



Mairie de Trégarantec

Ti-Kêr Tregaranteg

TRÉGA' INFOS

Bulletin d'informations municipales

N°13/ Septembre 2024

MÉMENTO

Entretien avec le Maire ou les adjoint.e.s
au Maire 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

ENEDIS—Panne électricité : 09 726 750 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



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

ATELIERS BIEN-ETRE



Une réunion d'informations sera a
animée par Anéka le mercredi 11
septembre 2024 à 20h00 à la salle du
temps libre.

Deux fois par mois à compter du mois
d'octobre, des ateliers bien-être seront

proposés à 20h00. Les séances seront gratuites.

Venez nombreux découvrir cette nouvelle activité sur la
commune aux séances des **9 et 23 octobre, 6 et 20 novembre, 4
et 18 décembre 2024.**

Prendre soin

Ateliers bien-être

Réunion d'information le mercredi 11 septembre à 20h

Méditation,
relaxation,
respiration

Massage,
Qi Gong

Danse,
Chant,
musique

Jeux d'expression
sensitifs

Et bien d'autres
encore...

Salle Espace du temps libre
TREGARANTEC

Anéka: 06.31.15.34.25

Prendre soin

Ateliers bien-être

2 Mercredis par mois à 20h

Méditation,
relaxation,
respiration

Massage,
Qi Gong

Danse,
Chant,
musique

Jeux d'expression
sensitifs

Et bien d'autres
encore...

Salle Espace du temps libre
TREGARANTEC

Anéka: 06.31.15.34.25

RETOUR SUR IMAGES SUR LA FETE COMMUNALE

Samedi dernier, la commune de Trégarantec a vibré au rythme de sa fête communale. Voici un aperçu en images de cette belle journée. Votre présence a été précieuse, et la Municipalité est ravie d'avoir pu recréer cet événement festif qui manquait tant à notre commune, où les nouveaux habitants ont eu l'opportunité de rencontrer les plus anciens.

Nous tenons à exprimer notre gratitude à tous ceux qui ont contribué à la réussite de cette journée : Association Gwenilli, [Pop'n'Co](#), [Les accords Gourmands d'Anne-Gaëlle](#), [L'effiloche](#), [Défoul'Parc](#), Les Enjoliveurs, [Breizh Ice Cream](#), ainsi que l'Endiverie et [Comité d'animation de saint-méen](#) pour le prêt de leur matériel.

Face à un tel enthousiasme et à notre penchant pour la fête, nous souhaitons instaurer cette convivialité comme une tradition, en la célébrant chaque année lors du dernier week-end d'août.



16 équipes ont participé au concours de pétanque organisé par le club Gwennili. La randonnée a quant à elle réunit une douzaine de participants dans les sentiers trégarantécois ;





ASSOCIATION GWENNILI

Début septembre, quelques adhérents du club Gwennili ont parcouru durant trois jours le Morbihan de Saint Cado à Suscinio dans le cadre des sorties patrimoines du club. Un patrimoine riche à Sainte Anne d'Auray avec sa basilique et son sanctuaire, puis le vieux Vannes avec ses maisons à colombages et son Histoire et pour terminer le château de Suscinio magnifiquement rénové. Une belle balade dans le golfe et ses îles a émerveillé les adhérents sous un beau soleil et une belle mer "



Le club reprend ses activités



habituelles le jeudi 12 septembre 2024.

REPAS DES AINES 2024

L'ensemble de la municipalité invitent tous les habitants âgés de 70 ans et plus ainsi que leurs conjoints au repas des aînés 2024 **le Samedi 16 novembre à 12h00 à la salle polyvalente.**

Des invitations, avec coupon réponse à retourner au secrétariat de mairie, seront prochainement adressées par voie postale.

ASSOCIATION HIRONDELLE

L'association hirondelle de Trégarantec, propose chaque année, des cours de « gym tonic » de septembre à juin assurés par Chantal. Des cours très variés mêlant, cardio, renforcement musculaire, quelquefois agrémentés de Step, d'élastiques, de baguettes...
le tout en musique.



Ces cours sont ouverts aux femmes, comme aux hommes, et se déroulent, salle du temps libre ou sur le terrain multisport par beau temps, les mardi à 18h30 et jeudi à 19h15.

