



Mairie de Trégarantec
Ti-Kêr Tregaranteg

TRÉGA' INFOS

Bulletin d'informations municipales

N°11/ Août 2024

MÉMENTO

Rendez-vous avec le Maire et les adjoint.e.s sur rendez-vous

Numéros d'urgence/service de garde

Pompiers : ☎ 18 ou 112

Gendarmerie : ☎ 17 ou 02.98.83.00.40

Médecin/dentiste de garde: ☎ 15

Pharmacie de garde: ☎ 3237

Ambulances : ☎ 15

Electricité : ☎ 08.10.33.30.29

Service eau/assainissement collectif (CLCL) - ☎ 02.98.83.02.80.

Ambulance : du lundi au samedi, de 20h à 8h et dimanche/jour férié, faire le 15.

Maison de l'emploi / France services Lesneven 8h30-12h/13h30-17h30 (16h30 le vendredi) ☎ 02.98.21.13.14 ou accueil@maison-emploi-lesneven.fr.

Déchetterie de Lesneven : ouvert du Lundi au samedi 9h- 12 h ; 14h-17h45 (fermeture à 11h les 1^{ers} jeudis de chaque mois.

Maison de l'enfance :

Crèche/Multi-accueil ☎02.98.83.66.50.

Centre de Loisirs/Garderie périscolaire ☎ 02.98.83.69.33 ou ploudaniel@epal.asso.fr

Relais Enfants Parents Assistantes

Maternelles : repamdeslegendes@gmail.com ou ☎ 06.47.82.78. 48.

Cinéma Even Lesneven : Site : Allocine Cinéma Even/ Facebook : @CinemaEvenLesneven/ Instagram : @cinema.even.lesneven

Marché bio: Le samedi matin de 9h45 à 13h00

Tous les jeudis à compter de 18h00 Nouveau food-truck « la tribu d'Anna », traiteur crêpier gourmand et original, spécialiste de la galette 100 % sarrasin à base de produits locaux : Paquet de 6 crêpes (froment ou sarrasin) - Galette-saucisse - complète (à emporter dans une boîte carton, type boîte à pizza) et toutes autres crêpes garnies (3 ingrédients)- Crêpe dessert. www.latribudanna.fr



Emplacement du défibrillateur : façade salle polyvalente à Toul an dour

La mairie est ouverte au public les mardis, jeudis et vendredis de 9H00 à 12h30, lundis et mercredis de 8h30 à 12h30
Tél : 02.98.83.61.65

mairie.tregarantec@wanadoo.fr

<https://tregarantec.bzh/>  mairie de Trégarantec

VIE MUNICIPALE / BUHEZ AN TI KER

CLCL – KIT ÉCONOMISEUR D'EAU

RÉSERVEZ VOTRE KIT D'ÉCONOMIE D'EAU



Le Département du Finistère vous offre un KIT D'ÉCONOMIE D'EAU
à retirer dans votre mairie ou votre communauté de communes

Réduisons notre consommation d'eau et nos factures !



Le Département du Finistère offre des kits d'économie d'eau aux habitants. Chaque kit contient trois mousseurs pour robinets et un réducteur de débit pour la douche, permettant de réduire la consommation d'eau jusqu'à 40 %.

Réservez le vôtre en contactant le service de l'eau et l'assainissement de la CLCL au 02 98 83 02 80 ou par mail à eau@clcl.bzh.

Offre valable dans la limite des stocks disponibles.

1^{er} CRÉMATORIUM ANIMALIER - CRÉMALYS

Fin septembre 2024, Crémalys premier Crématorium Animalier sur notre territoire du Finistère sera opérationnel.

Cette initiative représente une avancée significative pour le bien-être des animaux de compagnie et répond à une demande

📞 Intéressé ? Rendez-vous sur www.voltalis.com/particuliers/adherer ou contactez directement un conseiller Voltalis au 02 44 19 84 62 ou à capbp@voltalis.com pour plus de renseignements.

OCTOBRE ROSE 2024

**DÉPISTAGE
DESCANCERS**
Centre de coordination
Bretagne

OCTOBRE ROSE, MOIS DE MOBILISATION AUTOUR DU CANCER DU SEIN

Se faire dépister, un geste essentiel !



Octobre Rose est le mois dédié à la lutte contre le cancer du sein et particulièrement à son dépistage. Le CRCDC Bretagne se mobilise sur tout le territoire breton, avec de nombreux acteurs, dont les Caisses d'Assurance Maladie et la Ligue contre le cancer, en organisant des manifestations et des événements tout au long du mois d'octobre pour encourager les femmes à participer à ce dépistage. La liste des actions prévues sera publiée sur notre site internet.

Pourquoi se faire dépister ?

