

Vendredi 20 mars 2026

N° 1058

ELECTIONS MUNICIPALES

Les élections municipales auront lieu le dimanche 22 mars (2nd tour).
Bureau de vote à la Salle des Fêtes rue des Ormes à Fréhel ouvert de 8h à 18h. **Ne pas oublier votre pièce d'identité, obligatoire pour voter.**

TRIATHLON SABLES ET CAP

L'association Ruban Bleu & Co cherche ses bénévoles pour le Triathlon Sables et Cap du dimanche 24 mai à Fréhel !

En amont : Les bâtisseurs (vendredi 22/05 et samedi 23/05) : montage des structures et préparation du site.

Le Jour J : Accueil / Signaleur / Ravitaillement / Photo / Logistique : Pour les pros du clic ou du montage.

Et pour conclure : Les finisseurs (dimanche soir) : démontage et rangement.
Vous êtes disponibles ? Envoyez Nom, Prénom et votre poste préféré et votre (vos) créneau(x) - vendredi, samedi, dimanche et démontage dimanche soir - par mail : rubanbleuandco.benevolat@gmail.com ou par SMS au 06.41.72.00.28



CAMPING MUNICIPAL

Du 1er avril jusqu'au 2 novembre 2026,
toute l'équipe du Camping du Pont de l'Étang,
le plus grand camping municipal de France,
vous accueille dans un cadre unique.
Sans réservation, emplacements libres.



COMMERCES

- **SUPERMARCHÉ COCCINELLE** : sera fermé le mardi 31 mars pour inventaire. Merci de votre compréhension.
- **RESTAURANT LES MARCELS** : recherche son cuisinier au plus vite et jusqu'en novembre, 2 jours de repos consécutifs, cuisine maison, ambiance familiale, salaire négociable, possibilité de logement. Profil recherché : organisé, première expérience en cuisson et connaissances des règles d'hygiène. 02.96.41.50.66.
- **LE KAP'TIPHAINE** : (Bar - Tabac - Presse) sera fermé pour congés jusqu'au jeudi 2 avril 2026 inclus. Réouverture le vendredi 3 avril à 6h30. Le journal "Ouest France" sera en dépôt à la boulangerie "Aux délices des pains". A bientôt !
- **CAP SOLUTIONS BUSINESS** : espace de coworking. 24 mars : Mardi Busy sur la prévoyance de l'entrepreneur : Qu'est-ce que la prévoyance ? À quoi ça sert ? Quelles sont les garanties indispensables pour anticiper un éventuel arrêt pour maladie, hospitalisation ou accident ? À quoi faut-il souscrire ? À quelle hauteur ? Conférence informative gratuite sur inscription : 02.96.81.06.84 / 06.82.32.24.40 ou contact@capsolutionsbusiness.fr
- **LA BOÎTE** : exposition Lumières du Cap. Dernière semaine de l'exposition collective des talents de l'association Lumières du Cap. Du 21 au 31 mars, Christine Renault et Mireille Hauck s'installent dans l'open-space. Visible du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14 à 17h, le samedi et le dimanche de 10h à 12h30 et de 14h30 à 18h. Facebook et Instagram/[coworking.laboite](https://www.facebook.com/coworking.laboite).
- **AU FÉTICHE** : (Tabac - Presse - Loto) à Sables d'Or : ouverture le 28 mars.

MÉDIATHÈQUE

Activités sur inscriptions :

- Mardi 24 mars à 14h : atelier numérique sur le thème « Découvrir linux ».
- Mercredi 25 mars à 16h : Initiation au crochet.
- Jeudi 26 mars à 10h : Art floral

Médiathèque : 02.96.41.51.12 ou mediatheque@mairie-frehel.fr et sur les sites internet : frehel.info et lirici.dinan-agglomeration.fr

LES RENDEZ-VOUS DU ROUTIN

Conférence sur Pierre loti, grand voyageur, dandy magnifique, rêveur caméléon, gloire littéraire. " Une vie de roman ! "

Dimanche 29 mars de 17h à 18h30, Hôtel de Diane, 12 Allée des Acacias, Sables-d'Or-les-Pins. Entrée et participation libre.

