



La vie communale p 2



Informations pratiques p 5



La vie des écoles p 6



La vie associative p 7



Agenda p 1

Bulletin d'information

Janvier 2023 - n° 1

Bonne année 2023

Agenda 2023 (sous réserve de modifications)

Janvier 2023

Vendredi 6 : assemblée générale du comité d'animation

Dimanche 8 : vœux de la municipalité - 11 h, salle communale

Février 2023

Samedi 4 : rougail saucisse—APEL Ecole Notre Dame

Mars 2023

Samedi 4 : théâtre—troupe Café Pain Beurre

Avril 2023

Lundi 10 : chasse à l'œuf—comité d'animation

Vendredi 14 : opération pizzas—APEL Notre Dame

Mai 2023

Lundi 8 : commémoration de l'armistice du 8 mai 1945

Samedi 13 : Vaches Folks

Juin-Juillet 2023

Vendredi 30 juin, samedi 1er et dimanche 2 juillet : Cast en scène

Vendredi 7 : boum de l'école publique—APE

Septembre 2023

Samedi 2 : forum des associations

Dimanche 3 : assemblée générale société de chasse

Samedi 9, dimanche 10 : fêtes de Cast—comité d'animation

Samedi 23 : repas du CCAS

Novembre 2023

Samedi 11 : commémoration de l'Armistice du 11 novembre 1918

Décembre 2023

Samedi 16 : arbre de Noël—comité d'animation

Pour annoncer un événement, 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 précédent la parution.

Pour l'Echo de Saint Hubert de février 2023, la date limite sera le 5 janvier 2023.



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)	

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

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.

LA VIE COMMUNALE

ETAT CIVIL

Naissances

Manoa GOUYEN RENE, né le 2 novembre 2022 à Quimper

Mariages

Alexandra BARBE et Jean-Pierre KERVAREC, mariés à Cast le 21 novembre 2022

Yvonik TROUCHARD et Clara PINEAU, mariés à Cast le 1er décembre 2022

Décès

Jacques QUILLIEN, décédé à Cast le 11 décembre 2022

Bernadette PENNANEAC'H (veuve HASCOËT) décédée à Cast le 17 décembre 2022

Compte rendu du conseil municipal du 15 novembre 2022

Le 15 novembre 2022, à 20h30, le conseil municipal de CAST, légalement convoqué le 4 novembre 2022, s'est réuni en la mairie de Cast, sous la présidence de Monsieur Jacques GOUEROU, Maire de Cast.

Etaient présents : Tous les conseillers municipaux en exercice à l'exception de Simon BOUGUYON, excusé, et Emilie ARZUL

Procurations : Simon BOUGUYON à Caroline HASCOET

Secrétaire de séance : Frédéric LAMBALLE

DELIBERATION 35-2022 : DEBAT SUR LE PROJET D'AMENAGEMENT ET DE DEVELOPPEMENT DURABLE DANS LE CADRE DE L'ELABORATION DU PLUI DE LA CCPCP

Vu l'article L 153-12 du Code de l'Urbanisme ;

Après s'être fait présenter le projet d'aménagement et de développement durable,

Le Conseil Municipal prend acte que le débat sur les orientations générales du PADD a eu lieu

DELIBERATION 36-2022 : SIGNATURE DE LA CONVENTION TERRITORIALE GLOBALE ENTRE LA CCPCP, LA COMMUNE DE CAST ET LA CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES

Vu le code général des collectivités territoriales en ses articles L2121-29 et suivants ;

Vu la délibération n°2022-179 de la Communauté de Commune de Pleyben-Châteaulin-Porzay, en date du 25 octobre 2022, par laquelle le conseil communautaire valide la signature de la Convention territoriale globale avec la Caisse d'allocations familiales pour la période 2023-2027 ;

Considérant que la politique nationale de la CAF d'accompagnement des collectivités territoriales dans leurs politiques publiques en faveur de la cohésion sociale s'inscrit dans une

logique partenariale avec pour objectifs de renforcer l'efficacité, la cohérence et la coopération des services de proximité mis en place pour les habitants du territoire.

