

- La vie communale p2
- Informations pratiques p2
- La vie des écoles p4
- La vie associative p6
- Agenda p8

Bulletin d'informations

Novembre 2016 - n°10



CAST **Téléthon**
19 & 20 novembre
Le plein de surprises pour tout le monde !
ZUMBA! Randonnée
Nombreuses animations
Massages-Relaxation
Défi crêpes : 12 h de crêpes à emporter ou à déguster
Et le groupe **SNOOZE** en concert !

Téléthon à Cast
Samedi 19 et dimanche 20 novembre 2016
Contact : 06 63 46 90 42
ou 06 70 05 66 41

Cast
Dimanche 27 novembre 2016
Concert de la chorale FASILA
Contact : 06 47 58 98 50



les Vaches folks
CATFISH
LADYLIKE LILY
SAMEDI 05 NOVEMBRE
19h - CAST (29)
Salle polyvalente - Place St Hubert
Préventif : 14 € (+ frais de loc.)
Bar et petite restauration sur place
www.les-vaches-folks.fr

Numéros d'urgence :

SAMU	15
POLICE	17
POMPIERS	18
TOUTES URGENCES	112

(numéro prioritaire fonctionne avec les fixes et mobiles)
SMS OU FAX 114
(pour les personnes ayant des difficultés à parler ou à entendre)

Mairie
Du Lundi au Vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h
Tél. : 02 98 73 54 34 - Fax : 02 98 73 62 87
Email : mairie.de.cast@wanadoo.fr
Site Internet : www.mairie-cast.com

Agence Postale
Du Lundi au Samedi de 9h à 12h
Tél. 02 98 73 54 06

« L'Echo de St Hubert » est également téléchargeable en couleur sur le site Internet.

LA VIE COMMUNALE

Listes électorales

Elections 2017

Afin de participer aux différentes élections de 2017, vous devez impérativement vous inscrire sur les listes électorales **avant le samedi 31 décembre 2016**.

Un **changement d'adresse depuis 2012** est également à signaler en mairie.

Elections dans les TPE

Du 28 novembre au 12 décembre 2016

TPE : Très Petites Entreprises. Elles concernent tous les salariés travaillant dans les entreprises de moins de 11 salariés. Cette année, pour la 1ère fois, ils pourront élire des représentants régionaux dans les commissions paritaires régionales interprofessionnelles (CPRI).

Communiqué

Des vols ont été commis dans le cimetière (plants et objets d'ornement). Il est recommandé aux usagers des lieux de rester vigilants. En cas de flagrant délit, la Gendarmerie sera amenée à intervenir sur place.

Contact : mairie au 02 98 73 54 34

Permis de conduire sécurisé : un nouveau service en ligne

Le Ministère de l'Intérieur simplifie les démarches des usagers et leur propose un nouveau service en ligne (en créant votre compte personnel "usager") sur le site de l'ANTS : www.permisdeconduire.ants.gouv.fr, afin de lancer plus rapidement la fabrication de leur permis de conduire sécurisé en cas de perte, vol, détérioration, changement d'état-civil et renouvellement. Le récépissé de déclaration de perte permettant de conduire durant 2 mois peut être obtenu également par ce service.

Cartes Nationales d'Identité : nouvelles modalités

Le Ministère de l'Intérieur a engagé une vaste réforme de délivrance des titres, qui s'appuie notamment sur une utilisation accrue des moyens de communication moderne (pré-demandes sur Internet). Cette réforme prendra effet à partir du **1er décembre 2016**. Les usagers devront se présenter auprès des mairies équipées du dispositif spécifique TES (Titres Electroniques Sécurisés). Pour les habitants de Cast, il faudra se présenter à la mairie de Châteaulin, sachant que la mairie de Cast restera une aide dans la démarche. *Pour toute précision : mairie au 02 98 73 54 34.*

