



L'ECHO ALBANAIS

ENTENTE CYCLOTOURISTE ALBANAISE - Informations

Site du club : www.ecta-saintalban.clubeo.com . Contact : Henri SUHARD ☎ 06 31 67 23 72.

✉ suhard.henri@orange.fr ✉ christophe.brehinier@wanadoo.fr



Prochaines sorties programmées :

Jeudi 29 - 68 km - Départ 9 h : St-Alban - La Bouillie - Montbran - Le Temple - Ruca - St Potan - D768 sur 1.5 km - prendre à gauche Landébia - Pléven - St Aubin - Quintenic - Coron - La Bouillie - La Croix des Landes - Pléneuf centre - St Alban.

Dimanche 1^{er} Juin - 128 km - départ à 7 h : St-Alban - La Couture - Fréhel - Matignon - N D Du Guildo - Trégon - Ploubalay - St Briac à droite D603 5 km à droite Pleurtuit - Pleslin à gauche D28 Languenan - Corseul à gauche route de Dinan 4 km à droite Aucaleuc - Vildé Guingalan - Plélan Le Petit - Jugon Les Lacs - St Igneuc - Plédéliac - Quintenic - Coron - St Alban **ou 75 km départ 8 h :** St Alban - La Couture - Fréhel - Matignon - N D Du Guildo - Trégon - Ploubalay - Pleslin-Trigavou - Languenan - Plancoët - Hénanbihen - La Bouillie - Coron - Les Rigaudais - St Alban.

Autres sorties possibles le 1^{er} Juin : Transménéenne à Moncontour ou brevet de 300 km à St-Alban.

Dimanche 8 - 90 km - départ 8 h : St-Alban - St-René - Le Créac'h - St Julien - Plaine Haute - Quintin direction Malakoff D22 - Plaintel - St Carreuc - Quessoy - Trégenestre - Pommeret - Les Landes - Andel - Planguenoual - Quéré - St Alban **ou 70 Km :** St Alban - St René - Le Créac'h - Plédran - St Carreuc - Quessoy - Trégenestre - Pommeret - Les Landes - Andel - Planguenoual - Quéré - St Alban.

Lundi 9 - départ 9 h : Choix d'un circuit annexe au tableau d'affichage au moment du départ.

CLUB DES AINÉS DE LA FLORA

Juin 2014



Marche douce : Les lundis 2 : La Bouillie, 9 : Pentecôte - Pas d'activité, 16 : Jospinet - Morieux - Traversée de la plage (prévoir des chaussures adéquates), 23 : Erquy - Barrage de Montafilan, 30 : Loudéac - Pique-nique au parc d'attraction Aquarev. Départ du parking de la salle des fêtes de Saint-Alban à 10 h précise. Les inscriptions pour le covoiturage se font auprès de Louise Ruault au 02.96.72.93.08.

Piscine et Aquagym : Les mardis 27 mai, 3, 10, 17 et 24 juin de 16 h à 17 h à la piscine des Monts-Colleux de Pléneuf Val André.

Club du jeudi : Le jeudi 12 - fêtes des mères et 26 - méchoui (voir ci-dessous).

Pique-nique interclubs : Cette année, le pique-nique interclubs a lieu le mercredi 11 juin, comme à son habitude dans la Vallée de Diane à Sables-d'Or-Les-Pins. Nous vous attendons nombreux pour cette journée de convivialité et d'échange avec les clubs d'Erquy, Planguenoual et Plurien. Rendez-vous à 12 heures à la Vallée de Diane ou, si le temps n'est pas favorable, à l'ancienne salle des fêtes de Plurien. Les gens qui ne connaissent pas le lieu de rendez-vous sont priés de se faire connaître. A cette condition, un départ à 11 h 30 sera prévu du parking de la salle des fêtes de Saint-Alban.

Fête des Mères : A cette occasion, lors du jeudi du Club du 12 juin à la salle des fêtes, toutes les femmes adhérentes seront mises à l'honneur. Un goûter avec pâtisseries, boissons, café et chocolat sera servi.

