

POULDERGAT « LES INFOS DU MOIS »

AOÛT 2016 - N°14

Mairie de Pouldergat : Tél : 02 98 74 61 26

Site : <http://www.pouldergat.fr> Email : pouldergat.mairie@wanadoo.fr

◆ **Glaziked : en bleu de chauffe**

Comme chaque été, l'ensemble des membres des Glaziked (Bagad, Bagadig, les cercles Glaziked Bihan et Dalc'h Mad) sont sur tous les fronts. Ainsi, le bagad prépare activement la seconde manche du concours de seconde catégorie qui se déroulera le samedi 6 août à Lorient. La suite menée par « Mouch » CONAN se compose d'une marche-mélodie avec gavotte et rond bigouden. Vous pourrez la découvrir lors de l'aubade publique qu'ils proposent le vendredi 5 août à 21H00 à la salle Ti An Holl ou le 10 août prochain lors du mercredi du bourg. Au programme : outre l'ensemble du bagad cité plus haut, Arnaud CIAPOLINO et deux groupes de Fest Noz : Ma YARIG et HON IN A COOKE JAR ; La restauration comprendra moules - frites, glace, café au prix de 8 euro. L'été a connu de nombreuses sorties pour les différents groupes : les Brodeuses à Pont - L'abbé et les Filets Bleus à Concarneau, notamment. , concernant la future rentrée, les cours de musique sont reconduits et les modalités vous seront communiquées dans le prochain bulletin municipal ou dans la presse locale. Enfin, le 11 novembre prochain se déroulera un fest noz à la salle Ti An Holl dans le cadre d'Emglev Bro Douarnenez et des 70 ans du groupe.

◆ **Comité d'animation : vers un groupe de pétanque ?**

La pétanque est , à la fois, un sport et un loisirs estival. A cet effet, quelques passionnés réfléchissent à la mise en place d'un après-midi régulier à la salle Ti An Holl. Cependant,, les modalités restent à affiner mais le jour semble choisi : ce serait chaque vendredi. Les personnes intéressées peuvent se faire connaître au Bar Billon (02 98 74 62 04) ou auprès de Ronan KERVAREC (06 47 07 96 72). Pour le reste, les bénévoles sont en plein repos estival avant une rentrée automnale plus chargée avec l'expo champignons du 20 octobre prochain et le loto du 19 novembre.

◆ **Pouldergat Sports : bientôt les 3 coups**

Voilà plus d'une semaine que les joueurs ont repris le chemin des terrains sous la houlette de Philippe LE BARS. Suite à plusieurs matchs amicaux, la saison officielle sera lancée, comme chaque année, le 14 août prochain à Plozévet par la journée de gala de l'amicale de solidarité de la coupe Pierre RIOU dont la nouvelle rue du lotissement porte le nom. En effet, il était originaire de la commune, plus précisément de Goutlequer. Pour revenir au football, les joueurs de Philippe LE BARS affronteront, ce jour là, leurs voisins de l'ES Mahalon-Confort à 15H00. Ensuite, place aux coupes avec, pour commencer, la coupe de France où les locaux recevront le 21 août à 15H00 au stade Eugène DEUDE un adversaire encore à tirer au sort. Selon le résultat, les rouges et blancs poursuivront leur route ou intégreront la coupe Pierre RIOU. Le championnat, quant à lui, démarrera normalement le 5 septembre pour la A et le 19 pour la B. Pendant l'été, les dirigeants ont reconduit leur tournoi de pétanque qui n'a pas connu le succès escompté et mené le calendrier publicitaire. Enfin, pour les amoureux du ballon rond, il est toujours possible de rejoindre le club (seniors ou foot loisirs) en contactant Philippe LE BARS au 06 33 53 80 05.

◆ **Prévention des chutes : le programme Bretagne équilibre**

Le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED) s'adresse à des seniors soucieux de leur santé en leur permettant de participer à des séances d'activité physique conçues pour prévenir les chutes et les fractures. PIED est reconnu par la Caisse d'Assurance Retraite et Santé Au Travail Bretagne et inscrit au programme « Bretagne Équilibre ».

Les objectifs de ce programme de prévention des chutes sont :

- L'amélioration de l'équilibre et de la force des jambes des participants
- Une aide pour améliorer leur domicile
- Une augmentation de la confiance à l'égard des chutes
- Une aide au maintien d'une bonne santé des os (densité osseuse)
- Le maintien d'une pratique régulière d'activités physiques.

Une fois par semaine pendant 12 semaines, les participants font des exercices en groupe. Ces rencontres d'une heure sont divisées en 5 parties :

- Exercices de proprioception et vestibulaires (oreille interne)
- Activités d'intégration de l'équilibre (marche à obstacles, mouvement inspiré du Tai Chi Chuan)
- Exercices de renforcement, mouvements d'assouplissement, apprendre à se relever au sol
- Les 15 dernières minutes sont consacrées à des conseils de prévention

Une participation de 20 € par personne sera demandée pour l'ensemble du programme. Un certificat médical vous sera demandé.

Une réunion d'information aura lieu, le **29 septembre 2016 à 14h30**, salle 1 de la salle communale « Ti An Holl ».

◆ La benne à déchets verts

Semaine 31: 01-08 au 07-08	Cimetière	Semaine 33: 15-08 au 21-08	Kerguesten	Semaine 35: 29-08 au 04-09	Foennec-Veur
Semaine 32: 08-08 au 14-08	Kervoannou	Semaine 34: 22-08 au 28-08	STA Salle polyvalente	Semaine 36: 05-09 au 11-09	Pratanirou

◆ L'agenda

Mercredi 03 août 2016 – Soirée bretonne des Di Harzierien	Soirée bretonne, musique et/ou danse, chants de marins, groupes de musique bretonne, etc.... Restauration : Moules frites jardin du bourg à partir de 19h00
Mercredi 10 août 2016 – Mercredi du bourg des GLAZIKED	Soirée bretonne, musique et/ou danse, chants de marins, groupes de musique bretonne, etc.... Restauration sur place. jardin du bourg à partir de 19h00
Jeudi 11 août 2016 – Flânerie d' AMZER GWECHALL	Thème « vieilles bâtisses et patrimoine » (12Km) prévoir pique-nique - départ de la place de l'église à partir de 10h00

Le Comité de rédaction