



**Oxygène**  
**CLUB DE REMISE EN FORME ET**  
**MUSCULATION AVEC CHARGES**  
 Salle polyvalente route de Josselin Plumelec

L'association Oxygène est une salle de remise en forme qui propose de nombreux cours :

Tarifs :

- Plein tarif : 120 € + 10€ pour le Pilates (soit 130€)
- Tarif réduit : 85 € + 10€ pour le Pilates (soit 95€) pour les étudiants ➤
- Danse bretonne : 60€ (si activité unique)

Mail : [oxygenplumelec@gmail.com](mailto:oxygenplumelec@gmail.com)

Nous sommes sur Facebook

Renseignements : 06 47 14 04 23

**Horaires d'ouverture de la salle Musculation :**

- \*Lundi 18h30 à 20h30
- \*Mardi 9 h à 11h/18h à 20h30
- \*Mercredi 17h à 19h
- \*jeudi 18h à 20h
- \*Vendredi 18h30 à 20h
- \*Samedi 10h à 11h30

**Horaires des cours :**

**Lundi**

17h45 à 19h15 PILATES  
 19h15 à 20h CARDIO  
 20h30 à 22h DANSE BRETONNE

**Mardi**

9h30 à 10h15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE  
 10h15 à 11h STRETCHING/ETIREMENTS  
 18h30 à 19h30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE  
 19h30 à 20h30 PLATEAU MUSCULATION

**Mercredi**

17h à 18h RENFORCEMENT MUSCULAIRE  
 18h à 19h ZUMBA

**Jedi**

9h30 à 10h30 GYM DOUCE ET EQUILIBRE  
 17h45-18h45 YOGA MODERN JAZZ  
 18h45 à 19h45 AFRO JAZZ  
 Cours de danse accessible aux enfants dès 8 ans

**Vendredi**

18h à 18h30 PLATEAU MUSCULATION  
 18h30 à 19h30 ZUMBA

**Samedi**

10h à 11h30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE



**LE FLASH ASSOS**

Semaine 21/2022  
 Vendredi 8 juillet 2022

**AUTO CLUB MÉLÉCIEN**

Après deux ans sans activité, l'autocross mélécien va cette année organiser une nouvelle édition. Elle aura lieu sur le circuit Christian Menant, Route du Poufanc le samedi 10 et dimanche 11 septembre. Le circuit en cours d'homologation par la FFSA permettra d'accueillir un public nombreux avec du spectacle assuré.



**SOCIÉTÉ DE CHASSE LA MÉLÉCIENNE**

La société, créée en 1963 a décidé la construction d'un local. Après une longue réflexion et plusieurs visites d'équipements existants, un local flambant neuf a été construit Zone de la Loge, grâce à l'aide de la mairie qui a proposé le terrain. Ce bâtiment de 114m<sup>2</sup>, opérationnel depuis début janvier a été réalisé en auto-construction avec l'aide de nombreux bénévoles, chasseurs ou non. Tous les chasseurs sont satisfaits du travail accompli. Le local comprend une salle de venaison, une chambre froide et une salle de réunion. Fort de 60 adhérents, ce bâtiment a encore amélioré la convivialité qui existait au sein de notre association. Le local a été inauguré le 3 juin dernier en présence d'élus et de membres de l'association.



**PLUMELEC BASKET CLUB**

Ce jeudi de l'Ascension le Plumelec Basket Club organisait son premier tournoi de palets en parallèle du tournoi interne de basket.

Dans la salle de basket, 28 jeunes du club se sont répartis en quatre équipes en mélangeant les niveaux (des U9 aux U17) pour un après-midi de matchs clôturé par la remise des lots et un bon goûter.

A l'extérieur le club a eu le plaisir d'accueillir 47 doublettes pour le concours de palets. Sous un temps clément, les équipes ont pris plaisir à s'affronter. Les grillades, frites et gâteaux étaient aussi de la partie pour contenter joueurs et visiteurs.

Les 32 finalistes (8 par tableau) se sont vu récompensés à hauteur de leur classement.