Repas méchoui : Le club organise son traditionnel méchoui le jeudi 26 juin à 12 h à la salle des fêtes de St-Alban. L'animation sera assurée par le musicien-accordéoniste-trompettiste-chanteur Jean Deschamps. Les inscriptions sont ouvertes. Vous pouvez le faire à tous moments ainsi que lors du club du jeudi du 12 juin. Tarifs : 10 € pour les adhérents et 16 € pour les non-adhérents.

Voyage : Le mercredi 1^{er} octobre, le Club organise son voyage d'automne "croisière sur l'ODET et visite de l'usine ARMOR-LUX ". Les participants à cette journée embarqueront pour une croisière sur l'Odet pour découvrir la faune et la flore ainsi que différents manoirs et châteaux. Le repas de midi sera servi dans un restaurant gastronomique à FOUESNANT. L'après-midi sera consacrée à la visite des ateliers d'Armor-Lux à Quimper. Pour terminer cette agréable journée, les participants feront route vers la Forêt de Fouesnant où ils pourront admirer les grands voiliers qui participent aux grandes courses comme celle du « Vendée Globe ». Les inscriptions sont ouvertes. Vous pouvez vous inscrire auprès de Marie-Christine Galbrun au 02.96.72.91.54 et au club du jeudi. Tarifs : 67 € pour les adhérents et 72 € pour les non-adhérents.

Contact du club par mail : ✉ clublaflora@gmail.com

☎ Alain MARIE 02.96.32.96.59. - Jacques LEFEUVRE 02.96.32.43.62.



FLORA FC

Une nouvelle saison arrive à son terme. L'assemblée générale se tiendra le dimanche 8 juin à 11 h au foyer du stade à Pléneuf suivie d'un vin d'honneur. Tous les sympathisants du club y sont cordialement invités, partenaires, élus, supporters...

Un repas poulet pomme de terre est proposé au tarif de 5 € (gratuit pour les - de 12 ans). Inscriptions au 06.78.01.78.27. ou après des dirigeants et éducateurs. Un après-midi détente sera organisé, amenez vos boules, palets et tenues de sport...

LES RANDONNOUS ALBANAIS



Sortie : Départ du parking du complexe sportif René Rouget le dimanche 8 juin à 13 h 30 :
Saint-Jacut de la Mer.

UTL CÔTE DE PENTHIÈVRE

Promenades numériques, d'hier à aujourd'hui. Quelques nombres qui ont fasciné des hommes... avec Gérard PERROT : Agrégé de Mathématiques E.R

Le monde des nombres apparaît pour beaucoup d'anciens « nuls en maths » comme réservé à une certaine élite, à des initiés, un monde effrayant pour les autres. L'arrivée des technologies modernes semble avoir modifié fortement les représentations : quel sens cela a-t-il aujourd'hui d'apprendre à calculer, de se familiariser avec les nombres quand chacun peut disposer d'un ordinateur ? Qu'a-t-on à gagner à se pencher encore aujourd'hui sur les découvertes de nos aïeux, qu'elles concernent des nombres ou des figures géométriques ? L'ambition de la conférence est d'apporter des éléments de réponse à ces diverses questions.

Le 12 juin à 14 h 30 à la Salle des Fêtes de Planguenoual. Conférence réservée aux adhérents. Possibilité de s'inscrire à partir de 14 h. Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez contacter la présidente mf.michel@hotmail.fr ou la secrétaire ✉ gisele.brueel@free.fr ou consulter le programme de nos activités sur notre site www.utlcotedepenthièvre.fr

LA BRETAGNE AMBASSADRICE DU DON DU SANG LES 28-29-30 ET 31 MAI

Un événement exceptionnel en Côte de Penthièvre



Le 28 mai à l'occasion du Congrès National de la Fédération Française des Donneurs de Sang Bénévoles qui se déroulera à l'espace Brézillet de Saint-Brieuc, les porteurs de la flamme du don de sang, partis de PARIS, le 5 mai pour rejoindre le lieu du congrès, après un périple de 2409 km, traverseront les communes de Planguenoual - Saint-Alban - Pléneuf Val André - Erquy.

