



Service Pompiers	Tél. "Le 18", "Le 112" d'un portable. Du 12 au 19 mars : VALLEE P, JOANNOT A, LUCAS B, LONCLE F, GALLAIS M, MAROT F. Composer le « 15 » Composer le 32.37
Médecin de garde	Docteur CHEVANNE, PLESSALA – tél. 02.96.26.11.05
Pharmacie	Cabinet infirmier BIDAN – THAMIN, PLOUGUENAST, Tél. 02.96.28.78.76 - Permanences au
Vétérinaire	Cabinet Infirmier du lundi au vendredi, <u>de 8 h à 9 h sur rendez-vous et de 16 h 30 à 17 h 15.</u>
Infirmière	Sivu AAPAD, 13 Rue Besnard Lanoë, PLOUGUENAST, tél. 02.96.28.72.23
Aide à Domicile	Nuits de 20 h à 8 h ainsi que les samedis, dimanches et jours fériés : 0800 802 222
Ambulance	Micheline GUILLOUX, PLOUGUENAST, Tél. 02.96.28.71.83
Taxi/Ambulance	Didier JEGARD, PLOUGUENAST, Tél. 02.96.26.88.15 ou 06.69.99.63.93
Pompes Funèbres	Didier VALLEE, PLOUGUENAST, Tél. 02.96.26.83.34
Urgence Dentaire	(vous informe du Cabinet de garde) Tél. 02.96.61.80.79
Kinésithérapie	Cabinet de Kinésithérapie de Messieurs BOUVRAIS et ROUYER - <u>1 Rue des Lilas</u> - PLOUGUENAST - tél. 02.96.26.82.65
Pédicure-podologue	Cabinet de Pédiurie – Podologie de Monsieur AUBRUN – Maison de Santé au <u>1 Rue des Lilas</u> – Consultations au Cabinet sur rendez-vous – passage à domicile le jeudi après-midi – tél. 02.96.26.89.32 ou 06.60.93.42.46
Gendarmerie	Brigade de Plouguenast : les mardis et vendredis de 14 h à 18 h, Tél. 02 96 28 70 17 Les autres jours : Brigade de Moncontour de 8 h à 12 h et de 14 h à 19 h, sauf dimanche et fériés de 9 h à 12 h et de 15 h à 19 h. <u>En cas d'urgence : 17</u>
Relais Parents Assistantes Maternelles	3 ^{ème} lundi de chaque mois – <u>salle des fêtes</u> - de 9 h 30 à 11 h 30
Assistantes Sociales	<u>Régime Général</u> : Permanences au Centre Médico Social, LOUDEAC. Tél. 02.96.66.82.40 <u>Régime Agricole</u> : Permanences au Centre Proximité M.S.A., LOUDEAC, Tél. 02.96.66.83.73
A.D.M.R.	Tél. 02.96.28.71.23 (Aide à Domicile)
C.A.U.E.	1 ^{er} et 3 ^{ème} vendredis du mois de 13 h 30 à 16 h à la <u>CIDERAL</u> (Rue Saint-Joseph à LOUDÉAC) – Permanences d'un architecte conseil au CAUE (conseils aux particuliers souhaitant construire)
EMMAÛS	Dépôt au Colombier à PLOUGUENAST – tél. 02.96.28.70.94
Bibliothèque	Samedi de 10 h 30 à 12 h 30, mercredi de 15 h à 18 h, lundi, mardi, et jeudi, de 16 h 45 à 18 h. Tél. 02.96.28.74.43
Espace Multimédia	Solenn LE GUERN, le vendredi de 17 h 45 à 19 h 45. <u>Formation</u> : traitement de texte, tableur,
Correspondants locaux	<u>Télégramme</u> : Ingrid Lapeyre au 06.30.91.20.08 - Email : ingrid.letelegramme@orange.fr <u>Ouest-France et le Courrier Indépendant</u> : Christian et Odile BESNARD – tél. 02.96.28.79.79 – Email : ch.od.besnard@orange.fr
Déchetterie Catémoïn	Lundi, mercredi, jeudi et samedi de <u>14 h 15 à 17 h 15</u>

PERMANENCES DES ELUS -

Monsieur le Maire	Ce samedi 13 mars de 10 h à 12 h et samedi prochain.
Maires-Adjoints	Madame Nadine MOISAN, samedi 13 mars de 11 h à 12 h. Monsieur Jean-Pierre ETIENNE, lundi 15 mars de 10 h à 11 h.

