



# L'ECHO ALBANAIS

## CEREMONIE DU 11 NOVEMBRE

La cérémonie du 11 novembre aura lieu à 10 h 30 au monument aux morts à Saint-Alban. Elle sera suivie d'un vin d'honneur. Nous invitons toutes les associations des anciens combattants de toutes les guerres, les écoles, les albanaises et les albanais à cette commémoration du souvenir.

## COMMUNES DU PATRIMOINE RURAL DE BRETAGNE

Fort de la préservation de son patrimoine architectural et paysager, la commune de SAINT-ALBAN a obtenu le label des « Communes du Patrimoine Rural de Bretagne » en 2004.

### Qu'est-ce que le label CPRB ?

Le réseau des CPRB compte, actuellement, 34 communes réparties sur les 4 départements bretons. Ces communes possèdent un patrimoine bâti et paysager de qualité.

Les objectifs du label :

- Sauvegarder et mettre en valeur le patrimoine tout en respectant le caractère de l'architecture d'origine ;
- Sensibiliser et informer la population à la restauration du patrimoine bâti ;
- Animer par la mise en place de circuits d'interprétation du patrimoine, d'expositions culturelles, artisanales et artistiques ;
- Promouvoir toute activité nouvelle susceptible d'assurer un développement économique, touristique et culturel.

### Le label en poche, que se passe-t-il pour la commune et ses habitants ?

La municipalité doit engager une démarche de sauvegarde et de valorisation de son patrimoine. Pour y parvenir, l'association des CPRB apporte une aide technique et financière pour la sauvegarde du bâti traditionnel.

Grâce à ce label, les propriétaires peuvent prétendre à des aides financières du Conseil Régional et de certains Conseils Généraux pour restaurer leur maison (façade, menuiseries, charpente et toiture) si celle-ci a été retenue dans l'étude Label (document consultable en mairie) et si les travaux envisagés respectent le Cahier de Prescriptions Architecturales (voir dans ce même document).

Les taux d'intervention pour le privé sont :

#### Conseil Régional :

15% avec un seuil minimum de travaux de 5 000 € et un plafond de subvention de 20 000 €.

Un dossier de demande de subvention est à retirer en mairie ou sur le site Internet des CPRB ([www.cprb.org](http://www.cprb.org)).



Les Communes du Patrimoine Rural de Bretagne

## ENTENTE CYCLOTOURISTE ALBANAISE - Informations

**Site du club :** [www.ecta-saintalban.clubeo.com](http://www.ecta-saintalban.clubeo.com) .

**Contact :** Henri SUHARD 06.31.67.23.72. [suhard.henri@orange.fr](mailto:suhard.henri@orange.fr)/[christophe.brehinier@wanadoo.fr](mailto:christophe.brehinier@wanadoo.fr)

**Dates à retenir :** le 8 Novembre, Assemblée Générale de l'Entente Cyclotouriste. Le 22 Novembre, nous organisons notre traditionnelle soirée BOURGUIGNON à la salle des fêtes. Des cartes de réservation vous seront proposées par les adhérents du Club au prix de 13 €/personne, 11 € à emporter et 6 € pour les enfants de moins de 12 ans.

### Sorties programmées au mois de Novembre

**Samedi 1<sup>er</sup> - Départ 9 h - 60 km :** Planguenoual - Morieux - Les Ponts Neufs - Forville - Hillion - Licellion - La Gare d'Yffiniac - Pommeret - Trégenestre - Meslin - Lamballe - Le Plan d'eau - Rond-point la Poterie - Rond-point Lanjouan - St-Aaron - La Poterie - St-Aubin - Quintenic - Coron - St-Alban.

**Dimanche 2 - Départ 8 h 30 - 65 km :** Planguenoual - La Vollaie - Lamballe - La Poterie - Pléven - Landébia - Hénanbihen - Hénansal - La Bouillie - Coron - La Croix des Landes - Pléneuf - St-Alban.

**Dimanche 9 (à partir de cette date, tous les départs à 9 h) - 60 km :** Saint-Alban - Planguenoual - Andel - Les Landes - Meslin - Trégenestre - Meudon - Carnonen - Pommeret - Coëtmieux - Les Ponts Neufs - en face Licantois - La Granville - Morieux - Planguenoual - St-Alban.

### Mardi 11 : Circuit Annexe N° à préciser au départ.

**Dimanche 16 - 62 km :** Saint-Alban - Les Ponts Neufs - Coëtmieux - Pommeret - Quessoy - Route de Moncontour - Beau Soleil - à gauche D.35 Bréhand - Lamballe - St Aaron - St-Alban.

