

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 :

Thomas NASCIMBENI

Consultation IPA,

02.96.89.79.27

Infirmier du Cap :

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 :

- POMPIERS (le 18 ou Port. 112)

SAMU (le 15)

- POLICE/GENDARMERIE (le 17)

- PHARMACIE de garde (3237)

- VETERINAIRE (3115) 24/24 et

7j/7. Le n° d'urgence est gratuit

(pour chiens et chats)

Secours en mer :

- Depuis le littoral : (196)

- En mer : radio VHF : canal 16

demandez le cross

- violences sur les enfants : 119

- violences conjugales : 3939

Pompes funèbres

Entreprise GUILLEMETTE :

02.96.41.30.21

Pompes Funèbres du Cap Fréhel :

02.79.41.02.21

Ambulances du littoral :

02.96.72.15.66

06.16.97.53.06

Taxi du Cap:

02.96.72.32.32 ou 02.96.41.40.09

Arvoren taxi :

(TPMR : mobilité réduite)

06.16.97.53.06

France Services

Le service des impôts des particuliers de Dinan (Taxe habitation/ Déclaration de revenus) vous accueille à la mairie de Saint-Cast de 9h à 12h au 02.96.41.80.18. ou la mairie de Matignon de 14 à 17h au 02.96.41.24.40. Mail : matignon-saint-cast-le-guildo@france-services.gouv.fr

Vide maison : Le 24 et 25 août 2024 au 34 rue du Gros Moulin de 8h à 18h.

N° 107
Jeudi 15 août 2024

Imprimeur – gérant : Hervé VAN PRAAG

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.

Heures d'ouverture de l'Agence Postale :

Lundi-Mardi-Jeudi-Vendredi : 9h-12h. Samedi : 10h-12h.

Fermée le mercredi.

☎02.96.41.43.06. 4 rue du Cap - 22240 PLEVENON.

MOT DU MAIRE

Depuis ce début d'août 1944, la résistance harcelait les troupes allemandes sur place.

5 août 1944 : les troupes d'occupation sabotent les installations multiples qu'ils avaient construites à la pointe du cap depuis 1941 dans le cadre du mur de l'atlantique. Dans la foulée, le

11 août 1944, ils détruisent le phare du Cap Fréhel.

15 août 1944 : les troupes allemandes se rendent aux représentants de l'armée américaine après avoir refusé pendant plusieurs jours de se rendre aux autorités françaises en la personne du maire de Plévenon, Joseph Ménard. Quelques 300 soldats sont faits prisonniers, et Plévenon est libéré de l'occupation allemande, après 3 années de présence étrangère sur son sol.

Autant de dates et de faits qui ont marqué notre passé et qui ont marqué la fin de la seconde guerre mondiale.

80 ans sont passés. Les années qui viennent vont voir disparaître les derniers participants et témoins directs de ces événements. Pour autant, j'espère que nous serons nombreux à cultiver le souvenir de ces personnes, de ces événements, comme de tout ce qui s'est enchaîné auparavant et qui a abouti à l'entrée en guerre de tant de pays dans le monde.

INFORMATIONS MUNICIPALES

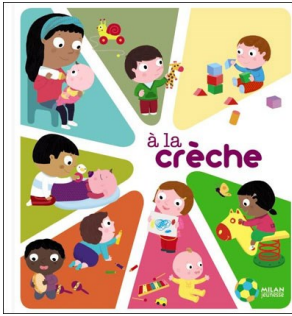
Coupure de courant : Le 5 septembre de 8h à 13h : rue du Château Serein, allée de la Ville Hérissey, allée du Fresche, rue de la Saudraie, rue de la Salle Pique, Le Port Nieux, rue de l'Ancienne Gare et au lieu-dit Malavenir, allée du Clos aux Genêts, allée du Viaduc, rue de la Porte Morin, rue du Petit Trécelin, lieu-dit Ville Glageux, Trécelin, allée du Vauvillé, allée du Clos des Ajoncs.

DINAN AGGLOMERATION

Conchy-li deiz : Le 30 août, de 11h à 18h, Dinan Agglomération et ses partenaires vous propose une journée à la découverte de la conchyliculture et de ses métiers. Balades/animations-dégustations/concert... au Port à la Duc à Pléboulle.

