

L'ÉCHO⁸⁹ ALBANAIS

JANVIER 2025

BONNE ANNÉE !

2025

INFOS PRATIQUES

Mairie

Lundi, mardi, mercredi et vendredi :
8h30 - 12h et 13h30 - 17h15

Fermée le jeudi - Samedi : 9h - 12h

Le service urbanisme est ouvert :

Lundi : 9h - 12h et 13h30 - 17h15

Mardi : 9h - 12h

Vendredi : 13h30 - 17h15

Tél. 02 96 32 98 98

www.saintalban.fr - mairie@saintalban.fr

Agence Postale

Du lundi au mercredi, vendredi :

8h30-12h - Fermée le jeudi

Samedi : 9h-12h

Tél. 02 96 32 98 98

Bibliothèque

Mercredi : 15h - 17h30

Vendredi : 16h30 - 18h

Dimanche : 10h30 - 12h

Tél. 02 96 93 88 05

Service portage des livres

Tél. 02 96 93 88 05

Urgences médicales

Tél. 15

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

Permanences

Puéricultrice PMI

et Assistante Sociale

• Mme Gaëlle MOTHAY, puéricultrice
mardi de 14h à 16h30 sans rendez-vous sur le site de Lamballe Terre & Mer à Saint-Alban.

Tél. 02 96 50 10 30

• Madame Laurianne BERTRAND, assistante sociale, sur rendez-vous les mardis et jeudis matins (Rue Clémenceau à Pléneuf-Val-André).

Tél. 02 96 50 10 30

France Alzheimer

Tél. 02 96 60 85 42

alzheimercotesdarmor@orange.fr

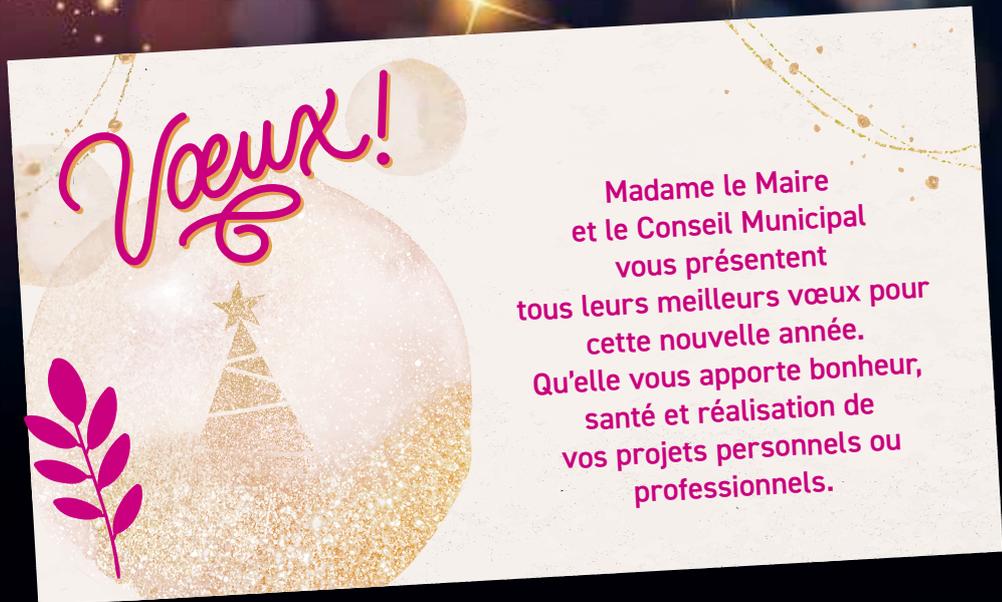
www.francealzheimer.org/cotesdarmor

APCA Association de Parkinsoniens des Côtes d'Armor

Tél. : 07 88 51 63 61

parkinson22@orange.fr

www.parkinson22.fr



Madame le Maire
et le Conseil Municipal
vous présentent
tous leurs meilleurs vœux pour
cette nouvelle année.
Qu'elle vous apporte bonheur,
santé et réalisation de
vos projets personnels ou
professionnels.

CÉRÉMONIE DES VŒUX DU MAIRE

Madame le Maire et le Conseil Municipal vous invitent à la Cérémonie des Vœux qui se tiendra le mercredi 15 janvier 2025 à 19h à la salle des fêtes de PLANGUENOAL (en raison des travaux à la salle des fêtes).