Une belle journée rendue possible grâce à la mobilisation des bénévoles du PBC. L'Assemblée Générale du Club au lieu le vendredi 17 juin 2022.

N'hésitez pas à contacter le club pour tout renseignement au **06 64 67 01 63**.



### ADMR DE PLUMELEC : UN SERVICE DE PROXIMITE

L'association locale ADMR de PLUMELEC, créée en 1992, est gérée par une équipe de 12 bénévoles, à l'écoute de la population pour identifier ses besoins, 1 infirmière coordinatrice et 1 assistante technique et administrative en charge notamment de la gestion des plannings. L'association est accompagnée par les services supports de la fédération basée à Vannes.

L'action de l'association contribue :

au bien-être à domicile pour tous,

au développement ou au maintien de l'autonomie des personnes aidées,

à la création d'emplois de proximité,

à l'animation locale.

L'ADMR de PLUMELEC intervient sur les communes suivantes : PLUMELEC, BILLIO, BIGNAN, BULEON, GUEHENNO, PLAUDREN (sauf le SSIAD), SAINT-ALLOUESTRE et SAINT-JEAN-BREVELAY.

#### **Le Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD)**

Nous offrons des services à domicile à des publics différents : personnes âgées, personnes malades et personnes en situation de handicap. Les aides à domicile vous secondent dans les actes essentiels de la vie quotidienne : entretien du logement, entretien du linge, aide aux courses, aide à la toilette, aide aux transferts, accompagnement.

Nous vous aidons au besoin à monter des dossiers d'aides financières pour financer les interventions à votre domicile soit auprès de votre caisse de retraite ou du département.

#### **Le Service de Soins Infirmiers A Domicile (SSIAD)**

Ce service intervient, sur prescription médicale, auprès de personne malades et/ou dépendantes de 60 ans et plus. Il vise au maintien à domicile des personnes, tant que leur situation médicale, sociale et environnementale le permet.

Il garantit la qualité et la continuité des soins grâce à une étroite collaboration avec les partenaires médicaux et paramédicaux du territoire en respectant le secret professionnel.

Les frais afférents aux soins sont intégralement supportés par les caisses d'assurance maladie.

Le SSIAD de PLUMELEC, conjointement avec les SSIAD de LOCMINE, CLEGUEREC et PONTIVY, dispose d'une Equipe Mobile Mémoire (EMM) et propose une prestation qui s'adresse à des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées à un stade peu évolué.

Pour en bénéficier, les personnes doivent fournir une prescription médicale.

Le Portage de Repas et Téléassistance : 2 services également proposés par l'ADMR

NOUS SITUER - NOUS JOINDRE

1 rue du Capitaine Marianne - 56420 PLUMELEC

(au sous-sol de la résidence autonomie « La Peupleraie »)

Pour le Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD) :

06 88 87 52 24 - plumelec@admr56.com

Pour le Service de Soins Infirmiers A Domicile (SSIAD) et l'Equipe Mobile Mémoire (EMM) :

02 97 42 30 05 - ssiadplumelec@admr56.com

Le secrétariat est ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 17 h (16 h 30 le vendredi).

Site internet : www.admr56.com

### **AMPER, services à domicile contribue toujours plus à l'amélioration de la qualité de ses interventions sur votre territoire !**

Depuis plus de 25 ans, l'association AMPER œuvre sur le Morbihan afin de dispenser des services à domicile de très grande qualité. Attentive aux innovations sociales, AMPER a depuis longtemps contribué à l'amélioration des conditions de travail de ses salariés. En voici quelques exemples :

Afin de vous garantir des prestations de qualité constante, un soin particulier est accordé à l'accueil, la formation et l'accompagnement des nouveaux salariés intégrant la structure. Un tout nouveau dispositif de tutorat vient d'être mis en place. Il vous garantit des interventions de qualité constante et vous permet d'être sereins tout au long de l'année.

