

La vie communale p 2

Informations pratiques p 4

La vie des écoles p 4

La vie associative p 6

Agenda p 8

Bulletin d'information

Février 2024 - n° 2

APE DE CAST VENTE DE CREPES A EMPORTER SAMEDI 17 FEVRIER 2024

La douzaine + 1 crepe = 6€

De préférence sur commande auprès de :

Noëlie: 06.26.17.72.21

Mélanie: 06.77.47.60.63

Commande par téléphone, tous les jours jusqu'à 20h30.

Date limite de commande : 10 février

*Crêpes sucrées sur place
à déguster tout au long de la journée.*

Réception des commandes le 17 /02 à partir de 15h, salle communale, place Saint Hubert .

Règlement des commandes sur place.

RACING CAST PORZAY Samedi 17 Février 2024

Collecte et ramassage de ferraille
sur le secteur de Cast, Plonévez, Ploéven et alentours.
(ferraille agricole, fonte, batterie de voiture...)

Collecte : parking de l'école publique de 10h à 18h.

Ramassage à domicile (particuliers) : tél 06.65.34.35.21
ou par mail à rcp.secretariat@gmail.com



Pour **annoncer un évènement**, publier un **article**, une **affiche** ou une **petite annonce** dans l'Echo de St Hubert, pensez à envoyer vos textes et images **avant le 5 du mois précédant la parution**.

Pour l'Echo de Saint Hubert du mois de mars **la date limite sera le 5 février 2024**.



Numéros d'urgence :

SAMU	15
POLICE	17
POMPIERS	18
TOUTES URGENCES	112
<small>(numéro prioritaire fonctionne avec les fixes et mobiles)</small>	
SMS OU FAX	114
<small>(pour les personnes ayant des difficultés à parler ou à entendre)</small>	

Mairie

Du Lundi au Vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h — sauf jeudi : 9 h—12 h
Tél. : 02 98 73 54 34 - Fax : 02 98 73 62 87
Email : mairie.de.cast@wanadoo.fr
Site Internet : www.mairie-cast.com

Agence Postale

Du Lundi au Samedi de 9h à 12h
Tél. 02 98 73 54 06

« L'Echo de St Hubert » est également téléchargeable en couleur sur le site Internet.



Vœux du Maire



LA VIE COMMUNALE



Etat civil 2023

Naissances 2023 : 13

ARDITTI Lilio le 5 mars 2023 à QUIMPER
 CUVILLIERS Talya le 13 novembre 2023 à QUIMPER
 DOUAUD Théoden le 9 octobre 2023 à QUIMPER
 GUISELIN MAEYENS Apolline le 28 mai 2023 à QUIMPER
 KERBRAT Lysandro le 14 mai 2023 à BREST
 KERGOAT Lilwenn le 27 janvier 2023 à QUIMPER
 KERMAÏDIC Théo le 29 janvier 2023 à QUIMPER
 LECLERC Ève le 15 août 2023 à QUIMPER
 LEGRAND Alana le 16 février 2023 à QUIMPER
 LETERTRE Éden le 22 février 2023 à QUIMPER

Seules les naissances dont les familles ont accepté la publication apparaissent dans la liste

Mariages 2023 : 10

AVETISSIAN Armand et MAURICE Marine le 24/06/2023
 BARBARIN-COSTES Jean-François et BEGUET Karine le 02/09/2023
 CALLAREC Tanguy et MORVAN Aurélie le 22/04/2023
 DANION Baptiste et DEMEURÉ Aude le 17/06/2023
 KERSALE Glen et RIOU Solène le 26/08/2023
 MARCHÉ-ZERNA Noémie et PATRON Julien le 26/08/2023
 YOU Guilhem et HORTOLLAND Manon le 21/10/2023

Seuls les mariages dont les couples ont accepté la publication apparaissent dans la liste

