

Médecins :

Dr MADAY : 02.96.86.39.86

Dr BROCC : 02.96.88.09.28

Du samedi au dimanche soir :
le 15 ou 112 (mobile)

Cabinets Infirmiers :

A domicile ou au cabinet sur RDV

- **Plévenon :**

Infirmier du Cap :

Thomas NASCIMBENI—IPA

1, Rue du Freschet,

09.62.68.61.38.

- Pléhérel bourg :

C. BLANCHETEAU, D. HERVE,

F. URIEN

02.96.41.59.94

- Pléhérel Plage :

M. BRETON et S. DENOUAL

02.96.41.55.79

Numéros d'urgence :

- danger immédiat : 17

- violences sur les enfants : 119

- violences conjugales : 3939

Pompes funèbres, transport de
corps 24/24h, chambre funéraire

Entreprise GUILLEMETTE :

02.96.41.30.21 ou

06.88.31.56.04

Ambulances du littoral :

02.96.72.15.66

Taxi du Cap :

02.96.72.32.32 ou 02.96.41.40.09

Arvorek taxi (TPMR : mobilité

réduite) 06.16.97.53.06

Services Urgence :

POMPIERS (le 18),

(Portable le 112)

SAMU (le 15 - POLICE (le 17)

PHARMACIE de garde (32 37)

Secours en mer :

- Depuis le littoral : (196)

- En mer : radio VHF : canal 16
demandez le cross.

France Services :

Mairie de Matignon : Mercredi :

9h00 - 13h00, Mardi et Vendredi :

13h30 - 17h30. Mairie de Saint-

Cast Le Guildo : Lundi et jeudi

9h00/12h00-14h00/17h00.

Prenez rendez-vous sur le site

www.impots.gouv.fr ou contactez

la mairie de Matignon au

02.96.41.24.40 ou la mairie de

Saint-Cast au 02.96.41.80.18.

Imprimeur – gérant : Hervé VAN PRAAG

Siège social : Mairie de Plévenon.

☎02.96.41.43.06.

Mail :

mairie.plevenon.capfrehel@wanadoo.fr

Heures d'ouverture de la mairie :

Lundi-Mardi-Jeudi-Vendredi : 9h-12h et

14h-16h30.

Samedi : 10h-12h. Fermée le mercredi.

N°80

JEUDI 03 août 2023

INFORMATIONS MUNICIPALES

Ordures ménagères : Pas de changement.

Arrêtés municipaux réglementant la circulation :

- Arrêté municipal portant interdiction d'emprunter le tracé de servitude de passage des piétons le long du littoral entre le lieu-dit « La Pointe de Rohain » et le Vaugamont du mardi 8 au dimanche 13 août au matin en raison de l'organisation des Médiévales de Fort La Latte.

- La Rue de la Motte au lieu-dit « Le Tertre Venelle » est rétrécie à la circulation du 1er août au 31 octobre pour la mise en place du réseau souterrain et aérien de fibre optique (mise en place d'une armoire Télécom).

Arrêté départemental d'occupation temporaire privative du domaine public : création du réseau de fibre optique sur la départementale N°34 rue du Petit Trécelin du 01/08 au 31/10.

Arrêté relatif à l'exercice de la chasse dans le département des Côtes-d'Armor pour 2023/24 affiché à l'accueil mairie.

Délivrance des cartes nationales d'identité et passeports

Pour réduire sensiblement la durée de traitement de l'enregistrement de la demande de titre, vous pouvez effectuer la démarche directement sur le site <https://www.service-public.fr>. Si vous préférez procéder à une demande en mairie, nous vous invitons à effectuer votre pré-demande en ligne via <https://passeport.ants.gouv.fr/demarches-en-ligne> avant de vous rendre en mairie.

