

- La vie communale p2
- Informations pratiques p2
- La vie des écoles p6
- La vie associative p7
- Agenda p8



Salle municipale
Samedi 14 novembre
De 10 h à 17 h 30

Bourse aux jouets, jeux, livres, vélos enfant-ado, loisirs créatifs...

Organisé par le Comité d'animation de Cast, au profit du téléthon.

Vous pouvez retirer le règlement et les fiches d'inscription à la mairie de Cast.

Dépôts salle 1 :
le samedi 7 novembre, de 10 h à 12 h
le mardi 10 novembre, de 16 h 30 à 18 h
le vendredi 13 novembre, de 16 h 30 à 18 h

Empêché par nos soins



Samedi 14 et dimanche 15 novembre 2015
Salle municipale de CAST

Samedi 14 novembre
De 10 h à 17 h 30
Bourse aux jouets, jeux, loisirs créatifs, vélos enfants/ados
Entrée gratuite

Samedi 14 novembre
A partir de 14 h
Randonnées pédestres
2 circuits accessibles à tous
Participation : 2 € minimum

Dimanche 15 novembre
de 14 h à 18 h 30
Té dansant animé par **Les DREAMERS**
Entrée : 6 € minimum

Venez nombreux soutenir le Téléthon

Manifestations organisées par le Comité d'Animation de CAST
Tous les bénéfices seront intégralement reversés

Empêché par nos soins

Marché de Noël
Dimanche 29 novembre 2015

Vous êtes Artisan - Créateur ou Producteur de Cast ou de la région

Vous n'avez pas de « vitrine sur rue »

Vous souhaitez exposer sur le marché de Noël

Contactez l'Association RSVEM
Bernadette
au 06.25.16.08.18
Mail : RSVEM@outlook.com

Organisé par l'Association RSVEM (Reprends Sa Vie En Mains) Avec la collaboration du Comité d'Animation de Cast www.rsvem.fr

Mairie
Du Lundi au Vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h
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
De 9h à 12h du Lundi au Samedi
Tél. 02 98 73 54 06

Numéros d'urgence :

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

La vie communale

Les TAP



Recette de cuisine (gâteaux 5 4 3 2 aux pommes) -
TAP Nadine et Sylvie
Tous attentifs devant les explications !!!



Recette de desserts : gressins au chocolat et
brochettes de chamallows au chocolat
dernier mercredi après-midi avant les vacances au
centre aéré dans la cantine de Martine .
Les enfants les ont ensuite dégustés au goûter avec
Martine ,Lauren ,Séverine et Sylvie .

Elections régionales des 6 et 13 décembre 2015 :

Vous devrez obligatoirement présenter une pièce
d'identité pour voter.

**TOUS LES TITRES DOIVENT ETRE EN COURS DE
VALIDITE, SAUF LA CARTE NATIONALE D'IDENTITE ET
LE PASSEPORT QUI PEUVENT ETRE PERIMES.**

Informations pratiques

Du 8 octobre au 8 décembre 2015
Concours photo régional :
« L'énergie dans votre quotidien »

En lien avec la COP 21

2eme édition du concours photo organisé par les Espaces
INFO->ÉNERGIE bretons, en lien avec la COP 21 sur le
thème : « L'énergie dans votre quotidien ».

Les participants au concours sont appelés à illustrer les
gestes et les actions de leur quotidien en faveur de la tran-
sition énergétique à travers l'un des quatre thèmes sui-
vants :

- Les économies d'énergie dans l'habitat,
- La mobilité,
- Le réemploi et la réutilisation,
- Les énergies renouvelables.

Les participants et internautes pourront voter pour leur
photo préférée, et les 8 meilleures seront récompensées
et valorisées dans les outils de communication du réseau
des Espaces **INFO->ÉNERGIE** bretons (affiches, calen-
driers...).

Parmi les lots mis en jeu pour ce concours :

- Un vélo électrique,
- Des séjours touristiques « En Bretagne sans ma voiture »,
- Des chargeurs solaires.

La remise des prix aura lieu début 2016.

