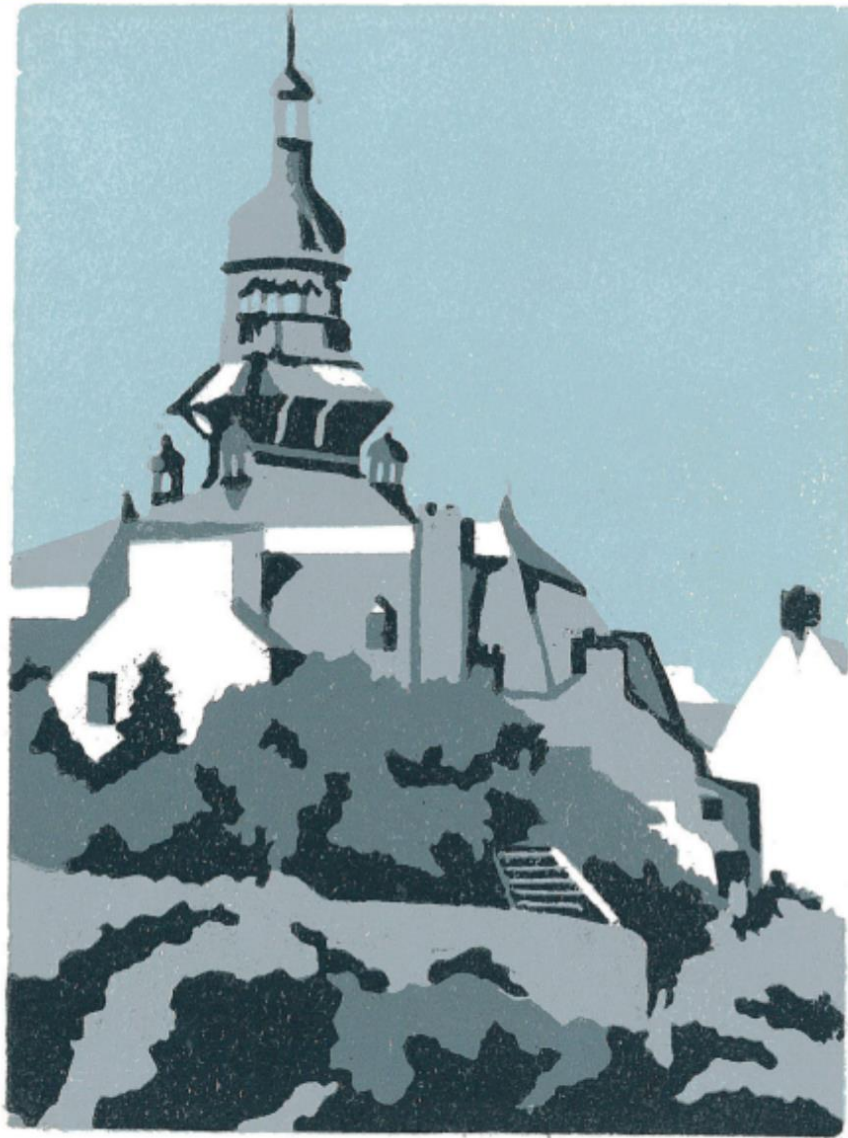


Moncontour de Bretagne

BULLETIN COMMUNAL
FÉVRIER 2021



Estampes imprimées - Bernard Martin

retrouvez plus d'explications dans la rubrique "le petit plus"





Mairie de Moncontour

1 rue Bel Orient
02 96 73 41 05

Vivre à Moncontour



Gendarmerie de Moncontour
le Bas-Bourg
02 96 73 47 17



Office du Tourisme
1 rue Bel Orient
02 57 25 22 22



Déchetterie Henon
La Noé Jannais
02 96 50 13 76



La Poste
3 rue de la Porte d'en Bas
L : 10h/13h et 14h30/18h. Me : 14h/18h30.
J-V-S : 10h/13h
02 96 73 42 60



Lamballe Terre et Mer
41 rue St Martin
02 96 50 00 30

Grandir à Moncontour



RPAM
Place de la Carrière
02 96 73 47 79



École La Providence
4 rue de la Poterie
02 96 73 41 79



École La Fleur des Prés
le Bourgneuf
02 96 73 43 20



Collège François Lorant
rue Veillet Dufreche
02 96 73 42 64

S'épanouir à Moncontour



La bibliothèque, la résidence des Arts
6 rue du Champ à Lavoir
02 96 58 35 74



La piscine de la Tourelle - Plémy
Le Pont des Vallées
02 96 73 56 27

Numéros d'urgence



SAMU 15



POLICE 17



POMPIERS 18

Se soigner à Moncontour



Vétérinaire
Charles LHERMIE
Route du Moulin St Michel
02 96 73 49 94



Kinésithérapeutes
Morgane TARDIVEL - Gilles
GOURITIN
Route du Moulin St Michel
02 96 73 41 14



Ambulances FAVREL
Les Grands Moulins, HENON
02 96 73 42 09



Dentiste
Ivette LAZAR
9 rue Neuve
02 96 73 41 45



Pharmacie
Gilles IMBERT - Pascal ORVAIN
17 rue de la Victoire
02 96 73 41 42



Cabinet infirmiers
Marielle OLLO - Frédéric CASTEL
Route du Moulin St Michel
02 96 73 53 87



Podologue
Elodie GOUZEL
Route du Moulin St Michel
02 96 73 54 19

SOMMAIRE

	AGENDA DE FÉVRIER 2021	4
	ILS NOUS ONT QUITTÉS	4
	URBANISME	4
	PETITES ANNONCES.....	5
	LA VIE DE LA CITÉ	5
	LE PORTRAIT DE NOS COMMERÇANTS-ARTISANS.....	9
	NOS COMMERÇANTS-ARTISANS & LEURS ACTUALITÉS.....	11
	NOS ASSOCIATIONS & LEURS ACTUALITÉS	14
	DU COTÉ DE L'ÉQUIPE MUNICIPALE	15
	LE PETIT PLUS	17
	LAMBALLE TERRE & MER & SON ACTUALITÉ	20



Conception

Mairie de Moncontour.
Tirage en 360 exemplaires

Remerciements

Nous remercions les associations et les bénévoles qui offrent leur temps pour que notre cité soit si agréable à vivre.

