

L'ÉCHO⁹⁸ ALBANAIS

DÉCEMBRE 2025

Le
souffle
de
Noël

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, mardi et vendredi

de 13h30 à 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

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

Permanences Mission Locale

Permanences à la Communauté d'Agglomération de Lamballe Terre & Mer à SAINT-ALBAN
Rue Christian de la Villéon

Tél. 02 96 50 84 50

Conciliatrice de justice

Permanences 2 fois par mois le mercredi.
Prise de rendez-vous auprès de la Mairie
au 02 96 32 98 98

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

TOUR D'HORIZON

CONSEIL MUNICIPAL DU 13 OCTOBRE

• **Cession des parcelles** à la SPL Baie d'Armor Aménagement (annule et remplace la délibération du 19 juin 2025) - Adoptée à l'unanimité

• **Cession d'une partie de la parcelle** ZB n°198 sise 16 chemin Romain - Adoptée à l'unanimité

• **Réhabilitation et réaménagement de la salle polyvalente**

- Avenant n°1 de la mission SPS

- Avenant n°1 de la mission contrôle technique bâtiment

Adoptées à la majorité - 2 abstentions (M. GALLERY DES GRANGES - M. LANGLAIS)

• **Finances**

- Budget général : décision modificative n°4 - Adoptée à l'unanimité

- Remboursement de frais à un agent - *Adoptée à la majorité - 1 voix contre (Mme GUICHARD)*

• **Personnel - Protection sociale complémentaire**

- Adhésion au contrat de groupe du Centre de gestion des Côtes d'Armor

- Participation de l'employeur

Adoptées à l'unanimité

- Attribution de chèques-cadeaux au personnel - Adoptée à l'unanimité

L'intégralité des délibérations est consultable en Mairie ou sur le site internet : www.saintalban.fr

ÉTAT CIVIL

NAISSANCES

• 26 août : **Alix GUÉRIN**

• 25 septembre :

Augustin SEMREN

URBANISME

PERMIS DE CONSTRUIRE

• **BEALU Alain**

30, La Ville Cochard

Construction maison habitation

• **SCI A&E CROLAIS - CROLAIS Elodie**

4, Rue des Croix Roses

Bâtiment commercial

DÉCLARATIONS PRÉALABLES

• **HUNCKLER Jean-Claude**

11, Rue des Potiers - Pergola

• **MORVAN Annie**

6, Rue du Clos Long

Abri de jardin et auvent

• **KANDRICHE Stéphane**

1, Le Pré au Chaud - Piscine

• **SIMON Joël**

5, Les Rigaudais

Réhabilitation et extension d'un bâtiment annexe en garage et carport

• **DROUET Noémie**

39, Chemin Romain

Changement des ouvertures, changement du portail, modification toiture en partie

• **MICHIELS Nicolas**

Le Haut Champ

Installation générateur photovoltaïque

NOUVEAUX HORAIRES D'OUVERTURE DU SERVICE URBANISME

Le service urbanisme est ouvert les lundis, mardis et vendredis de 13h30 à 17h15.
Possibilité de faire les démarches en ligne.

Directrice de la publication : Nathalie Beauvy, Maire

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

Credit Photos : Bernard MEVEL

Conception, réalisation graphique et impression : Roudenn Grafik.



PÉDIBUS



Les super pouvoirs du pédibus

C'est un moyen de transport révolutionnaire par lequel les enfants se déplacent à pied, accompagnés de bénévoles, pour aller à l'école. Autrement dit : un bus sans moteur, sans klaxon, juste l'écoute et l'observation de la nature.

Ses atouts sont nombreux :

• Un carburant 100 % naturel

Le pédibus ne consomme ni essence ni électricité.

Son secret ? Les mollets d'enfants, inépuisables.

Zéro émission de CO₂ et une émission massive de rires.

• Avec le pédibus, le cerveau se met en marche en même temps que les jambes

Un peu d'air frais, et hop, tout le monde arrive à l'école réveillé, oxygéné.

