

J'M'ENNUIE PAS!

LIVRET D'ACTIVITÉS POUR GRANDS CONFINÉS

MARS 2021



En cette période de crise sanitaire, Concarneau Cornouaille Agglomération vous propose de vous divertir avec ce livret d'activités.

Et surtout, prenez bien soin de vous!

SOMMAIRE

- **page 2:** Les petites infos de CCA
- **page 3:** Le Musée de la pêche fête ses 60 ans!
- **page 4:** Coloriage
- **page 5:** Coin lecture
- **page 6:** Le saviez-vous?
- **page 7:** Mots mêlés
- **page 8:** Musée de Pont-Aven, nouvelle acquisition
- **page 9:** À vos fourneaux! Nos idées recettes
- **pages 10:** Jeu des erreurs, trouvez 8 différences!
- **pages 11:** Mots croisés, sur notre patrimoine
- **page 12:** Gymnastique
- **page 13:** Relaxation & détente
- **page 14:** Solutions des jeux
- **page 15:** Gestes barrières

LES PETITES INFOS DE CCA



VACCINATION > transport gratuit

Vous avez un rendez-vous pour vous faire vacciner mais vous ne disposez pas de moyen de locomotion, la Communauté d'Agglomération de CCA propose **un service de transport gratuit à la demande** organisé par le réseau Coralie.

Comment ? Contactez le CCAS de votre commune ou la mairie pour demander une prise en charge de votre déplacement. Ces derniers contacteront le réseau Coralie pour organiser le transport.



HOME TRAVAUX > des aides pour rénover sa maison

Si votre logement a 15 ans ou plus, votre conseiller Home Travaux vous aide gratuitement pour savoir de quelles aides vous pouvez bénéficier pour la rénovation et la performance énergétique de votre habitat.

Téléphone : 02 30 97 06 60.

TÉLÉPHONE > arrêt des lignes fixes

À compter du 1^{er} octobre 2021, la téléphonie fixe va abandonner progressivement le réseau cuivre pour utiliser les réseaux internet, essentiellement la fibre. Si vous êtes encore détenteur d'un téléphone fixe (avec prise en T), vous pouvez vous renseigner auprès de votre opérateur téléphonique pour connaître les démarches à effectuer pour changer votre installation.

E-BUS > démarches administratives

À partir d'avril prochain, l'e-bus France services accompagnera gratuitement les habitants des 9 communes de CCA dans leurs démarches administratives en ligne. Vous pourrez être orienté et aidé dans vos démarches (famille, social, santé, emploi, retraite...) relevant de plusieurs administrations ou organismes publics: CAF, CPAM, MSA, CARSAT, ANTS, Finances Publiques, Conseil Départemental de l'Accès au Droit (CDAD), etc. Il sera également possible de participer à des ateliers d'initiation aux outils informatiques. **Téléphone : 02 98 97 77 07.**



LE MUSÉE DE LA PÊCHE FÊTE SES 60 ANS!

1961-2021



60 ans de pêche, de culture, de recherche, de fabrication de maquettes de bateaux, de collecte, d'animations... Ça se fête! Le musée vous réserve une programmation spéciale à l'occasion de ses 60 ans en 2021. À découvrir à la réouverture!