Prochain numéro

Envoyez vos articles (textes et photos) par email à accueil@moncontour.bzh avant le 20 du mois.



AGENDA



05/02/2021

9h-12h

Conciliateur de justice



09/02/2021

et 23/02/2021

Permanence assistante
sociale

SOLIHA

01/02/2021 – 20h30

Conseil municipal

À la Mairie



09/02/2021

Permanence ALEC



16/02/2021

Permanence SOLIHA

ILS NOUS ONT QUITTÉS

★ *Le 04 janvier 2021*

BERTRAND Monique, place du Chauchix St Léonard

★ *Le 09 janvier 2021*

BARROW Christophe, 37 rue Veillet Dufrêche, conjointe de Muriel Van Daele

★ *Le 13 janvier 2021*

GLATRE Elise, place du Chauchix St Léonard

URBANISME



Le 11/02 : LE PAGE Guy, 7 rue du Tertre

Remise de peinture de clôtures et appuie fenêtre

🏠 Recherche location pour une personne sur Moncontour pour les mois de mars, avril et mai 2021. Merci de me contacter au 06 59 28 30 98

🏠 Recherche d'un hangar afin de stocker notre bus, le tolérer, l'isoler.
Contact : marion.brennetot@gmail.com

Si vous aussi vous souhaitez partager une petite annonce : location, vente de bois, de meubles... n'hésitez pas et faites nous partager votre petite annonce par mail à accueil@moncontour.bzh



LA VIE DE LA CITÉ

L'ÉCOLE PRIMAIRE DE LA PROVIDENCE

Les souhaits pour 2021

Les CE2 CM ont fabriqué des fanions avec de bonnes résolutions pour cette nouvelle année.
« Je souhaite que l'année 2021 se passe mieux que l'année 2020 », « pour ma famille, je souhaite le meilleur », « pour ma planète, je vais trier mes déchets »...



Les chuchoteurs en CP CE1

Le Père Noël a apporté des « chuchoteurs » aux enfants. Qu'est-ce qu'un chuchoteur ? Il est fabriqué avec des tuyaux et coudes de plomberie. Le principe est simple, et le « chuchoteur » s'utilise comme un combiné téléphonique à l'ancienne, permettant ainsi de « démultiplier le son ». Le port du masque dès le CP n'est pas sans conséquence pour l'apprentissage de la lecture, c'est pourquoi cet outil ludique est proposé à tous les enfants de la classe. Surtout lors des séances de lecture à voix haute, où il n'est déjà pas si évident de bien s'entendre prononcer les mots dans le brouhaha ambiant. De fait, le masque, étouffant le son, n'arrange pas les choses.



La galette des rois en maternelle

Les petits rois et reines ont pris plaisir à confectionner des couronnes et cuisiner de bonnes galettes des rois à la frangipane.



Exposés en CE2 CM

Les exposés se poursuivent chez les grands. Au programmes, sujets divers et variés : le judo, les Legos, les phasmes, les chèvres.



VENTE A EMPORTER

L'école de la Providence propose une tartiflette – salade et dessert à emporter le 13 février 2021. A retirer à l'école de 15h à 18h. Sur réservation au 06 03 89 44 05

L'ÉCOLE PRIMAIRE DE LA FLEUR DES PRÉS

Cette année, l'une des classes de CM1-CM2 participe, pour la 3^{ème} année consécutive, au projet des Petites Cartes Postales Chorégraphiques, en partenariat avec Lamballe-Terre-et-Mer, le ministère de la culture, le ministère de l'éducation nationale et le collège François Lorant qui nous met à disposition la salle polyvalente à cette occasion. Ce n'est pas moins de 5 écoles du secteur de Lamballe et 22 classes au niveau du département qui sont impliquées dans cette aventure depuis le début de l'année, composant avec les aléas des protocoles sanitaires pour explorer la culture sous divers angles. En effet, ce projet mêle à la fois danse, art plastique, histoire des arts, langage et usage du numérique. De quoi être occupés toute l'année ! Les enfants de la classe de Guylaine Chochon ont ainsi commencé à découvrir l'artiste Arman et son univers de l'accumulation.

Ce mois-ci, la classe a la chance de danser avec Boureïma Kienou, danseur professionnel intervenant dans les écoles. Les enfants ont appris à observer et reproduire une chorégraphie, la danse du Soleil, sur une musique énergique. Nourris de ces nouvelles gestuelles, ce sera au tour des élèves d'imaginer leur propre chorégraphie, pour une représentation au Quai des Rêves à Lamballe en juin prochain... Espérons-le !



Au mois de février, c'est un spectacle au Quai des Rêves qui est programmé : Face de Matthias Groos, lui aussi totalement impliqué dans cette aventure. Après deux spectacles annulés à l'automne, nous espérons que cette rencontre avec un danseur d'exception pourra avoir lieu. A suivre !

Paroles d'enfants - Pour toi, c'est quoi la danse ?

C'est la liberté de faire ce qu'on veut, c'est plein de gestes.

C'est se défouler.

C'est la liberté, la communication avec les autres, où on veut, quand on veut, avec ou sans musique.

J'aime bien la danse, on apprend à danser.