Renseignements, inscription et participation :
concours@bretagne-energie.fr
www.bretagne-energie.fr

Mercredi 4 novembre 2015 - 20h30

Salle des fêtes de Châteaulin

Enjeux et risques d'internet

Conférence-débat gratuite et ouverte à tous, initiés
à l'informatique ou non, pour nous aider à profiter
du meilleur d'Internet et à éviter ses dangers.

Organisée par les délégués MSA du secteur de
Chateaulin.

Cette soirée sera animée par le gendarme
Chaizemartin Virginie de la Brigade de Carhaix.

NOVEMBRE		DECEMBRE	
1 dim		1 mar	
2 lun	ST SEGAL	2 mer	
3 mar		3 jeu	PLONEVEZ
4 mer		4 ven	ST NIC
5 jeu	PLONEVEZ	5 sam	
6 ven	PLOMODIERN	6 dim	
7 sam		7 lun	ST SEGAL
8 dim.		8 mar.	
9 lun.	CHATEAULIN	9 mer.	
10 mar.		10 jeu.	QUEMENEVEN
11 mer.	Armistice	11 ven.	DINEAULT
12 jeu.	QUEMENEVEN	12 sam.	
13 ven.	ST NIC	13 dim.	
14 sam.		14 lun.	CHATEAULIN
15 dim.		15 mar.	
16 lun.	CHATEAULIN	16 mer.	
17 mar.		17 jeu.	CAST
18 mer.		18 ven.	PLOMODIERN
19 jeu.	Pas de matinée	19 sam.	
20 ven.	DINEAULT	20 dim.	
21 sam.		21 lun.	
22 dim.		22 mar.	
23 lun.	CHATEAULIN	23 mer.	
24 mar.		24 jeu.	
25 mer.		25 ven.	
26 jeu.	CAST	26 sam.	
27 ven.	PLOMODIERN	27 dim.	
28 sam.		28 lun.	
29 dim.		29 mar.	
30 lun.	CHATEAULIN	30 mer.	
		31 jeu.	

CHATEAULIN

CAST

DINEAULT

ST SEGAL

PLONEVEZ

PORZAY

PLOMODIERN

QUEMENEVEN

ST NIC

ram@polysonnance.org

02.98.86.13.11

06.48.69.97.34

Permanence du relais à Châteaulin : le mardi de 16h à 18h – MPT.

Rendez-vous possible sur toute les communes. Ceci en toute confidentialité.

Contact : 06 48 69 97 34 / ram@polysonnance.org

Les matinées d'éveil 9h30 – 11h30, le jeudi sur le temps scolaire et sur inscription :

Elles permettent aux enfants de faire progressivement connaissance avec d'autres adultes et d'autres enfants. On peut parler d'espace de socialisation.

En alternance à Cast (salle des fêtes), Plonévez-Porzay (maison de l'enfance) et Quéménéven (garderie) pour les assistantes maternelles de ces trois communes.

Voyage en Bourgogne

Après un voyage agréable, nous sommes arrivés à Buxy, joli petit village médiéval.

6 jours de visite très agréables :

- ⇒ Le Creusot, ville industrielle
- ⇒ Saint Christophe en Brionnais : marché aux bestiaux de la race charolaise
- ⇒ Château du Clos Vougeot (Confrérie Grand Cru)
- ⇒ Cassissium : Histoire du Cassis
- ⇒ Autun : route des grands crus
- ⇒ Beaune : visite des célèbres hospices
- ⇒ Chalons sur Saône : berceau de la photographie
- ⇒ Tournus : Abbaye Saint Philibert

Nous avons très bien mangé, bonne ambiance, séjour agréable.

Les Bourguignons sont très accueillants et joviaux.

A l'année prochaine, Haute Savoie Annecy !!



● Les annonces

A louer au bourg de Cast, un logement T2 de 60m² + garage de 20m²

Chauffage bois par insert neuf + électrique par accumulateur + électrique par convecteurs

390€/ mois

Contact : 02.98.73.54.09 (heures repas)

5 place St Hubert : 1 appartement disponible T2 :

49 M² / 1^{er} étage / loyer 232 € charges locatives comprises / chauffage électrique. DPE : D

APL possible

Pour tous renseignements complémentaires contacter l'OPAC DE QUIMPER

Vincent LE BORGNE, conseiller logement au 02-98-55-61-13

A louer, maison individuelle sur 1 000 m² de terrain dans un corps de ferme.

