



Le P'tit Lanvaux

HORS-SERIE

AVRIL 2020

HORS - SERIE N° 1

En raison de la pandémie actuelle, le P'tit Lanvaux sera édité en version numérique sous forme de Hors-série.

Si vous souhaitez le recevoir directement par mail, contactez-nous petitlanvaux@gmail.com

DANS CE NUMÉRO :

- Une aide pour les personnes isolées 2
- Permanence de la mairie 2
- Accès interdit 2
- Besoin d'aide ? 3
- Journée citoyenne 4
- Fabrication de masques 5
- Repartir comme avant... 6

Ce numéro numérique du P'tit Lanvaux est essentiellement dédié à la pandémie qui frappe la France et le monde entier.

Vous y trouverez des renseignements utiles pour vous aider au quotidien durant cette période de confinement.

Dans ces moments difficiles il est réconfortant de constater l'élan de solidarité des Lanvéociennes et des Lanvéociens.

Agents municipaux, élus et bénévoles s'unissent pour assurer la garde d'enfants du personnel soignant ou réquisitionné, maintien du service public, courses aux personnes isolées, contact téléphonique, entraide entre voisins...

Respectons le personnel soignant et tous ceux qui nous permettent de vivre décemment, prenons soin de nous, restons chez nous !

Louis RAMONE et Christine LASTENNET

**#RESTEZ
CHEZVOUS**
**Pour vous protéger
et protéger les autres**

<https://covidradius.info>



CovidRadius

Carte française bordure confinement COVID-19

Bordure limite des activités sportives 🇫🇷

Cette carte interactive française permet de vous informer de la distance que vous pouvez parcourir au maximum pour faire vos activités sportives depuis votre domicile.

📍 Le périmètre recommandé est calculé via isodistances, le vol d'oiseau est affiché à titre indicatif.

ADRESSE DE VOTRE DOMICILE

📍 Ma position

📍 Voir si je suis dans le périmètre

Depuis un ordinateur la récupération de votre position actuelle n'est pas précise contrairement à un téléphone sur un réseau mobile

Coronavirus COVID-19

Attestation de déplacement dérogatoire numérique

MODE D'EMPLOI



Renseigner les informations sur le formulaire en ligne.



Générer le fichier au format PDF.



Création automatique d'un QR Code.



Présenter ce fichier PDF lors du contrôle aux forces de sécurité, avec une pièce d'identité.



Le service est accessible sur tout type de terminal mobile (smartphone ou tablette), au travers d'un navigateur.



Informations municipales

Une aide pour les personnes isolées



Suite au confinement, la mairie de Lanvéoc a mis en place un dispositif permettant de garder le lien avec les personnes isolées.

Régulièrement et au minimum 1 fois par semaine, des élus et des bénévoles les contactent.

Elles peuvent également joindre la mairie par téléphone.

Des bénévoles livrent leurs commandes à domicile, notamment alimentation et pharmacie de Lanvéoc, en gardant les gestes barrières.

Cette solidarité permet de garder le lien social, de lutter contre l'isolement et de protéger la population fragile en leur évitant tout contact extérieur en ces moments de crise sanitaire.

Permanence de la mairie

La mairie est fermée au public, un accueil téléphonique est assuré pour les administrés.

Du lundi au vendredi :

- de 9h à 12h
- De 14h à 17h

02.98.27.50.21



« Nous sommes tous ensemble responsables, responsables de nous-mêmes et responsables les uns des autres, c'est cela la grandeur d'être homme »

Abbé Pierre

Accès interdit

Un arrêté municipal, datant du 20 mars, interdit l'accès aux bâtiments et structures suivantes jusqu'à la fin des mesures de confinement :

- Groupe scolaire Yves Offret
- Foyer des jeunes
- Accueil de Loisirs
- Maison des Associations
- Salle polyvalente
- Espace Nautique
- Parc de jeux pour enfants
- Terrain multisports

- Terrain de football
- Terrain de tennis
- Maison des Plaisanciers

Sont également interdit d'accès :

- La plage
- La Petite Grève
- Les sentiers côtiers
- Les chemins de randonnées

CORONAVIRUS

Ce qu'il faut savoir

LES INFORMATIONS UTILES



0 800 130 000 (appel gratuit)

gouvernement.fr/info-coronavirus

COMMENT SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?

Lavez-vous très régulièrement les mains

Touchez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir

Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le

Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades

COMMENT SE TRANSMET LE CORONAVIRUS ? (09/03/2020)

- Par la projection de gouttelettes
- Face à face pendant au moins 15 minutes

-1m

QUELS SONT LES SIGNES ?