ELECTIONS REGIONALES - 14 ET 21 MARS 2010 -

Le premier tour de scrutin aura lieu ce dimanche 14 mars, à la salle des fêtes. Il sera ouvert à 8 h et clos à 18 h.
CARTES ELECTORALES – Pour faciliter les opérations d'émargement, vous êtes invités à présenter votre carte électorale de couleur bleu-blanc-rouge qui vous a été délivrée en avril 2007. Si vous avez égaré cette carte, pensez à demander votre numéro d'inscription à la Mairie. (Les cartes électorales autres que celles de couleur bleu-blanc-rouge sont à détruire, le numéro d'inscription figurant dessus n'étant plus celui de la liste d'émargement)

BUREAUX DE VOTE : Vous devez voter dans le bureau indiqué sur votre carte électorale.

- Bureau n° 1 entrée principale de la salle des fêtes
- Bureau n° 2 entrée côté ex-cantine

Dépouillement : il se fera dès 18 heures. Les scrutateurs ayant confirmé leur participation au dépouillement sont invités à être présents dès 17 h 45.

OUVERTURE DE LA PÊCHE

L'ouverture de la pêche aura lieu ce samedi 13 Mars à 8 heures, et la fermeture le 19 septembre 2010.

**La vente des cartes se déroulera :
Ce vendredi 12 mars en fin d'après-midi
au Bar PMU la Cravache.**



Les tarifs sont :

La carte personne majeure interfédérale 86 €

La carte majeure 66 €

La carte mineure entre 12 et 18 ans 10 €

La carte découverte moins de 12 ans 2 €

La carte femme 30 €

La carte Journalière 10 €

La carte vacances 30 €

Reconduction du parcours jeune en amont de la passerelle du Pontgamp.

J. S. P. FOOT –

ENTENTE USG-JSP

- les U7-U8 ⇒ plateau à **GAUSSON**
- les U9 ⇒ se déplacent à **MERDRIGNAC**
- les U11 ⇒ reçoivent **TREVE** au stade de la Motte Parent
- les U13 ⇒ se déplacent à **LOUDEAC**
- les U15 A ⇒ se déplacent à **DINAN LEHON 2** match à 14 h 30
- les U15 B ⇒ reçoivent le **GJ MERDRIGNAC 2** à LOUDEAC – match à 15 h 30

SENIORS

- l'équipe A ⇒ se déplace à **LANDEHEN** - match à 15 h 30
arbitre : Rémi COLLEU
- l'équipe B ⇒ reçoit **GAUSSON** au stade Lucien Rault - match à 15 h 30
déléguée : Olivia RAULT - arbitre : Jean-Pierre LAMOUR
- l'équipe C ⇒ se déplace à **LA MOTTE C** - match à 13 h 30
arbitre : Patrick RANCOULE

Semaine prochaine : délégué Jacky THOUVENOT

JSP FOOT 1985-2010 : Souvenez-vous : mai 1985, l'équipe A de la JSP parvenait en finale de la Coupe du Conseil Général. Elle y affronta l'équipe de SAINT-BRANDAN et s'inclina 4-2 après prolongations. S'en suivra une accession en Promotion d'Honneur avec le même groupe de joueurs, "épopée" qui dura une petite dizaine d'années. A l'occasion des 25 ans de cette finale "légendaire", les dirigeants "historiques" de la JSP Foot prévoient l'organisation des retrouvailles de cette génération de joueurs.