### Samedi 22 : Soirée Bourguignon.

**Dimanche 23 - 63 km :** St Alban - Planguenoual - Lamballe - Bréhand - St Trimoël - D44 - Le Boissy - La Malhoure - Lamballe - St Aaron - Coron - Croix des Landes - Les Galimènes - St-Alban.

**Dimanche 30 - 66 km :** Saint-Alban - Planguenoual - St-René - Moncontour - Lamballe (par le plan d'eau) - St-Aaron - La Bonnaie - La Croix des Landes - Les Galimènes - St-Alban.

## CLUB DES AÎNÉS DE LA FLORA -



### Novembre 2014

**Marche douce** : les lundis 3 : Parcours à Lamballe – La Tourelle – La Corne de Cerf, 10 : Parcours à Pléneuf-Val-André – Le Pré Mencil – L'Escrèle – La Chapelle Saint-Pabu, 17 : Parcours à Planguenoual – Château du Val, 24 : Parcours à Saint-Alban – L'œillet – L'Hormelet – La Cidrerie.

**Piscine - Aquagym** : les mardis 4, 18 et 25 de 16 h à 17 h à la piscine des Monts Colleux à Pléneuf Val André. En raison du jour férié, il n'y aura pas de cours le mardi 11.

**Club du jeudi** : Les jeudis 13 et 27 de 14 h à 18 h. Jeux de cartes, de société et boule bretonne. Activités agrémentées d'un goûter.

**Super-Loto** : Le Club des Aînés de La Flora organise son Super-Loto d'automne, animé par Sylvie, le dimanche 2 à 14 h à la salle des fêtes de Planguenoual. Nous vous y attendons nombreux. Les participants pourront tenter leur chance pour gagner de nombreux lots, dont les sommes de 500 €, 400 €, 300 €, 200 €, etc... A disposition casse-croûtes, gâteaux, crêpes, boissons, café, chocolat. Pour tous renseignements téléphoner au 02.96.32.96.59 ou 02.96.32.43.62 .

**SPECTACLE** : Le Club des Aînés de La Flora organise le dimanche 16 à 15 h à la salle des fêtes de Saint-Alban un spectacle de magie avec Serge AVRIL, LE MAGICIEN DE FORT BOYARD. Le spectacle de Serge AVRIL est un show délirant. Un feu d'artifices de tours de magie à la fois drôles et intrigants. Ce spectacle capte facilement l'attention du spectateur et l'entraîne dans un rythme soutenu où gags et magie s'enchaînent pour ne laisser place qu'aux fous-rires du public. L'une des grandes forces de ce show est l'interactivité entre Serge AVRIL et son public qui en redemande toujours plus. Le secret du succès de ce spectacle réside dans le dosage entre élégance, délire, autodérision et magie. Un moment agréable à ne pas manquer, vous ne le regretterez pas. La billetterie est ouverte, il ne reste plus que quelques places : Adulte 15 €, Enfant de 6 à 12 ans 8 €. Pour tous renseignements téléphoner au 02.96.32.96.59 ou 02.96.32.43.62. ou 02.96.63.08.34

**REPAS DE FIN D'ANNEE** : Le Club des Aînés de La Flora organise son repas de fin d'année à « L'ATTRACTION » le jeudi 11 décembre à 12 h. Comme chaque année, ce moment de convivialité est ouvert aux adhérents et aux non adhérents. Nous vous donnerons plus de renseignements dans le prochain Echo Albanais.

**Pour contacter le club** : ✉ clublaflora@gmail.com

☎ Alain MARIE 02.96.32.96.59 - Jacques LEFEUVRE 02.96.32.43.62.

## LES RANDONNEURS ALBANAIS

**Sorties** : Départ du parking du complexe sportif René Rouget

- Dimanche 2 novembre à 13 h 30 : Quessoy
- Dimanche 16 novembre à 8 h 30 : La Poterie



## UTL

**Les guerres balkaniques-préludes à la « grande guerre » avec Jean-Pierre RIVENC** : Agrégé d'histoire

Les deux guerres balkaniques de 1912 et 1913 peuvent être considérées comme une sorte de « prélude », pour reprendre l'expression d'un historien anglais, à la guerre déclenchée à la suite de l'attentat de Sarajevo. Ces deux conflits résultent de la décomposition de l'empire ottoman, du développement des nationalismes, et des rivalités des grandes puissances dans les Balkans au cours du XIX<sup>e</sup> siècle. Ils préfigurent aussi par bien des aspects la guerre qui débute en 1914 (d'ailleurs, de nombreux champs de bataille furent les mêmes). Pour la majorité des populations des Balkans, les guerres commencées en 1912 se prolongèrent durant 6 ans. De nombreuses cartes permettront de mieux comprendre l'ensemble de l'exposé.

