

Médecins :

Dr MADAY : 02.96.86.39.86

Dr BROC : 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

Consultation IPA,

02.96.89.79.27

Marina MARTEAU, Martine TEXIER

Soins infirmiers

1, Rue du Freschet,

09.62.68.61.38.

- Pléhérel bourg :

Diana HERVE,

02.96.41.59.94

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 :

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.

Décès : M. René PLOUZENNEC, décédé le 26 septembre 2023 à l'âge de 93 ans à DINAN. Le Conseil municipal présente ses sincères condoléances à la famille.

 **Dépôt de pain en**

mairie : Du jeudi 12 au jeudi 26 octobre sauf mercredi et dimanche, aux horaires d'ouverture de la mairie.

N°85
JEUDI 12 octobre 2023

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.

INFORMATIONS MUNICIPALES

Coupages de courant pour travaux :

Le mercredi 25 octobre entre 9h à 11h15 : Rue des Plages, Rue des Vaux, Rue du Cap, Rue de Château Serein, Chemin de la Thébaudais, Rue du Paradis, Allée de la Thébaudais, Rue du Pont Pivert, Rue du Pont Tirant, Rue de la Ville Hingant

Arrêtés municipaux et départementaux :

- Trails des 10 et 20 km de l'association «Ruban Bleu» le dimanche 29 octobre : le stationnement sera interdit rues du Puits Coupard et de la Croix de la Mare. La circulation sera régulée sur l'ensemble des parcours. Les accès riverains resteront possibles mais une priorité de passage sera accordée aux participants. Des déviations sont mises en place. Les prescriptions ci-dessus ne sont pas applicables aux véhicules de secours, d'incendie et de police.

- Création du réseau de fibre optique sur la rue du Petit Trécelin jusqu'au 31 octobre.

- Travaux de renforcements électriques, la chaussée sera interdite à la circulation (sauf riverains) du 9 octobre au 3 novembre : Route des Pays d'en Haut intersection Allée de la Hardrieux, Rue de Kériveret intersection Allée du Pont Nouvel, Route des Pays d'en Haut lieu-dit La Ville Boutier, Rue Joseph Le Goff, Château Serein.

- Rue du Pont Pivert : circulation alternée du 23 au 28 octobre en raison de travaux de raccordement électrique.

- Entre le 16 rue de la Motte et l'intersection du Chemin du Tertret : circulation interdite le 28 octobre pour travaux sur poteau électrique.

- Entre le 13 et 15 Rue de la Ville Hingant : circulation interdite du 16 au 27 octobre pour travaux sur voirie (tranchées).

Un maître responsable ramasse :


Pour les enfants, pour les promeneurs et pour les agents municipaux, merci de ramasser les déjections de vos chiens.



Fermage 2023 : L'indice de fermage, qui détermine le loyer des terres nues et des bâtiments d'exploitation agricole pour 2023 est de 116,46 (selon l'arrêté du 18/07/23). L'indice progresse de 5,63 % par rapport à la campagne 2022.

Coupe de bois sur les terrains communaux : la coupe est prévue à partir du 30/10 pour les personnes qui se sont inscrites (la limite d'inscription est le 14/10).

Logement saisonnier : il reste de la place.

 **Changement d'heure :** le passage à l'heure d'hiver se déroulera dans la nuit du samedi 28 octobre au dimanche 29 octobre 2023, à 3h du matin. Il faudra retirer 1 heure. Donc, à 3h du matin, il sera alors 2h.

Cimetière : N'oubliez pas de nettoyer vos concessions pour la Toussaint !

REGION BRETAGNE

En 2019, un troupeau multi-espèces investi 40 ha de landes à Plévenon... Quel est le bilan après 4 ans de pâturage sur ces zones écologiques particulières? Eleveur.euses et gestionnaires d'espaces naturels venez rencontrer et échanger avec Katell Lorre et Philippe Quéré sur la valorisation des espaces semi-naturels le 17/10 de 10h à 16h30 à la salle du Grand Site Cap Fréhel—Cap d'Erquy 18 rue Notre Dame à Plévenon. Inscription par mail : marguerite.cedapa@orange.fr ou par téléphone au 07.64.44.44.94

DINAN AGGLOMERATION

Défi zéro déchet : Du 23/10 au 22/12, 3 mois pour apprendre à les réduire. Information et inscription sur www.dinan-agglomeration.fr ou le Service réduction et collecte des déchets au 02.96.87.20.10.