ACCUEIL DES NOUVEAUX HABITANTS

Le samedi 25 janvier 2025 à 11h à la Marelle, la municipalité convie les nouveaux habitants à un temps d'échanges et de présentation de la commune.

COLLECTE DE VOTRE SAPIN DE NOËL NATUREL

À partir du 27 décembre 2024 et jusqu'au 14 janvier 2025, vous pourrez venir déposer votre sapin de Noël naturel, dans l'espace qui sera aménagé à cet effet sur le parking derrière la salle des fêtes. La récolte des sapins servira à faire un broyat qui sera réutilisé par les services techniques de la commune.



Directeur de la publication : Nathalie Beauvy, Maire

Ont participé à ce numéro : Cindy Guichard, Séverine Bocher, Claude Grogneuf, Monique Hourdin, Magalie Houzé, Clarisse Milleville, Kristell Jumitus.

Photos couverture : Décoration de Noël réalisée par les enfants de l'accueil périscolaire
Crédit Photos : /

Conception, réalisation graphique et impression : Roudenn Grafik.

Vous trouverez ci-dessous le bilan des actions les plus marquantes de la période 2020-2024.

RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE DES BÂTIMENTS ET AMÉLIORATION DE L'ACCUEIL DES USAGERS

RESTAURANT SCOLAIRE

Nature des travaux

- > Renforcement de l'isolation, remplacement des menuiseries et des radiateurs
- > Rénovation des sols et des murs de la salle du restaurant
- > Rénovation et mise aux normes des sanitaires
- > Renouvellement quasi-intégral du mobilier (tables et chaises)
- > Création d'un quai de déchargement

Montant des travaux

- > 157.600 € dont 72.000 € de subventions
- > Mobilier : 12.800 €



RÉNOVATION DE L'ÉCLAIRAGE PUBLIC

Les points d'éclairage de plus de 30 ans, soit 32 candélabres, ont été remplacés par des candélabres équipés de LED. S'y ajoutent la maintenance et la mise en place de nouveaux équipements.

Montant des travaux

- > 70.000 €

CRÉATION DE SANITAIRES AU POIRIER

Montant des travaux

- > 49.500 €



ACQUISITION DE MATÉRIELS

Montant

- > 23.500 € financés à 100%

RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE DE LA MAIRIE



Nature des travaux

- > Changement du système de chauffage (installation d'une chaudière à granulés)
- > Travaux d'isolation (combles, verrière, changement des ouvertures)
- > Installation d'un éclairage LED

Montant des travaux

- > 97.200 € dont 28.500 € de subventions

AMÉNAGEMENT DU COMPLEXE SPORTIF

Rénovation des terrains de tennis - montant des travaux

> 107.500 € dont 25.137 € de subventions

Requalification du complexe sportif

Nature des investissements

- > Installation d'équipement de fitness, tennis de table et teqball
- > Création de cheminements piétons

Montant des travaux

> 86.000 € dont 19.624 € de subventions



AMÉNAGEMENT DE LA COUR DE L'ÉCOLE FRANCOIS LEVAVASSEUR

Nature des investissements

Installation de différents jeux dans la cour d'école tels que traçages au sol (marelle, pistes de course), tableau à craies, parcours de billes et de voitures, ...

Montant des travaux

> 11.400 €



RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE ET RÉHABILITATION DE LA SALLE POLYVALENTE

Nature des travaux

- > Rénovation énergétique du bâtiment
- > Amélioration de la fonctionnalité et mise aux normes de l'accessibilité

Montant prévisionnel des travaux

> 1.184.464 € dont 627.033 € de subventions

INFRASTRUCTURES ROUTIÈRES ET MATÉRIELS



RÉFECTION DE VOIRIE

Bois de Coron

RTE a réalisé les travaux de déploiement des câbles d'alimentation des éoliennes en mer notamment sur la route qui traverse le bois de Coron. A la suite de ces travaux, ce sont 3.3 km de voirie en voie pleine qui ont été revêtus.