Notre coup de ♥

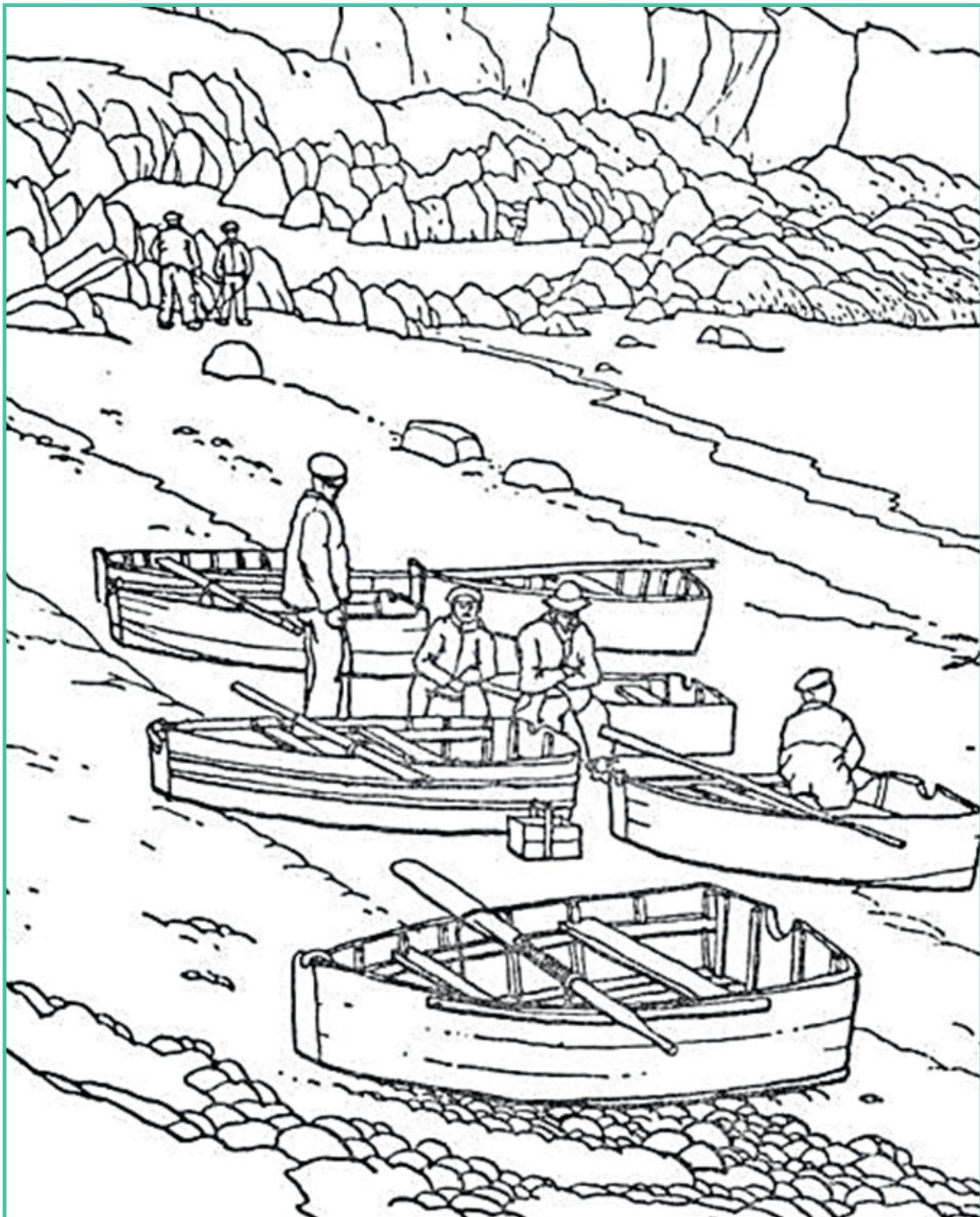


RAIE TRANSFORMÉE OU JENNY HANIVER

Ce monstre fantastique a été conçu à partir d'une raie naturalisée, découpée et pliée. Les marins s'amusaient à fabriquer ce faux animal en racontant qu'ils l'avaient pêché en Asie.

Le surnom Jenny Haniver serait peut-être une déformation de «Jeune d'Anvers», expression désignant des marins de la Mer du Nord.

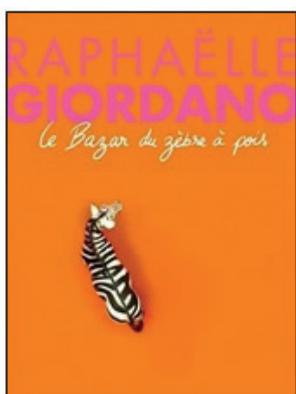
COLORIAGE



COIN LECTURE

LE SAVIEZ-VOUS ?

Même en ce moment, les **médiathèques communautaires de CCA** sont **ouvertes et l'inscription est toujours gratuite** ! Retrouvez aussi tous les services numériques dont vous pouvez bénéficier gratuitement (presse, cinéma, musique...) avec votre compte adhérent sur le site : mediatheques.cca.bzh



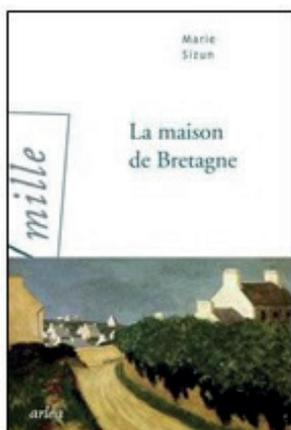
LE BAZAR DU ZÈBRE À POIS

Raphaëlle Giordano

Le récit des destins mêlés de Basile, un homme qui repart de zéro grâce à un nouveau projet, Arthur, un adolescent passionné par les tags, Giulia, une mère solitaire lassée de son emploi, Louise, une édile qui tient le journal local et Opus, un teckel à poils longs.