RDC : entrée, séjour, cuisine aménagée, 1 chambre, 1 salle d'eau, 1 wc séparé

A l'étage : 3 chambres, 1 dressing, 1 salle de bain, 1 wc séparé

Chauffage fioul + cheminée (insert neuf changé en 2013), huisseries PVC - Garage

Contact : 06.80.05.55.41

Assistante maternelle, 15 ans d'expérience, cherche enfants dès 3 mois à garder à son domicile.

Jardin clos

Contact : 07.83.95.53.73 ou 09.50.65.61.20

Garde d'enfants pour la sortie de l'école, le mercredi après midi et les vacances

Contact : 06.80.33.98.23

Assistante maternelle agréée (17 ans d'expérience) dispose de deux places pour garder bébé à temps complet.

Disponible de suite (maison avec jardin)

Contact : 09.66.87.61.94

A vendre, VTT occasion en bon état - 45€, VTT occasion Homme ou Femme 60€ - 1 vélo de course Homme ou Femme 45€

Contact : Lucien KERMOAL au 02.98.16.06.56

A vendre bois de chauffage sec sous hangar mélange fendu 40 à 50 cms.

Livraison en stère ou demi corde

Contact : 06.14.71.54.79

● Les commerces

Marché à CAST

Mardi matin de 9h00 à 12h00 :

Fruits et légumes, poissonnerie, légumes bio

Vendredi matin de 9h30 à 11h00 : Poissonnerie

Vendredi soir de 17h00 à 21h00 : Pizzas

HERBES ET COMPAGNIE

Après plusieurs mois de culture, cueillette et séchage, les **TISANES** d'Herbes et compagnie arrivent sur votre marché. Divers mélanges de plantes aromatiques et médicinales vous seront proposées ainsi que les légumes bio. Rendez-vous au marché le mardi matin et le samedi à la ferme de 10h à 12h30.



Maelenn Lastennet

Poulargar (*Direction gare de Quéménéven, à 2,5 km du centre bourg tourner à gauche*)

Renseignements au 06.62.42.96.76

Cast & Dog's : Le salon de toilettage est en congés du 23 octobre au 11 novembre inclus.

Le Relais Saint Gildas :

Couscous Maison

Samedi 7 novembre en soirée

A déguster sur place ou à emporter

Réservation souhaitée au 02.98.73.54.76

FNACA

Sortie FNACA

Elle s'est déroulée jeudi 17 septembre dernier.

C'est à 9h30 que les 47 adhérents et sympathisants embarquent pour une tournée via Roscoff.

Là, un petit train nous fait découvrir les différents aspects de cette cité renommée. C'est une agglomération étendue et dispersée qui longe le littoral. On y découvre les vestiges des remparts construits pour protéger la ville des envahisseurs. La Tour Marie Stuart est remarquable.

Dans la zone portuaire, le nautisme de loisir a pris le pas sur l'activité de la pêche. Roscoff est aussi réputée pour son climat vivifiant qui a permis la multiplication du nombre de divers centres de soins : hôpitaux, cures, maisons de repos, qui utilisent efficacement les vertus de l'eau de mer pour rétablir la santé de leurs patients. Le petit train a ainsi circulé dans les rues bordées de maisons dont certaines présentent de belles façades de pierres en granit.

A midi, la faim se faisant sentir, le groupe trouve refuge au restaurant L'Auberge du Quai où les organismes ont pu se sustenter agréablement.

L'après midi, les forces retrouvées, la Maison des Johnies nous accueille et c'est un réel plaisir d'écouter la guide nous informer sur l'histoire de la culture de l'oignon et de l'épopée de cette commercialisation inédite réalisée par ces Johnies en Angleterre.

Le séjour à Roscoff se termine à Algoplus où nous découvrons l'activité liée au ramassage des algues et à leur utilisation dans différents domaines : industries alimentaires, pharmaceutiques, et dans la fabrication des produits cosmétiques.