Décès 2023 : 10

BOUHADJAR Omar, décédé à Quimper le 13/07/2023
 CORNEC Louis, décédé à Châteaulin le 3/01/2023
 DEMEURÉ Louis, décédé à Briec le 14/04/2023
 GUYON Stéphane, décédé à Rennes le 30/06/2023
 NICOLAS Jean-Marc, décédé à Quimper le 16/07/2023
 POQUET veuve CAPITAINE Jeanne, décédée à Plomodiern le 27/01/2023
 POULIQUEN Michel, décédé à Brest le 26/12/2023
 RANNOU veuve PELLIER Marie Anne, décédée à Dinéault le 26/06/2023
 YANNOU veuve QUINQUIS Marie Angèle, décédée à Douarnenez le 11/04/2023



C'est avec un grand plaisir que je vous retrouve aujourd'hui pour la traditionnelle cérémonie des vœux.

Au nom de l'ensemble du conseil municipal, je vous souhaite à toutes et tous une bonne santé, en priorité, tant elle est essentielle. Je vous souhaite de la réussite et de l'épanouissement dans vos vies personnelles et professionnelles.

Ce jour est aussi l'occasion privilégiée de revenir sur l'année écoulée.

L'année qui s'est achevée aura décidément été difficile sur un plan émotionnel, notamment sur le plan social, avec une réforme très discutée et controversée sur les retraites.

Le monde qui nous entoure a considérablement évolué. L'épidémie du COVID 19 a bouleversé les flux mondiaux. L'inflation a été renforcée par la guerre en Ukraine.

La guerre en Ukraine, comme en Israël et en Palestine, dans ces conflits meurtriers ou régimes totalitaires, les civils sont les premières victimes, les femmes et les enfants bien souvent. Ces situations nous glaçant le sang, nous terrifient.

L'année qui s'achève aura également été marquée par de lourds épisodes de catastrophes naturelles et en particulier la tempête Ciaran de la nuit du 1er au 2 novembre 2023, une tempête qui a fait des dégâts qui laissera des traces pendant longtemps.

Au matin du 2 novembre, sur la commune, nous n'avions plus d'électricité (certains pendant 3 semaines) plus de téléphone et nous étions totalement isolés, avec des routes impraticables.

C'est une immense gratitude que je tiens à exprimer aujourd'hui. Mes sincères remerciements à tous ceux qui ont œuvré après cette terrible tempête. Les agents communaux sur le terrain et en mairie, les bénévoles qui spontanément ont sorti leurs tronçonneuses dans les voies de la commune, les agriculteurs qui se sont mobilisés immédiatement avec leurs tracteurs et leurs téléscopiques.

Tous ceux et toutes celles qui ont manifesté des gestes de bienveillance à l'égard des personnes en difficulté.

Si je devais retenir quelque chose de positif pendant cette crise, c'est cet extraordinaire élan de solidarité qui a existé pendant cette période, cette crise.

Je veux profiter également de cette occasion pour m'élever avec force contre les incivilités et dégradations en augmentation depuis plusieurs mois ; vols dans des habitations, dans des voitures, tapages nocturnes dans les lieux publics.

Je veux m'adresser à ces noctambules, j'imagine qu'ils ne vivent que la nuit, et aussi à leurs parents. Il leur appartient de mettre fin à ces exactions. Je suis d'ailleurs convoqué au tribunal dans moins d'un mois pour avoir mis fin à un désordre sous le porche de l'église au mois de septembre.

Ces manifestations d'irrespect et d'incivilité deviennent insupportables.

Sur un plan purement local, 2024 sera dans la lignée de 2023.

Plusieurs projets, certains très anciens, comme le toit de la sacristie, qui devront être enfin terminés dans les semaines qui viennent, après quatre ans de discussions avec les artisans et les instances en charge des travaux sur les édifices religieux.

Les travaux sur le chauffage de la salle communale sont en stade de finition (isolation sous la toiture, et quelques réglages électriques).

Depuis le repas des anciens, le 25 novembre, nous pouvons enfin permettre l'organisation de manifestations pour les associations et pour les particuliers, dans de bonnes conditions de confort, en particulier durant les hivers.

Ces travaux, en plus de la baisse de l'amplitude de l'éclairage public dans le bourg permettent de faire des économies importantes dans nos finances. Les travaux sur l'ancien commerce Pennec ont commencé en décembre. Des démarches pour rechercher et attirer un boulanger seront menées en parallèle.

