

BOHARS & VOUS

N° 25 Février 2023

Retrouvez Bohars & Vous en libre-service dans vos commerces, établissements recevant du public et sur le site internet de la mairie de Bohars.



DON DU SANG

Espace Roz Valan

Samedi 11 février 2023 de 8h30 à 13h00

Rendez-vous en ligne : <https://mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr/>

INFOS UTILES

Articles pour le prochain bulletin à transmettre avant le avant le 20 février 2023 de préférence par mail sous format Word ou Open Office (format PDF non accepté) à l'adresse suivante : boharsetvous@mairie-bohars.fr

HORAIRES ET CONTACT DE LA MAIRIE

Accueil du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00

Le samedi de 9h00 à 12h00

Fermée au public le jeudi après-midi

Tél : 02.98.03.59.63

Site internet :

<http://www.mairie-bohars.fr>

Adresse mail :

communication@mairie-bohars.fr

DÉCÈS

Jacqueline BOUCHER, 77 ans

Denise PRÉMEL, 93 ans

Marie-Paule TOULLEC veuve DE MEYER, 78 ans

Philippe PRIMEL, 62 ans

Jacqueline OLLIER veuve LÉLIAS, 88 ans

Catherine LE VEN, 65 ans

Marie MANACH veuve BUREL, 79 ans

Yvette SÉITÉ veuve BESCOND, 91 ans

Jean Pierre MASSON, 78 ans

PERMANENCE DES ÉLUS

Le samedi matin de 10h00 à 12h00 à la mairie

Samedi 4 février 2023

Yann LE GALL, conseiller municipal délégué à l'animation et à la communication

Samedi 11 février 2023

Jean-Yves TREBAOL, adjoint aux travaux et déplacements

Samedi 18 février 2023

Bruno DUTERTRE, conseiller municipal délégué aux travaux, sécurité des manifestations, sécurité routière, affaires militaires et anciens combattants

Samedi 25 février 2023

Thomas PLUVINAGE, 1er adjoint délégué à la petite enfance, enfance et jeunesse, services périscolaires

Samedi 4 mars 2023

Raymond LE GOUEFF, conseiller municipal délégué à la sécurité, à l'accessibilité et à la protection des infrastructures communales

PETITES ANNONCES

Oliv'Motive, votre coach sportif à Bohars

Mon objectif est de vous donner envie de bouger !

Amélioration de la condition physique et du bien-être.

Des séances de coaching privé solo/duo en studio privé/en extérieur ou à domicile.

Des séances team training en entreprise/en extérieur.

Un accompagnement multi-supports pour vous aider à créer votre routine sportive.

Initiation / programme / suivi en musculation

Contact : **06 61 86 65 99** - olivmotive@gmail.com



pour tous, toute la vie, partout

Devant le succès des séances de gym qui se déroulent à Plouzané tous les mercredis après-midi, l'association ADMR Lesneven Océane propose de mettre en place un second créneau tous les mardis après-midi de 14h00 à 15h00 salle ROZIG espace Roz Valan sur la commune de Bohars.

Les séances sont encadrées par un éducateur sportif diplômé qui proposera des exercices en fonction des capacités de chacun. Les animations sont gratuites et ouvertes aux personnes de plus de 60 ans. C'est aussi l'occasion de faire du lien, de s'amuser et de faire de l'exercice. Inscriptions au **07 85 84 45 35**.

COMMUNICATION MAIRIE

DON DU SANG

La prochaine campagne boharsienne pour le don du sang se déroulera le **samedi 11 février 2023 de 8h30 à 13h00 à l'espace Roz Valan**.

Les donneurs sont invités à prendre un rendez-vous préalablement en ligne :

<https://mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr/>

En cas d'impossibilité, vous pouvez prendre un rendez-vous en téléphonant au **02 98 44 50 77**.

Port du masque conseillé et gel hydro alcoolique mis à disposition.

Pour donner son sang, il faut être âgé de 18 à 70 ans, peser au moins 50 kg et ne pas être à jeun.

NB : une pièce d'identité est désormais obligatoire pour chaque don.



ALERTE ROUGE
SOUTENONS LE
DON DE SANG,
LES RÉSERVES
SONT BASSES.