• Les parents, eux, redécouvrent le plaisir d'un matin sans embouteillage ni course contre-la-montre.

Ils peuvent même participer au pédibus (une séance de sport gratuite, sans abonnement).

• Chaque trajet à pied, c'est un peu moins de pollution, de bruit et de stress pour tout le monde.

Les enfants comprennent que protéger la planète, ce n'est pas seulement trier les papiers, c'est aussi... chausser leurs baskets !

• Le pédibus, c'est aussi une équipe : on s'attend, on s'aide, on rit.

En résumé :

Le pédibus, c'est du sport sans salle de sport et des trajets qui sentent bon la liberté et parfois un peu la pluie.

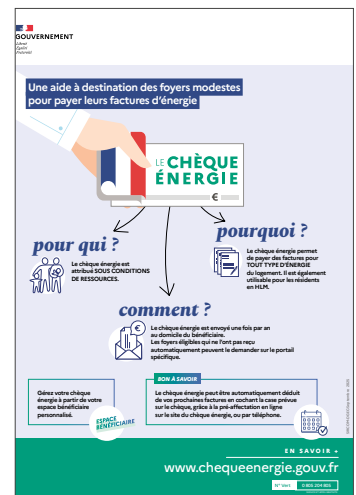
On se retrouve au printemps 2026 avec encore plus d'enfants et de bénévoles (renseignements en mairie).

LE CHÈQUE ÉNERGIE

Le Chèque Énergie est une aide de l'État destinée à accompagner les ménages aux revenus modestes dans le paiement de leurs dépenses d'énergie liées à leur logement.

Depuis 2025, les modalités d'attribution du Chèque Énergie évoluent.

La majorité des bénéficiaires ont reçu automatiquement leur chèque au cours du mois de novembre. Les personnes non identifiées automatiquement ont la possibilité de formuler une demande sur la plateforme en ligne disponible sur le site officiel [<https://www.chequeenergie.gouv.fr>] ou par voie postale, et ce jusqu'au 28 février 2026.



RAPPEL DE L'ENQUÊTE PUBLIQUE : RÉVISION DU PLU

L'enquête publique sur le projet de révision du Plan local d'urbanisme de la commune se déroule en mairie jusqu'au 17 décembre 2025 inclus aux jours et heures habituels d'ouverture de la mairie. Chacun peut prendre connaissance du dossier en mairie et consigner des observations sur le registre d'enquête ou les adresser par courrier au commissaire-enquêteur à la mairie.

Le commissaire enquêteur assure plusieurs permanences au mois de décembre en mairie afin de recevoir le public aux dates suivantes :

- Samedi 6 décembre de 9h à 12h
- Vendredi 12 décembre de 14h à 17h
- Mercredi 17 décembre de 14h15 à 17h15

CALENDRIER DES FÊTES 2026

DATE	Type manifestation	Organisée par
------	--------------------	---------------

JANVIER		
9	Galette des rois	Entente Cyclotouriste Albanaise
10	Galette des rois	Chevrons du Penthièvre
18	Galette des rois	Les Randonneurs Albans
31	Théâtre (à Pléneuf-Val-André)	Association Culturelle Théâtrale

FÉVRIER		
1	Théâtre (à Pléneuf-Val-André)	Association Culturelle Théâtrale
12	Assemblée générale	Club des Aînés de de la Flora
14 et 15	Théâtre (sous réserve)	Association Culturelle Théâtrale
20	Assemblée générale	Compagnons de Saint-Jacques
21	Assemblée générale	Comité des Fêtes
28	Théâtre	Club des Aînés de de la Flora
28	Assemblée Générale	La Boule Albanaise

MARS		
1	Théâtre	Club des Aînés de de la Flora
1	Randonnée des Chiens guides d'aveugles	Les Randonneurs Albans
5	20 ans	UTL Côte de Penthièvre
7	Assemblée générale	Cercle Celtique Fleur d'Aulne
15	Elections Municipales	
20	Assemblée générale	Mélo Fil Good
22	Elections Municipales	
29	Trail de la Flora	Association sportive École Saint-Guillaume

