

## 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)

- VÉTÉRINAIRE (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

Arvrek taxi :

(TPMR : mobilité réduite)

06.16.97.53.06

## France SERVICES Matignon

Lundi : 9h-12h / 14h-17h

Mardi : 13h-17h30

Mercredi : 9h-13h

Jeudi : 9h-12h / 14h-17h

Vendredi : 13h30-17h30

Samedi : Fermé.

Sans rendez-vous.

Adresse : Mairie de Matignon

N° 113

Jeudi 7 novembre 2024

Imprimeur – gérant : Hervé VAN PRAAG

**Mail : [mairie.plevenon.capfrehel@wanadoo.fr](mailto: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.

## INFORMATIONS MUNICIPALES

**Fraternibus** : A la mairie, nous avons rencontré 2 représentantes du projet Fraternibus. Ce projet a pour objectif de lutter contre l'isolement social. Celui-ci peut être lié à l'âge, la maladie ou à la situation sociale de la personne. Il propose également, si besoin, une aide administrative ou une aide numérique en cas de difficultés.

Le Fraternibus est déjà présent à Fréhel le jeudi après midi une semaine sur deux ainsi qu'à Pléboule. Après un an et demi de présence à Pléboule, cette initiative s'oriente vers des visites à domicile auprès des personnes âgées très isolées. Fort de cette expérience transmise aux assistantes sociales de notre secteur, celles-ci ont suggéré d'élargir cette intervention à notre commune.

Le Fraternibus est un projet porté par le Secours Catholique-Caritas France et soutenu par la Maison du Département et Dinan agglomération. Il rencontre notre adhésion du fait qu'il développe la solidarité et la convivialité pour lutter contre l'isolement sous toutes ses formes.

Nous ne pouvons que vous inviter à vous manifester auprès de la mairie pour développer ce projet à la fois pour en bénéficier et faire partie des bénévoles pour le faire vivre.

Pour les futurs potentiels bénéficiaires qui rencontreraient des difficultés à se faire connaître, la mairie déposera un courrier dans votre boîte aux lettres. Si malencontreusement vous vous sentez oublié... Faites le savoir par tous les moyens dont vous disposez ( téléphone, membres de la famille, voisins...).

Nous espérons que ce projet rencontrera du succès auprès de l'ensemble des administré.e.s.

**Prochain conseil municipal** : Le 14/11/24 à 19h30. Également sur You Tube.

**Phare du Cap Fréhel** : Le phare est ouvert de 14h00 à 17h30 (dernière montée) du jeudi au lundi jusqu'au 11/11.

**Travaux réseau électrique** : La chaussée sera interdite à la circulation rue de la Motte (entre La Devise et la Ville Courbe) pendant la durée des travaux du 02 au 03/12 et rue de Kériveret le 2/12.

**Travaux réseau eau potable** : - La chaussée sera rétrécie à la circulation à l'Allée Frégate La Place pendant la durée des travaux du 25/11 au 31/12. - Également à l'Allée de Besnard du 18/11 au 31/12 ainsi que sur la D34 du 18/11/24 au 03/01/25. Le stationnement sera interdit au niveau de ces chantiers.

**Travaux de réfection de conduit de fumée** : Jusqu'au 8/11, la

## Décès : Mme Monique

GUEHENNEUC décédée, à l'âge de 89 ans, le 29 octobre 2024 à TREMUSON. Monsieur le maire et le conseil municipal présentent leurs sincères condoléances à la famille.

## INFORMATIONS MUNICIPALES (suite)

chaussée sera interdite à la circulation devant le n°3 de la Place de l'église (déviation mise en place).

**Travaux Télécom** : Le 28/11, la chaussée sera rétrécie à la circulation et le stationnement sera interdit au niveau du chantier au n° 11 Rte des Pays d'en Haut pendant la durée des travaux.

**Vœux 2025** : Les vœux du maire auront lieu le 11 janvier 2025 à 11h00 à la salle des fêtes de Plévenon.

**Repas des aîné.e.s** : Le repas annuel des aîné.e.s aura lieu le dimanche 16 février 2025 à la salle des fêtes de Plévenon.

**Don du sang** : Le 12/11 à la salle des fêtes de Fréhel de 14h45 à 18h45. RDV sur [dondesang.efs.sante.fr](http://dondesang.efs.sante.fr)

**Collecte ordures ménagères** : La collecte du mardi 12/11 est reportée au mercredi 13/11. Pas de collecte du vendredi ni le samedi.

**Interdiction chasse** : Chasse interdite sur les secteurs suivants : au Couffret, à Kéravel et à Besnard jusqu'au 28/02/25 inclus.