Vous pouvez participer à un seul, comme aux deux cours hebdomadaires pour un tarif annuel de 85 euros. N'hésitez pas et participez aux premières séances de découverte, sans engagement pour 2 séances, dès le mardi 10 septembre. Renseignements par téléphone : 06 24 30 21 67

CENTRE SOCIO CULTUREL / PROGRAMME SEPTEMBRE

OCTOBRE 2024

Atelier parents/enfants vannerie

Fabrique ton nichoir en osier

Samedi 12 octobre

Au Centre Socio de 14h à 17h

À partir de 10 ans

Animé par l'association Gwialenn Ar Vro

2€/adulte et gratuit pour les enfants - sur inscription

Soirée musique & pizzas

Vendredi 18 octobre

Au Centre Socio à partir de 19h

Blind test et karaoké

2€/adulte et gratuit pour les enfants - sur inscription

Atelier d'éveil : Pirouettes et chansonnettes

Samedi 19 octobre

Au Centre Socio à 10h

Et si nous allions dehors ? Animation en extérieur

Prévoir une tenue adaptée à la météo

Parents-enfants (0-4 ans) & Ass. maternels

Gratuit sur inscription

SEPTEMBRE 2024

Portes Ouvertes du Centre Socio

Samedi 7 septembre de 10h à 12h

Venez découvrir nos activités :

- Services aux familles : ALSH, REPAM, dispositifs de soutien aux familles...
- Les activités socioculturelles : couture, cuisine, guitare, anglais...
- Les projets d'habitants

Réunion "Groupe Familles"

Mardi 24 septembre

Au Centre Socio à 18h30

Le programme familles est conçu tous les deux mois avec des parents et grands-parents du territoire.

Vous avez des idées d'ateliers et/ou sorties ?

Rejoignez-nous !

Vous pouvez nous confirmer votre présence au numéro de téléphone indiqué au dos de la plaquette

Sortie à Brest Jump Park

Dimanche 29 septembre

RDV au Centre Socio à 13h45

Parc de trampolines - à partir de 3 ans

2€/adulte et gratuit pour les enfants

Sur inscription

Tarifs des ateliers et sorties : Carte d'adhésion pour toute la famille (20€) valable pour l'année scolaire coût précisé dans la plaquette Contact : 2 rue des Déportés - Lesneven 02.98.83.04.91 csc.lesneven@wanadoo.fr Référente Familles : Axe le Abolivier



**Journées Européennes
du Patrimoine**

**21 septembre 2024
de 9h00 à 12h00
Ascension du clocher
de l'église Saint-Théarnec**



**46 marches à gravir pour profiter
d'une vue panoramique
sur le bourg et ses alentours
Prévoir un casque de vélo ou chantier**

*Visite organisée par la
mairie de Trégarantec*

A l'occasion des journées du patrimoine, la commune organise une montée du clocher **le samedi 21 septembre 2024 de 9h00 à 12h00.**

Il est demandé aux visiteurs de se munir d'un casque de protection !

Durant cette matinée, monsieur Jacques Miorcec de Kerdanet partagera ses connaissances et recherches sur l'histoire de l'église Saint-Théarnec.

VIE PAROISSIALE - Buhez ar barrez

Pastorale enfance/famille. Pastorale Jeunes et Vocations

Vendredi 20 septembre à 20h- Accueil Notre Dame - Le Folgoët : Réunion de rentrée catéchisme primaire et aumônerie collège/lycée ; Préparation aux sacrements ; Présentation des activités de la paroisse



Paroisse
Notre-Dame du Folgoët
Abers - Côte des Légendes
Église catholique en Finistère

Contacts : Laurent Lahaye 07.68.32.69.08 (Pastorale enfance et famille) ou Elodie Lallier 07.82.20.89.43 (Pastorale des jeunes et des vocations)

Calendrier des messes du mois de septembre 2024

Date	CCL Lesneven	CCL Côtes des légendes
sam. 14 sept.	Lesneven 18:00	
dim. 15 sept.	Kernilis 9:30 Le Folgoët 11:00	Guissény 10 :30 <i>Pardon Saint Sezny</i>
sam. 21 sept.	Lesneven 18:00	
dim. 22 sept.	Lanarvily 9:30 Le Folgoët 11:00	Goulven 10 :30
sam. 28 sept.		Brignogan 18:00
dim. 29 sept.		Ploudaniel 10:30 <i>installation du curé et équipe par l'évêque</i>

CHEZ NOS VOISINS – Ha Tro-War

KARATE-DO Club de Lesneven

Inscriptions aux heures des cours, salle des arts martiaux de Lesneven, rue Dixmude (face à la médiathèque).

Heures des cours :

- Enfants 5-7 ans : le mercredi de 18h à 18h45;
- Enfants 8-13 ans : le mercredi de 18h30 à 19h30 et le samedi de 17h à 18h15 ;
- Ados/adultes : le mercredi de 19h30 à 21h et le vendredi de 20h à 21h30 ;
- Seniors (55-80 ans) : le lundi de 10h à 12h.