AVRIL		
3	Assemblée générale	Chevrons du Penthièvre
4	Repas	La Chasse Albanaise
11 et 12	Retrouvailles 70 ans	Cercle Celtique Fleur d'Aulne
19	40 ans	Entente Cyclotouriste Albanaise

MAI		
17	Randonnée de la Flora	Entente Cyclotouriste Albanaise
21	Conférence	UTL
30 et 31	20 ans	MK Moc'h Kozh

JUIN		
6	Concours de boules	Club des Aînés de de la Flora
17	Assemblée générale	Penthièvre Sport Santé
Du 18 au 29	Exposition	ART BRE
21	Kermesse	École François Levavasseur
25	Repas	Club des Aînés de la Flora
27	Kermesse	APEL École Saint-Guillaume

DATE	Type manifestation	Organisée par
------	--------------------	---------------

JUILLET		
Tous les mardis	Visites commentées Chapelle Saint-Jacques à 14h30	Compagnons de Saint-Jacques
11	Fête de nuit	Comité des Fêtes
19	Pardon de Saint-Jacques	Compagnons de Saint-Jacques
26	Vide-greniers	Comité des Fêtes

AOÛT		
Tous les mardis	Visites commentées Chapelle Saint-Jacques à 14h30	Compagnons de Saint-Jacques
14	Fête de nuit	Comité des Fêtes

SEPTEMBRE		
4	Assemblée générale	La Chasse Albanaise
Du 10 au 21	Exposition	ART BRE
19 et 20	Journées du patrimoine	
22	Concours de belote	Club des Aînés de la Flora
24	Repas	Club des Aînés de la Flora

OCTOBRE		
1	Conférence	UTL
10	Repas des bénévoles	Comité des Fêtes
17	Course d'orientation	Flori'Noz
24	Assemblée générale	Entente Cyclotouriste Albanaise
31	Concentration hivernale	MK Moc'h Kozh

NOVEMBRE		
1	Concentration hivernale	MK Moc'h Kozh
14	Repas	APEL École Saint-Guillaume
21	Repas bourguignon	Entente Cyclotouriste Albanaise

DÉCEMBRE		
3	Conférence et Assemblée Générale	UTL
6	Assemblée générale	Les Randonneurs Albans
10	Repas	Club des Aînés de la Flora
31	Réveillon	Cercle Celtique Fleur d'Aulne



1 TOIT 2 GÉNÉRATIONS

LA COLOC' INTERGÉNÉRATIONNELLE
QUI CHANGE LA DONNE

Trouver un logement abordable sur le territoire de Lamballe Terre & Mer quand on est étudiant ou jeune actif ? Pas toujours évident. Sauf si on ose la colocation avec des séniors. Et si c'était justement l'alternative parfaite ?

Le concept en deux mots

Parce que trouver un logement peut être un vrai défi en début de parcours, le dispositif 1 Toit 2 Générations, propose une solution originale : mettre en relation des jeunes avec des seniors qui ont une chambre libre et l'envie de partager leur quotidien.

L'idée ? Créer un échange gagnant-gagnant. Les jeunes bénéficient d'un hébergement à prix mini, et en contrepartie, leur présence régulière et quelques moments de convivialité apportent de la compagnie à leur hôte. Ce n'est ni un hôtel ni une chambre Crous, mais un vrai dispositif d'hébergement solidaire où chacun trouve son compte.

Concrètement, ça marche comment ?

Vous avez entre 16 et 30 ans, vous êtes en études supérieures, en apprentissage ou en alternance, vous débutez dans la vie active ou rejoignez le territoire pour la saison ? Vous pouvez prétendre à intégrer le dispositif.

En échange d'une chambre chez un senior autonome, vous verserez une participation financière,



cumulable avec les APL. Et vous engagerez à partager des moments du quotidien avec votre hôte : cuisiner ensemble, regarder un film, discuter autour d'un café... en somme, vivre normalement comme dans n'importe quelle colocation.

« Combien de temps ça dure ? »

De 1 à 10 mois maximum. Parfait pour un stage, une année d'études ou une période d'essai dans un premier boulot.

