, à identifier et abolir ses peurs, à tirer les leçons de ses renoncements. Un éloge vibrant à la liberté proposé par la Compagnie Tintamarre. Des femmes retraversent des moments forts de leur vie, au travail, en société, en amour, en amitié, en famille. Elles se racontent au plus proche de ce qu'elles sont, sans artifices, sans parades. Les joies et les déveines sont partagées dans

une urgence de dire, avec jubilation, comme on partage un secret pour la première fois, comme on

délivre les derniers mots possibles. Des coups de poing aux coups de cœur. Cette capacité à se raconter dans l'intime relie ces femmes ensemble. Comme les pièces d'un puzzle, des univers singuliers se rencontrent pour créer un seul récit dans lequel le réel contamine la fiction. Des portraits au scalpel. Une langue ciselée, travaillée comme une matière vivante. Du roman noir teinté d'humour et de suspense. Les belles histoires ont souvent un revers. Le récit d'une vie mise en perspective qui rappelle non sans humour la vie de nombreuses femmes, la vôtre, celle des interprètes, de votre sœur, de votre compagne, de la voisine...

Des textes empruntés à Barbara, Philippe Minyana, Gilles Moraton, Isabelle Sorente et Anne Sylvestre.

Vendredi 6 à 18h32 - Ils lisent d'Elles

Un instant de lectures de textes féminins, à l'orée de la session trad-irish-folk des Voyageurs, portés à bouts de voix d'hommes. Poétiques ou drôles,



engagés ou militants, chaque texte ré-ai-sonne de façon particulière dans l'interprétation des alliés masculins.

Dimanche 8 à 17h02 - Femme Publique

Un talk-show détendu et convivial pour aller à la rencontre de deux femmes de notre joli coin de carte

postale. Une occasion de rencontrer les humaines qui ont choisi, humblement, de représenter les citoyens de nos zones rurale et littorale aux prochaines élections municipales : leurs parcours d'élues, les embuches ou les ponts traversés, leur vision, par le prisme du féminin, des territoires où nous vivons. Le talk-show sera ponctué de chroniques, lectures, billets d'humeur et le duo Chéri-e Chéri-e accompagnera le tout d'une voix et d'un violoncelle, avec ses reprises de chansons d'amour et ses moments surprise.

Plus d'infos sur <https://cafedesvoyageurs.wordpress.com>.



Piscine NAUTIL'YS

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

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

L'Abeille et la Bêche

Installé à Kermarzin, à Argol, depuis le 15 juin 2018, le magasin de producteurs L'Abeille et la Bêche vient de déménager à Telgruc et a choisi le jour dédié à Cupidon pour réouvrir ses portes et offrir à tous les amoureux des produits du terroir une belle sélection de leurs spécialités.

Partant du concept que plus on est de fous, plus on rit et surtout qu'en collaborant à plusieurs, les projets prennent plus d'ampleur, un regroupement de producteurs, partageant les mêmes valeurs, a eu envie d'avancer dans la même direction. Ainsi est née l'idée d'ouvrir un lieu convivial pour mettre en avant leurs produits, mutualiser un espace et du matériel tout en créant du lien entre acheteurs et producteurs. Nouvelle commune, nouvelle boutique implantée dans une ancienne boulangerie, les 50 m² sont bien agencés, avec un îlot central et des étagères tout autour, pour optimiser l'espace, permettre à chacun de mettre en avant son travail tout en facilitant l'accès aux produits pour les clients. En fonction du statut choisi, chaque producteur prend en charge une partie des permanences pour gérer la boutique et accueillir les acheteurs.



Sans imposer de labels particuliers, le collectif demande néanmoins aux producteurs de respecter une charte précise. De plein air, de pleine terre et de saison, les cultures et les élevages doivent respecter les cycles naturels, être éthiques et sains, en s'interdisant toutes pratiques pouvant dénaturer la qualité des produits et de l'environnement. Dans un souci d'authenticité, les producteurs doivent favoriser les races et variétés locales, pour privilégier goût et caractère. Leurs pratiques doivent être solidaires, en adaptant la production à leurs besoins, dans un esprit de coopération, pour permettre à ceux qui le désirent d'accéder au métier et d'en vivre. Une approche responsable en ne commercialisant que leurs produits et en favorisant la vente à la ferme, sur les marchés ou en circuit court. Une démarche de totale transparence en ouvrant son lieu au public, en fonction de son emploi du temps, et en soumettant ses pratiques à des contrôles réguliers, gages de qualité. Et bien évidemment un respect de l'écosystème et de la biodiversité.

Petit tour des producteurs

Tous installés à moins de 40 km du magasin, les quinze producteurs se retrouvent tous les vendredis pour garnir les étagères. Jean-Marc, de la Ferme du Menez-Hom à Dinéault, propose farines (de froment et de sarrasin) et huile de Colza ; Émilie et Vincent, de la Ferme de Kerguillé à la pointe de Dinan, de la viande d'agneau ; Vincent, de la Ferme de Ty an Digor à Crozon, des produits laitiers et, occasionnellement, de

la viande de veau ; Claire, du Chant des Marmites à Argol, et Céline, de la ferme de Kellers à Pont-de-Buis-lès-Quimerç'h, des légumes. Vous trouverez également les pains d'Aurélié, de la Ferme de Ty an Digor, et de Lolo, de Bara'Lo à Plomodiern, les fromages des Chèvres du Garvan de Gaëlle et Yannig à Trégarvan, les œufs de Maud et Jonathan de la Ferme de Kernivinen à Argol, les tisanes de Sandrine des Jardins de Kergonnec à Rosnoën et le safran de la Ferme de l'Aber de Sandrine à Crozon. Les lichous apprécieront les confitures du Jardin des Albertines d'Adèle à Loperhet et les Miels d'Armorique de Marie à Landévennec. Côté boissons, vous pourrez découvrir le cidre de Kevin de Chistr Menez Hom et les bières de François et David des Flagrants Débits, brassées à Argol. Et, si vous n'avez



rien pour transporter vos achats, les cabas et les sacs à vrac de RrZWrg, réalisés par Charlotte à Crozon, vous attendent sur place.