C'est du plaisir, de la concentration, à faire en collectif.

Une activité qui détend.

Un sport. Quand je danse, je suis libéré, je sors de mon esprit.

Un sport très énergétique, avec musique, en duo, trio, et plein d'autres choses. Se faire plaisir. On fait ce qu'on veut comme gestes, saccadé, rapide...

Ce n'est pas que pour les filles, on peut danser avec des personnes avec qui on n'a pas l'habitude.

Il y a des défis dans la danse : on essaie et on y finit par y arriver.

Ne jamais rien lâcher, toujours persévérer.

On peut danser partout, mais pas partout, pas pour faire l'andouille. On peut faire une chorégraphie.

Nous souhaitons préciser que les objets de valeurs et/ou connectés (y compris les montres connectées) sont interdits à l'école.

L'AGENCE POSTALE



Changement d'horaire

Lundi : 10h-13h 14h30-18h

Mardi : fermé

Mercredi : 14h-18h30

Jeudi et vendredi : 10h-13h

Samedi : 10h-12h30

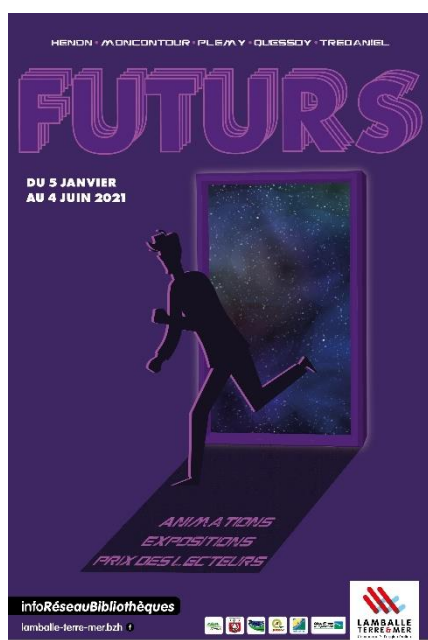
La levée du courrier à 12h

Téléphone : 02 96 73 42 60

LA BIBLIOTHÈQUE

Voici la sélection des livres du Prix des lecteurs 2021 "FUTURS"

Venez découvrir les flyers des animations et le bulletin de vote pour inscrire vos livres préférés et tenter votre chance pour gagner un week-end en famille....



	TITRE	AUTEUR	ILLUSTRATEUR
Catégorie / genre			
Jeunesse / (potite enfance) / album	Tu souviendras-tu ? Que je t'aimerai toujours	Céline Parson	Lili Le Belaine
Jeunesse / album	La voiture du futur	Pierre ruaud	Virginie Rochedreux
Jeunesse / album	Abécdaire des métiers imaginaires	MONTEL Anne	MONTEL Anne
Jeunesse / album	Retour vers le futur, l'album	Bob Gale	Kim Smith
Jeunesse / album	Un jour	Guéraud	Sébastien Mourrain
Jeunesse / album	Il faudra	Lenain	Olivier Taloc
Jeunesse / BD	Une épatante aventure de Jules tome 1 - l'imparfait du futur	BRAVO Emile	
Jeunesse / BD	Kiki et Aliène - Tour êtes venus d'ailleurs Tome 01	Paul Martin	Nicolas Hubesch
Jeunesse / roman	Ascenseur pour le futur	Nadia COSTE	
Jeunesse / roman	Opération Maurice	Claire Gratias	Stéphanie Hans
Jeunesse / doc	Demain, est-ce que j'aurai des superpouvoirs ?	Bruno Golman	Guillet & Halibob
Jeunesse / doc	L'intelligence artificielle, c'est quoi ?	Jay Fabok	
Ados-Adultes			
Ados / roman	# Bleue	Florence Hinkel	
Ados / roman	Lou après tout Tome 1 Le grand effondrement	LEROY Jérôme	
Adultes / roman	Nos derniers festins	PELLETIER Chantal	
Adultes / nouvelles	Bâtir aussi, Fragments d'un monde révolutionné	Ateliers de l'Antémone	Mathilde Pizzuto
Adultes / roman	Le son du cor	Sarban	
Adultes / BD	Paris 2119 - Tome unique	BERTAIL	ZEP
Ados / manga	ARIA - T. 1	AMANO Kouze	
Ados / manga	Obie Koul T. 1	Nakys	Alessia BUFFOLO
Adulte / doc	Le livre est-il écologique ?	Assoc at on pour l'écologie du livre	
Adulte / doc	Manuel d'histoire du futur : 2020-2030 Comment nous avons changé de cap	Atlas	Alien Barte

LE PORTRAIT DE NOS COMMERCANTS -ARTISANS



LA POISSONNERIE ARMOR PESKED



Ce mois-ci, découvrons l'histoire de Philippe Lebouvier et de sa poissonnerie, située juste à l'entrée de Moncontour.

« Je suis poissonnier à Moncontour depuis 10 ans cette année. J'achète tous les jours sur les criées costarmoricaines (à 5h en criée et à 9h sur les étales). J'ai une super équipe de 6 personnes qui me permet de faire 3

marchés par jour, et la boutique de Moncontour est ouverte tout les jours du mardi au samedi.

Je ne travaille que des produits locaux et de saison, et depuis 2 ans nous faisons du traiteur de la mer (brandade, choucroute, plats du jour, saumon fumé, rillettes, ect...). Et depuis le confinement nous expédions dans toute la France.

Nous faisons beaucoup de publicité pour Moncontour sur tout le département par le biais de nos marchés, ainsi que par le prix que nous avons reçu comme la Boutique Atelier : Le prix de l'entreprise rurale.

Pourquoi Moncontour ?

