

**Médecins :**

Dr MADAY : 02.96.86.39.86  
Dr BROCC : 02.96.88.09.28

① Du samedi au dimanche soir :  
le 15 ou 112 (mobile)

**Cabinets Infirmiers**

A domicile ou au cabinet sur RDV  
-Plévenon : 09.62.68.61.38.

Thomas NASCIMBENI-PREVOST  
1, Rue du Freschet,  
-Fréhel bourg : 02.96.41.59.94  
C.BLANCHETEAU, D. HERVE,  
F. URIEN

- Pléhérel Plage : 02.96.41.55.79  
M. BRETON et S. DENOUAL

**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

**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°66  
**JEUDI 19 JANVIER 2023**

**INFORMATIONS MUNICIPALES**

**Repas des aînés** du 12 février à 11h30 : Repas gratuit pour toutes les personnes de plus de 70 ans. Une participation de 21 € sera demandée aux autres personnes. Pensez à vous inscrire en mairie.

**Abonnement papier au Plein Phare :** Les personnes désireuses de s'abonner au journal de la commune peuvent déposer leur demande à la mairie. Le montant s'élève à 30.16€ pour l'année 2023.

**Parking du Cap Fréhel :** Les nouvelles vignettes 2023 du parking sont arrivées, pensez à venir les chercher en mairie. Le tarif est inchangé par rapport à 2022.

**Sapins de Noël :** Vous pouvez déposer vos sapins de Noël (sans neige artificielle, guirlandes ou autres) pour broyage devant le service technique à l'endroit indiqué sur place jusqu'au 20/01/2023.

**La poste :** Pour rappel, depuis le 1er janvier 2023, votre gamme courrier a évolué.

**Vous avez encore des timbres rouges chez vous ?**

Rassurez-vous, **vous pourrez toujours utiliser les timbres rouges en votre possession passé la date du 1er janvier 2023.** Les courriers affranchis avec des timbres rouges seront simplement distribués en 3 jours ouvrables (du lundi au samedi hors jours fériés, délai indicatif), contre 1 auparavant.

**À partir du 1er janvier 2023, votre gamme courrier évolue.**

<p><b>Vos envois quotidiens</b></p>  <p><b>Lettre verte</b> Nouveau délai : distribuée en J+3* 1,16 €**</p> <p>Option de suivi de distribution disponible pour 0,50 € de plus***</p> 	<p><b>Vos envois importants</b></p>  <p><b>Lettre Services Plus</b> distribuée en J+2* 2,95 €**</p> <p>Plus de services avec : - Suivi inclus et notifications expéditeur et/ou destinataire*** - Possibilité d'envoi depuis votre boîte aux lettres*** - Compensation financière forfaitaire en cas de distribution dans un délai excessif***</p>	<p><b>Vos envois urgents</b></p>  <p><b>e-lettre rouge****</b> distribuée en J+1* 1,49 €**</p> <p>- Disponible en bureau de poste et sur laposte.fr (24h/24 et 7j/7) - Courrier rédigé en ligne depuis votre ordinateur ou votre smartphone, imprimé par La Poste et distribué par le facteur Option de suivi de distribution disponible pour 0,50 € de plus***</p>	<p><b>Vos envois en recommandé</b></p>  <p><b>Lettre recommandée</b> Nouveau délai : distribuée en J+3* 4,83 €**</p> <p>- Envoi avec preuve de dépôt et de distribution - Accusé de réception en option***</p>
---	---	--	---

**Lettre internationale**  
Délais internationaux +1 jour, consultables sur laposte.fr  
1,80 €\*\*



Les timbres Lettre prioritaire achetés avant le 1er janvier 2023 resteront utilisables à partir du 1er janvier 2023 avec le nouveau standard de distribution en J+3\*.

\* Délais de distribution indicatifs.  
\*\* À partir de/Net de taxe.  
\*\*\* Voir conditions contractuelles des offres.  
\*\*\*\* Le nom commercial « e-lettre rouge » correspond à l'actuelle Lettre en ligne.