Cours assurés par Bernard PAUGAM, 7^{ème} dan, assisté de 8 professeurs hauts gradés et diplômés.

Les objectifs sont : la santé, la self défense, le lien social, la progression technique et le bien-être. Reprise des cours à partir du lundi 9 septembre.

Club informatique clic formation Inscriptions de 14h à 18h au local du club 4 bis ZA de kerduff au Folgoët (traitement de texte, photos, diaporama, petits montages vidéos, dossiers ANTS, Système exploitation : Windows 10 et 11). Contacts : Ollivier 06-21-90-14-55 ou Donval 06-09-64-44-34.

Musée du coquillage et animaux marins Brigoudou - Brignogan-Plages

Clubs, Associations, faites plaisir à vos adhérents. Les deux dernières sorties « découverte des algues », clôtureront la saison de Brigoudou, les 18 et 19 septembre. Ces sorties comprennent une découverte sur l'éstran des principales algues alimentaires, un apprentissage culinaire et une dégustation dans la salle communale et pour terminer l'après-midi, la visite commentée du musée du coquillage et animaux marins. Les animateurs, riches de 15 années de pratique vous étonneront par leurs connaissances qu'ils aiment partager dans une bonne humeur collégiale.

Durée 4h30, coût 15 € (5€ pour les enfants). Sur rendez-vous au 06 31 90 07 73 ou en ligne : site brigoudou.fr.

Visite du Sémaphore de Brignogan

Une ouverture exceptionnelle après près de neuf ans

Par groupe de 10, toutes les 30 min, venez découvrir ce sémaphore ouvert à l'occasion des Journées européennes du Patrimoine. Accompagnés par un guetteur sémaphorique, vous en apprendrez plus sur son architecture, mais surtout sur son rôle et son fonctionnement. Grimpez en haut de sa tour de 15m surplombant la Côte des Légendes et découvrez le métier de ceux qui y veillent en permanence pour la sécurité de tous.

Du 21 septembre 2024 au 22 septembre 2024 de 10h à 16h30. Inscriptions à partir du 4 septembre à 09h30

Tourisme Côte des Légendes 02 29 61 13 60

www.billetweb.fr/visite-du-semaphore

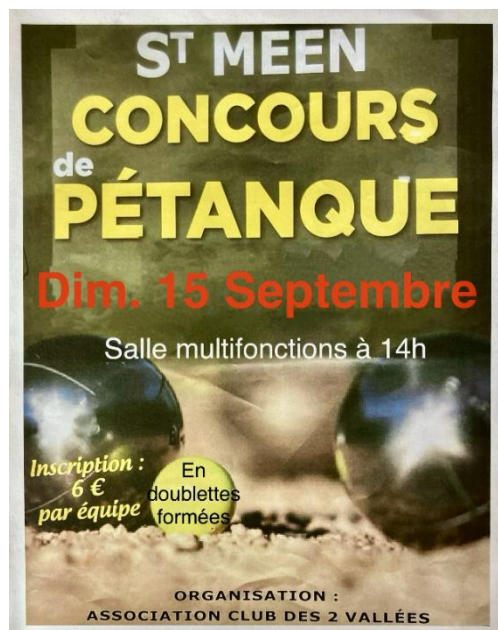
Cours de breton à Kernilis, à destination des débutants. Accent mis sur la pratique orale et les dialogues du quotidien Contact : Florence Glorion 06 75 55 80 22 - florence.glorion@gmail.com - Site web : florenceglorion.com

Cours et stages d'accordéon à Kernilis - Diatonique et chromatique. Tous niveaux - Enfants et adultes - Créneaux ouverts pour les débutants complets. Contact : Florence Glorion 06 75 55 80 22 - florence.glorion@gmail.com ou Florence Pinvidic 06 83 44 74 61 - florence.pinvidic@gmail.com Site web : diouflo.com

AGDE fête ses 40 ans le 14 septembre de 14h00 à 18h0. : mini marché, exposition photos, dégustations, visite guidée. Entrée libre et ouverte à tous. Chantier d'insertion ZA Callac, 1 rue Ampère 29860 PLABENNEC

La semaine Bleue : lundi 30 septembre 2024 de 14h00 à 16h00 salle multifonctions de Saint-Frégant (derrière la mairie) Conférence gesticulée « bien bouger pour mieux vieillir »

Saint-Méen Le Club des 2 Vallées organise son dernier concours annuel de pétanque le dimanche 15 septembre à l'espace multifonctions. Concours en 4 parties, doublettes formées (ouvert à tous). 6 € d'inscription par équipe. Jet du bouchon 14h00.