TROIS VOEUX Liane Moriarty

Lyn, Cat et Gemma Kettle sont des triplées de 34 ans. Lyn cherche un équilibre entre maternité, couple et carrière, Cat est mariée à un homme secret et Gemma ne parvient à garder ni un emploi, ni un homme. Malgré leurs vies différentes, elles sont unies par des liens solides. Mais leur belle entente risque de se briser le soir de leur anniversaire.



LA MAISON DE BRETAGNE

Marie Sizun

Claire, Parisienne bientôt quinquagénaire, prend une semaine de vacances pour vendre la maison familiale du Finistère. Seule, elle n'en a plus l'usage et les souvenirs qui se rattachent à ce lieu sont loin d'être heureux pour elle. À son arrivée, une surprise l'attend qui bouleverse ses projets et lui offre une occasion de faire le point sur elle-même et ses proches.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Au XVIII^e siècle, les pêcheurs de sardines abandonnent le salage en pile pour le saumurage en manestrans.

À la sortie du bateau, la sardine est lavée puis empilée avec des couches de sel dans de grands tonneaux, les manestrans. De cette manière, au bout de quelques jours, elle baigne dans la saumure, où on la laisse deux semaines avant de la presser.



L'huile contenue dans la sardine s'écoule progressivement puis est récupérée dans des récipients et utilisée pour l'éclairage dans les lampes à huile ou pour nettoyer les co-

ques des bateaux. Cette méthode permet de doubler sa durée de conservation et les acheteurs n'ont plus à craindre qu'elle ne s'altère. Aujourd'hui, on découvre encore parfois de curieux trous carrés alignés dans un mur de pierre, dernières traces de ces vénérables presses qui firent un temps la richesse de Concarneau.

SAUREZ-VOUS RETROUVER CES PETITS TROUS DANS LE MUR D'UNE MAISON DE CONCARNEAU ?



La différence de hauteur des trous s'explique par le fait que le sol a été remblayé plusieurs fois depuis cette époque.

**Réponse dans
les solutions p.14**

MOTS MÊLÉS

RETROUVEZ LES MOTS

À la fin, il vous restera 10 lettres pour décrire cette belle ville !

AIR	BOTTES	CRABE	GOVERNEUR	MARITIME	POISSONS	SENTIERS
AMARRE	BRETAGNE	CRIÉE	GRANIT	MÂT	PONTONS	SPECTACLE
ANCRE	BULOT	DUNDEE	IDENTITÉ	MÉDIEVAL	PORT	THALASSOTHÉRAPIE
ANIMATIONS	CALME	EAU	ILES	MER	POUDRIÈRE	THON
AQUARIUM	CANOT	ÉCHOPPES	ILÔT	MUSÉE	QUAIS	VÉLO
ART	CHALUT	ÉTÉ	IODE	MUSIQUE	RAMES	VIE
ARTISTES	CHAPELLES	ÉVEIL	JEU	NAGE	RANDONNÉE	VILLA
BAC	CIEL	FAMILLE	KERIOLET	NATURE	REMPARTS	VILLE.CLOSE
BAIES	CIRCUITS	FÊTE	LE.PASSAGE	NAUTIQUE	ROCHERS	VOILE
BALADE	CIRÉ	FILETS	LIEN	OCÉAN	SABLE	VOILIER
BALNÉAIRE	CONCARNEAU	FORT	LUMIÈRE	PATRIMOINE	SALIN	
BATEAUX	CONSERVERIE	FORTIFICATIONS	MAQUETTES	PÊCHE	SARDINE	
BIODIVERSITÉ	CORNICHE	GABIERS	MARIN	PEINTRES	SEAU	
BLEUS	CÔTE	GLÉNAN	MARINA	PLAGES	SEL	

