

- La vie communale p 2
- Informations pratiques p 3
- La vie des écoles p 5
- La vie associative p 6
- Agenda p 8

Bulletin d'information

Octobre 2023 - n° 9



OCTOBRE ROSE
DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN
«LES BRETONNES SONT TÊTUES»
VOICI UNE BELLE OCCASION DE LE PROUVER
Parlez-en à votre médecin, ou votre pharmacien.



Les dangers du monoxyde de carbone (CO)

Le monoxyde de carbone est un gaz dangereux qui peut être mortel. Il ne sent rien et ne se voit pas.

- Aérez au moins 10 min. par jour
- Faites vérifier et entretenir : chaudières et chauffages chaque année avant l'hiver
- Utilisez dehors : appareils de cuisson (brasseur, barbecue) et groupes électrogènes
- Respectez le mode d'emploi des appareils de chauffage et de cuisson

www.prevention-maison.fr



Pour annoncer un évènement, 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 précédant la parution.

Pour l'Echo de Saint Hubert du mois de novembre, la date limite sera le 5 octobre 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

Naissance :

Eve LECLERC, née le 15 août 2023 à Brest

Mariages :

Julien PATRON et Noémie MARCHE-ZERNA, mariés le 26 août 2023

Glen KERSALE et Solène RIOU, mariés le 26 août 2023

Jean-François BARBARIN et Karine BEGUET, mariés le 2 septembre 2023

Inauguration du pumptrack

Samedi 2 septembre, à l'issue du forum des associations qui se tenait exceptionnellement au stade de Cast, la municipalité a inauguré le parcours de glisse universelle.

Monsieur le Maire, Jacques Gouérou, s'est réjoui de voir que les jeunes castois ont déjà adopté le pumptrack : il est fréquenté par des tout petits, mais aussi par des plus grands. Elus et représentants des associations se sont retrouvés pour partager un moment convivial, après le traditionnel coupé de ruban.



Boîtes aux lettres : pensez à indiquer votre nom



Pour faciliter la distribution du courrier et éviter les erreurs de distribution, pensez à vous équiper d'une boîte aux lettres normalisée et à y indiquer les noms et prénoms des occupants de votre logement.

Dimensions réglementaires : **260 mm x 260 mm x 340 mm.**
Plus d'informations sur www.laposte.fr

Recensement militaire

Les jeunes âgés de 16 ans révolus doivent se présenter en mairie, afin de procéder à leur recensement militaire.

Pour faire cette démarche, ils doivent penser à se munir :

- du livret de famille
- d'un justificatif de domicile
- de leur carte d'identité

Ce recensement donne lieu à la délivrance d'une attestation de recensement (exemplaire unique, à conserver) puis à une convocation à la JDC (Journée Défense et Citoyenneté), dans les mois qui suivent.

Pour en savoir plus, consulter le site internet

www.defense.gouv.fr/jdc

Ou appeler la mairie de Cast : 02.98.73.54.34

Restaurant scolaire de l'Ecole publique et de l'Ecole Notre Dame

Rappel concernant l'annulation des repas / extrait du règlement intérieur :

Pour les enfants abonnés au restaurant scolaire (abonnement 1 jour, 2 jours, 3 jours ou 4 jours) :

Pour un bon fonctionnement du service, toute absence doit être signalée la veille du repas avant 9 h (jours ouvrés), soit :

- **au restaurant scolaire :**
Ecole Publique : au 02.98.73.62.83.
Ecole Notre Dame : 06.40.07.77.06

Laisser impérativement un message sur le répondeur, en cas de non réponse.

- ou à la mairie, par mail : mairie.de.cast@wanadoo.fr

Toute absence non signalée dans ce délai donnera lieu à la facturation du repas.

Inscription occasionnelle :

Les enfants inscrits à l'école primaire ou maternelle peuvent déjeuner au restaurant scolaire à titre exceptionnel. L'inscription devra intervenir auprès du service la veille du jour de consommation avant 9 h.

Cas particulier :

pour le **lundi** => réserver le **vendredi** avant 9h
pour le **jeudi** => réserver le **mardi** avant 9 h

Il faut également anticiper en cas de jour férié.



● Repas du CCAS

Le samedi 25 novembre 2023, le CCAS de Cast invitera tous les habitants de 70 ans et plus à partager un repas à la salle communale de Cast.

Les Castois concernés recevront bientôt une invitation par voie postale et seront informés de l'ouverture des inscriptions.

Si vous avez l'âge requis, et que vous êtes arrivé récemment à Cast, (depuis septembre 2022), vous pouvez le signaler à la mairie. Vous pourrez ainsi recevoir une invitation en temps voulu.

