



Vendredi 28 juin 2024

N° 971

## DON DU SANG

Un acte généreux et solidaire ! La prochaine collecte aura lieu à la salle des Fêtes de Plurien **le lundi 29 juillet de 14h15 à 18h45**. Rendez-vous obligatoire sur le site : [don-desang.efs.sante.fr](http://don-desang.efs.sante.fr) [rubrique RDV en ligne].

### À savoir :

- ⇒ ne pas venir à jeun pour donner son sang
- ⇒ être âgé de 18 à 70 ans
- ⇒ être en bonne santé et peser au minimum 50kg
- ⇒ se munir obligatoirement de sa pièce d'identité
- ⇒ une collation sera servie à l'issue du don

Donner son sang et son plasma, c'est sauver des vies quotidiennement. La mobilisation doit se poursuivre pour continuer à répondre aux besoins des patients et des malades.

## VIDE-MAISON / GRENIERS

- **Samedi 29 juin** : Vide-maison de 8h30 à 18h30, à Fréhel, 21 Le Buisson.
- **Samedi 06 juillet** : Vide-greniers à Pléboulle. Réservations au Charly's Restaurant ou au : 02.96.41.08.09
- **Dimanche 07 juillet** : Vide-greniers /puces marines de 8h à 17h dans le jardin du Grand Site à Plévenon. Restauration et buvette sur place. Organisé par Comité des Fêtes et Association des Plaisanciers Plévenon : [comitedesfetesplevenon@gmail.com](mailto:comitedesfetesplevenon@gmail.com) ou au 06.24.30.58.18 ou au 06.20.21.13.08.
- **Dimanche 14 juillet** : Vide-greniers organisé par l'Association Vacances et Loisirs à Pléhérel-Plage, vous pouvez obtenir votre fiche de réservation à l'Office de Tourisme de Fréhel.



## DINAN CAP FRÉHEL TOURISME

La saison estivale arrive à grand pas. Vous êtes une association ou un professionnel et vous avez un évènement ou une animation pour cet été ? Faites le savoir auprès de votre office de tourisme Dinan Cap Fréhel. Une seule adresse mail : [festivites.dinancapfrehel@gmail.com](mailto:festivites.dinancapfrehel@gmail.com). Décrivez votre évènement : dates, lieux, horaires, tarifs et nous nous chargerons du reste pour le publier sur notre agenda et le diffuser dans nos livrets d'animations.

## BIBLIOTHÈQUE

### ⇒ **Décore ta bib**

Un projet participatif : vous savez coudre, crocheter, tricoter ? Venez choisir votre modèle et votre laine et créez une décoration pour la bibliothèque ! Tous les jours aux horaires d'ouverture.

⇒ **Retrouvez le programme des animations de l'été sur le site Lirici**, dans les points de distributions habituels, ou au 02.96.41.51.12.

⇒ **Le journal « Ouest France »** est dorénavant disponible à la lecture à la bibliothèque. (version papier)



*Pour toutes informations rendez-vous sur [Lirici.dinan-agglomeration.fr/frehel](http://Lirici.dinan-agglomeration.fr/frehel)*

## COMMERCES

- **GALETT'CASTINE** : sera absente sur le marché, pour congés, jusqu'au 1er juillet, reprise **mardi 2 juillet**. Plat du jour : poulet basquaise.

- **LA FERME DU GROS CHÊNE** : à Fréhel, vente directe à la ferme tous les jeudis de 16h30 à 19h et les samedis de 10h à 13h; Agneau, cochon plein air, merguez, poulet et œufs bio! Colis de porc et agneau 5kg ou 10kg disponibles. N'hésitez pas à nous joindre au 06.52.29.43.95

- **LE QUAI BARRIER** : **ouverture à partir de vendredi 28 juin** d'un bar à huîtres " le Quai Barrier " aux Sables d'Or, 1 allée des Portiques, face à la boulangerie. Ouvert du mercredi au dimanche de 11h à 22h. Raphaël Chauveau vous propose huîtres "brassées mer" de la baie de la Fresnaye de Alan Flores, bières de Fréhel, boissons et vins variés, terrines de la terre et de la mer, planches apéro, etc. Dégustation sur place en terrasse végétalisée, ensoleillée et abritée mais aussi vente à emporter. Possibilité de réservations privées pour vos événements sur place ou sur un lieu extérieur de votre choix : anniversaire, fête de famille, mariage,... Pour tout renseignement : 07.80.33.49.04.