Vous avez également constaté que les travaux par Finistère Habitat vont bon train et permettront d'accueillir trois nouvelles familles avant l'été.

Notre très bonne collaboration avec Finistère Habitat devrait nous permettre d'accueillir un nouveau professionnel de santé après quelques modifications dans la maison médicale.

Plusieurs maisons sortent de terre sur le nouveau lotissement Polusson depuis le dernier trimestre, d'autres suivront très rapidement.

Je me félicite également de la réalisation du pumptrack, grâce à la persuasion de certains de mes collègues conseillères et conseillers...

Cette piste fait le bonheur de bon nombre de Castois de 7 à 77 ans, dont l'occupation ne faiblit pas quelle que soit la météo. Des réflexions sont en cours pour diverses interventions sur des bâtiments comme le local qui accueille entre autres les pongistes, les judokas et les en-

fants des écoles. Ce bâtiment a une quarantaine d'années et aurait besoin d'un bon coup de jeunesse.

Bien sûr nous n'oublions pas tous les travaux d'entretien ainsi que la voirie, pour laquelle nous n'en faisons jamais assez, mais je vous rappelle que nous y consacrons 150.000 € au budget par an.

Malgré les normes et réglementations qui contraignent et étouffent l'action publique - nous sommes d'ailleurs toujours dans l'attente des résultats sur les engagements au sommet de l'état sur la simplification de l'organisation territoriale et sur la clarification des compétences des différentes strates -, malgré un contexte budgétaire de plus en plus contraint, la commune poursuit ses projets et ses investissements.

Je puis vous assurer avec conviction que notre volonté d'agir pour notre belle commune de Cast, dans tous les domaines et de relever les défis nombreux, sont intacts et cela reste notre boussole.

Je veux remercier l'ensemble du conseil municipal et le personnel communal pour leur disponibilité auprès des élus et des habitants de la commune et pour l'aide précieuse qu'ils nous apportent dans la mise en place de nos projets.

Je souhaite également remercier et souhaiter des vœux de plénitude et de réussite aux nombreux bénévoles qui font vivre les associations pour lesquelles notre soutien reste sans faille, car elles contribuent dans tous les domaines à notre qualité de vie et celle de notre commune.

En cette année qui devrait être un millésime particulier, avec les 80 ans de la Libération de 1944, tout un symbole, celui de la liberté, et une année olympique dans notre pays, je veux vous souhaiter à nouveau à tous et à toutes de vivre des moments de bonheur partagé et de joies fraternelles

Une très très belle année,

Bloavezh mad

ELECTIONS



Vous souhaitez vérifiez que vous êtes bien inscrit sur les listes électorales ?

Consultez le site :

<https://www.elections.interieur.gouv.fr/>

Vous pourrez vérifier votre inscription et connaître votre numéro d'électeur (nécessaire pour donner procuration, par exemple)

Les jeunes qui ont fait leur recensement militaire sont inscrits automatiquement sur les listes électorales, à leurs 18 ans.

Contact : mairie.de.cast@wanadoo.fr

tél. 02.98.73.54.34

Commerces et professionnels

La liste des artisans, commerçants, producteurs, entreprises de services et professionnels de santé est disponible en **mairie** ou sur notre site Internet www.mairie-cast.com

Santé

Horaires du **Docteur SABLON, médecin généraliste.**

Tél : 09.86.44.17.29 (consultations sur rendez-vous uniquement) : lundi, mardi, mercredi, vendredi : 9h à 12h et de 15h30 à 19h. Fermé le jeudi. Samedi matin de 9h à 12h

Horaires du **Docteur LOBJEOIS, médecin généraliste.**

Tél. 09.81.84.19.68.

Prise de rendez-vous sur doctolib.fr ou par téléphone.

Lundi, mercredi, jeudi, vendredi de 9 h à 12 h 20 et de 14 h à 18 h 40. Fermé le mardi. Samedi matin de 9 h à 12 h.

