

## À l'agenda

### CLÉGUÉREC

**Braderie.** Samedi 13 mai, 10 h à 17 h, salle des fêtes. Vente de vêtements, neufs, chaussures, livres, jouets. Gratuit. Contact : 07 81 45 30 87, secourspopulair-recleguerec@orange.fr.

### Portage de repas à domicile.

Le CCAS de Cléguérec propose un service de portage de repas à domicile pour les personnes de plus de 60 ans ou en situation de handicap ou momentanément empêchées. Le tarif comprend 3,60 € de frais de livraison qui donnent droit à un crédit d'impôt de 50%. Livraison six jours par semaine. Tarif : 11,80 €. Pour les communes extérieures Malguénac, Guern, Séglien, Silfiac, Sainte-Brigitte, Saint-Aignan, Kergrist, Neulliac, le tarif comprend 4 € de frais de livraison qui donnent droit à un crédit d'impôt de 50%. Livraison six jours par semaine. Tarif : 12,20€. Renseignements au 02 97 38 11 64, mail : secretariat@ccas-cleguerec.fr.

**Secours populaire.** Permanences les 2e et 4e lundi du mois, de 14 h à 16 h, à la mairie. Contact : Mme Guéguen au 07 81 45 30 87.

### Gym douce pour les seniors.

Chaque mardi, de 14 h à 15 h, à la mairie (sauf pendant les vacances scolaires), gym douce pour les seniors. Gratuit, sur inscription à la mairie (02 97 38 00 15). Séances encadrées par l'animateur sportif de la commune et adaptées aux seniors.

### Accueil de jour itinérant.

Chaque mardi, de 10 h à 16 h 15 (repas compris), à la mairie, accueil de jour itinérant de l'association Perrine-Samson, pour les plus de 60 ans. Activités diverses et adaptées, animées par deux aides médico-psychologiques. Contact : adjitinerantsf@perrinesamson.fr ; 02 97 61 01 10 ; 06 48 02 04 44.

### Maison France Services.

Horaires d'ouverture : les mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h ; le samedi de 9 h à 12 h ; fermé le lundi.

### KERGRIST

**Repas à emporter.** Samedi 13 mai, 11 h à 12 h 30, salle Cocagne. Repas poulet au curry à emporter par les jeunes de la Barak. Cartes à acheter auprès des jeunes. Le repas a pour objectif de financer leur sortie au parc Astérix. Contact : 02 97 39 62 28.

### Matinée citoyenne.

Samedi 13 mai, 9 h à 12 h 30, salle Kaméléon. En famille, entre amis, seuls, pour les nouveaux habitants, participez à la matinée citoyenne. Petits chantiers participatifs : au lavoir, entretien des calvaires, nettoyage bouldrome derrière l'église. Contact : 02 97 39 62 28.

### Les Marcheurs du Poher.

Dimanche 14 mai, départ 9 h de l'église de Plouguer, route de Brest ou 9 h 30 église de Kergrist pour 14, 18, 21, 25, ou 30 km. Organisée par le club gym Kergrist. Participation 5 € + covoiturage 2, 50 €. Contact : 06 72 30 41 13.



Voici un repas type que vous recevez chez vous.

## J'AI TESTÉ POUR VOUS. Le portage de repas à domicile du CCAS : « Il fallait goûter ! »

Catherine, notre correspondante locale de presse, a testé pour vous les mets préparés par le CCAS. Au passage, elle a rencontré ceux qui les cuisinent.

### CLÉGUÉREC

Que ce soit la semaine, ou le week-end, le portage de repas préparés est une solution possible dans le secteur du Chistr-Per en semaine. Dans l'absolu, ce service s'adressait aux personnes âgées, handicapées ou malades, qui avaient du mal à préparer leur repas.

On peut aussi avoir besoin d'une aide ponctuelle. Un bras cassé, une fracture des membres peuvent largement pénaliser une vie. La préparation des repas peut devenir un casse-tête, entre faire les courses, conduire un véhicule, et même rester debout dans certains cas (fracture du col

du fémur, par exemple).

### Un suivi diététique

Ainsi, la livraison des repas est effectuée, en concertation avec le bénéficiaire concernant ses besoins : tous les jours, un jour sur deux, deux fois par semaine, etc. Les mets sont préparés avec la collaboration de Gaëlle Ropers, diététicienne nutritionniste. Elle met en place la réalisation des menus tous les mois et avec des cycles de 12 semaines. Il est évident que le bénéficiaire est suivi quant aux régimes alimentaires.

La demande est simple : par simple appel téléphonique et

aussi, avec le conseil de son médecin, au CCAS de Cléguérec.

Tout cela demande de l'organisation, tant par la demande, la livraison à domicile des repas, l'avis médical selon une éventuelle pathologie.