À tour de rôle, les producteurs vous accueillent tous les vendredis de 15h30 à 19h30, 9 rue Feunteun Ven, en face de la bibliothèque, à Telgruc. Plus d'infos sur www.labeille-et-labeche.fr.

« Je veux exercer le métier de paysan et pouvoir vivre de mon travail en nourrissant mon voisinage avec des produits fermiers de qualité. Pour cela, je choisis de travailler dans l'esprit de l'Agriculture Paysanne. »

Extrait de la charte du magasin.

JARDINIER CROZON

Ronan Etrillard - 7 ans d'expérience



**Tonte des pelouses
Taille de haies et d'arbres
Débroussaillage
Création de potagers et de massifs
Création de murets en pierre
sèche ou de soutènement**

06 15 62 15 58
ronanetrillard@yahoo.com
CESU uniquement

Je serai sage-femme

Rencontre avec **Magali Trouillard, installée comme sage-femme libérale sur Crozon depuis peu, qui a choisi comme alliée l'acupuncture pour soulager les maux de certaines femmes.**

Amzer : Bonjour Magali, quel métier rêviez-vous de faire quand vous étiez petite ?

M.T. : La seule chose dont j'étais sûre c'est que je voulais travailler au contact des autres. J'aime vraiment profondément être avec les gens. J'ai cette empathie qui me pousse à toujours chercher des solutions pour les personnes qui ont des problèmes et à mettre mes connaissances au service des autres. Rien ne me prédisposait particulièrement à devenir sage-femme, c'est mon chemin de vie qui m'a menée à ce métier et j'en suis vraiment ravie.

Amzer : Quel a été votre parcours ?

M.T. : Après des études de sage-femme à la faculté de Brest, j'ai commencé à travailler à la clinique Pasteur où j'ai rencontré une sage-femme qui faisait de l'acupuncture et cela a éveillé ma curiosité. Je suis ensuite passée à l'hôpital Morvan où j'ai eu l'opportunité de pouvoir suivre une courte initiation à l'acupuncture, ce qui nous donnait l'autorisation d'intervenir sur certains points spécifiques en salle d'accouchement. J'ai ainsi pu constater l'efficacité de cette technique et j'ai eu envie



d'approfondir mes connaissances dans ce domaine. Quand je me suis installée en libérale en 2017, j'ai décidé de passer un diplôme universitaire : deux ans de formation à la faculté de Nantes, validés par un mémoire. J'ai effectué beaucoup de stages durant ma formation, entre autres à Plougastel et à Lorient, aux côtés de Claudine de Brassier, formée depuis longtemps dans ce domaine. J'ai également appris les principes de la moxibustion, un procédé qui consiste à chauffer un bâton d'armoise, une sorte d'encens, jusqu'à l'incandescence et à l'approcher de certains points d'acupuncture. Par la chaleur, on obtient une modification de la résistance du point d'acupuncture ou une activation de certains points. J'utilise cette technique, par exemple, juste après la troisième échographie si un bébé se présente en siège. C'est une méthode ultra-douce, comparée à la manœuvre manuelle, et très efficace. Je me sers aussi de la moxibustion avec certaines femmes ménopausées. Grâce à ce diplôme, je peux pratiquer l'acupuncture en cabinet libéral avec une prise en charge partielle de la Sécurité Sociale. Deux ans ne suffisent pas pour maîtriser complètement

le sujet, je continue à apprendre, à me renseigner. Il existe beaucoup de façons de traiter en acupuncture et de pratiquer. Devant certaines limites que je peux parfois rencontrer, j'ai également décidé de me former en auriculothérapie auprès du docteur Yves Rouxville à Lanester. C'est une technique complémentaire, très bénéfique dans différents domaines dont le stress, les douleurs ligamentaires et certaines addictions. On travaille avec des aiguilles d'acupuncture au niveau de l'oreille, organe innervé, en lien direct avec le système nerveux central sans passer

par la moelle épinière. Dès le mois de septembre je pourrai mettre en pratique ce que j'apprends.

Amzer : En parlant d'aiguilles, quelles sortes utilisez-vous ?

M.T. : J'utilise des aiguilles très souples et fines. Chacun ayant sa sensibilité propre, il n'est pas facile de savoir comment va réagir la personne. Certains points peuvent être plus douloureux que d'autres, mais souvent, là où il y a une sensibilité, c'est là qu'il faut piquer. C'est vraiment très variable d'une personne à l'autre. Le principe étant que la personne soit détendue, la douleur peut advenir au moment de piquer, mais elle ne doit pas persister. Au besoin, je peux déplacer les aiguilles, les enfoncer plus ou moins profondément.

Amzer : Sur quels concepts reposent ces différentes techniques ?

M.T. : Ces techniques dérivent de la médecine traditionnelle chinoise. Elles reposent sur le principe du Yin et du Yang et sur la bonne circulation du Qi, l'énergie vitale, assurant santé et équilibre. Le patient est au centre, entre le ciel et la terre, et son énergie peut être modifiée par des forces extérieures. L'équilibre énergétique ne peut se faire que si chaque organe fonctionne en harmonie avec les autres. L'examen clinique est donc très important pour définir sur quel organe on va aller renforcer l'énergie, qu'elle soit trop ou trop peu présente. Le corps est parcouru de méridiens, qui forment comme un réseau, un ensemble de points qui fonctionnent ensemble. Chaque méridien correspond à un organe. C'est assez complexe et il peut exister plusieurs



façons de traiter un même cas. C'est une grande satisfaction, en tant que professionnelle de santé, de pouvoir offrir des résultats probants et de soulager efficacement. Cela me permet de répondre à des maux de grossesses ou autres sans avoir besoin de faire appel aux médicaments qui agissent parfois de façon très

ponctuelle. Leur action est spectaculaire, par exemple, sur les sciaticques, les hémorroïdes. C'est vraiment bluffant et très gratifiant pour nous car on devient des soignants à part entière. Je tiens toutefois à préciser que ces techniques sont complémentaires de la médecine classique, mais elles ne viennent en aucun cas la remplacer.

Amzer : À qui s'adresse vos consultations ?

M.T. : Je reste avant tout une sage-femme et de ce fait, je n'accueille que des femmes dans mon cabinet principalement pour tout ce qui concerne les grossesses, mais également pour tout ce qui touche la gynécologie, la fertilité et la sexologie.

