

N°202

Vendredi 6 août 2010

Prochaine parution : 10 septembre 2010

Rédaction du Santécois :

Tél : 02.98.29.74.65

Fax : 02.98.29.79.12

Mail : mairie-de-santec@wanadoo.fr

www.santec.fr



INFORMATIONS DE LA MUNICIPALITÉ

1^{ER} CHALLENGE AMICAL DE NATATION

Les surveillants de plage organisent cette année une course amicale de natation, ouverte à tous à partir de 16 ans, le samedi 21 août. Les concurrents devront effectuer un parcours sécurisé de 1km dont le départ (vers 16h30) et l'arrivée se dérouleront plage du Dossen.

Pierre, Mathieu et Rafaël se tiennent à votre disposition pour tout renseignement et pour les inscriptions au 02 98 29 70 76, ou au Poste de Secours, dune de Bod-Roz, avant le 21 août (les mineurs devront fournir une autorisation parentale).



Attention, pour des raisons de sécurité, les places sont limitées.

Gratuit

D'autre part, Par arrêté municipal n°31-2010 du 21 juin 2010, il a été fixé que la présence de surveillants de plage, est assurée du 9 juillet au 31 août 2010, du lundi au dimanche inclus, de 12h à 19h avec surveillance effective de 12h30 à 18h30. Il est par ailleurs rappelé que les chiens même tenus en laisse sont interdits sur les plages entre 10h et 19h.

FORUM DES ASSOCIATIONS

Le Forum des Association se déroulera à la salle omnisports le **samedi 4 septembre de 10h à 12h**. Ce sera l'occasion pour les associations, sportives ou autres de la commune, de se faire connaître ou de recevoir les inscriptions pour la saison à venir. Les associations doivent confirmer leur présence à ce rendez-vous avant le 15 août.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

SERVICES DE GARDE

Médecins : EN CAS D'URGENCE **APPELEZ LE 15**

Pharmacies

Un numéro est à votre disposition pour connaître la pharmacie de garde : **APPELEZ LE 3237**

Du 6 au 12 août :

QUEMENER, 3, rue Am. Réveillère, Roscoff ☎ 02 98 69 70 39

Du 13 au 15 août :

LE MAT, 2, pl de Guébriant, St Pol ☎ 02 98 69 02 88

Lundi 16 août :

MORIN COQUENDEAU, Centre Commercial Kervent, St Pol,

☎ 02 98 69 01 62

Mardi 17 août :

LE BOT, 24, rue Gen Leclerc, St Pol, ☎ 02 98 69 00 49

Mercredi 18 août :

LE MAT, 2, pl de Guébriant, St Pol ☎ 02 98 69 02 88

Jeudi 19 août :

Pharmacie du Léon, C. Commercial, Place de l'Evêché, St Pol

☎ 02 98 69 01 42

Du 20 au 26 août :

DELANDE, 4, rue du Croissant, Henvic, ☎ 02 98 62 84 58

Du 27 août au 2 septembre :

Pharmacie de la Poste, 15, rue Gambetta, Roscoff,

☎ 02 98 69 70 34

Du 3 au 9 septembre :

ROSEC, 3, rue Plouescat, Cléder, ☎ 02 98 69 41 71

ÉTAT CIVIL

Naissance :

Milo BRIAND, né le 19 juillet, fils de Yann et de Sophie Babin, 6, rue de Méchouroux Pella.

Louis DICKINSON-FLINT, né le 28 juillet, fils de Lester et de Delphine Ollivier, 312 rue de la Roche.

COMMUNIQUÉS

TAXE DE SÉJOUR

Les propriétaires de locations saisonnières recevront l'imprimé de déclaration annuelle début octobre.

Pour cette année, la taxe s'élève à 0,50€ par personne étrangère à la commune et par nuitée. Les enfants de moins de 6 ans sont exonérés de la taxe.

PIÉGEAGE DES PIES

Il a été constaté de nombreux dégâts dus à la prolifération des pies sur la commune. Une campagne de piégeage de ces nuisibles a été engagée par des piégeurs agrémentés.

Le Maire rappelle qu'il est formellement interdit de toucher ni de déplacer les cages, qui régulièrement subissent des dégradations.

ORDURES MÉNAGÈRES

Il est rappelé que toutes les ordures ménagères, et en particulier les déchets de poissons et produits de la mer, doivent être enfermées dans des sacs poubelles avant d'être déposées dans les containers, pour des raisons évidentes d'hygiène et ainsi éviter les odeurs indésirables.

INFORMATIONS DE VOTRE C.C.A.S.

