02 98 26 50 36
www.saint-nic.fr

DELIENN AR MIZ

Feuille du mois

Lettre d'Information de la Commune de SAINT NIC

Dicton du mois : «A janvier sage, bon présage».

Directrice de la publication : Annie Kerhascoët Rédaction : La commission communication

Janvier 2023

Meilleurs Vœux de Bonheur

Puisse cette nouvelle année vous être douce, vous apporter joie, bonheur et santé.

Avec tous nos meilleurs vœux

Les vœux du maire auront lieu le dimanche 15 janvier à 11h à la salle communale de Pentrez.



Spectacle de Noël

Le vendredi 9 décembre, tous les enfants de la commune de Saint-Nic ainsi que les familles étaient invités par la mairie et l'EPE (l'association des parents d'élèves de l'école) à la salle communale de Pentrez pour l'arbre de Noël.

Ils ont d'abord profité d'un spectacle de marionnettes sur le conte du « Vaillant petit tailleur », présenté par la compagnie Ty théâtre.

Puis le Père Noël accompagné de ses lutins est venu distribuer un jeu et des chocolats à chaque enfant.

La soirée s'est terminée par un magnifique buffet préparé par Michel le cuisinier de l'école, aidé par des parents et enfants.

Rue du Manoir et rue Ker'Ys

La municipalité vous invite le lundi 9 janvier à 18h15, Salle de Pentrez, à une réunion de présentation et de concertation sur l'aménagement de la rue du Manoir et de la rue Ker'Ys.

Réunion d'informations pour la prévention des chutes

Des ateliers d'équilibre vont être mis en place à Saint-Nic à destination des personnes de plus de 60 ans, dans le but de faire de la prévention des chutes. Ces ateliers seront encadrés par un professionnel de l'activité physique adaptée.

L'association Siel Bleu, spécialisée en activité physique adaptée (aux besoins, aux envies et aux capacités des personnes), va proposer aux Saint-Nicais de plus de 60 ans des ateliers sur le thème de l'équilibre. Ces ateliers permettront, entre autres, aux participants de mieux connaitre leurs capacités physiques, améliorer leur équilibre, apprendre à se relever d'une chute, reprendre confiance en eux. La chute est un évènement multifactoriel altérant l'état de santé et la qualité de vie de la personne âgée. Mais grâce à la pratique d'une activité physique, le risque de chute et ses conséquences sont diminués. Les exercices proposés seront adaptés aux capacités de chacun, et varieront en fonction des besoins et des envies.

Le programme comprend 25 séances d'activité physique adaptée autours de la prévention des chutes. Un kit de matériel adapté à la pratique sera distribué à chaque participant ainsi que 12 fiches d'activités et de prévention. Ce programme est financé par l'Agence Régionale de Santé Bretagne, la Conférence des Financeurs du Finistère, ainsi que l'association Pour Bien Vieillir Bretagne.

Si vous êtes intéressés, que vous avez plus de 60 ans et que vous souhaitez maintenir votre capital santé, rendez-vous à la conférence.

Le mardi 10 janvier 2023, à 14h00
Salle des associations (à côté de la bibliothèque)

Permanence d'accompagnement numérique

Aline Quéré, conseillère numérique à France Services, sera présente le 19 janvier après-midi à la salle des associations (à côté de la bibliothèque).

L'accompagnement individuel s'adresse en priorité aux habitants qui souhaitent bénéficier d'une aide ponctuelle dans l'usage du numérique. Les personnes seront accompagnées dans l'utilisation de leur boite mail, de leurs appareils (ordinateur, smartphone ou tablette) mais également pour la création d'un compte personnel sur un site (Pôle Emploi, Caf ou Ameli …..). L'accompagnement individuel dure 40 minutes. Les personnes qui le souhaitent peuvent apporter leur propre équipement ou utiliser celui qui sera proposé.

Renseignements et inscriptions : 02 98 16 14 20

Passage de l'hiver : délestage possible sur le réseau électrique

Dans le contexte de la crise énergétique, la consommation pourrait être supérieure à la production malgré les efforts collectifs de sobriété énergétique.
En derniers recours, une solution appelée « délestage » permet de réaliser des coupures temporaires, d'une durée de 2 heures, maîtrisées et localisées par zone géographique, au moment des pics de consommation d'électricité le matin de 8h à 13h et le soir de 18h à 20h.
Ce dispositif est activé à la demande de RTE (gestionnaire du réseau de transport) et mis en place par Enedis (gestionnaire du réseau de distribution) directement sur le réseau électrique moyenne tension.

Bon à savoir :

- Les techniciens d'Enedis ne sont pas impliqués dans le cadre des coupures temporaires liées au passage de l'hiver, elles seront réalisées à distance.
- Ces potentielles coupures temporaires ne sont pas effectuées via le compteur électrique.
- La réalimentation électrique s'effectuera automatiquement à distance sans aucune intervention de votre part.

Bibliothèque

2023 est là. Il est temps de vous rappeler qu'il existe une bibliothèque municipale à Saint-Nic (près de l'école) et qu'elle vous attend les mardi et jeudi de 16h15 à 17h45 ainsi que le samedi de 10h30 à 12h00.

La bibliothèque c'est :

- une équipe de 12 bénévoles ;
- 325 adhérent.es ;
- 1300 romans en rayon (dont plus de 300 romans policiers) et déjà deux romans primés cet automne : « Le mage du Kremlin » Prix de l'Académie Française et « Un chien à ma table » Prix Femina ;
- plus de 500 BD adultes/ados et documents ;
- et aussi de très nombreux romans, documents et BD pour les enfants !

Alors venez vite !



Recette galette des rois

C'est bientôt l'Épiphanie !

Si le plus attendu dans la Galette des Rois, c'est bien évidemment la fève, la crème frangipane a aussi toute son importance. Sachant que cette crème est le résultat de l'alliance d'une crème pâtissière et d'une crème d'amande, voici comment vous y prendre.

Ingrédients pour une galette de 4/5 personnes:

- 2 pates feuilletées du commerce.

1 - Crème pâtissière à faire selon vos habitudes avec les proportions suivantes :

- 100g de lait - 10g de sucre - 1 œuf - 10g de farine - 10g de beurre.

2 - Crème d'amande :

- 100g de beurre mou - 100g de sucre - 1 gros œuf (60g environ)
- 100g de poudre d'amande.

Ramollir le beurre en le laissant dehors, à température ambiante, ou au micro-onde. Il doit avoir la texture d'une pommade. Mélanger le beurre et le sucre avec une spatule, ajouter l'œuf entier puis la poudre d'amande. Laisser à température ambiante.

3 - Quand la crème pâtissière est froide, bien la mélanger, éventuellement avec un batteur électrique, pour qu'elle ait une texture onctueuse, ce qui permet de l'incorporer facilement à la crème d'amande.

Enfin, mélanger les deux crèmes ensemble avec une spatule (ajouter un peu de rhum si envie).

Informations paroissiales

- Dimanche 1er janvier, 10h30 à Plomodiern.
- Samedi 7 janvier, 18h à Saint-Nic.
- Dimanche 8 janvier, 9h30 à Locronan.
- Dimanche 15 janvier, 11h à Plonévez-Porzay.
- Samedi 21 janvier, 18h à Ploéven.
- Dimanche 22 janvier, 9h30 à Cast.
- Samedi 28 janvier, 18h à Sainte-Anne.
- Tous les dimanches, 11h00 à Châteaulin.

Heures d'ouverture
La mairie
Du lundi au vendredi :
9h-12h

L'agence postale
9h15 – 11h40 du
Lundi au Samedi
Lever de boîte : 12h du