PRENEZ
DONTIEZ

CONFÉRENCE SUR LE SOMMEIL

Le sommeil : mieux le comprendre pour mieux le gérer

« Je n'ai pas fermé l'œil de la nuit », « Il m'arrive régulièrement d'être réveillé sur le coup de 2 ou 3 heures du matin », « Je m'endors devant la télévision et pourtant le sommeil ne vient plus après ». Autant de situations qui interpellent et parfois inquiètent sur la qualité de son sommeil et sur ses capacités de récupération. En partenariat avec l'association Brain Up, la commune de Bohars vous propose de participer à l'atelier « bien dormir et prendre soin de son sommeil » pour mieux comprendre les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge et les signes avérés d'un mauvais sommeil. C'est aussi l'occasion de partager des expériences avec d'autres participants et de connaître les conseils et les techniques pour garder un sommeil récupérateur.

Une **conférence** autour des rythmes de vie, animée par une psychologue, aura lieu **le mardi 7 mars à 10h00, à la mairie de Bohars salle du Conseil.**

A l'issue de cette conférence, vous pourrez participer à un atelier de 6 séances thématiques animées par une psychologue et une sophrologue qui aura lieu les mardis 14 et 21 mars, 4 et 11 avril, 2 et 9 mai, de 10h00 à 12h00.

Pour l'atelier, le nombre de places étant limité à 15 personnes, l'inscription est obligatoire.

Renseignements et inscriptions pour l'atelier auprès du CCAS de Bohars au **02 98 37 36 87.**

Ce programme est financé grâce au soutien de « Pour Bien Vieillir Bretagne », de l'ARS et de la Conférence des Financeurs du Finistère.

Brain Up Association Les ateliers Sommeil

Mardi 7 mars 2023
10h à 12h
BOHARS
Mairie, 1 rue Prosper Salaün

CONFÉRENCE GRATUITE

POUR BIEN VIEILLIR BRETAGNE

BRETAGNE Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Assurance Retraite **SECURITE SOCIALE BRETAGNE** **Ircantec** **ORFIC** **Finistère**

RECENSEMENT DE LA POPULATION JUSQU'AU 18 FÉVRIER 2023

Recensement de la population 2023

Le recensement a démarré : plus que quelques jours pour vous faire recenser !

Si vous êtes recensé cette année, n'oubliez pas de répondre au questionnaire dans les délais.

Vous pouvez vous recenser par internet sur le site **www.le-recensement-et-moi.fr**

Vos codes confidentiels de connexion figurant sur la notice d'information vous ont été remis dans votre boîte aux lettres (ou en main propre) par l'agent recenseur.

Toutefois, si vous ne pouvez pas répondre par internet, vous pouvez contacter votre agent recenseur (ou la mairie au **02 98 37 36 82**) qui vous remettra des questionnaires papier.

Merci pour votre participation qui est essentielle.

ECOLE PUBLIQUE

Portes Ouvertes à l'école publique le samedi 4 mars de 10h00 à 12h00

Le directeur, les enseignantes et l'Association des Parents d'Élèves vous accueilleront pour :

- Vous faire visiter l'école et vous expliquer son fonctionnement
- Vous présenter les différents projets menés
- Répondre à toutes vos questions

N'hésitez pas à contacter l'école dès à présent au **02 98 03 40 42** si vous souhaitez avoir plus de renseignements. À très bientôt. L'équipe enseignante



La cabane d'automne des Grandes Sections



APE ECOLE PUBLIQUE

L'APE de l'école publique de Bohars a réitéré l'opération galettes des rois cette année. Les parents d'élèves ont pu se régaler de galettes des rois et de palets provenant de la biscuiterie Terre d'Embruns à Guipavas arrosés de jus de pomme du Verger du Breignou à Bourg-Blanc.

CLUB LOISIRS ET DETENTE

Repas de Noël

Après deux années noires sans festivités marquées par l'épidémie de covid, le club de Loisirs et Détente a renoué avec la tradition du repas de Noël qui a rassemblé à l'espace Roz Valan, 89 personnes sur les 137 que compte l'association.