Le retour a été arrosé d'averses fréquentes qui n'ont pas permis de servir le pot de l'amitié en cours de route. Celui-ci servi à la Rotonde a été apprécié par tous au terme d'une journée bien remplie, attrayante, agréable et instructive.



Le comité de Cast qui compte 36 adhérents dont 8 veuves a tenu son assemblée générale mardi 13 octobre 2015 à la salle municipale. 17 personnes étaient présentes munies de 10 procurations.

Renouvellement des membres du bureau : Suite à un vote favorable à l'unanimité, le nouveau bureau se présente comme suit :

Président : Jean SCORDIA
 Vice Président : Jean Claude HORELLOU
 Secrétaire : Marie Louise HASCOET
 Trésorier : Jean BOTHOREL
 Membres : Pierre BOULIC et Maurice DOUERIN.

Après la présentation d'un bilan financier satisfaisant par Jean BOTHOREL, le prix des cartes d'adhésion pour l'année 2015-2016 a été défini :

Ancien combattant : 26€, Veuve : 21€, membre sympathisant : minimum : 3€

Informations et questions diverses

Le Président invite les adhérents à venir nombreux à la Commémoration du 11 novembre 2015 et à celle du 19 mars 2016.

Le principe de la sortie annuelle est retenu pour le mois de Septembre 2016.

L'assemblée générale de l'année 2016-2017 est prévue pour le lundi 10 octobre 2016 à 17h.

HORAIRES DES MESSES

HORAIRES DES MESSES	ENSEMBLE PAROISSIAL SAINTE ANNE DU PORZAY	Du 7 NOVEMBRE Au 29 NOVEMBRE 2015
	Messe anticipée Samedi - 18 h	Messe dominicale Dimanche - 10 h 30
A partir du 7 novembre la messe du samedi soir sera à 17 h 30		
7-8 novembre	SAINT NIC	QUEMENEVEN Chapelle Notre Dame de Kergoat
14-15 novembre	PLOEVEN	CAST
21-22 novembre Christ, Roi de l'Univers	PLOMODIERN	QUEMENEVEN
28-29 novembre 1 ^{er} dim. de l'Avent	PLOEVEN	PLONEVEZ PORZAY Entrée en Avent



La vie des écoles



Ecole Notre Dame

Opération : Nettoyons la nature

Le vendredi 25 septembre, toute l'école a pris le car vers 9h15 pour se rendre à Ploëven à la plage de Ty Anquer dans le cadre de notre projet : étude de l'eau, nettoyons la nature.

Sous un temps magnifique, munis de gants, d'une chasuble et de sacs poubelle, nous avons ramassé des déchets : des bouchons, des morceaux de cordage, des hameçons, du verre, des bouteilles, des sacs... en plastique.

Vers 10h30, nous avons mangé un pain au chocolat et bu un jus d'orange. Ensuite, nous avons longé la côte jusqu'à Kervigen. Le ciel était dégagé, la mer était magnifique, nous sentions l'odeur de l'iode. Frédéric nous a expliqué que le ruisseau de Kerharo que nous avons vu une semaine auparavant au bas du bourg de Cast se jette ici même à Kervigen dans la mer appelée Océan Atlantique.

Nous avons également remarqué la présence de roseaux servant d'abri pour les animaux ainsi que de lieu de reproduction. Ils sont aussi un vrai filtre naturel.

Nous avons continué à ramasser les déchets sur la plage puis nous avons pique-niqué car nous commençons sérieusement à avoir faim.

Après avoir bien mangé, nous avons profité du temps qui nous restait pour jouer sur le sable. Le car est venu nous chercher en début d'après-midi mais nous serions bien restés plus longtemps !



l'APEL Ecole Notre Dame

Vente de sapins de Noël

Cette année, l'APEL de l'école Notre Dame de Cast a le plaisir de vous faire profiter d'une nouvelle animation conviviale : une vente de sapins de Noël.