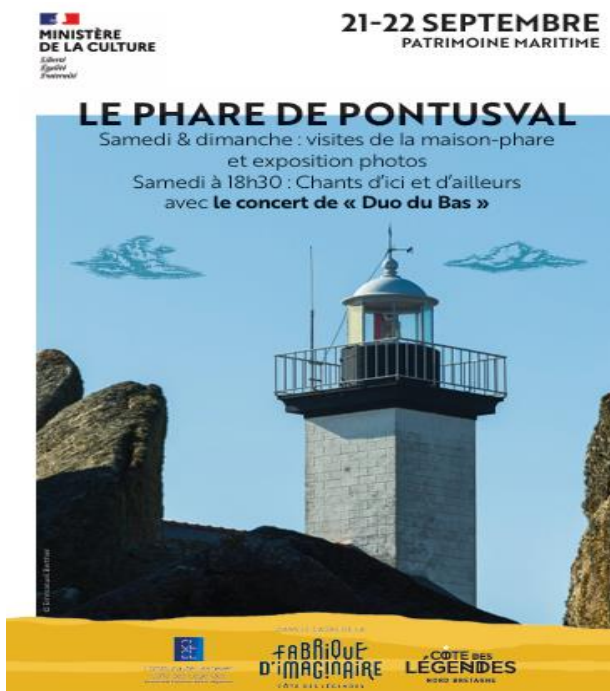


Cours de Qi gong : Si vous souhaitez détendre votre corps et apaiser votre mental, venez découvrir la pratique du Qi gong le mardi et le jeudi de 14h à 15h et de 19h à 20h. Ouvert à tous. Début des séances le 17 septembre 2024 6 lieu-dit Rétaire à Le Folgoët-Contact au 07.69.01.77.53

Tourisme Côte des Légendes organisera les Journées européennes du patrimoine, les 21 et 22 septembre prochains au phare de Pontusval.

Appel à photos · Exposition participative dans le cadre des Journées européennes du patrimoine au phare de Pontusval, vos photos exposées dans le phare le plus photographié d'Europe !

Le sujet ? Le phare lui-même pour une belle mise en abyme. Il faut dire que cette sentinelle des mers est souvent considérée comme l'un des phares les plus photographiés d'Europe ! Ce qui est certain, c'est qu'il est un paradis pour les photographes professionnels et amateurs, que la tour de feu ne cesse d'inspirer.



Nous appelons donc toutes celles et ceux qui ont des photographies de ce lieu plein de magie à nous les communiquer avant le 16 septembre à 17h30 par mail tourisme@cotedeslegendes.bzh ou sur place dans nos bureaux d'information touristique (à Lesneven, Brignogan ou Menham).

Plus d'informations : 02 29 61 13 60 ou sur fabriquedimaginaire.bzh

Qi Gong & Méditation

L'association Re-Sentir propose des séances d'1h tous les jeudis, salle Lotus/maison d'accueil à Lesneven. Qi Gong : 14h30, 16h30 et 19h - Méditation : 17h45. Séances découverte sur inscription le 12 septembre. Renseignements/Inscriptions : www.re-sentir.fr – 06.75.71.89.36

MBSR : Stress, ALD, émotions, douleurs
Un programme en 8 semaines en novembre/décembre pour être accompagné et prendre soin de soi. Découvrez la pratique de la méditation au service de la santé
Séance info : mercredi 11 sept à 10h ou Lundi 16 sept. à 19h.

le Groupe Ouest vous propose la diffusion du film "Colocs de Chocs" au Cinéma Even. La projection aura lieu le vendredi 20 septembre à 13h30 en présence de l'assistante mise en scène Agnès Guibault. La séance est gratuite et réservée aux plus de 60 ans.



ASP - Respecte du Léon: Personnes endeuillées Le Groupe d'entraide aux Personnes Endeuillées, est proposé par les accompagnants bénévoles de l'ASP La prochaine rencontre aura lieu à Lesneven, dans les locaux de l'ASP Respecte du Léon - 7, rue Alsace Lorraine. (Face au Cinéma – Bâtiment du milieu – 1^{er} étage). Le jeudi 12 septembre 2024 de 14h15 à 16h15 Inscription à l'ASP-Respecte du Léon au : 06.04.09.57.99



Le 22 septembre 2024, l'Association des Vendeurs de la Côte des Légendes organise sa 7ème édition du Salon de l'Automne. Il aura lieu à la Salle Kermaria sur la commune de Le Folgoët.

Concert chorale du bout du monde



PETITES ANNONCES :

Professeur expérimenté donne cours de guitare pour adolescent et adulte. Tout style, tout niveau. 1^{er} cours gratuit. Déplacement possible.
Tél : 06.48.81.32.60