



L'ECHO ALBANAIS

SOCIETE DE CHASSE ALBANAISE



Samedi 7 mars à 19 h 30 à la **Salle des Fêtes de Saint-Alban**, repas organisé par la Société de Chasse Albanaise.

Au menu : kir, potage, civet de sanglier, salade, fromage, dessert, café.

Tarifs : adultes 13 €, enfant 6 € (boissons non comprises)

Inscriptions au 06.68.81.56.61 ou 07.60.58.10.77 ou auprès des chasseurs au plus tard le 2 mars.

Prenez date :

- Course de côtes le **dimanche 10 mai** et non le 3 mai comme prévu au calendrier des fêtes.
- Fête de la chasse le **dimanche 2 août**.

LES RANDONNOUS ALBANAIS

Dimanche 1^{er} mars

10^{ème} Randonnée Pédestre au profit des Chiens Guide d'Aveugles de l'Ouest.

Ouverte à tous. Départ à 8 h 30 du complexe sportif René Rouget. 3 circuits au choix : 10, 14 ou 18 km allant vers la mer avec retour par la Vallée de la Flora.

Inscription et une participation de 5 € minimum demandée et reversée en totalité à l'association des chiens guides d'aveugles. Au retour, pot de l'amitié.

Vieilles Lunettes : pour la 4^{ème} année, l'association récupère les vieilles lunettes. Si vous en possédez, vous pouvez les déposer lors de votre inscription ou à la Mairie jusqu'au 28 février. Merci d'avance.

Sorties - Départ du parking du complexe sportif René Rouget :

Dimanche 22 février à 8 h 30 : Morieux.

Dimanche 15 mars à 13 h 30 : Saint-Alban.



CLUB DES AINÉS DE LA FLORA - Février 2015

Marche douce : les lundis 23 février : La Ville es Cotard et la Cidrerie, 2 mars : La Bouillie.

Piscine - Aquagym : les mardis 24 février et 3 mars de 16 h à 17 h à la piscine des Monts Colleux à Pléneuf Val André. En raison des vacances scolaires, il n'y a pas de cours d'aquagym le mardi 17. Reprise des cours le mardi 24.

Club du Jeudi : Le jeudi 26 (voir Assemblée Générale)

Assemblée Générale : L'Assemblée Générale du Club aura lieu le jeudi 26 à 11 h précises à la salle des fêtes de Saint-Alban. Comme chaque année, cette réunion est suivie d'un repas dansant, animé par Laurent Guinard. Les gens intéressés sont invités à s'inscrire. Composition du menu : potage - choucroute alsacienne - salade - fromage - dessert - café. Prix du repas : 13 € pour les adhérents et 16 € pour les non adhérents.

Voyage : Le Club organise le mardi 28 avril un voyage d'une journée à Granville et les îles Chausey. Pour tout renseignement et réservation, vous pouvez contacter Marie-Christine Galbrun au 02.96.72.91.54. Prix par personne : trajet, visites et déjeuner compris, adhérents 76 € - non adhérents 81 €.

Théâtre : Le samedi 11 avril à 20 h 30 et le dimanche 12 avril à 15 h, le Club organise une soirée et un après-midi théâtral, à la salle des fêtes de Saint-Alban, avec cette troupe très reconnue qu'est **LA TROUPE D'YVIAS**. Elle interprétera « **La monnaie de la pièce** » de Didier Caron et de Roland Marchisio. Si vous voulez passer un très bon moment de détente et de rire, alors vous ne devez pas manquer ce rendez-vous. Billetterie ouverte à partir du 2 mars, placement libre. Prix des places : adultes 9 €, enfants de 6 à 12 ans 5 €. Pour tout renseignement et réservation, vous pouvez contacter Guy Méheust au 06.08.16.76.56. ou Alain Marie au 02.96.32.96.59.

Pour contacter le club : ✉ clublaflora@gmail.com

☎ Alain MARIE 02.96.32.96.59 - Jacques LEFEUVRE 02.96.32.43.62.