Cabinet Infirmier - Maison médicale

Permanences au cabinet infirmier : le mardi et le vendredi de 7h30 à 8h30

Tél. : 02.98.73.58.78 pour prise de rendez-vous

Csaba Kincses, masseur kinésithérapeute : 09.86.44.14.51

Pharmacie Niquet (02.98.73.56.06)

Ouvert du lundi au vendredi 9 h - 12 h et 14 h - 19 h ; le samedi 9 h - 12 h www.pharmacie-niquet.fr

Taxi Peron : toutes distances , transports médicaux assis (consultations, hospitalisations), aéroports, gares, scolaires, restaurants, etc. Véhicule aménagé pour fauteuil roulant.

Contact : tél 06.19.17.01.17 / 02.98.81.54.08

mail : taxiperon@gmail.com

Marchés, place St Hubert

Les mardis, de 9h à 12h : marché alimentaire (légumes, viande)

Les Paniers Castois : légumes bio, paniers à 10 €, 13 € et 16 € - le vendredi 18 h - 19 h

Contact : Frédéric au 02.98.73.67.07 ; Maurice au 06.81.89.51.99 ; Ronan au 06.62.44.71.44.

Ferme de Lamharo Vend colis de porc (± 7 kg) à 12€/kg : Animaux élevés sur paille, nourris à base d'aliments sans OGM et enrichis en graine de lin.

Contact : Bruno HASCOET au 06.08.25.45.13 ou lafermedelamharo@orange.fr

A noter :

Maité Lacroix

Naturopathe, consultations privées et activité de groupe : pilates, yoga, cardio, renforcement musculaire

Contact: 44 rue Penn ar Prat, à Cast

Tél : 06.82.90.94.80

LA VIE DES ECOLES

Ecole Publique

1. PLANTATIONS A LA CARRIÈRE DU HINGUER

Le 8 décembre dernier, les élèves de la classe de CM, accompagnés de leurs camarades de l'école Notre Dame, se sont rendus à la carrière du Hinguer pour une action de plantation organisée par le société CMGO.

Dans la matinée, 80 arbres ont été plantés : frênes, chênes, bouleaux et hêtres. Une fois adultes, ces arbres serviront de brise-vue et de brise-son aux abords de la carrière. Les élèves étaient ravis de leur matinée et d'avoir participé à cette action.



2. AISANCE AQUATIQUE DÈS LA MOYENNE SECTION

En novembre et décembre, les MS, GS et la classe de CM se sont rendus à la piscine communautaire « Le bassin de l'Aulne » au rythme de 2 séances par semaine. Tous ont évolué dans le grand bassin. Les séances étaient encadrées par les enseignants, deux maîtres nageurs et quelques parents agréés.

Pour les CM, il s'agissait surtout de perfectionner leurs techniques de nage.

Pour les plus jeunes, il s'agit de développer leur aisance aquatique. Elle vise une expérience positive de l'eau et une adaptation au milieu aquatique : l'entrée et la sortie de l'eau, l'immersion, la découverte de la flottaison, la capacité à orienter dans l'eau ainsi qu'à pouvoir s'y déplacer 10 mètres pour rejoindre le bord du bassin sont autant d'étapes de sa construction.



La dernière séance a comporté des activités plus ludiques entre pataugeoire et toboggan.

Tous ont beaucoup progressé lors des séances !

Cette activité est entièrement financée par la commune.

3. NOËL A L'ÉCOLE

Le 30 novembre 2023, les 4 classes de l'école ont assisté à un spectacle « Rêves de cirque » donné à Quimper. Beaucoup de magie attendait le groupe... Les musiques, les costumes multicolores, les faux animaux très drôles ont émerveillé petits et grands. Une belle sortie, rendue possible par l'APE, très appréciée des enfants qui pour la plupart n'avaient pas encore eu l'occasion d'assister à un spectacle de cirque.

Le 22 décembre, c'est le Père Noël qui a rendu visite aux élèves. Après avoir écouté les chants préparés par les enfants, il a rendu visite aux différentes classes et a remis en cadeau un livre à chacun. Pour l'occasion, les enfants de TPS qui feront leur rentrée au mois de janvier étaient présents et n'avaient pas été oubliés !