Semaines d'information sur la santé mentale : jusqu'au 22 octobre. Programme complet sur www.dinan-agglomeration.fr et www.semaines-sante-mentale.fr et consultable à l'accueil de la mairie.

Permanences transmission - Vous avez une ferme à transmettre ? Agriculture Paysanne vous accueille pour des permanences sur l'agglomération de Dinan pour parler de votre projet, des démarches et des étapes le jeudi 30 novembre à Broons. Gratuit. RDV obligatoire au 07.81.27.69.81 ou p.hardy@agriculturepaysanne22.fr.

Le tri des emballages et papiers devient encore plus simple ! Depuis septembre 2023, tous vos emballages et vos papiers se trient dorénavant au même endroit : plus qu'une seule colonne jaune pour les emballages recyclables et les papiers. La collecte du verre reste quant à elle inchangée. Questions : 02.96.87.72.72 ou par mail : dechets@dinan-agglomeration.fr. Si vous avez un doute sur les consignes de tri, rendez-vous sur : www.triercestdonner.fr/guide-du-tri.

Subventions aux associations 2024 : la date limite de dépôt de dossiers en fonction des thématiques (culture, sport, habitat) est fixée au 30 novembre 2023 au siège de l'établissement ou par mail à contact@dinan-agglomeration.fr.

GRAND SITE CAP D'ERQUY - CAP FREHEL

Le Syndicat mixte du Grand Site Cap d'Erquy - Cap Fréhel **recherche un agent d'accueil polyvalent** H/F à temps non complet (80 %) pour une durée de 9 mois à partir du 8 janvier 2024. Lieu du poste : Plévenon. Ses missions : secrétariat, standard téléphonique et physique, gestion de la logistique matérielle des réunions, gestion des prestations externes de la structure, gestion des stocks, soutien à la comptabilité, à la communication, au pôle animation avec la gestion des inscriptions et gestion de la carte « Grand site ». Nous recherchons un agent H/F de catégorie C, avec une formation en secrétariat (et éventuellement en comptabilité).

Merci d'adresser votre candidature (CV et lettre de motivation) obligatoirement par email à comptabilite.rh@caperquyfrehel.fr avant le 13 novembre 2023. Entretiens fin novembre - début décembre 2023. Pour plus de renseignements : Diane Di Pasquale Blanc : comptabilite.rh@caperquyfrehel.fr 02.96.41.50.83 – <https://emploi-territorial.fr/offre/o022231001213226-agent-accueil-polyvalent>

« **En octobre tous dehors !** » pour les aventures nature et patrimoine à l'occasion des vacances d'automne avec Marion, Jeanne et Aurélien.

L'équipe d'animation du Grand Site Cap d'Erquy - Cap Fréhel vous propose 9 expériences inspirantes pour tous entre terre et mer du 23 octobre au 3 novembre. Visite de la criée du port d'Erquy, découverte des champignons en milieu naturel, de la coquille Saint-Jacques, de la laisse de mer ou de la vie à marée basse. Jeu d'orientation ou tressage végétal, balade ludique et sensorielle au Cap d'Erquy : vous ne manquerez pas de vous amuser et de découvrir les trésors du territoire. Inscription obligatoire au 02.96.41.50.83. Retrouvez le programme sur <https://grandsite-capserequyfrehel.com/> ou dans les offices du tourisme et lieux publics.

OCTOBRE ROSE



Comme tous les ans, la mobilisation est grande pour Octobre Rose.