A	V	S	E	N	T	I	E	R	S	C	I	R	C	U	I	T	S	A	R	D	I	N	E
Q	S	P	E	C	T	A	C	L	E	H	R	A	N	D	O	N	N	E	E	M	J	E	U
U	F	A	M	I	L	L	E	T	H	A	L	A	S	S	O	T	H	E	R	A	P	I	E
A	I	L	E	S	M	V	R	H	V	L	P	O	I	S	S	O	N	S	F	R	F	N	C
R	V	E	L	O	A	I	O	O	I	U	E	M	U	S	E	E	I	Q	E	I	O	A	H
I	N	A	G	E	Q	L	C	N	E	T	A	A	V	I	L	L	A	U	T	N	R	U	O
U	I	O	D	E	U	L	H	M	E	R	U	R	C	A	L	M	E	A	E	L	T	T	P
M	P	E	C	H	E	E	E	F	O	R	T	I	F	I	C	A	T	I	O	N	S	I	P
A	N	C	R	E	T	C	R	A	M	E	S	T	O	C	E	A	N	S	M	A	T	Q	E
S	A	B	L	E	T	L	S	A	L	I	N	I	I	D	E	N	T	I	T	E	L	U	S
C	R	A	B	E	E	O	P	A	T	R	I	M	O	I	N	E	V	O	I	L	E	E	E
B	U	L	O	T	S	S	O	L	U	M	I	E	R	E	A	C	R	I	E	E	B	A	C
C	A	N	O	T	B	E	R	B	A	L	A	D	E	B	T	E	T	E	C	P	R	R	H
A	R	E	M	P	A	R	T	S	G	L	E	N	A	N	U	L	P	M	O	A	E	T	A
N	A	A	U	D	T	G	B	E	V	G	A	B	I	E	R	S	O	E	N	S	T	I	P
I	M	I	S	U	E	R	O	C	O	N	C	A	R	N	E	A	U	D	S	S	A	S	E
M	A	R	I	N	A	A	T	L	I	E	N	I	C	I	R	E	D	I	E	A	G	T	L
A	R	E	Q	D	U	N	T	P	L	A	G	E	S	E	A	U	R	E	R	G	N	E	L
T	R	V	U	E	X	I	E	C	I	E	L	S	I	L	O	T	I	V	V	E	E	S	E
I	E	E	E	E	U	T	S	E	E	P	O	N	T	O	N	S	E	A	E	S	E	L	S
O	F	I	L	E	T	S	C	O	R	N	I	C	H	E	A	I	R	L	R	C	O	T	E
N	B	L	E	U	S	G	O	U	V	E	R	N	E	U	R	K	E	R	I	O	L	E	T
S	B	I	O	D	I	V	E	R	S	I	T	E	P	E	I	N	T	R	E	S	A	R	T