Les enfants ont ensuite partagé une collation offerte par l'APE.

Dans l'après-midi, un petit groupe de CM2 a eu à cœur de proposer un beau moment de théâtre à l'ensemble de l'école. Un grand bravo à la troupe des Théâtres !



4. INSCRIPTIONS POUR LA RENTRÉE 2024



Qu'il s'agisse d'une première rentrée ou d'un changement d'école, les enfants nés avant le 1er janvier 2023 peuvent dès à présent être inscrits à l'école pour l'année 2024/2025 !

Pour rappel, les enfants **nés en 2021** devront faire leur rentrée

au mois de **septembre** en PS (Petite section) quelque soit leur date de naissance.

Les enfants **nés en 2022** pourront faire leur rentrée en TPS (Toute Petite Section), à différents moments de l'année, en fonction de leur date d'anniversaire et de l'acquisition de la propreté. Les places sont limitées.

Les parents souhaitant découvrir l'école, avoir des renseignements ou inscrire leur enfant sont invités à prendre contact dès à présent avec la directrice par mail (ec.0290622U@ac-rennes.fr)

ou téléphone (02 98 73 55 95)

● Ecole Notre Dame

Plantation d'arbres à la carrière du Hinguer en compagnie des copains de l'école communale

Les élèves de CM1 et CM2 des deux écoles de la commune ont été conviés à participer à la plantation de 80 arbres dans le cadre du projet de réaménagement du site de la carrière du Hinguer. Les essences locales comme le bouleau, le chêne, le hêtre et le frêne ont été privilégiées. Lorsqu'ils

grandiront, là où ils sont plantés (sur le merlon paysager qui ceinture la carrière du côté nord) ils permettront de réduire le bruit et la poussière, et, d'éventuellement, améliorer la qualité de vie des riverains aux alentours.

La météo favorable a rendu ce moment très plaisant, au contact des camarades de l'école publique. Au-delà de la plantation d'arbres, de riches enseignements sur le fonctionnement de la carrière ont fait naître des vocations !

(voir photo de groupe page 4)

Lecture de contes de Noël par les grands aux plus petits

Lors de la semaine précédant les vacances de Noël, plusieurs élèves de la classe de CE-CM ont préparé des lectures d'albums et contes de Noël afin de procéder à une mise en pratique devant les élèves de la classe maternelles -CP.

Ils se sont parfaitement débrouillés. Cet exercice leur permet de comprendre l'importance que la lecture revêt dans les échanges entre pairs, et également de gagner en confiance. Pour les plus petits, du moins les CP, c'est un exercice motivant pour poursuivre avec courage les apprentissages de ce travail de longue haleine qu'est de pouvoir réaliser une lecture fluide.



Spectacle de Noël avec le multisite, offert par les 2 APELS

Le 21 décembre, les 2 écoles du multisite se sont retrouvées à la salle communale de Cast pour assister au spectacle de marionnettes "Le Noël à Papi" proposé par la compagnie "J'ai dix ans" de Rennes.

Voici le synopsis tel que décrit sur le site de cette dernière:

Ce soir, Théo a bien du mal à trouver le sommeil, le Père Noël va passer.

– Papi, tu peux me raconter une histoire ?

– Bien sûr mon petit Théo. Tu vois cette photo, c'est moi quand j'avais ton âge ! Tout a commencé peu avant Noël...

Théo va voyager dans le temps, porté par les flots des souvenirs de son grand-père. Le jeune garçon va découvrir les métiers d'antan grâce à Prosper le meunier et Hans le sabotier, mais aussi l'existence du terrible Père Fouettard dans son antre crasseuse..

Adapté aux enfants de 3 à 12 ans, le plaisir fut général durant ce spectacle qui a su ravir l'ensemble de l'assemblée.

Un beau cadeau de Noël entièrement financé par les 2 APELS (Cast et Plomodiern) que les équipes éducatives du multisite remercient sincèrement.