- **KASINO DE FREHEL** : **FEU D'ARTIFICE le samedi 13 juillet** ! Venez nombreux assister au Feu d'artifice sonorisé qui se déroulera sur la plage des Sables-d'Or-les-Pins. Profitez de notre terrasse vue mer en famille ou entre amis pour passer un moment convivial ! Réservez votre table dès à présent au 02.96.41.49.05.

- **KASINO DE FREHEL** : **CONCERT EXTERIEUR GRATUIT** sur l'esplanade du Kasino. **Mercredi 10 juillet**, à partir de 22h, venez nombreux assister au concert "LES ANNÉES DISCO" avec les groupes OTTAWAN, BONEY M STORY, et CHRIS du groupe THE GIBSON BROTHERS. Passez une soirée inoubliable ! Réservez votre table dès à présent au : 02.96.41.49.05.

- **LES MARCELS** : URGENT : le restaurant à Sables-d'Or-les-Pins recherche son personnel pour l'été, deux personnes en salle, horaires aménageables avec 2 jours de repos et une personne pour aider en cuisine avec les mêmes conditions. Le restaurant est ouvert du jeudi au lundi, le midi et le soir. 06.24.74.24.18.

## FRATERNIBUS

Le Fraternibus sera présent **les jeudis 04 et 18 juillet** prochains sur le parvis de l'Église, **de 14h30 à 17h**. Après une pause au mois d'août, nous reviendrons le jeudi 12 septembre, au même endroit ! Nous recherchons toujours de nouveaux bénévoles Fréhélois(es) pour renforcer l'équipe !  
Contact : 06.15.22.70.00 ou fraternibus.220@secours-catholique.org.

## PÉTANQUE FRÉHELOISE

Un concours est organisé en doublette formée, ouvert à tous !

**Le samedi 20 juillet à 14h30**, à côté des terrain de tennis à Pléhérel-Plage. Inscription à partir de 13h30 sur place. (4 parties à 10€ par équipe.) Lots pour les 6 premiers !

**À 12h** : Restauration sur place, 10€ le repas à réserver avant le 11 juillet au 06.76.64.49.84 (gratuit pour les adhérents inscrits).



## SOUL & BLUES

 Un cabaret-concert pour la bonne cause le 28 juin !

 L'association Saint Cast le Guildo « Ma ville en Rose » organise le **vendredi 28 juin 2024** un cabaret-concert avec le groupe Four Blues (musique Soul & Blues). Les fonds récoltés serviront à proposer des ateliers créatifs et sportifs dans le secteur à destination des malades du cancer et de leurs aidants. 3 sont déjà en place : l'art floral, la randonnée adaptée et l'escrime. Le concert aura lieu dans la salle d'Armor, à Saint-Cast-le-Guildo à 20h30. Prix : 10€ - gratuit pour les moins de 12 ans. Pas de réservation. Sur place boissons et pâtisseries.

## INFORMATION UTILE

La Commune de Plélan-le-Petit dispose de créneaux à court terme pour renouveler **carte d'identité et/ou passeport**. Prise de rendez-vous en ligne sur leur site internet via l'onglet « démarches administratives ».

## SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

« **Do Good Move** » (Doriane Demeurant), coach sport/santé intervient sur Lamballe, Pléneuf, Erquy, Fréhel, St Cast Le Guildo et leurs alentours. Elle propose différentes activités : Pilates, circuit training, gym douce, renforcement musculaire, gym équilibre, stretching et mobilité. Séance individuelle, ou en groupe, à domicile, en extérieur ou en entreprise. 07.60.26.86.59 ou dorianegoodmove@gmail.com

## YOGA

Célébrez l'été en vous préparant à une expérience unique de méditation en mouvement. 108 salutations au soleil : **dimanche 30 juin de 10h à 11h45** aux Écuries de Fréhel, 5 Claire Vue. Infos : Elise BEJOY au 06.03.10.63.62 et Soadig SOAZEN au 06.32.90.16.71.