La date du samedi 29 mai 2010 à partir de 16h a été retenue pour une rencontre sportive et conviviale. Vous avez à un moment ou l'autre fait partie de cette aventure, vous serez certainement heureux de vous retrouver autour d'un ballon et d'un bon repas pour vous remémorer de nombreux souvenirs. Nous n'avons pas les contacts de tous les joueurs de cette époque, si vous en connaissez, merci de leur passer l'info. Pour tous renseignements et inscriptions : remicolleu@hotmail.fr ou alain.rault@aliceadsl.fr

J. S. P. BASKET

Vendredi 12 mars

- ♦ Les seniors filles ⇒ se déplacent à **PLESSALA** – match à 20 h 30

Samedi 13 mars :

- ♦ Les poussins ⇒ se déplacent à **YFFINIAC** - match à 14 h – départ à 13 h
voitures Adèle et Martin
- ♦ Les minimales filles ⇒ se déplacent à **PLESSALA** - match à 14 heures 30 - Départ à 13 heures 45
Voitures : Morgane, Chloé et Eulalie
- ♦ Les minimales garçons ⇒ reçoivent **GUINGAMP** – match à 14 h 00 – table de marque & arbitrage : seniors
- ♦ Les seniors garçons ⇒ reçoivent **HENANSAL** – match à 20 h 30 – table de marque : les jeunes

La tartiflette annuelle de la section basket aura lieu le samedi 10 avril prochain à partir de 19 h 30 à la salle des fêtes

Tarifs : adulte 10 € - enfant : 5 € - Des cartes sont en vente auprès des licenciés et dirigeants ainsi qu'à Ecomarché, au Kasa'Bar et chez Manue et Rémi Boitard - Possibilité de plats à emporter - Soirée animée par Mickaël PECHEUX
Pensez à réserver votre date

TENNIS

Résultat hommes Division 2 Plédran contre T.I.Lié - Défaite: 5/1

J.S.P. CROSS

Résultats week-end 6 et 7 mars

- **Championnats de France de cross à la ROCHE SUR YON**
LOORIUS Christophe, vétérans hommes 56^{ème} – RISSEL Audrey, SALLIOT Virginie, cadettes 179^{ème} et 114^{ème} – BRIEND Katel, juniors filles 45^{ème} – SAGORY Erwan, juniors hommes 114^{ème} – PIEDERRIERE Nicolas, PIEDERRIERE Yves et ROCABOY Mathieu, Elite hommes 184^{ème}, 74^{ème} et 54^{ème}.
- **Semi-marathon de PARIS – 7 mars 2010 : 21,1 km dans l'Est Parisien**
RAULT Guy, temps 2 h 34 – RAULT Elen, temps 2 h 27
- **Bois de PLEDRAN – dimanche 7 mars – 9 km**
LE MERCIER Mickaël, 12^{ème} – temps 35'51

TRANSPORT SCOLAIRE –

Vignettes du 2^{ème} et dernier versement 2009/2010

Il reste quelques vignettes à retirer.

ATTENTION, elles ne seront plus disponibles après le **mardi 16 mars**. Tarif : 42 €

Les règlements devront se faire par chèque bancaire ou postal à l'ordre du **TRESOR PUBLIC**.



INFORMATIONS PAROISSIALES

Messes dominicales

✓ samedi 13 mars à 18 h 30 :

église de **PLEMY**

✓ dimanche 14 mars à 10 h 30 :

église de **LANGAST avec les Anciens Combattants d'Algérie**

Préparation au baptême

Mardi 16 mars à 20 h.30 au foyer Ste-Anne à Langast, rencontre des parents qui demandent le baptême pour leur enfant dans les semaines ou mois à venir.

Denier de l'église

Dans tous les diocèses de France, la campagne 2010 débute...

FETE DES COURSES

Lundi 5 avril, Hippodrome de Calouët, LOUDEAC

A partir de 14h

Durant cette manifestation, en plus de la réunion de courses habituelle, il y aura de nombreuses animations gratuites pour toute la famille :

- pour les enfants : balade à poneys, structure gonflable géante, jeux en bois, maquillage, distribution de barbes à papa et de goûters et aussi le jeu du Petit pronostiqueur avec plein de cadeaux à gagner
- pour les parieurs : une tombola des tickets perdants avec des dizaines de bons de jeux de 2 € à gagner pour rejouer sur les courses

L'entrée sur l'hippodrome est de 6 € et elle est gratuite pour les enfants.

Pour plus d'informations : www.fetedescourses.fr ou contacter le 02.40.40.04.07



EGLISE DU VIEUX BOURG

La convention entre la **Fondation du Patrimoine de la Région Bretagne** et la **Commune de Plouguenast** pour le lancement de l'appel aux dons en faveur de la restauration de l'église du Vieux Bourg a été signée.