INFORMATIONS PRATIQUES

Les annonces

- **Assistante maternelle agréée**, déclarée URSSAF et CESU dispose d'une place bébé. Maison avec chambre individuelle, jardin, salle de jeux.
Contact : 02 22 12 47 84
- **Assistante maternelle agréée**, (18 ans d'expérience), dispose de deux places pour garder bébé à temps complet. Disponible de suite (maison avec jardin).
Contact : 09 66 87 61 94
- Besoin d'un baby-sitter ? Pensez au fichier du PIJ !
Contact : 02 98 86 13 11 / 06 40 05 45 42
pij@polysonnance.org
- Recherche heures de ménage sur Cast et ses environs. Aide aux tâches ménagères. Sérieuse, rigoureuse. Disponible immédiatement.
Contact : 06 10 96 75 18.
- Appartement à louer : rue du Stade à Cast. 3 pièces + cuisine + salle de bain. Parking privé + abri voiture. Libre. 350 €/mois.
Contact : 02 98 73 55 15.
- Appartement T3 à Cast. 3 pièces + cuisine + salle de bain + parking. 300€/mois.
Contact : 02 98 73 58 82 / 06 83 23 61 64
- 2 pentys à louer à Kernaou à Cast. 2 chambres, WC, salle de bain ou salle d'eau (selon le penty), pièce à vivre, garage. Libres au 15/10/16. 560 €/mois.
Contact : 06 73 86 31 20 (répondeur : laisser un message)
- Vend terrain constructible 1 442 M², situé Chemin de Pen ar Vur, à Cast. Certificat d'Urbanisme opérationnel établi. Prix : 25 €/M².
Contact : 06 16 13 69 30 ou 06 24 91 80 96.
- Vend terrain 1 000 M² à Cast, au calme. 5 min du bourg de Cast. 10 min de Quimper-Gourvily et Briec. Ramassage scolaire. Viabilisation peu coûteuse. 35 000 € net vendeur. **Contact** : 06 06 41 33 17.
- Vend 2 enceintes SONY en bon état. 60 € la paire.
Contact : 02 98 16 06 56.
- Vend VTT adulte d'occasion en bon état. 200 €.
Contact : 02 98 16 06 56.
- Vend bois de chauffage en 40-50 cm, 3 ans d'âge, sec sous hangar, mélange fendu. Livraison possible à la stère ou corde. **Contact** : 06 14 71 54 79.

Commerces & professionnels

La liste des artisans, commerçants, producteurs, entreprises de services et professionnels de santé est disponible en **mairie ou sur notre site Internet www.mairie-cast.com**
A noter : un nouveau professionnel de santé s'installera à la Maison Médicale de Cast à partir du 21 novembre 2016 : Docteur SABLON, médecin généraliste.

Marchés, place St Hubert :

Les mardis, de 9h à 12h : marché alimentaire (poissonnerie, volailles, fruits-légumes, légumes bio) / Les vendredis, de 9h à 11h : poissonnerie.

INFORMATIONS PRATIQUES

Horaires des messes

HORAIRES DES MESSES	ENSEMBLE PAROISSIAL SAINTE ANNE DU PORZAY		Du 1 ^{er} octobre Au 15 janvier 2017
	Messe anticipée Samedi - 18 h 00		Messe dominicale Dimanche - 10 h 30
	PLONEVEZ PORZAY		LOCRONAN
29-30 octobre 1 ^{er} novembre	Messe à 10 h 30 PLOMODIERN Les horaires des célébrations de l'après midi seront donnés + tard		
2 novembre	9 h 30 ; messe pour les défunts PLONEVEZ PORZAY		
À partir du 5 novembre la messe du samedi soir sera à 17 h 30			
5-6 novembre	SAINT NIC		QUEMENEVEN Chapelle Notre Dame de Kergoat
12-13 novembre	PLOEVEN		CAST
19-20 novembre Christ, Roi de l'Univers	PLOMODIERN		QUEMENEVEN
26-27 novembre 1 ^{er} dim. de l'Avent	PLOEVEN		PLONEVEZ PORZAY
3-4 décembre 2 nd dim. de l'Avent	SAINT NIC		LOCRONAN
10-11 décembre 3 rd dim. de l'Avent	PLOEVEN		CAST Messe des familles
17-18 décembre 4 th dim. de l'Avent	QUEMENEVEN		PLOMODIERN
Les horaires de la veillée et de la messe du jour de Noël seront donnés plus tard			
24-25 décembre	STE ANNE LA PALUD Veillée de Noël		CAST
31-1 ^{er} janvier 2017	Pas de messe		PLONEVEZ
7-8 janvier 2017 Epiphanie	LOCRONAN		SAINT NIC
14-15 janvier 2017	PLOEVEN		PLOMODIERN