Fièvre

Fatigue

Toux et maux de gorge

Gêne respiratoire

Maux de tête

Courbatures

PLAN DE PRÉVENTION ET DE GESTION DES RISQUES

STADE 1

Cas importés sur le territoire

→ Objectif
Freiner l'introduction du virus

STADE 2

Existence de cas groupés sur le territoire français

→ Objectif
Limiter la propagation du virus

STADE 3

Le virus circule sur tout le territoire

→ Objectif
Limiter les conséquences de la circulation du virus

STADE 4

Accompagnement du retour à la normale

Besoin d'aide ?



En cette période difficile de confinement, la mairie a instauré un service solidaire d'aides diverses. Des bénévoles se sont proposés pour livrer vos courses. **Il suffit de vous inscrire en mairie, par téléphone, aux horaires d'ouverture, et de passer commande avec les commerçants participants à l'opération.**

AU PAIN GOURMAND

Boulangerie pâtisserie
20 rue de tal ar groas
02.98.27.50.17

L'ATELIER DU PAIN

Boulangerie pâtisserie
2 rue du fret
02.98.27.51.18

BEZANÇON VINCENT

Charcutier, boucher, traiteur
(Possibilité de plateau repas)
1 rue du fret
02.98.27.50.54

EPICERIE DE LANVO

2 Grand rue
02.98.73.65.99

GITE DE KERBURU

Préparation et livraison de plateau repas
Kergalet
02.98.93.67.30
06.60.59.10.15

LE BRETON FREDERIC

Maraîcher
Livraison de paniers de légumes
Le mercredi et samedi
07.81.65.22.08

PHARMACIE LE ROUX

Préparation et livraison
84 rue du fret
02.98.27.50.49

LA COMEDIA

Pizza à emporter
06.11.29.60.56

AMAP du bout du monde

Les paiements se font uniquement par chèque.

Vous avez des questions sur le COVID-19 ?

Trouvez les réponses à vos questions sur **WhatsApp**

1. Enregistrez le 07 55 53 12 12 au nom de "Gouvernement" dans vos contacts
2. Envoyez **Bonjour** pour commencer la discussion

Vous avez des questions sur le COVID-19 ?

Retrouvez les dernières informations sur **Messenger**

1. Cliquez sur **Envoyer un message** directement sur notre page Facebook
2. Débutez la conversation en cliquant sur le bouton **Démarrer**

Bibliothèque, des livres à télécharger



Adhérents de la bibliothèque de Lanvéoc, vous avez la possibilité d'accéder à des ressources numériques sur le portail de la Bibliothèque Départementale du Finistère.

Vous y trouverez des

livres téléchargeables, de la presse, des jeux pour enfants ou encore des autoformations de langues étrangères ou de guitares par exemple.

Si vous n'êtes pas adhérents, vous avez également accès à des

offres libres de droit.

Bonne lecture !

<https://biblio.finistere.fr>

Vers une édition 2021

Au vu de l'évolution sanitaire en France et des mesures actuellement en place, notre **Journée Citoyenne du 16 Mai 2020 est annulée.**

Néanmoins, lorsque la situation le permettra, des chantiers seront proposés comme les années précédentes, pour entretenir les sites déjà nettoyés :

- Mezdon - Kergalet**
- St Efflez - Luguniat**
- B o t s a n d**
- St Tello - Petite Grève**

En effet, pendant le confinement, la nature re-

prend vite ses droits. Pour notre plus grand plaisir, nous entendons les oiseaux chanter, les orchidées sauvages fleurissent tout comme une multitude de petites fleurs, mais la végétation va vite envahir tous ces lieux. Les décorations de rues seront aussi installées dès que possible et nous vous communiquerons les nouvelles dates concernant le concours des « Coccinelles » (voir Ptit Lanvaux Mars/Avril). Les boîtes à livres réparées et repeintes seront à nouveau mises en place.

Rendez-vous pour la prochaine édition de notre journée citoyenne en 2021.

Mais avant tout, prenez soin de vous et de vos proches en restant chez vous.



« Le vide grenier du comité de jumelage est pour l'instant maintenu au dimanche 19 juillet 2020 à l'espace nautique »

Informations associatives

Comité de jumelage Lanvéoc / Modbury

Le comité a reporté à une date ultérieure son voyage à Modbury qui devait avoir lieu du 30 mai au 2 juin 2020. Cette décision a été prise en raison de la pandémie en cours.