Relais Petite Enfance : - Le programme des animations de

DINAN AGGLOMERATION



septembre et octobre 2024 (secteur de Matignon) est disponible à l'accueil de la mairie. Renseignements et inscriptions auprès de Céline Grouazel. Du lundi au vendredi au 02.96.41.25.83/06.77.91.36.88., à rpe.matignon@dinan-agglomeration.fr ou sur le site www.dinan-agglomeration.fr. RPE Matignon, Crèche Petits Pas, rue des Guerches - 22550 Matignon. Espace jeux : A 9h30 ou 10h30, le mardi 10 septembre à Matignon, le vendredi 13 septembre à Beussais, le mardi 24 septembre à Pluduno et le vendredi 11 octobre à Beussais. Clôture des inscriptions : le mardi 23 août. Réponses individuelles : le 6 septembre.

Atelier les crusiniers avec Houria de Ansemble : A 9h30 ou 10h30 à la crèche « Premiers pas » rue des Guerches à Matignon le vendredi 27 septembre.

- Forum départemental assistant.e maternel.le le 12 octobre au Palais des congrès et des expositions de Saint-Brieuc.

Réservez votre composteur : Les inscriptions en ligne pour les habitants de Plévenon seront ouvertes dès le 9 octobre sur le site www.dinan-agglomeration.fr pour une distribution prévue du 13 au 16 novembre. La remise du composteur est conditionnée à une inscription préalable sur le site et au suivi d'une session de sensibilisation (environ 30mn) par groupe afin de connaître les apports possibles dans le composteur, comprendre comment gérer son composteur et utiliser le compost mûr.

Les rencontres de l'emploi et de la formation : Le 05/10 de 9h à 13h, salle du Clos Gastel. Apportez votre CV. Plus d'infos sur www.dinan-agglomeration.fr.

- Le 12/10 se tiendra une journée dédiée à la valorisation du métier d'assistant maternel. Il s'agit d'une initiative destinée à mettre en lumière le rôle clé de ces professionnels dans le développement et l'éducation des enfants de 0 à 3 ans. Ce forum vise non seulement à reconnaître le rôle important des assistantes maternelles dans le développement de l'enfant, mais aussi à ouvrir des perspectives pour celles et ceux qui envisagent une reconversion ou souhaitent explorer ce domaine. Plus d'infos sur www.dinan-agglomeration.fr

ASSURANCE RETRAITE

Réunion d'information animée par une intervenante CARSAT (public + de 55 ans) le mardi 15 octobre à 18h salle d'Armor à St Cast. Réservation obligatoire auprès des agents de l'espace France Services les lundis et le jeudis 9h/12h - 14h/17h. Contact : Mairie de ST Cast 02.96.41.80.18.

COMMERCES

Boulangerie Aux Délices du Cap : Ouverte en continu du lundi au samedi ouvert de 7h00-19h30 et dimanches/jours fériés : 7h00-14h00.

Boucherie Dalibot : Ouverte du lundi au samedi de 8h-13h et de 15h30-19h. Dimanche : 8h-13h. Fermée le mercredi.

Crêperie Le Cap Fréhel : Ouverte tous les jours de 8h30 à 21h sauf le mercredi. Le service de restauration sera ouvert de 9h30 à 20h30.

Les Merveilles du Cap (Producteur d'huîtres et de moules de bouchot : Jusqu'au 31/12, ouvert du lundi au samedi de 9h15 à 12h15. Zone Conchylicole - La Saudraie à Plévenon.

Hangar Du Marin : Ouvert en continu de 10h à 19h. Adresse : 7 rue du gros moulin à Plévenon.

Cap Coiffure : Ouvert les mardis, jeudis et vendredis de 9h à 18h. Le mercredi de 9h à 16h. Le samedi de 9h à 17h. Fermé le lundi. Contact : 09.79.21.63.67. Rue du Freschet à Plévenon.

Ferme Du Buisson à Fréhel : Vous informe que la prochaine vente de viandes bio aura lieu le 30/08. Assortiment de tous les morceaux en colis de 10, 15 et 20 kg (emballés sous vide). Réservation avant le 17/08 au 06.81.29.24.29.