Informations :

mairie.de.cast@wanadoo.fr ; tél. 02.98.73.54.34

Colis CCAS : si vous quittez votre domicile pour entrer en EHPAD, n'hésitez pas à le signaler à la mairie. La commune vous réservera un colis au lieu d'un repas.

COUPURES D'ELECTRICITE / TELEPHONE

La météo automnale occasionne parfois des incidents sur le réseau électrique ou téléphonique.



Pour signaler un incident, ou connaître les incidents en cours, contactez votre fournisseur (voir coordonnées figurant sur vos factures).

Exemple : ENEDIS

Enedis.fr (rubrique « coupure d'électricité », page d'accueil) . Tél. : 09 72 67 50 29

Numéro non surtaxé, accessible 24/24 et 7/7

ORANGE : dépannage particuliers : 39 00

● Informations pratiques

● Déchetteries

Horaires d'hiver : 1er octobre au 31 mars

Châteaulin (Peren) :

Lundi, mardi, Mercredi, vendredi, samedi
9h30-12 h / 13h30-17 h
Jeudi et dimanche
Fermeture

Plonévez-Porzay (La Croix Neuve)

Lundi, Mercredi, Jeudi, vendredi, samedi
9 h30—12 h /13h30—17 h
Mardi et dimanche
Fermeture

● Octobre rose

Une femme sur huit sera confrontée au cours de sa vie à un cancer du sein. Détectée précocement, cette maladie peut guérir 9 fois sur 10.

Le dépistage organisé du cancer du sein s'adresse plus particulièrement aux femmes âgées de 50 à 74 ans, invitées tous les deux ans à réaliser une mammographie.

Se faire dépister, c'est avoir la chance d'être régulièrement informée et rassurée sur son état de santé. C'est aussi la possibilité d'être soignée vite et efficacement si une anomalie est détectée.

Informations :

<https://cancersdusein.e-cancer.fr/>

Tél. : 0 805 123 124 (prix d'un appel local), du lundi au samedi de 8 h à 20 h

Adec 29 : Tél : 02.98.33.85.10
adec29@gmail.com



INFOS PRATIQUES

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 LOBJEOIS, 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 10 €, 13 € et 16 € - le vendredi 18 h - 19 h

Contact : Frédéric au 02.98.73.67.07 ; Maurice au 06.81.89.51.99 ; Ronan au 06.62.44.71.44.

Ferme de Lamharo Vend colis de porc (\pm 7 kg) à 12€/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 ; tous les 2e vendredis du mois à partir de 18 h .

Annonces

- **Nounou expérimentée (12 ans d'expérience)** je suis à votre disposition pour garder votre enfant dans un cadre familial et accueillant. Eveil, jeux et jardin à volonté !
1 place pour début septembre 2023 ; pour tout renseignement vous pouvez me contacter au 06.13.43.35.89
- **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
pij@polysonnance.org
- **Vends** : vélo enfant 2 ans bon état—20 € ; VTT homme bon état, 60 €
Contact : 02.98.16.06.56
- **Propose** : hivernage, stockage de véhicules, camping-cars, caravanes, bateaux.
Contact : 06.81.22.82.43

AGRI'ÉCOUTE

un numéro pour tous
anonyme et accessible

09 69 39 29 19
(Prix d'un appel local)

24h24
7j/7

Agri'écoute est un dispositif de la MSA qui vous met en relation avec des psychologues cliniciens.

● Monoxyde de carbone

Le monoxyde de carbone est un gaz toxique, indétectable par nos sens. Il est incolore, inodore, non irritant, sans saveur et d'une densité proche de celle de l'air.

Quelques conseils simples existent pour éviter les intoxications par le monoxyde de carbone dans l'habitat :

- **faites vérifier chaque année vos installations** par un professionnel (chaudières, chauffe-eau et chauffe bains, cheminées, inserts et poêles, conduits d'aération) ;
aérez votre logement même en hiver et ne bouchez jamais les entrées d'air ;



- **faites effectuer un ramonage mécanique** de vos conduits et cheminées deux fois par an (des oiseaux peuvent y installer leurs nids) ;

- **n'utilisez pas pour vous chauffer** : des chauffages d'appoint en continu - ils ne sont pas raccordés à l'extérieur et doivent être utilisés dans des pièces ventilées ; des appareils non destinés à cet usage (réchauds de camping, panneaux radiants, fours, braseros...) ;

- n'utilisez pas à l'intérieur des locaux un **groupe électrogène** et veillez à ce que les gaz de combustion ne rentrent pas dans le logement.

- **En cas de symptômes d'intoxication (maux de tête, fatigue, nausées) :**

aérez immédiatement les locaux en ouvrant les portes et les fenêtres ;

arrêtez si possible les appareils à combustion ;

évacuez au plus vite les locaux et bâtiments ;

appelez les secours (n° d'urgence européen : 112 ; Pompiers : 18 ; SAMU : 15) ;

Ne réintégrez pas les lieux avant d'avoir reçu l'avis d'un professionnel du chauffage ou des Sapeurs-Pompiers.