« Info Energie en Bretagne »

La lettre d'information « Les Infos » N° 34 est disponible en mairie ou consultable sur le site Internet de la commune www.mairie-cast.com

Au sommaire : - l'obligation d'isolation dans l'ancien /
- les bons réflexes en cas de démarchage téléphonique ou à domicile.

Contact : Info Energie en Bretagne, 33 bd Solférino,
CS 41217, 35012 Rennes Cedex - Tél : 0 805 203 205 (service
et appel gratuits) ou www.bretagne-energie.fr



Catéchèse 2016-2017

Salle paroissiale de Cast, derrière le Presbytère. Monique, Valérie et Amandine demeurent à votre disposition pour vous informer sur les rencontres de catéchèse.

Contact : 06 86 83 77 51.

Atelier du Point Information Jeunesse : passer le Bafa pour devenir animateur, ça vous tente ?

Vous vous demandez si c'est fait pour vous ? Et puis, combien ça coûte ? Y'a-t-il des aides financières ?

Et la formation, en quoi consiste-t-elle ? Où peut-on se former ? Comment ça se passe ?

Le mercredi 02 novembre, de 10 h à 16 h, l'animatrice du PIJ, l'animateur jeunesse de l'Espace Jeunes de Polysonnance et des formateurs Bafa seront présents à la Maison Pour Tous (5 quai Robert Alba à Châteaulin) pour répondre à toutes ces questions et vous permettre de vérifier si ce projet correspond bien à vos attentes.

Pour participer (GRATUIT), il suffit de s'inscrire auprès d'Isabelle du PIJ au 02 98 86 13 11 ou 06 40 05 45 42 ou pjj@polysonnance.org

La MCE vous informe

La Maison de la Consommation et de l'environnement œuvre dans les domaines de la santé-environnement, jardinage au naturel, alimentation, information du consommateur,... Consultez actuellement les thèmes suivants : - le dépannage à domicile, - la végétalisation des murs et trottoirs, - le vishing, la nouvelle arnaque par téléphone, - le wifi gratuit et sécurité.

Contact : Mce, Maison de la Consommation et de l'environnement, 48 bd Magenta, 35000 Rennes
Tél 02 99 30 35 50 / info@mce-info.org
ou www.mce-info.org



L'Automobile Club Association (ACA) lance sa campagne de sensibilisation « **Reste visible** » pour protéger les enfants sur la route la nuit. Les mois d'automne et d'hiver les rendent plus vulnérables, notamment

sur le trajet de l'école qu'ils font quotidiennement à pieds ou à vélo.

Apprenez les bons réflexes, grâce aux outils pratiques et ludiques : guide pratique, BD, autocollants, portes-clés,...

Pour toute information : www.automobile-club.org

LA VIE DES ECOLES

Ecole Publique

* Semaine du goût en maternelle



« Cette semaine haute en couleurs nous a beaucoup plu. Nous avons fait des chasses au trésor de la couleur du menu. Pour chaque jour, des aliments d'une couleur différente, mais aussi des saveurs différentes : des

chips pour le croustillant aux cornichons pour le piquant. Nous avons appris beaucoup de mots nouveaux ».