Danses et Musiques Traditionnelles au Cap Fréhel : Organise les pileries le vendredi 16 août à la salle des fêtes de Plévenon. De 20 à 21h, initiation à la danse bretonne puis fest-noz jusqu'à 23h. Entrée 3€ et restauration sur place.

Chorale du Cap : venez chanter avec nous tous les lundis de 14h30 à 15h30 (sauf vacances scolaires) sous la direction de Lauriane (école de musique de Dinan). Contacts : Marie-France 06.80.99.65.83, Janou 06.25.70.14.50 ou Jacky 06.60.21.13.08.

Concerts Gospel/Variété 2024 : À l'issue de la troisième édition du stage Gospel/Variété organisé par Les Notes d'Emeraude à Plévenon du 24 Août au 01 Septembre, 47 choristes dirigés par Mark Sweeting et accompagnés par un quartet de jazz professionnel (guitare, clavier, contrebasse et batterie) donneront 3 concerts dont un à l'église de Plévenon le samedi 31 août à 20h30. Entrée libre.

Expositions : - Artistes locaux : salle ouest du phare du Cap Fréhel tout l'été.



- Exposition à la Résidence des Blés d'Or—Fréhel. Quand les Sables d'Or s'exposent aux Blés d'Or. Dans le cadre du centenaire de l'inauguration de la station (1924-2024). Jusqu'au 1er septembre 7jrs sur 7 de 14h à 18h.
- Exposition à la Galerie « De Vent et d'écume » à Fréhel : des tableaux à l'huile, à l'aquarelle, à l'acrylique, à l'encre. Ouverte jusqu'au 24 août de 16h00 à 19h00. Entrée gratuite.

Les Mardis de la Chapelle du Vieux-Bourg de Pléhérel Plage : - Le 20/08 à 19h, « Quatuor Pau Cassals ». Musique classique. Quatuor de violoncelles mené par Aldo Ripoche. - Le 27 août à 19h, « Duo Fado ». Musiques et chants du monde. Duo de guitares et chants. Fados et musiques lusophones. Raphaël Charrier et Annabelle Dos Santos Rosa Tarif : Adultes : 12€ - 12 à 16 ans : 6€ - Moins de 12 ans : gratuit. Pas de réservation. Billetterie à 18h30. Renseignements : 06.80.68.31.51.

Médiathèque d'Erquy : Propose un temps fort autour de l'exil et du rêve américain jusqu'à mi-septembre. « La route de l'ouest » photographie de Dorothea Lange. Plus d'infos sur bibliotheque.erquy.bzh

Terre Attitude : Le 24 et 25 août à Ruca, concours départemental et régional de labour. Animations, restauration, mini-ferme, comice, moiss'batt cross. En journée : Gratuit le samedi et 2€ le dimanche. Samedi soir, Manau en concert : entrée 8€.

Association Yoga 2000 - Cours de Yoga et de Sophrologie :

Cours à Pléboulle, salle des fêtes :

Adultes : - Lundi 18h30-20h (Yoga) ; 20h15-21h30 (Sophrologie à thème) avec Marie
- Mardi 10h30-12h ; 13h45-15h15 ; 15h30-17h00 (3 cours de Yoga) avec

Christelle

- Mardi 18h30-20h ; 20h-21h30 (2 cours de yoga) avec Brigitte
- Mercredi 15h-16h30 (Yoga) ; 17h-18h15 (Sophro-Yoga) avec Marie.

