

Vendredi 14 mars 2025

N° 1007

## UNC

L'union Nationale des Combattants Fréhel-Plévenon invite ses adhérents à la remise de diplôme d'honneur de porte-drapeau à Yohann Tair, **le samedi 22 mars 2025 à 10h30 à Plévenon**, à la salle municipale du Grand Site. Un vin d'honneur sera servi à l'issue. Nous accueillerons également les nouveaux adhérents.



## FRANCE SERVICES

Pour vous aider dans vos déclarations de revenus, l'Espace France services de Matignon - Saint-Cast-le-Guildo propose des permanences du Service des impôts des particuliers de Dinan.

**Permanences sans rendez-vous** : pendant la période de déclaration des revenus 2025 : de 9h à 12h à la mairie de Saint-Cast-le-Guildo et de 14h à 17h à la mairie de Matignon, les mercredis 30 avril, 7 mai, 14 mai, 4 juin.

**Permanences sur rendez-vous** : le 1er mercredi de chaque mois (sauf de mai à août). Contactez le 02.96.41.24.40 (mairie de Matignon), le 02.96.41.80.18 (mairie de Saint-Cast-le-Guildo), ou rendez-vous sur le site [www.impots.gouv.fr](http://www.impots.gouv.fr).



## CENTENAIRE DE SABLES D'OR

Revivez les festivités organisées pour **les 100 ans de la station balnéaire** de Sables-d'Or-les-Pins en images ! Rendez-vous sur <https://frehel.info/fr/>

## ERQUY EN SCÈNE

Spectacle « La Machine à remonter le Rock » : **samedi 22 mars à 20h30**, à l'Ancre des Mots, à **Erquy**. Plein tarif 25€ / tarif réduit 20€.  
Réservation au 02.57.25.22.22.

## SNSM ERQUY

Repas à emporter au profit de la SNSM d'Erquy. **Le vendredi 21 mars de 17h à 19h** au restaurant « La table de Jeanne », 60 rue du Port à Erquy. « Choucroute de la mer et Far Breton » à 15€ : **à réserver au plus tard le 14 mars** au 06.13.80.80.91 ou au 06.07.59.50.79.

## COMMERCES / LOISIRS

- **CAP SOLUTIONS BUSINESS** : À partir du 17 mars, pour tous vos travaux d'impression, merci de transmettre vos fichiers à [contact@capsolutionsbusiness.fr](mailto:contact@capsolutionsbusiness.fr). Retrouvez-nous désormais au : 6A, rue de la Grande Abbaye (dans les anciens locaux de La Poste).

- **L'ÉCURIE DE SAINT SÉBASTIEN** : propose stages, randonnées et balades à cheval pendant les vacances scolaires à partir de 3 ans 06.64.05.54.20.

- **SALON ACTIF'COIFFURE** : Recrute coiffeur(se) qualifié(e), titulaire BP ou BM, 35h/semaine, CDD/CDI, horaires aménageables, 02.96.41.41.52 ou [contact@actif-coiffure.fr](mailto:contact@actif-coiffure.fr)

## DÉCÈS

**Denise HERVÉ** est décédée le 4 mars 2025, à l'âge de 94 ans à l'EHPAD de Matignon.

## DINAN CAP FRÉHEL TOURISME



- **L'Office de Tourisme Dinan Cap Fréhel recrute !** Poste saisonnier 35h/semaine du 23 juin au 31 août 2025. Accueil, conseil aux visiteurs, billetterie, boutique. Candidature (CV + lettre) à : [recrutements.dinancapfrehel@gmail.com](mailto:recrutements.dinancapfrehel@gmail.com). Rejoins une équipe dynamique dans une destination d'exception !

