

Vendredi 6 mars 2026

N° 1056

## ELECTIONS MUNICIPALES : PROCURATIONS

**La mairie de Fréhel invite les habitants à anticiper leurs démarches de procuration en vue des élections municipales de mars prochain.**

Si vous ne pouvez pas voter le jour du ou des scrutins, vous avez la possibilité de donner procuration à un électeur de votre choix, inscrit sur les listes électorales (pas obligatoirement de Fréhel). Précision : une seule procuration par personne !

Afin d'éviter toute saturation à l'approche du scrutin, nous encourageons chacun à effectuer sa procuration le plus tôt possible. Pour faciliter vos démarches, vous pouvez utiliser le téléservice dédié : <https://www.maprocuration.gouv.fr/> (connexion France Connect requise).

## THÉÂTRE

« Les Pieds au Plancher » : **Les séances théâtrales prévues le samedi 07 mars et le dimanche 08 mars sont annulées** suite au décès de la maman de deux membres de la troupe. Merci de votre compréhension.

## FRÉHEL ENVIRONNEMENT

Assemblée Générale, exercice 2025 : **Vendredi 6 mars à 18h.**

Salle du rez-de-chaussée du Golf de Fréhel Sables d'Or, 17 avenue du Golf. Nous vous attendons nombreux pour échanger sur l'avenir de notre environnement.

## COMMERCES

- **SALON ACTIF' COIFFURE** : Françoise et Hélène vous accueillent du mardi au samedi sans fermeture annuel pour congés. Du mardi au jeudi : 9h-12h/13h30-17h30, vendredi 9h-13h/13h30-18h30 et samedi 9h-13h/13h30-17h ☎: 02.96.41.41.52
- **O' TOUBON** : Le restaurant situé derrière coccinelle est ouvert : lundi 12h-14h, mardi 18h-21h, du mercredi au samedi 12h-14h et 18h-21h, et le dimanche soir 18h-21h. Sur place ou à emporter ☎: 07.54.24.80.72
- **FERME DU GROS CHENE** : Retrouvez-nous à la ferme tous les jeudis de 16h30 à 19h. Nous proposons nos produits bio de la ferme : poulet et œufs! N'hésitez pas à nous contacter ☎: 06.52.29.43.95 Emilie et Mathieu.
- **BOULANGERIE PATISSERIE OISEL** : fermée pour congés jusqu'au jeudi 12 mars inclus en raison du changement du four boulanger. Merci de votre compréhension ! Réouverture le vendredi 13 mars.
- **LA BOÎTE** : L'espace de coworking accueille des artistes de l'association Lumières du Cap. En duo, les artistes présentent des techniques différentes : peinture, collage, sculpture... Du 7 au 13 mars : Kermariz et Hemma. Du 14 au 20 mars : Sylvie Pailleau et Catherine Chronberg. Du 21 au 31 mars : Christine Renault et Mireille Hauck. Exposition du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h. Les samedis et dimanche : de 10h à 12h30 et de 14h30 à 18h. (ancienne Poste)
- **CAP SOLUTIONS BUSINESS** : Prochain mardi busy pour les entrepreneur.e.s, le mardi 24 mars. Thème : entrepreneur.e et prévoyance. Cette conférence informative abordera les questions suivantes : Qu'est-ce que la prévoyance ? A quoi sert-elle ? Quels sont les indispensables pour anticiper un éventuel arrêt de maladie, hospitalisation ou accident ? A quoi faut-il souscrire ?... Le 24 mars de 18h à 19h, suivi d'un échange. Conférence gratuite sur inscription au 02.96.81.06.84 / 06.82.32.24.40 ou [contact@capsolutionsbusiness.fr](mailto:contact@capsolutionsbusiness.fr).

## MEDIATHEQUE

- **Vendredi 6 mars de 14h à 16h30** : Gaming en réalité virtuelle ! Sessions de 30 min en solo, dès 10 ans, sur inscription.
- **Mardi 10 mars de 15h à 17h30** : Conférence de J-Y Chatellier sur l'histoire et le quotidien des Terre-neuvas, ces pêcheurs qui partaient pour de longs mois en mer à la poursuite des morues. La conférence sera suivie d'une projection de deux films courts. Sur inscription.
- **Jeudi 12 mars à 14h** : Atelier numérique : l'intelligence artificielle, sur inscription.
- **Mercredi 18 mars à 10h ou 15h** : Vidéo-poèmes. Pour le Printemps des poètes, donnez-vie à votre poème préféré grâce aux outils numériques ! Tout public, sur inscription.

Médiathèque : 02.96.41.51.12 ou [mediatheque@mairie-frehel.fr](mailto:mediatheque@mairie-frehel.fr) et sur les sites internet : [frehel.info](http://frehel.info) et [lirici.dinan-agglomeration.fr](http://lirici.dinan-agglomeration.fr)

## LES ÂMES CRÉATIVES

**Atelier "Bien-être par le dessin"** : Il s'agit de tisser du lien avec soi-même, se connecter à soi, trouver son fil à plomb, se faire du bien par le dessin... Prendre du plaisir avec seulement un crayon et une feuille (deux techniques de dessin seront abordées). **Les 18 et 19 mars 2026 de 18h à 20h** (50 € pour les deux ateliers). Inscription : Catherine Chronberg au 06.30.60.39.21. Lieu : Atelier des Âmes Créatives, 2 rue de l'Ecusset Fréhel.