Amzer : Et si c'était à refaire ?

M.T. : Je fais un métier très privilégié, car j'interviens le plus souvent à un moment très important dans la vie des gens. Je ne pensais pas m'installer aussi tôt en libérale, mais une fois encore, la vie en a décidé ainsi et je ne le regrette pas. Je me sens bien à Crozon, j'ai été très bien accueillie. Je suis vraiment contente d'être là où je suis aujourd'hui, d'avoir le sentiment de servir à quelque chose, d'être à ma place et de faire du bien à celles qui viennent me voir.

Véronique Boënnec

Portrait de Véronique Boënnec, artiste peintre presqu'îlienne qui expose ses toiles depuis plus de 20 ans, et qui se lance aujourd'hui dans une nouvelle aventure : l'écriture.

Après s'être exprimée au travers de ses peintures pendant de nombreuses années, Véronique ressent un jour l'envie de changer de vecteur de partage, de mettre noir sur blanc les sujets traités dans ses tableaux, d'aller plus loin. Peu à peu, ce besoin d'écrire se fait plus fort, à la limite de l'obsession. Véronique décide alors de ranger toiles et pincesaux pour suivre des ateliers d'écriture et apprendre à structurer sa pensée et ses idées. Elle découvre le plaisir de laisser parler son imagination, de partager autrement ses ressentis et son enthousiasme en animant à son tour des ateliers. Préparer, surprendre, transmettre, elle retrouve dans cette pratique un lien avec son métier de formatrice, le côté ludique en plus.

Il y a cinq ans, en parallèle des ateliers qu'elle suit et qu'elle anime, Véronique commence, l'écriture du roman auquel elle pense depuis longtemps. Page après page, tout se met en place et elle construit son histoire, inspirée de faits réels. À l'image d'une thérapie, elle pose des mots sur ses maux, travaille sur le projet par période, pour se donner le temps de prendre du recul, de

relire chaque chapitre plusieurs fois avant de continuer.

Alors que l'ensemble n'est pas encore finalisé, elle envoie le manuscrit à plusieurs éditeurs qui lui font des retours très constructifs, la poussant à retravailler le texte. Des amis lui apportent soutien et conseils, l'aident à rester centrée sur l'essentiel et l'histoire continue d'avancer. Elle peaufine la mise en page, choisit les illustrations pour la couverture, relit, corrige et, le 6 janvier 2020, voit enfin son livre, *Frère et sœur À chacun son chemin*, devenir une réalité. Le récit poignant d'un parcours de vie semé d'épreuves qui rendront à chaque fois la narratrice plus forte et renforceront les liens avec sa famille. Auteure, puis éditrice, la voici, à présent, lancée dans la diffusion de son ouvrage, une toute nouvelle facette dans la vie d'un livre. Points de vente locaux, bouche-à-oreille, ventes sur Internet, le roman commence peu à peu à trouver ses lecteurs et Véronique devrait prochainement participer à différents salons dans la région pour toucher un plus large public.



Pour rencontrer l'auteure, rendez-vous samedi 7 mars, de 10h à 12h et de 16h à 18h, chez Bio Presqu'île, rue Yves Gallo à Crozon, et samedi 14 mars à l'Espace Culturel E. Leclerc, Zac du Bourg à Crozon, de 10h à 12h et de 14h à 17h.

Le livre est disponible Au Parchemin et à l'Espace Culturel à Crozon, chez Dialogue à Brest ou sur www.amazon.fr. Tous les bénéfices réalisés sur la vente des ouvrages seront reversés à des associations de soutien aux personnes endeuillées, comme JPV29, et de lutte contre le cancer.



ARMOR GÉNIE
Thermique & Frigorifique

Créateur de confort
Installateur conseil - Thermique - Electrique - Frigorifique

*Profitez de la prime coup de pouce
de 3500 € ou 5500 €
pour le remplacement de votre chaudière fioul
par une pompe à chaleur*



Pompes à chaleur thermodynamique



Climatisation réversible - Aérothermie



Froid commercial & industriel



Systèmes de chauffages économiques



Traitement de l'air - Ventilation - VMC



Chauffage de piscine - Déshumidification



Electricité générale - Système d'éclairage

**Installations neuves - Rénovations
SAV - Dépannages - Contrats d'entretien**

ETUDE - DEVIS



12, rue de Poulpatré
29160 Crozon

Tél. 02 98 17 39 61 - contact@armor-genie.fr

www.armor-genie.fr

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



LA BRASSERIE DU BOUT DU MONDE
Nos bières, notre philosophie, notre magasin...
www.terenez.bzh



**NOUVEAU
BOUTIQUE · BAR
RESTAURANT**

**Zone Artisanale de Quiella
Le Faou**

**Ouvert du lundi au samedi de 12h à 19h
Service à midi du lundi au vendredi
Plats à emporter
contact : 06 64 06 89 67**



Tous les mois, une rubrique pour changer ses habitudes, recycler, récupérer, bidouiller, économiser, partager et avant tout, bien s'amuser !

La bidouille fonctionnelle

Eh oui, il fait froid ! Normal, c'est l'hiver. Et s'il ne fait pas froid, c'est qu'il fait humide ! Heureusement, les cheminées et autres poêles sont là, d'abord pour nous réchauffer les orteils, ensuite, pour nous offrir un produit merveilleux : la cendre.



Que faire avec cette poudre formidable riche en potasse, calcium, silice, magnésium, phosphore ? De la lessive, de la crème à récurer, de l'engrais. Et ça marche ! Pour la lessive, tamiser deux verres de cendre, ajouter 1 L d'eau chaude et laisser décanter au moins 24h en mélangeant de temps en temps. Filtrer à travers un torchon. Ajouter si vous le souhaitez quelques zestes d'agrumes et re-filtrer. Vous obtiendrez un liquide couleur miel-caramel. Cette potion ne se boit pas ! 2 verres de lessive dans la machine et le tour est joué. Simple, efficace et gratuit messieurs dames ! Pour la crème à récurer les vitres, casseroles brûlées, plaque de cuisson, lavabo, mains qui ont bricolé (...) il suffit de conserver le résidu de votre recette de lessive. Simple, efficace et gratuit messieurs dames ! Petit conseil : la cendre étant légèrement corrosive et asséchante, utilisez

des gants... heu, sauf pour vous laver les mains, bien sûr... et dans ce dernier cas, bien les réhydrater. Pour le reste de cendre dans la cheminée, attention de ne pas la déposer en masse dans votre jardin. Elle sera néfaste, asphyxiante, et dénaturera le sol. Elle peut être un très bon engrais si elle est utilisée dans les bonnes proportions (n'étant pas professionnelle, je vous renvoie aux personnes qualifiées). Dans tous les cas, (au compost, au potager, au verger, sur le gazon...) Elle doit être utilisée avec parcimonie et avec l'idée de laisser respirer.