* La venue de Liliroulotte



Lundi 3 octobre, Liliroulotte, une librairie itinérante pour la jeunesse, est passée à l'école.

Quel plaisir de s'installer dans le camping-car, assis sur des coussins moelleux et d'écouter Bérengère lire des

histoires et même chanter en tournant les pages !

Une belle animation pour les deux classes de maternelle autour d'un travail sur les émotions.

* Une malle en CM1/CM2

Monsieur Patrick LE DOARE, de la compagnie T.E.E.M, a apporté aux CM1 et CM2, une malle. Dans cette malle, il y a 8 tiroirs fermés à clé. Le projet « La malle » invite les élèves sur un chemin qui comprend entre autres des exercices de pratique artistique, un spectacle, des rencontres, divers documents et objets. Ce projet artistique et pédagogique invite les élèves et leur enseignante à suivre un parcours autour de la danse et de l'écriture en mouvement, aboutissant à une création.



APE Ecole Publique

L'APE a organisé son traditionnel couscous le samedi 8 octobre. En cuisine, une nouvelle équipe était aux commandes des préparatifs, dirigée par Ronan DEPEIGNES.

C'est dans une ambiance chaleureuse et conviviale que les bénévoles ont servi environ 400 parts de couscous sur place et à emporter. Les bénéficiaires serviront à financer les différents projets scolaires de l'école publique de Cast.

Nous remercions les bénévoles pour avoir aidé en cuisine, à l'épluchage des légumes, au service et pour avoir confectionné tous les très bons gâteaux.

Ecole Notre Dame

* Jeu du manège – Ma rentrée UGSEL

Vendredi 23 septembre, tous les élèves de l'école se sont retrouvés dans la cour pour marquer ce début d'année.



C'est autour du jeu du manège, proposé par l'UGSEL 29 dans le cadre du projet « Ma rentrée UGSEL » qu'ils se sont amusés à coopérer afin de faire évoluer leur équipe au sein de l'activité.

* Intervention de l'association AFIDESA

Vendredi 30 Septembre, nous avons reçu les membres de l'association AFIDESA. A travers un diaporama et un reportage, ils nous ont fait connaître leur projet de construire des écoles au Burkina Faso. L'ensemble des élèves ont ainsi pu découvrir ce pays, ses coutumes mais également les conditions de scolarité des enfants. Afin de récolter des fonds pour la construction d'une école avec cette association, le jeudi 3 octobre, nous avons participé à la course solidaire, qui a eu lieu à St Louis -Châteaulin.



* Course solidaire

Jeudi 3 octobre, les CP, CE et CM se sont rendus à St Louis ainsi que les autres écoles du secteur, afin de courir ensemble pour les enfants du Burkina Faso. Au préalable, les enfants ont trouvé des parrains, dans le but de récolter des fonds. Durant la course, chaque niveau de classe avait un temps qui lui était propre allant jusqu'à 21 min pour les plus grands. Ce moment a été très apprécié par tous et a été un lieu de rencontres et de partage.

Les TAPS



CE2 : on apprend à faire des Mandalas.



En mode Origami.

Le jeu des déménageurs est toujours un grand succès pour les grands et les petits, l'heure est au compte !!!



L'APEL Ecole Notre Dame



Vente de sapins de Noël !

Remplissez le bon de réservation en choisissant votre espèce et votre taille. Le bon de réservation est disponible à l'école ou en mairie et doit être déposé accompagné du chèque de règlement (à l'ordre de l'APEL Notre Dame) dans la boîte aux lettres APEL située à l'entrée de l'établissement **avant le 15 novembre 2016**.

Les sapins seront à récupérer lors du marché de Noël le dimanche 4 décembre 2016.

Contact : Julie LITTE au 06 60 64 16 78.