Considérant que la formalisation de ce partenariat, sur le territoire de la CCPCP passe par la signature d'une convention territoriale globale (CTG) sur une durée de 5 ans à compter du 1er janvier 2023, avec le Département du Finistère, la CCPCP et ses communes membres autour des enjeux communs dans les champs d'action de la cohésion sociale ;

Après présentation du projet de CTG ;

Le Conseil municipal décide à l'unanimité :

D'accepter les termes de la convention territoriale globale tels que présentés ;

D'annexer le texte de la CTG à la présente délibération ;

D'autoriser Le Maire à signer cette convention.

DELIBERATION 37-2022 : MODIFICATION DU REGLEMENT INTERIEUR DES SERVICES PERISCOLAIRES

Le fonctionnement des services périscolaires, cantine et garderie, est régi par un règlement transmis aux familles lors de l'inscription et que les familles s'engagent à respecter.

Pour garantir un fonctionnement serein de ces services et assurer un cadre bienveillant aux enfants leur permettant de prendre leur repas et de fréquenter la garderie dans de bonnes conditions, il est proposé de faire évoluer ce document.

La commission enfance-jeunesse, réunie le 3 novembre 2022, a formulé les propositions de modification suivantes :

Insérer à la fin du paragraphe fonctionnement les mentions ci-dessous :

Une fiche navette est établie pour prévenir les parents lorsqu'il y a un ou des débordements d'un enfant.

L'enfant pourra être retenu après le repas pour discuter avec l'agent de ses actes

L'enfant pourra être amené à nettoyer sa place s'il s'agit de jet de nourriture par exemple.

Après trois avertissements par fiche-navette, les services de la mairie se réservent le droit de convoquer l'enfant et les parents pour une mise au point.

Ajouter au dossier d'inscription un livret de bonne conduite à signer par les parents et l'enfant et d'y intégrer un paragraphe sur le gaspillage alimentaire ;

Inscrire dans le règlement intérieur de la garderie la fin de prise en charge des enfants à 18h30.

Appliquer une pénalité de retard de 10€ pour 3 retards non signalés après 18h30.

Le Conseil municipal décide à l'unanimité :

D'adopter les modifications du règlement intérieur telles que proposées.

DELIBERATION 38-2022 : CONTRAT D'ASSOCIATION AVEC L'ECOLE NOTRE DAME POUR 2023

Considérant que le coût moyen d'un élève de l'école publique pour l'année 2021 s'élève à 873.90 €,

Après réunion des commissions Enfance-jeunesse et finances réunies le 3 novembre 2022, qui ont émis un avis favorable,

Le Conseil municipal décide à l'unanimité :



- De fixer à 873.90 € par élève la participation de la commune de CAST pour le contrat d'association à l'école Notre Dame pour l'année 2023.

DELIBERATION 39-2022 : TARIFS COMMUNAUX 2023

Après réunion de la commission finances réunie les 28 septembre et 3 novembre 2022, qui a émis un avis favorable, le Conseil municipal décide à la majorité et une abstention de Frédéric LAMBALLE :

D'adopter les tarifs tels que présentés ci-dessous pour l'année 2023 :

Cimetière	Concession trentenaire	125.00€
	Concession décennale	71.00€
	Columbarium 30 ans	1 109.00€
	Columbarium 10 ans	430.00 €
	Cavurne 10 ans	210.00 €
	Cavurne 30 ans	418.00 €
	Plaque colonne du souvenir 30 ans	62.00 €
	Taxe inhumation jardin du souvenir	32.00 €

Fourniture de buses	Par ml (pvc)	32.00 €
	Par ml (béton)	40.00 €

Main d'oeuvre	L'heure	35.00 €
----------------------	---------	---------

Autres fournitures et travaux	Terre végétale (enfonceur dispo)	5.00€
	Tracto-pelle JCB / heure	45.00 €

Location de salles (suivant le règlement intérieur)		
Réunions	Associations castoises et caritatives	Gratuit
	Organismes professionnels	
	Grande salle	95.00 €
	Rotonde et salles annexes du presbytère	60.00 €
	Salle 1	40.00 €
Particuliers	Grande salle	300.00 €
	Caution grande salle	630.00 €