● LA VIE DES ECOLES

● ALSH



« Pour notre premier mercredi nous avons profité de cette journée bien ensoleillée pour aller sur la structure et faire un petit tour à pieds dans le bourg . »

● Ecole publique

Pour tout renseignement concernant l'école publique de Cast, contacter Madame Calvar directrice :

ec.0290622U@ac-rennes.fr,

Tél. 02.98.73.55.95

● Ecole Notre Dame

Site internet :

<https://multisiteec29castplomodiern.toutemonecole.fr/>

Directeur : Hervé GUEGUEN

Chef d'établissement du multisite d'enseignement catholique ; Plomodiern - Cast

Ecole Notre Dame de Cast

33, rue d'Armor

29150 CAST

Tél. 02.98.73.56.79

eco29.nd.cast@e-c.bzh



● Déclaration de ruches



Entre le **1er septembre et le 31 décembre**, tout apiculteur doit déclarer ses ruches, dès la première colonie d'abeilles détenue.

Cette déclaration permet de connaître l'évolution du cheptel agricole et améliorer son état de santé, mais aussi de mobiliser les aides européennes.

La procédure doit se faire en ligne de préférence :

mesdemarches.agriculture.gouv.fr

LA VIE ASSOCIATIVE

Forum des associations 2023

Samedi 2 septembre, les associations castoises se sont retrouvées pour leur rendez-vous annuel : le forum des associations.

Elles ont pu présenter au public les activités qu'elles proposent, et enregistrer des inscriptions.

Cette année, le forum a eu lieu exceptionnellement en extérieur, au stade municipal, à deux pas du pumtrack récemment aménagé par la commune.



Racing Cast Porzay

Samedi 9 septembre, les équipes U11 et U13 du Racing Cast Porzay étaient en tournoi de pré-saison.

Les U13 seront finalistes au tournoi de Pleuven.

Les U11 termineront 3e du tournoi de Pluguffan. De bons résultats avant de démarrer les championnats. Malgré une belle prestation, les U17 sont éliminés au 1er tour de la coupe Gambardella (destinée aux U18).



Ateliers seniors Revoir son code de la route



Revoir son code de la route pour conduire en sécurité le plus longtemps possible.

La Commune de CAST organise un après-midi de Révision du code de la route en partenariat avec Vas-Y de la Fondation ILDYS.

Conscients que le code de la route a bien évolué depuis plus de 30 ans, cet après-midi est animé par Ludovic LAOT, formateur en conduite et Bénédicte Férec, ergothérapeute.

Cette "formation continue" est grandement recommandée pour tous les conducteurs qui ont déjà une longue expérience de la route. Les règles évoluent, une mise à jour concernant les panneaux de signalisation ou les règles de priorité, contribue à améliorer la sécurité des conducteurs seniors et des autres usagers.

Des questions seront posées à l'assemblée, à la manière du code de la route, papier et crayon en main. Puis les intervenants prendront le temps d'assurer une correction détaillée et adaptée aux questions de chacun. De plus, quelques questions seront dédiées aux relations entre la santé et la conduite : vue, audition, réflexes, médicaments, etc. en gardant en tête l'objectif fixé par le Conseil Départemental et l'Agence Régionale de Santé qui soutiennent le dispositif VAS-Y : rester mobile !

Le dispositif Vas-Y est soutenu par la Conférence des Financeurs du Finistère.

Cette séance de révision du code de la route aura lieu :

***lundi 16 octobre à 14h30
à la Salle la Rotonde de CAST***

Cette action de prévention est gratuite, sans inscription et ouverte à tous.

Pour aller plus loin, le dispositif Vas-Y propose également un **accompagnement personnalisé** pour les finistériens de plus de 60 ans.

Toute personne intéressée peut réaliser un point individuel sur ses habitudes de conduite avec un ergothérapeute. Une à trois heures de séances de conduite gratuites avec un binôme ergothérapeute-moniteur d'auto-école peuvent être organisées par la suite.

Contact : Pierre Riou ; tél. 06.08.26.39.83

● Fêtes de Cast

Samedi 9 et dimanche 10 septembre, les fêtes de Cast ont animé le bourg.

Les castois qui ont répondu présents ont retrouvé la traditionnelle fête foraine, et ils ont pu s'amuser lors de diverses animations :

Pétanque, lancer de l'œuf, dictée coquine pour les grands, concours de dessin pour les plus jeunes.

Le repas crêpes a été un succès, tout comme la prestation de la compagnie Cercle de Feu, à l'issue du repas. Le spectacle a enthousiasmé le public.