Programme à Matignon : Tous les samedis du mois d'octobre, le slogan « ça m'dit d'être en rose » invite toute la population à porter du rose. Le point d'orgue sera la journée du 21 octobre, sous les halles, avec de 11 h—12h balades pédestres, de 15h-16h balade guidée à la découverte du patrimoine, de 11h30-12h30 danse émeraude, de 13h30-14h30 cours de gym à Orange Bleue, de 14h30-15h45 Initiations danses Bretonnes, de 15h45-16h30 Gospel et de 16h30-17h30 Gym-Zumba avec Sylvie.

Le 21 octobre, il y aura sous les Halles 2 vélos mis à disposition « pédalez c'est la santé ».

Des tee-shirts, avec au dos des rubans représentant tous les cancers, seront en vente au prix de 12 € chez Ijune—8 Place Colombière MATIGNON et Froufrou—17 place du Général De Gaulle—Matignon ou auprès de Marie-Noëlle, Tél. 06 72 92 82 46

BIBLIOTHEQUE

Les bénévoles de la bibliothèque vous invitent mercredi 18 octobre à 17h45 pour les lectures poétiques sur le thème "sorcières et sortilèges". La bibliothèque sera ouverte à partir de 16h, comme tous les mercredis.

ADS COTES D'ARMOR

ADS Côtes d'Armor : initiation à l'informatique pour les personnes retraitées de niveau débutant : à partir du 10 novembre à Matignon (salle à définir), les vendredis de 9h30 à 10h30 ou de 11h à 12h. Gratuit – inscription au 02.96.41.12.47.

COMMERCES

Boucherie Dalibot : Réouverture le vendredi 20 octobre 2023.

Boulangerie Aux Délices des Caps : Congés du mercredi 11 au jeudi 26 octobre inclus.

Les Merveilles du Cap : producteur d'huîtres et de moules de bouchot. Le point de vente situé à l'atelier de production (zone conchylicole La Saudraie à Plévenon) est ouvert du lundi au samedi de 9h15 à 12h15. Tél. 02.96.41.48.11.

Crêperie Le Cap Fréhel : soirée musicale du Beaujolais nouveau le 16 novembre 2023 à partir de 18h30 sur réservation au 02.96.41.41.89.

La Ferme du Pont Pivert : nouveau, à partir de l'automne, nous vendons nos légumes bio et nos glaces directement à la ferme, tous les vendredis de 9h à 12h. La ferme se situe au 21 Rue du Pont Pivert, à la sortie du bourg de Plévenon vers Pléherel-plage. Parking sur place ! Vous avez aussi la possibilité de commander en ligne des paniers de légumes et de les récupérer à la brasserie " la Fréheloise " à Fréhel le vendredi ou à la ferme en libre-service, en fin de semaine. Plus d'info ? Contacter Agathe au 07.83.33.41.06.

La Ferme du Gros Chêne : 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 plein air. Réservez votre colis de porc de 10kg : saucisses, côtes, échine, poitrine tranchée, rôtis et pâté ! Contact : 06.52.29.43.95.



Baroudeurs de la pizza : notre camion sera présent devant le 26 rue Notre Dame à Plévenon chaque mercredi à partir de 17h30 pour les réservations (début du service 19h). Nous vous proposons un choix de pizzas cuites au feu de bois garnies de produits locaux et italiens, mais aussi quelques burgers (pain maison, farine bio). Enfin régaliez vous avec nos desserts maison (mousse au chocolat, panna cotta, crêpes). Réservation au 06.23.76.65.41.

ASSOCIATIONS



Les P'tits potes : vous connaissez certainement nos p'tits potes accordéonistes. Rentrez dans les coulisses et découvrez comment ils répètent et partagent leur passion. Rendez-vous le mercredi soir à l'école de Plévenon. L'accordéon diatonique est un instrument de musique très sympa. On peut faire de la musique pour soi, on peut danser, on peut accompagner des chants, on peut aussi jouer en groupe avec d'autres musiciens. L'atelier a lieu le mercredi soir de 18h à 20h à l'ancienne école de Plévenon. Il s'adresse aux débutants et aux plus expérimentés. La cotisation est de 25€ pour l'année et de 10€ pour l'adhésion aux P'tits Potes. Il est possible de venir à 1 ou 2 séances avant de s'engager. Pour plus de renseignements ou inscription : Jean-Pierre Resloux – 06.32.52.41.50 - jean-pierre.resloux@neuf.fr ou Jean-Claude Farcy – 06.88.11.39.80 – jc.farcy@orange.fr.