Particuliers (suite)	Location de la sono	30.00 €
	Rotonde	60.00 €
Activités dispensées par des professionnels	Grande salle / heure d'utilisation	3.00 €
	Salle 1 / heure	2.00 €
	Rotonde / heure	2.00 €
	Salles annexes du presbytère / heure	2,00 €
Salle n°1 et annexes du presbytère abonnement pour les professionnels castois	Forfait : 5 premières séances	95.00 €
	La séance supplémentaire	20.00 €

Prêt de matériel		
Tables, chaises, bancs	Associations castoises	Gratuit
Particuliers domiciliés sur la commune	Forfait 5 tables et 20 chaises ou 10 bancs	28.00 €
	Forfait + de 5 tables et 20 chaises ou 10 bancs	43.00 €
	caution	100.00 €
	Tente (à monter sur le territoire communal)	
	Tente blanche	155.00€
	Caution	200.00€

Associations des communes voisines	Tente blanche	220.00 €
	Caution	200.00€

Droit de place	Tarif journalier par m ²	0.56 €
	Forfait annuel	60.00 €

Photocopies		
Noir	Recto format A4	0.15 €
	Recto/verso format A4	0.30€
	Recto A3	0.30 €
	Recto/verso A3	0.60 €

Photocopies (suite)		
Couleur	Recto format A4	0.30 €
	Recto/verso A4	0.60 €
	Recto A3	0.55 €
	Recto/verso	1.10 €
Télécopie	La feuille	0.55 €

Abonnement bulletin municipal	L'année	22.00 €
-------------------------------	---------	---------

Dératisation	Souricide sachet 26 g	0.20 €
--------------	-----------------------	--------

Garderie	Matin de 7h30 à 8h50	1.60 €
	Matin de 8h10 à 8h50	0.80 €
	Soir de 16h30 à 17h30	1.70 €
	Soir de 17h30 à 18h30	1.20 €
	Gratuit pour le 3e enfant présent	
	Pénalité 3 retards	10.00 €
Restauration	Repas abonné	
	Quotient familial :	
	Inférieur à 649	0.80 €
	Compris entre 650 et 1199	1.00 €
	Supérieur à 1200	3.15 €
	3e enfant et plus pour un quotient supérieur à 1200	2.35 €
	Absence de communication du quotient familial	3.15 €
	Repas occasionnel	4.00 €
	Repas adulte	4.00 €
Accueil sans repas (réservé uniquement aux enfants bénéficiant d'un PAI)	1.00 €	

DELIBERATION 40-2022 : PASSAGE A LA SOLUTION HORIZON INFINITY PROPOSEE PAR JVS-MAIRISTEM

Le Maire informe l'assemblée :

Le Syndicat Intercommunal Mixte d'Informatique du Finistère (SIMIF), crée en 1986, a pour objet d'entreprendre toute action favorisant le développement de l'informatique dans la gestion des collectivités territoriales et établissements publics membres et dans les opé-

rations mises en œuvre par ceux-ci ou auxquelles ils participent.

Il a proposé en 2019 aux collectivités territoriales, établissements publics, syndicats intéressés de constituer un groupement de commande permettant par effet de seuil, de réaliser des économies d'échelle et de gagner en efficacité en mutualisant les procédures de passation des marchés, accords-cadres et marchés subséquents pour optimiser les achats informatiques de logiciels, de licences et prestations associées.

Au terme d'une procédure conforme au code de la commande publique, la société JVS-MARISTEM qui propose une gamme adaptée à la strate des collectivités/établissements membres du groupement de commande, a été retenue.

Le Syndicat assure quant à lui, l'installation des logiciels agréés par lui, la formation des utilisateurs, la maintenance ainsi que toute action qui pourrait s'avérer nécessaire pour répondre aux besoins de ses membres.