Le 20 novembre à l'Ancre des Mots à Erquy à 14 h 30. Conférence réservée aux adhérents. Possibilité de s'inscrire dès 14 h.

**Contacts** : [www.utlcotedepenthievre.fr](http://www.utlcotedepenthievre.fr) ou [utl.cote.de.penthievre@gmail.com](mailto:utl.cote.de.penthievre@gmail.com)

## ADEC ARMOR - Association pour le dépistage des cancers en Côtes d'Armor

Près d'une femme sur 8 sera confrontée au cancer du sein au cours de sa vie. Le dépistage organisé permet à chaque femme entre 50 et 74 ans, de réaliser une mammographie prise en charge à 100 % par l'Assurance Maladie. C'est par ailleurs le seul dispositif où, pour plus de sécurité, les mammographies jugées normales sont systématiquement relues par un second radiologue du département.

Le dépistage est recommandé à partir de 50 ans ou avant en cas de risque particulier.

Renseignez-vous auprès de votre médecin, sur [e-cancer.fr](http://e-cancer.fr) ou au 0810 810 821.

**ADEC Armor Z.A. Anatole France, 4 rue Max Le Bail 22000 SAINT-BRIEUC**

**Tél. : 02.96.60.83.00 - e-mail : [adecarmor@gmail.com](mailto:adecarmor@gmail.com) - site : [www.adecarmor.fr](http://www.adecarmor.fr)**

## CITÉ DES MÉTIERS : Programme de Novembre 2014

Mardi 4 à 10 h à Ploufragan/Rostrenen : " Les nouvelles formes de travail : coworking, télétravail...". Sur inscription.  
 Mercredi 5 à 14 h à Ploufragan : « Les métiers de la Poste ». Sur inscription.  
 Vendredi 7 à 14 h à Dinan : "Conseils pour une candidature efficace » Sur inscription".  
 Mercredi 12 à Ploufragan : « Les métiers du Marketing ». Sur inscription.  
 Jeudi 13 à 18 h à Ploufragan : "Les Métiers de la Solidarité Internationale et de l'Humanitaire". Sur inscription.  
 Vendredi 14 à 14 h à Saint-Brieuc : "Les métiers de l'Aide à Domicile". Sur inscription.  
 Lundi 17 à 9 h 30 à Ploufragan/Lamballe : "Comment diffuser mon CV sur le web ?". Sur inscription.  
 Mercredi 19 à 14 h à Ploufragan/Guingamp/Lannion/Collinée : " Les métiers de l'Agroalimentaire". Sur inscription.  
 Jeudi 20 à 10 h à Ploufragan : "Les métiers de l'Industrie Cosmétique". Sur inscription.  
 Lundi 24 à 14 h à Ploufragan : "Faire un bilan de compétences : Pourquoi, Comment ?". Sur inscription.  
 Mercredi 26 à 14 h à Ploufragan : "Le métier de Sapeur-Pompier". Sur inscription.  
 Vendredi 28 à Ploufragan : « Comment réussir un entretien d'embauche ». Sur rendez-vous.

**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](http://www.citedesmetiers22.fr) - ✉ [contact@citedesmetiers22.fr](mailto:contact@citedesmetiers22.fr)



**l'Assurance  
Maladie**

CÔTES D'ARMOR

## Complémentaire santé : la CPAM peut vous aider

L'acquisition d'une couverture complémentaire coûte cher mais ne pas en avoir peut s'avérer très coûteux.

L'Assurance Maladie ne prend pas en charge la totalité des soins et des frais médicaux et personne n'est à l'abri d'une hospitalisation par exemple. Selon vos ressources, l'Assurance

Maladie vous accompagne pour bénéficier d'une complémentaire santé. Elle vous propose :

- ♦ la Couverture Maladie Universelle Complémentaire – la CMUC
- ♦ ou l'Aide pour une Complémentaire Santé – l'ACS

### La CMUC

Avec la CMUC, vos soins sont pris en charge à 100% sans avance de frais, dans la limite des tarifs de remboursement de l'Assurance Maladie et dans le cadre du parcours de soins coordonnés. Vous accédez à des tarifs réduits sur votre facture de gaz ou d'électricité.

*Conditions pour en bénéficier* : résider en France depuis plus de 3 mois, être en situation régulière, avoir des revenus annuels inférieurs au plafond\*

### L'ACS

De nombreuses personnes pourraient obtenir cette aide mais ne le savent pas. Vous dépassez légèrement le plafond de ressources pour obtenir la CMU complémentaire ? Vous pensez n'avoir droit à aucune aide ? Contactez votre CCAS qui pourra vous accompagner dans vos démarches. Tous les membres du foyer peuvent en bénéficier, sous conditions de ressources\* : Avec l'ACS, une partie de votre cotisation annuelle à une complémentaire santé est prise en charge. Vous recevez l'aide sous forme d'un chèque à remettre à la complémentaire santé de votre choix. Le montant de l'aide varie selon l'âge et le nombre de personnes qui composent votre foyer. Autre avantage : vous avez droit au tiers payant, c'est-à-dire à la dispense d'avance de frais. Vous accédez également à des tarifs réduits sur votre facture de gaz ou d'électricité.