**RAPPEL** : La distribution de vos composteurs aux Services Techniques de Plévenon se déroulera du 13 au 16 novembre inclus. N'oubliez pas de vous inscrire sur le site de Dinan Agglomération.

## BIBLIOTHEQUE DE PLEVENON

Les bénévoles seront heureuses de vous accueillir mercredi 20 novembre de 17H45 à 19H pour les lectures poétiques. Le thème sera "Surréaliste, dites-vous??" Venez lire, écouter, partager des poèmes ou des textes que vous aimez.... La bibliothèque est ouverte comme tous les mercredis à partir de 16H pour le prêt de livres .

## UNC FREHEL-PLEVENON



La section Fréhel-Plévenon de l'Union Nationale des Combattants vous informe que les commémorations de l'armistice du 11 novembre 1918 et de l'hommage aux morts pour la France, auront lieu le lundi 11 novembre 2024 à 10h30 au monument aux morts de Plévenon et à 11h00 au monument aux morts de Fréhel.

## Agence Régional de la Santé



**Le monoxyde de carbone est un gaz dangereux qui peut-être mortel parce qu'il ne sent rien et ne se voit pas.**

**Quels conseils** : Aérez au moins 10 mn par jour. Utilisez dehors vos appareils de cuisson (brasero, barbecue et groupes électrogènes. Respectez le mode d'emploi des appareils de chauffage et de cuisson.

**Et surtout** : Faites vérifier et entretenir vos chaudières et chauffages chaque année avant l'hiver. En cas de suspicion d'une intoxication au monoxyde de carbone (maux de tête, nausées, vomissements...), les **consignes de bonne conduite** sont les suivantes : aérer immédiatement les locaux en ouvrant portes et fenêtres, arrêter les appareils de combustion si possible, faire évacuer les lieux, appeler les secours (112, 18 ou 15), ne réintégrer les locaux qu'après l'avis d'un professionnel.

## MINISTERE DU TRAVAIL, DE LA SANTE ET DES SOLIDARITES

**Chenilles de Processionnaires du pin et du chêne** : L'arrêté visant à limiter l'exposition de la populations aux soies urticantes des chenilles processionnaires du pin et du chêne est disponible sur le site internet de la commune ainsi qu'à l'accueil de la mairie. Comment reconnaître, où se trouvent-elles, quels sont les risques pour notre santé? Plus d'infos sur [chenille-risque.info](http://chenille-risque.info)

## COMMERCES

**Boulangerie Aux Délices du Cap** : Ouverte du lundi au dimanche de 8h00-13h00. Fermée le mercredi. Ouverture du 11 novembre de 8h00 à 13h00. Ouverture du 24 décembre de 7h30 à 17h30. Fermé le 25 décembre. Ouverture du 31 décembre de 7h30 à 17h30. Fermée le 1er janvier.

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

**Poissonnerie** : Depuis le 01 novembre, sur le marché du vendredi à Plévenon, Le Petit Chalutier vous propose poissons, coquillages et crustacés en direct de la criée d'Erquy ainsi qu'une partie traiteur.

**Crêperie Le Cap Fréhel** : Ouverte tous les jours de 9h à 19h. Fin du service de restauration à 17h00. A partir du 13 novembre, fermeture à 15h. Fin du service de restauration à 14h00. Fermée le mardi.

**Crêperie Chez Annie** : Ouvert tous les jours de 12h à 17h sauf le lundi.

**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** : La boutique est ouverte jusqu'à fin décembre du mardi au samedi de 10h00 à 12h30 et de 14h00 à 18h00. Fermé lundi et dimanche . Ouvert les jours fériés aux horaires habituels.

## COMMERCE (suite)



**CAP BIKE** : Vends vélos à assistance électrique de marque Starway. Tarif : de 800 à 1450€ selon modèle, taille et date de mise en circulation. Contact : 06.10.27.48.68.

**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.

**La Ferme du Pont Pivert** : Vous propose légumes de saison, confitures et glaces dans son nouveau petit magasin à la ferme, ouvert tous les vendredis de 10h à 12 h 30 au 21 rue du pont pivert à Plévenon - Panier possible sur commande, livraison à Fréhel et Plevenon - Agathe au 07.83.33.41.06.

**La Ferme du Buisson de Fréhel** : Et le 13/12 : commande avant le 02/12. Colis de 10 à 20kg. Assortiment de tous les morceaux, conditionnés sous vide. Contact: 06.81.29.24.29.