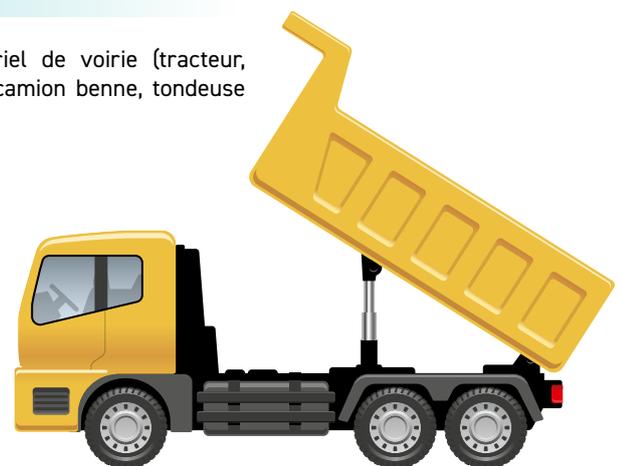
AMÉNAGEMENTS DE VOIRIE ET CHEMINEMENTS PIETONS

- > Rue des peupliers (Port-Pily) : 20.225 €
- > Réfection bords de voirie rue des Chardonnerets/ rue des Pinsons/rue des Tourterelles/rue des Mésanges : 35.900 €
- > Secteur des Rigaudais et Port-Pily : 36.300 €
- > Soit un total de 92.425 € dont subvention : 7.137 € au titre des amendes de police

MATÉRIEL

Achat de matériel de voirie (tracteur, micro-tracteur, camion benne, tondeuse auto-portée) :

- > 179.000 €



CURAGE

Le programme de curage a été réalisé sur 96 kilomètres soit un coût total de 123.400 €



CADRE DE VIE



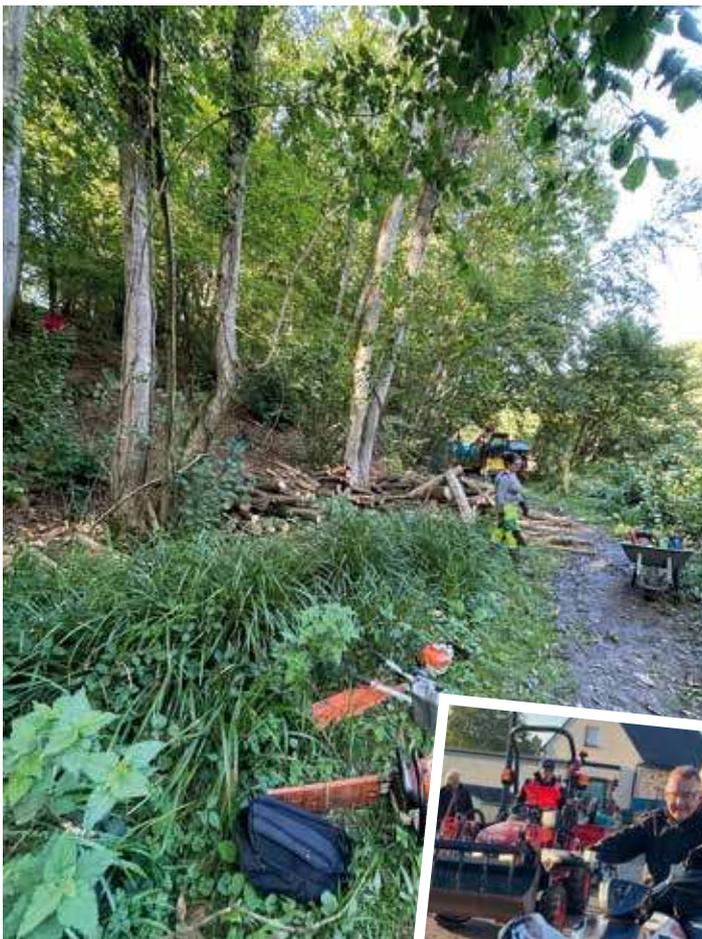
MISE EN PLACE DU PÉDIBUS

Le pédibus est un bus scolaire pédestre. Il implique des bénévoles qui encadrent les enfants deux jours par semaine. Un moment de partage bénéfique pour la santé et l'environnement !

JARDINS PARTAGÉS

La commune a souhaité mettre à disposition des habitants une parcelle de terre d'environ 200 m² située Impasse Forestier. Six personnes se sont fédérées autour de ce projet.

ORGANISATION DE JOURNÉES CITOYENNES



ARRIVÉE DE LA FIBRE

Plus de 800 foyers et entreprises sont raccordables depuis la fin d'année 2023. Deux zones de déploiement sont encore à réaliser avec une ouverture commerciale prévue entre 2025 et 2026.