Matinée de fraternité à Plomodiern / Au revoir Gaëlle !

Le lendemain, le lieu de rencontre fut inversé. Le rdv était à l'école de Plomodiern pour une matinée de fraternité. Les élèves mélangés par groupes de 12 composés de la PS1 au CM2 ont participé à divers ateliers sur le thème de Noël (réalisation de boules, lecture de contes, théâtre...)

La matinée s'est conclue par une célébration au terme



de laquelle les élèves de maternelles-CP ont dit au revoir à Gaëlle, leur maîtresse depuis février 2023, qui terminait ce 22 décembre son remplacement au sein de notre école.



Services périscolaires

Restaurant scolaire Ecole Publique



« Les fèves ont été trouvées et les rois et reines ont mis leur couronne !!! »

Restaurant scolaire Ecole Notre Dame



« Galette des Rois, à la cantine de l'école Notre Dame : Maëliz, Solenn, Noemie et Corentin sont les nouveaux rois et reines de cette nouvelle année 2024. »

ALSH

« Le dernier mercredi avant les vacances, nous avons eu la grande joie de voir arriver le Père Noël sur son tracteur avec son fidèle lutin.

Ils nous ont apporté des chocolats et des jeux pour l'ALSH et la garderie. »



LA VIE ASSOCIATIVE

Comité d'animation

Un nouveau bureau en 2024

Tout d'abord, le comité d'animation vous souhaite une très bonne et heureuse année 2024 !

Le vendredi 5 janvier, l'assemblée générale du Comité d'animation a eu lieu. Nous vous proposons une présentation de ce nouveau bureau. **(voir page suivante)**

Comité d'animation (suite)

- **Présidente** : Isabelle Mevellec-Larvol
- **Trésorière** : Laurence Rannou
- **Secrétaire** : Corinne Chevalier

Membres :

Fanny Brasleret
Laurence Celton-Leberre
Estelle Colonnier,
Nelly Mauguen
André Mevellec



Dojo du Porzay Névet

Le 22 décembre, une cinquantaine de judokas s'étaient réunis sur le tatami pour la traditionnelle animation de Noël.

Moment intergénérationnel et très convivial, il s'est clôturé par la remise de ceinture noire pour Morgane Kersaudy !! Morgane n'a jamais lâché et sa combativité lui a permis l'obtention de sa ceinture noire, une remise particulière et émouvante car elle était entourée par Jérôme Cailliau son professeur et ses 2 frères également ceintures noires. Bravo !

Les enfants sont tous repartis avec une petite surprise de Noël et nous avons joué les prolongations autour d'un pot de l'amitié.

"La coupe des Rois" du dimanche 7 Janvier 2024.

Résultats de l'interclub de Rosporden le 7/01/2024 : Titouan fini 3eme (poussin) ; Adélie se classe 2ème (benjamine) et Youna termine 2eme également Bravo à vous 3 pour cette belle performance !

Un grand merci au dojo des Étangs pour cette invitation et organisation.



Vaches Folks

Le samedi 1er Juin 2024, le festival "Les Vaches Folks" vous proposera une édition en extérieur, au terrain des sports de Cast. Sous un grand chapiteau, 5 groupes aux univers variés se succéderont pour le plus grand plaisir de tous :

La pop folk de **SØON**, le blues des **Honeymen**, la musique irlandaise des **Bléjean Brothers**, le blues rock des **Hofmann Family Blues Experience** et pour finir la soirée en beauté, le rock celtique des **SONERIEN DU**.

Une restauration faite maison et une buvette sous le préau seront également de la fête.

La billetterie en ligne est à votre disposition en attendant les points de vente habituels.



(15 euros en prévente / 18 euros sur place / gratuit – de 12 ans)

Nous sommes à la recherche de bénévoles pour que cette manifestation ait la réussite qu'elle mérite. N'hésitez pas à vous faire connaître.

Contacts : Roger Mauguen (roger.mauguen@gmail.com)

/ Maël Calvez (calvez.mael@gmail.com) /

Steven Chaperon (chaperonsteven@hotmail.fr) /

Régis Nogues (regisnogues29@gmail.com) /

Catherine Rault-Nogues (raultcatherine29@gmail.com)

APE



Bravo à Léa, élève de CP, qui a remporté le concours du plus beau sapin de Noël décoré, cette année.