Le cancer du sein est à la fois **le plus fréquent et la première cause de décès par cancer** chez la femme. Ainsi, chaque année, **plus de 60 000 nouveaux cas** sont détectés en France. **Au cours de sa vie, 1 femme sur 8 sera touchée par le cancer du sein.** La détection d'un cancer du sein à un stade peu avancé de son développement permet de guérir plus facilement et de limiter le recours aux traitements les plus lourds.

Comment se faire dépister concrètement ?

- **Dès l'âge de 25 ans, un examen clinique des seins (observation et palpation) par un professionnel de santé** (généraliste, gynécologue ou sage-femme), est recommandé tous les ans.
- **A partir de 50 ans et jusqu'à 74 ans**, dans le cadre du dépistage organisé, **une mammographie (examen radiologique des seins)**, est à réaliser **tous les 2 ans**, en l'absence de symptôme ou de facteur de risque de cancer du sein. Cette mammographie est prise en charge à 100% par l'Assurance Maladie. Une échographie complémentaire peut être proposée si nécessaire et sera remboursée selon les conditions habituelles. Toutes les mammographies jugées normales sont systématiquement relues par un second radiologue expert.
- **Une consultation médicale impérative, en cas de modifications des seins** : apparition d'une "grosseur" dans le sein ou sous un bras (aisselle), modification de la peau, modification ou écoulement du mamelon, changement de la forme des seins... Ces signes ne signifient pas nécessairement la présence d'un cancer mais doivent être signalés au médecin.
- Dans certaines situations, en fonction des **antécédents personnels ou familiaux**, ou en cas de **prédisposition génétique**, un **suivi médical spécifique** est nécessaire, dans le cadre d'un dépistage individuel.

Votre médecin généraliste, votre gynécologue ou votre sage-femme sont des interlocuteurs privilégiés pour répondre à vos questions sur le cancer du sein et son dépistage. Ils vous orienteront, en fonction de votre âge et de votre niveau de risque, vers les modalités de suivi les plus adaptées.

Nouveautés 2024 dans le mode d'invitation aux dépistages organisés des cancers !

C'est l'Assurance Maladie qui adresse désormais les invitations à participer aux dépistages organisés des cancers. Les principales informations à retenir pour chacun des dépistages organisés sont les suivantes :

Femmes
50 à 74 ans

Dépistage du cancer du sein

Vous recevrez votre invitation dans votre boîte aux lettres.

Les relances sont accessibles sur votre compte Ameli, s'il est activé.

Femmes
25 à 65 ans

Dépistage du cancer du col de l'utérus

Vous recevrez votre invitation dans votre boîte aux lettres.

Les relances sont accessibles sur votre compte Ameli, s'il est activé, ou par la Poste, dans le cas contraire.

Hommes et femmes
50 à 74 ans

Dépistage du cancer colorectal

Vous recevrez votre invitation dans votre boîte aux lettres.

Les relances sont accessibles sur votre compte Ameli, s'il est activé.

Les résultats du test vous seront envoyés par SMS si votre numéro de portable est renseigné sur la fiche d'identification, ou par la Poste, dans le cas contraire.



Vous n'avez pas reçu votre invitation au dépistage organisé ?

Appelez votre Caisse de Sécurité Sociale :
CPAM : en composant le 3646
MGEN : en formant le 3676
MISA : aux numéros habituels

Assurez-vous que vos coordonnées sont à jour auprès de l'Assurance Maladie pour recevoir toutes les communications importantes.

Pour plus de renseignements, contactez le CRCDC Bretagne :

FETE

Antenne 22
02.96.60.83.00

Antenne 29
02.98.33.85.10

Antenne 35
02.99.30.40.10

Antenne 56
02.97.40.29.39

✉ antenne+numéro de département@depistage-cancer.bzh

Ou rendez-vous sur notre site internet :
<https://depistage-cancer.bzh>



En attendant de vous retrouver nombreux à cette journée festive, découvrez le programme détaillé de la fête communale qui se déroulera à la salle polyvalente à partir de 14h00.

↳ Réservation possible **jusqu'au 18 août 2024.**



FÊTE COMMUNALE
TREGARANTEC

14H :
PÉTANQUE
ANIMÉE PAR L'ASSOCIATION GWENILY

15H :
RANDONNÉE
ANIMÉE PAR L'ASSOCIATION GWENILY

18H :
CONCERT " POP'N'CO "

19H30 :
APERÔ / BUFFET
BUFFET RÉALISÉ PAR
LES ACCORDS GOURMANDS D'ANNE GAELLE

20H30 :
DJ / SOIRÉE DANSANTE

**STRUCTURES GONFLABLES POUR
LES PETITS & GRANDS
DE 14H À 18H**

FOODTRUCKS
14H / 18H :
GLACES
BREIZH ICE CREAM
À PARTIR DE 18H :
HAMBURGER / FRITES

JUSQU'AU 18 AOÛT !