**Décès :**

-Madame Colette Hémonin née Leroux décédée le lundi 16 janvier à Cesson-Sévigné (35) à l'âge de 97 ans.

- Monsieur Cheynet décédé le 27 décembre 2022 à Montgellafrey - Saint François - Longchamp (73) à l'âge de 74 ans.

- Monsieur Cabaret André décédé le 18 janvier 2023 à l'âge 72 ans à Rennes. Le conseil municipal présente ses sincères condoléances.

**Travaux électriques sur réseau:**

- Jeudi 26 janvier de 14 à 16h45 : Rue du Cap, Allée de la Ville Boutier, Allée de Besnard, Allée du Clos Guy, Route des Pays d'en Haut, Besnard, Allée de la Ville Hardrieux, Lieu-dit La Brousse.

## UNION NATIONALE DES COMBATTANTS



L'assemblée générale de l'Union Nationale des combattants Fréhel-Plévenon se tiendra le dimanche 5 février, à 10h30, à la salle de la Grande Abbaye à Fréhel.

## FRANCE SERVICE

**Démarches administratives du quotidien.** À moins de 30 minutes de chez vous, les agents France services vous accompagnent dans toutes vos démarches du quotidien. Que vous ayez besoin de conseils sur vos démarches administratives ou besoin d'aide sur l'utilisation d'un service numérique, vous pouvez vous rendre dans une France services pour accéder à un service public de qualité, offert par des agents formés.

Mairie de Matignon 7 rue Ledan		Mairie de Saint-Cast 1 Place de l'Hôtel de ville	
le mardi	14 à 18h	le lundi	14 à 19h
le mercredi	9 à 13h	le jeudi	14 à 18h
le vendredi	14 à 18h	le samedi	9 à 12h

Plus d'infos : <https://www.ecologie.gouv.fr/france-services>

## DINAN AGGLOMERATION

**Permanence habitat 2023** : - Vous êtes propriétaire ou locataire et vous avez des questions relatives à votre logement? Venez rencontrer l'un des conseillers de l'ADIL. Il pourra vous renseigner gratuitement sur différents volets : juridique, financier, fiscal, etc. Sur RDV au 02.96.61.50.46. ou sur le site [www.adil22.org](http://www.adil22.org). Infos pratiques : les permanences ont lieu au siège de Dinan agglomération, 8 boulevard Simone Veil 22100 Dinan. - Vous êtes propriétaire ou locataire et vous êtes éligible au dispositif de l'Anah Maprimérenov/Sérénité (rénovation énergétique ou adaptation du logement). Vous pouvez rencontrer un opérateur Anah pour vous renseigner sur votre projet et les aides mobilisables. Sur RDV au 02.98.96.44.67. Les permanences ont lieu dans les Maisons Intercommunales de Broons, Matignon, Caulnes et de Plancoët, en Mairie d'Evran ou au siège de Dinan Agglomération.

- Vous envisagez de réaliser des travaux d'économies d'énergie dans votre logement, et souhaitez connaître les aides auxquelles vous pouvez prétendre? Isolation, chauffage, eau chaude, ventilation, énergies renouvelables, Dinan Agglomération vous propose de prendre rendez-vous avec un conseiller en maîtrise de l'énergie, afin de répondre à vos questions. Infos pratiques : prise de RDV au 02.96.42.87.44 ou par mail à l'adresse : [infoenergie@dinan-agglomeration.fr](mailto:infoenergie@dinan-agglomeration.fr)

**Conseil de Développement** : «Mêlez-vous de ce qui vous regarde... Mobilité, alimentation, transition écologique, handicap, emploi, habitat, tourisme». Vous habitez l'une des 65 communes de Dinan Agglomération? L'avenir du territoire s'écrit avec vous... Rejoignez le Conseil de Développement et inscrivez-vous avant le 17 février 2023 sur le site [www.engagementcitoyen-dinanagglomeration.fr](http://www.engagementcitoyen-dinanagglomeration.fr).

