

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 : 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. DENOUIL

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

É. 02.96.41.30.21 ou

É. 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 7 rue Ledan

Mardi 14 à 18h

Mercredi 09 à 13h

Vendredi 14 à 18h

Mairie de Saint-Cast 1 Place de l'Hôtel
de ville :

Lundi 14 à 19h

Jeudi 14 à 18h

Samedi 09 à 12h

Nouvelle permanence impôts (1 mer-

credi/mois au guichet France Service

à la mairie de Saint-Cast entre 9h et

12h et à la mairie de Matignon entre

14h et 17h uniquement sur rendez

-vous sur le site www.impots.gouv.fr

contactez la mairie de Matignon au

02.96.41.24.40. ou la mairie de St

Cast au 02.96.41.80.18.

Remerciements :

La famille GAUTHERON Daniel

remercie toutes les personnes qui se

sont associées à leur douleur lors du

décès de Monsieur GAUTHERON

Daniel par leurs présences, fleurs et

cartes.

N°70

JEUDI 16 MARS 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

Conseil municipal du 9 mars: Compte-rendu à l'accueil de la mairie.

Distributeur de billets de Plévenon : Situé à l'Office de Tourisme devant la mairie, celui-ci est utilisable depuis le 16 mars.

Nouveau lotissement à Plévenon : Dans le cadre de la création du lotissement «Les Villas du Cap» (en haut de la rue des Vaux), une nouvelle voie sera créée. La municipalité attend vos suggestions pour la dénomination de cette rue.

Travaux éclairage public : Rénovation des lampadaires rue de la Ville Hingant par l'entreprise CITEOS. Les travaux devraient se terminer d'ici le 22 mai.

Travaux pour renouvellement du réseau HTA en souterrain :

- Allée de Besnard, la Ville Hardrieux, rue des Pays d'en Haut, la Ville Boutier, la Ville Tourin et allée de la Frégate Laplace jusqu'au 31 mai. Le stationnement est interdit pendant les travaux.

- Sur la D117 de Le Vau Baucher à La roche Lossoie, jusqu'au 7 avril. La circulation est interdite du lundi au vendredi sauf riverains, La Poste et véhicules de secours quand la situation le permet. Une déviation est mise en place. L'arrêté est affichée en mairie.



Horaires du phare du Cap Fréhel : Le phare sera ouvert à partir du samedi 1er avril tous les jours pendant les vacances scolaires, les jours fériés, les vendredis, samedis et dimanches (hors vacances scolaires) de 14 à 18h. A partir du samedi 1er juillet jusqu'au dimanche 3 septembre, il sera ouvert tous les jours de 10h à 19h.

Camping : Attention!! Un fil électrique protégeant les animaux a été installé autour du camping dans la lande. Merci de respecter les clôtures pour votre sécurité et celles

des animaux.

Autorisation de stationnement à l'Anse de Sévigné : La date limite de vos demandes d'autorisation est fixée au 31 mars. Rappel : capacité de stationnement limitée à 4 véhicules.

Nettoyage de printemps de l'église : Nous avons une belle église. Continuons de l'entretenir afin qu'elle puisse être propre et accueillante pour tous. A ceux et celles qui seront disponibles, je vous propose de nous réunir le jeudi 23 mars à 14h dans l'église. Soyez les bienvenus.es.

Agence postale de Plévenon : Jusqu'au 18 mars, promotion spéciale pour l'achat simultané de 2 Colissimo Prêt-à-envoyer ou 2 Chronopost Prêt-à-expédier France. - 30% sur le 2ème identique.

Changement d'heure : Le passage à l'heure d'été se déroulera dans la nuit du samedi 25 mars au dimanche 26 mars 2023. Il faudra rajouter 1 heure. Donc, à 2h du matin, il sera alors 3h.



DINAN AGGLOMERATION

Relais Petite Enfance : Programmation des animations de mars et avril affichée en mairie. Renseignements et inscriptions auprès de Céline Grouazel : Du lundi au vendredi à la Maison de l'enfance, rue des Guerches à Matignon au 02.96.41.25.83 et 06.77.91.36.88. ou par mail rpe.matignon@dinan-agglomeration.fr ou sur le site internet www.dinan-agglomeration.fr.