La société JVS-MAIRISTEM a proposé au SIMIF de remplacer la gamme HORIZON ON LINE par la gamme HORIZON INFINITY qui permet de passer d'un système d'acquisition de licence ou de mise à jour à un abonnement intégrant automatiquement toutes les évolutions réglementaires, technologiques et les futures versions de logiciels.

L'éditeur assurera désormais l'assistance et la formation des utilisateurs sur sa nouvelle gamme.

CONSIDERANT qu'il est nécessaire pour notre collectivité/établissement de basculer sur la gamme INFINITY proposée par la société JVS-MAIRISTEM,

Le Conseil municipal décide à l'unanimité de :

DECIDER d'autoriser le Maire/Président ou son représentant à signer tous les actes nécessaires à la réalisation de cette affaire,

PRENDRE ACTE que l'assistance et la formation seront assurées par l'éditeur de logiciels,

DIRE que les crédits correspondants à la dépense seront inscrits au budget.

QUESTIONS DIVERSES

Monsieur le Maire adresse ses plus vives félicitations à la commission Enfance-Jeunesse pour la réalisation du graff au terrain des sports. Ce projet a été conduit à l'initiative des membres de la commission et a fait participer de nombreux jeunes de la commune. Les jeunes artistes, accompagnés par Grégory CASTEL, graffer professionnel, ont nourri de leur créativité cette fresque, inaugurée lors d'un goûter organisé le 31 octobre 2022. Bravo à eux et à la commission.

Appel au civisme — animaux de compagnie

Afin de préserver de bonnes relations de voisinage, il est important de générer le moins de nuisances sonores possible. Des aboiements trop répétés et trop intenses, en journée comme de nuit peuvent constituer des nuisances importantes pour les riverains.

Les propriétaires d'animaux sont priés de veiller à ce que des aboiements (naturels chez le chien) ne deviennent pas des nuisances pour leurs voisins.

● Recensement de la population



Le recensement de la population aura lieu à Cast, **du 19 janvier au 18 février 2023**.

Les agents recenseurs recrutés par la commune sont : Odette Douarin, Michelle Dorval et Yvonne Hascoët. Chaque agent passera au domicile des castois, selon le secteur de la commune qui leur a été attribué, muni d'un badge officiel avec photo.

Les données collectées sont confidentielles. Le recensement est d'intérêt général et détermine la population officielle de la commune. De ces chiffres découlent la participation de l'État au budget des communes, le nombre d'élus au conseil municipal, des projets de développement ou d'équipement et permet d'ajuster l'action publique aux besoins des populations.

Le recensement peut se faire par Internet. L'agent indiquera la procédure à suivre grâce une notice explicative ainsi que le code d'accès et le mot de passe à utiliser.

Renseignements : mairie de Cast, tél. 02.98.73.54.34

● Sophrologie pour les aidants



La plateforme de répit et d'accompagnement des aidants du Centre Hospitalier de Douarnenez, impliquée dans le soutien des proches aidants (conjoint, enfant, parent...)

qui accompagnent au quotidien des personnes souffrant d'une maladie neuro dégénérative et/ou en perte d'autonomie, organise des séances de sophrologie en partenariat avec un sophrologue diplômé, M COCHARD Marcel.

Ces séances, à destination des aidants, aident à lâcher prise, à relâcher les émotions contenues et à calmer tensions et pressions ressenties.

Le couple aidant/aidé a la possibilité de se présenter aux séances ensemble. La personne aidée étant accompagné par un professionnel de la PFR dans un lieu annexe, ceci permet à l'aidant de vivre pleinement les séances de sophrologie.

Les séances ont débuté le mercredi 7 décembre 2022 mais il est encore possible de s'inscrire pour les aidants qui vivent à Cast ou dans les communes environnantes.

Infos pratiques :

Tous les mercredis de 10h30 à 12h jusqu'au 22 février 2023 dans les salles Saint-Hubert, annexes de l'ancien presbytère.

Pour vous inscrire, contacter la plateforme de répit au 06.80.11.82.85.