Contact et renseignements : Tél.: 07.63.60.22.90. Mail : [conseildeveloppement@dinan-agglomeration.fr](mailto:conseildeveloppement@dinan-agglomeration.fr)

**CLSPD** (Conseil Local de Sécurité et de la Prévention de la Délinquance) :

Ayez les bons réflexes! Conférences, le mercredi 1er février à 18h30 à Trélivan (salle Hélène Boucher), le jeudi 23 février à 14h30 à Taden (salle Neuville), le 28 février à 18h30 à Quévert (salle des Charrières), le jeudi 2 mars à 18h à Lanvallay (salle d'honneur de la mairie).

## ELAGAGE

### Campagne d'élagage réseau électricité haute tension :



L'ELECTRICITE EN RESEAU

Enedis va réaliser des travaux d'élagage et d'abattage à proximité du réseau HTA qui alimente notre commune. Ces travaux seront réalisés par l'entreprise d'élagage Jenouvrier Environnement. Le produit des coupes sera rassemblé et laissé sur place à disposition des propriétaires ( dans le cas de propriété privée). Pour tout renseignement préalable, vous pouvez contacter l'entreprise Jenouvrier Environnement au 02.52.99..03.46. Boulevard de la Chenardière 72560 Changé.

## DINAN CAP FREHEL TOURISME



**Agendas – Festivités** : Retrouvez le programme des animations sur le territoire de Dinan—Cap Fréhel jusqu'au 29 janvier 2023 sur le site [www.dinan-capfrehel.com](http://www.dinan-capfrehel.com). Pour les professionnelles du tourisme, contact 09.74.71.57.26 ou mail [s.mortz@dinan-capfrehel.com](mailto:s.mortz@dinan-capfrehel.com)

## PRÉFECTURE DES COTES D'ARMOR

**Vigipirate** : La nouvelle posture du plan vigipirate « hiver-printemps 2023 » applicable à compter du 1er janvier 2023 maintient l'ensemble du territoire national au niveau « Sécurité renforcée - Risque attentat » pour faire face à une menace terroriste qui reste durablement élevée. Face à cette menace, des fiches de sensibilisation sont disponibles sur le site :

<http://www.gouvernement.fr/risques/le-citoyen-au-coeur-du-nouveau-dispositif-vigipirate>.

**Grippe aviaire** : L'arrêté n° 2022-755 du 23 novembre 2022 déterminant une zone de contrôle temporaire en raison de la circulation du virus influenza aviaire hautement pathogène dans la faune sauvage et les mesures applicables dans cette zone est consultable en mairie et sur le site [www.cotes-darmor.gouv.fr](http://www.cotes-darmor.gouv.fr)

**Pêche en eau douce** : Nouvel arrêté réglementant la pêche en eau douce pour l'année 2023 est disponible en mairie

un sur le site <http://www.federation-peche22.com/-Reglementation-generale-.html>

**Commune touristique** : La commune de Plévenon est dénommée commune touristique pour une durée de 5 ans. Ce présent arrêté peut faire l'objet, dans un délai de 2 mois à compter de sa notification, d'un recours contentieux devant le tribunal administratif de Rennes ou par l'application « télérecours

## COMMERCE

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

**Les Merveilles du Cap, producteur d'huîtres et de moules de bouchot**: Le point de vente est ouvert toute l'année du lundi au vendredi de 9h15 à 12h15. Pendant les vacances scolaires, du lundi au samedi de 9h15 à 12h15. Adresse : Zone Conchylicole, La Saudraie à Plévenon. Contact : 02.96.41.48.11.

**Cap Coiffure de Plévenon** : Le salon vous informe que pour cause d'effectif restreint, celui-ci sera ouvert pendant la période du 9 janvier au 10 février aux horaires suivants : le mercredi matin 9h-12h, le jeudi matin 9h-12h et le vendredi 9h-12h et 14h-18h.