Celle-ci **collecte les dons des particuliers, des entreprises et des associations qui souhaitent s'impliquer dans la restauration de cet édifice.**

Ces dons peuvent donner lieu à des réductions fiscales (66 % du don pour les particuliers et 60 % pour les entreprises soumises à l'impôt sur les sociétés).

Un don de 100 € = 66 € d'économie d'impôt.

Vous trouvez un bon de souscription inséré dans ce bulletin municipal mais aussi à télécharger sur le site internet de la commune. Si vous souhaitez faire partie des donateurs, après avoir complété ce bon, 2 possibilités s'offrent à vous :

- L'envoyer directement à la **Fondation du Patrimoine Bretagne – 7 boulevard Solferino – B.P. 90714 – 35007 RENNES CEDEX**
- Le déposer, sous enveloppe cachetée, dans l'urne qui se trouve dans le hall de votre mairie.

Des bons sont aussi à votre disposition, à l'accueil de la mairie. N'hésitez pas à contacter la mairie pour des informations complémentaires.

Merci pour votre participation active à la restauration de notre église du Vieux-Bourg, fleuron de notre patrimoine communal.

Angé HELLOCO, Maire et le Conseil Municipal.



CENTRE DE LOISIRS

OUVERTURE le Mercredi 7 Avril

puis pendant les vacances de Printemps du 12 au 23 avril 2010

Horaires : 9 h 00 – 17 h 00

Possibilité de garderie à partir de 7 h 15 le matin

Et jusqu'à 18 h 30 le soir



Tarifs : 5 € la ½ journée sans garderie

3 € le repas

12 € la journée avec repas sans garderie

0.75 € la garderie matin ou soir

Les dossiers d'inscriptions sont à remplir en mairie (se munir du carnet de santé, d'une photo, des numéros de sécurité sociale, CAF ou MSA).

Clôture des inscriptions le 25 mars 2010 – Places limitées.

RELAIS PARENTS ASSISTANTES MATERNELLES

Le Relais Parents Assistantes Maternelles a déménagé le 1^{er} mars 2010 – voici les nouvelles coordonnées :

RPAM – 4/6 bvd de la Gare – 22600 LOUDEAC (au 2^{ème} étage de la Cideral) – tél. **02.96.66.60.50** – rpam@cideral.fr

BIBLIOTHEQUE – « PORTE OUVERTE »

Le samedi 20 mars de 10 h à 12 h 30 la population est invitée à venir visiter le nouvel
« ESPACE JEUNESSE /BIBLIOTHEQUE de PLOUGUENAST ».

A cette occasion, Jérôme LUCAS proposera une dédicace de ses livres



CITHEA

Equipe n° 1

« OCEANS »

vendredi 12 mars à 20 h 30, dimanche 14 mars à 10 h 30 & à 17h30, lundi 15 mars à 14 h

Long-métrage [français](#). Genre [Documentaire](#) - Durée 1 h 44 min

Synopsis : « Filer à 10 nœuds au cœur d'un banc de thons en chasse, accompagner les dauphins dans leurs folles cavalcades, nager avec le grand requin blanc épaulé contre nageoire... Le film Océans c'est être poisson parmi les poissons. »

« GAINSBOURG : VIE HEROIQUE »

samedi 13 mars à 20 h 30 & dimanche 14 mars à 20 h 30

Réalisé par [Joann Sfar](#), avec [Eric Elmosnino](#), [Lucy Gordon](#), [Laetitia Casta](#), [plus](#)

Long-métrage [français](#). Genre [Biopic](#), [Musical](#) - Durée 2 h 10 min

Synopsis : « La vie de Gainsbourg, du jeune Lucien Ginsburg dans le Paris occupé des années 1940, jusqu'au poète, compositeur et chanteur célèbre dans le monde entier. »

La semaine prochaine: SHERLOCK HOLMES BROTHERS

COMITE DES FÊTES DE SAINT-THEO

L'Assemblée Générale du Comité des Fêtes de Saint-Théo aura lieu le **mardi 23 mars à 20 h 30** à « La Cravache ».