GRAND SITE CAP FREHEL CAP D'ERQUY

Carnet de paysages... d'un cap à l'autre : un beau livre à découvrir

Le syndicat mixte du Grand Site Cap d'Erquy – Cap Fréhel vous invite à découvrir ce carnet de voyage, une itinérance sur le Grand Site de France, la rencontre de trois regards, trois coups de patte, trois pinceaux, avec Hedwige GAGEY, Emilie GAYET et Isabelle POMMIER, aquarellistes. Cette réalisation s'inscrit dans l'opération Regards sur les Paysages dont l'objectif est une interprétation sensible du territoire par ses habitants au travers de différentes disciplines artistiques : photographie, écriture, dessin, peinture... Le livre est consultable et disponible au siège du Grand Site : 18 rue Notre-Dame, Plévenon, au prix de 10€. Renseignements au 02.96.41.50.83.

Rappel : le programme des sorties « nature et patrimoine » est disponible dans les offices du tourisme, au siège du Grand Site et sur le site <https://grandsite-capserquyfrehel.com/>.

UNION NATIONALE DES COMBATTANTS

La secteur Fréhel-Plévenon de l'Union Nationale des Combattants vous informe que les commémorations du 79ème anniversaire de la libération de nos communes auront lieu le mardi 15 août 2023 à :

10h30 : monument aux morts de Fréhel

10h45 : monument FFI de Sainte-Aide

11h00 : monument aux morts de Plévenon



DINAN AGGLOMERATION

Circuit navettes estivales gratuites du 3 juillet au 3 septembre 2023 :

| Circuit 1 Dinan ↔ Sables D'or Les Pins Les mardis, jeudis, samedis, et dimanches | | |
|--|-------|-------|
| Dinan Gare | 10h00 | 17h30 |
| Corseul Centre | 10h15 | 17h45 |
| Plancoët Gare | 10h25 | 17h55 |
| Matignon Centre | 10h40 | 18h10 |
| Plévenon Centre | 10h55 | 18h25 |
| Cap Fréhel | 11h00 | 18h30 |
| Sables d'Or les Pins | 11h15 | 18h45 |

| Circuit 1 Sables D'or Les Pins ↔ Dinan Les mardis, jeudis, samedis, et dimanches | | |
|--|-------|-------|
| Sables d'Or les Pins | 11h25 | 18h50 |
| Cap Fréhel | 11h40 | 19h05 |
| Plévenon Centre | 11h45 | 19h10 |
| Matignon Centre | 12h00 | 19h25 |
| Plancoët Gare | 12h15 | 19h40 |
| Corseul Centre | 12h25 | 19h50 |
| Dinan Gare | 12h40 | 20h05 |



PERMANENCES HABITAT 2023

de 9h à 12h

JUN

Mercredi 07 Maison intercommunale de Plancoët
Mercredi 14 Mairie de Plouasne
Mercredi 21 Maison intercommunale de Broons
Mercredi 28 Maison intercommunale de Matignon

SEPTEMBRE

Mercredi 06 Mairie de Caulnes
Mercredi 13 Maison intercommunale de Plancoët
Mercredi 20 Mairie de Plouasne
Mercredi 27 Maison intercommunale de Broons

OCTOBRE

Mercredi 04 Maison intercommunale de Matignon
Mercredi 11 Mairie de Caulnes
Mercredi 18 Maison intercommunale de Plancoët
Mercredi 25 Mairie de Plouasne

NOVEMBRE

Mercredi 08 Maison intercommunale de Broons
Mercredi 15 Maison intercommunale de Matignon
Mercredi 22 Mairie de Caulnes
Mercredi 29 Maison intercommunale de Plancoët

DECEMBRE

Mercredi 06 Mairie de Plouasne
Mercredi 13 Maison intercommunale de Broons
Mercredi 20 Maison intercommunale de Matignon

INFO PRATIQUE

Prise de rendez-vous au 02 96 87 42 44 ou par mail à l'adresse :
infoenergie@dinan-agglomeration.fr