La bidouille jeu

Une fois n'est pas coutume, voici un jeu réservé aux adultes : que ce soit lors de conversations on-ne-peut-plus-sérieuses de grands débats politiques, lorsque Mamie Mémère vous alpague pour vous conter ses déboires ou même en pleine dispute avec votre meilleur ami, il y a toujours des petits bouts de phrases qui, pris isolément et sortis de leur contexte, peuvent évoquer un thème ... coquin. Dites juste « Titre » et retournez à vos moutons. Ça ne mange pas de pain, ça amuse, ça fait sourire, ça développe l'imaginaire, ça dédramatise... mais si cela vous choque, eh bien... ne jouez pas.

Le challenge du mois

Pour les réticents, les hésitants, les fainéants... Allez voter !

N'hésitez pas à partager vos témoignages et les photos de vos bidouilles sur www.amzer.bzh. Et rendez-vous sur rrzwrgcharlottecany.wordpress.com pour plus de bidouilles.

Un saC par JouR ou Un saC poUr TouJours??



**Soyons m0dernes,
Ne sort0ns plus sAns Nos saCs.**

RrZWrg

made in Crozon, made in récup', made in débrouille
rrzwrgcharlottecany.wordpress.com

LE CELLIER DU FAOU



**SÉLECTION DE VINS & SPIRITUEUX
BIÈRES & CIDRES
TORREFACTION DE CAFÉ**

56, rue Général de Gaulle - Le Faou
02 98 81 93 92

NOUVEAU

Séances de DIEN CHAN

**Méthode originale vietnamienne de
multiréflexologie faciale du Pr BUI QUOC CHAU.**
**Le DIEN CHAN offre d'excellents résultats dans le traitement
de troubles neurologiques, dermatologiques, ORL, digestifs,
circulatoires, génito-urinaires, rhumatologiques, métaboliques...**
**Il traite également les problèmes musculaires, les crampes,
les lumbagos ainsi que les maux de tête, les insomnies et les
dépressions nerveuses.**



Séance découverte : 25 € / Sur RDV à Brest, Quimper et Le Faou



enso

CENTRE THÉRAPEUTIQUE & BIEN-ÊTRE - Rue de la Grève - 29590 Le Faou
Informations et réservation auprès d'Anita au 06 24 24 79 16

Attention, aucune des prestations proposées par notre centre ne vous dispense d'une visite chez votre médecin. Si vous suivez un traitement médical, il doit impérativement être poursuivi. Les prestations proposées viennent en complément et peuvent faciliter l'action de vos traitements médicaux ou de votre accompagnement psychologique. Elles ne peuvent en aucun cas les remplacer.

Ne vous méprenez pas, je n'ai pas ici commis de faute de frappe et ne suis en aucun cas partie cuisiner aux côtés de la chanteuse Bibie et encore moins sur la banquise ! Je vous invite ce mois-ci, tout simplement, dans ma cuisine pour deux versions d'un plat facile et économique qui permet de sublimer les restachou de pain et de brioche oubliée au fond du placard : le bread pudding.

Sorte de cousin de notre traditionnel pain perdu, le bread pudding est un dessert typique de la cuisine anglo-saxonne, que l'on mange également dans le sud des États-Unis, au Canada et en Belgique. Les spécialistes datent ses origines au 11e ou 12e siècle, époque frugale durant laquelle les cuisiniers cherchaient une manière d'utiliser le pain rassis plutôt que de le jeter. Au 13e siècle, on le surnomme le dessert du pauvre et fait partie des plats populaires des classes inférieures. De nos jours, le bread pudding a gagné ses lettres de noblesse et fait partie des desserts simples et délicieux que l'on déguste en famille ou entre amis. Il apparaît même sur la carte de certains grands restaurants.

Les ingrédients

250 g de brioche (et/ou de pain)
3 œufs
50 g de beurre
20 cl de crème liquide

30 cl de lait
150 g de sucre
2 pommes
Une grosse poignée de raisins secs
Une grosse poignée d'amandes

La préparation

Commencez par couper la brioche en petits cubes. Dans un saladier, battez les œufs et le sucre, ajoutez le lait, la crème et le beurre fondu, avant d'incorporer les raisins et la brioche. Pendant que cette dernière s'imbibe tranquillement, épluchez les pommes, détaillez-les en morceaux et placez-les dans le saladier avec le reste des ingrédients. Attendez 30 minutes minimum, puis versez le tout dans un moule à cake préalablement beurré et enfournez à 150°C (thermostat 5) pendant une demi-heure environ avant de monter la température à 180°C pour un dernier quart d'heure de cuisson.

Les variantes

Selon ce que vous avez (ou n'avez pas) sous la main, vous pouvez varier les plaisirs à l'infini. Lait et crème peuvent être remplacés par du lait de coco ou tout autre lait végétal. Les fruits apportent goût et texture, mais ne sont en aucun cas indispensables. Poires, pêches, abricots, framboises..., choisissez-les au gré des saisons. Les amandes apportent une petite touche croquante fort appréciable, mais noix, noisettes ou autres graines feront également très bien l'affaire. Soyez créatifs en fonction de vos goûts et de vos envies ! Ce dessert se déguste chaud ou froid, seul, accompagné d'une boule de glace, d'un caramel au beurre salé ou pourquoi pas d'une chantilly maison... À vous de choisir !