● 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 LOBJEIS, 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 8 €, 11 €, 15 € - le vendredi 18 h - 19 h

Contact : Patricia au 06.47.60.35.43 ; Frédéric au 02.98.73.67.07 ; Maurice au 06.81.89.51.99.

Ferme de Lamharo Vend colis de porc (\pm 7 kg) à 11€/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

Hipster Burger (restauration à emporter)

Le jeudi midi, place Saint Hubert ; contact tél. 06.22.99.94.13, page facebook l'Hipster Burger

A noter

Coup de tabac : 4 rue Kreisker ,02.98.27.46.07.

Horaires : 7h30—19 h, sauf lundi 7h30—13h30

Fermé le dimanche.

Tabac et accessoires, presse, FDJ, point relais colis Pickup, paiement informatisé des amendes et timbres fiscaux, compte NICKEL, retraits d'espèces, recharges téléphonie mobile, timbres-poste, Confiseries, dépôt de pain le lundi, café d'enterrement sur demande, WIFI, CBD.

● Annonces

- **Nounou expérimentée**, je suis à votre disposition pour garder votre enfant dans un cadre familial et accueillant. Eveil, jeux et jardin à volonté !
Pour tout renseignement vous pouvez me contacter au 02.22.12.47.84 ou steph.2006@live.fr
- **Assistante maternelle agréée** (7 ans d'expérience), maison avec jardin proche de deux écoles, dispose de place pour accueillir votre enfant. Diverses formations dont : initiation au langage des signes, CAP petite enfance, éducation bienveillante et secourisme. Je propose des activités selon l'âge et l'éveil de l'enfant.
Contact : 06.75.36.08.44
- **Assistante agréée** (24 ans d'expérience) dispose de 2 places pour garder enfants à temps complet. Disponible tout de suite. Titulaire d'un CAP petite enfance et d'un Certificat Prévention et Secourisme (CPS). Maison avec Jardin. Promenade, éveil, jeux et activité diverses suivant l'âge de votre enfant.
Contact : 06.45.74.56.82 ou 09.66.87.61.94
- **Service ménage occasionnel** : grand ménage ; maison, appartement avant vente ou location ; entretien résidence secondaire (hors vacances). Règlement chèque CESU.
Contact : 06.20.48.43.33
- **Aide à la personne** dans le secteur de Cast et ses alentours je vous propose mes services pour: Ménage, repassage, préparation des repas, courses, promenades, stimulation (jeux...) aide administrative etc...
Contact : 07.60.60.36.57
- Besoin d'un baby-sitter ? Pensez au fichier du PIJ !
Contact : 02.98.86.13.11 / 06.40.05.45.42
pj@polysonnance.org
- **Vends** : souffleur à feuilles électrique, bon état, 100 € ; triplète boules de pétanque 700 g, 30 €
Contact : 02.98.16.06.56

tion (seule la farine de lin ne provient pas de ses cultures). L'éleveur a également appris aux élèves que les animaux restaient dans son exploitation cinq mois afin d'être suffisamment engraisés. Pour terminer, les élèves ont dégusté des rillettes et du pâté de campagne préparés avec la viande issue de la ferme : un régal !



Durant cette même matinée, les élèves ont également rencontré l'apiculteur Jean-Luc Hascoët. Chacune des classes a ainsi découvert comment les abeilles produisent le miel dans ses 450 ruches. Il avait également apporté un nid de frelons asiatiques pour illustrer les dégâts occasionnés par ce prédateur de l'abeille. Les élèves ont aussi eu la chance d'observer des abeilles et leur reine dans une ruchette pédagogique que l'apiculteur avait apportée. A l'issue de la présentation, quatre miels ont été goûtés et celui qui a obtenu tous les suffrages a été le miel de bruyère de bord de mer. Une matinée très enrichissante qui a permis aux élèves de mieux comprendre d'où viennent les produits qu'il consomment.