**Aux Délices des Caps**: Ouvert du lundi au samedi 8h à 12h30. Dimanche et jours fériés : 8h00-13h. Fermé le mercredi.

**Transports VTC**: «KIM22» vous propose ses services de VTC (gare, aéroport, déplacement privé...), et rapatriement. Prix du transport à la réservation au 06.02.25.86.46.

**Ferme du Gros chêne** : Reprise en mars. Contact : 06.52.29.43.95.

**Déménagement Tréville Courtage et Ty Breizh box**: vous adresse ses meilleurs vœux pour cette nouvelle année 2023 et reste à votre disposition pour vos projets de déménagement et vos besoins de garde-meubles et/ou de stockages. Contact : [www.demenagement22.fr](http://www.demenagement22.fr) - 02.96.41.55.87 ou 06.27.24.63.65. 11 rue de la longuerette à Fréhel - conct.xavierdtc@gmail.com tybreizhbox@gmail.com - 02.96.41.55.87 - 06.27.24.63.65.

## ASSOCIATIONS

**Association Satanama** : Cours de « Coundalini yoga » tous les lundis à 18h. Pour plus d'infos, contactez : Émilie 06.18.48.55.48. ou le site <http://ftky.org/>

**Les plaisanciers (APPG ST GERAN)** : Les demandes de mouillage au port St Geran doivent être adressées en mairie avant le 31 janvier.

**Fréhel Environnement** : L'assemblée générale Fréhel Environnement se tiendra le vendredi 27 janvier à 18h00 dans la salle de la Grande Abbaye à Fréhel. Elle est ouverte à tous et donnera le droit de vote aux adhérents à jour de leur cotisation 2022. Contact : 06.07.91.12.15. ou [frehelenvironnement@gmail.com](mailto:frehelenvironnement@gmail.com)

**Plurien s'anime** : Samedi 21 janvier 2023 à partir de 20h, une dizaine de lecteurs amateurs vont vous transporter dans des univers littéraires tous aussi prenants les uns que les autres. Des intermèdes musicaux, une ambiance cosy, tout est réuni pour passer une bonne soirée. Entrée gratuite, buvette, gâteaux sur place. Ce moment est organisé par «Plurien s'anime» en collaboration avec le cercle de lecture «Tournons la page» de la bibliothèque.

**Armor Ciné Erquy** : Ciné-docs de voyage. Bretagne et GR34 : le 6 février (2 séances). Ethiopie : le 6 mars. Venise : le 3 avril. Tarif plein 7€, réduit 4€, PASS 3 séances : 15€.

**Exposition** : «Le sauvetage en mer, un engagement bénévole...». Proposée par Jean-Yves Chatellier, une exposition photographique de près de 200 documents, libre d'accès (port du masque), Elle se tiendra tous les jours de 14 à 18h à l'Ephad des Blés d'Or de Fréhel jusqu'au 19 février 2023. Consacrée aux bénévoles de la SNSM de la station d'Erquy, elle retrace les différentes missions ou interventions des équipages, de leurs entraînements aux sauvetages ou à l'accompagnement des coquilliers.

**Restos du Cœur de Matignon**: Inscriptions jusqu'au jeudi 9 mars 2023 de 9h à 11h15 au centre de Matignon rue du chemin vert - 22550 Matignon. Mail : [ad22.matignon@restosducoeur.org](mailto:ad22.matignon@restosducoeur.org) -Téléphone : 02.96.80.52.91

## ASSOCIATIONS (suite)

### Steredenn—espace femmes :



Sophrologie  
Un point c'est tout

mardis 24/31  
jeudi 19

14h00-15h15  
14h30-17h00

Victimes de violences conjugales/sexuelles 02.96.85.60.02 ou 07.60.51.79.53 (ligne directe) - 02.96.85.60.01 (standard). Possibilité d'accueil des mineur.e.s., accueil de jour pour les femmes victimes de violences au sein du couple sans RDV lundi/mardi/jeudi : 9h-17h30 et vendredi : 9h/12h

Horaires d'ouverture de l'accueil : lundi, mardi, jeudi de 9h à 17h30

**CDIF** (Centre d'Information et des Droits des Femmes et des Familles) : Sur RDV au 02.96.78.47.82., le jeudi 26 de 10h à 13h et de 14h à 17h.