La version salée

250 g de pain sec
3 œufs
50 g de beurre
20 cl de crème liquide
20 cl de lait
200 g de fromages (idéalement un mélange de fromage à pâte molle et à pâte dure)
1 oignon moyen
1 branche de thym et une de romarin
1 grosse poignée de graines de tournesol

La préparation

Commencez par porter à ébullition lait et crème avant d'y plonger le beurre et les brins de thym et de romarin pour les faire infuser. Pendant que le mélange refroidi, émincez l'oignon et faites le revenir dans une poêle. Coupez le pain et une partie du fromage en petits cubes et râpez le reste. Mélangez les œufs dans un saladier, ajoutez la préparation refroidie, après en avoir



retiré les branches d'aromates. Battez le tout quelques instants. Incorporez les fromages, le pain, l'oignon et laissez reposer une bonne demi-heure pour que le pain s'imbibe d'une partie du liquide. La phase de cuisson est identique à la version sucrée !

À l'apéro, pour un pique-nique, ou servi avec une salade composée, ce plat est l'allié de tous les repas et s'apprécie chaud, tiède ou froid ! Et si vous avez réussi à ne pas tout manger d'un coup, certains disent qu'il est encore meilleur le lendemain.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter un très bon appétit. Et s'il vous vient l'idée d'essayer, n'hésitez pas à prendre quelques photos et à nous les envoyer avec votre avis de gourmet !

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



Caroline et Cécile
vous accueillent
dans notre nouvelle
boulangerie
sur les quais à Camaret

du vendredi au mardi
de 7h à 19h



Les alliances au jardin

Au potager, on entend souvent parler des associations de cultures. Un principe selon lequel nous aurions des plantes qui s'apprécient mutuellement et d'autres qui au contraire, ne font pas bon ménage.

Il ne s'agit pas là d'une véritable science car en effet, rien n'est tout à fait prouvé scientifiquement à ce sujet, mais il semble tout de même que nous puissions de manière empirique en observer de réels effets et en tirer bien souvent des bénéfices. Cette technique, également appelée le « compagnonnage », est utilisée par les jardiniers depuis un certain nombre d'années, notamment sur des cultures biologiques afin d'éviter l'usage de produits chimiques (engrais ou pesticides).

L'idée est de combiner certaines plantes, afin de favoriser leur développement et aussi d'augmenter les résistances à certaines maladies ou ravageurs. L'expérience a montré, par exemple, que le persil stimule la croissance des tomates. Les oëillet d'Inde s'avèrent également très utiles pour ces dernières car ils repoussent pucerons, fourmis ou encore vers de type nématodes qui s'attaquent aux racines.

La règle essentielle est d'éviter de

planter côté à côté des plantes de même famille. D'abord parce qu'elles consomment généralement les mêmes ressources du sol, pouvant ainsi entrer en compétition. Ensuite car elles seront très probablement sensibles aux mêmes maladies ou parasites. Un autre avantage non négligeable du compagnonnage est que cela permet au jardin d'augmenter la diversité des plantes cultivées. Cela peut aussi permettre de cumuler sur une surface assez petite des cultures de durées différentes. En effet, vous allez pouvoir cultiver de la laitue en l'associant à du concombre. Le temps que le concombre prenne du volume, vos laitues seront arrivées à maturité, vous allez donc les récolter et laisser la place aux concombres de pousser en toute tranquillité, sans la concurrence des adventices. Certaines associations de plantes auront également pour but d'attirer ou de repousser les animaux ou

les insectes. Si l'on associe l'aneth, le fenouil et la tanaisie, cela va avoir une action répulsive sur l'araignée rouge et sur la teigne du poireau. La menthe, la lavande et le basilic vont quant à eux attirer des pollinisateurs et auront ainsi une action bénéfique si vous les mettez près de vos courges qui auront besoin de l'intervention de ces derniers pour fructifier.

Idées d'associations favorables

Tomate : basilic, ail, carotte, céleri, mâche, oignon, persil et poireau

Pomme de terre : Ail rose, chou, haricot, pois, fève

Radis : carotte, épinard, laitue, pois

Carotte : haricot nain, laitue, oignon, poireau, radis, romarin, tomate

Oignon : betterave, carotte, fraisier, laitue, tomate



©Fernand - Un jardin dans le Marais poitevin

La milpa, des siècles de bon sens

Héritée des Mayas, la milpa, culture dite des « trois sœurs », est une culture traditionnelle ancestrale qui associe une céréale et deux légumes. Maïs, haricots grimpants et courges poussent ainsi en parfaite harmonie. Le maïs sert de tuteur aux haricots, qui, légèrement ombragés produisent moins d'amidon et s'en trouvent plus goûteux. Les haricots, grâce à leurs nodosités racinaires, fixent l'azote de l'air au profit des deux autres « plantes sœurs ». Rampant au sol, les larges feuilles permettent de créer un micro-climat au niveau du sol. Ainsi, l'humidité du sol est conservée, il est protégé de l'érosion due au vent et à la pluie et la pousse d'adventices reste limitée. La courge joue donc le rôle de paillage vivant.

Au niveau diététique, les trois sœurs sont également complémentaires et constituent un



©Heidi Hanson

régime alimentaire équilibré. Énergétique, le maïs apporte glucides et protéines en masse. Les haricots secs, également très protéiques, complètent les acides aminés manquants à la céréale. La courge, quant à elle, est source de lipides et de vitamines. De plus, l'exploitation horizontale et verticale de la surface de culture permet une récolte très importante sur un espace limité : le plus fort rendement agricole du monde ! Il est bien-sûr tout à fait

possible d'utiliser ce concept avec d'autres plantes. Alors, histoire de changer, semez tournesols, cocos de Paimpol et courges musquées. Il ne vous reste plus qu'à les regarder pousser !

Retrouvez Marie Cultive pour une conférence sur les alliances de plantes vendredi 27 mars à 19h32, au café Les Voyageurs à Lanvéoc. Pour une meilleure organisation, pensez à vous inscrire au 06 31 41 49 25.