Elle a gagné un chèque cadeau de 30€ à King Jouet.

Club ar Vignonnet

Nous avons passé de bonnes fêtes de fin d'année autour de la bûche traditionnelle. L'assemblée générale aura lieu :

mardi 6 février 2024 à 14 h

Salle de la Rotonde

Avis aux joueurs de cartes et de scrabble !

Contact : Mme Milin, 02.98.73.56.77

Groupe de marche

CIRCUITS DE RANDONNEES

Départ à 14 heures du parking des anciens combattants au bourg de CAST.

MARDI 13 Février 2024

Circuit à Ploéven : 5/6kms

Départ du parking face à l'église à PLOEVEN.

Rendez-vous à 10H sur ce parking pour une petite marche avant de se faire plaisir. Nous irons vers la plage chacun à son rythme. Nous reviendrons. Puis, nous irons aux crêpes à Ploéven pour midi. Après, petite marche digestive vers Kergonnec.

Balisage : aucun

Difficulté : aucune

MARDI 20 Février 2024

Circuit à Briec : 6kms et 3,30kms

Départ du parking d'Intermarché

Balisage : aucun

Difficultés : aucune

MARDI 27 Février 2024

Circuit à Argol : 7 kms et 3,3kms

Départ du parking à droite plus bas que le centre de vacances. On démarre par le circuit « sportif »

Balisage : aucun

Difficultés : Montées

MARDI 5 Mars 2024

Circuit à Lestrévet: 5,5kms et 3,5kms

Départ du parking de Lestrévet. On longe la plage et on monte vers la chapelle de St-Côme. Au lieu de Brémélec, on tourne à gauche, on longe la route du Manoir jusqu'au bout. On tourne à gauche pour rejoindre la plage et revenir par la plage.

Le circuit court fera l'aller-retour sur la plage.

Balisage : aucun

Difficultés : montées

BIBLIOTHEQUE JEANNE LAURENT

Horaires :

Mardi de 10h à 12h

Jedi de 18h à 19h

Samedi de 10h à 12h

Catalogue en ligne :

<https://www.bibliotheque-cast.fr/>

A noter : possibilité de livrer des livres à domicile, pour les personnes ne pouvant pas se déplacer.

Contactez la bibliothèque aux horaires d'ouverture au :
02.98.73.65.25

Atelier « bien dans sa tête pour bien vieillir »



En partenariat avec le CCAS de Cast, l'association « Brainup » du dispositif « Bien vieillir en Bretagne » organisait au 4ème trimestre 2023 un atelier qui, en 5 séances a permis aux 15 participants de valoriser son bien être mental et reprendre confiance en soi.

Tout au long de ces ateliers Dominique LOUVEL Psychologue Sociale a permis à chacun, à partir des situations vécues, de trouver les clefs pour lui permettre :

- d'identifier et comprendre ses émotions.
- de se sentir reconnu et valorisé.
- de savoir s'affirmer face à certaines situations au quotidien.

Quatre thèmes étaient au programme :

- Le lien social – se sentir utile et reconnu – avoir un lien social.
- Le vieillissement - Etre en bonne santé – bien vieillir.
- La communication – S'affirmer – Demander – Répondre aux sollicitations.
- Les émotions – Identifier et gérer ses émotions.

En conclusion nous dirons que « Bien vieillir » c'est aussi « Etre en bonne santé mentale » et « Savoir faire face aux aléas de la vie »

Agenda

FEVRIER 2024

Samedi 17 : vente crêpes—APE Ecole Publique

Samedi 17 : collecte de ferraille—RCP

MARS 2024

Samedi 16 : repas crêpes—APEL Ecole Notre Dame

Mardi 19 : commémoration du 19 mars 1962

Samedi 23 : Croziflette—APE Ecole Publique

AVRIL 2024

Lundi 1er : chasse à l'œuf—comité d'animation