DINAN CAP FREHEL

Instant café : Le 1er de la saison 2023 aura lieu au port de Dinan le jeudi 30 mars à 9h (lieu communiqué lors de l'inscription). Venez échanger avec d'autres partenaires du territoire et découvrir quelques surprises... Merci de vous inscrire auprès de Julie au 09.74.70.30.74. ou par mail à j.beaulieu@dinan-capfrehel.com

GRAND SITE CAP D'ERQUY - CAP FREHEL

Demandez votre carte Grand Site ! Des petits plus pour les habitants de Plévenon, Fréhel, Plurien et Erquy. Carte gratuite et valable 3 ans. Envoyez votre demande par mail à accueil@caperquyfrehel.fr
Contact : 02.96.41.50.83. Avantage :

- 30 % sur les programmes d'animation (pour les adultes).
- Soyez VIP pour une animation surprise conçue spécialement pour vous dans l'année.
- Participez si vous le souhaitez à des opérations en lien avec la protection du Grand Site (observation de la pêche, ateliers pratiques, chantiers participatifs etc.).
- Recevez les informations exclusives.

ANIL (Agence Nationale pour l'Information sur le logement)

Le bouclier tarifaire : En vigueur depuis octobre 2022, le bouclier tarifaire bloque à 15 % la hausse des tarifs du gaz et de l'électricité en 2023. Il s'applique à tous les Français.

Les chèques énergie :

L'indemnité carburant : 100 € d'aide pour les 10 millions de travailleurs les plus modestes. Les personnes éligibles doivent avoir un revenu fiscal annuel de référence par part inférieur à 14 700 €.

- ⇒ Le chèque énergie exceptionnel : entre 100 € à 200 € envoyés automatiquement aux 12 millions de foyers bénéficiaires ayant un revenu fiscal inférieur à 17 400 €.
- ⇒ Le chèque énergie : entre 48 € et 277 € par an en fonction des revenus par foyer et du nombre d'unités de consommation. Le revenu de référence annuel par unité de consommation doit être inférieur à 10 800 euros.
- ⇒ Le chèque énergie fioul : entre 100 € et 200 € pour les foyers se chauffant au fioul et ayant un revenu fiscal strictement inférieur à 20 000 €.
- ⇒ Le chèque bois : entre 50 € à 200 € pour tous les foyers se chauffant au bois, avec un revenu fiscal inférieur à 27 500 €.
- ⇒ Fonds Energie d'Action Logement : jusqu'à 600 € par foyer éligible. Ils concernent les locataires d'hébergement social ou HLM qui doivent justifier d'une hausse des charges au moins supérieure à 100 € par mois et les personnes ayant subi une augmentation des charges plus de 1000 € sur l'année.

Les aides à la rénovation énergétique et au solaire, pour réduire sa consommation d'énergie :

- ⇒ MaPrimeRénov' : s'adresse aux propriétaires d'un logement construit datant d'au moins 15 ans et qui veulent réaliser des travaux de rénovation énergétique.
Par exemple : des travaux d'isolation, installation d'une pompe à chaleur en trouvant un artisan chauffagiste RGE à Plévenon, etc ...
- ⇒ MaPrimeRénov' Sérénité : complément de MaPrimeRénov' pour les foyers modestes.
- ⇒ Les aides locales ANAH : Selon votre lieu de résidence, des aides spécifiques sont disponibles.
- ⇒ L'Éco-prêt à taux zéro : prêt bancaire pouvant s'élever jusqu'à 55 000 € pour des travaux de rénovation réalisés par des artisans certifiés RGE.
- ⇒ La TVA réduite à 5,5 % : accordée aux travaux d'amélioration énergétique et écologique dans un logement construit il y a plus de 2 ans.
- ⇒ Les certificats d'économie d'énergie (CEE) : aides financières attribuées par les fournisseurs d'énergies afin de réaliser des travaux d'économies d'énergie. Pensez à comparer les fournisseurs pour bénéficier d'un tarif d'électricité moins cher.
- ⇒ La prime à l'autoconsommation photovoltaïque : pour l'installation de panneaux solaires en autoconsommation. Elle varie de 80 à 380 €/kWc en fonction de la puissance installée.
Exemple : pour l'installation d'un panneau solaire d'une capacité inférieure ou égale à 3 kWc, la prime s'élève à 380 €/kWc.

Plus d'infos et modalités sur : <https://www.anil.org/aides-locales-travaux/>



Hello Watt a été sélectionné par le Ministère de l'énergie et l'environnement pour rejoindre le French Tech Green 20, programme pour faire émerger les nouveaux champions technologiques de la transition écologique.

ADMR (Aide à domicile en milieu rural)

Grossesse, naissance, maladie, séparation ou autre évènement familial? L'ADMR des Cotes-d'Armor vous aide à entretenir votre logement et vous soutient auprès de vos enfants. Interventions à domicile avec une aide financière de la CAF ou de la MSA. Information au 02.96.61.93.61 ou sur admr22.org

COMMERCES

Boucherie Dalibot : Le magasin sera fermé pour congés jusqu'au 23 mars. Réouverture le 24 mars.