C'est une reprise d'une poissonnerie qui existe depuis plus de 50 ans. Après plusieurs années en grande surface, j'ai eu envie de me mettre à mon compte à 40 ans (crise de la quarantaine !).

Et envie de voler de mes propres ailes et de faire évoluer cette belle affaire dans cette magnifique commune.

Quel accueil avez-vous reçu ?

J'ai été super bien accueilli par les habitants et par les élus en place, et les commerçants bien sûr. Je travaille d'ailleurs avec certains. Tout le monde était content que ce commerce continue dans la commune, surtout qu'il n'y a pas de poissonnerie aux alentours ni dans des grandes villes voisines.

Si c'était à refaire ?

Je referai la même chose. Même si Moncontour est certainement une des communes les plus petites de France à avoir une poissonnerie. Comme d'ailleurs de nombreux commerces. Il y a de tout, c'est incroyable. Et des super commerçants, sympas et dynamiques. Beaucoup de communes doivent nous envier. C'est ça qui me fait aimer et rester à Moncontour.

Comment vivez-vous la crise sanitaire ?

J'ai beaucoup de chance de travailler par rapport à certains commerçants. Je n'ai pas le droit de me plaindre. Même si j'ai eu quelques mois compliqués quand ils ont fermé les marchés. Il ne me restait plus que 5 points de vente sur 25, et cela pendant 3 mois.

Un mot à dire à l'équipe municipale ?

Je leur souhaite beaucoup de courage en espérant qu'ils fassent aussi bien que les équipes précédentes. Je ne désespère pas de les voir se présenter à la poissonnerie. Qu'ils aident et mettent tout en œuvre pour aider le commerce local, qui est le fer de lance de cette magnifique commune. Et qu'ils aménagent les abords de la poissonnerie qui est aussi l'entrée de Moncontour (parking à refaire, descente et côté poissonnerie comme prévu initialement).

Un mot à dire aux habitants ?

Un grand merci pour leur magnifique accueil et pour leur confiance et fidélité pendant ces 10 années et encore plus ces derniers mois. C'est super de favoriser les petits commerces locaux.

L'équipe communication le remercie chaleureusement d'avoir pris le temps de répondre à nos questions. Merci pour son enthousiasme, son dynamisme et sa sincérité.

M. LE BOUVIER Philippe
Armor Pesked
3, rue neuve 22510 MONCONTOUR. 06 10 43 84 87
Armor.Pesked@gmail.com <http://armor-pesked.fr>



NOS COMMERÇANTS – ARTISANS & LEURS ACTUALITÉS

Les remparts

ouvert du lundi au vendredi 11h30-14h
plats du jour
02 96 73 54 83

La Mulette

ouvert du mardi au dimanche
11h-13h30
menu sur la page Facebook
02 96 73 50 37

Adana Kebab

02 96 76 02 72

Au coin du feu &

Le Chaudron Magique

fermé

L'échoppe

ouvert du lundi au dimanche
12h-14h30 (pour commande)
jusqu'à 18h (réception froide)
02 96 73 55 27

La Kaban

ouvert tous les jours
distributeur de pizzas

La Poterne

hôtel ouvert
02 96 73 40 01

Le Cellier de Ludo

ouvert du mardi au samedi
10h-13h 15h-18h
06 16 27 48 99

Pâtisserie Poireau

ouvert du lundi au dimanche
8h-18h
02 96 73 42 71

Le Contre-Temps


ouvert le mardi 9h-18h
uniquement tabac
02 96 69 38 86

Le Penthievre

ouvert du lundi au dimanche (sauf le
mardi) : 8h30-18h
02 96 73 50 89

Boulangerie Gardin

ouvert du lundi au samedi
7h15-18h
dimanche : 7h15-13h
02 96 73 42 82

 Carrefour Express

ouvert du lundi au samedi 8h-18h
dimanche : 9h-13h
02 96 73 41 33

 Cordonnerie 1000 pattes

ouvert du mardi au
samedi 8h-12h15 14h30-18h
02 96 73 57 09

 Boucherie Craff

ouvert du mardi au samedi
8h-13h 14h30-18h
dimanche : 9h-13h
02 96 73 42 81

 Armor Pesked

ouvert mardi, mercredi, vendredi,
samedi 6h30-17h45
jeudi : 8h-13h
02 96 73 41 55

 Avril création 09 75 29 88 14

 Parfumerie Ambre 02 96 73 52 26

 La Boutique Atelier 02 96 73 49 61

 Royaume Féminin 06 44 85 93 88

 L'atelier de Berthe 06 31 61 83 04

 L'atelier du Cheveu 02 96 73 42 57

 Laetif Création 02 96 69 34 16

 La Coutellerie 06 04 03 85 46

 La Poterie du Rocher 07 78 88 57 47

 La Café du théâtre - fermé

 La laverie

La Mairie, la Poste, la Pharmacie de la Cité
gardent les mêmes horaires

UN REPAIR CAFÉ A MONCONTOUR AVEC #CHEZYVONNE



Vous êtes experts en électronique, en couture, en mécanique ou en informatique ? Vous savez réparer, bricoler, par goût, c'est ou c'était votre métier ? Vous avez envie d'aider, de transmettre, de partager votre savoir, votre temps, un moment convivial ? L'association ChezYvonne n'attend plus que vous pour ouvrir son Repair Café !

Un Repair Café est un endroit où se rencontre des personnes qui savent réparer et des personnes qui ont besoins de leurs connaissances. Un rendez-vous pour faire ensemble. Pour être réparateur bénévole ou vous renseigner, contactez-nous : contact@chezyvonne.fr



LA RUBRIQUE BIEN-ÊTRE DE SYLVIANE & FLORENCE

Sophrologue et Réflexologue à l'Espace Ressource, pôle médical de Trédaniel



Rubrique bien être de Sylviane et Florence
Sophrologue & Réflexologue
Espace Ressource - Pôle médical de Trédaniel

RECETTE QUI FAIT DU BIEN : CONNAISSEZ-VOUS « LE LAIT D'OR » ?