Hébergement des saisonniers : la Région Bretagne et Dinan Agglomération mettent à disposition 30 chambres à l'internat du Lycée Ker Siam de Dinan jusqu'au 29 août au prix de 14€ par nuit, avec une participation obligatoire de 2€ par l'employeur pour un coût final de 12€ par nuit et par saisonnier. N'hésitez pas, faites connaître cette initiative. Pour en savoir plus :

<https://www.dinan-agglomeration.fr/Actualites/Logement-des-saisonniers>

Service de transport à la demande pour les personnes à mobilité réduite (TPMR)

Mise en place d'un service de transport à la demande à destination des personnes à mobilité réduite sur l'ensemble du territoire. Accessible en avril 2024 pour les personnes détentrices de la Carte Mobilité Inclusive « Invalidité » (80 % d'invalidité et plus) pour leurs rendez-vous administratifs, médicaux non pris en charge, familiaux ou de loisirs.

Accessible du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h. Le coût d'un trajet aller-retour est fixé à 2,50€. Le nombre maximum de voyages par an et par usager est limité à 100 (soit 50 allers-retours).

A partir de septembre : **activités favorables à la santé** (sophrologie et activités physiques suivies d'un temps d'échange convivial) pour les parents de jeunes enfants organisées à Plancoët, Dinan et Caulnes - gratuit / sur inscription.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.dinan-agglomeration.fr.

Pour vous inscrire :
parentalite@dinan-agglomeration.fr
ou par téléphone au 02.96.41.27.17.

Besoin d'un mode de garde ?
Parlez-en à votre inscription.

COMMERCES

La boutique Hangar du marin à Plévenon : Ouverte du mardi au samedi 10h-12h30 / 14h30-19h. Boutique fermée lundi et dimanche en ce début de saison ainsi que le 15 août.

Boucherie Dalibot : Ouverte jusqu'au 20 août du lundi au samedi de 8h-13h et de 15h30-19h00. Dimanches et jours fériés : 8h-13h.

Boulangerie Aux Délices des Caps : Ouverte du lundi au samedi 7h00-19h30 et le dimanche et jours fériés de 7h00-14h.

La ferme du Buisson à Fréhel : vente de bœuf certifié bio le 25 août (sous réserve). Colis de 10, 12, 15 ou 20 kg – assortiment de tous les morceaux mis sous vide – possibilité de steaks hachés, vrac, saucisses ou merguez spéciales BBQ. Inscription avant le 14/08. Informations et réservations au 06.81.29.24.29 ou remyraul@orange.fr.

COMMERCES (suite)

Les Merveilles du Cap : ouverture du lundi au samedi de 9h15 à 12h15 jusqu'en septembre.

La Ferme du Gros Chêne : Nouveauté! Le jeudi 10 et le samedi 12/08, nous proposons notre cochon plein air au détail : saucisses, côtes, rôti, poitrines,... Vente directe à la ferme tous les jeudis de 17h à 19h Et les samedis de 10h à 13h. Viande bio d'agneau, poulet et cochon. Contact : 06.52.29.43.95.

La Fabrique à Tisser : un nouveau lieu de créativité et de partage à découvrir à Fréhel. Plus qu'une mercerie, c'est un véritable havre de convivialité et de créativité. Plongez dans un univers coloré où les liens d'amitié se tricotent autour d'un café parfumé et de douceurs faites maison. Dans ce cadre cosy et accueillant, découvrez une sélection de tissus, notre variété de kits pour s'initier au crochet, macramé, à la broderie, au punch needle et même au zéro déchet. Des petits bricolages attendent les enfants. Boutique située Rue du Gué de l'an, derrière le Coccinelle et ouverte tous les jours de 9h30 à 18h30 pendant l'été et l'année scolaire – fermeture les dimanche et lundi.

ASSOCIATIONS

Comité des fêtes de Plévenon :

- Fête de la Libération de Plévenon le 15 août sur le parking de la salle des fêtes - à partir de 19h. Restauration sur place, buvette, bal gratuit et feu d'artifice.