Les ateliers d'anglais sont également suspendus jusqu'à nouvel ordre.

Le vide grenier du comité

de jumelage est pour l'instant maintenu au dimanche 19 juillet 2020 à l'espace Nautique de Lanvéoc. (sauf instructions contraires des autorités quand au maintien de cette journée.)

3€ le ml en extérieur ou 4€ le ml en intérieur

Les tables et chaises sont

fournies uniquement en intérieur.

Informations et inscriptions auprès de Muriel au 06 75 88 97 95 à partir du 1er juin 2020, Formulaire d'inscription sur demande à l'adresse mail suivante : muriel.cdjl@gmail.com

Le P'tit Lanvaux hors-série

Nous souhaitons absolument préserver un lien avec les Lanvéociens. Ce hors-série vous permet de recevoir des informations sur les actions menées par la commune, mais pas que...

Les associations souhaitant transmettre des infos peuvent nous joindre par mail à

petitlanvaux@gmail.com

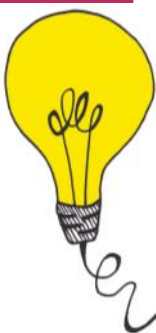
Nous ne manquerons pas de transmettre vos articles, flyers ou autres.

Cette édition numérique est également l'occasion de redynamiser le P'tit Lanvaux, d'être à l'image des Lanvéociennes et Lanvéociens.

Vous pouvez également le

recevoir directement par mail en vous inscrivant à l'adresse du P'tit Lanvaux.

N'hésitez pas à nous faire part de vos idées !



Informations diverses

Fabrication de masques

A la demande des EHPAD de Camaret et de Crozon des masques ont été fabriqués par des couturières Lanvéociennes. Le Docteur Diane Griffo a également lancé un appel pour du matériel qu'elle a ensuite distribué aux professionnels des santé. Actuellement une équipe de bénévoles fabrique à nouveau des masques destinés aux particuliers. Si vous vous occupez de vos voisins, personnes âgées et/ou isolées, merci de privilégier les visites courtes. Les courses déposées, vous devez quitter les lieux. Pas d'embrassade, pas de café, pas de conversation, le moins de contacts directs possibles. Vous pouvez être porteur sain et contaminer vos parents, grands-parents, voisins...

Matériel nécessaire pour la réalisation :

- Chutes de coton (environ 20 cm) pour l'extérieur et la doublure
- Molleton fin, polaire fine, ...
- Elastique souple

Le masque de soin est composé de 2 couches de tissu en coton et 1 couche de molleton disposée entre les 2 couches.

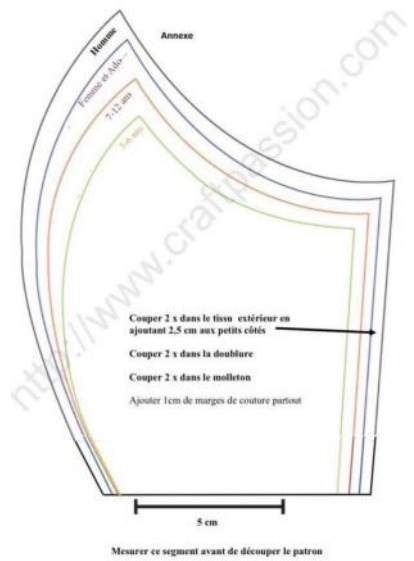
Patron en annexe

Entretien du masque :

- Celui-ci est à la charge du professionnel
- Le laver quotidiennement à son domicile à 30°C avec du détergent classique

IV. Etapes de fabrication

- 1- Découper le patron (annexe)
- 2- Découper les pièces de tissu en coton nécessaire (voir patron) : nous obtenons 4 pièces de tissu
- 3- Découper le molleton (voir patron) : nous obtenons 2 pièces de molleton
- 4- Couper environ 2 élastiques de 30 cm pour le grand modèle (adapter la longueur à la taille souhaitée)
- 5- Assembler les 2 pièces de tissu extérieurs « endroit contre endroit » partie arrondie
- 6- Faire le même assemblage pour les 2 pièces tissu doublure
- 7- Assembler les 2 pièces de tissu obtenues « endroit contre endroit » en insérant les 2 pièces de molleton
- 8- Coudre uniquement en haut et en bas : ne pas coudre les petits côtés
- 9- Retourner l'ensemble sur l'endroit
- 10- Surpiquer la couture centrale (verticale)
- 11- Surpiquer le haut et le bas à quelques millimètres du bord
- 12- Replier les petits côtés (2 fois 1 cm) - repasser
- 13- Piquer à quelques millimètres du pli pour créer une coulisse
- 13- Faire glisser le noeud dans la coulisse pour le confort



Protégeons-les, protégeons-nous !