A Planguenoual, vers 10 h 15, les porteurs de la flamme seront accueillis à la salle des fêtes, par la municipalité et la chorale des Chanteurs de la Cotentin. Vers 10 h 40, sur le parking de la salle des fêtes de St-Alban, ils feront une courte halte, avec la présence de la municipalité et des sonneurs du cercle celtique Fleur d'Aulne. Ils prendront ensuite, la direction de Pléneuf Val André, passage place de Lourmel vers 11 h 15 en direction d'Erquy, via la plage de la Ville Berneuf. A Erquy, place de la mairie, aux alentours de 11 h 30, les élus, la SNSM et les Sapeurs Pompiers accueilleront les porteurs de la flamme, en présence de Melle Morgane GUILLARD, ambassadrice du Don du Sang qui nous honore de sa présence à l'occasion de ce congrès national. Un vin d'honneur sera offert à la salle des fêtes.

Après le repas, vers 15 h 30/16 h, ils embarqueront à bord de la vedette SNSM afin de rejoindre Saint-Brieuc, via le port du Légué. Au large de la plage du Val André, vers 17 h 15, les bateaux de l'Amicale des Pêcheurs Plaisanciers, formeront une haie d'honneur pour saluer le passage de la vedette et de la flamme.

A l'occasion de cet événement rarissime en Bretagne, nous invitons les habitants des communes concernées à venir nombreux encourager l'engagement de ces bénévoles qui consacrent beaucoup de leur temps pour servir la cause de la transfusion sanguine afin que jamais un être humain puisse mourir faute de sang. Merci.

L'ADSB Côte de Penthièvre

CITÉ DES MÉTIERS : Programme de Juin 2014

Mercredi 4 à 14 h à Saint-brieuc : Les métiers des Jardins et des Espaces Verts". Sur inscription.

Vendredi 6 et samedi 7 de 14 h à 20 h à Saint-Brieuc (festival Artrock) : "Les métiers de la Culture et du Spectacle".

Mercredi 11 à 14 h à Ploufragan/Guingamp/Loudéac/Merdrignac/Brest : "Les métiers de la Menuiserie". Sur inscription.

Jeudi 12 à 18 h à Ploufragan : "Les métiers d'Assistant Familial et d'Assistant Maternel". Sur inscription.

Vendredi 13 à 14 h à Lamballe : "Conseils pour une candidature efficace". Sur inscription.

Lundi 16 à 14 h à Ploufragan : "Devenir Consultant : un métier, un statut". Sur inscription.

Mercredi 18 à 14 h à Ploufragan : "Les métiers d'une Agence Immobilière". Sur inscription.

Vendredi 20 à 12 h 30 à Ploufragan : "Comment valider ses Acquis et son Expérience ?". Sur inscription.

Mercredi 25 à 14 h à Ploufragan : "Les métiers du Sport" Sur Inscription.

La Cité des Métiers, Espace Sciences et Métiers - Technopole- Zoopôle
6 rue Camille Guérin 22440 Ploufragan

☎ 02 96 76 51 51. - 🌐 www.citedesmetiers22.fr



BIENTÔT 16 ANS !

PENSEZ AU RECENSEMENT

C'EST OBLIGATOIRE

Dans votre entourage proche, amical, familial, vous connaissez sans doute un jeune de 16 ans. S'est-il fait recenser ? A cet âge, les adolescents ont souvent d'autres préoccupations et pourtant le recensement citoyen est **obligatoire**.

Pourquoi, quand et comment se faire recenser ?
Des réponses simples pour une action simple.

Pourquoi ?

Cette démarche facilite l'inscription sur les **listes électorales** et déclenche la convocation à la **Journée Défense et Citoyenneté (JDC)**.

Quand ?

Tous les Français ont l'obligation de se faire recenser entre la date à laquelle ils atteignent l'âge des 16 ans et la fin du troisième mois suivant.

Comment ?