PRÉVENTION DES CHUTES CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

Le C.C.A.S. de Santec, l'Antenne CLIC de St Pol de Léon et l'Association Kiné Ouest Prévention organisent une action de prévention des chutes destinée aux personnes âgées du secteur. Cette action sera composée d'une conférence « Equibr'Age » qui aura lieu le vendredi 1^{er} octobre et de 8 séances « Atelier Equibr'Age » qui débiteront le 8 octobre à raison d'une séance par semaine.

Organisée par
Kiné Ouest Prévention
en partenariat avec
la mairie de Santec
et l'antenne CLIC de St Pol de Léon

Action du programme
Bretagne
Équilibre

Vous souhaitez
Améliorer
Votre **équilibre?**

Entraîner votre coordination
Entretenir votre souplesse
Tester votre équilibre
Vous relever aisément

CONFERENCE
Equibr'Age
Vendredi 1er octobre à 14h30
A la Salle polyvalente
de **SANTEC**

Entrée libre et gratuite

Action financée par l'Assurance Maladie et le Conseil Général

Assurance Maladie
Kiné Ouest Prévention
Santec
Conseil Général Finistère Penn-ar-Bed

ACTION LÉGUME SANTÉ EN PAYS DE MORLAIX

Vegenov (BBV) avec le soutien de la Région Bretagne, du Pays de Morlaix et de la Communauté de Communes du Pays Léonard

Ayez la fibre diététique !

Les habitudes alimentaires actuelles ont entraîné une diminution importante de la consommation de fibres. Nous n'en consomons en moyenne que 15 à 17g par jour contre les 30 à 35g recommandés par les nutritionnistes.

Quelle est l'action positive des fibres sur la santé ?

Les fibres facilitent le transit intestinal, contribuent à réduire le taux de cholestérol et de graisses dans le sang et accélèrent la sensation de satiété, limitant ainsi le risque de suralimentation.

Pour mettre plus de fibres dans vos assiettes, suivez le guide :

- ☑ **Optez pour des aliments à base de céréales complètes** : pain, biscottes, flocons, riz, pâtes.
- ☑ **A chaque repas, manger des légumes et des fruits.** Alternez en les consommant crus ou cuits.
- ☑ **Réhabilitez les légumes secs.** Au minimum une fois par semaine sous forme de soupes (lentilles), salades (pois chiche), purée (pois cassés, fèves), plats (avec les haricots blancs/rouges ingrédients phare de certaines spécialités telles que le chili con carne, le cassoulet, le minestrone).
- ☑ **Des fruits secs à portée de main.** Les tagines, les volailles, les rôtis mais aussi les salades et les entremets peuvent être agrémentés d'amandes, d'abricots secs, de pruneaux et autres fruits secs. Pensez-y pour vos plats salés et sucrés.
- ☑ Vous faites des gâteaux ? Remplacez la farine blanche par de la **farine complète**.

ANIMATIONS

MARCHÉ SANTÉCOIS

AU DOSSSEN
PARKING RUE DE POULOGUEUEN

PLUS DE 20 COMMERCANTS

TOUS LES VENDREDIS

EN FIN DE JOURNÉE

A PARTIR DE 17H

DU 9 JUILLET AU 20 AOUT

POTS D'ACCUEIL
LES 16 JUILLET ET 6 AOUT
A PARTIR DE 18H

VIE ASSOCIATIVE

ASSOCIATION DES CAMPEURS CARAVANIERES

L'Assemblée Générale des campeurs caravaniers sur terrains privés, aura lieu le jeudi 12 août à 20h30 à la salle polyvalente.

TÉLÉTHON

Le Téléthon 2010 aura lieu les 3 et 4 décembre. D'ores et déjà le CLM (Comité Léonard contre les Myopathies) s'active à sa préparation.

En 2009, Santec a participé au travers de diverses actions menées par quelques associations, ce qui a permis de récolter plus de 2 000€.

Une réunion est prévue le vendredi 3 septembre à 18 heures à la salle polyvalente, afin de préparer l'organisation de cette manifestation.

Toutes les bonnes volontés, associatives ou individuelles seront les bienvenues.

Prendre contact avec la mairie ou Bruno PICART, référent du CLM pour Santec, au 06 83 50 71 81 entre 9h et 13h et 18h et 20h30.

ACCUEIL DE LOISIRS

JEAN-LUC ROUDAUT POUR CLÔTURER LA SAISON

Pour clôturer la saison d'été, parents et amis sont conviés à partir de 16h pour le compte-rendu des activités et animations.

A cette occasion Jean-Luc ROUDAUT donnera un concert à 18 heures à l'école du Dossen.