Remplissez le bon de réservation en choisissant votre espèce (Nordman, Grandis ou Epicéa) et votre taille (de 80 à 300cms). Le bon de réservation est disponible à l'école ou en mairie et doit être posté accompagné du chèque de règlement (à l'ordre de l'APEL Notre Dame) dans la boîte aux lettres APEL situé à l'entrée de l'établissement. Le bon de réservation doit être déposé avant le 15 novembre.

Sapin Nordman : vert foncé et très bonne tenue des aiguilles

De 80 à 100cms	De 100 à 125cms	De 125 à 150cms	De 150 à 180cms
13€	15€	20€	25€
De 180 à 220cms	De 220 à 250cms	De 250 à 300cms	
35€	40€	55€	

Possibilité Sapins Nordman 2eme choix (les sapins peuvent présenter les défauts suivants : pas de flèche finale, moins touffu d'un côté ou branchage moins fourni)

De 150 à 180cms	De 180 à 220cms	De 220 à 250cms
20€	25€	35€

Sapin Grandis : vert tendre et odeur très agréable

De 100 à 150cms	De 150 à 200cms
12€	16€

Sapin Epicéa : le parfum de votre enfance vendu uniquement en pot pour une très bonne conservation et une possible replantation (prévoir 30cms en plus avec le pot)

De 100 à 125 cms	De 125 à 150cms	De 150 à 180cms
24€	29€	34€

Nom et prénom : _____

Veillez indiquer un numéro de téléphone ou une adresse email afin de valider votre commande : _____

Nous vous souhaitons à tous une bonne préparation de vos fêtes de fin d'année.

Le bon de réservation sera disponible sur demande à julieriveron@gmail.com, à l'école ou sur le présentoir de la mairie.

Par ailleurs, l'APEL sera présent au marché de Noël le 29 novembre prochain.



l'APE Ecole Publique

360 personnes ont mangé le couscous de l'APE de l'école publique de Cast.

L'APE a organisé son traditionnel couscous à la salle communale le 17 octobre. En cuisine, Stéphane Grison était aux commandes et a encore réalisé un très bon repas. C'est dans une ambiance chaleureuse et conviviale que les bénévoles ont servi près de 360 parts de couscous.

Un coin enfants était prévu dans la rotonde avec atelier maquillage, activité scoubidou, dessins.

Les bénéfices serviront à financer les projets scolaires de l'école publique : spectacles, sorties...

Nous remercions les bénévoles pour avoir aidé en cuisine à éplucher et couper les légumes, pour avoir apporté des gâteaux et avoir été présents pour le service et le bon fonctionnement de la soirée.



La vie associative



Groupe de marche

DEPART à 14 Heures précises du parking des anciens combattants à CAST.

MARDI 10 Novembre 2015

Circuit de Lestonan : 8/9kms

Départ du parking près de l'Odet et anciennes usines

Balisage : jaune n°3 et GR

Difficulté : moyen

MARDI 17 Novembre 2015

Circuit de la ligne de chemin de fer à Douarnenez : 8/9 kms

Départ du parking d'Intermarché à Douarnenez

Balisage : aucun

Difficulté : facile

MARDI 24 Novembre 2015

Circuit de St-Laurent à Pleyben:8/9kms

Départ du parking de Pleyben près de l'église

Balisage: bleu

Difficulté : moyen

MARDI 1^{er} Décembre 2015

Circuit de la petite gare/Port-Launay: 7/8kms

Départ du parking de l'office de tourisme à Château-lin

Balisage : aucun

Difficulté : facile

Les circuits peuvent être modifiés suivant la météo



Le Comité d'animation

Le Comité d'animation organise une bourse aux jouets, jeux, livres, objets créatifs.... Les bénéfices de cette action seront reversés au Téléthon.

La bourse aux jouets, jeux, livres, objets créatif, vélos enfants/ados,... se déroulera à la salle communale le 14 novembre prochain de 10h à 17h30 sans interruption. La vente sera réalisée par les bénévoles du Comité d'animation.

Les objets proposés à la vente devront être déposés à la salle n°1 :

⇒ le samedi 7 novembre de 10h00 à 12h00

⇒ Le mardi 10 novembre de 16h30 à 18h00

⇒ Le vendredi 13 novembre de 16h30 à 18h00

Seuls les articles déposés lors de ces permanences pourront être mis en vente.