Réponse dans les solutions p.14

MUSÉE DE PONT-AVEN NOUVELLE ACQUISITION

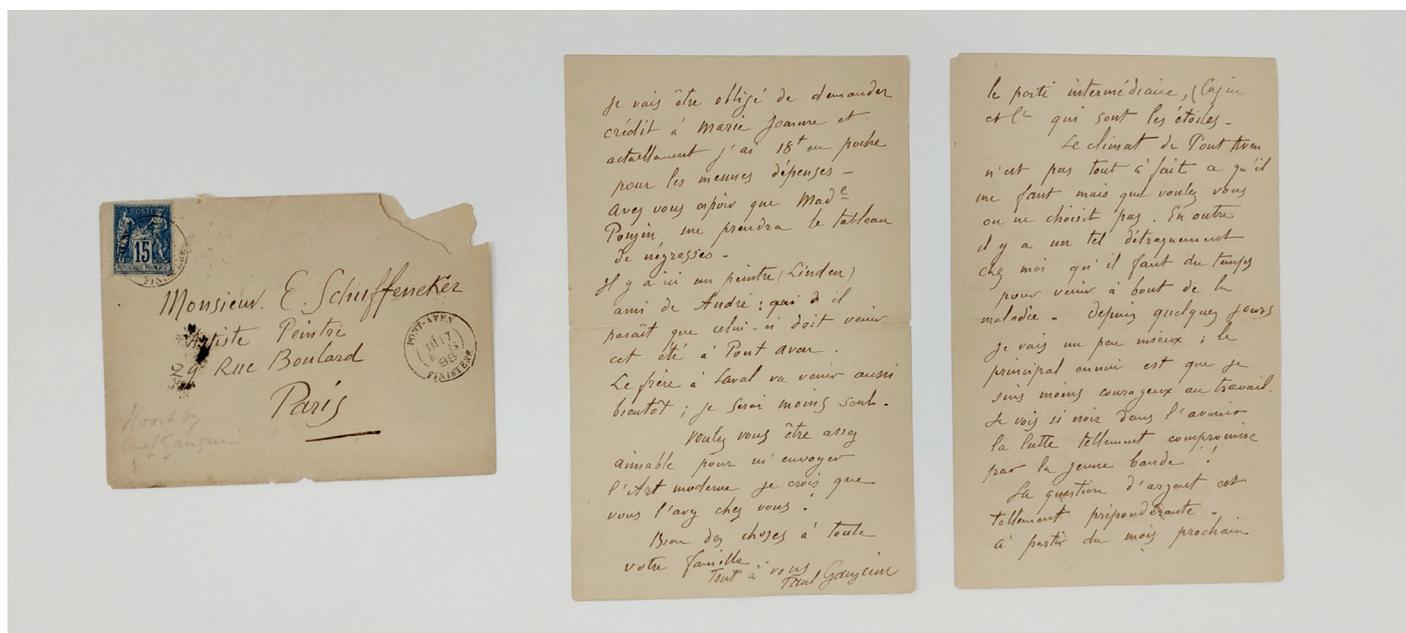
MPA MUSÉE DE PONT~AVEN

LETTRE DE GAUGUIN DE 1894

Paul Gauguin (1848-1903) écrivait beaucoup mais ses maigres ressources lui faisaient acheter du papier de piètre qualité qui ne s'est pas toujours bien conservé. Le musée de Pont-Aven conserve cependant

déjà une lettre originale de l'artiste adressée à William Molard et datée de juin 1894, ainsi que plusieurs de ses dessins et estampes.

En décembre 2020, le musée a eu la possibilité d'acquérir une deuxième lettre écrite de la main du peintre. Datée de mars 1888, elle est adressée à Emile Schuffenecker, artiste peintre lui aussi et son ami depuis 1872. Ce document de 3 pages inédit témoigne de la précarité de Gauguin, de ses conditions de vie à Pont-Aven ainsi que sa vision pessimiste de l'avenir. Il y évoque également Marie-Jeanne, propriétaire de la Pension Gloanec, l'une des bonnes hôtesse de la ville.



À VOS FOURNEAUX! NOS IDÉES RECETTES

CRUMBLE DE SARDINES

Ingrédients: 1 boîte de sardines, 1 cuillère à soupe de fromage frais (ex : Saint-Moret), des biscuits sablés (ex : TUC).

Les étapes: ouvrez la boîte de sardines et enlevez l'excédent d'huile dans un récipient, mélangez le fromage frais et les sardines avec une fourchette. Dans un bol, cassez les biscuits sablés grossièrement, placez le mélange fromage frais et sardines au fond d'un plat rectangulaire. Parsemez ce mélange des biscuits émiettés et mettez au four 10 minutes à 180°C, en surveillant.

Servez chaud avec une salade verte !



VERRINE PALETS BRETONS ET KIWIS

Ingrédients pour 6 verrines : 8 palets bretons, 3 kiwis, 600g de fromage blanc, 4 cuillères à soupe de jus de citron, 2 sachets de sucre vanillé.

Les étapes : écrasez les palets bretons et mettez-les au fond de vos verrines, pelez les kiwis et coupez en petits morceaux dans un saladier, mélangez le fromage blanc, le sucre et le jus de citron. Versez cette préparation sur les palets bretons et terminez par les morceaux de kiwis. Enfin, laissez au frais une bonne heure avant dégustation.

Un dessert frais et vitaminé !