UTL

Le règne du virtuel avec **Olivier Macaux** : *Docteur es lettres—Conférencier littéraire*

Ce qui, il y a peu, relevait encore de la science fiction - l'imbrication de l'homme avec la machine informatique - est aujourd'hui au cœur même de nos préoccupations les plus quotidiennes. Cette conférence propose de montrer que la virtualisation numérique révolutionne les champs du savoir et de la communication et qu'elle ouvre ainsi une nouvelle ère de l'histoire humaine.

Le 12 mars à la salle des fêtes de Planguenoual à 14 h 30. Conférence réservée aux adhérents. Possibilité de s'inscrire dès 14 h.

Contacts : www.utlcotedepenthievre.fr ou utl.cote.de.penthievre@gmail.com

COMMUNIQUÉ DES ÉLUS DE LA LISTE « SAINT-ALBAN AUTREMENT »

Suite aux premiers mois du mandat que vous nous avez confié, nous constatons que le travail réalisé en commissions est indispensable. Nous y faisons des propositions qui sont parfois incluses dans les projets présentés au conseil. Dans ce cas-là, nous votons pour le projet.

Il est à noter, que nous ne participons pas à tous les projets, étant exclus de plusieurs commissions. Il nous reste donc plusieurs inconnues : le budget, la caisse des écoles, les appels d'offres...

Force de propositions, nous réaffirmons notre volonté d'être à votre écoute. A cet effet, vous pouvez nous téléphoner ou prendre rendez-vous :

Philippe SEZNEC : 02.96.32.96.11 de 19 h à 20 h 30.

Danielle CAPPELLA : 06.85.70.68.59.

FORUM MÉTIER EMPLOI FORMATION

Vendredi 20 Mars 2015 de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30

à la Cité des Métiers, Espace Sciences et Métiers - 6 rue Camille Guérin à PLOUFRAGAN

- Infos sur les métiers
- Rencontres avec les employeurs
- Conférences :
 - 9 h 15 : les métiers qui recrutent dans le pays de Saint-Brieuc
 - 10 h 30 : se former en travaillant
 - 13 h 30 : droit du travail, les repères essentiels (sous réserve)
- Ateliers :
 - 9 h 30 : comment s'informer sur les métiers ?
 - 13 h 30 : changer sa vie professionnelle.

Contact information :

☎ 02.96.76.51.51. ✉ contact@citedesmetiers22.fr 🌐 www.citedesmetiers22.fr

CPAM - INFORMATION

Victime d'un accident ou d'une agression ?

Vous avez été mordu par un chien, blessé dans un accident de la route ou lors d'une agression, vous avez été percuté par un skieur pendant les vacances, vous avez été victime d'un accident médical, vous êtes tombé sur le sol glissant d'un magasin...

Pensez à en informer votre caisse d'assurance maladie et votre médecin traitant !

Pourquoi ? La CPAM va prendre contact avec le responsable de l'accident et sa compagnie d'assurance pour se faire rembourser des frais engagés pour vous soigner. Cela ne changera rien pour vous, vous serez remboursé comme d'habitude.

En quoi est-ce important ? En informant votre Cpm, vous faites un geste simple, utile et citoyen pour éviter à notre système de santé de supporter des frais qui ne lui incombent pas. C'est aussi cela être un assuré responsable et solidaire !

Comment déclarer un accident ?