CHASSE

Repas à emporter le 11 avril à partir de 17h30 à la Grenouillère. 15€ le repas : Terrine de sanglier, sauté de sanglier, fromage, grillé aux pommes. Réservations : M. JOLY : 06.84.68.47.36 / M. BUCHON : 06.22.10.23.58.

CENTRE NAUTIQUE DE FRÉHEL

Le Club à l'année du Centre nautique de Fréhel vous attend du 25/03 au 27/06 <https://centrenautique-frehel.fr/>

- 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 Multiglisser : venez découvrir des sensations de glisse tels que catamaran, kayak, paddle, char à voile, planche à voile, ou encore foil (150€ les 14 séances)

PEP BRETILL' ARMOR

Un poste service ménage au Domaine du Cap Frehel 6 route du Cap à Plévenon. Mardi ou Mercredi (en fonction des départs) et Vendredi pour Temps partiel 14h. En renfort de l'équipe actuelle.

Merci de contacter Servane Grand, Responsable du centre au 07.88.55.60.84. ou par mail à : admin.capfrehel@pepbretillarmor.org

LUMIÈRES DU CAP

Lumières du Cap fête le court métrage le 28 mars prochain : Dans le cadre de la fête nationale du court métrage, l'association propose à tous ceux qui le souhaitent (à partir de 12 ans) de venir découvrir la sélection de films courts de cette année.

Il y en a pour tous les goûts, dans un bel enchaînement !

C'est gratuit.

La projection durera entre 1h30 et 2h avec un entracte/buvette.

Rendez-vous samedi 28 mars à 17h30 à la salle des fêtes de Plévenon.

ADSCE



Job Dating de l'ADS Côte d'Émeraude (Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile) le mardi 24 mars 2026 à 14h. Ouvert à tous sans diplôme ni expérience. Inscription au 06.24.09.82.31.

2 Allée B, Zone artisanale du Chemin Vert, 22550 Matignon. Recrutement sans CV en partenariat avec France Travail.

PETITES ANNONCES

- Chariot pliable multiusage jamais servi, 15€ —————
☎: 07.81.41.14.12 —————
- Ferme des Templiers à Plurien : Prochaine disponibilité de vente de colis de porc les samedis 18 avril et 2 mai. Renseignements et commandes ☎: 06.26.64.31.34 —————
- Home trainer 30€, cadre photo numérique samsung 10€, table de salon plateau en verre 3D 30€ ☎: 06.25.06.05.05 ———
- Méridienne tissus gris 80€, grand miroir ancien 120€, 2 étagères rouge et blanche Ikea 20€, Etui protection portable Redmi 14pro 5€ ☎: 06.09.99.30.88 —————
- Vend divers meubles (buffet, tables, desserte) ☎: 06.74.58.44.87 —————
- Store thermique intérieur pour camping-car, excellent état, pour pare-brise et vitres: 15€ ☎: 07.86.72.13.85 —————

Recherches / Propositions diverses :

- Cherche des covoiturages entre Fréhel et Saint-Brieuc, matin et soir, en tant que conducteur et/ou passager. ☎: 07.78.08.60.16 —————
- Recherche logement avant août, Fréhel et alentours, 2 ou 3 chambres. Etudie toutes propositions ☎: 07.64.44.17.02 ———
- « La Patte de Velours », Lisa-Marie, jeune diplômée en toilettage pour chien et chat vous propose ses services à domicile sur Fréhel et alentours ☎: 07.82.93.61.43 ou lapattedevelours22@gmail.com —————
- Urgent, cause décès, **locataire sérieuse cherche T2 ou T3** rapidement (pour le 1er avril 2026) ☎: 06.83.28.12.05 ———
- Femme seule, originaire de Fréhel, avec un chien, recherche location saisonnière à Fréhel et alentours du 18 juillet au 22 août (1500€ max) ☎: 06.52.39.82.57 —————
- Homme à la retraite propose ses services pour pose de parquet, peinture, carrelage, petits travaux divers plomberie et électricité ☎: 07.64.44.88.65 —————
- Femme consciencieuse recherche maisons ou appartements à la conciergerie (état des lieux, remise des clés, ménage,...) pour la saison 2026 dans le secteur de Fréhel/Plurien. En CESU ———
☎: 06.30.35.30.29 —————

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

**

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 »