Coût du déploiement sur la commune :

> 2 millions d'euros - près de 530 000€ pris en charge par Lamballe Terre et Mer - 275 000€ par la Région Bretagne.

RAPPEL AUX PROPRIÉTAIRES DE CHIENS

Depuis quelques semaines, il a été constaté sur la commune la présence de chiens errants ou qui ne sont pas maîtrisés par leurs maîtres, occasionnant des peurs pour les piétons et même des cas de morsures.



L'arrêté municipal du 5 mai 2022 fixe les conditions de circulation des animaux (chien tenu en laisse, chien muselé pour certaines catégories et identifié) et interdit toute divagation.

L'article 1243 du Code civil dispose que le propriétaire d'un animal, ou celui qui s'en sert, pendant qu'il est à son usage, est responsable du dommage que l'animal a causé, soit que l'animal fût sous sa garde, soit qu'il fût égaré ou échappé.

Tout animal errant peut également faire l'objet d'une mise en fourrière.

Il est demandé aux propriétaires de chiens le respect de ces dispositions et la plus grande vigilance afin de permettre aux citoyens de circuler en toute sécurité.

INFOS PRATIQUES

AIDES À L'AGRICULTURE

Pour soutenir les porteurs de projet en agriculture sur son périmètre, Lamballe Terre & Mer a mis en place :

- Une aide à l'installation agricole de 6 000 euros conditionnée ;
- Un prêt d'honneur agricole : prêt d'honneur à taux zéro pour les projets d'investissement en agriculture jusqu'à 200 000 euros.

Plus d'information : lamballe-terre-mer.bzh



ENVIR'A, ACCOMPAGNER LES ENTREPRISES DANS LA TRANSITION ECOLOGIQUE

Afin de répondre aux enjeux économiques locaux et accompagner les artisans du territoire dans l'amélioration de leurs performances environnementales, Lamballe Terre & Mer, lauréate de l'Appel à Manifestation d'Intérêt ENVIR'A porté par la Chambre des Métiers et de l'Artisanat de Bretagne, va travailler prioritairement sur deux axes pour l'année 2025 :

- Eco-défis : sensibiliser des entreprises du territoire aux enjeux de la transition écologique (gestion des déchets, économie des ressources : eau, énergie...). Objectifs de Lamballe Terre & Mer : 3 278 euros pour le suivi de 8 entreprises ;
- Accompagner la transition écologique des artisans alimentaires (dont Artisan Zéro Gaspi) : en lien avec les actions de son Plan Alimentaire Territorial, travailler avec les artisans de bouche désireux de s'engager dans la lutte contre le gaspillage alimentaire. Objectifs de Lamballe Terre & Mer : 3 329 euros pour le suivi de 8 entreprises.

A travers l'Appel à Manifestation d'Intérêt, le déploiement de ces dispositifs sur le territoire bénéficie d'un co-financement maximum (hors protection et formation) de 50% de l'ADEME, de 17% de la Région Bretagne ou de 70% de l'Agence de l'Eau Loire Bretagne.



INFOS PRATIQUES

RESPECTONS LES AGENTS DE COLLECTE : 4 GESTES SIMPLES POUR UN TRAVAIL ESSENTIEL

Chaque jour, les agents de collecte sillonnent le territoire pour collecter les déchets. Leur travail, souvent invisible et peu valorisé, est essentiel pour la préservation de notre environnement. Quelques gestes simples permettent de contribuer à faciliter leur tâche :

- Le sens de présentation des poubelles : tournez les poignées vers la voirie pour que les agents puissent les saisir facilement.
- Pas de vrac dans la poubelle marron : protégez les agents de collecte, utilisez des sacs pour les ordures ménagères.
- Pas de sacs dans la poubelle jaune : pour les emballages recyclables, laissez-les en vrac. Cela permet aux agents de contrôler plus facilement la qualité du tri et aide le centre de tri à mieux séparer les déchets pour les valoriser.
- Des bacs propres : nettoyez et désinfectez régulièrement vos bacs pour garantir l'hygiène et respecter le travail des agents de collecte.



Si ces consignes ne sont pas respectées, les agents de collecte peuvent refuser de ramasser le bac. En suivant ces recommandations, nous pouvons tous contribuer à améliorer notre environnement et à créer un contexte de travail plus propice pour les agents.

