



La lettre d'information de votre foyer rural

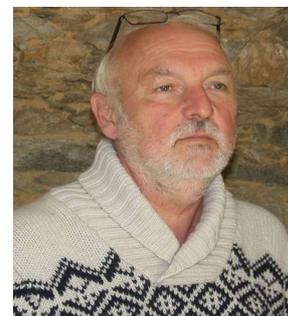
N° 11 – Juillet 2019

■ Le mot du président :

L'assemblée générale du 3 juillet a sonné la fin de la saison 2018 / 2019 avec un bilan positif. L'heure des vacances est maintenant arrivée. Nous devons tous profiter de ce repos estival, bien mérité, pour recharger nos batteries et programmer la rentrée future.

Profitez aussi, pour ceux qui ne l'auraient pas encore fait, de découvrir notre commune autrement en parcourant les chemins de randonnée «Balade verte en Garlan», initiés par le Foyer Rural et inaugurés fin 2018. (voir page 2)

Bonnes vacances à toutes et à tous et rendez-vous pour le forum les 6 et 7 septembre, salle Nord.



■ Gymnastique enfants et adultes :



La gymnastique est perçue comme étant une activité amusante par les enfants. Ce sport est au cœur de leur développement moteur, car il accroît leurs aptitudes physiques, mentales, et sociales.

D'ailleurs, l'activité physique a un effet sain sur le cerveau, c'est-à-dire qu'elle améliore le rendement scolaire.

En outre, la gymnastique apprend aux enfants à attendre leur tour, à attendre en file et à comment réagir avec un adulte d'une manière responsable. Ce sont des compétences de vie essentielles parce qu'à l'avenir l'enfant va devoir travailler en équipe et va devoir communiquer avec plusieurs personnes; il sera obligé d'avoir un esprit ouvert envers l'implication.

A la rentrée, le début des cours sera avancé d'une demi heure. Ils débuteront à 13H30, le mercredi.



La gymnastique douce du lundi matin consiste à réaliser des exercices non agressifs et bons pour la santé : au niveau des articulations, au niveau de la colonne vertébrale .

De plus, c'est un véritable instant de relaxation, car les participants prennent enfin le temps pour eux.

Cette activité reprendra le lundi de 10H30 à 11H30 au mois de septembre.



La gymnastique pratiquée le jeudi de 20H30 à 21H30 est basée sur la méthode **Pilates**.

Il s'agit d'une activité de renforcement musculaire et de gainage par un déséquilibre.

Le **Pilates** est idéal pour les douleurs de dos, etc., car on apprend à contracter les muscles profonds, permettant facilement de se tenir bien droit toute la journée.

Cette méthode est accessible à toutes et tous à partir du mois de septembre.

Malgré un coût de revient élevé (45 € / heure), le Foyer Rural estime que ces activités de gymnastique sont essentielles et elles reprendront leur cours au mois de septembre. Le montant de l'inscription annuelle reste inchangé. Enfants = 60 € - Adultes = 80 € pour 2 séances par semaine.

■ Aide à la scolarité :



Les vacances scolaires clôturent un exercice 2018/2019 d'aide à la scolarité primaire et secondaire.

Les intervenants, le président et des représentants de la municipalité se sont réunis afin de faire un bilan .

Robert COANT, responsable du secondaire, a fait part d'un bilan positif tant au niveau des 10 enfants inscrits que des 5 intervenants du lundi et du mardi de 17H30 à 18H30.

Bernard LAUTROU, responsable du primaire, a aussi dressé un bilan positif de l'exercice passé.

18 enfants inscrits pour 7 bénévoles le lundi et le jeudi de 16H30 à 18H00 dans une classe spacieuse mise à disposition par l'enseignante Sophie ROUE.

Les équipes repartent pour la rentrée prochaine avec le souhait aussi d'être renforcées.

Reprise de l'aide le lundi 23 septembre 2019.

■ Mystery pédestre :



Avec un concept bien différent de celui du rallye pédestre de l'an dernier, le Mystery pédestre 2019 a, au début, dérouté nos 58 participants qui devaient résoudre des énigmes pour trouver le parcours et s'appuyer sur des indices pour découvrir les trésors cachés par les organisateurs.

Des jeux aux points étapes permettaient d'augmenter le capital point des équipes. Pas pour tous!!!

En raison du succès de cet événement, une étude est en cours afin de pouvoir ouvrir, en 2020, la participation à 16 équipes au lieu de 12.

Pour ceux qui n'ont pas participé et qui souhaitent en savoir un peu plus, voici l'indice qui permettait de trouver le trésor qui avait été caché à proximité de la

croix de la Villeneuve :

Cette fée a apporté un progrès extraordinaire., elle a transformé notre vie.

Nous l'aimant tous!

■ Le nouveau bureau :

Président : Paul TANINI

Trésorier : Pierre GUIVARCH

Secrétaire : Nicole MILBEO

Vice président : Patrick JONOT

Trésorière adjointe : Monique GNAGNERI

Secrétaire adjointe : Marie-Thérèse LIRZIN

■ Balade verte en Garlan :



Variés, sites remarquables ombragés, l'équipe du Foyer Rural avec l'aide des employés communaux de Garlan, met à la disposition des marcheurs ou randonneurs un circuit de 19,3 km, une variante de 13,4 km et 4 circuits, dits courts, de 6,5 km à 16,4 km.

Un livret complet et détaillé des circuits, abondé d'informations pratiques, géographiques et historiques est disponible en lecture ou téléchargement sur le site de la commune : www.garlan.fr

L'équipe formée de Guy, Bernard, Christian, Pierre, Paul et Patrick surveille , et le cas échéant améliore des secteurs très humides à l'aide de caillebotis ,

comme au niveau de Croas Men en Plouigneau. D'autres secteurs vont être aménagés, de la même manière, dans les prochains mois.

Notre souhait est que ces sentiers soient empruntés par un grand nombre de randonneurs, extérieurs à la commune, grâce au nouveau topo-guide de 2020, où nos sentiers devraient figurer.

20 acteurs à
l'activité Théâtre

Bienvenue à :
Fabienne BECLIN
Nouveau membre
au conseil
d'administration



Versement de
570,50 € aux
Blouses Roses de
Morlaix suite au
concert des chorales
de Quimper et de
Garlan

L'activité pétanque
se poursuit tout au
long de l'été.
Rendez-vous au
Boulodrome des
jardins partagés



28 août : 20H00 - Conseil d'administration de reprise

6 septembre : 16H00 à 19H00 - Forum

7 septembre : 09H00 à 12H00 - Forum

18 septembre : 20H00 - Conseil d'administration cabaret

27 septembre : 16H00 à 19H00 – Prévente cabaret

28 septembre : 09H00 à 12H00 - Prévente cabaret

11 et 12 octobre : 19H00 – Soirées cabaret

16 octobre : 20H00 - Conseil d'administration cabaret



Rejoignez-nous sur
facebook

Foyer Rural de Garlan 29610

Pour nous écrire :

Mail : foyerruralgarlan29610@gmail.com