<https://www.cnews.fr/france/2020-04-05/le-chu-de-grenoble-montre-son-personnel-comment-fabriquer-ses-propres-masques>

Tous en cuisine !

Confinement oblige, bon nombre de personnes passent davantage de temps dans leur cuisine. Certains réalisent les recettes de leur grand-mère, des recettes familiales rappelant le goût de notre enfance, plaisirs sucrés, salés. D'autres suivent en live des émissions de télé avec des recettes dignes d'un grand

chef, peut-être le moyen de se découvrir une nouvelle passion et de se rendre compte que la cuisine est accessible à tous.



Nous vous proposons de partager vos recettes dans les prochains hors-séries.

Liste des ingrédients, ustensiles, recette détaillée, quelques photos et le tour est joué !

Vous pouvez aussi nous envoyer vos astuces anti-gaspillage ou tout simplement vos astuces culinaires.

« Liste des ingrédients, ustensiles, recette détaillée, quelques photos et le tour est joué ! »

Initiative et solidarité

Connaissez-vous « les Grandes lessives » ? C'est un projet mis en place dans les écoles, au printemps, qui consiste à exposer les œuvres des enfants sur un fil tendu de part et d'autre de la cour de récréation.

Hoelenn Vitrebert, animatrice à l'Ehpad de Camaret, s'en est inspiré et lance un appel pour décorer la placette intérieure de l'établissement.

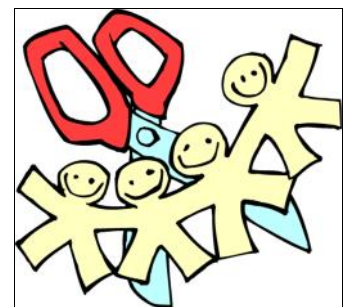
Aucun thème n'est imposé, juste de la

couleur ! Enfants et adultes peuvent réaliser des décorations, moulins à vents, lampions, fanions, ou même des dessins.

Le but est de donner un peu de vie à ce lieu et d'égayé le quotidien des résidents.

Vous pouvez déposer vos décorations dans une caisse située à l'extérieur de l'entrée de l'Ehpad, Elles seront mises de côté 48h et désinfectées.

Vous pouvez les contacter du lundi au vendredi au 02.98.27.89.13



Mairie de Lanvéoc

4, rue de Tal ar Groas
29160 LANVEOC

Téléphone : 02.98.27.50.21

Messagerie : mairie@lanveoc.com

Site : www.lanveoc.com

Directeur de la publication : Louis Ramoné,
Maire de Lanvéoc. Rédacteurs : conseillers
municipaux, personnel municipal,
associations contributrices. Photos : mairie
et associations concernées, Mise en page :
Giovanna Sykula - Rozenn Gendron.

Collecte de bouchons



Deux bonnes actions en un geste!
Recyclez tous vos bouchons en plas-
tique en les déposant pour l'association
« 1 bouchon 1 sourire » qui vient en
aide aux enfants handicapés et renforce
leurs activités et liens sociaux.

Lieux de dépôt à Lanvéoc : École,
Boulangerie « Au pain gourmand »,
Boulangerie « A l'Atelier du Pain », à
l'épicerie de « Lanvo » et au n°33 de la
rue de l'Aviation ».

A.D.M.R Aide à Domicile.

02.98.73.90.39 - Sur rendez-vous

AD 29 Aide à domicile. De 8h à
12h le lundi, mardi, jeudi et ven-
dredi et sur rendez-vous le lundi
de 14h à 18h 02.98.26.29.46

RAPAM : Accueil avec ou
sans rdv à la com com ra-
pam@comcom-crozon.com

Secours populaire 38, rue de
la Marne, Crozon -
02.98.26.23.82

Stade municipal 02.98.27.57.62

Garderie municipale et
ALSH

02.98.27.51.67

Cantine

02.98.27.57.22

Ouest-France Aurore Perena
06.65.32.42.44

Le Télégramme J.-Y. Le Bras
02.98.27.91.74

Ulamir résidence du Cré à Cro-
zon 02.98.27.01.68

Conciliateur de justice

Bruno Bournigault 06.43.12.57.04

Urgences

Pompiers : 18 - SAMU : 15

Gendarmerie : 17

Appel d'urgence : 112 (d'un portable)