● LA VIE DES ECOLES

● Ecole Publique

Le mardi 15 novembre, deux producteurs locaux sont venus parler de leurs métiers respectifs et présenter leurs produits à l'ensemble des élèves de l'École Publique de Cast. Tout d'abord, Bruno Hascoët, de la ferme de Lamharo à Cast, a rencontré successivement les élèves des différentes classes pour leur présenter son élevage de porcs sur paille. Il a expliqué que ses animaux étaient nourris à partir de céréales (blé, orge, colza et féverole) issues de son exploita-

● Ecole Notre Dame

Afin de financer leur séjour en classe de neige ce mois-ci, les élèves de CE2 et de CM1 de l'école Notre Dame ont réalisé un calendrier en compagnie de leurs copains de CM de Notre Dame du Menez-Hom de Plomodiern. Pour réaliser ce calendrier 2023, Hervé GUEGUEN, leur enseignant, leur a demandé de partir à la recherche d'informations sur la vie des écoliers dans divers pays du monde.

Pourquoi ce thème ? Le projet d'année du multisite est le "tour du monde". Ainsi, les élèves de Cast ont découvert la façon dont se passait la scolarité des enfants de leur âge dans deux pays du continent américain, au Pérou et aux USA.

Les autres continents ont été travaillés par les élèves de Plomodiern. Au menu de ce calendrier, un tour du monde instructif qui passe par le Bénin, le Burkina Faso, le Maroc, l'Iran, le Japon, l'Irlande, l'Ukraine, la Finlande, l'Australie, la Polynésie Française et donc le Pérou et les USA.

Le calendrier est disponible à la vente au prix de 6€ auprès des élèves concernés, ou en passant par l'école en laissant un message sur le répondeur.

L'intégralité des recettes servira à financer le séjour des élèves en classe de neige, du 19 au 28 janvier à La Chapelle d'Abondance.



ALSH

Sortie de l'ALSH de Cast au château de Trévarez le mercredi 30 novembre... Et toujours beaucoup de féerie et de rêves dans ces décors de Noël.



Restaurant scolaire

Ambiance de Noël au restaurant scolaire de l'école publique... Les tables ont été dressées pour l'occasion et les pulls de Noël étaient de rigueur !



LA VIE ASSOCIATIVE



Atelier CCAS Cast

Vas-Y : Une réunion d'information et 15 ateliers équilibre

Environ une personne sur trois, âgée de plus de 65 ans et une personne sur deux, de plus de 80 ans, chute chaque année. Il existe de multiples solutions pour s'en préserver ! Une réunion d'information et un atelier « Mon équilibre, j'y tiens » sont proposés sur la commune de CAST, en partenariat avec le Dispositif Vas-Y de la Fondation ILDYS.

La réunion d'information aura lieu le **lundi 16 janvier 2023 de 10h30 à 12h00 aux salles Saint Hubert (ancienne annexe du Presbytère)** pour mieux comprendre les différents facteurs de chutes et échanger avec Elodie Merrien, ergothérapeute du dispositif Vas-y, sur les conseils à appliquer au domicile et dans la vie quotidienne pour les prévenir. A l'issue de la conférence les personnes pourront s'inscrire à l'atelier équilibre dans la limite des places disponibles (15).

Les 15 séances de l'atelier se dérouleront, **les lundis de 14h à 15h, du 6 février 2023 au 26 juin 2023 à la salle municipale, place St Hubert**, pour un groupe de 15 personnes. Lors des séances, des exercices physiques adaptés et des conseils appropriés permettent de renforcer les bons réflexes face aux risques de chutes, à les dédramatiser, à garder confiance en soi. Maiwenn, professeure d'activité physique adaptée du groupe associatif activ'sport, partenaire du dispositif « Vas-Y », encadrera les séances en accordant écoute et adaptation à chaque participant.

La réunion d'information et l'atelier « Mon équilibre, j'y tiens » s'adressent aux personnes à partir de 60 ans.

Inscription pour les ateliers auprès Mr Riou au 06 08 26 39 83 dès à présents (places limitées) ou à l'issue de la réunion d'information.

Passé sanitaire demandé pour la réunion et l'atelier et masque obligatoire.