AGENDA

VEND. 03/01 À 14H

Structure Info Jeunes :
Parcour'Sup : comment ça marche ?

Le fonctionnement de la plateforme, les étapes, le projet de formation motivé... Sur inscription auprès de la SIJ.

SAM. 25/01 À 20H

Conservatoire :
Bal Renaissance

Danse et musique de la Renaissance avec la Guilde des Mercenaires et les élèves du Conservatoire.

Salle des fêtes, Noyal. Entrée libre.

TAXE ADDITIONNELLE DÉPARTEMENTALE DE SÉJOUR



Le Conseil Départemental des Côtes d'Armor a délibéré, en juin 2024, la mise en place de la Taxe de Séjour Additionnelle départementale. Le taux de Taxe Additionnelle Départementale a été fixé à 10%, applicable au 1^{er} janvier 2025. Chaque ligne tarifaire de la taxe de séjour locale sera, par conséquent, augmentée de 10%.

Les plateformes de réservations en ligne appliqueront ces nouveaux tarifs dès le 1^{er} janvier 2025.

Une communication sur cette évolution tarifaire a été diffusée à l'ensemble des hébergeurs touristiques du territoire (particuliers et professionnels).

Le site internet de collecte de Lamballe Terre & Mer (<https://taxe.3douest.com/lamballeterreetmer.php>) a été mis à jour et permet de consulter la grille tarifaire 2025.

JEUNESSE

VACANCES D'HIVER : À VOS AGENDAS

Vos enfants fréquentent les Accueils de loisirs 3-11 ans ou se rendent sur les différents Pôles Ados durant les vacances scolaires ? Notez dans vos agendas l'ouverture des réservations pour les vacances de février... celles-ci auront lieu du vendredi 17 au mercredi 29 janvier

pour les 3-11 ans, et du vendredi 24 janvier au mardi 4 février pour les ados.

Rendez-vous sur le portail familles pour procéder aux inscriptions ou pour plus d'infos : <https://portail-activites-enfance-jeunesse.lamballe-terre-mer.bzh/guard/login>



LES ATELIERS DE LA SIJ

La SIJ (Structure Info Jeunes) de Lamballe Terre & Mer propose aux jeunes des ateliers pratiques afin de les accompagner dans leur quotidien et de développer leurs compétences dans de nombreux domaines. La plateforme Parcour'sup sera présentée aux jeunes du territoire le 3 janvier de 14h à 16h, à la SIJ de Lamballe-Armor.

Retrouvez toutes les infos auprès de la SIJ, située 15 rue Saint-Martin à Lamballe-Armor ou par téléphone au 02 96 50 87 90 – 06 79 98 73 57.

ÉCOLE SAINT-GUILLAUME



LE VENDÉE GLOBE

Les élèves de la classe de CE1-CE2 suivent chaque jour le Vendée Globe, la célèbre course autour du monde.



Ils suivent l'avancée des skippers sur une carte, ce qui leur permet d'acquérir du vocabulaire et d'en apprendre davantage sur la géographie et le métier de navigateur.

Certains élèves ont eu la chance de se rendre au départ de la course et ont rapporté des magazines et des posters pour partager cette expérience avec leurs camarades. Tous sont très motivés et engagés dans ce projet passionnant !

Ce projet permet d'ouvrir les enfants au monde qui les entoure et donne du sens à leurs apprentissages en classe.

ASSOCIATION SPORTIVE ÉCOLE SAINT-GUILLAUME

«TRAIL DE LA FLORA»

L'Association Sportive de l'école Saint-Guillaume organise la 10^{ème} édition du Trail de la Flora le dimanche 16 mars 2025 (matin). Les distances seront de 8, 12 et 24 kms.

Pour la 10^{ème} édition, quelques surprises vous attendent... L'association recherche des personnes pouvant se rendre disponibles comme signaleurs de 8h à 12h30 (boisson et collation offertes à votre retour à la salle. C'est très simple, on s'occupe de tout !). Si l'aventure vous tente, contactez Jean-Charles HOUZÉ au 06 25 33 13 05. L'association est ouverte à toutes les personnes, même extérieures à l'école.

Au plaisir de vous voir lors de ce bel événement !



LE REPAS D'AUTOMNE

Samedi 9 novembre marquait le retour du traditionnel repas d'automne.