« Et si ça ne colle pas avec la personne ? »

Avant de signer quoi que ce soit, une rencontre avec votre binôme potentiel est organisée à son domicile. Vous discutez, vous voyez si le courant passe. Une convention d'hébergement est ensuite signée pour clarifier les règles (temps de présence, espaces communs...). Et le suivi mensuel permet d'ajuster si besoin.

Pour plus d'infos ou pour vous inscrire :

Structure Info Jeunes (SIJ)
15 rue Saint-Martin 22400 Lamballe-Armor
02 96 50 87 90 – 06 79 98 73 57
sij@lamballe-terre-mer.bzh

AGENDA

MER. 4/12

> Journée « Sport pour tous »
L'événement qui réunit autour de l'inclusion et du sport !

La journée « Sport pour tous » revient pour sa 2^{ème} édition ! Un aperçu du programme ? Parcours fauteuils, initiation à la boccia, au judo adapté, à l'escalade, mais aussi des rencontres avec des structures spécialisées et une table ronde avec des témoignages.

À noter dans vos agendas ! On vous dévoile le programme complet très vite sur lamballe-terre-mer.bzh.

Halle des Sports du Liffré,
Lamballe-Armor

Pour tout le monde
de 10h à 13h – 14h à 18h
Entrée libre

VEN. 19/12

> Pling

Un conte musical proposé par les élèves du Conservatoire de Lamballe Terre & Mer.

Quai des Rêves, Lamballe-Armor
20h / Gratuit

MÉTIER



À LA DÉCOUVERTE DES MÉTIERS DE LA COMMUNICATION

Les métiers de la communication suscitent la curiosité de vos ados ? La Structure Info Jeunes organise un atelier de rencontre avec des professionnels de la communication qui viendront présenter leurs parcours et répondre aux questions. Une belle opportunité pour découvrir :

- Les différents métiers du secteur,
- Les formations possibles,

- Les réalités du terrain,
- Les perspectives d'emploi dans la communication.

Mercredi 10 décembre de 15h à 16h30

Structure Info Jeunes - Lamballe Terre & Mer – 15
rue Saint-Martin 22400 Lamballe-Armor
Atelier gratuit sur inscription



ENVIRONNEMENT

ATELIERS DE COMPOSTAGE

L'agglomération développe son action en faveur du compostage et propose des ateliers de sensibilisation sur l'ensemble du territoire. À l'issue de ces ateliers d'environ 30 min, les participants pourront repartir avec leur composteur et toutes les astuces pour bien composter et réduire leurs déchets.

Lamballe Terre & Mer organise un atelier avec distribution de composteurs le samedi 13 décembre à partir de 9h30 sur le parking de la salle des fêtes de Saint-Alban.

Pour participer à un atelier et réserver un composteur, rendez-vous sur Montri et choisissez le lieu et la date qui vous conviennent : <https://montri.fr/services/reporting/dynamic/COMPRDV?widgetMode=true&contractId=CALTM&menuDisabled=true>
Les composteurs en bois sont toujours vendus 15€.

ENFANCE



LA BOUSSOLE



Atelier parent-enfant

Diverses opportunités d'inscription :

Mer. 26 novembre - Héron

Sam. 4 décembre - Saint-Alban

Mer. 10 décembre - Héron

Sam. 13 décembre - Héron

Des 8 ans - de 12h30 à 17h30

Renseignements et inscriptions :

06 20 88 90 34

ÉCOLE FRANÇOIS LEVAVASSEUR

4 MÉDAILLES POUR NOS JEUNES SPORTIFS !

Le vendredi 17 octobre, les élèves de CM1 et CM2 ont participé au cross organisé par le collège Jean Richépin, au complexe sportif Guillaume Guédo du Pont-Gagnoux à Pléneuf-Val-André. Ce challenge réunit les élèves de CM des 4 écoles publiques de secteur du collège : Hénansal, Planguenoual, Pléneuf-Val-André et Saint-Alban. Ce sont donc 101 athlètes qui se sont élancés sur la piste du stade dans une ambiance festive et bienveillante.