LES RANDONNEURS DU LIÉ

Les randonneurs du Lié **organisent une sortie au Mont Saint-Michel** : traversée traditionnelle avec guide, accessible à tous – 13 km (avec pause d'une heure au Mont Saint-Michel).

15 € pour les licenciés et 20 € pour les non licenciés. Prévoir pique-nique.

Départ du car à 9 h au parking du cimetière – Vous avez **jusqu'au 1^{er} avril pour les réservations au 02.96.28.77.57 ou au 02.96.26.81.61.**

RESTAURANT SCOLAIRE - Menus de la Semaine :

Lundi 15 mars	Feuilleté – jambon fumé sauce madère, pommes vapeur - yaourt
Mardi 16 mars	Avocat, thon – pâtes bolognaise – ananas chantilly
Jeudi 18 mars	Salade du pays – canard à l'orange, poêlée de légumes – cocktail de fruits
Vendredi 19 mars	Riz au surimi – palette de porc à la diable, salsifis – fromage - compote

DIVERS –

- ✚ Le salon de coiffure « Marylène » sera fermé le **mardi 16 mars** pour stage professionnel.
- ✚ **DISTILLATION à LA MOTTE, le lundi 15 mars 2010.** L'Alambic sera sur place le samedi 13 mars pour inscription M. Blanchard Tél : **06.07.69.15.45**
- ✚ Nouvelle **assistante maternelle agréée sur PLOUGUENAST** dispose de 2 places. Tél. : **02.56.07.20.49**
- ✚ Nouveau sur le secteur de LANGAST : l'entreprise « **Services et Versa** » - services aux particuliers sur tout le département. – accueil tél. **09.77.80.11.86** et **06.50.21.06.13** – site internet : <http://sites.google.com/site/servicesetversa/> - messagerie : servicesetversa@laposte.net – adresse : « **Bouhenay** » 22150 LANGAST

A VENDRE :

- ✚ 1 chambre (orme) comprenant une armoire, un lit de 90 avec matelas et cadre à lattes, un chevet Tél. : **02.96.28.78.85** ou **06.77.01.53.95**
- ✚ **Dégauchisseuse-raboteuse Kity + table à mortaiser – Amenage neuf + 4 jeux de fers – 550 € (visible à Houguenast) – tél. 02.96.26.80.10**
- ✚ **Combiné lave-vaisselle Brandt** – 12 couverts avec plaque de cuisson intégrée (3 feux gaz + 1 plaque élec.) – idéal pour petite cuisine – acheté 800 € en juillet 2004 – peu servi – état neuf – 400 € à débattre – à retirer sur place ou livraison possible – tél. **02.96.76.03.39** après 19 h.
- ✚ **Retraité vend Renault SCENIC** – année 2006 – 26000 km – prix Argus – tél. **02.96.26.83.90**
- ✚ **Canapé 3 places convertible, en tissu – tél. 06.35.47.37.08**
- ✚ **Tente Quechua, 2 pers, 2 kg – servie 1 fois – 30 € -tél. 02.96.26.86.44**
- ✚ **Camping car challenger 115 – année 2005 – Citroën 218 HDI – 37 500 km – 32 000 €- Tél : 02.96.28.73.48**

TROUVEE :

- ✚ Une **petite chienne** avec collier violet et grelot, type fox terrier/caniche, s'est réfugiée à la Ville Chauvel – tél. **06.34.35.57.46**

THEATRE A MONCONTOUR

« Sale attente » de Franck Didier

Ce vendredi 12 mars et ce samedi 13 mars à 20 h 30

Salle du CAC, organisé par la troupe théâtrale de Moncontour

PORTES OUVERTES



MAISONS FAMILIALES RURALES : samedi 13 mars 2010 de 9 h à 18 h

Alternance de la 4^{ème} au BTS

Orientation – Stages– Validation : agriculture – machinisme – forêt paysage – environnement - bâtiment – élevage – cheval – chien – chat – animaux de compagnie – commerce – services aux personnes – petite enfance –