- Appel à bénévoles : le comité des fêtes de Plévenon recherche des bénévoles pour la fête du 15 août. Venez assister à notre réunion préparatoire le mercredi 9 août à 20h30 à la salle des fêtes de Plévenon. Bienvenue à toutes et à tous. N'hésitez pas à nous contacter au 07.69.42.83.55.

Les P'tits Potes : Les félipous sont de retour. Participez vous aussi à égayer notre commune, faites votre filipou. Renseignements et inscription : Martine Boulanger 06.81.35.37.66. Daniel HUON 02.96.83.83.37. ainsi que par mail à lesptitspotess22@gmail.com

Danse et Musique traditionnelles : organise le Fest Noz des Pileries tous les vendredis jusqu'au 18 août inclus à la salle des fêtes de Plévenon : initiation à 20h et Fest Noz de 21h à minuit. Restauration sur place - 3€ l'entrée.

Fréhel Multisports : Pas de tir de la Ville Oie, Pléhérel-Plage (en salle si pluie). De 10h-12h et de 17h-19h. Initiation au tir à l'arc jusqu'au 18 août (sauf week-end et jours fériés). Tarifs : 6€/l'heure. Carte de fidélité : 48€ les 10 heures (prêt de matériel et assurance comprise).

Yoga : - Plage de Val-André (Murs blancs) : lundi de 10h-11h (les 14 et 28 août), lundi de 18h-19h (les 7 et 21 août) - Plage de Planguenoual (Port-Morvan) : samedi 10h-11h le 12 août - Plage d'Erquy (Plage Montiers) : vendredi 10h-11h (11 et 25 août), mercredi 18h-19h 16 août). Tarif : 10€. Cours dispensés par Lise ou Solène. Contact Lise au 06.47.34.09.54 ou Solène 06.99.01.44.25.

Fréhel Cap Amitié Partage : organise un vide-grenier au profit des enfants malgaches défavorisés le dimanche 13 août à Plurien - 3€ le mètre linéaire – mise en place à partir de 7h. Contact pour inscription et informations : 06.14.83.26.29 ou par mail cap.amitie.partage@orange.fr.

Les Mardis de La Chapelle du Vieux bourg : - Le Trio Atypik (basson, tuba, violoncelle), le mardi 8 août à 19h sous la voûte enchantée de la chapelle, la musique classique peut enchanter et faire sourire ! Avec Kathy Thibault au basson, Thierry Thibault au tuba et Aldo Ripoche au violoncelle, l'académie Paul Le Flem présente une formation qui n'existe pas et qui pourtant, vous surprendra !

- Maria Robin et son spectacle « Mon ivresse » musiciens du monde, le mardi 15 août à 19h en extérieur (ou en intérieur à la chapelle si mauvais temps). L'imaginaire sensible de la chanteuse Maria Robin accompagnée par Steven Fougères à la guitare et de François Poulain à l'accordéon, métissé de cultures populaires de la grande Méditerranée, de l'Andalousie à l'Asie centrale en passant par l'Afrique du Nord.

- Le duo de musique Classique Alla Voce « Un soir avec Bach » le mardi 22 août à 19h sous la voûte étoilée de la chapelle : Véréne Westphal au violoncelle, le chanteur (baryton, basse) et le conteur Pascal Gourgand nous invitent à un voyage intime pour voix et violoncelle au cœur de la vie quotidienne de Jean Sébastien Bach, à travers les mots de la Petite Chronique d'Anna-Magdalena Bach illustrés des plus beaux extraits de son œuvre. Pas de réservation.

Tarifs : adultes : 12€, 12 à 16 ans : 6€, - 12 ans : gratuit - Renseignements : 06.80.68.31.51

Soirée disco moules / frites : le comité des fêtes avec la participation de l'ensemble des associations de la commune de Hénanbihen organise une soirée moules frites et soirée disco ainsi qu'un feu d'artifice le vendredi 04 août au stade de la Ville Helleuc. À partir de 19h – entrée gratuite.

