



Vendredi 26 septembre 2025

N° 1034

## TRAVAUX

### Travaux de réseau d'eau potable dans le lotissement de la Jannaie



La commune de Fréhel informe les habitants de la rue des Châtaigniers et de la rue des Cygnes que des travaux de renouvellement des canalisations débuteront à partir du **lundi 6 octobre** et s'étendront jusqu'au **vendredi 24 octobre 2025**, sous réserve des conditions météorologiques. Merci de votre compréhension.

## MÉDIATHÈQUE

- **Samedi 27 septembre à 10h30** : Bébé bouquine (0-3 ans). Plongez dans l'automne avec le tablier à histoires !
- **Vendredi 3 octobre à 17h** : Folles histoires dès 4 ans, dans le cadre des journées nationales dédiées aux bibliothèques « Biblis en folie ». Découvrez des histoires drôles et loufoques !
- **Permanence informatique** : besoin d'aide pour utiliser votre ordinateur ? Prenez rdv à la médiathèque pour une séance personnalisée.
- **Jeudi 9 octobre à 14h** : Flânerie voyageuse, dans le cadre de la Semaine bleue. Prenez part à une déambulation au départ de la médiathèque avec des pauses lectures sur le chemin, pour terminer par un goûter à la Fabrique à tisser. Inscriptions à la médiathèque. Tout public.



## DON DU SANG



Donnons  
au sang  
le pouvoir  
de soigner

Don de sang : un acte généreux et solidaire !

La prochaine collecte aura lieu à la salle des Fêtes de Fréhel : **Le jeudi 16 octobre 2025 de 14h15 à 18h45**. Rendez-vous obligatoire sur le site [dondesang.efs.sante.fr](http://dondesang.efs.sante.fr). [Rubrique RDV en ligne]. Se munir obligatoirement d'une 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.

## COMMERCES

- **CAPFLAMME** : Nouveau commerce à Fréhel ! Ouverture du showroom - Poêles à granulés et bois CAPFLAMME, situé au 8 rue de la Petite Abbaye, 22240 Fréhel. Titulaire de la qualification « Qualibois », je vous accompagne dans le choix de solutions performantes, durables et respectueuses de l'environnement. N'hésitez à me contacter au 06.84.23.82.16 ou par mail : capflamme22@gmail.com
- **FERME DES TEMPLIERS** : Disponibilités de colis de porcs les samedis 4 et 18 octobre. Commande au 06.26.64.31.34.
- **CAP SOLUTIONS BUSINESS** : services externalisés pour les professionnels et particuliers : gestion administrative et financière, secrétariat, communication. Impression et reliure de documents. Espace de coworking et location de bureaux (à la place de l'ancienne Poste). Toutes les informations : capsolutionsbusiness.fr
- **ACTIF'COIFFURE** : sera fermé pour congés du mardi 30 septembre au lundi 13 octobre inclus.

## ÉCURIES SAINT SÉBASTIEN

Concours officiel de Mountain Trail aux Écuries de Saint Sébastien à Fréhel **le dimanche 28 septembre 2025**, de 9h à 18h, restauration sur place, entrée visiteurs libre.



## CAP LOISIRS

L'Association « Cap Loisirs » débute ses activités pour la saison 2025-2026.

- Mosaïque : **vendredi 26 septembre** de 14h à 17h
- Scrapbooking : **lundi 29 septembre** de 14h à 17h
- Couture : **jeudi 2 octobre** de 9h30 à 12h / ou 13h30 à 16h

Salle de la Grande Abbaye (face à la bibliothèque) / 06.70.31.04.63.

## POKER



Nouvelle saison pour le Poker de Fréhel ! Rendez-vous **vendredi 26 septembre à 19h30** à la salle de l'ancienne garderie, à côté de la bibliothèque. Renseignements : Bernard VALGRÈS 06.22.22.20.55.

## ERQUY EN SCÈNE

**Samedi 4 octobre à 20h30** à l'Ancre des mots : Spectacle « Face au Peuple ». Réservations à l'Office de Tourisme d'Erquy ou au 02.57.25.22.22 ou par mail : erquy@capderquy-valandre.com

## PLAN LOCAL D'URBANISME INTERCOMMUNAL

Dans le cadre de la **révision générale du PLUiH**, des permanences à destination des citoyens vont être organisées :

- **Mardi 30 septembre** à la maison intercommunale de Matignon
- **Jeudi 6 novembre** à la mairie de Caulnes
- **Jeudi 4 décembre** au siège de Dinan Agglomération.

**Sur rendez-vous de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30 en appelant le 02.96.87.77.75 / [www.dinan-agglomeration.fr](http://www.dinan-agglomeration.fr)**

## YOGA & ACCOMPAGNEMENT



Je propose des cours de yoga adaptés à chacun :

Yoga **adultes** à Saint-Cast-le-Guildo, **tous les mardis à 18h**, ouvert à tous les niveaux, pour se détendre, renforcer le corps et apaiser l'esprit. Yoga **enfants** à Fréhel, **deux vendredis par mois** (1er et 3e vendredis, à 18h). Un yoga ludique pour apprendre à mieux respirer, gérer ses émotions et gagner confiance en soi. En parallèle, j'accompagne en séances individuelles (yoga ou coaching) : préparation à un examen, prise de confiance, accompagnement lors de passages de vie, sportifs de haut niveau, personnes en situation de handicap. Des outils simples et efficaces pour avancer plus sereinement au quotidien ! Surfez sur la vague de la joie. Élise : 06.03.10.63.62 / bejoy.elisebeaujean@gmail.com