Par courrier à : **CPAM 22024 Saint-Brieuc Cedex 1**

Par téléphone au **36 46**

Sur ameli.fr, rubrique **Votre caisse / Je suis blessé par un tiers**

CITÉ DES MÉTIERS : Programme de Mars 2015

Mardi 3 à 10 h à Ploufragan/Dinan/Rostrenen : « Les métiers des Services à la Personne ».
 Mercredi 4 à 14 h à Ploufragan/Lannion/Brest : « Les métiers d'une Pharmacie ».
 Jeudi 5 à 9 h 30 à Saint-Brieuc : « Se former : pourquoi pas ? » .
 Lundi 9 à 14 h à Ploufragan : « Création d'Entreprise : pourquoi pas moi ? ».
 Mercredi 11 à 14 h à Ploufragan : « Les métiers du Funéraire et de la Thanatopraxie ».
 Jeudi 12 à 18 h à Ploufragan : « Les métiers de Pâtissier et de Chocolatier ».
 Vendredi 13 à 14 h à Ploufragan/Lannion/Guingamp : « S'informer sur le Compte Personnel de Formation (CPF) ».
 Lundi 16 à 9 h 30 à Ploufragan/Loudéac : « Comment diffuser mon CV sur le Web ? ».
 Mardi 17 à 14 h à Ploufragan : « Conseils pour une candidature efficace ».
 Mercredi 18 à 14 h à Dinan : Semaine de l'artisanat « Les métiers de la Carrosserie-Peinture ».
 Vendredi 20 de 9 h à 12 h et 13 h 30 à 16 h 30 à Ploufragan : « Forum Métier Emploi-Formation ». Sans inscription.
 Mercredi 25 à 14 h à Ploufragan : « Le métier de Contrôleur Technique Automobile ».
 Vendredi 27 et samedi 28 de 10 h à 18 h à Saint-Cast Le Guildo : Journées des métiers de la Mer « Les métiers de la mer ». Sans inscription.
 Lundi 30 à 18 h à Ploufragan : « Utiliser les Réseaux Sociaux dans sa recherche d'emploi ».

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

☎ 02 96 76 51 51. - 🌐 www.citedesmetiers22.fr - ✉ contact@citedesmetiers22.fr

LA MSA D'ARMORIQUE VOUS INFORME

Dépistage du cancer du col de l'utérus

Vous avez entre 25 et 65 ans ? Agissez contre le cancer du col de l'utérus en réalisant un frottis tous les 3 ans.

1 000 décès par an

Ce cancer est la cause de plus de 1 000 décès par an en France et environ 3 000 nouveaux cas sont détectés chaque année (données 2012). Un dépistage régulier permet de réduire l'incidence de ce cancer de plus de 90%.

Un frottis tous les trois ans

Le frottis de dépistage est recommandé aux femmes à partir de 25 ans. Les deux premiers frottis doivent être réalisés à un an d'intervalle. Ensuite, un frottis est indispensable tous les 3 ans jusqu'à 65 ans.

Le frottis peut être effectué par un gynécologue, un médecin généraliste ou une sagefemme et ce, en milieu libéral, à l'hôpital, dans un centre de santé, dans un centre mutualiste, dans un centre de planification ou, sur prescription d'un médecin, dans un laboratoire d'analyse de biologie médicale.

Une prise en charge par votre MSA

Le coût de cet examen comprend le prix de la consultation pour le prélèvement, auquel s'ajoute un montant de 15,40 euros pour la lecture du frottis. Il est pris en charge dans les conditions habituelles par la MSA. La somme restante est généralement remboursée par votre complémentaire santé. Pour en savoir plus, parlez-en à votre médecin traitant ou consultez le site www.msa-armorique.fr, rubrique « Santé ».



PORTES OUVERTES

- **Lycée Saint-Illan** 52 rue de Saint-Illan à Langueux organise une porte ouvertes le **samedi 7 mars** de 9 h à 18h. Enseignement général et technologique, enseignement professionnel de la 4ème à Bac +3.
- **Pôle de Formation La Ville Davy** à Quessoy organise des portes ouvertes le **samedi 14 mars** de 9 h à 18 h et le **dimanche 15 mars** de 10 h à 18 h. Tél. 02.96.42.52.00
- **Le lycée Henri Avril** 7 Rue de Dinard à Lamballe organise une porte ouverte le **samedi 21 mars** de 9 h à 17 h. Voie professionnelle, générale et technologique. Métiers de la Maintenance des matériels, métiers du Commerce. Lycée Henri Avril 7 Rue de Dinard 22400 LAMBALLE ☎ 02.96.50.70.70. -
 🌐 www.lyceehenriavril.fr - ✉ ce.0220196u@ac-rennes.fr