Dans la dynamique de la réforme d'octobre 2021 portant sur la Convention Collective des métiers du service à la personne, AMPER a revalorisé la rémunération de ses intervenants. Cela a rendu plus attractifs les métiers de l'aide, de l'accompagnement, des soins et des services à domicile en les adaptant à l'évolution de vos besoins.

Récemment, grâce au soutien du Conseil Départemental, AMPER a mis à disposition de ses équipes 120 véhicules de service hybrides. Il est probable que vous voyiez les véhicules AMPER sillonner votre commune. Comptant actuellement 350 intervenants à domicile, le but est de pouvoir encore étendre cet avantage.

Les efforts d'AMPER ne s'arrêtent pas là. Actuellement, les nouveaux conducteurs qui se rendent chez vous sont formés à l'écoconduite. Cette formation personnalisée permet d'apprendre les bons gestes pour réduire l'impact environnemental de leurs déplacements à votre domicile (diminution de la consommation de carburant et des consommables), tout en augmentant leur sécurité sur les trajets.

Enfin, AMPER a déployé son baromètre social auprès des intervenants à domicile. En affichant 80% de taux de satisfaction concernant l'environnement de travail, ce résultat montre que l'association reste à l'écoute des demandes de ses salariés sur des sujets comme la Formation ou sur les besoins de temps d'échanges entre collègues par le biais de réunions d'équipes.

Le maintien à domicile ne s'improvise pas : durant ces 25 années, AMPER s'est adapté à l'évolution socio-démographique de votre territoire, et cela pour votre confort et votre sérénité ainsi que ceux de votre entourage. Grâce aux multiples partenariats avec les professionnels de santé et médico-sociaux, nous portons un soin particulier à l'amélioration constante du service que nous vous devons.

Vous souhaitez en savoir plus sur l'ensemble des services qu'AMPER propose sur votre commune ? Appelez le 02 97 46 51 97

### **CALENDRIER DES MANIFESTATIONS**

#### **MEMENTO A CONSERVER !**

- **samedi 9 juillet** : course cycliste (Allroads)
- **samedi 23 juillet** : concours de palets (La Mélécienne)
- **samedi 6 août** : Melec Trail (Courir à Plumelec)
- **lundi 15 août** : passage de la madone des motards à Callac
- **vendredi 19 août** : cinéma de plein air
- **dimanche 21 août** : départ de la Saint Christophe véhicules anciens (AVRB)
- **vendredi 2 septembre** : forum des associations
- **dimanche 4 septembre** : assemblée de la Saint Maurice
- **samedi 10 et dimanche 11 septembre** : auto-cross mélécien
- **samedi 17 et dimanche 18 septembre** : journées du patrimoine
- **samedi 17 septembre** : fête des pompiers, bal et feu d'artifice
- **samedi 24 septembre** : 20 ans d'Oxygène

Ces dates peuvent être modifiées par les organisateurs.

### **PLUM'ÉCHANGE**



Objets en attente d'une nouvelle Vie à Plum'Échange

Le concept de marchés gratuits né à Buenos Aires, a traversé l'Atlantique, germant de-ci de-là, pour notamment prendre racine à Plumelec.

Plus précisément pour s'installer depuis l'été 2021 dans la salle Sainte Thérèse, place du vieux marché au bourg de Plumelec, à l'initiative d'un collectif de mélécien engagés en faveur de la solidarité et de l'écocitoyenneté.

Tous les 2èmes et 4èmes samedis du mois, de 10 à

12h, les membres de l'association Plum'Échange ouvrent leur « salle aux trésors » pour accueillir tous les objets de la vie quotidienne, dont les particuliers -et pourquoi pas des entreprises ou la collectivité- n'ont plus besoin.

Des livres, des vêtements, des jouets, bibelots, petits meubles, appareils électriques ou électroniques sont déposés, sans que les donateurs attendent quoi que ce soit en retour.

Tous ceux qui le souhaitent viennent se servir gratuitement, qu'ils aient ou non quelque chose à offrir.

Ici, pas de troc ni d'échange de matériels ! La gratuité est une idée qui vise à encourager une consommation responsable, quelque-soit le contenu de son porte-monnaie.