## COMITÉ DE JUMELAGE

**Comité de jumelage** : Pour les personnes n'ayant pu assister à l'assemblée générale du 28 février, nous avons proposé l'organisation d'un déplacement le week-end du 5 et 6 Avril prochain à MALICORNE SUR SARTHE (Ville jumelée avec PLÉVENON) pour les journées Européennes des Métiers d'Art. Pour les personnes intéressées, merci de nous contacter au 06.71.19.81.27 (Jean Pierre) ou au 06.32.04.72.22 (Adrian). Une réunion d'information aura lieu prochainement. Nous avons également proposé un voyage organisé au QUÉBEC la 2ème ou 3ème semaine de Septembre : vous pouvez nous contacter rapidement de la même manière. Merci, Le Président.

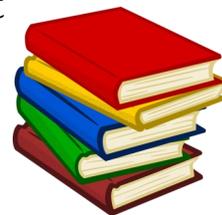
## BIBLIOTHÈQUE

Programme de la bibliothèque :

- **Tous les mardis à 10h** : Conversations en anglais
- **Vendredis 14 et 21 mars de 10h à 12h** : Permanences informatiques
- **Samedi 22 mars à 10h** : Art floral, sur inscription
- **Jeudi 27 mars à 10h30** : Bébé bouquine (0-3 ans)
- **Vendredi 28 mars à 16h30** : Initiation au tricot et au crochet

+ Découvrez les liseuses numériques de la bibliothèque, à emprunter gratuitement !

Tout l'agenda et les informations pratiques sont à retrouver sur <https://lirici.dinan-agglomeration.fr/frehel>



## RUBAN BLEU & CO



**Rejoignez-nous pour une aventure inoubliable !** L'association Ruban Bleu & Co est à la recherche de nouveaux bénévoles pour son triathlon le **18 mai 2025**. Préparez-vous à vivre une expérience unique et enrichissante en participant à notre 5ème édition ! **Faites partie d'une communauté incroyable** : Rejoignez une équipe dynamique et passionnée. **Partagez des moments uniques** : Vivez l'énergie et l'enthousiasme d'un événement sportif majeur. **Contribuez à une cause importante** : Aidez-nous à faire de cet événement un succès mémorable. Que vous ayez de l'expérience ou non, il y a une place pour vous ! De nombreux rôles disponibles. Envoyez-nous un message à [rubanbleuandco.benevolat@gmail.com](mailto:rubanbleuandco.benevolat@gmail.com) ou appelez-nous au 06.41.72.00.28. Geoffrey, notre responsable des bénévoles, est impatient de vous accueillir ! Ensemble, faisons de cette journée une réussite exceptionnelle ! Sportivement et avec enthousiasme, L'équipe de Ruban Bleu & Co.

## CHASSE

Chasse de Fréhel : **Repas à emporter le 5 avril**. À retirer au pavillon de chasse situé à la Grenouillère à partir de 17h. Menu à 15€ : Terrine de sanglier, Civet de sanglier, Pommes vapeur, Fromage, Grillé aux pommes.  
**Réservation avant le 1er avril** : 06.84.68.47.36 (Philippe JOLY) ou 06.22.10.23.58 (Daniel BUCHON).

## CHASSE AUX DÉCHETS

La Fédération Nationale des Chasseurs organise l'opération « J'aime la nature propre » : Faites la chasse aux déchets !  
**Samedi 15 mars, rendez-vous à La Grenouillère à Fréhel, à 10h00**. Merci à tous.



## FRATERNIBUS

Prochains rendez-vous **les 14 et 28 mars** prochains au café Kap'Tiphaine. Passez nous voir pour partager un agréable moment, au chaud, autour d'un thé ou café ! Nous pouvons peut-être vous aider, demandez ! A très bientôt ! 06.15.22.70.00 ou [fraternibus.220@secours-catholique.org](mailto:fraternibus.220@secours-catholique.org).