JEU DES ERREURS

TROUVEZ 8 DIFFÉRENCES



MOTS CROISÉS

SUR NOTRE PATRIMOINE

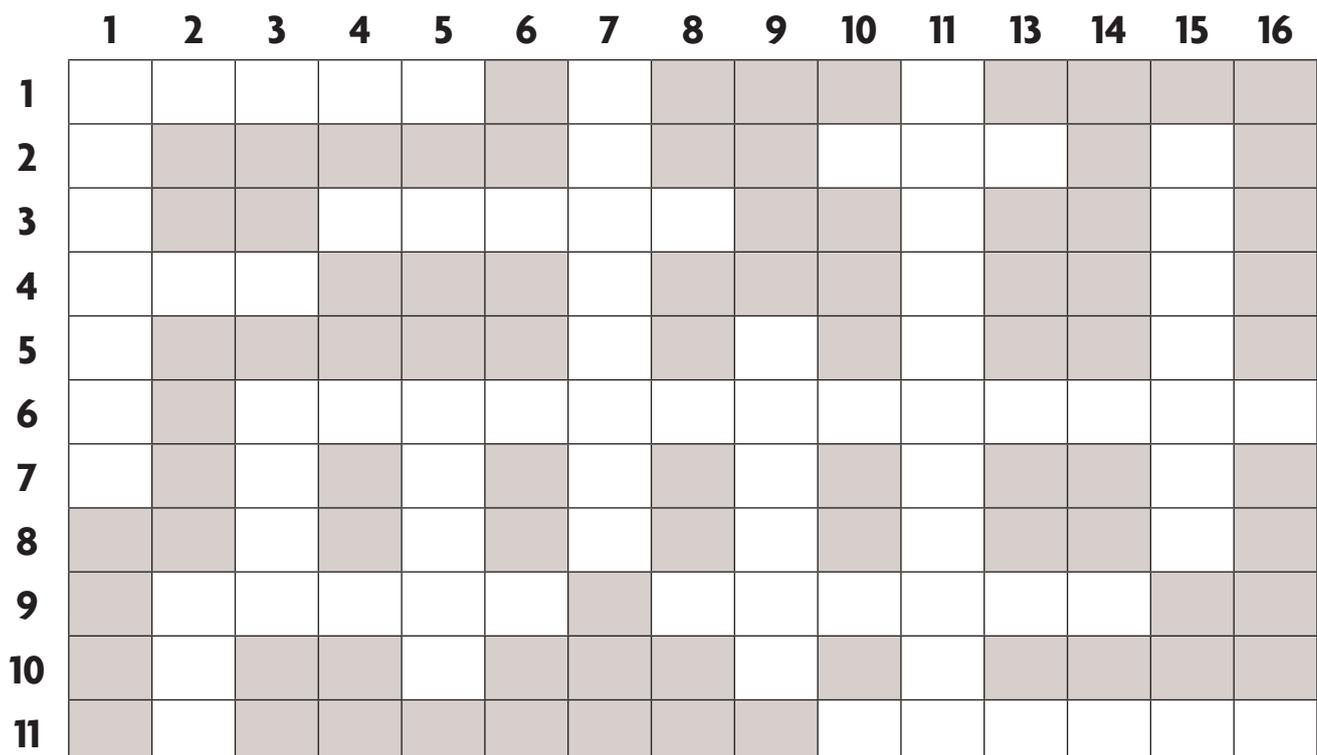
RETROUVEZ DES LIEUX, DES FAITS CÉLÈBRES, DES INFORMATIONS... LE TOUT FAISANT PARTIE DE NOTRE PATRIMOINE.

Horizontalement

- Où l'Aven prend-t-il sa source ?
- Nom de la rivière qui est un important affluent gauche du fleuve côtier l'Odet.
- Paul Gauguin, Émile Bernard... ont séjourné dans cet hôtel.
- Morte, Caspienne, Adriatique...
- Procédé de conservation de denrées alimentaires par stérilisation à la chaleur, dans des récipients hermétiquement clos.
- Couleur de la balise tribord dans le langage maritime.
- 6 bis.** Lorsque l'on attache la remorque d'un bateau à une voiture.
- Nom breton des pierres debouts.

Verticalement

- Mollusques marins, céphalopodes comestibles.
- Petit poisson vivant qui sert d'appât.
- Avec les représentants du roi Louis XII, quelle duchesse a délivré l'autorisation de construire le moulin à marée du Minaouët ?
- En Ville Close, aux vins, du passage...
- Pont-Aven est aussi appelé la cité des...
- Qu'est ce qui est bleu lors du célèbre festival de Concarneau.
- Fête traditionnelle de Pont-Aven avec rassemblement de vieux Gréments.
- De quelle ville du Finistère nord part la voie verte de Concarneau ?