Animation
&
coaching jardin
pour petits et grands

Marie Carpentier

Tel : 06 80 54 89 81

Mail : mariecultive29@gmail.com

Site : www.mariecultive.com

f : Marie cultive

ig : marie_cultive



Venez découvrir notre café-librairie

du mardi au vendredi 10h30/13h et 14h30/19h

samedi de 10h à 13h et de 15h30 à 19h

36, rue du Général de Gaulle - Le Faou
02 98 26 97 42

gwennili.cafelibrairie@gmail.com

f Gwennili Café-Librairie ig gwennili_cafelibrairie

Magazine et jeu

TCHIKA « Faites du bruit, les filles »

Éditions Lukid

Un jeune magazine pour apprendre plein de choses sur l'égalité entre filles et garçons, dédié aux filles de 7 à 12 ans mais à laisser aussi entre les mains des garçons !

Uniquement sur abonnement pour le moment, votre enfant reçoit son magazine tous les 3 mois et chaque fois c'est un plaisir partagé de découvertes en tous genres. Sciences, Société, BD, Histoire, Animaux, Emotions, Ecologie, Initiatives citoyennes, Jeux... Une pléthore de petits articles rapides à lire pour partir dans le monde entier suivre filles et femmes engagées. Une page INFOX pour briser les stéréotypes de genres, un article de fond de 6 pages pour aller plus loin, 2 pages sur le corps humain, 2 pages sur les émotions, un poster au centre, etc. 55 pages à l'écriture fraîche, de l'humour et un graphisme coloré, une belle idée cadeau pour un magazine qui ouvrira la porte à des discussions en famille, entre amis ou à l'école. Et le plus, c'est qu'il se veut participatif : questions, témoignages, photo de réalisation plastique, vous pouvez partager et peut-être serez-vous publié ! Surprise à la réception du numéro de décembre : portrait de Léa Mazé, autrice de BD originaire de Crozon ! Prochain numéro ce mois-ci !



Anne et Yuna

Jeu de 7 familles « Grandes femmes inspirantes »

@Topla éditions



À 9 ans, cela faisait quelques années que ma fille ne jouait plus aux jeux de 7 familles, plutôt ennuyeux... Mais celui-ci est purement génial ! On y prend beaucoup de plaisir, enfants comme adultes, car il nous permet de découvrir le portrait de 42 femmes.

Des femmes qui, à travers les siècles, le monde et leur domaine d'action méritent qu'on les connaisse tout autant que les hommes, beaucoup plus présents dans les différents enseignements.

Un jeu facile et instructif. Facile car les règles sont les mêmes qu'un jeu de 7 familles classique, instructif car il ouvre l'horizon vers 7 familles originales. Ici, pas de famille papa- maman-fille-fils- grand-mère- grand-père, non des familles de 6 femmes inspirantes, dans 7 domaines distincts. Des Ecrivaines, Artistes,

Scientifiques, Sportives, Engagées, Entrepreneures, Aventurières. Les cartes sont de bonne qualité, les codes couleurs permettent aux plus jeunes de jouer avant d'être lecteurs. Les cartes Famille permettent de jouer plus facilement pour se souvenir des personnages manquants et la fiche descriptive permet de lire le portrait de ces femmes. Un jeu qui donne envie de jouer (bientôt deux ans après, on y joue encore !) et d'aller plus loin à la découverte de ces femmes et de leur parcours.

Anne et Yuna



FERME DE KERGUILLÉ



Colis de viande d'agneau
 caissette de ±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






SARL
Garage Roudaut

Réparation toutes marques
Carrosserie
Peinture
Habilitation service Carte Grise

Lundi de 9h à 12h et de 14h à 18h
 Du mardi au vendredi de 8h à 12h et de 14h à 18h



Route de Châteaulin
Crozon
02 98 27 06 23
garage.roudaut@orange.fr



**Vous connaissez
quelqu'un qui vend ?**
 Jouez les intermédiaires
 et vous serez récompensé !

Vous vendez votre bien, je suis là pour vous aider
 et je vous offre l'avis de valeur !

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

Morgane CALMETTES
06 69 98 71 50



iadfrance.fr

CARN.SENECHAL

• Chauffage • Plomberie • Sanitaire

Neuf & rénovation
 Dépannage • Entretien • Ramonage

Rue du Château d'eau
 29570 Camaret
02 98 27 91 43
carnsenechal@orange.fr




Ô Divines Délices

Ce matin là, jour de la Saint-Valentin, je pris la résolution de braver ma peur, laissant de côté les : « N'y va pas... ce n'est pas pour toi ! ». Arrivé à l'angle de rue où habituellement je rebroussai chemin, j'avancai vers l'alléchante vitrine de la boutique « Ô Divines **Délices** », où je savais la retrouver. Quel doux nom évocateur propice à biens des bonheurs !

Je poussai la porte et entrai. Elle était là et m'attendait, souriante. Je m'approchai d'elle, l'effleurai du bout des doigts, ravivant un plaisir refoulé. Enivré par l'objet de tous mes désirs, une vague intérieure me submergea pour éclater en un chant d'**orgues** triomphantes. Je m'assis et basculai instantanément vers le péché de gourmandise. Je plongeai alors la main vers elle, si belle... cette boîte de chocolats, aux saveurs exquises, me rappelant mes **amours** anciennes.

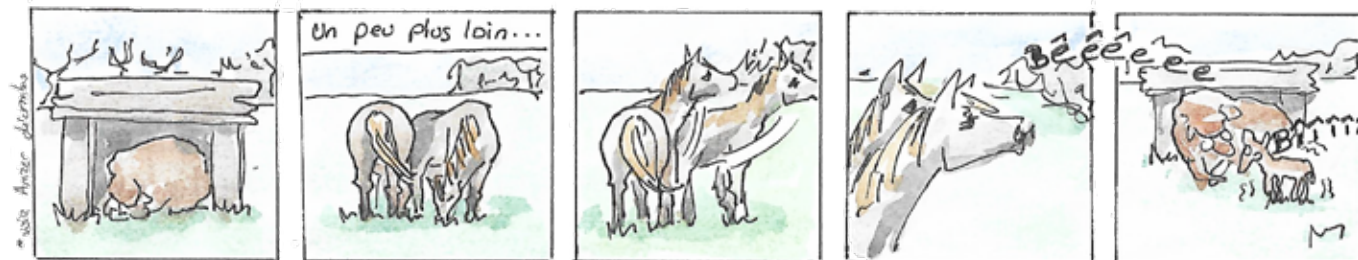
Christine Allibrant

À vos plumes : **Panier/aiguille/lunettes** : trois mots pour un texte à inventer et à nous envoyer par mail ou par courrier avant le 17 mars. 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