**La Ferme du Gros Chêne à Fréhel** : Ouverte les jeudis de 16h30 à 19h et les samedis de 10h à 13h. Nos poulets bio sont disponibles toutes les semaines à la ferme. Contact : 06.52.29.43.95.

**La Ferme maraîchère « Les Jardins Sauvages »** : Vend ses légumes bio tous les jeudis de 16h30 à 19h et les samedi de 10h à 13h à la ferme du Gros Chêne de Fréhel. Possibilité de commander en ligne via le lien suivant : <http://my.cagette.net/group/18691>. Contact : 06.63.05.30.63.

## ASSOCIATIONS

**Les P'tits Potes** : - Les 10 et 11 novembre, les p'tits potes font le cidre dans le jardin de la mairie. Il y aura des pommes, une broyeuse à pommes, deux pressoirs, des barriques et une exposition de cartes postales anciennes de la presqu'île. Ce sera un moment festif où tout le monde est invité à passer un moment convivial, à goûter et commenter la cuvée de l'année passée. Venez aussi nous raconter vos souvenirs sur l'élaboration du cidre dans la presqu'île. Il y aura aussi des galettes et des saucisses, des gâteaux et de la musique.

**Marché de Noël de Plévenon** : Le 24/11 de 10h à 18h à la salle des fêtes de Plévenon. Restauration sur place organisé par le Comité des Fêtes. - Le 18/11, les 02 et 16/12 de 18h30 à 20h à l'école de Plévenon : Atelier découverte de la langue bretonne animé par Aorelian. Renseignements au 06.65.17.81.64.

**Salon Peinture et Photos à Plévenon** : Une quinzaine de peintres et photographes locaux exposent à la salle des fêtes du samedi 9 au lundi 11 novembre, de 10h à 18h. Venez découvrir les talents de la commune et des environs. Pour toute information, contactez Loïc Guillet : 06.88.45.46.19. ou [loic.guillet@wanadoo.fr](mailto:loic.guillet@wanadoo.fr)

**Les Dansous du Cap** : Vous invitent à participer à leurs ateliers d'apprentissage et de pratique des danses traditionnelles bretonnes (et quelques autres), les vendredis soirs de 18h à 19h30 à la salle des associations (ancienne « Ecole des Sœurs »). Participation aux 3 premiers ateliers sans engagement. Contact : [dansousducap@gmail.com](mailto:dansousducap@gmail.com), 06 83 75 85 90.

**Ateliers de bien-être** : Découvrez les bienfaits de la relaxation et participez à des ateliers gratuits pour comprendre ce qu'est la relaxation, le stress, et comment ces pratiques peuvent vous aider à mieux gérer vos tensions et conflits. Une occasion unique pour explorer des techniques simples de relaxation et retrouver un bien-être au quotidien. Choisissez vos horaires : mardi 19/11 de 18h à 19h, vendredi 22/11 de 10h à 11h et mercredi 26/11 de 18h à 19h dans la salle de la cantine à Plevenon. Ouvert à tous adultes et adolescents. Pour vous inscrire, contactez-moi au 06.19.69.86.53. ou sur [www.isabelleaugagneur.fr](http://www.isabelleaugagneur.fr). Accompagnement personnel et professionnel.

**Don de sang** : La prochaine collecte aura lieu à la salle des fêtes de Fréhel le mardi 12/11 de 14h15 à 18h45. Les personnes qui souhaitent se rendre sur la collecte doivent obligatoirement prendre rendez-vous sur le site [don-desang.efs.sante.fr](http://don-desang.efs.sante.fr). [Rubrique RDV en ligne].

**De Porto-Rico dans les Caraïbes...** : A la plage de l'anse du Croc à Fréhel ou l'histoire d'une bouteille jetée à la mer lors du voyage d'une jeune américaine vers le « vieux continent ». En contact depuis plusieurs mois avec Grete Dixon qui a 94 ans, Jean-Yves Chatellier vient de faire paraître un livret sur l'histoire de cette américaine qui est partie de Seattle sur la côte pacifique à bord d'un cargo chargé de 28.000 caisses de pommes à destination de l'Europe en février 1950 et qui a jeté une bouteille à la mer le 08 mars 1950, contenant un certain nombre de documents, le jour de ses 20 ans. Elle vit toujours près de Seattle dans l'état de Washington. Cette bouteille a été retrouvée sur la plage de l'Anse du Croc 47 jours plus tard par Joseph Bon, marin-pêcheur. Ce livret dont les bénéfices seront reversés à la SNSM d'Erquy, est disponible à son domicile au 5 rue de la plage au Vieux-Bourg au prix de 8,50 Euros.