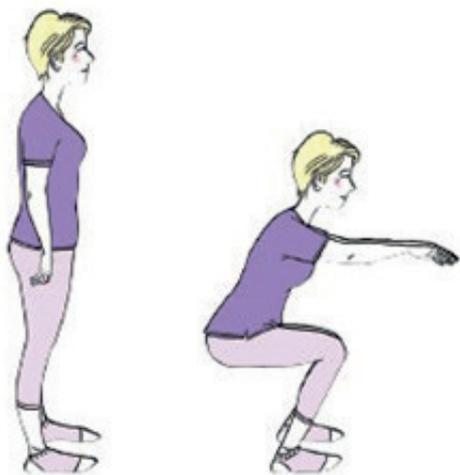


Réponse dans les solutions p.14

GYMNASTIQUE

3 EXERCICES POUR RESTER EN FORME

Vous pouvez adapter ces exercices en fonction de votre condition physique, ou vous aider d'une chaise ou d'un mur.

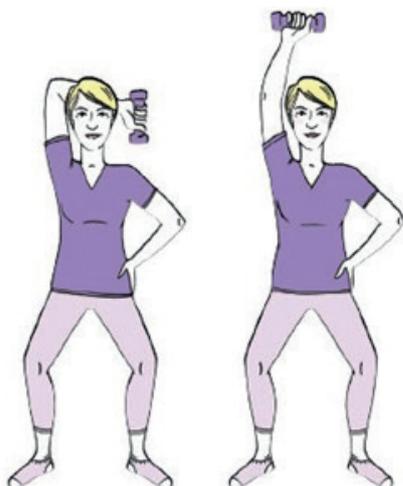
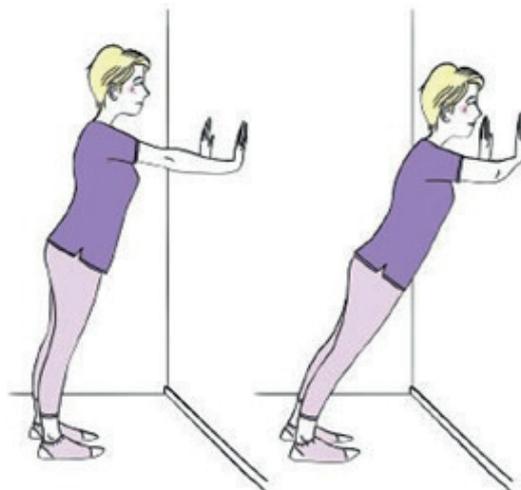


Exercice de flexions mobilisant les cuisses et le fessier

En position debout, pieds écartés à la largeur des hanches, fléchissez les jambes, fesses poussées en arrière et dos plat, tout en levant les bras devant vous.

Pompes au mur

Posez vos paumes de façon à ce qu'elles soient un peu plus écartées que les épaules, et fléchissez lentement les coudes en conservant un bon alignement tête, dos et jambes. Tenez 5 secondes avant de revenir à la position de départ. Reculez un peu vos pieds si vous souhaitez intensifier le travail.



Travailler les bras avec un haltère (ou une petite bouteille d'eau)

Debout, jambes un peu écartées et fléchies, bassin en avant, tendez le bras au-dessus de la tête et fléchissez les coudes vers l'arrière. Pensez à détendre les épaules et bougez seulement les avant-bras.

RELAXATION & DÉTENTE

PRENEZ QUELQUES MINUTES

Faire cet exercice simple de respiration, vous procurera une sensation de bien-être, et c'est excellent contre le stress !