Cette boisson ayurvédique ancestrale réchauffe les matins froids d'hiver. A base de lait végétal et de curcuma, le lait d'or stimule les défenses immunitaires et apaise le système nerveux. Il illumine le quotidien de sa couleur jaune soleil.

La suite sur notre blog - <https://espaceressource.fr>



Rubrique bien être de Sylviane et Florence
Sophrologue & Réflexologue
Espace Ressource - Pôle médical de Trédaniel

5 CLÉS POUR BIEN COMMENCER SA JOURNÉE

Petite routine matinale au réveil :

- 1 - privilégier les sons mélodieux comme alarme, ce qui permet d'éviter une sensation de fatigue au réveil
- 2 - rester quelques minutes au lit et commencer par inspirer et expirer cinq fois profondément prenez conscience de votre corps et asseyez-vous tranquillement
- 3 - commencez par étirer doucement vos bras, vos jambes, votre buste sans oublier quelques rotations cou/nuque/tête dans un sens puis dans l'autre (10mn)

La suite sur notre blog - <https://espaceressource.fr>

Rubrique bien être de Sylviane et Florence
Sophrologue & Réflexologue
Espace Ressource - Pôle médical de Trédaniel

BIEN DORMIR, C'EST POSSIBLE !

S'endormir et bien dormir, tout un art et même parfois tout un drame pour certaines personnes qui subissent des insomnies, cauchemars et sommeil en alternance. Pourquoi l'insomnie ? Comment y remédier ? De nombreuses solutions naturelles existent, pour retrouver un sommeil de qualité

La suite sur notre blog - <https://espaceressource.fr>



Rubrique bien être de Sylviane et Florence
Sophrologue & Réflexologue
Espace Ressource - Pôle médical de Trédaniel

BIEN RESPIRER S'APPREND CAR RESPIRER N'EST PAS SUFFISANT !

Une mauvaise respiration bloque notre diaphragme et peut entraîner différents états qui mènent au stress, à l'anxiété, au surmenage, ainsi qu'à une mauvaise santé. Le saviez-vous ? Le diaphragme est un muscle qui se contracte en moyenne 18.000 fois par jour. Ce muscle se situe entre nos poumons et notre abdomen. Apprendre à le connaître et comprendre son fonctionnement c'est faire un pas vers notre bien-être.

La suite sur notre blog - <https://espaceressource.fr>

NOS ASSOCIATIONS & LEURS ACTUALITÉS

ASSOCIATIONS : DEMANDE DE SUBVENTION

Les demandes de subvention sont à retourner avant le 15 février 2021.

Un email a été envoyé à chaque association moncontouraise avec le dossier à remplir en pièce jointe. Si vous ne l'avez pas reçu, merci de contacter la mairie, car nous n'avons peut-être pas la bonne adresse. Pour répondre au mieux à votre demande, nous vous invitons également à prendre rendez-vous avec Mickaël Ledouit, adjoint à la vie culturelle et associative (m.ledouit@moncontour.bzh 06 77 27 45 41), afin d'échanger sur la situation de votre association, l'impact de la crise sanitaire, les actions menées en 2020 et les projets pour 2021.

BILAN DU TÉLÉTHON 2020

	MONTANT DU DON (Chèques)	MONTANT DU DON (espèces)	TOTAL
DONS (urne Mairie de Plémy)	205,00 €	35,00 €	240,00 €
DONS (urne Mairie de Trédaniel)	50,00 €		50,00 €
Club de l'Amitié de Plémy	100,00 €		100,00 €
APPMA Moncontour-Trédaniel		50,00 €	50,00 €
Amicale des Sapeurs pompiers de Plémy	100,00 €		100,00 €
Amicale des Sapeurs pompiers de Moncontour	200,00 €		200,00 €
Amicale Chasseurs Bourg Plémy	100,00 €		100,00 €
Amicale Chasseurs de Saint -Laurent Plémy	80,00 €		80,00 €
Amicale des chasseurs de Gâtinée Plémy	50,00 €		50,00 €
Amicale des Chasseurs de Moncontour	50,00 €		50,00 €
CLAP 184 de Plémy	80,00 €		80,00 €
A.L.S.L de Plémy	100,00 €		100,00 €
Comité des Fêtes de Saint Laurent (Plémy)	100,00 €		100,00 €
Association des donneurs de Sang du Pays de Moncontour	60,00 €		60,00 €
TOTAL REVERSÉ A L'AFM	1 275,00 €	85,00 €	1 360,00 €

DÉPÔT SAUVAGE DE DÉCHETS



Des dépôts sauvages de déchets ont été constatés à plusieurs reprises sur la commune.

Ces dépôts sauvages de déchets sont une source de pollution des sols, des eaux, de l'air et de dégradation des paysages et de notre cité. Ils représentent une menace quant au risque d'incendie, de blessure, d'intoxication... et provoquent des nuisances visuelles et olfactives. C'est aussi une question de respect des agents techniques, qui sont trop souvent obligés de ramasser ces déchets sur la voie publique ou à proximité des points de collecte.

Par ailleurs, l'abandon illégal de déchets par des particuliers ou des professionnels n'a aucune raison de persister car la totalité des déchets (ordures ménagères, déchets végétaux, encombrants...) dispose aujourd'hui d'une filière de collecte

et d'élimination appropriée.