## LUMIERES DU CAP

Les artistes locaux fêtent la journée des droits des femmes !

**Samedi 7 mars après-midi et dimanche 8 mars toute la journée**, venez au Grand Site (18 rue Notre Dame, à Plévenon) pour découvrir une expo sur les femmes à travers le monde, mais aussi des contes sur les femmes, une chorale féminine,... Entrée libre et gratuite, buvette sur place.

## CENTRE NAUTIQUE DE FRÉHEL

Le Club à l'année du Centre nautique de Fréhel vous attend du 25/03 au 27/06 :

- Le mercredi :

• De 4 à 6 ans / 10h - 12h **Jardin des mers** : Jeux, explorations et éveil marin pour découvrir la mer en douceur, dans un cadre naturel sécurisé : 115€ les 12 séances

• De 7 à 12 ans / 14h00 - 16h30 **Optimist** : Pour découvrir et apprendre la voile : 115€ les 12 séances

• Adultes / 14h30 - 16h **Yoga** Un temps pour se recentrer, respirer et se reconnecter, dans un environnement naturel 15€/séance/personne - 10€/séance pour les accompagnateurs des enfants inscrits au club

- Le samedi : De 12 à 99 ans / 14h - 17h **Multiglisse** Venez découvrir des sensations de glisse par le biais de multiples supports tels que : Le catamaran, le kayak, le paddle, le char à voile, la planche à voile, ou encore le foil : 150€ les 14 séances

<https://centrenautique-frehel.fr/>

## COMITÉ DE JUMELAGE

**Voyage au Québec du 24 septembre au 5 octobre 2026.** Il reste quelques places disponibles adhérents ou non adhérents du jumelage. **Réunion le jeudi 12 mars 2026** à la salle des fêtes de Plévenon à 14h en présence de l'agence qui encaissera les acomptes de réservations. Merci de votre présence. Renseignements : Jean Pierre GOURANTON au 06.71.19.81.27 / [eljpgouranton@hotmail.fr](mailto:eljpgouranton@hotmail.fr) / Agence LEVACON de Lamballe (Nathalie MALOUM 06.85.33.01.07 / [n.maloum@visagesdumonde.fr](mailto:n.maloum@visagesdumonde.fr))

## PETITES ANNONCES

- Bureau pour ordinateur, 2 tablettes, 2 roulettes, 2 pieds fixes, 80cm x 48,5cm, 20€ ☎ : 07.81.41.14.12
- Disques 33T et 45T, possibilité de lot, visibles à Pléboullé ☎ : 06.61.46.07.85
- Vends VTC Gitane ☎ : 09.84.64.61.89
- Donne : Ampli Honkio et lecteur DVD Technika / vends piscine INTEX tubulaire ronde, diamètre 3m, h 76 cm, 4,5 m3, filtre cartouche 50€ ☎ : 06.80.37.01.84
- Vélo cross SpeedDamon garçon 6-8 ans. Etat neuf, très peu servi 50€ ☎ : 06.61.42.51.59
- Ferme des Templiers à Plurien : Prochaine disponibilité de vente de colis de porc les samedi 4 et 18 avril. Renseignements et commandes ☎ : 06.26.64.31.34
- A vendre sommier à lattes 140X190, 20€ ☎ : 06.78.65.50.77
- A vendre frigo TOP sous garantie 120 € (neuf 180€) et mini four 20L sous garantie 20€ (neuf 77€) ☎ : 07.68.11.17.23

### Recherches / Propositions diverses :

- Urgent, cause décès, **locataire sérieuse cherche T2 ou T3** rapidement (pour le 1er avril 2026) ☎ : 06.83.28.12.05
- Auxiliaire de vie, diplômée, propose ses services du lundi au samedi (hors mercredi) : aide au lever/coucher, aide à la toilette, aide aux repas, courses, ménage, accompagnement à des rendez-vous où autres... Chèque emploi service/CESU, déductible des impôts. ☎ : 06.79.72.85.91
- Mickaël LEGRAND propose ses services pour tous travaux sur la commune de Fréhel ☎ : 06.68.81.40.72
- Sophie et Gwendoline proposent une organisation en binôme permettant d'assurer une présence du lundi au dimanche, avec remplacement mutuel pendant les congés afin de garantir une continuité de service sans interruption. Aide à la toilette et à l'habillage, Préparation des repas, Aide aux déplacements, Entretien du logement, Accompagnement aux rendez-vous, Présence, écoute et soutien moral. Ponctuelles, responsables et attachées au respect, à la dignité et au bien-être des personnes âgées. Disponibles immédiatement. ☎ : 06.12.51.63.19

## 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 BROC 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

\*\*

### Pompes funèbres:

Laurent GUILLEMETTE

☎ 02.96.41.30.21

\*\*

Pompes funèbres du Cap

☎ 02.79.41.02.21

\*\*

### 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

☎ www.frehel.info

**Toute l'actualité en temps réel :**  
application « localiti »