ANNONCES

EMPLOI

- Assistante maternelle à Saint-Alban, 3 places disponibles. Pour plus de renseignements, contactez-moi au 06.75.23.99.85.
- **REFLEXOLOGIE PLANTAIRE** : **Anaïs Legras**, réflexologue certifiée, a déménagé pour installer son cabinet au **1 rue de la Croix de la Mission** à St- Alban. Offres découvertes **pour toute prise de rdv jusqu'au 17 mars** inclus : 1 séance d'1 h de réflexologie plantaire à 45 € / 1 séance de 30 mn de bol Kansu et 30 mn de réflexologie plantaire à 55 €. La réflexologie plantaire est une **thérapie manuelle de relaxation** qui va permettre de **débloquer les tensions nerveuses** et d'**augmenter la vitalité**. Sur rendez-vous. Le numéro de téléphone reste inchangé : **06.10.74.58.31**. *Plus d'infos sur www.reflexologie-22.fr.*
- Nouvelle activité sur la communauté de commune de Penthièvre : Kolibio.fr - De la ferme à l'assiette ! Titulaire d'un baccalauréat agricole REA (Responsable d'exploitation agricole) et d'un BTS option agriculture biologique, Stéphane Simarik propose un nouveau service : une livraison à domicile de viande de bœuf, porc, veau ou volailles d'origine bio et local sous forme de colis. Le principe : le concept de ce service : l'aboutissement d'une idée simple : déguster au juste prix des produits locaux de qualité certifiés Agriculture Biologique. Stéphane rassemble le nombre de clients suffisant pour diviser un animal en parts égales ! Ce mode de consommation permet de déguster du bœuf bio et local pour moins de 20€/kg ! Les colis sont de l'ordre de 10 kg pour le bœuf, 12 kg pour le porc et 6 kg pour la volaille. Une caissette de viande est peu encombrante, un tiroir de congélateur suffit ! Après un repos en chambre froide, la viande est découpée individuellement de manière artisanale dans le plus grand respect de la tradition bouchère, dans des locaux agréés bio. La viande est ensachée sous vide, étiquetée, prête à congeler. Équipé d'un véhicule frigorifique, Stéphane assure une livraison gratuite sur tout le département. Stéphane Simarik 06.95.46.36.61. Contact@kolibio.fr Site internet : www.kolibio.fr

Mémento



		Horaires d'ouverture	
Mairie ☎ 02 96 32 98 98 Fax. 02 96 32 98 22 Site : www.saintalban.fr E-mail.(courriel) : mairie@saintalban.fr		Lundi, Mardi, Mercredi, Vendredi 8 h 15 - 12 h et 13 h 30 - 17 h 15	Jeudi, Samedi 8 h 15 - 12 h
Cybercommune ☎ 02 96 93 88 05		Mardi 20 h - 22 h Samedi de 14 h à 16 h Dimanche de 10 h 30 à 12 h	Sur rendez-vous, lundi, mercredi et vendredi après-midi Tél. 06 72 67 12 01
Bibliothèque ☎ 02 96 93 88 05		Mercredi 14 h 30– 17 h Vendredi 16 h 30–18 h	Dimanche de 10 h 30 à 12 h
Urgences médicales ☎ 15			
Permanences Puéricultrice PMI et Assistance Sociale	Permanence à Lamballe <ul style="list-style-type: none"> • Mme DESCHAMPS, puéricultrice P.M.I • Mme BROCHARD, assistante sociale du Conseil Général, sur rendez-vous – Tél. 02 96 50 10 30 	☎ Mardi de 14 h à 16 h 30 ☎ Mardi matin	
Pharmacie	Déplacez-vous à la pharmacie la plus proche de chez vous, les coordonnées de la pharmacie de garde y seront affichées. En cas d'urgence, tél. 15 ou 3237		

Le
prochain
ECHO
paraîtra
le 3 mars
2015,
les annonces
seront
à déposer
impérative-
ment
avant
le
vendredi
20 février
à 12 h.