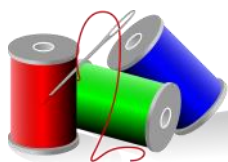
Année des JO oblige, les castois se sont également affrontés lors des les Olympiades des Fêtes de Cast, le dimanche.

Vous retrouverez prochainement les résultats de ces jeux et concours, dans le bulletin de novembre.

En attendant, voici ci-dessous les jeunes gagnants de ces olympiades.



● Pause Couture



L'association de couture reprend ses activités sur la commune tous les mardis soirs à partir de 20 h.

Des couturières ou couturiers amateurs se rassemblent pour partager un moment de plaisir et d'entraide, chacun apportant son ouvrage, son matériel et sa bonne humeur.

Nous acceptons tous les niveaux, sachant qu'il ne s'agit pas de cours mais de mise en commun des connaissances si besoin.

Le meilleur moyen de progresser est de partager les savoirs.

Deux séances à l'essai sont proposées/ La cotisation à l'année est de 30 €

Rendez-vous dans la salle St Hubert (derrière la mairie) à partir du mardi 5 septembre 2023 et tous les mardis suivants.

Inscriptions sur place ou auprès de la présidente au 07.63.99.79.91

● Dojo du Porzay Nevet

Le stage de 5 jours au camping de la récré des 3 curés regroupait 67 jeunes de 12 à 18 ans principalement originaires du nord Finistère. Le rythme de ce regroupement pour préparer la reprise était soutenu avec une séance de préparation physique et 3 heures de judo par jour sans compter les heures au parc d'attractions où à la piscine.



Nos jeunes ont bénéficié des conseils de 2 formateurs de la ligue de Bretagne et des enseignants présents.

Le club a participé aux forums des associations de Cast, Plogonnec, Plomodiern et Plonévez-Porzay.

La reprise pour tous a eu lieu le mardi 12 septembre à Plonévez, mercredi 13 septembre à Cast et Plogonnec.



Groupe de marche

CIRCUITS DE RANDONNEES

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

MARDI 10 Octobre 2023

Circuit de la Fontaine de Kergoat à Quéméneven : 6 kms et 3 kms5

Départ du parking de la chapelle.

Prendre la route vers Locronan, prendre le chemin de Bohars pour rejoindre la fontaine. Revenir sur le chemin creux pour rejoindre la route. Le circuit court revient à Kergoat par la route. Les autres prennent Treffry ; puis à gauche, le chemin Levenez. On marche sur la route, prendre à droite à la croix et à gauche avant Kérazouillet pour revenir par le chemin Ti Moal.

Balisage : Aucun

Difficulté : Aucune

MARDI 17 Octobre 2023

Circuit de Port Launay : 6 kms et 2kms75

Départ des stationnements le long de la rivière. Prendre la route vers Guilly Glas. Pour le circuit court, prendre à droite vers la route de Lanvaïdic. Descendre à droite vers Port Launay, pour les autres, à Guilly Glas prendre la route vers Kerdraon pour rejoindre le pont de Saint-Sébastien, tourner à droite et à gauche, rejoindre Landavaïdic et Port-Launay.

Balisage : aucun

Difficultés : montées

MARDI 24 Octobre 2023

Circuit de Pentrez : 6 kms et 2kms5

Départ du parking en face du Camping Paradis. Prendre la plage, rue des falaises jusqu'à Caméros. Le circuit court fera demi-tour avant le chemin de terre. Les autres vont jusqu'à Caméros et demi tour. On prend à gauche le chemin de terre et la route du Leuré pour redescendre à Pentrez et la plage.

Balisage : Aucun

Difficulté : montées

MARDI 31 Octobre 2023

Il n'y aura pas de marche.

MARDI 7 Novembre 2023

Circuit au bois du NEVET : 6kms et 2kms5

Départ du parking côté Locronan.

Balisage : Aucun

Difficultés : montées

BIBLIOTHEQUE JEANNE LAURENT



Horaires :

Mardi de 10h à 12h

Jeudi de 18h à 19h

Samedi de 10h à 12h

Catalogue en ligne :

<https://www.bibliotheque-cast.fr/>

La bibliothèque enrichit régulièrement son catalogue. N'hésitez pas à venir découvrir les nouveautés !

A noter : possibilité de livrer des livres à domicile, pour les personnes ne pouvant pas se déplacer.

Contactez la bibliothèque aux horaires d'ouverture au : **02.98.73.65.25**

Livret des activités 2023-2024

Retrouvez les coordonnées des associations de Cast dans le livret des associations, disponible en version papier à l'accueil de la mairie, ou en version pdf sur le site internet de la mairie.

www.mairie-cast.com, rubrique « associations ».



Agenda

Agenda 2023 (sous réserve de modifications)

Novembre 2023

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

Samedi 25 : repas du CCAS

Décembre 2023

Samedi 16 : arbre de Noël—comité d'animation