

Vendredi 3 octobre 2025

N° 1035

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

- **Tous les mardis à 10h** : (hors vacances scolaires) Conversations en anglais dans l'ancienne garderie (face à la médiathèque)
- **Tous les mercredis à 10h30** (hors vacances scolaires) : Croq'histoires, dès 3 ans, entrée libre. Animé par Martine et Gisèle de l'association « Lire et faire lire ».
- **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. Sur inscription. 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. [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.

CERCLE CELTIQUE - EN AVANT DEUX

Répétitions **vendredi 3 et 10 octobre à 19h** à la salle des Fêtes de Fréhel. Pour débutants et loisirs, il est toujours possible de s'inscrire !

COMMERCES

- **CAP SOLUTIONS BUSINESS / LA BOÎTE** : accueille du 2 au 21 octobre les photographies de Gilberte Pievache-Oléron sur le thème «Reflets et autres». L'exposition est ouverte aux heures d'ouverture de l'espace de coworking : 9h/12h30 et 14h/17h. L'artiste sera présente le mercredi 15 octobre de 10h30 à 12h.
- **ACTIF'COIFFURE** : sera fermé pour congés jusqu'au 13 octobre inclus.
- **BOULANGERIE AUX DÉLICES DES PAINS** : fermée jusqu'au 13 octobre.

GRAND SITE CAP D'ERQUY - CAP FRÉHEL



Grand Site de France Cap d'Erquy – Cap Fréhel : Du 20 au 31 octobre 2025 : le programme des sorties nature et patrimoine d'automne.

Pendant les vacances, partez à la découverte des richesses naturelles et culturelles du Cap d'Erquy – Cap Fréhel. Au programme : visites de la criée et du port d'Erquy, balade contée sur le Viaduc de Caroual, atelier de vannerie sauvage, découverte des champignons, jeu de piste nature, observation d'oiseaux migrateurs, sortie "vie à marée basse", ou encore balade au crépuscule au Cap Fréhel... Des animations pour tous les âges, en famille ou entre amis. Réservation obligatoire : 02 96 41 50 83. Programme complet : www.grandsite-capserquyfrehel.com.

CAP LOISIRS

L'association Cap Loisirs organise **le samedi 18 octobre 2025** une manifestation de scrapbooking appelée "Un temps pour toi" de 9h30 à 17h à la salle des fêtes de Fréhel. Tout public, découverte du scrapbooking, à travers des expositions (cadeaux, boîtes, albums, cartes...), des démonstrations, des ateliers créatifs autour des décorations de Noël. 3 ateliers sont programmés : 11h15-12h, 14h-14h45, 15h30-16h15. À partir de 14ans et adultes. Matériel fourni et gratuit. Le public peut participer ou se promener seul(e) ou en famille. L'animatrice Christine Ronsin sera présente et exposera ses créations. Cafétéria sur place. Christine Ronsin : 06 21 53 46 98.

PLAN LOCAL D'URBANISME INTERCOMMUNAL

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

- **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

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. Ne tardez pas, les places sont limitées !



YOGA & ACCOMPAGNEMENT



Je propose des cours de yoga adaptés à chacun :

- **Yoga adultes** (15€) à Saint-Cast-le-Guildo, **tous les mardis à 18h**, et à Plévenon, **tous les jeudis à 10h**, ouvert à tous les niveaux, pour se détendre, renforcer le corps et apaiser l'esprit.

- **Yoga enfants** (12€) à Fréhel, **deux vendredis par mois à 18h**, et à Pléneuf-Val-André, **deux mercredi par mois à 17h**. 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).
Élise : 06.03.10.63.62 / bejoy.elisebeaujean@gmail.com

PEP BRETIll'ARMOR

Le Domaine du Cap Frehel Association Pep Bretill'Armor, 6 rue du Cap à Plévenon souhaite multiplier ses activités. Il propose aux associations ou particuliers de louer ses salles d'activité et de réunion, sa cuisine ou même sa salle de restauration pour des ateliers, expositions, stages ou autres animations cet hiver, entre les vacances de la Toussaint 2025 et celle de février 2026. En fonction de vos demandes, nous étudierons les possibilités. Contacter Servane Grand au 07.88.55.60.84 ou à admin.capfrehel@pepbretillarmor.org.

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'AF-CAE : 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 ». **Le lundi 13 à 14h30** : ciné docs Pendjab, sikhs et fiers de l'être une immersion d'une heure et demie en Inde présentée par le réalisateur Jean Meuris. Et bien sûr, les prochains événements et toutes les séances habituelles sont à retrouver sur le site www.armorciné-erquy.fr

PLURIEN'LES ARRÊTE

Le club de course à pied « Plurien'les Arrête » fête ses 10 ans. Soirée « Dîner Cabaret » **le samedi 15 novembre** à la salle polyvalente de Plurien, **à partir de 18h30**. Repas servi par les saveurs du Penthièvre. Menu : Saint-Jacques snackées au Riesling, poêlée de légumes de saison; Pavé de filet de veau forestier, pommes de terres grenailles et petits légumes, Trio de dessert et un café. Spectacle présenté par « LYV'N'KO Cabaret ». Soirée à 52€ sans les boissons, apéritif offert. Paiement à la réservation. Sophie Morin 06.26.64.31.34 / Lynda Thomas 06.62.89.54.56.

PETITES ANNONCES

- **Grande glace ancienne anglaise**, effet vitrail 1,15m x 0,90m : 40€ et glace contemporaine anglaise, côtés biseautés 0,93m x 0,67m : 30€ ☎ : 07.86.72.13.85
- **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
- **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
- **Harnais** petit chien taille XS, rouge, excellent état, 10€ / **Porte-vélo** pour attelage neuf, 50€ / **Chauffage d'appoint** au gaz, état neuf, 80€ ☎ : 06.44.80.27.13

Recherches / Propositions diverses :

- **Gwendoline, aide à domicile**, accompagne au quotidien : aide au lever, douche et toilette, coucher, préparation des repas, courses, entretien logement. Mais également pour le goûter moment propice à un temps de compagnie et d'activités tels que des jeux de mémoire, dominos, lecture du journal et autres, mais aussi pour des activités et sorties extérieures. Règlement CESU ☎ : 06.70.82.30.98
- **Homme sérieux** et polyvalent propose ses services en jardinage, tonte, taille, élagage, abattage, création et pose de grillage. Devis gratuit. ☎ : 06.24.05.73.66
- **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. & DENOUL 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

Site
www.frehel.info