Un jeune peut se faire recenser directement à la mairie de son domicile ou en ligne sur le site **www.mon.service-public.fr** (si la commune adhère à ce service en ligne). Dans les deux cas, il doit présenter une pièce d'identité et le livret de famille.

Une fois recensé, le jeune obtient une **attestation de recensement** indispensable pour l'inscription à des concours ou examens soumis au contrôle de l'autorité publique (conduite accompagnée par exemple). Environ un an après, il sera convoqué à la Journée Défense et Citoyenneté où il obtiendra un certificat de participation (celui-ci remplacera l'attestation de recensement).

Connaitre cette étape et la faire connaitre est important.

C'est une démarche obligatoire mais surtout un acte citoyen.

MSA d'Armorique - Communiqué



♦ Dangers du soleil : le mélanome à éviter d'urgence

Le mélanome est le cancer de la peau le plus grave. En 2012 il a provoqué 1.672 décès en France et le nombre cas recensé ne cesse d'augmenter chaque année. Il s'agit d'un cancer agressif qu'il est important de détecter dès le début de son évolution pour laisser un maximum de chances de guérison. Au moindre doute sur l'aspect de la peau, il faut absolument consulter un dermatologue.

Les agriculteurs et toutes les personnes qui travaillent en extérieur sont particulièrement soumis aux risques des cancers de la peau puisqu'ils sont régulièrement exposés au rayonnement solaire.

La MSA d'Armorique, partenaire du syndicat national des dermatologues, vous rappelle qu'il est toutefois possible de diminuer les risques solaires par quelques comportements préventifs :

- éviter le soleil entre 12 h et 16 h
- se couvrir avec des vêtements, un chapeau et des lunettes de soleil
- utiliser une crème solaire haute protection et en renouveler l'application
- rechercher l'ombre

La protection est particulièrement importante pour les enfants, auxquels il faut apprendre très tôt les réflexes de prévention.

♦ La vaccination - Pour une protection à vie

La MSA d'Armorique se mobilise cette année encore pour inciter à la vaccination du plus grand nombre de personnes. Son objectif est d'aider ses assurés à mieux comprendre les bénéfices individuels et collectifs de la vaccination parce qu'elle reste le seul moyen pour se protéger efficacement et durablement contre les maladies infectieuses.

Aujourd'hui encore de nombreuses épidémies persistent notamment en raison d'une couverture vaccinale insuffisante chez les adolescents et les jeunes adultes. Face au phénomène de rappels de vaccination oubliés, ou de vaccinations qui n'existaient pas pendant l'enfance, la MSA d'Armorique invite chacun à faire le point sur ses vaccinations et à les mettre à jour si nécessaire. Même si certaines maladies sont devenues plus rares, les microbes qui en sont responsables circulent toujours. Tenir à jour ses vaccins est indispensable pour se protéger soi-même mais aussi l'ensemble de la population.

Rougeole et méningite, des risques majeurs

La vaccination contre la méningite est une priorité en Bretagne où il existe un risque deux fois et demi plus élevé qu'ailleurs de contracter ce virus. Pourtant seulement un jeune de 20 à 24 ans sur dix est vacciné.

Si l'épidémie de rougeole constatée depuis plusieurs années est en recul dans notre région, il est néanmoins important de maintenir la vigilance dans la lutte contre cette maladie pour éviter qu'elle ne se propage à nouveau.

Pour plus d'informations, de nombreuses documentations sont disponibles dans les accueils de la MSA d'Armorique ou sur www.msa-armorique.fr ou parlez-en à votre médecin traitant.