## DIVERS

**Offre de service** : Vous cherchez une aide secteur Fréhel, Plévenon, Plurien pour vos enfants, votre ménage, vos courses, vos déplacements ou la gestion de vos locations?... Contact : 06.56.89.02.98 / 07.70.34.79.46. / 02.96.80.35.13.

**Emploi** : Auxiliaire de vie, expérimentée propose ses services les lundis, mardis, jeudis et vendredis en journée uniquement (aide à la toilette, aide aux repas, courses, ménage et repassage). Secteur Erquy, Plurien, Fréhel, Plévenon, La Bouillie, Pléneuf-Val-André. Chèque Emploi Service/Césu, déductible des impôts. Contact : 06.43.07.09.16.

**CLPS** : Le secteur de l'aide à domicile recrute. Découvrez et testez ce métier en 1 mois! Démarrage le 27 février 2023 au CLPS de Dinan. Réunions d'information ouvertes à tous le 30 janvier à 14h ou le 4 février à 9h30 ou le 16 février à 9h30 ou le 21 février à 14h - Espace Atlantique - 7 rue de la violette - 22100 Quévert. Contact : 02.96.85.86.30. Plus d'infos sur [www.clps.net](http://www.clps.net)

**Mission locale** : Participez à nos ateliers! Mais que se cache-t-il derrière chaque atelier? - Mardi 24 janvier à 14h : « Coaching téléphonique », appeler un employeur, ça s'apprend! - Jeudi 26 janvier à 9h30 : « Explorama », créez votre environnement de travail idéal. - Lundi 30 janvier à 14h : Fresque du climat, pour comprendre le changement climatique et passer à l'action. Mais aussi... Tous les mercredis après-midi, Webradio, pour faire entendre la parole des jeunes. Tous les vendredis après-midi, Mégapolis pour mettre le numérique au service de l'écologie. - Découvrez le Contrat d'Engagement Jeune! Un accompagnement par un.e conseiller.e, une allocation pouvant aller jusqu'à 520€/mois, un programme personnalisé selon vos besoins: ateliers collectifs, immersions professionnelles, démarches autonomes... Parlez en à votre conseiller! - Définissez votre projet professionnel avec « Prépa Projet »! CLPS Dinan. Parcours et durée personnalisés selon vos besoins. - Permanences à la Mission Locale : Familles Rurales, le mercredi 4 janvier, de 9h à 16h30 et Armée de Terre/Marine : le mercredi 25 janvier de 10h à 15h30. Plus d'infos au 02.96.85.32.67. Mail: [mlddinan@mlddinan.fr](mailto:mlddinan@mlddinan.fr) ou sur le site : [www.ml-paysdedinan.fr](http://www.ml-paysdedinan.fr).

**Recherche** : Nous sommes une association loi 1901 et recherchons des familles d'accueil bénévoles pour des jeunes étrangers désireux de perfectionner leurs connaissances de la langue et de la culture française. Pendant toute la durée de leur séjour, ils seront hébergés en famille et solarisés au lycée le plus proche de leur lieu d'hébergement. Renseignements : Bureau Coordinateur CEI Saint-Malo Vanessa Simon - 02.99.20.06.14 mail : [v.simon@groupe-cei.fr](mailto:v.simon@groupe-cei.fr)

**A vendre** : Grande table de cuisine fermière. Plateau un peu passé avec 2 rallonges. 12/14 personnes. Prix : 150€. A venir chercher sur place. Contact : 06.07.05.14.26.

**Information** : Madame CROS interdit la chasse sur son terrain de la Salamandre (secteur de Besnard) jusqu'au 28 février 2023 (fermeture de la chasse). Merci.