Apprentissage : Arradon – Guilliers – Questembert – Ploemeur

Formation par alternance et accompagnement de projet : Plérin – Loudéac – Ruffiac – Locminé

www.mfr56.asso.fr –tél. 02.97.47.39.40 ou www.mfr.asso.fr

LYCEE SAINT-JOSEPH – LOUDEAC

Vendredi 12 mars de 18 h à 21 h et samedi 13 mars de 9 h à 13 h

Site : www.stjo-loudeac22.org

SEMAINE THEMATIQUE : LES METIERS DU PATRIMOINE

Echanger avec des professionnels – s’informer sur les métiers – choisir une formation

- Mardi 23 mars à 9 h 30 : **conférence** « les métiers de la RESTAURATION – PATRIMOINE BATI ET OBJETS D’ARTS »
- Mercredi 24 mars de 14 h à 17 h : **ZOOM METIERS** « Les métiers du patrimoine bâti et du bâtiment »
- Jeudi 25 mars de 18 h à 19 h : **SOIREE** « toutes les facettes du métier d’ARCHEOLOGUE »

Accueil des groupes sur inscription – programme détaillé sur : www.citedesmetiers22.fr – Espace Sciences et Métiers – zoopôle – Ploufragan – tél. 02.96.76.51.51

LYCEE AGRICOLE DE KERNILIEN

Etablissement Public local d’Enseignement et de Formation Professionnelle Agricole

Portes Ouvertes les samedis 13 mars et 29 mai 2010

Lycée Agricole de Kernilien – 22200 PLOUISY

<http://www.educagri.fr/kernilien> - tél : 02.96.40.67.50

CHAMBRE DE METIERS ET DE L’ARTISANAT

Portes Ouvertes sur le Campus de l’Artisanat et des Métiers

Le samedi 27 mars de 9 h à 18 h

Le dimanche 28 mars de 9 h à 18 h

- **Information sur les métiers et les formations du CFA et de l’ISTA**
- **Animations et expositions « les technologies avancent, les métiers aussi ! »**
- **Conférences**

Tél. 02.96.76.26.26 – www.artisans-22.com

COMMUNIQUE DE PRESSE

« L'ALIMENTATION DE NOS ENFANTS LA SANTE EST DANS NOTRE ASSIETTE... »

**SOIREE « Café Parents »
MARDI 30 MARS 2010 A 20H30
CINEMA LE CITHEA –
22150 PLOUGUENAST**

Contexte :

Bien manger dès le plus jeune âge correspond à une démarche de prévention pour la santé de chacun.. (carences alimentaires, lutte contre l'obésité, les maladies cardiovasculaire, les formes diversifiées de cancer à l'âge adulte.)

Ce n'est pas l'envie de « bien-faire » qui manque, mais ce sont parfois les idées, le temps, les moyens qui ne sont pas toujours au rendez-vous.

Manger équilibrer, c'est indispensable pour la santé.

Tout à fait d'accord... Mais comment faire quand l'environnement extérieur ne nous facilite pas la tâche.

(Pas le temps de rentrer à la maison le midi, Pas le temps de faire les courses, Pas envie de faire la cuisine alors on mange un sandwich ou « coupe-faim » divers et variés... On pare au plus pressé, au plus simple, au plus rapide après une journée harassante.

Qui peut « jeter la pierre ». Force est de constater que nous avons tendance, plus souvent qu'on le souhaiterait, à avoir des repas un peu déstructurés.

Alors au pays des saveurs et du bien-vivre, glissons-nous inexorablement vers d'autres styles d'alimentation « à l'américaine à l'anglaise ou autres » ?

Les points suivants seront abordés :

- Comment goûter à tout de 6 mois à 3 ans et de 3 ans à 10 ans
- Comment manger « équilibré »
- La gestion du stress , la gestion du temps
- La convivialité et le rythme de vie ?

Monsieur SORIN Responsable de la « cité du goût et des saveurs » Chambre de Métiers des Côtes d'Armor – nous propose quelques « recettes » **MARDI 30 MARS 2010 A 20H30
CINEMA LE CITHEA – 22150 PLOUGUENAST**

L'entrée est libre

Cette initiative est menée en partenariat avec: la CAF – le REAAP – le Conseil Général des Côtes d'Armor – La Fédération Départementale Familles Rurales et l'association locale Familles Rurales de PLOUGUENAST - GAUSSON