ASSOCIATIONS

Associations des plaisanciers : Il reste quelques places dans le port de St Géran. Si vous souhaitez prendre un mouillage, merci de faire une demande à la mairie par courrier ou par mail (mairie.plevenon.capfrehel@wanadoo.fr). En cas de questions, vous pouvez contacter le chef de port, Monsieur Michel ERHEL au 06.24.42.11.67.

Comité de jumelage : Le repas du comité de jumelage FREHEL/PLEVENON aura lieu le vendredi 14 avril à 20h sous le thème de la Saint Patrick à la salle des fêtes (nouvellement rénovée) de Fréhel et sur inscription jusqu'au 11 avril au 06.71.19.81.27. (Jean Pierre), au 02.96.41.50.67. (Marie France), au 02.96.41.41.56. (Adrian) ou au 06.75.11.82.80. (Renée). Prix de la soirée : 25€/personne. Animation musicale pendant le repas avec Tony Mc Carthy (flûte, bodhran, guitare, chant) et Paddy O'Neil (violon, flûte).

Les P'tits Potes : lancent un concours de nouvelles ouvert à tous. Participation gratuite. 4 catégories sont prévues : enfant, adolescent, adulte amateur et adulte professionnel. Les écrivains en herbe devront raconter une histoire qui se passe en 2050 dans les environs du Cap Fréhel... Leur production devra être envoyée au plus tard le 30 avril et les prix seront remis le 11 juin à l'école de Plévenon. Règlement et inscription via le site internet des P'tits Potes : <https://lesptitspotes.bzh/>

Initiative Cap Fréhel : Dimanche 26 mars de 16h30 à 18h30, à la salle des fêtes de Plévenon, conférence sur les algues alimentaires par Marie-Dominique Plan, co-fondatrice de la société Marinoë, suivie d'une dégustation. Venez découvrir le pari réussi de Marinoë, après 30 ans de conviction et de passion : préserver la faune et la flore aquatique et regarder la mer comme un jardin dans lequel les algues enrichissent l'alimentation quotidienne de tout un chacun.

Exposition : Henri Pascal Molard, Caroline Lameloise et Stéphane Laure, 3 photographes amateurs vous proposent l'exposition intitulée «M'aime regard» à l'Ehpad des Blé d'Or à Fréhel. Près de 75 œuvres exposées du 27 mars au 2 mai de 14 à 18h tous les jours. Entrée libre à consommer sans modération.

Théâtre : La Troupe théâtrale «Les Qu'en-dira-t-on!!» vous invite pour un embarquement de rires assurés et de détente garantie pour la pièce «Dépêche toi bibiche, on va rater l'avion». Comédie en 3 actes de Jérôme Dubois le samedi 1er avril, le vendredi 7 avril et le samedi 8 avril à 20h30 à la salle polyvalente de Plurien Tarif : 6€ à partir de 12 ans.

Armor Ciné Erquy : Lundi 3 avril à 14h30, Venise. Deuxième séance à 20h30. Tarif plein 7€, réduit 4€, PASS 3 séances : 15€.



Le chant des couleurs : Stage de chant et d'acrylique du 29 avril à 17h au 5 mai à 10h à Erquy. Dans un port breton, venez déployer votre créativité au rythme des marées, en alliant plaisir du chant et de la couleur. Ouvert à tous. Il est possible de participer à l'un ou l'autre des ateliers. Animé par Véronique Bauer, chanteuse et professeure de chant ainsi que Ghislaine Trividic, plasticienne et enseignante. Organisation de la journée : 9h-12h échauffement corporel et chant, 12h-14h30 déjeuner, 16h30-19h30 aquarelle. Date limite d'inscription : 31/03. Stage prévu pour 8 à 10 personnes. Arrhes : 150€. Frais pédagogiques : 430€. Adhésion Odyséevoix : 20€. Préinscription par mail à bauer.veronique@gmail.com. Inscriptions à envoyer le plus tôt possible à Véronique Bauer 6 chemin de la Ruette 22430 Erquy. Tél.: 06.81.80.89.20. Plus d'infos sur www.veroniquebauer.fr

CLSPD : Plaidoiries pour les droits et libertés des Femmes à 20h30 au théâtre des Jacobins à Dinan. Contact : 02.96.87.17.00 ou secretariat.clps@dinan.fr

Association de Tai Chi Taoïste Matignon-Pléboulle : Nous vous proposons de démarrer une session d'apprentissage du Tai chi, pendant le mois de mars. La pratique des arts internes de Tai chi taoïste peut vous apporter bien-être physique et moral, vous aider à gérer votre stress et apaiser vos douleurs. 1er cours sans engagement. Puis 63€ pour 3 mois (dont 15€ d'adhésion). Prochain cours à la salle de fête de Pléboulle le 15 mars de 11h à 12h. Contact : 02.96.41.20.90. ou sur le site toist.fr

ASSOCIATIONS (suite)