Favoriser sans aucun coût le réemploi participe à prolonger la vie des objets. Diminuer l'accumulation de déchets réduit notre impact environnemental, évite le gaspillage des ressources naturelles et énergétiques et s'inscrit en réponse aux enjeux de pénuries (en cours et à venir) de matières premières.

Les objets apportés doivent être en bon état. Et bien que tout soit gratuit, il n'est pas permis de tout s'approprier ou de revendre plus loin. On s'en remet à la bonne foi des usagers !

Les visiteurs sont conviés à créer du dialogue, à essayer ce changement positif dans leur rapport à la consommation et à échanger sur la vie et l'entraide locale, dans la joie et la convivialité.

Créée en 2020, l'association a lancé son activité en 2021. Une première rencontre avec les mélécien lors d'un marché 100% gratuit a confirmé l'intérêt local de cette association qui compte déjà une 20aine d'adhérents, soucieux de soutenir son objet associatif.

Chaque mois, les échanges (matériels et immatériels) se développent et l'association compte proposer la mise en place d'un panneau d'affichage pour l'offre de compétences.

Enfin, des liens sont tissés avec les acteurs locaux du réemploi et de l'économie solidaire et sociale et avec le CMC pour resserrer le maillage de l'économie circulaire.

Participez aux défis de l'écocitoyenneté et du partage :  
« Tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin !! »

A bientôt !  
Contact : Indiana - 06 51 95 75 12

### **CLUB DE TAROT MELECEN**

Créé en 2018, le Club de tarot Mélécien compte une trentaine de membres, qui se réunissent le lundi soir de 19h45 à 23h à la salle polyvalente, sauf pendant l'été et une pause en fin d'année.

Le club accueille les débutants motivés comme les joueurs expérimentés. La bienveillance et la pédagogie des meilleurs permettent aux nouveaux joueurs de progresser rapidement. Sans y adhérer pour l'instant, le club applique les règles de la fédération française de tarot. Un championnat interne crée une animation sympathique. C'est ainsi que l'on compte cinq tables de quatre ou de cinq joueurs, quasiment chaque lundi. Venez nous rejoindre !

Le club a tenu son assemblée générale le lundi 27 juin.

Le bureau a été reconduit.  
Présidente : Agnès VICAUD,  
Secrétaire : Hervé DELAMARRE,  
Trésorier : André GUYOT.

**Contacts : 06 62 95 83 44 - 06 76 66 89 43 - 06 30 22 85 28.**



### **ASSOCIATION « Au taquet avec Cédric »**



L'association « Au taquet avec Cédric » a été créée en mars 2022 pour Cédric, un Mélécien de 42 ans qui a fait une rupture d'anévrisme en novembre 2020.

Malgré les interventions, la rééducation et le combat de Cédric et de sa famille, il ne retrouvera pas son autonomie. Il ne peut ni se lever, ni marcher, ni effectuer les tâches de la vie quotidienne seul.

Le but de notre association est de collecter des fonds afin d'aider à l'achat d'un amplificateur de voix, d'un fauteuil roulant électrique, d'un véhicule spécialisé et adapté au handicap et de matériel spécialisé pour la rééducation.

Cédric et ses proches sont très touchés de voir tous les élans de générosité qui les entourent depuis la création de l'association.

Vous êtes nombreux à nous suivre sur notre page facebook et à nous soutenir ! Pour cela un GRAND MERCI.

Courriel : [autaqueaveccedric@hotmail.com](mailto:autaqueaveccedric@hotmail.com)

Facebook : au taquet avec cedric

**Mairie de Plumelec \_ 02 97 42 24 27 \_ [www.plumelec.org](http://www.plumelec.org)**  
**Facebook et Twitter : ville de Plumelec**

**Du lundi au jeudi : 8h30-12h / 13h30-18h**

**Vendredi : 8h30-12h / 13h30-17h**

**Samedi : 8h30-12h (sauf juillet et août)**

**Courriel : [fg.mairie@plumelec.fr](mailto:fg.mairie@plumelec.fr)**