*Cadeau de Noël évolutif**

de Charlotte Cany



Diagnostics immobiliers

Diagnostic de performance énergétique

Repérage des matériaux et produits contenant de l'amiante

Diagnostic électricité

Diagnostic gaz

Etat parasitaire

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

Métre

Constat des risques d'exposition au plomb

Etat des Risques et Pollutions

06 16 95 04 59 • contact@odysseediagnostics.fr

www.odysseediagnostics.fr



06 67 05 64 00

Achat - Vente
Réparation
VW T4

ZA de Pencran - 29560 Telgruc

AutRement

CONSEIL EN IMAGE • COIFFURE
ESTHÉTIQUE • COLORISTE VÉGÉTAL



6, rue Alsace-Lorraine • Crozon

02 98 23 52 21

karsom
Équipez-vous !

Équipement et outillage pour votre atelier



SAS MANGUSTA EQUIPEMENT
vous accueille

du lundi au samedi de 9h à 12h

ZA de Pencran - Telgruc-sur-Mer
07 50 04 29 44

Profitez d'aides auditives de qualité



**100%
REM
BOUR
SÉES⁽¹⁾**

Audilab
Ensemble, pour une belle écoute

**BILAN
AUDITIF⁽²⁾
GRATUIT**

**1 MOIS D'ESSAI⁽³⁾
CHEZ VOUS
GRATUIT**

**4 ANS
DE GARANTIE
SERVICES
INCLUS**

(1) applicable sur la Classe 1 - Type 1, dans le cadre des prestations de votre contrat de mutuelle
(2) 1er rendez-vous / 13 sur prescription médicale
(3) 1er rendez-vous / 13 sur prescription médicale

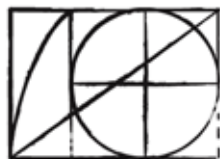


**Erwann
BLANCHARD**
Audioprothésiste D.E.
vous reçoit

CROZON
Résidence Équinoxe
13, rue Jules Simon
02 98 27 18 64

www.audilab.fr

agence d'architecture



L'architecte du Bout du Monde

Yves le Carboulec

2 quai Kador - Morgat - 09 50 31 84 55



construction • rénovation • extension • aménagements intérieurs

Le carnet des festivités • Mars 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 3 CDAS • **Crozon**
Le 10 Accueil de Loisirs • **Tal ar Groas**
Le 31 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**

Tous les samedis des semaines impaires

Animation Jeux en Bois • de 10h à 11h30 à la Maison des Jeunes • gratuit et pour tous • **Kaz'Heol Games** • **Camaret**

Soirée Tarot : le 5, 12, 19 et 26 • de 20h30 à 23h30 à la Salle Municipale de la Mairie • rens : 06 61 10 11 08 • **Roskanvel Tarot** • **Roscanvel**

DIM. 1er

Championnat de Babyfoot • **Babyfoot Pont-de-Buis** • **Logona-Quimerc'h**

Du 3 au 8

Semaine Femme(s) • cf p4/5 • **Lanvéoc et Crozon**

VEN. 6

Don du sang • de 8h30 à 12h30, Abbaye St Guénolé • **Association pour le don du Sang et l'EFS** • **Landévennec**

SAM. 7

Info parkinson • de 15h30 à 17h au Centre Hospitalier • transport possible sur demande • **Ulamir** • **Crozon**

SAM. 7

Tournoi de Tarot • Le Transat à Pentrez • début des jeux à 14h • gratuit et ouvert à tous • **Roskanvel Tarot** • **St-Nic**

SAM. 7

Soirée Jambon à l'os et Karaoké • animé par Jean-Yves Capitaine • Adulte : 12€ / -12 ans : 8€ / à emporter : 11€ • résa. 02 98 27 36 56 • repas à 19h • karaoké gratuit à 21h • salle des Vieux Métier • **Le Comité d'Animation** • **Argol**

SAM. 7

Soirée crêpes • à la Maison Pour Tous • **APE Quimerc'h** • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

SAM. 7

Sorti(e) de Scène • un « seul en loge » de Malik Slimane du collectif N'Ouzon Ket • à partir de 15 ans • à 20h30 à la Maison du Temps Libre • **Jour de Fête** • **Crozon**

DIM. 8

Concert des professeurs de Kaniri ar Mor • solos, duos, trios et plus encore... • à 16h30 à la salle Omnisports • **Les Amis de la Musique et Kaniri ar Mor** • **Telgruc**

DIM. 8

Sortie familiale au musée de l'école rurale à Trégarvan • visite et écriture au porte-plume • tarif : 2€/adulte et 1€/enfant • Inscriptions : 02 98 27 01 68 • **Ulamir** • **Crozon**

DIM. 8

Théâtre Forum • 16h30 à la Médiathèque • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

DIM. 8

Fête des Jonquilles dans la forêt du Cranou • à partir de 13 h 30 • **Comité des Fêtes de Rumengol** • **Le Faou**

MAR. 10

Jazz Manouche • Café les Voyageurs à 19h32 • **Lanvéoc**

MER. 11

Bébés Lecteurs • Le voyage • à 10h30 à la Médiathèque • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

JEU. 12

Don du Sang • Espace F. Mitterrand • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

VEN. 13

Soirée jeux • apéritif dinatoire participatif • à partir de 10 ans • au centre social de 18h30 à 23h • gratuit sur inscription : 02 98 27 01 68 • **Ulamir** • **Crozon**

VEN. 13

Repas tartiflette • au Foyer du Collège • **Collège Collobert** • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

VEN. 13

Concert de O Draka • un duo de fines lames guitaristiques pour revisiter le répertoire du jazz manouche • à 20h30, 13 rue Alsace-Lorraine • entrée libre, participation au chapeau • **La Maison des 3 Métiers** • **Crozon**

VEN. 13

Rencontre avec Gaétan Nocq auteur de bandes dessinées qui présentera son dernier ouvrage *Le rapport W* • à 20h30 à la Médiathèque • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