**Pics-sels** : Création d'un club photo à Plurien! La photographie vous intéresse? Débutants ou confirmés, rejoignez les "pics-sels" nouveau club photo près de chez vous. Pour plus de renseignements, contactez Patrick Savard au 06.84.94.31.81. ou [patricksavard22@free.fr](mailto:patricksavard22@free.fr)

**Ancre des Mots à Erquy** : Spectacle le dimanche 24 novembre à 17h à l'Ancre des mots « Les Michel's » : Combien de chansons connaissez-vous sur des airs de Michel? Combien de textes, de sketches, de personnages fictifs ou réels associés au prénom de Michel vous ont fait rire, rêver, bouger, danser? En Musique, chansons, saynètes et voici le plus savoureux florilège, livré avec originalité, brio, humour et poésie. Une ballade (en-chantée) aux titres entièrement retravaillés, parfois parodiques, inattendus et toujours (im)-pertinents. Sophie Jolis (chant), Michel Goubin (piano, chant) et Guillaume Nocturne (guitare), mettent à l'honneur la chanson française dans une mise en scène d'Hélène Darche. « Un spectacle joyeux hautement réconfortant! » Télérama. Plein Tarif : 20€, tarif réduit : 17€. Réservations à l'Office de tourisme d'Erquy au 02.57.25.22.22. - [erquy@capderquy-valandre.com](mailto:erquy@capderquy-valandre.com).

**Amicale laïque de Fréhel-Plévenon** : Organise une vente de Noël. Elle vous propose : des sapins en

## ASSOCIATIONS (SUITE)

partenariat avec les sapins de Malido de St Alban, des huîtres en partenariat avec les Merveilles du Cap, des confitures en partenariat avec La Ferme du Pont Pivert. Tarifs : sapins (Epicéa, Nordmann, coupés ou en pots) de 17 à 28€. Huîtres n° 3 : 12€ la bourriche de 25 et 24€ la bourriche de 50. Huîtres n°2 et 4 également disponibles à l'achat. Confitures fraises, mûres, cassis : de 5€ le pot - disponibles en coffrets Appelez Laëtitia au 06.78.71.57.08. pour toute demande de renseignements ou commande. Possibilité de commander via le compte Instagram de l'Amicale ou à [amicalefrehelplevenon@gmail.com](mailto:amicalefrehelplevenon@gmail.com) Cette action a pour but de participer au financement des projets pédagogiques des élèves de l'école publique de Fréhel. Merci par avance de votre participation.

**Armor Ciné Erquy** : « Tokyo », prochain cinédoc de voyage et d'aventure en présence des réalisateurs Max Dauber et Philippe Soreil : lundi 18/11 à 14h. Plein tarif : 7€, tarif réduit : 4€, Pass 3 séances : 15€.

**Bibliothèque d' Erquy** : Atelier dessin et poésie le samedi 23/11 de 14h à 16h. Adultes. Inscription sur [bibliotheque.erquy.bzh](http://bibliotheque.erquy.bzh). Adresse : Le Blé en herbe - 1 rue Guérinet à Erquy. 02.96.72.14.24.

**Resto du Cœur**: Notre campagne d'été prendra fin le 14/11. Quant à la campagne d'hiver, elle débutera le 21/11 pour se terminer le 06/03, à raison d'une distribution par semaine de 9h00 à 11h15. Les inscriptions pour cette nouvelle saison seront ouvertes le 07 novembre. Centre de Matignon. Rue du Chemin Vert 22550 - Matignon. Tel : 02.96.80.52.91.

**Association Yoga 2000 - Séances de Sophrologie - Du temps pour prendre soin de soi** : Je vous propose 6 séances de sophrologie pour améliorer « la confiance en soi ». Tous les lundis, du 11/11 au 16/12 - 20H15 à 21H30 - Salle des fêtes de Pléboulle. Tous les jeudis, du 14/11 au 19/12 - 13H à 14H15 - Salle Yves du Manoir, Saint Cast Le Guildo. Tarif : 60 euros les 6 séances + 15 euros pour l'association Yoga2000. Sur réservation : SMS ou tél au 06.16.60.75.67 - Mail : <https://sophro-yoga-marie.fr/>.