INSCRIPTION PAR MAIL : TREGA.ANIM@GMAIL.COM
RESERVÉ AUX HABITANTS DE TRÉGARANTEC

RANDONNÉE CYCLOTOURISTE ET GRAVEL AUTOUR DE LANNILIS

Le dimanche 22 septembre 2024, les participants aux épreuves de masse (randonnée, cycloport, VTT, Ultra distance, gravel) à la « randonnée cyclotouriste et gravel autour de Lannilis » emprunteront la D32 bordant la commune entre 8h00 et 12h00.



L'usage de la chaussée ne leur sera pas exclusif, il est donc demandé aux usagers de la route d'être prudents lors de leurs passages.



DISTRIBUTEUR DE BAGUETTES



Le distributeur de baguettes prend lui aussi sa pause estivale et ne sera pas approvisionné à compter du 2 août au soir.

Les pains prenelles seront de nouveau disponibles dans votre distributeur à partir du lundi 12 août.

LUTTE CONTRE LES DEPOTS ILLEGAUX DE DECHETS



Un dépôt illégal de déchets, plus communément appelé « dépôt sauvage », est la résultante d'abandons de déchets divers ou parfois de même type sur un terrain privé, le plus souvent sans accord du propriétaire des lieux, mais parfois par l'occupant des lieux lui-même, ou dans l'espace public en dehors des endroits autorisés par l'autorité administrative responsable de cet espace public.

Jet de papiers ou de mégots, abandon de gravats et autres déchets de bricolage ou d'encombrants sur le trottoir ou dans un bois, ...

Le dépôt illégal de déchets recouvre de multiples infractions, dont la caractérisation et les sanctions sont prévues par plusieurs Codes (environnement, pénal, forestier...).

Il est rappelé que la déchetterie de Lesneven (Gourven) située 15 rue Auguste Renoir Zone de Gourven est ouverte du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h45

Attention, la déchetterie ferme à 11h les 1ers jeudis de chaque mois.

HORAIRES DES MARÉES



Elle est haute à quelle heure la mer ? Une question qui revient souvent en été. Le Tréga'Infos vous relaie l'information pour organiser vos sorties à la plage.

Brignogan-Plage	Pleine mer				Basse mer	
	Matin	Coef.	Soir	Coef.	Matin	Soir
Mardi 30 Juillet 2024	01:27	50	14:05	47	07:57	20:39
Mercredi 31 Juillet 2024	02:50	47	15:29	48	09:16	22:01
Jeudi 1 Août 2024	04:11	51	16:40	55	10:33	23:11
Vendredi 2 Août 2024	05:16	59	17:35	63	11:35	
Samedi 3 Août 2024	06:06	67	18:20	71	00:06	12:25
Dimanche 4 Août 2024	06:49	75	19:00	77	00:52	13:07
Lundi 5 Août 2024	07:26	79	19:36	81	01:32	13:45
Mardi 6 Août 2024	08:00	81	20:09	82	02:08	14:19
Mercredi 7 Août 2024	08:32	81	20:41	80	02:41	14:51
Jeudi 8 Août 2024	09:02	78	21:10	76	03:12	15:21
Vendredi 9 Août 2024	09:30	73	21:38	69	03:41	15:50
Samedi 10 Août 2024	09:58	65	22:07	61	04:09	16:19
Dimanche 11 Août 2024	10:28	57	22:40	52	04:37	16:48
Lundi 12 Août 2024	11:04	47	23:22	42	05:09	17:27
Mardi 13 Août 2024	11:53	38			05:50	18:19

VIE PAROISSIALE - Buhez ar barrez

Calendrier des messes dominicales du 01/08/2024 au 31/08/2024

Date	CCL Lesneven	CCL Côtes des légendes
sam. 3 août	Lesneven 18:00	
dim. 4 août	Lanarvilly 09:30 Le Folgoët 11:00	Goulven 09:30 Brignogan 11:00
sam. 10 août	Lesneven 18:00	
dim. 11 août	Kernouès 09:30 Le Folgoët 11:00	Saint Frégant 09:30 Plounéour Trez 11:00
jeu. 15 août	Loc-Brévalaire 09:30 Le Folgoët 11:00	Guissény 09:30 Kerlouan 11:00
sam. 17 août	Lesneven 18:00	
dim. 18 août	Trégarantec 09:30 Le Folgoët 11:00	Brignogan 10:30 <i>Pardon Chapelle Pol</i>
sam. 24 août	Le Folgoët 18:00 <i>Messe d'action de grâce départ prêtres</i>	
dim. 25 août	Plouider 10:30 <i>pardon Saint Fiacre</i> Le Folgoët 11:00 <i>messe UltraMmarin</i>	Saint Frégant 10:30 <i>Fête de St Guénolé et St Louis</i>
sam. 31 août	Lesneven 18:00	
dim. 1 sept.	Saint Méen 09:30 Le Folgoët 11:00	

Pardon du Folgoët – Vous et vos enfants souhaitez participer de manière originale et ludique à la vie locale ?