Galerie Jugon les arts : Rencontre avec Véronique Hennebelle le samedi 11 mars à 14h30. Véronique Hennebelle, une plasticienne qui fixe sur le métal les effets de la nature, mer, vent, soleil, pluie qui selon les saisons impriment leurs marques sur le matériau. Sur plusieurs semaines, voire des mois, au résultat aléatoire du traitement, Véronique rend à la rouille ainsi sublimée, ses lettres de noblesse. Les tableaux ainsi produits se déclinent aussi sous forme de tables et de consoles. C'est avec plaisir qu'elle viendra partager avec vous, son univers, ses inspirations, son terrain de jeux. Entré libre à la galerie Jugon les arts, 7 place du Martray - 22270 Jugon Les Lacs.

DIVERS

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. - Les PEP Brétil'Armor recrutent pour le Centre de Plévenon—Cap Fréhel : * un agent de service et de ménage (h/f). CDD saisonnier jusqu'au 31/08/2023 à temps plein. Possibilité de travail le weekend. En fonction des nécessités de l'activité, des heures supplémentaires pourront être demandées. Poste sur Plévenon. Permis B obligatoire. Envoyez votre CV et lettre de motivation jusqu'au 31 mars à envoyer à : Madame la Directrice - Centre PEP du Cap Fréhel - Association PEP Brétil'Armor - 22240 Plévenon ou par mail à recrutement.pepba@lespepbretagne.org

* un commis de cuisine-plongeur-serveur (H/F). CDD saisonnier à temps complet. Poste à pourvoir du 3 avril au 31 août 2023 sur Plévenon. Possibilité de travail le weekend et jours fériés. CAP cuisine non exigé. Bonne connaissance des normes HACCP. Permis B indispensable. CV et lettre de motivation jusqu'au 20 mars à envoyer à : Association PEP Brétil'Armor - 22240 Plévenon ou par mail à : recrutement.pepba@lespepbretagne.org

Mission locale du Pays de Dinan : Participez à nos ateliers! - Lundi 20 mars de 14 à 17h : «La fresque du climat». Mardi 21 mars de 14 à 16h30 : «Printemps de l'hôtellerie et de la restauration». Mercredi 22 mars de 14 à 15h30 : «Découvrir et choisir son atelier». Jeudi 23 mars de 9h30 à 12h : «Info ou intox, éducation au média». Jeudi 30 mars de 9h30 à 12h : «Ciné-débat (visionnage de court-métrages et discussions sur plusieurs thématiques. Du 3 au 7 avril de 9 à 17h : Tremplin! «Une semaine pour dynamiser votre recherche d'emploi en intérim» (sur inscription 10 places). - Remise en jeu! L'insertion par le foot! Toujours des places disponibles sur inscription à la Mission locale! - Mais aussi... - Mégapolis tous les vendredis après-midi pour mettre le numérique au service de l'écologie. - Webradio tous les mercredis après-midi pour faire entendre la parole des jeunes. - Découvrez le Contrat d'Engagement Jeunes! 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 (5 rue Gambetta - 22100 Dinan : Armées de terre et Marine Nationale le mercredi 22 mars de 10h à 15h30. Contact : 02.96.85.32.67. Mail: mldian@mlddinan.fr ou sur le site : www.ml-paysdedinan.fr.

CDG de Bretagne (Centre de Gestion) : Vous souhaitez exercer des métiers aussi variés que gestionnaire finance ou RH, chargé d'accueil, responsable des services techniques, technicien en voirie, espaces verts ou bâtiments? Nous vous proposons de suivre une licence professionnelle en alternance accessible aux étudiants après un bac +2, mais aussi aux personnes en reconversion professionnelle. Cette licence est déclinée en 2 parcours : technique (St Brieuc) et administratif (Rennes). Inscriptions du 25 mars jusqu'au 11 avril 2023 via la page <https://candidatures.univ-rennes2.fr/>. Vous souhaitez en savoir plus RDV le 16 mars de 18 à 20h au CDG (Eleusis, Plérin) pour une réunion d'informations. Inscriptions : <https://www.cdg22.fr/licences2023>.

Pour plus d'informations, consultez le site dédié des licences <https://www.licence-mact.com> ou celui du CDG 22 <https://www.cdg22.fr/mact>

Lycée Henri Avril : Portes ouvertes samedi 25 mars 2023 de 9h à 12h30 à Lamballe 7 rue de Dinard.

Vend : Remorque LIDER basculante, double essieu avec rehausses, bâche, roue de secours. PTAC 2 tonnes. Plateau 3.50m. Septembre 2021. Très peu servi. Prix 4500€. Tél. : 06.20.55.22.42.

Donne : Jolie petite chatte stérilisée, 2 ans, cause allergie. Contact : 02.96.41.30.46.