L'entraînement intensif auquel les élèves de Saint-Alban se sont livrés depuis début septembre a porté ses fruits, puisqu'ils ont brillamment parcouru les 1500 m qui les attendaient, soutenus par les collégiens et les nombreux parents d'élèves qui avaient fait le déplacement pour l'occasion.

Leurs efforts ont été récompensés par l'obtention de quatre médailles.

- Pour les CM2, Alice Benoit a remporté l'argent et Clémence Pearson le bronze dans la catégorie filles CM2.
- Pour les CM1, Raphaël Boisorieux a remporté une médaille d'argent et Orlane Le Duc l'argent également, respectivement dans les catégories garçons et filles de CM1.

À gauche, Alice Benoit,
à droite, Clémence Pearson

15 élèves dans les 10 premiers de leurs catégories

Il est à noter une excellente prestation des filles de CM2, qui, outre les brillantes médaillées, se sont classées 4^{ème} pour Agathe Nédélec, 5^{ème} pour Zoé Pearson et 6^{ème} pour Léna Carette. Les garçons de CM2 n'ont pas démérité, Gaby Morel se plaçant 4^{ème} et Mauiliki Michot 5^{ème}. Pour les garçons de CM1, Marceau Person, Gabin Demay et Joseph Mary se classent respectivement aux 4^{ème}, 5^{ème} et 7^{ème} place. Enfin les filles de CM1, Anna Givelet, Noalig Ferdonnet et Coralynne Debove-Desbeaux se classent en 7^{ème}, 8^{ème} et 10^{ème} position.

Pour clôturer cette belle fête, Malo Guihot (CM2) et Louna Le Luc (CM1) ont brillamment remporté le concours du plus beau dossard parmi les 101 réalisés par les participants des diverses écoles. Après un retour triomphal à l'école, nos jeunes sportifs ont pu profiter de vacances bien méritées.

À gauche, Raphaël Boisorieux



À gauche, Orlane Le Duc



DANS LES PAS DE FÉLIX, POILU DE LA GRANDE GUERRE

Mardi 7 octobre, les élèves de CM1-CM2 se sont rendus à la salle des Régates à Pléneuf-Val-André pour visiter une exposition réalisée à partir des mémoires d'un poilu de la guerre de 14-18, Félix Duchalais.

Accueillis par Martine Durand, l'auteure du livre « Un parfum de violette au milieu des barbelés » retraçant la vie de Félix dans les tranchées, les élèves ont pu s'immerger dans la vie d'un poilu, observer et toucher des objets d'époque et appréhender la vie et le quotidien de ces soldats durant ces quatre années de combat.

Après une première partie consacrée à une présentation des mémoires de Félix, le passage dans la deuxième salle a été l'occasion d'en apprendre plus sur cette guerre meurtrière avant de revenir à l'école avec le sentiment que ce jeune poilu n'était plus tout à fait un soldat inconnu pour eux.

ÉCOLE SAINT-GUILLAUME

SEMAINE DU GOÛT EN PS-MS ET GS-CP

Dans le cadre de notre année orientée vers le thème de la cuisine, les élèves de PS-MS et GS-CP ont profité de la semaine du goût pour découvrir les 4 saveurs à travers différentes expériences. Tous les sens ont été mis en éveil pour partir à la rencontre de l'acide, l'amer, le salé et le sucré.

Ces séances ont permis également d'enrichir son vocabulaire des sensations, des aliments et d'apprendre à goûter sans connaître et s'exprimer.

Les enfants de GS-CP ont terminé la semaine par un atelier découverte des différents chocolats (origine, fabrication et dégustation) et la réalisation de mousses avec l'aide de la maman d'Achille.

"Huum, ch'était délicieux!"





ENTENTE CYCLOTOURISTE ALBANAISE

Assemblée Générale de l'E.C.T.A.

Le samedi 18 octobre à 19h, les licenciés de l'entente cyclotouriste albanaise (ECTA) se sont réunis pour leur assemblée générale.