Si vous êtes intéressés pour porter le costume du Léon lors de la procession du Pardon, Dimanche 7/09 à 15h00 : contact au 06.50.68.27.17

CHEZ NOS VOISINS – Ha Tro-War

Six visites guidées Estran'ordinaires (rdv promenade des chardons bleus, Parking devant la Maison des Câbles/ (Plounéour-Brignogan-Plages) : Plantes sauvages des dunes, Les trésors de la laisse de mer, Drôle de coquillage, Animal ou végétal, Initiation aux algues
Tarifs : 15 euros / 4-14 ans : 5 euros

Visites guidées privées (selon disponibilité) : 1 - 12 personnes € 200 / 13 – 20 personnes € 300. Paiement en espèce ou chèque. Renseignements et réservations au 06 95 50 40 01 ou estran.o.rdinaire@gmail.com
Programme complet disponible sur Facebook : Estran'ordinaire et Instagram : estran.o.rdinaire

Initiation à la danse bretonne : salle Guilmoto à Kerlouan le 8 août à 20h 30 organisée par l'association Avel Deiz –



Fest deiz sur le site de Meneham à Kerlouan organisé par l'association Avel Deiz le 4 août à partir de 15h avec la participation des groupes NAG A DROUZ et AN DRIADENN.

Mercredi 7 août - 18 h et 20 h: "Les Mercredis de la Chapelle Pol" à Plounéour-Brignogan-Plages - Musique et Poésie : « Les quatre saisons » de Vivaldi Camille Privat, accordéon classique, accompagnée par le Quintette à cordes de l'Académie Paul Le Flem : Ruth Weber et Jean-Marie Lions, violons - Anne Weber, alto - Aldo Ripocche, violoncelle - Brigitte Quentin, contrebasse. Plein tarif : 10,00€ - Moins de 20 ans : 5,00€ - Gratuit pour les moins de 12 ans

Réservations : Site Internet : festivalchappellepol.com ou dans les Offices de tourisme : tél 02 29 61 13 60, site : www/festivalchappellepol.com/mail : [festivalchappellepol@gmail.com/](mailto:festivalchappellepol@gmail.com) facebook : LesMercredisDeLaChapellePol

Le championnat du monde de la montée du grand phare de l'île Vierge lance sa première édition le 14 septembre 2024 ! Les participants inscrits devront relever le défi des 383 marches du plus haut phare d'Europe. Le départ sera donné à l'entrée de l'enclos des phares. Tarif 35 euros le 14/09/2024 de 11h à 17h Seule une centaine de participants auront la chance de relever ce défi. Inscription : <https://boutique.abers-tourisme.com/billetterie/ile-vierge>



Brignogan : "L'association brigoudou organise des "sorties découvertes des algues" les 5 et 6 août puis les 21 et 22 août: découverte des principales algues alimentaires sur la grève (1h30) ; apprentissage culinaire et dégustation salle communale de Brignogan (1h30). La visite commentée du musée du coquillage et animaux marins (1h30) clôturera ce bel après-midi riche en découverte. Sur RDV au 0631900773, au musée ou en ligne site brigoudou.fr. Coût de la prestation de 4h30 : 15 € adulte et 5 € enfant de - de 12 ans. Musée ouvert de 11h à 12h30 et de 15h à 18h, sauf le dimanche.

Jeudi 15 août à Saint MEEN fête du battage

Des 11h00 défilé de vieux tracteurs, à partir de 12h00 cochon grillé. Tout au long de l'après-midi battage et animations diverses. Nombreux exposants. Entrée 1€ avec tombola (tirage en fin d'après-midi)



PETITES ANNONCES :

FESTIVAL LA NUIT DES ÉTOILES : Recherche bénévoles pour les 15, 16 et 17 août. Rejoignez notre équipe dès à présent en vous inscrivant via le formulaire en ligne sur notre site www.festival-nuitdesetoiles.fr dans l'onglet « bénévoles ». Les mineurs de plus de 16 ans peuvent également devenir bénévoles avec une autorisation parentale. Contact : contact@festival-nuitdesetoiles.fr.

A donner copeaux de bois issus du broyage de branches mortes au moulin du Dourguen auprès de monsieur GAUTHIER. Prévoir un contenant pour le retrait.



OFFRE EMPLOI :

La CLCL recherche un(e) ambassadeur.rice info jeunesse – Une mission de volontariat en service civique d'une durée de 8 mois à compter du 4/11/2024. INF. <https://url.fr/rcl2ri@clcl.bzh>. Contact : Mme Orlach ☎02.98.21.11.77.