Comment faire votre demande de CMUC ou d'ACS ? Contacter le CCAS dans votre mairie. Pour plus d'informations consultez le site [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

Bon à savoir ! Bénéficiaires de la CMU et de l'ACS, le centre d'examens de santé de la CPAM vous propose un examen de santé gratuit tous les ans. Une matinée d'examens et de conseils personnalisés pour faire le point sur votre santé.

### Quel est le montant de l'ACS ?

aide nationale (à déduire de votre cotisation annuelle)

- ♦ moins de 16 ans 100 €,
- ♦ 16 – 49 ans 200 €,
- ♦ 50 – 59 ans 350 €,
- ♦ 60 ans et plus 550 €.

Ces aides sont accordées pour 1 an et les droits sont réévalués chaque année.

**\*Plafond de ressources CMUC et ACS (au 1/07/2014)**

Composition du foyer	CMUC		ACS	
	Plafond annuel	Plafond mensuel	Plafond annuel	Plafond mensuel
1 personne	8 645 €	720 €	11 670 €	973 €
2 personnes	12 967 €	1 081 €	17 505 €	1 459 €
3 personnes	15 560 €	1 297 €	21 006 €	1 751 €
4 personnes	18 153 €	1 513 €	24 507 €	2 042 €
5 personnes	21 611 €	1 801 €	29 175 €	2 431 €
par pers. suppl.	+ 3457.807 €	+288.151 €	+4 668040 €	+389.003 €

## ANNONCES

### EMPLOI

- ♦ Homme sérieux, 58 ans, recherche entretien de jardin, tonte, élagage, menus travaux de jardinage, etc... Paiement chèque emploi service. Pas sérieux s'abstenir. Contact au 06.27.50.00.92.
- ♦ NOUVEAU - AIDE A LA PERSONNE : Anne-Marie, aide-soignante diplômée d'état, expérimentée auprès des personnes âgées et dépendantes, vous propose ses services pour un accompagnement dans les actes de la vie quotidienne (aide à l'hygiène, pour faire vos courses ou vous y accompagner, préparation des repas, ménage, entretien du linge,...). Elle vous propose également de vous tenir compagnie pour partager des activités. Possibilité d'assistance la nuit. Secteur d'intervention : Saint-Alban, Pléneuf-Val-André, Planguenoual, Erquy, Hénansal. N'hésitez pas à me contacter pour de plus amples renseignements au 06.50.66.60.85. Anne-Marie Benard, 1 rue des Clôtures à St-Alban.

### DIVERS

- ♦ Recherche personne retraitée pour s'occuper occasionnellement (matin et soir) de 6 chèvres à St-Alban, la Croix des Landes. Tél. : 02.96.63.01.15.
- ♦ Repas Kig Ha Farz (potée bretonne) à la Crêperie du Village, le dimanche midi 16 novembre et le dimanche midi 7 décembre. Repas traditionnel et convivial sur réservation. Tél.: 02.96.32.98.14.

## Mémento



		Horaires d'ouverture	
<b>Mairie</b> ☎ 02 96 32 98 98 Fax. 02 96 32 98 22 Site : <a href="http://www.saintalban.fr">www.saintalban.fr</a> E-mail.(courriel) : <a href="mailto:mairie@saintalban.fr">mairie@saintalban.fr</a>		Lundi, Mardi, Mercredi, Vendredi 8 h 15 - 12 h et 13 h 30 - 17 h 15	Jeudi, Samedi 8 h 15 - 12 h
<b>Cybercommune</b> ☎ 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
<b>Bibliothèque</b> ☎ 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
<b>Urgences médicales</b> ☎ 15			
<b>Permanences Puéricultrice PMI et Assistance Sociale</b>	Permanence à Lamballe <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mme DESCHAMPS, puéricultrice P.M.I</li> <li>• Mme BROCHARD, assistante sociale du Conseil Général, sur rendez-vous – Tél. 02 96 50 10 30</li> </ul>		☎ Mardi de 14 h à 16 h 30 ☎ Mardi matin
<b>Pharmacie</b>	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 écho paraîtra le 10 novembre 2014, les annonces seront à déposer impérativement avant le jeudi 30 octobre à 12 h.**