Enfants: - Mardi 17h-18h avec Brigitte

Cours à Saint-Cast-le Guildo, salle Yves Du Manoir :

Adultes : - Jeudi 13h-14h15 (Sophrologie à thème) ; 16h-17h30 (Yoga) avec Marie

Tarif : Cours adulte : 275 € à l'année - Cours enfant : 180 € à l'année (cours d'1h). Tarif solidaire possible . 15 € d'adhésion à l'Association « Yoga 2000 » . Cours à compter du lundi 9 septembre (1ère séance gratuite, essai, pour le yoga et sophro/yoga). Contacts des enseignantes : Christelle Puichault-Lebon, 06 64 63 06 76 christelleyoga@orange.fr , Brigitte Bruneau, 06 75 01 78 77, <https://brigitteyoga.fr> , Marie Dupont, 06 16 60 75 67, dupont.marie66@orange.fr

Association de Tai Chi Taoïste Matignon-Pléboulle : Nouvelle session d'introduction à la pratique des arts internes de Tai chi taoïste à partir du mois de septembre. Cette pratique peut vous apporter bien-être physique et moral, vous aider à gérer votre stress et apaiser vos douleurs. Cette méditation en mouvement aide à lâcher prise sur les soucis du quotidien. Elle est accessible à tous. Vos handicaps physiques ou votre état de santé ne sont pas un obstacle. Le 1^{er} cours est sans engagement : 63 € pour 3 mois (dont 15 € d'adhésion). Vous pouvez intégrer un cours ou les deux, à tout moment au cours de l'année. Les séances se déroulent dans une ambiance conviviale et non compétitive. Venez essayer à la salle des fêtes de Matignon de 18h30 à 20h30 le jeudi 12 septembre 2024 ou à la salle des fêtes de Pléboulle de 10h30 à 12h30 le mercredi 11 septembre 2024. D'autres classes sont également accessibles à Plancoët et Lamballe. Nous serons présents sur les différents forums. Soyez curieux ! Venez tester! Renseignez-vous au 02.96.41.20.90 ou sur taoisttaichi.org/fr/



DIVERS

Emploi : - Recherche personne disponible tous les midis pour aider à la préparation des repas. A partir du 26 août sur Plévenon. Paiement Chèque Cesu. Contact : 06.21.66.66.22. - Nous recherchons des porteurs afin de compléter notre équipe. Si vous êtes intéressé, vous pouvez nous contacter à Funécap Ouest au 06.66.05.23.84.- Personne disponible tous les midis pour aider à la préparation du repas, à partir du 26 août sur Plévenon. Paiement en chèque CESU.

Cours de natation : Maître-nageur diplômé propose des COURS DE NATATION 100% individualisés de Fréhel à Pléneuf. Autre activité sur demande: Séance collective combinant aquagym et marche aquatique en mer sous réserve de l'effectif minimum requis et des conditions météorologiques. N'hésitez pas à me contacter au 06.45.12.41.01 ou par mail à natationentre2caps@gmail.com.

Location : Location pour saisonnier à Plévenon : 50 €/la semaine. Contact : 06.11.08.73.16.

A Vendre : - Canapé cuir 1.50m, bordeaux en très bon état général. Contact : 06.50.87.60.04. - Plancha gaz 3 brûleurs sur desserte. Marque LIVOO. Valeur 280€, vendue 150€. Jamais utilisé (lot tombola). Contact : 02.96.41.50.81. - Vend lit parapluie avec matelas en bonne état : 20€. Contact : 02.96.41.45.76. - Acheté par erreur cartouches HP 302 Deskjet, 2 packs (noir + couleur). A céder 20€. Shorty Décathlon 12 ans à donner. Contact : 06.09.48.20.42.

Donne : Table de salle à manger. A venir chercher sur Plévenon. Contact : 06.21.66.66.22.

Vétérinaire du Frémur : Chaque année des chiens meurent de coup de chaleur! Une fenêtre ouverte ne suffit pas à rendre plus frais la température de votre animal à fourrure. Un coup de chaleur peut survenir en moins de 5 mn, soyez vigilant! Même avec une température de 15° à l'extérieur, cela peut-être dangereux pour votre compagnon à l'intérieur de votre véhicule. Contacter un vétérinaire en cas de besoin.



Horaires de balade lors de fortes chaleurs : avant 9h-10h et après 21h.

TEMPÉRATURE À L'INTÉRIEUR D'UNE VOITURE EN ÉTÉ

temps d'exposition	température extérieure en celcius				
	20	25	30	35	40
10 minutes	30	35	39	43	47
20 minutes	36	45	49	53	57
30 minutes	40	49	53	57	61
40 minutes	42	51	55	59	63
50 minutes	44	53	57	61	65
60 minutes	46	55	59	63	67