## PETITES ANNONCES

- **Cause déménagement vend** : grande armoire dressing à glace modèle Carla : 150€ / chambre Gautier comprenant lit 90x190 + lit tiroir + armoire + commode + 3 meubles étager assortis : 250€ / salon cuir bordeaux 3 pièces : 500€ / canapé lit clic-clac : 75€ / table de cuisine à rallonge : 25€ / table informatique : 20€ / table écolier + chaise : 30€ / lot 3 chaises bistrot : 30€ / lot 6 chaises salon jardin plastique blanc : 30€ / micro chaîne HIFI Sharp : 50€ / TV LG 66cm : 50€ / chaîne HIFI « vintage » compacte : 30€ / horloge murale : 20€. Photos disponibles à la demande ☎ : 06.31.80.41.63
- **Gazinière** 150€, un lit 2 place 250€ et un table de salon 50€ ☎ : 06.44.28.80.85
- Très belle et ancienne table ronde en noyer diamètre 130, pieds roulettes, 100€ ☎ : 07.89.62.86.35
- **Belles affiches** de cinéma / **Verres à vin** en cristal ☎ : 06.61.46.07.85

## PETITES ANNONCES

- **Canapé 2 places**, relax, cuir noir, bon état, 60€ / **Robot de cuisine** Kenwood chef et accessoires, bon état, 80€ / 2 fauteuils relax neufs, cuir noir, 600€ les 2 ☎ : 06.51.50.40.66
- **Maison plain-pied à vendre** : 101 m<sup>2</sup>, avec garage. Composée de 2 chambres dont 1 avec dressing, 1 sde, 1 WC séparé, 1 arrière-cuisine, 1 cuisine ouverte sur pièce de vie spacieuse et lumineuse équipée d'un poêle à pellets. Terrain de 776 m<sup>2</sup>. Jardin arboré et clos. Idéalement située en terre & mer : à 10 min des plages des Sables d'Or et du port d'Erquy ☎ : 06.60.59.83.33
- **Boîte rangement sous lit** L : 68,5cm, l : 39cm, H : 17cm / **Coupe-bordure** électrique Wolf jardin, 1000W, excellent état, 80€ ☎ : 06.44.80.27.13

### Recherches / Propositions diverses :

- **Femme sérieuse propose ménage**, aide aux courses, repassage, chèque CESU ☎ : 06.26.60.17.87
- **Perdu lunettes de soleil**, verres correcteurs, verte, monture marron, étui beige fermé avec élastique noir ☎ : 06.84.27.28.75
- **Cherche auxiliaire de vie**, aide soignante, paiement CESU ☎ : 06.13.77.30.81
- **En manque de "verdure"** dans mon appartement, je recherche à acheter un bout de terrain non constructible pour y installer un abri de jardin et y planter quelques fleurs...Hubert ☎ : 06.48.62.30.13
- **Assistante de soin**, 3 ans expérience en aide et soins à domicile vous propose des gardes de nuit, aide au lever et coucher, toilette, habillage, paiement CESU ☎ : 06.99.03.87.76
- **Homme sérieux** avec 43 ans d'expérience cherche travaux peinture, revêtement sol, isolation, placo. Chèque emploi service CESU ☎ : 07.87.72.93.15
- **Homme sérieux et polyvalent**, propose services dans divers domaines : transport, aide à la personne, espaces verts, jardin, restauration, travaux d'intérieurs et d'extérieur... etc. Chèque emploi service CESU ☎ : 06.60.24.49.22
- **Femme seule, recherche autour de Fréhel une location** meublée du 1er juillet au 31 août en raison d'emploi saisonnier, loyer mensuel maximum de 1000€ ☎ : 06.52.39.82.57
- **Aide-soignante diplômée**, je propose mes services pour accompagner les personnes âgées ou en perte d'autonomie, à domicile. Aide à la toilette, habillage, mobilisation, repas, courses... Compagnie, stimulation cognitive, accompagnement aux rendez-vous médicaux. Aide administrative et petits services du quotidien. De plus, je propose aussi la garde d'enfants et la prise en charge d'animaux (promenade, soins, ...). Secteur La Bouillie et alentours. Paiement CESU. ☎ : 06.68.15.08.53

## 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. **Publication en priorité pour les habitants de Fréhel.**



## 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

MEUNIER J. & 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 / 09.77.34.06.92

\*\*

### 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)