Les virtuoses de Cologne The Chambers : Vivaldi, les quatre saisons, l'été, G. Verdi, La Traviata, Fantaisie, E.Morricone, Queen et bien plus, mardi 9 août à 21h à l'église Saint-Pierre & Saint-Paul de Pléneuf-Val-André. Prévente Pléneuf-Val-André Tourisme, Epic, 1 rue Winston Churchill.

Tarif prévente : 22€ - Tarif sur place (une heure avant le concert) : 26€ - gratuit pour les - 12 ans.

Expositions :

- L'EHPAD des blés d'or de Fréhel accueille jusqu'au 17 septembre une collection exceptionnelle de photographies sur verre datant du début du XXe siècle (numérisées par un professionnel) de Michel Ménard. Découverte de ces étonnants clichés à l'EHPAD des Blés d'Or, tous les jours de 14h à 18h.

- Le bureau de l'association «De vent et d'écumes» ainsi que ses adhérents vous convient à des démonstrations de peinture à l'huile, de modelage de terre qui seront proposées régulièrement aux heures d'ouverture pendant la saison. Des cours d'aquarelle pour débutants seront également mis en place. Les inscriptions pour ces cours se feront à la galerie. Ouverture jusqu'au 26 août 2023. Tous les jours de 16h30 à 19h. Entrée gratuite.

- Exposition gratuite à la Roche-Jagu jusqu'au 1er/10 - Programmation estivale sur le site <https://larochejagu.fr/>.

ASSOCIATIONS (suite)

- Franne, une artiste locale située à Plurien, expose tout le mois d'août à Port à la Duc, près de Pléboulle, à l'ancienne gare du petit train. Seront exposés des pastels secs, des huiles et acryliques. Chaque jour, une démonstration de pastel sec sera faite.

A l'est des dunes : l'association propose un concert de jazz dans la vallée de Diane mercredi 9 août à 20h. 1ère partie jazz swing avec GG le Louët et 2ème partie jazz classique avec Mathilde Gardien et Orphéo Trio. Participation libre – buvette. En cas de mauvais temps : concert dans la salle des fêtes de Plurien.

Association de tai-chi Taoïste Matignon-Pléboulle : les cours d'initiation pour les débutants reprendront en septembre. N'hésitez pas à nous rejoindre, quel que soit votre âge ou votre état de santé. La pratique des arts internes de tai-chi taoïste peut vous apporter un bien-être physique et moral, vous aider à gérer votre stress et apaiser les douleurs. Le 1er cours est sans engagement – 63€ pour 3 mois (dont 15€ d'adhésion). Renseignez-vous au 02.96.41.20.90 ou sur taoist.fr. Les classes se déroulent dans une ambiance conviviale et non compétitive.

1er cours à la salle des fêtes de Matignon le jeudi 14 septembre de 18h30 à 19h30 - 1er cours à la salle des fêtes de Pléboulle le mercredi 13 septembre de 11h à 12h. Soyez curieux ! Venez tester un premier cours sans engagement. Nous serons également présents au forum des associations de Matignon le 9 septembre.

DIVERS

Emploi :

- Auxiliaire de vie expérimentée propose ses services le lundi, mardi, jeudi et vendredi, en journée uniquement (aide à la toilette, aide aux repas, courses, ménage & repassage) – secteur Erquy, Plurien, Fréhel, Plévenon, La Bouillie, Pléneuf Val-André, Hénanbihen – Chèque emploi service / CESU déductible des impôts. Tel. 06.43.07.09.16.

- Cherche femme de ménage 2h/semaine. Trécelin. Contact : 06.75.05.22.75.

- Recherche jardinier. Contact : 06.13.77.30.81.

- Urgent ! Cherchons aide-ménagère (ménage et repassage) pour 3h/semaine minimum à Plurien, CESU. Nous contacter au 02.96.72.45.61.

- Cherche femme sérieuse pour quelques heures de ménage par semaine à l'année – tel. 02.96.41.47.80.