À la salle des fêtes de Planguenoual (merci aux deux municipalités), les parents de l'APEL se sont lancés, avec l'aide de Marie-Madeleine Briend et d'Eric Jouan, dans la préparation de tartiflettes géantes et de tartes aux pommes délicieuses. Cette soirée a permis de faire connaissance avec les nouvelles familles et de créer du lien pour les futurs projets. Les élèves y ont aussi chanté quelques chants de leur répertoire.



DONNEURS DE SANG BÉNEVOLES DE LA CÔTE DE PENTHIÈVRE

Collaboration entre associations

L'association des donneurs de sang bénévoles de la côte de Penthièvre a organisé, comme chaque année, une souscription volontaire au profit du Téléthon. Pour cette action, le centre Leclerc offre chaque année des



paniers garnis, mais d'autres lots sont aussi proposés.

Pour la deuxième année, les artistes de l'association Art-Bre de Saint-Alban ont fait don de certaines de leurs œuvres pour cette bonne cause : Robert Gernot a offert deux photos, Charles Hégédus, un tableau, Josy Hamon, un pastel et Isabelle Cadinot, un tableau.

Cette belle collaboration entre les deux associations a permis de récolter des fonds au profit du Téléthon. Les artistes de l'association Art-Bre et les bénévoles de l'association des donneurs de sang bénévoles ont déjà prévu de poursuivre ce partenariat l'année prochaine.



BIBLIOTHÈQUE

Venez découvrir quelques nouveautés à la bibliothèque.



UTL CÔTE DE PENTHIÈVRE

Le 9 janvier au Cinéma du Casino du Val-André de PLÉNEUF-VAL-ANDRÉ

L'énergie : Faisons entrer la science dans le débat énergétique par Mme Christine LABAUNE, Physicienne

L'énergie apparaît comme l'élément principal du changement climatique. Le problème de l'énergie est complexe. Au milieu de tout cela comment faire des choix ? Ils conditionneront la société d'un pays, tout en influant considérablement sur tous les autres, car l'énergie impacte la Terre et le climat, sans frontières. Cette conférence propose d'aborder différents aspects de l'énergie, historique, scientifique, prospectif. La possibilité de reproduire et maîtriser certaines réactions de fusion nucléaire qui se produisent dans le Soleil et les étoiles en vue d'obtenir une énergie abondante, sûre, sans risque d'explosion, sans déchet radioactif ni émission de gaz carbonique sur Terre sera discutée.

Le 30 janvier à la salle du théâtre de l'Ancre des Mots d'ERQUY

La Résistance dans le département des Côtes-du-Nord par M. Alain LOZAC'H, Ingénieur en chef territorial en retraite, auteur d'ouvrages historiques.

Cette conférence, richement illustrée de documents d'archives a pour objet de présenter dans un premier temps ce que fut la Résistance dans le département des Côtes-du-Nord à partir d'une étude concernant les personnes titulaires de la carte de combattant volontaire de la Résistance. Dans un second temps, il sera évoqué les filières d'évasion d'aviateurs alliés en Bretagne durant l'Occupation qui agirent de 1941 à 1944.

Le 16 janvier à la salle polyvalente de PLURIEN

Françoise Giroud, un destin de la presse à la politique par Mme Nicole LUCAS, agrégée d'histoire, docteure en histoire contemporaine.

S'intéresser à Françoise Giroud (1916-2003), c'est découvrir un destin exceptionnel qui ne peut laisser indifférent, inscrit au cœur des mutations sociales, culturelles et politiques du XXème siècle. Femme de convictions mais toujours indépendante, elle va, par-delà ses souffrances cachées, se forger une identité plurielle par l'écriture et ses engagements multiples et pionniers qui la conduisent de la presse à la politique. Associée à l'aventure du magazine Elle, puis à celle de l'Express, elle reste aussi la première femme secrétaire d'État à la condition féminine, où elle confronte par l'expérience savoir et pouvoir.

COMITÉ DES FÊTES

Les membres du bureau du Comité des Fêtes souhaitent à tous les Albanais et Albanaises, leurs meilleurs vœux pour l'année 2025 ! Qu'elle vous apporte sur le plan personnel et familial, tout ce qui peut vous être cher et particulièrement une bonne santé. Exceptionnellement, en 2025, en raison de la fermeture de la salle municipale, l'assemblée générale aura lieu le samedi 8 mars à la salle annexe et sera suivie d'un pot de l'amitié.