Nous rappelons que « *tout producteur ou détenteur est responsable de la gestion de ses déchets jusqu'à leur élimination ou valorisation finale, même lorsque le déchet est transféré à des fins de traitement à un tiers* » (Art. L.541-2 du code de l'environnement). Le fait de déposer des ordures sur la voie publique constitue une infraction pénale, passible d'une amende de 150 €. De plus, une procédure peut être engagée dans le cadre de la police du maire, avec des sanctions pouvant aller jusqu'à 1500 € de versement d'astreinte journalière.

PAGE FACEBOOK MONCONTOUR DE BRETAGNE

Cette page, créée par l'ancienne municipalité, compte actuellement 847 abonnés.

Aujourd'hui la commission communication continue de l'animer. Les objectifs sont de relayer des informations utiles aux habitants, de mettre en valeur les commerces, artisans, associations, écoles et toutes initiatives ayant un intérêt pour la cité. Notre souhait est aussi de faire vivre cette page, en créant du lien entre les habitants.

N'hésitez pas à nous faire part de vos initiatives afin qu'on les relaie. Vos suggestions sont également les bienvenues.

LA GRAINOTHÈQUE



La crise sanitaire du Covid-19 nous empêche d'avancer dans nos projets de fleurissement qu'on a envisagé de développer pendant l'hiver. La réunion publique programmée le 21 novembre a dû être annulée et un projet d'une action citoyenne de notre cimetière a été reporté. En attendant la fin du confinement nous avons envisagé de mettre

en place une grainothèque. Un lieu où il est possible de déposer et d'échanger des graines de fleurs, des fruits et de légumes. Ce lieu est à définir, plusieurs options sont possibles. Une grainothèque peut vous aider à enrichir votre propre jardin mais aussi à varier les plantes qu'on voit dans les espaces publics. Remplacer les plantes trop utilisées et banales et pourtant chères par des plantes moins connues et plus originales qui peuvent donner un autre cachet à notre cité. Elle nous encourage à faire nos propres semis. C'est plus économique et plus écologique et ouvre la possibilité de choisir nos variétés. Les graines originaires de Moncontour donc issues de la même terre et le même climat sont déjà une garantie pour leur réussite. Une grainothèque est un moyen de connecter les jardiniers de Moncontour, d'échanger leurs connaissances de créer des projets ensemble. Cette collaboration peut aussi s'élargir à un troc de boutures et plantes en tout genre.

Comment s'organiser pour obtenir des graines à échanger?

Récolter des graines par extraction et les sécher complètement

Les stocker dans les sachets. Noter le nom, la date, et autres informations utiles. Conserver dans une boîte qui respire (papier, carton, bois à l'abri de l'humidité, dans le noir, 10 à 15 C°

SITE INTERNET OFFICIEL : <https://moncontour.bzh/>

Moncontour a également son site officiel, créé par l'équipe d'André Fourchon. Notre équipe souhaite poursuivre le travail, avec l'appui et l'expertise numérique de Chez Yvonne, en développant des rubriques mettant en valeur la cité sur le plan touristique, mais aussi en proposant des rubriques sur la vie quotidienne des habitants, des informations pratiques... Des modifications ont déjà été apportées concernant la rubrique Commerces et autres lieux, afin de les rendre plus visibles. Un email va être envoyé aux commerces et artisans afin de savoir s'ils souhaitent actualiser leurs informations et photos présentes sur le site.

@ CHEZ YVONNE

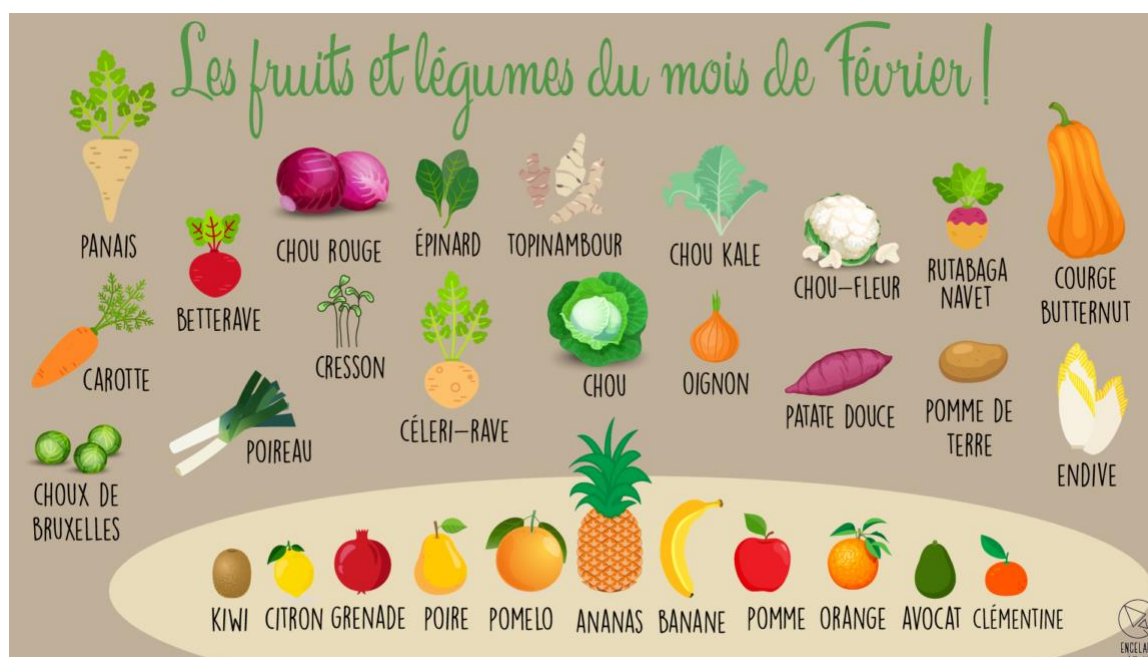
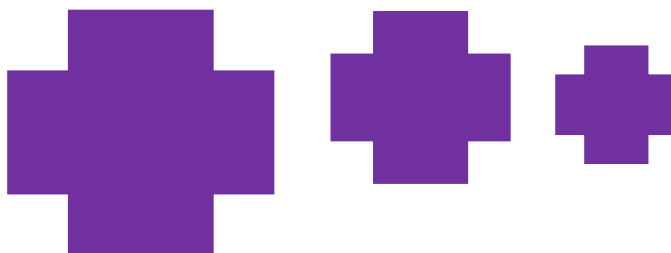
Vous ne vous sentez pas à l'aise avec l'outil numérique ?