- Maître-nageur diplômé propose des cours de natation à votre domicile pour tous les niveaux du lundi au vendredi. Je propose également des séances de natation en mer pour sensibiliser au milieu marin et aux bons réflexes à adopter lors de la baignade ainsi qu'une initiation au sauvetage. Autre activité : séance collective combinant aquagym et marche aquatique en mer (sous réserve de l'effectif minimum requis et des conditions météo). Renseignements : 06.45.12.41.01 ou par mail natationentre2caps@gmail.com.

Sophrologie : Tous les vendredis jusqu'au 1er septembre : « Un temps pour prendre soin de soi ». Séances de sophrologie en groupe en intérieur dans la salle de classe du RDC de l'école de Plévenon. Deux horaires : 16h-17h et 18h-19h. Tarif : 12€. Sur réservation par sms au 06.16.60.75.67. Aucun matériel requis : pratique assise et debout. Séances de sophrologie en groupe en extérieur « Les Grèves d'en Bas » Plévenon, RDV sur le parking. Horaire : 10 à 11h – Tarif : 10€. Accès libre. Séance debout puis allongé. Venir avec une serviette de plage. N'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement. Tél. 06.16.60.75.67.

Mission Locale du Pays de Dinan : cet été, participez à nos ateliers :

- Service Civique le mercredi 16 août à 9h30 : témoignages de jeunes et les offres près de chez vous !

- Confiance en soi le jeudi 24 août à 14h : des conseils pour être à l'aise au quotidien !

- Explorama le jeudi 31 août à 14h : créez votre environnement de travail idéal !

- Découvrez le Contrat d'Engagement jeune ! Un accompagnement par un.e conseiller.e, une allocation pouvant aller jusqu'à 528 euros par mois, un programme personnalisé selon vos besoins : ateliers collectifs, immersions professionnelles, démarches autonomes... Parlez-en avec votre conseiller.e !

A vendre : - Coffre de toit / Bermude 500 utilisé une fois, 524 litres, taille : 210 x 85 x 41, 4 fixations rapides, ouverture des 2 côtés. Prix neuf 479€, vendu 320 € à emporter. Tél. 06.13.75.11.22.

- 2 matelas en mousse utilisés deux semaines, taille : 90 cm x 190 cm. Vendus 20€ le matelas à emporter. Tél. 06.13.75.11.22.

- planche de surf 7"3 en carbone avec housse tribord en très bon état - 230€ + planche de surf 7"3 mini Malibu-Kanabeach avec housse tribord en très bon état - 180€ + bar d'angle en pin (105 x 144 x 30 cm) en bon état 80€. Tél. 06.09.61.15.07 (SMS à privilégier).

- Caravane 4 places avec 2 chambres dont une qui se ferme, lits 2 places pouvant se transformer en table. Équipée d'un auvent, réfrigérateur, gaz 2 feux, évier, tables et chaises pour l'auvent, bouteille de gaz, de nombreux rangements, stabilisateur, rétroviseurs pour caravane. Serrure de porte à changer. Carte grise. A voir sur le camping du Cap Fréhel - 1 800€ à débattre. Tél. : 06.58.41.64.35.

- 1 VTT BTWIN Racineboy rouge 320, 20 pouces pour enfant 6 à 9 ans, très bon état - 50€, 1 camion pompiers Playmobil avec accessoires - 30€, 1 bateau corsaire Playmobil avec accessoires - 30€, 1 tracteur avec remorque Playmobil - 30€, 1 garage Cité Flex Majorette - 7€, 1 raquette de tennis enfants 4 à 7 ans Technifibre - 5 €, 1 lit pliant matelas 90x190 en mousse polyuréthane en excellent état - 50€. Tél. 06.87.74.15.23.

Recherche :

- personne régulière tous les jeudis pour mettre les déchets dans la poubelle et la sortir sur la rue + une personne pour récupérer mes courses au Drive de Plancoët tous les mois et demi – Tél. : 06.13.77.30.81.