Si vous souhaitez rejoindre l'association, n'hésitez pas à la faire savoir ce jour-là ou en amont, auprès d'un membre du bureau, vous y serez le ou la bienvenu(e) ! Le Comité des Fêtes vous donne d'ores et déjà rendez-vous en 2025 pour les deux Fêtes de Nuit, qui auront lieu les 12 juillet et 14 août, ainsi que le vide-greniers qui se déroulera le dimanche 27 juillet, soit en tant que visiteur ou si vous le souhaitez, pourquoi pas en tant que bénévole ! Belle année 2025 !

LE CLUB DES AÎNÉS DE LA FLORA

LE CLUB DES AÎNÉS DE LA FLORA VOUS PRÉSENTE SES MEILLEURS VŒUX POUR CETTE NOUVELLE ANNÉE :

Le Président Alain MARIE, les membres du Bureau et du Conseil d'Administration présentent à Madame le Maire, au Conseil Municipal, aux Employés de la Commune, aux Commerçants, à tous les Adhérents et futurs Adhérents, à tous ceux qui apportent une aide à la vie de l'Association sans oublier les Clubs voisins, LEURS VŒUX LES PLUS SINCÈRES DE SANTÉ, JOIE ET BONHEUR POUR CETTE NOUVELLE ANNÉE.

Le club compte sur tous les Adhérents pour la reprise des activités.

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES : se référer au calendrier du club.

GALETTE DES ROIS

Dans le cadre des activités du club, les adhérents sont invités à se réunir autour de la traditionnelle galette des rois le jeudi 9 janvier à la salle des fêtes de Planguenoual.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

L'Assemblée Générale de votre Club aura lieu le mardi 25 février à la salle du Guémadeuc à Pléneuf-Val-André. L'horaire vous sera précisé ultérieurement, réservez cette date !

Petit rappel : Pensez à renouveler votre adhésion pour l'année 2025.

Pour contacter le Club :

Mail : Clublaflora@gmail.com
 - Alain MARIE 02 96 32 96 59
 - Martine LAPLANCHE 06 23 75 02 31
 - Françoise BERNARD 06 10 39 29 20
 - Jacques LEFEUVRE 06 80 72 32 37
 - Marie-Christine GALBRUN 06 82 44 37 24

L'ENTENTE CYCLOTOURISTE ALBANAISE

Le traditionnel Bœuf Bourguignon :

Samedi 23 novembre, le bœuf bourguignon, a encore connu un franc succès puisque 445 repas à emporter ont été confectionnés par les bénévoles du club cyclos. En raison des travaux à la salle des fêtes de SAINT-ALBAN, c'est dans celle de PLANGUENOAL que les membres de club ont effectué la préparation et la distribution.

Les membres du bureau remercient les licenciés et bénévoles du club qui ont contribué à cette réussite.

Nouvelles élections au sein du Bureau :

Le 7 novembre, les membres du bureau ont élu leur nouveau président : Philippe COLLIN succédant à Henri SUHARD qui a occupé ce poste pendant 20 ans. Le club n'a pas manqué de saluer le travail remarquable qu'il a effectué avec dévouement pendant toutes ces années. Le principal objectif du nouveau président est de maintenir la dynamique

actuelle ainsi que l'esprit de convivialité existant au sein du club tout en explorant de nouvelles pistes pour attirer de nouveaux adhérents.

Rappel sur les sorties hebdomadaires du club :

Chaque jeudi et dimanche matin, avec un départ à 9 h (actuellement) pour les cyclos (3 groupes de niveau), vététistes et VAE.
 Chaque mardi après-midi (départ à 14h) pour les vélos à assistance électrique (VAE)

Agenda 2025 : (principales activités du premier semestre) :

- La galette des rois : le 10 janvier à la salle annexe (pour tous les adhérents du club).
- Les brevets : le 50 kms, le 100 kms et le 150 kms avec la participation des clubs voisins.
- La randonnée de la Flora (Marche, VTT et Vélo de route) : le 18 mai.
- Le séjour découverte au camping de l'île d'Offard à SAUMUR dans le Val de Loire, du 14 au 21 juin (en collaboration avec le club de PLANGUENOAL).