SOUTENEZ LE PROJET « UN BATEAU CRÉATEUR DE LIEN EN BRETAGNE »

AXA a sélectionné notre projet "Un bateau créateur de lien en Bretagne". Nous sommes en compétition avec 6 autres projets soumis aux votes des internautes jusqu'au 2 juin midi. Les projets sélectionnés par le public bénéficieront d'un abondement d'AXA à hauteur de 60% pour le premier, 40% pour le second, 30% pour le troisième. La règle : un vote par jour par personne pour un projet ! Rendez-vous sur www.partagerproteger.axa.fr Cliquez sur "je vote" pour "un bateau créateur de lien en Bretagne" Vous pouvez aussi nous rejoindre sur les pages Facebook de "Anaïs Legras" et "Yoanne Aizman" et suivre l'évolution de notre projet. N'hésitez pas à solliciter vos amis et votre famille également. Merci d'avance à tous les Albanais pour leur vote quotidien et leur soutien à l'entrepreneuriat local ! Anaïs LEGRAS et Yoanne AIZMAN au 06.10.74.58.31 - ana.legras@gmail.com



ANNONCES

TROUVÉ

- 2 paires de lunettes de vue sur Saint-Alban. S'adresser à la Mairie.

EMPLOI

- Cherche femme de ménage pour 4 heures par semaine. Tél. : 06.86.26.81.88.
- Lucie, 30 ans, assistante maternelle, agréée depuis 5 ans et actuellement sur Plestan (près de Lamballe), je déménage sur St-Alban avec ma petite famille (conjoint + 1 enfant de 4 ans). Maison axée sur Lamballe, Dahouët, Pléneuf Val André, Planguenoual et Erquy, proche des écoles maternelles - primaires, de la mer... Je dispose d'une place à temps complet pour début janvier 2015. Notre nouvelle maison est entièrement rénovée avec un jardin clos aménagé, salle de jeux et chambres individuelles pour chaque enfant. Tout en respectant le rythme et l'âge des petits loups, je propose de nombreuses activités, intérieures, extérieures mais aussi des sorties pédagogiques dans les bibliothèques, ludothèques, parcs et salle de spectacle pour enfants. Pas d'animaux, non fumeur, permis de conduire, titulaire du diplôme au premiers secours, déclaration URSSAF, préparation des repas possible. Ayant un CAP pâte à modeler, en BEP promenade et un BTS éclat de rire, n'hésitez pas à me contacter pour plus de renseignements au 06.70.98.82.92. A bientôt. Lucie.

VENTE

- Remorque marque Lider longueur 2.03 largeur 1.34. Tél. : 06.61.19.71.95.

DIVERS

- **Changement d'adresse du Cabinet de SOPHROLOGIE à partir du 1^{er} Juin** - Nouvelle adresse : dans les locaux du cabinet médical au Rond point du Poirier au 4 rue Chemin Ferré à Saint-Alban. Pour tout rendez-vous contacter : Valérie Lidurin au 06.14.08.43.82. - www.sophrologue22.com
- Nouveautés : Ets Robino, Zone Artisanale propose « les prix les plus bas en location » : chapiteaux, mobilier, vaisselle (prix les plus bas en Côtes d'Armor !), barnums homologués pour votre sécurité jusqu'à 100 km/h ! Ici, la vaisselle est louée propre et rendue non lavée, hygiène parfaite ! Tarifs au 02.96.32.93.03. ou robino-location-chapiteaux.fr
- Fêtes des pères et beaux jours arrivent ! Les nouvelles collections sport et mode sont arrivées : chemises, polo, tee-shirts, maillots de bains, bermudas... Vous trouverez également nos nouveautés en chaussures hommes, femmes et juniors. N'oubliez pas les bons cadeaux personnalisés ainsi que notre page facebook pour suivre l'actualité des marques et celle du magasin. Renseignements: GÉNÉRATION SPORT au 02.96.32.99.37.
- Ludovic SANDJAKIAN propose du dépannage informatique à domicile : dépannage PC (fixe et portable - toutes marques) et Internet à domicile, cours d'initiation et perfectionnement, récupération de données, création de sites web... Dépannage Informatique 22 intervient dans un rayon de 40 km autour de Landébia et, est agréé services à la personne. Contact : 06.51.03.56.34., par courriel contact@depannageinformatique22.fr ou sur le site www.depannageinformatique22.fr. RDV 7j/7, 8 h/22 h.



Le prochain écho paraîtra le 10 juin 2014,
les annonces seront à déposer impérativement avant le vendredi 30 Mai à 12 h.