## PETITES ANNONCES

- **Matelas neuf** jamais servi, 160x190, 50€ ☎ : 06.65.59.42.35-
- **Matelas de camping** 1 personne avec oreiller + le gonfleur neuf 15€ / 1 paire de tennis Nike blanche et violette, pointure 37, neuves, 40€ ☎ : 07.81.41.14.12-----
- **Table de salle à manger** en massif 2,20m x 0.90m + 6 chaises en paille, 250€ ☎ : 06.30.88.64.20-----
- **Tracteur tondeuse**, OLEO MAC, largeur de coupe 86cm, mulching, transmission hydrostatique, acheté neuf 2300€, vendu 1150€. Sort de révision, prêt à l'emploi ☎ : 06.61.74.72.52----
- fournis. Prix 3500€ ☎ : 06.99.05.04.42-----
- **1 diable**, roues gonflables 25€ / carrelage grès cérame 30x30 cm couleur galet beige, 17 carreaux par paquet, 25€ le paquet / machine à laver le linge marque Curtiss 6kg énergie A++, 170€ ☎ : 06.44.80.27.13-----
- **2 petites chaises** enfant en paille, 10 € les 2 / 3 pantalons dame, taille petit 50, neufs, dans emballage d'origine - gris bleu, châtaigne et camel, 7€ chaque / 2 pyjamas dame en satin 1 taille 46/48 et 1 taille 50/52, 7€ chaque ☎ : 06.70.90.17.09--
- **Gazinière** 150€, meuble salle de bain 30€, lit 2 places 300€, table de salon ronde en bois 50€, table basse 30€, petit meuble avec 5 tiroir 40€ ☎ : 06.44.28.80.85-----
- **Coffre de toit**, *Bermuda 500*, utilisé une fois, 524 litres, taille 210 x 85 x 41, 4 fixations rapides, ouverture des 2 côtés. Prix neuf 479€, vendu 275€ à emporter. ☎ : 06.13.75.11.22-----

### Recherches / propositions diverses :

- **Recherche femme de ménage** à l'année, 2 fois 2 heures par semaine, CESU ☎ : 02.96.41.40.05-----
- **Homme avec expérience propose ses services** pour entretien de jardin sur secteur Fréhel, Erquy. Chèque emploi service/ CESU/CESU+ ☎ : 06.84.73.91.91-----
- **Recherche personne** pouvant assurer l'accueil de locataires dans un studio aux Sables d'Or. Les samedi de 10h à 12h (départ locataire sortant) et de 16h à 18h (arrivée locataire entrant). Louis POUPINET ☎ : 07.49.02.67.16 ou [pouplo@gmx.fr](mailto:pouplo@gmx.fr)
- **Recherche maison** avec 3 chambres et petit extérieur en location à l'année à partir de l'été 2024. ☎ : 06.61.39.39.85-----
- **Recherche maison T3** à louer à l'année secteur Fréhel, Plurien ☎ : 06.50.17.84.59-----

## FRÉHEL.INFO

Merci de faire parvenir toutes les demandes de publication pour le Fréhel.Infos, au plus tard le mardi midi, pour une parution le vendredi.



## Numéros Utiles

### Médecins –Maison de Santé :

Dr BROCC Arnaud

☎ 02.96.88.09.28

Dr MADAY Christian

☎ 02 96 86 39 86

samedi midi au dim. soir:

Le 15 en cas d'urgence

Le 112 (téléphones mobiles)

\*\*

### Pharmacie AUV, Fréhel

☎ 02 96 41 40 07

\*\*

### Psychologue - Maison de Santé :

Lore GAUTHIER ☎ 06 77 30 59 57

\*\*

### Ostéopathe - Maison de Santé :

Ronan BOITARD

☎ 06 02 37 13 32

\*\*

### Orthophoniste- Maison de Santé :

Cécile PEYRET

☎ 07 63 60 18 37

\*\*

### Infirmières :

MAISON DE SANTE

☎ 02.96.41.59.94

\*\*

### À Pléhérel-Plage

Breton M. & Denoual S.

☎ 02.96.41.55.79

\*\*

### Kinésithérapeute :

Nathalie DESCLOS centre bourg

☎ 02.96.41.57.30

Cédric LEVRET Maison de Santé

☎ 07.68.89.13.73 / 02.96.83.57.38

\*\*

### Pompes funèbres:

Pompes funèbres du Cap

☎ 02.79.41.02.21

\*\*

Laurent GUILLEMETTE

☎ 02.96.41.30.21

\*\*

### Roméo assistance

Taxi - transport ambulance-vsl

☎ 02.96.41.32.06

\*\*

### Arvorek Taxi –7j/7

TPMR ☎ 06.16.97.53.06

\*\*

### ADSCE - Services et soins à

domicile ☎ 02.96.41.12.47



Siège social :

**MAIRIE DE FRÉHEL**

☎ 02.96.41.40.12

[accueil@mairie-frehel.fr](mailto:accueil@mairie-frehel.fr)

Site  
[www.frehel.info](http://www.frehel.info)