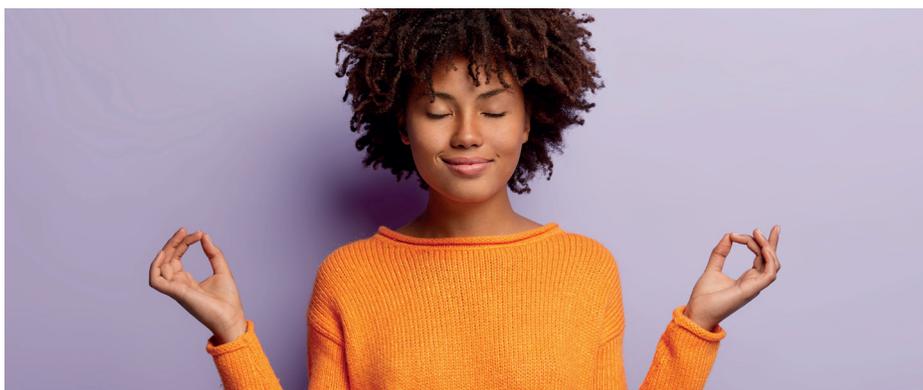
Respiration alternée ou Pranayama

Vous utilisez votre main droite pour fermer les narines. Placez l'index et le majeur sur le front. Afin de respirer par une seule narine à la fois, vous fermez alternativement la narine droite avec le pouce, la narine gauche avec l'annulaire. Fermez en appuyant sur le côté de la narine.

Ne laissez pas votre coude s'éloigner du corps, afin d'éviter des tensions inutiles dans le bras. S'il vous est difficile de conserver sans tension le placement de la main sur le visage, vous pouvez soutenir votre coude avec l'autre main. En vous asseyant correcte-



ment, et en plaçant vos doigts de la manière décrite ci-dessus, respirez de la manière suivante : Inspirez par la narine gauche. Expirez par la narine droite. Puis inspirez à droite, et expirez à gauche. Cela constitue un cycle. Continuez sans pause. Respirez doucement, d'une manière fluide, le plus silencieusement possible. Avec un peu de pratique, un cycle peut durer une minute ou plus. Les pratiquants avancés seront encore plus lents.



Au début, faites 7 cycles. Lorsque cela devient facile, augmentez à 9, puis 11 cycles. Lorsque vous atteignez 11 cycles confortablement, concentrez vos efforts à ralentir la respiration, pour que les 11 cycles prennent de plus en plus longtemps.

SOLUTIONS DES JEUX

Page 6 : Où trouver les trous de la presse à sardine à Concarneau ?

Vous trouverez ces trous à l'entrée de la ville close, près de la Maison du Gouverneur, derrière le puits en pierre.

Page 7, mots mêlés : les lettres restantes forment le slogan de Concarneau, VILLE BLEUE.

Page 8, jeu des 8 différences :



Page 11, mots croisés :

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
1	C	O	R	A	Y		P				B				
2	A						E			J	E	T		R	
3	L			J	U	L	I	A			L			O	
4	M	E	R				N				L			S	
5	A						T		F		E			C	
6	R		A	P	P	E	R	T	I	S	A	T	I	O	N
7	S		N		O		E		L		N			F	
8			N		R		S		E		G			F	
9		V	E	R	T	E		A	T	T	E	L	E		
10		I			E				S		L				
11		F								M	E	N	Z	A	O

GESTES BARRIÈRES

CORONAVIRUS, POUR VOUS PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

COVID - 19

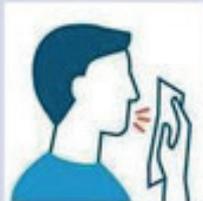
Adoptez les 10 gestes barrière



Lavez-vous très régulièrement les mains, toutes les heures avec de l'eau et du savon ou utilisez une solution hydro-alcoolique.



Évitez de serrer la main et de faire la bise.



Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en cas d'éternuement.



Ne prêtez pas les objets de la vie quotidienne (brosse à dents, téléphone...). Ne partagez pas la nourriture, les couverts, les ustensiles de cuisine.



Utilisez un mouchoir à usage unique, jetez-le dans une poubelle fermée et lavez-vous les mains.



Nettoyez régulièrement les objets et appareils que vous touchez (téléphone, poignée de porte).



Sans mouchoir, tousssez ou éternuez dans le pli du coude (pas dans vos mains).



Maintenez une distance d'au moins un mètre avec les autres personnes qui toussent ou qui éternuent.



Évitez de vous toucher le visage, le nez, les yeux et la bouche. Ce sont des portes d'entrée pour les virus et nos mains leurs transports en commun.



Restez chez vous si vous ne vous sentez pas bien. En cas de fièvre, de toux et de difficultés respiratoires, contactez le SAMU (15).

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS
0 800 130 000 (appel gratuit)



CLIC

Concarneau Cornouaille Agglomération

Parc d'activités de Colguen

1, rue Victor Schoelcher

CS 50 636 - 29186 CONCARNEAU

Tél.02 98 97 52 99