Bilan de l'année :

Les effectifs : 50 licenciés (40 hommes, 10 femmes) + 10 adhérents du club.

Répartition : 10 vététistes et 48 cyclos dont 24 sont équipés de vélo à assistance électrique (VAE).

Les vélos à assistance électrique font des sorties programmées tous les mardis après-midi. Cette pratique prend une place importante au sein du club.

Récompenses : cinq cyclos du club ont été mis à l'honneur pour leur implication précieuse au sein du club.

Activités 2024-2025 :

- Le 16 novembre 2024 : le traditionnel Bourguignon avec 445 repas confectionnés sous la formule « à emporter ».
- Le 10 janvier 2025 : la galette des rois.
- Le 18 mai 2025 : la rando de la Flora avec 805 participants (313 marcheurs, 266 vététistes, 180 cyclos routes et 46 gravels). Le bilan est clairement positif dans toutes les disciplines avec une augmentation globale des participants de 43% par rapport à l'an dernier. La météo a joué un rôle important dans ce succès.

Le club remercie les propriétaires des terrains traversés et les sponsors qui ont apporté leur soutien lors de la rando de la Flora.

- Les brevets des 50 kms du 2 février 2025 et des 100 kms du 14 avril 2025 avec les clubs cyclos de Planguenoual et de Pléneuf-Val-André.
- Du 14 au 21 juin 2025 : séjour découverte avec le club cyclo de Planguenoual en hôtellerie de plein air au camping de l'île d'Offard à Saumur (Val de Loire).
- Participation des licenciés du club à des randos extérieures (cyclos routes et VTT) et à la semaine fédérale à Roanne (42).
- Le 29 juin 2025 : sortie en ligne et pique-

nique avec les familles à l'étang de Corlay (22).

Agenda 2026 :

- **Galette des Rois** : le 9 janvier,
- **Les brevets (50, 100kms)** : dates non définies,
- **Les 40 ans du club** : le 18 avril,
- **Rando de la Flora** : le 17 mai,
- **Séjour découverte du 13 au 20 juin** (lieu non défini pour l'instant) conjointement avec le club cyclo de Planguenoual,
- **La sortie en ligne** : le 28 juin,
- **Assemblée Générale** : le 24 octobre 2026,
- **Le Bourguignon** sous la formule « à emporter » le 21 novembre.

Les sorties club (de 50 à 100 kms) de l'ECTA se font tous les jeudis et dimanches y compris pour les adeptes du VAE (8h l'été et 9h l'hiver) auxquelles s'ajoutent différentes participations aux randos des clubs voisins.

Adhésion avec licence-assurance FFCT 2026 à partir du 15 décembre au tarif de 55€ en mini braquet, 57€ en petit braquet et 107€ en grand braquet + 5€ de cotisation au club.

Pour tout renseignement :

Philippe COLLIN : 06 03 29 02 59

Gilbert CLOAREC : 06 51 69 94 80

TROUPE THÉÂTRALE

RECTIFICATIF

Des nouvelles des Saintalban'K, la troupe Théâtrale de Saint-Alban ! Cette saison, la troupe répète la pièce "Le diable au Cor" une comédie de Christian Rossignol mise en scène par Pascal Déron. Alia, Christelle, Emilie, Myriam, Alexandre, Jean-Paul, Pierre et Roberto vous donnent rendez-vous sur scène en début d'année, au Guémadeuc à Pléneuf-Val-André, le week-end du 31 janvier au 1^{er} février 2026. Le lieu des représentations du week-end du 14 au 15 février 2026 reste à définir, et enfin à la salle des fêtes de Saint-Denoual, le week-end 21 au 22 février 2026.

Ils espèrent que vous viendrez nombreux, rire avec eux pour les représentations de cette nouvelle saison !