Le Ping Pong

La saison a bien démarrée pour les 6-11 ans, ils sont un groupe de 13 tous les vendredis de 15h45 à 17h15.

De nouveaux joueurs et joueuses sont arrivés cette année, ils sont 5 : Lucas , Lou-Anne, Laurine, Aymeric et Lylian.



Les enfants ont dessiné et colorié sur le thème d'Halloween, les dessins resteront affichés sur un mur pour décorer la salle.

Pendant les vacances il n'y a pas de cours de ping-pong pour les enfants.

Par contre nous attendons les adultes le mercredi soir de 20 h à 21 h 30 toute l'année.

Les personnes qui désirent venir jouer ou faire un essai sont attendus le mercredi soir à la salle ou contacter Mr DEPEIGNE 06.68.36.50.57.

Le tarif de la saison est de 15 euros pour les adultes et de 35 euros pour les enfants.



Nous leur apprenons le ping-pong par des jeux avec le robot ou il faut ramener le plus de balles possibles sur les 100 de départ.

Nous avons organisé depuis septembre un jeu avec des gobelets afin de leurs apprendre la précision. Le vainqueur est celui qui touchait le plus de gobelets avec 10 balles. Le challenge allait de septembre aux vacances de la Toussaint.

Premier Malo avec 11 points, deuxième avec 7 points Amélie, Titouan, Lucas, une remise de lot s'est faite après le goûter.

● Reprendre sa vie en main

Nous vous attendons nombreux pour Notre Marché de Noël le **dimanche 29 novembre 2015** de 10h à 18h30 : **Conte pour enfant avec Liz'An** Nicolas rêve de Noël - **Venue du Père Noël** avec distribution de friandises aux enfants - **Démonstration de Hip Hop** et d'autres surprises !

Artisans, Créateurs et Producteurs vous proposeront de belles idées cadeaux.

Miel, Confitures, Chocolats, Légumes bio, Tisanes/Thés/Café, Peinture sur porcelaine, vêtements, décorations diverses (Papier mâché - Patine), peinture sur verre/vitrail, sacs, bijoux, Illustrations

Entrée et participation au tirage au sort des lots offerts par les exposants, GRATUITS.

Un grand merci au Comité d'Animation de Cast qui nous aide beaucoup dans l'organisation et la réalisation de cet événement.

Autres dates :

Le 5 décembre de 14h30 à 18h30

Atelier créatif : mandala de lumière énergétique créé avec la numérogie, la suite de Fibonacci, les couleurs et la géométrie sacrée. Je vous apprend à les réaliser et vous devenez ainsi totalement autonome ! **Il reste 2 places.** Tarif 35 euros. Le prochain aura lieu en février 2016.

Recherche : Afin d'organiser un atelier du JE par le collage, je recherche des **magazines divers et variés**. Si vous en avez destinés à la poubelle, contactez moi ; je viendrais les chercher Merci.

Contact et renseignements ou réservation auprès de **Bernadette - 06.25.16.08.18** ou par mail RSVEM@outlook.com



VITA'GYM

Depuis le 8 septembre 2015 à la salle municipale de 20h30 à 21h30.

Venez nous rejoindre ! **Vitalité, bien être et convivialité !** Un cours hebdomadaire de renforcement musculaire. Vous renforcez, modelez et tonifiez votre corps, au rythme de musiques entraînant à chaque cours avec Mathilde !!

Séance gratuite de découverte proposée 75€ l'année (certificat obligatoire)

Renseignements : 06.81.92.45.15 (Corinne)



Zumba



Zumba à partir de 12ans tous les mardis de 19h30 à 20h30 5EUR/cours libre ou à la carte

Zumba Kids à Cast tous les jeudis de 17h30 à 18h30



Agendas

NOVEMBRE 2015

Mercredi 11 novembre : Commémoration Armistice 1918

Samedi 14 et Dimanche 15 novembre : Téléthon

Dimanche 29 novembre : Marché de Noël - RSVEM

DECEMBRE 2015

Dimanche 6 et 13 décembre : Elections régionales

Samedi 19 décembre : Spectacle de Noël