APE Ecole Publique

Le samedi 3 décembre a eu lieu la vente de sapin de l'APE, 39 sapins vendus, suivi d'un goûter offert vin chaud, brioche et bonbons, la visite du père Noël à comblé les enfants présents. Suite à la vente de sapin, un concours du plus beau sapin décoré a eu lieu la dernière semaine de l'école, ; l'enfant gagnant a été récompensé par une carte cadeau offerte par L'APE.



● Groupes de marche



CIRCUITS DE RANDONNEES

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

MARDI 10 janvier 2023

Circuit à Cast : 6kms

Départ du parking de Ménez Quelec'h.

On descend par la route jusqu'au pont de chemin de fer vers Châteaulin, on prend le Loc'h, le chemin de Kerroc'h, on remonte sur la route à droite, après le pont de chemin de fer, on tourne à gauche dans un chemin creux qui rejoint Penn ar Zuil. On revient au parking par la route.

Balisage : aucun

Difficulté : montées

MARDI 17 janvier 2023

Circuit à Pentrez : 6 kms 7

Départ du parking près du cabanon du char à voile au niveau de la route de la chapelle de St-Côme.

Prendre la route vers Pentrez, tourner à droite près du bar, puis à gauche, puis à gauche, descendre et tourner à droite pour prendre la route du Leurré. Aller jusqu'au Leurré, à gauche jusque la route de Crozon. A droite, et prendre un chemin à gauche qui rejoint le bord de mer, on revient par la route des falaises et la plage.

Balisage : aucun.

Difficulté Aucune

MARDI 24 janvier 2023

Circuit à Châteaulin : 6kms

Départ du parking de la petite gare. Prendre l'ancienne ligne de chemin de fer vers Port-Launay. Revenir le long de l'Aulne puis remonter au niveau du viaduc pour rejoindre le parking.

Balisage : aucun.

Difficulté : aucune

MARDI 31 Janvier 2023

Circuit sur CAST : 6,5kms

Départ du parking à Ty Massoner. Prendre la route en face, rejoindre Kergaradec Vihan, Kroaz Vihan, Tréhornic, Kerrast Vihan, Pen ar C'has, Kernaou Vihan, Golhen, Touz Banel pour rejoindre le parking.

Balisage : aucun

Difficulté : Montées

MARDI 7 FEVRIER 2023

Circuit sur Plonévez-Porzay : 6kms

Départ du parking de Trefeuntec. Monter la route et passer le village pour rejoindre le chemin côtier jusque Kervel et revenir par la route.

Balisage : aucun

Difficulté : montées.

● Dojo du porzay Nevet

1ere place pour le dojo du Porzay par équipes mixtes
La compétition s'est déroulée au Dojo de Châteauneuf du Faou. Sur les 4 équipes engagées le Dojo Brestoïse à déclarer forfait vendredi soir. Donc une victoire pour chaque équipe, mais nous gagnons aux points. Le premier tour contre l'équipe locale de Béatrice nous donne la victoire 3 à 3 mais 27 points à 21. Au deuxième tour nous perdons face aux Abers 30 à 30 et défaite dans le combat décisif tiré au sort. Grosse ambiance surtout quand les élèves du Seishinkan combattent. La deuxième phase de poule aura lieu le dimanche 26 mars normalement où l'équipe devrait être plus forte car Justine sera présente (blessée à la cheville depuis un bon mois) et certains seront sans doute dans d'autres catégories...



● Comité d'animation

« Nous avons le plaisir de vous convier à l'assemblée générale du comité d'animation qui aura lieu le vendredi 6 janvier à 19h30 à Cast, salle Saint Hubert (ancien presbytère).

Ordre du jour :

- Bilan des animations 2021 /2022
- Bilan moral et financier du comité
- Projets 2023
- Election du bureau
- Questions diverses

Nous comptons sur la présence de toutes les personnes intéressées par l'animation dans la commune.

Le bureau du comité d'animation »

● Bibliothèque

BIBLIOTHEQUE JEANNE LAURENT HORAIRES D'OUVERTURE



mardi de 10h à 12h
jeudi de 18h à 19h
samedi de 10h à 12h

Catalogue en ligne :
<https://www.bibliotheque-cast.fr/>