UTL CÔTE DE PENTHIÈVRE

Le 4 décembre à la salle polyvalente Montangué de Plurien, conférence suivie de l'AG et du pot de l'amitié :

« Les Bretonnismes : vous parlez breton sans le savoir » par M. Hervé LOSSEC

L'auteur des célèbres « Bretonnismes » vous démontrera, avec humour et en français, que vous connaissez bien plus que le breton que vous ne le pensez ! À travers une conférence vidéo illustrée par une soixantaine de dessins de Nono, il vous invitera à découvrir la richesse et la saveur de la langue bretonne, qui apporte une belle contribution à notre langue française. Ces mots colorés, ces formes syntaxiques, ces conjugaisons a-dreuz et ces expressions imagées, vous les employez peut-être sans le savoir. Il vous proposera aussi un florilège d'insultes et jurons, que l'on n'apprend plus ni dans la cour de l'école ni dans des cours du soir.

Le 11 décembre à la Salle du théâtre de L'Ancre des Mots d'Erquy

Conférence « Histoire de la folie » par Dominique ELIAS, chirurgien, professeur en oncologie

La folie nous fait peur : nous sommes certes tous un peu fous, mais, en même temps, c'est un monde de déraison auquel nous n'avons pas accès et ses présentations sont innombrables. L'homme a toujours été démuni face à la folie. Le voyage qui vous sera proposé visitera à la fois les manières dont la folie a été expliquée ainsi que la façon dont elle a été prise en charge au cours des siècles. C'est une histoire triste où les moyens mis en œuvre pour les insensés n'ont jamais été à la hauteur des bonnes intentions. Récemment, les approches biochimiques issues des neurosciences et les approches psychologiques s'affrontent.

CLUB DES AÎNÉS DE LA FLORA

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES : se référer au calendrier du club.

REPAS DE FIN D'ANNÉE DU CLUB

Le conseil d'administration convie les adhérents du club des Aînés de la Flora le jeudi 11 décembre à 12 heures autour d'un repas dansant à la salle des fêtes de Planguenoual pour terminer l'année dans une ambiance conviviale et festive.

JOYEUX NOËL

Le club des Aînés de la Flora souhaite à la municipalité de Saint-Alban, aux adhérents, aux futurs adhérents, aux commerçants partenaires et aux Albanaises et Albanaï « UN JOYEUX NOËL ET D'EXCELLENTE FÊTES DE FIN D'ANNÉE ».

REPRISE DES ACTIVITÉS 2026

La reprise des activités aura lieu le lundi 5 janvier 2026 avec la section Marche et le jeudi 10 janvier 2026, les adhérents fêteront les Rois en dégustant la traditionnelle galette, salle des fêtes de Planguenoual.

Le club compte sur tous ses adhérents et leur rappelle de ne pas oublier de renouveler leur adhésion pour l'année 2026.

Pour contacter le Club :

Mail : Clublaflora@gmail.com

- Alain MARIE 02 96 32 96 5
- Martine LAPLANCHE 06 23 75 02 31
- Françoise BERNARD 06 10 39 29 20
- Jacques LEFEUVRE 06 80 72 32 37
- Sylvie DESQUILBET 06 13 85 37 46.

MÉLO'FIL GOOD

Nouveau à Saint-Alban

Le groupe vocal Mélo'fil Good, créé en avril dernier, s'est installé pour ses répétitions dans la salle de La Marelle.

Les créateurs de ce groupe ont tous participé à la grande aventure des « 15 000 voix pour les plus belles chansons Françaises », spectacle de David Hardy production (qui met en lumière les choristes amateurs de la France entière), au Glaz Aréna de Rennes en janvier 2025, devant environ 3000 spectateurs.

Forts de cette expérience enrichissante, ils ont décidé de créer leur propre groupe vocal pour continuer l'aventure et de s'implanter à Saint-Alban.

Pour cette année, deux chefs de chœur de talent, Maëlle Audic et Gilles Noulain, dirigent ce groupe avec un répertoire de chansons contemporaines, harmonisées à 3 ou 4 voix et ayant pour fil conducteur « états d'âmes ».

Le choix du nom du groupe est un clin d'œil : Mélo'fil pour les amoureux de la musique (mélophile) et fil Good parce qu'on s'y sent bien (I feel good).