SAM. 14

Construction d'une spirale en pierre au musée des minéraux à St-Hernot avec Alexandre Mangenot, professeur horticulteur • début du chantier à 9h • rens. : François Martin : 06 95 76 24 37 • **Presqu'île horticulture** • **Crozon**

SAM. 14

Fest Noz • Coadou/Le Moigne - Cornec/Trebaol - Charles/Appere - Cluytens/Pronost • il y aura à danser, chanter, boire et manger de 21h à 1h • **Taï Chi ar Faou** • **Rosnoën**

DIM. 15

Vide-Greniers • de 9h à 18h salle Nominoë • 1€, gratuit -12 ans • inscr. : 02 98 26 19 34 • **Presqu'île Nounous** • **Crozon**

DIM. 15

Championnat de Babyfoot • **Babyfoot Pont-de-Buis-Logona-Quimerc'h**

JEU. 19

Commémoration de la fin de la guerre d'Algérie • MPT • Fnaca/Commune • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

JEU. 19

Commémoration de la fin de la guerre d'Algérie • **Crozon**

SAM. 21

Stage Écriture et Collage • de 10h45 à 16h, Maison des Associations • infos/inscr. : contact@irvi.bzh • **Lanvéoc**

SAM. 21

Concours de pétanque ouvert à toutes et tous • terrain de la gare, bd de Pralognan • inscription sur place à 13h30 • lancer du bouchon à 14h • contact : petanquecrozon29@orange.fr • **La pétanque Crozonnaise** • **Crozon**

SAM. 21

Soirée disco et années 80 • repas sur réservation au 06 70 94 75 29 • possibilité d'arriver vers 21h pour la soirée • tarif : 12 € repas et soirée - 5 € soirée - enfant 8 € • **Comité des Fêtes** • **Rosnoën**

SAM. 21

Fête de la St-Patrick • en musique et en danses avec Kameled ar Son, Avel Trad et Trad Zig • petite restauration • à 19h30 Salle Kador • entrée gratuite • **Comité de Jumelage** • **Crozon**

DIM. 22

Concert de solidarité au profit de la SNSM de Camaret • le chœur du Kador, dirigé par Christel Barbey, invite la chorale « Tous en chœur » de Plouay, dirigée par Christelle Elouarne • en l'église Saint-Rémi à 16h30 • participation libre • téléphone : 06 32 16 01 26 • **Camaret**

MER. 25

Heure du Conte • Le voyage • à 10h30 à la Médiathèque • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

VEN. 27

Conférences sur les alliances au jardin avec Marie Cultive • à 19h32 aux Voyageurs • **Lanvéoc**

VEN. 27

Fête du Printemps avec le Duo Medlay • Espace F. Mitterrand • **Le Sourire des Cheveux Blancs** • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

SAM. 28

Soirée St-Patrick • Espace F. Mitterrand • **Comité 2000** • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

SAM. 28

Fest Noz • **Bro ar Ster Goz** • **Rosnoën**

SAM. 28

Tournoi Inter Club • à la Salle Multifonctions • **Kick Ar Faou (kick boxing)** • **Le Faou**

SAM. 28

Ensemble romantique de Bretagne • orchestre à cordes • à 20h30 en l'église • **Les Amis de la Musique** • **Crozon**

SAM. 28

Sextan en concert • au café Le Bretagne à partir de 19h30 • gratuit • **Crozon**

DIM. 29

Salon du Printemps • gastronomie, bien-être, mode, jeux, artistes... • crêpes et buvette • entrée et parking gratuits • de 10 h à 18 h à la Salle Multifonctions, route de Térénez • **DO RE MI FA-OU** • **Le Faou**

DIM. 29

Accroche-toi si tu peux • spectacle de la Compagnie les Invendus • une chorégraphie comme un voyage de mouvements jonglés • tout public • à 16h30 à la salle Multisports • **Jour de Fête** • **Telgruc**

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

Comité de jumelage
Crozon-Sligo

Samedi 21 mars – 19h30
Salle Kador – Morgat

Fête de la
ST PATRICK

Musiques traditionnelles
Petite restauration

Entrée gratuite

Happy
St. Patrick's
Day

28 MARS
à partir de 18 H 30

REPAS - CONCERT

dans groupes : Groupe Barahig & Boxwood Bridge

SALLE FANCH MITT - PONT DE BUIS

BOEUF GUINNESS ou chicken GRILL + DESSERT

- ADULTE 12 €
- ENFANT 6 €

Sans réservation
Entrée libre !!

LE FAOU
SALON DE PRINTEMPS

Dimanche 29 mars 2020
de 10h à 18h

salle multifonctions- route de Térénez

Gastronomie, bien-être, modes, lingerie,
bijoux, cosmétiques, parfums, jeux,
arts culinaires et ménagers, ... Artistes

Entrée et parking
gratuits

Crêpes et buvette
sur place

contact 06 47 58 98 50

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^{ER} ET 3^E VENDREDI DE CHAQUE MOIS



7, rue de Tal-ar-Groas • Lanvéoc

06 31 41 49 25 • lesvoyageurs.lecafe@gmail.com

www.cafedesvoyageurs.wordpress.com



Les Voyageurs



cafe_les_voyageurs

JUSQU'AU 10 MARS • ÉCRITURES MARINES •
Exposition des œuvres d'Isabelle Krausz

DU 3 AU 8

• SEMAINE FEMME(S) •

Le 3 - *Musique* : Suuij - Violoncelle et bougies

Le 5 - *Spectacle* : J'aime mieux la mer du Nord

Le 6 - *Lectures* : Ils lisent d'Elles

Le 8 - *Talk show en musique* :

Femme Publique et Chéri•e Chéri•e

cf p6/7

MARDI 10 MARS À 19H32

• JAZZ MANOUCHE •

Musique et grignotte partagée

VENDREDI 27 MARS À 19H32

• CONFÉRENCE AVEC MARIE CULTIVE •

Les alliances au jardin
sur inscription

Plus d'imprévus sur notre site internet !



ARTISAN CARRELEUR

Nicolas Autret

Carrelage - Faïence
Chape traditionnelle
Béton ciré

Presqu'île de Crozon

T : 02 98 26 16 59

P : 06 61 65 26 76