**Association Agriculture Paysanne des Côtes d'Armor** : propose cet hiver 4 jours de formation "Se préparer à transmettre sa ferme" pour commencer à élaborer son projet de transmission, anticiper les questions juridiques, fiscales et comptables, faciliter la relation avec de potentiels repreneurs et planifier l'ensemble des étapes. Sur le territoire de Dinan : les jeudis 5 et 12/12/24, 14/01 et 13/02/25 et sur le territoire de Rostrenen : les mardis 26/11, 17/12, 14/01 et 11/02/25. Les formations sont ouvertes à tous agriculteurs des Côtes d'Armor ou limitrophes. Renseignements et inscription : [a.brimbeuf@agriculturepaysanne22.fr](mailto:a.brimbeuf@agriculturepaysanne22.fr) - 07.81.67.72.07. D'autres formats d'accompagnements sur le sujet de la transmission sont possibles : rendez-vous individuels, diagnostic sur la ferme, contactez-nous pour en discuter. A noter notre changement d'adresse : Agriculture paysanne22 au 8 rue des Champs de Pies - 22000 Saint-Brieuc. Contact : 02.96.78.95.41. Site : [www.agriculturepaysanne.org/agriculturepaysanne22](http://www.agriculturepaysanne.org/agriculturepaysanne22)

**Association Steredenn - Espace femmes** : - Activités du mois de novembre (ateliers sur adhésion et inscription): Sophrologie, mardi 12-19-26 de 14h00 à 15h15. Un point c'est tout, jeudi 21 de 14h30 à 17h00. Yoga, mardi 12-19-26 de 10h30 à 11h30. « On te croit » : Manifestation sportive le samedi 16/11 contre la violence sexiste et sexuelle. 2004/2024 : 20 ans de lutte pour légalité. Rdv à 13h30 à l'esplanade de la Résistance à Dinan organisée par l'Espace femmes. + d'infos au 02.96.85.60.01. et par mail à [espacefemmes@steredenn.org](mailto:espacefemmes@steredenn.org)

## DIVERS

**CLPS L'enjeu compétences** : Le secteur d'aide à domicile recrute. Découvrez et testez ce métier en 1 mois. Démarrage à partir du 02/12/24 au CLPS de Dinan. Réunion d'information ouverte à tous à l'Espace Atalante, 7 rue de la violette à Quévert le 21/11 à 9h et le 25/11 à 14h. Financée par la Région Bretagne et le Conseil Départemental 22. Contact : CLPS de Dinan - Alexandra au 02.96.85.86.30. ou par mail à [dinan@clps.net](mailto:dinan@clps.net)

**Mission Locale du Pays de Dinan** : En novembre, c'est le mois de l'entreprise. Rencontrez-les près de chez vous! Sur inscription. Et, participez à nos ateliers. Plus d'infos : Mission Locale, 5 rue Gambetta 22100 Dinan. Contact : 02.96.85.32.67. Mail : [mldinan@mldinan.fr](mailto:mldinan@mldinan.fr). Site : [www.ml-paysdedinan.fr](http://www.ml-paysdedinan.fr).

**Services** : - Domicile et Compagnie à Fréhel et alentours : Dame de compagnie, accompagnement relationnel et pratique sécurisant et stimulant pour maintenir les capacités et le bien-être, adaptation aux besoins de chaque personne dans un cadre d'intervention défini par l'employeur. Confidentialité et transmission des informations. Contrat CESU / CDD et/ou CDI. Contact : Nathalie Fettu 06.75.15.20.47. - Auxiliaire de vie expérimentée propose ses services du lundi au samedi (aide au lever/coucher, aide à la toilette, aide aux repas, courses, accompagnement RDV ou autres, ménage & repassage). Secteur Plévenon, Erquy, Plurien, Fréhel, La Bouillie, Pléneuf Val-André, St Alban, Hénansal, Matignon. Chèque emploi service / CESU déductible des impôts. Contact : 06.43.07.09.16.

**Recherche** : Une personne pour ménage et repassage. Centre Plevenon. Contact : 06.77.12.98.14.

**Vends** : - Caravelle prame en bois, avec remorque de route. Prix 1800€. Contact 06.58.31.85.65. - 6chaises dessus paille. Comme neuves. Prix : 15€/chaise. Miroir de salle de bain, 2 lampes. Prix : 20€. Contact : 07.83.55.24.41. - Aspirateur/souffleur/ramasseur de feuilles électrique Ryobi. Très peu servi. Prix : 70€. Contact : 06.30.27.81.14. - Cuisine rustique linéaire de 2.78m de haut et bas avec ou sans électroménager, cheminée en pierre 1.60 avec poutre, portes intérieures massives vitrées et isoplanes et cabine de douche 70 x 70. Prix à débattre. Contact : 06.26.01.15.86. ou 06.07.25.04.45. - Caravane Fendt 7m. Prix : 500€. Visible à Plévenon. Contact : 06.01.89.41.57.