Invitation à la peinture à l'huile pour débutant à l'ancienne école de Plévenon chaque jeudi de 14h à 16h30. Venez passer un bon moment. Prix par séance : 5€

Armor Ciné Erquy : Le Cercle des Voyageurs - Ciné docs de voyage et d'aventure : un film / un auteur sur scène / un débat. Découvrez le programme sur le site www.le-cercle-des-voyageurs.fr. Projection au Théâtre L'Ancre des Mots, Square de l'Hôtel de Ville, les lundis à 14h (début du film). La séance est suivie par un échange entre le voyageur/réalisateur/aventurier. Tarifs : plein 7€, réduit 4€, le PASS 3 séances 15€.

EHPAD des Blés d'or de Fréhel : La collection exceptionnelle de Michel Ménard de photographies sur verre a connu un franc succès. L'exposition est donc prolongée jusqu'au 16 octobre. Ouverture tous les jours de 14h à 18h.

Association des Donneurs de Sang Bénévoles du Pays de Fréhel : organise un repas à emporter le 20 octobre. Couscous – fromage – tartelette. Le prix de ce repas est fixé à 13€. Merci de passer vos commandes avant le 13 octobre au : 06.44.08.50.82 ou 06.80.05.91.33. La distribution aura lieu à partir de 18h à la salle des fêtes de Fréhel.

Association « Ruban bleu » : les 20 km du Ruban Bleu font leur grand retour le 29 octobre prochain, toujours pour soutenir la lutte contre la Sclérose en plaque. A cette occasion, nous cherchons des bénévoles pour nous prêter main forte, le temps d'une matinée. Alors, si vous avez un peu de temps à nous accorder, n'hésitez pas à nous contacter. Plus d'infos et renseignements au 06.69.47.78.73 et par mail rubanbleuandco@gmail.com. D'avance merci pour votre aide précieuse. Sportivement et solidairement, Le Ruban Bleu.

Amicale Laïque Fréhel/Plévenon : vente de tartiflettes à emporter 9.50€ avec salades. Commande jusqu'au 16 octobre. Commande au 06.78.71.57.08. Livraison à l'école publique de Fréhel le 20 octobre à partir de 16h30. Attention ! Toute commande non réglée au 16/10 ne sera pas honorée.

ASSOCIATIONS (suite)



Restaurants du cœur : notre campagne d'été prendra fin le 16 novembre 2023. La campagne d'hiver débutera le 23 novembre pour se terminer le 7 mars 2024, à raison d'une distribution par semaine de 9h à 11h15. Les inscriptions pour cette nouvelle saison débuteront le 2 novembre. Une matinée sera entièrement consacrée à cette démarche le 9 novembre de 9h à 12h—Rue du Chemin Vert à MATIGNON.

Association YOGA 2000 : je vous propose 6 séances de sophrologie sur le thème « apaiser le stress ». Les lundis de 20h15 à 21h30 du 6 novembre au 11 décembre - salle des fêtes de Pléboulle – Tarif : 68€ les 6 séances (+ 10€ pour l'association). Tarif dégressif sur les thèmes qui suivront (émotions, sommeil, énergie). Sur réservation au 06.16.60.75.67. Nombre de places limité. Marie Dupont

«Plurien les arrête»: Le club de course à pied organise un diner cabaret le 28/10 à la salle de fête de Plurien à partir de 18h30. Le repas est servi par «Les Saveurs du Penthièvre». Le spectacle est animé par Swing Girl and Boys. La soirée est au prix de 49€ sans les boissons. Un apéritif sera offert. Réservation au 06.26.64.31.34 ou 06.62.89.54.36.