Chaque mercredi matin aux « Ecoutes numériques pour les particuliers », Chez Yvonne répond à vos questions d'usage sur les smart-phones, tablettes et ordinateurs.

Pour les artisans, commerçants, associations, collectifs, qui souhaitent développer leur site Web, rendez-vous aux « Ecoutes numériques aux professionnels ».

contact : contact@chezynonne.fr

LE PETIT PLUS



PROJET LIBRAIRIE-BOUQUINERIE

Wilfrid Messiez a pour projet d'ouvrir à Moncontour une librairie – bouquinerie en proposant des livres neufs et d'occasions.

Son but est de mieux cerner les attentes et les besoins des habitants.

Fournissez ces informations si vous désirez	NOM		Prénom	
	Adresse mail			
	N° tel			
	Adresse			
Commune de résidence				
Profession		Age		Sexe :
Achetez-vous des livres neufs ?				
Si oui, combien de livres par an ?		Des livres d'occasion ?		
Pour quel budget annuel ? (estimation)		par an		
Quels types de livres (pour vous-même ou pour offrir) ? (plusieurs réponses possibles)				
Où achetez-vous ces livres ?		Nom de la librairie ou grande surface :		
(plusieurs réponses possibles)				
L'idée d'une librairie-bouquinerie à Moncontour vous paraît-elle intéressante ?				
Pour quelle(s) raison(s) ?				
L'implantation d'une librairie-bouquinerie à Moncontour modifierait-elle vos habitudes ?				
En nombre de livres achetés par an ?		estimation :		livres/an
En termes de budget annuel ?		estimation :		€/an
En terme de modalités / source d'approvisionnement ?				
Quel est le dernier livre que vous avez aimé ?				
Titre				
Auteur				
Genre				
Quand l'avez-vous lu ?		(mois, année)		
Quels types d'animation attendriez-vous dans ce lieu ?				
Quels sont les horaires d'ouvertures que vous considéreriez les plus adaptés ?				
matin		(indiquez vos préférences par des : +, ++ ou +)		
après-midi				
soirée				
samedi		remarques, précisions :		
dimanche				
vacances				
Avez-vous d'autres attentes, remarques ?				
Types de livres que vous ne trouvez pas assez facilement :				
Merci de votre contribution !				
Questionnaire à retourner là où vous l'avez trouvé ou bien :				La Boutique atelier
				Mairie de Moncontour
				Bibliothèque de Moncontour
				Bar le Contretemps
				Cellier de Ludo
ou encore par mail à				wilfridmessiez@yahoo.fr

LA CAF VOUS INFORME

Vous avez besoin d'une attestation ? De faire une demande de prestations ? De réaliser une déclaration trimestrielle ? Vous pouvez réaliser de nombreuses opérations très simplement en ligne depuis chez vous sur le site Caf.fr. Si vous avez besoin d' adresser un document, utilisez simplement l'adresse mail : transmettreundocument.caf22@info-caf.fr

Pour contacter la CAF, la plateforme de service est disponible du lundi au vendredi de 9h à 16h30 au 32 30.

Pour un courrier : CAF des Côtes d'Armor – CS 10000 – 22 096 SAINT-BRIEUC CEDEX 9

COUVERTURE DU BULLETIN

Technique de la gravure sur bois perdu.

« A l'origine la production d'estampes imprimées se faisait d'après des bois gravés en taille d'épargne. Pour les estampes en couleurs la technique employée consistait à graver à la façon japonaise une planche de bois par couleur.

La technique que j'emploie dite du « bois perdu » a été semble-t-il mise au point par Pablo Picasso dans le courant des années 50 (il utilisait le linoléum).

« Technique impitoyable qui exclut la faute ».

La méthode consiste à graver et imprimer toutes les couleurs à partir d'une seule plaque : le graveur évide d'abord toutes les parties devant rester blanches, puis procède à l'impression avec l'encre la plus claire ou celle correspondant à la couleur qu'il souhaite demeurer la plus pure ; il grave ensuite et imprime successivement les différentes couleurs de la plus claire jusqu'à la plus foncée.

Entre chaque impression il évide la partie restée en relief pour l'impression de la couleur précédente. De sorte qu'à la fin ne reste plus sur la plaque que la surface devant accueillir l'encre la plus foncée. Ainsi les surfaces épargnées sur le dernier état de la plaque ne permettent guère à l'examen de la matrice d'en identifier la composition.

Sources : « Nature de graveurs » Philippe Le Stum chez Locus Solus

Bernard Martin 06 69 93 08 82 b_martin2@wanadoo.fr

CONSEILS DE JARDINAGE

Pendant les belles journées pailler les plantations et préparer la terre et le semis.

En fin de mois, il est possible de planter les échalotes et les topinambours, ainsi que les oignons si le climat s'adoucit.

Au verger, aidez vos fruitiers à résister au froid en leur apportant de l'engrais sous forme de fumier animal bien décomposé.