Les inscriptions pour les licences 2025 peuvent se faire dès à présent. Personnes à contacter :

Gilbert CLOAREC tél : 06 51 69 94 80 ou
 Philippe COLLIN tél : 06 03 29 02 59



LE CERCLE CELTIQUE FLEUR D'AULNE

Le Cercle Celtique "Fleur d'Aulne" vous présente ses meilleurs vœux pour cette nouvelle année. Qu'elle vous apporte santé, joie, bonheur et réussite.



TROUPE THÉÂTRALE ALBANAISE

Représentations 2025 :

Attention, cette saison, les comédiens se produiront exceptionnellement à la Salle du Guémadeuc de Pléneuf-Val-André pour y jouer "Ceci n'est pas un hold-up", une comédie de Régis Le Guigot.

Les dates des représentations sont les suivantes :

- le week-end du 25-26 janvier (samedi 20h30 - dimanche 14h30)
- le week-end du 8-9 février (samedi 20h30 - dimanche 14h30)

Tarifs : 7€ adulte, 2€ enfant -12ans. Réservations possibles sur le site www.helloasso.com (Troupe Saint Alban)

À noter que la troupe étudie toutes demandes de représentations extérieures pour 2025 et recrute d'ores et déjà des comédiens pour sa saison 2025-2026.

Renseignements au :
 06 60 74 74 69 ou
 sur le site facebook :
<https://www.facebook.com/TroupeTheatraleSaintAlban22/>.

AGENDA

- **4 janvier** : Galette des rois des Chevrans du Penthièvre
- **9 janvier** : Galette des rois du Club des Aînés de la Flora
- **10 janvier** : Galette des rois de l'Entente Cyclotouriste Albanaise
- **15 janvier** : Cérémonie des vœux à la population (à Planguenoual)
- **19 janvier** : Galette des rois des Randonneurs Albansais
- **25 janvier** : Accueil des nouveaux habitants
- **25 et 26 janvier** : Théâtre de l'Association culturelle théâtrale (à Pléneuf-Val-André)

ANNONCES

Annonces à déposer avant le
31 janvier pour le bulletin de mars

NOUVEAU À SAINT-ALBAN

• Tiphaine Lacroix vous fait part de l'ouverture de son cabinet d'accompagnement et de respithérapie situé 14 La Vieuville 22400 Saint-Alban. Si la respiration est une fonction la plus souvent automatique, on peut cependant l'influencer consciemment au profit d'un objectif thérapeutique. C'est ce que vous propose Tiphaine, infirmière diplômée d'Etat depuis 2009, en complémentarité des professionnels de santé de votre parcours de soins. L'utilisation de la respiration peut, entre autres, vous aider à améliorer un trouble anxieux, un trouble du sommeil, soulager un stress post traumatique, aider à corriger une hypertension artérielle ou une apnée du sommeil. Contact : Tiphaine Lacroix - 07 50 90 04 79 - www.resalib.fr

• Les Pizzas de Célia sont confectionnées avec du bio, du local et façonnées à la main ! Présente tous les jeudis soir de l'année sur la commune au parking place Bel Air, dans le bourg, de 17h30 à 21h15. Les commandes sont possibles toute la journée tous les jours au 06.52.57.57.42. A bientôt !

• Recherche heures de ménage, gestion locative, aide à la cuisine en CESU ou auto-entrepreneur. Tél. 06 64 13 99 62

LE PANAIS

Panais à l'ail rôtis au four

6

Personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de panais
3 gousses d'ail
Huile d'olive
Sel et poivre

PRÉPARATION

- Préchauffez le four th.6 (180°C). Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier de cuisson.
- Pelez les panais, coupez-les en gros bâtonnets et arrosez-les avec un filet d'huile d'olive.
- Assaisonnez avec l'ail pelé et écrasé, le sel et le poivre. Déposez à plat sur la plaque et enfournez pour 25 min.



Galettes de panais au fromage blanc

4

Personnes

INGRÉDIENTS

2 panais
1 carotte
2 oeufs
2 cuillères à soupe de féculé de maïs
2 cuillères à soupe de fromage blanc
Muscade, sel et poivre

PRÉPARATION

- Lavez et épluchez les panais et la carotte. Râpez-les.
- Cassez les œufs dans un saladier, battez-les à la fourchette puis incorporez les légumes râpés.
- Ajoutez la féculé de maïs et le fromage blanc. Mélangez.
- Confectionnez de petites galettes avec la préparation.
- Mettez au feu une poêle antiadhésive et faites-y cuire vos galettes.