Venez découvrir leurs répétitions un vendredi sur deux de 18h30 à 21h, à la salle de La Marelle à Saint-Alban.

Pour les joindre : melofilgood22@gmail.com



LES COMPAGNONS DE SAINT JACQUES

Comme chaque année l'association les Compagnons de Saint-Jacques vous invite à admirer sa crèche de conception inhabituelle du 16 décembre au 11 janvier. La chapelle est ouverte tous les jours à partir de 9 h 30.

FLORINOZ

La FLORI'NOZ, qui s'est déroulée ce 18 octobre, a encore été très appréciée : plus de 800 participants à l'assaut de Saint-Alban, de la vallée de la Flora et de notre belle campagne costarmoricaine.

L'occasion de découvrir la commune de Saint-Alban autrement :

- Pour les enfants : une course comme un jeu de piste sur le thème d'Halloween, de manière sécurisée dans les rues, petits chemins et parcs de la commune.
- Pour les randonneurs : un parcours entre chien et loup ou de nuit, du centre bourg jusqu'à Dahouët en longeant la Flora au gré des stands des partenaires producteurs locaux.
- Pour les coureurs : dans une chasse aux balises au milieu des bois, forêts, chemins et autres lieux sauvages de ce beau terrain de jeu.

La team de la Flori'noz tient à remercier les habitants de la commune : merci pour votre compréhension quant à la modification de la circulation le soir de la Flori'noz. C'est essentiel pour le bon déroulement de la manifestation !

Rendez-vous le samedi 17 octobre 2026 ... et cette fois, dans la salle des fêtes rénovée !



POINTS À RELIER ET COLORIAGE



AGENDA



- **4** : Conférence et assemblée générale (UTL)
- **7** : Assemblée générale (Les Randonneurs Albaniens)
- **11** : Repas dansant (à Planguenoual) (Club des Aînés de la Flora)

ANNONCES

Le yoga au fil des saisons
Cycle d'hiver



À partir de début
décembre

Quand la nature se met au repos, le corps aussi aspire à ralentir... Les cours de yoga d'hiver vous invitent à trouver la juste balance entre vitalité, dynamisme et retour au calme.

C'est une saison pour hiberner en conscience, cultiver la chaleur intérieure et régénérer votre énergie en profondeur.

Chaque séance vous guide à travers des mouvements doux et réchauffants, des respirations apaisantes et des temps de relaxation profonde - pour préserver votre élan tout en savourant le silence et la lenteur de la saison.

- Chez Parenthèse Holistique - 11 B rue de l'Église, Saint-Alban (22)
- Cours collectifs chaque semaine - tous niveaux bienvenus
- Séance découverte : 5 €
- Après chaque séance : une infusion ayurvédique offerte, pour prolonger la sérénité du moment.
- Informations et inscriptions : fabienne.goulard@gmail.com
- Reconnectez-vous à l'essentiel : respirez, bougez, ralentissez... et laissez l'hiver vous enseigner l'art du repos vivant.

SAPIN DE NOËL FEUILLETÉ AU CHOCOLAT

Portion
6
pers

Préparation
10
min

Cuisson
30
min

Total
40
min

INGRÉDIENTS

2 pâtes feuilletées

2 bonnes
cuillères à soupe
de pâte à tartiner

1 œuf
pour la dorure

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C.
- Déposer la première pâte feuilletée sur une feuille de papier cuisson.
- À l'aide d'une cuillère, étaler la pâte à tartiner puis déposer l'autre pâte feuilletée par-dessus.
- À l'aide d'un couteau, découper le contour d'un sapin de Noël puis réaliser de fines bandes pour former les branches, en laissant au centre 2 cm pour le tronc.
- Torsader chaque branche. Découper une étoile dans les chutes et la coller en haut du sapin avec un peu de dorure.
- Badigeonner le feuilleté sapin avec l'œuf battu en omelette.
- Enfourner le feuilleté pendant 25 à 30 minutes selon le four utilisé, jusqu'à ce que le sapin ait une belle coloration dorée.