Galerie Jugon les arts : Jusqu'au 12 novembre, nouvelle exposition 9e art organisée par Olga LEE et Isabelle SAMZUN avec le soutien de Jugon les Lacs et Lamballe Terre et Mer : encres, aquarelles, gouaches, acryliques, papiers coupés, BD, illustrations, etc. Alain GOUTAL, Briac QUIELLE, Joris MUNIER, Fabrice MONDEJAR et Nicolas GUEGUEN exposent ! Galerie Jugon les arts, 7 Place du Martray 22270 Jugon les Lacs, de 11h à 18h sauf dimanche et mercredi. Infos : galerie-jugon-les-arts.fr

Espace Steredenn (1 Route de Dinard, 1er étage à Dinan) :

- Accueil : lundi, mardi et jeudi de 9h à 17h30 et le vendredi de 9h à 12h.
- Egalithèque : lundi, mardi et jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30 et le vendredi de 9h à 12h.
- Egalithèque : lundi, mardi et jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30 et le vendredi de 9h à 12h.
- Boutique solidaire : lundi, mardi de 14h à 17h30 et le jeudi de 10h à 12h et de 14h à 17h30.
- Accueil de jour pour les femmes victimes de violences conjugales : sans RDV le lundi, mardi et jeudi de 9h à 17h30. Contact : 02.96.85.60.02 – 07.60.51.79.53 (ligne directe).

DIVERS

Offre d'emploi :

- L'hôtel Le Trecelin recherche une femme de ménage à temps partiel. Poste à pouvoir dès que possible. Contact : 02.96.41.46.82.

- 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.

La ruche, maison sociale d'Erquy, organise son forum pour l'emploi le 18 octobre de 9h30 à 12h à la salle des fêtes d'Erquy. Cette demi-journée "job dating" est dédiée à l'insertion. Venez rencontrer des acteurs de l'emploi et de l'insertion.

Pas de moyen de transport ? Une navette gratuite peut venir vous chercher ! Sur inscription uniquement. Renseignements au 02.96.63.64.61.

Mission Locale du Pays de Dinan :

- Des formations près de chez vous : CLPS Dinan et Pôle de formation Steredenn Dinan jusqu'au 22 mars 2024

- 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 !

Le Bus Des Métiers : Le bus sera à Matignon pendant le marché de 9h à 12h et à Plélan-le-Petit sur la Place de la mairie de 14h à 17h.

Retrouvez toutes les dates de sorties du bus sur le site : www.citedesmetiers22.fr. Accès gratuit sans RDV. Pour toute information : 02.96.76.51.51 ou contact@citedesmetiers22.fr.

Sophrologie : Marie Dupont, Sophrologue, vous accueille sur RDV, pour des séances individuelles de sophrologie tous les mardis à Matignon, 16 rue du Dr. Jobert et tous les jeudis à Fréhel, 7 place de Chambly. Tél. 06.16.60.75.67.

Yin Yoga : Certifiée Yoga Alliance, je vous propose des cours de yin yoga. C'est une pratique relaxante avec des postures simples de plusieurs minutes afin de gagner en flexibilité et lâcher prise. C'est un mélange de yoga et de méditation auquel j'ajoute des exercices de respiration et des chants de mantras. 1 séance d'1 heure pour adulte ou enfant de plus de 10 ans. Tous les lundis à 18h à la salle de Plévenon. 130 € /trimestre, 130 € les 10 cours, 15€ à l'unité. Amenez votre tapis de sol. Pour plus d'informations : 06 59 89 31 34 ou evengaelle@hotmail.fr

A vendre :

- 1 stère de bois de chauffage taille 45 cm – surtout du chêne – 70€ - à venir chercher sur place. Tél. 06.14.49.03.56.

- Twingo année 2023 (52 571 km). Pneus avants neufs. Balais avants et arrières neufs. Sécuritétest août 2023. Attache remorque. Prix 3 500€. Contact : 06.83.18.90.84.

- Appareil de fitness AB Circle Pro pour abdos, fessiers, cuisses et cardio. Ordi et compteur intégrés, livret et CD de démonstration. Démontable, excellent état. Prix : 70€ (prix neuf : de 160 à 180€). Visible à Plévenon. Tél : 06.48.64.96.38.