### J'ai testé !

Pour parler de tout cela, en tant que correspondante locale, moi, Catherine, je me suis mis prêt à jeu pour tester ces menus.

Chaque semaine, un menu est établi pour sept jours, selon l'option choisie. Les repas sont livrés le matin par la préposée à la livraison selon un horaire établi. Les plats sont livrés froids et emballage sous vide. Les dates de création des plats sont indiqués, tout comme la date de limite de consommation. Lors de la livraison du repas, la température du réfrigérateur est vérifiée, ainsi que le portage de la veille.

Pour la consommation, les plats livrés froids peuvent être réchauffés à micro-ondes ou au bain-marie. Honnêtement, les portions sont convenables : elles comportent une entrée, un plat avec garniture, du fro-

mage, un dessert, un potage et du pain. Il est possible de saler et assaisonner : souvent, des sauces peuvent être fournies. Il faut juste prévoir sa boisson, son café ou thé.

Cela fait un mois que je teste ces menus. Et pour en parler, il fallait goûter ! Tout va bien ! En dehors de cette aide pour le repas, c'est aussi une visite importante pour une personne seule et isolée. À ne pas négliger !

Les repas livrés par l'Ehpad permettent de récupérer une somme modique sur le transport, au titre de l'aide à la personne.

### « Les personnes de l'ombre »

Le plus adorable, ce sont ces personnes de l'ombre qui œuvrent pour tous les repas. 150 sont préparés chaque jour à l'Ehpad de Cléguérec pour le midi, entre les résidents, le foyer de vie et pour les livraisons.

Les produits travaillés sont souvent locaux. Certains légumes arrivent pré-travaillés, et épluchés ou prêt à l'emploi. Le reste est préparé sur place dans un esprit de famille. Ils sont six,

en globalité, ces « invisibles », dont la personne en charge des livraisons à domicile.

Nous avons d'ailleurs rencontré « Manu ». Elle travaille depuis 18 ans en collectivité. De base, à 36 ans, elle a un CAP de cuisine. Depuis 2016, elle a reçu une formation de cuisinière. Avant de travailler à Cléguérec, elle a exercé en hôtellerie et service ainsi que dans un restaurant semi-gastronomique.

Elle gère la cuisine, commence son travail à 5 h 30 le matin et termine à 15 h 30. Bien évidemment, elle n'est pas seule ! Concernant les plus anciens en place, il y a Alain, 31 ans de restauration, Paulette, remplaçante depuis un an à Cléguérec, Stéphanie, présente aussi depuis 20 ans à l'Ehpad. Cette dernière assure la livraison des repas, en ayant commencé en lingerie et cuisine. Ensuite, il y a Brigitte qui remplace Stéphanie pour les vacances, Elodie, Yannick, et Saïd. Ils nous ont fait découvrir la cuisine !

● Catherine Le Guellaut, correspondante locale de presse



Alain, Manu, Paulette et Stéphanie dans la cuisine en fin de service.

## À l'agenda

### KERGRIST

**Marché des producteurs.** Chaque samedi, de 9 h à 12 h, près de la mairie, marché de producteurs locaux : pains, légumes, viande, gourmandises, miel... Contact : 02 97 39 62 28.

### MALGUÉNAC

**Pardon de Saint-Patern.** Dimanche 14 mai, 10h30, chapelle de Saint-Paterne, Ruhomme. Une vente de gâteaux, confectionnés par les bonnes volontés, aura lieu à la sortie.

Les bénévoles sont invités à venir la veille à 14h, pour fleurir la chapelle. Merci d'apporter les fleurs de votre jardin. Contact : 02 97 39 43 60, 02 97 27 34 67.

**Kermesse de l'école Sainte-Bernadette.** Jeudi 18 mai, à 12h, repas jambon à l'os et frites pour 12€ (apéro et café compris) ; à partir de 15h, défilé des enfants et nombreux stands pour petits et grands (tombola, enveloppes, jeux en bois, maquillages enfants). Gratuit. Contact : 02 97 27 32 38, apel.saintebernadette56300@gmail.com.

**Cours de Qi gong.** Le vendredi, de 17 h à 18 h, à Borcouric.

Exercices corporels, respiration, relaxation, vitalité, équilibre, mieux-être. Le Qi gong est une discipline ancestrale liée à la médecine traditionnelle chinoise, sa pratique est un excellent outil de prévention. Accessible à tous. Gratuit. Contact : 06 87 04 86 14, contact@tao-tempo.fr.

**Les Randonneurs des Ajoncs.** Deux séances de marche accompagnées par ses animateurs diplômés, le mardi après-midi (trois niveaux) et marche nordique le jeudi matin (deux niveaux). Café, thé et gâteau à la fin. Contact : 06 89 64 10 65, 06 79 50 03 04.