Cross Corsen : 02.98.89.31.31
canal VHF : chenal 16

Médecin

D. GRIFFO : 02.98.27.51.61

M. TOQUER : 02.98.27.57.33

Cabinets Infirmières

J. BIGNARD, I. MIORCEC 02.98.27.57.54
OU 07.88.37.86.41

K. HERROU, N. DUPUIS, V. NEROLI
07.89.25.70.98

Dentiste

P. GAGNARD : 02.98.27.51.62

Pharmacie

BUTYN-LE ROUX : 02.98.27.50.49

Service de garde : 32.37

Kinés, ostéopathes diplômés

G. & Y. BINET : 02.98.27.58.18

P. KERAUDREN : 02.98.27.58.18

Ambulances Urgence 29

02.98.26.00.00

Activ'Taxi

02.98.16.61.56

Presqu'île Assistance

02.98.26.26.26

CG TAXI

06.33.72.06.64 ou 02.98.27.52.87

Repartir comme avant mais en beaucoup beaucoup mieux !

7 h 50, le psychiatre et psychanalyste Boris
Cyrulnik est le premier invité de la matinale
France Inter. Je tends l'oreille.

Un sacré Monsieur, jamais un mot plus haut que
l'autre. Ce n'est pas du Cyril Hanouna le Boris !
Avec lui tu ne plonges pas juste avec un masque et
un tuba, tu endosses tes bouteilles d'oxygène pour
une vraie plongée dans les profondeurs de
l'essentiel...

J'apprécie l'auteur. J'admire l'homme, un rescapé
de la vie ayant survécu aux rafles nazies. Il ne
reverra jamais ses parents déportés en 1942.
Protégé et caché par un réseau, il survivra jusqu'à
la libération. Il s'est élevé seul. Une partie de son
travail a porté sur la résilience pour renaître de
ses souffrances.

Ses mots me replongent dans son livre lu il y a
quelques années, « Les vilains petits canards ». Ce
qu'il raconte ce matin est encore d'une conscience
aiguisée.

J'avoue que ces jours-ci, j'ai encore plus envie de
pousser la compréhension sur l'après désastre
dans lequel nous sommes. Il est nourrissant le
Boris J !

Alors j'écoute. Il est dans le bon sens, ses paroles
font mouches, elles me touchent. Il fait la
distinction entre crise (cf. Tout redevient comme
avant après une crise) et catastrophe. Elles ne
sont pas dans l'ordre, mais en voici
quelques-unes :

« Notre individualisme excessif nous conduit à
notre perte ; Après chaque catastrophe la vie
reprend, mais pas comme avant. On voit des
valeurs sociales différentes apparaître ».

La bonne nouvelle c'est qu'il dit aussi « on est en
train de massacrer l'argent pour sauver des vies
humaines ; l'économie commence à passer après
l'humain ». Il n'a pas tort. Rien à voir avec
Bolsonaro qui ne veut pas du confinement des
brésiliens pour ne pas ruiner le pays.

Le constat est flagrant. Rues vides. Plus de
bagnoles. La moitié de l'humanité est confinée. Les
inégalités planétaires nous sautent au visage. Les
solidarités locales, régionales, nationales,
mondiales s'enclenchent. La planète respire...

Il a dit cette phrase simple, que nous sommes
certainement des millions à penser en ce
moment : « Si on repart comme avant, on va
remettre en place les mêmes conditions qui nous
ont menés à la catastrophe ».

Un de ses livres s'intitule : « Sauve toi, la vie
t'appelle »...

Peut-être le temps est-il venu de repartir comme
avant mais en beaucoup beaucoup mieux !

Joseph Palmieri

<https://www.franceinter.fr/amp/emissions/l-invite-de-7h50/l-invite-de-7h50-25-mars-2020>

Défi dessins

Comment joindre l'utile à
l'agréable ?

Nous vous proposons de
réaliser des dessins,
illustrations de votre vie
quotidienne, d'une émotion à
faire passer...

**Un défi
pour les
petits et
les
grands !**

Ces dessins seront
mis en ligne dans le
prochain hors-série
du P'tit Lanvaux.

Si vous avez une
âme d'artiste,
n'hésitez pas,
munissez-vous de vos plus
beaux crayons et faites-nous

partager vos œuvres.

Vous pouvez nous les envoyer
en format jpeg, à l'adresse
suivante :

petitlanvaux@gmail.com