## CENTRE NAUTIQUE DE FRÉHEL

**Reprise des activités** à l'année au Centre nautique de Fréhel : Mercredi - 14h/16h30 : Optimiste : pour découvrir la voile et progresser, dès 6 ans. Samedi - 14h/16h30 : Multi-glisse : Char à voile, catamaran, paddle, kayak...pour varier les plaisirs et les sensations, en fonction des conditions météo, dès 12 ans. Infos et réservations : Centre Nautique de Fréhel - cnfrehel@gmail.com - 02.96.41.55.47

## BOUTIQUE SOLIDAIRE - STEREDENN

La boutique solidaire de l'Espace Femmes-Association Steredenn fait sa braderie **jeudi 9 octobre prochain de 9h30 à 16h30**. L'occasion de faire le plein de bonnes affaires : vêtements, accessoires, chaussures... Pour femmes, hommes, enfants, bébés. 02.96.85.60.01 / Espace Steredenn • 1 route de Dinard • 22100 Dinan.

## CINÉMA - ERQUY



Depuis sa rénovation, la salle de cinéma d'Erquy constitue un atout culturel majeur pour le territoire. L'actualité du cinéma d'Erquy, Un mois d'octobre bien chargé ! **Le lundi 6 à 21h** : Coup de cœur surprise de l'AFCAE : découvrir en avant première un film dont vous ne savez rien ! **Le mardi 7 à 20h** soirée LTM sur la santé mentale conférence précédée du film « La vie de ma mère ». Et bien sûr, les prochains événements et toutes les séances habituelles sont à retrouver sur le site [www.armorciné-erquy.fr](http://www.armorciné-erquy.fr)

## COMITÉ DES FÊTES DE PLÉVENON

**Marché de Noël de Plévenon du dimanche 30 novembre.** Créateurs, artisans, producteurs venez partager la magie de Noël avec nous à la salle des Fêtes de Plévenon ! Inscriptions **jusqu'au 13 novembre au plus tard** par mail à : [comitedesfetesplevenon@gmail.com](mailto:comitedesfetesplevenon@gmail.com). Ne tardez pas, les places sont limitées !



## PETITES ANNONCES

- **Vélos électriques** de marque Starway, plusieurs tailles disponibles S, M et L de 600 à 1400€ selon kilométrage et vétusté. Renseignements à « CapBike » ☎ : 06.10.27.48.68
- **Vélo elliptique** (fitness) Dunlop / **Encyclopédie** Hachette en 19 volumes / **Trancheuse** électrique alimentaire ☎ : 06.76.17.78.27
- **Barre de son Samsung** pour TV, (30 W) avec speaker Subwoofer. Peu utilisée, 40€ (achetée neuve 120€) ☎ : 07.86.72.13.85
- **Plateaux de chêne brut**, ép. 70 mm, long. 1m30, disponibles en larg. 30 cm, 40 cm et 50 cm. Ep. 30 mm, un plateau de 2m20 sur 50 cm de large, des étagères en 1m30 ou 90 cm de long par 40 cm de large ☎ : 02.96.41.43.46
- **Poêle à pellets** modèle capo de Asgard, avec gaine et Wifi, très bon état, 3500€ / **Aspirateur broyeur souffleur** de feuilles Bosch électrique, neuf, jamais servi, 160€ / **Compresseur d'air**, état neuf, 24L avec flexible et soufflette 100€ / **Tondeuse à gazon** marque Kaaz, moteur Kawasaki 6CV, très bon état 400€ ☎ : 02.96.72.15.03
- **2 manteaux longs**, marron, en peau de mouton retourné - taille 36/38 et 46, toujours en peau de mouton retourné, 1 manteaux 3/4 gris/bleu clair - taille 44, ainsi qu'un 3/4 grande taille 50 - brun. Prix à débattre ☎ : 06.70.90.17.09
- **Matelas Vita Relax** massant portatif très bon état servi 2 fois, fabrication allemande, 194x61x8,5cm, 9 progr., 2 touches chaleur, 200€ (achat 2990€, facture) ☎ : 02.96.39.58.42
- **2 vestes de chasse** « Country Land » avec cartouchières T.50 dont 1 neuve, 25€ / **Gilet chasse** neuf, 15€ ☎ : 07.66.19.26.18
- **Gazinière** 150€ / **lit** 2 places 250€ / **table** de salon 50€ ☎ : 0644288085
- **6 chaises et pare-feu** de style Napoléon 3 ☎ : 06.61.46.07.85
- **Chauffage d'appoint** au gaz, état neuf, 80€ ☎ : 06.44.80.27.13

### Recherches / Propositions diverses :

- **Homme sérieux** et polyvalent propose ses services en jardinage, divers travaux intérieur et extérieur, transport, etc. Chèque emploi service CESU ☎ : 06.60.24.49.22
- **Homme sérieux** et polyvalent, propose services : jardinage, aide à la personne, garde-animaux de compagnie etc.. Chèque emploi service CESU. ☎ : 06.84.73.91.91
- **Auxiliaire de vie** propose ses services du lundi au samedi (sauf mercredi). Chèque emploi service CESU ☎ : 06.79.72.85.91

## 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)