AIDES EXCEPTIONNELLES COVID-19

Face à ce nouvel épisode de cette crise sanitaire, l'Etat, la BPI, la Région Bretagne, les chambres consulaires et bien sûr Lamballe Terre & Mer se mobilisent pour soutenir les entreprises. Numéro spécial d'information sur les mesures d'urgence pour les entreprises et les associations en difficulté : 0806 000 245

Plus d'infos sur notre site internet : lamballe-terre-mer.bzh



INSCRIPTIONS ALSH – ANIMATIONS 11/17 ANS

Vacances d'Hiver (22 février au 5 mars) : Inscriptions accueils de loisirs et animations 11-17 ans

- Inscriptions ALSH 3-11 ans : du 27 janvier au 12 février.
- Inscriptions 11-17 ans : à partir du 1^{er} mars.

Toutes informations (contacts et lieux d'inscriptions, programmes) sont en ligne sur le portail activités enfance jeunesse de Lamballe Terre & Mer :

<https://portail-activites-enfance-jeunesse.lamballe-terre-mer.bzh>



LUDOTHÈQUE

Reprise des activités, que ce soit pour emprunter des jeux ou venir jouer sur place, la Ludothèque de Lamballe Terre & Mer reprend ses activités sur l'ensemble des sites mais uniquement sur rendez-vous, afin de garantir la distanciation dans les locaux.

Pour la prise de rendez-vous contactez la ludothèque :

✂ par mail quelque soit le lieu et le jour souhaité :

ludothèque@lamballe-terre-mer.bzh

✂ par téléphone :

Lamballe, 02 96 50 78 81

Quessoy, 07 72 44 39 40

Hénansal, St Alban, Plénée-Jugon 07 72 44 39 40

Retrouvez les agendas des différents sites de la ludothèque sur www.lamballe-terre-mer.bzh



DÉCHETS MENAGERS

Vigilance : tous les emballages en plastique, en métal, les papiers et les cartonnettes doivent impérativement être déposés en vrac et vides dans votre bac ou sac jaune. Certaines personnes pensent bien faire en retirant les bouchons des bouteilles en plastique et en les déposant en vrac dans le bac ou le sac jaune. Malheureusement, séparés de leur bouteille, les bouchons ne pourront pas être recyclés. De part leur petite taille, ils passent entre les mailles au centre de tri et finissent à l'incinération. Or, le bouchon vissé sur sa bouteille sera lui bien recyclé.

Plus d'informations : contactdechets@lamballe-terre-mer.bzh



PERMANENCES FACILHA : BIEN VIVRE DANS SON LOGEMENT

A compter de janvier, Lamballe Terre & Mer accueille le dispositif Facilha « Bien vivre dans son logement » à destination des seniors. Un accompagnement, des conseils gratuits pour transformer votre logement. Pour vos projets de création, transformation, réhabilitation et adaptation de votre logement vous pourrez rencontrer gratuitement et sur rendez-vous un architecte-conseil accompagné, au besoin, d'un ergothérapeute.

Inscription auprès du CAUE au 06 34 45 21 12.

En savoir + : www.caue22.fr/facilha



FÉVRIER



Entre le 1er et le 28 février, on gagne environ 1h26 de luminosité. Cela dépend bien sûr de notre situation géographique. Nous profitons ainsi plus de lumière qui par conséquent influe sur notre moral et notre taux de vitamine D.

La St Valentin, le 14 février est l'occasion de se faire un repas entre amoureux, d'écrire une lettre à la personne qui nous est chère. On peut s'inspirer des australiens, canadiens qui ne célèbrent pas seulement l'amour mais aussi l'affection et l'amitié.



Célébré cette année le 16 février, Mardi Gras sera l'occasion pour beaucoup de se déguiser pour oublier les privations de l'hiver et d'annoncer le retour du printemps.

Mots mêlés

À la mer

m	e	r	z	b	r	i	î	û	m	t
o	p	h	s	r	a	s	i	c	a	v
u	ê	y	î	a	p	l	e	é	r	a
e	c	y	l	o	r	l	e	à	i	g
t	h	p	o	r	t	d	a	i	n	u
t	e	v	o	i	l	e	i	g	n	e
e	u	b	b	o	u	é	e	n	e	e
c	r	d	j	u	m	e	l	l	e	s
s	e	r	v	i	e	t	t	e	d	q
u	n	a	v	i	r	e	h	v	f	l
e	û	é	m	p	o	i	s	s	o	n

serviette	bouée
jumelles	marin
baleine	plage
mouette	vague
pêcheur	voile
poisson	port
sardine	île
navire	mer



DICTONS

Av mois de février, chaque herbe fait son pied
Crapaud qui chante en février, à l'hiver derrière lui.

Février remplit les fossés, Mars les vide
Février avec neige nous garantit un bel été



RECETTE SOUPE DETOX VERTE

Ingédients : 2 courgettes, 3 blancs de poireaux, 3 branches de céleri, 1/2 tête de fenouil, 1 gousse d'ail, 1 poignée de persil plat, 1 c.c de cumin, 1 L d'eau, sel, poivre, 1 c.s huiles d'olive

Rincez bien les légumes et les couper de la même taille
Faites suer les légumes dans une marmite avec l'huile d'olive
Couvrez avec de l'eau jusqu'à recouvrir les légumes
Faites cuire 20 minutes à feu moyen, en couvrant
Ajouter le cumin, le sel et le poivre et mixer.

Cette soupe a des vertus drainantes et digestives. Opter là le soir, vous vous sentirez déjà mieux le lendemain !



02 96 73 41 05



Moncontour de Bretagne



accueil@moncontour.bzh



moncontour.bzh

MAIRIE DE MONCONTOUR

1 RUE DE BEL ORIENT

22 510 MONCONTOUR