Le repas était succulent. Yolande GUIAVARCH, toujours volontaire pour nous accompagner et mettre de l'ambiance a fait chanter et danser les convives. Les Père et Mère Noël ont distribué des papillotes et chacun a reçu un cadeau. La folle ambiance s'est terminée vers 17h00 mais nous garderons tous le souvenir d'une belle journée de compagnie parfaitement réussie.



Les événements à venir :

Le jeudi 2 février 2023 se tiendra notre Assemblée Générale et le mercredi 22 février nous irons déguster un cochon grillé. Une escapade de trois jours est programmée fin mai vers le Mont Saint Michel, Saint Malo, Dinard et Dinan.

La croisière sur le Rhône prévue du 20 au 26 juin 2023 affiche déjà complet.

ASSOCIATION

« CHANTER EN CORPS »



METHODE FELDENKRAIS ET VOIX, ateliers jusqu'au 12 Avril à Bohars !

Judith Visioli propose des séances sur le thème de la voix, les mercredis de 10h30 à 11h30, à l'espace Roz Valan, avec l'association Chanter en corps. Venez découvrir !

La méthode Feldenkrais est une approche dite somatique qui permet de mieux percevoir ce qui est en jeu sur le plan physiologique, mais aussi mental et attentionnel. C'est un travail d'exploration qui se fait dans la douceur et la lenteur, allongé sur un tapis ou assis, parfois debout. A travers des mouvements et des vocalisations de base, cela permet d'observer nos habitudes de fonctionnement. Notre respiration, notre posture, et notre bien-être s'en trouvent améliorés. Les séances sont toutes différentes, et abordent par exemple : la respiration, les résonateurs, la production de sons longs ou courts, la mobilité de la langue, des mâchoires, du voile du palais... en relation avec celle de l'ensemble du corps. Une séance d'essai gratuite est proposée, contacter l'intervenante avant au **07 67 42 75 03**.

Judith Visioli est diplômée de la méthode Feldenkrais depuis 2012, et donne régulièrement à Brest des cours collectifs, individuels, et des ateliers. Ayant validé l'U.V. chant au conservatoire de Brest, elle finit actuellement le cursus lyrique, a fait partie du chœur Voix Humaines, et pratique aussi l'improvisation.

EXPOSITION

La guerre d'Algérie du 25 au 30 mars 2023 en salle du Conseil Municipal

Exposition organisée par les Anciens Combattants de Bohars

« Pour quelles raisons, 60 ans après les accords de Cessez-le-Feu du 19 mars 1962, consacrer une exposition à ce qu'a été la guerre d'Algérie ?

Il faut se rappeler que cette guerre, qui s'appelait à l'époque « la pacification », a été un drame pour la France et qu'aujourd'hui seulement on ose en parler.

Un drame pour tant d'hommes et de femmes qui y ont laissé leur vie : les soldats du contingent, les Harkis massacrés en 1962, la population Algérienne, le rapatriement des Pieds Noirs...

Cette exposition se veut libre, elle entend seulement rappeler l'Histoire. »

Marcel LE BARS

BAL COUNTRY
organisé par les
MILL'S VALLEY DANCERS
le 4 FEVRIER 2023
à partir de 20 h
Salle Roz Valan - Bohars 29

Mill's Valley Dancers

Entrée : 6€
Gratuit pour les -12 ans
- Boissons et gâteaux offerts -

EC 29 ENSEIGNEMENT CATHOLIQUE FINISTÈRE

Ecole Notre Dame de Lourdes BOHARS

PORTES OUVERTES

EN PRÉSENCE DES ENSEIGNANTS DE 17H00 À 19H00

VENDREDI 3 MARS 2023

Visitez notre site internet
Pré-inscription possible avant au 0298035927 - notre.dame.de.lourdes.bohars@wanadoo.fr

9H A 16H30 TARIF 1€50 GRATUIT-12ANS

DIMANCHE 26 FÉVRIER 2023

VIDE-GRENIER ANNUEL

SALLE DES SPORTS DU KREISKER BOHARS

INFOS INSCRIPTION 0635488028
MAIL BOHARSBBVIDEGRENIER@GMAIL.COM

Org: Bohars Basket Ball