Le repas crêpes du samedi 24 septembre dernier a remporté un franc succès ! Nous remercions les parents bénévoles et toutes les personnes qui ont œuvré pour le bon déroulement de la soirée.

Information aux associations

Extrait d'un communiqué de la Direction Départementale de la Cohésion Sociale du Finistère

Rappel des modalités concernant les associations loi 1901

...

L'association

C'est le regroupement de plusieurs personnes partageant un même but ; il faut être au minimum 2 personnes ; pour y entrer, il faut adhérer au projet et payer la cotisation -même symbolique- si elle est prévue par les statuts, ou parfois être coopté.e.

Comment créer une association

Partir d'une idée ; Rédiger ensemble des statuts adaptés au projet associatif ; Organiser une Assemblée Générale constitutive ; Déclarer l'association en Préfecture ou sous-Préfecture ...

La vie administrative de l'association

Conserver les n° d'enregistrement au registre national des associations [RNA] et n° Sirene (ils sont spécifiques à chaque association). Conserver les JO et les récépissés concernant l'association. Obligation de déclarer dans un délai de 3 mois, tous changements.

Le fonctionnement d'une association

Liberté de mettre en commun connaissances et activités. Egalité des droits et des devoirs de tous les adhérent.es.

Pas de profit recherché ni de partage de bénéfices entre les adhérent.es = gestion désintéressée. / Mode pyramidal ou horizontal.

Informations pratiques

La MAIA (mission d'accueil et d'information des associations) du Finistère vous propose :

- un **réseau de partenaires** publics et de points d'appui associatifs (généralistes et thématiques)
- des **conseils** aux bénévoles et aux associations dans les pays de Brest, Morlaix et Cornouaille
- des offres de **formation** pour les **bénévoles**, avec les points d'appui.

Coordination de la MAIA : Direction départementale de la Cohésion Sociale : Anne-Marie Marteville :

anne-marie.marteville@finistere.gouv.fr ou 02.98.64.99.29

Prévoir la transmission aux nouveaux élu-es de TOUS les documents.

En cas de dissolution et selon l'intérêt historique ou sociologique de l'association, pensez au dépôt des documents aux archives municipales (Brest, Quimper...) ou départementales :

archives.departementales@finistere.fr ou 02.98.95.91.91

Appliquer la nouvelle réglementation des débits de boissons.

Depuis le 1^{er} janvier 2016, les boissons se répartissent en 4 groupes au lieu de 5. Les débits de boissons peuvent désormais faire l'objet d'un transfert dans une même région.

Groupe 1 : boissons sans alcool ;

Groupe 3 : boissons fermentées non distillées et vins doux naturels ;

Groupe 4 : rhums, tafias, alcools provenant de la distillation ;

Groupe 5 : toutes les autres boissons alcooliques.

Compte-tenu de l'intégration des boissons du groupe 2 dans le groupe 3, les débits de boissons de 2^{me} catégorie sont supprimés. Ils sont transformés de plein droit en débit de 3^{me} catégorie.

Toute personne qui veut ouvrir un débit de boissons à consommer sur place est tenue de faire une déclaration écrite en mairie 15 jours à l'avance.

Pour toute information, nous vous invitons à contacter la mairie.

LA VIE ASSOCIATIVE

Les Vaches Folks : samedi 5 novembre à 20 h !

Salle Polyvalente de CAST

Depuis 11 ans, Les Vaches Folks organisent des concerts et font venir à Cast des artistes du monde entier. Pour ce premier concert de la saison 2016-2017, elles accueillent le duo blues/rock CATFISH et la chanteuse multi-instrumentiste LADYLIKE LILY, label Vieilles Charrues 2016.

CATFISH : le duo qui remue la scène française...

Amandine Guinard à la voix surpuissante, à la basse, aux claviers et percussions, Damien Félix aux guitares, au chant, à l'harmonica et percussions, balancent un blues/rock caverneux, puissant et bien dosé. Un savant mélange de White Stripes, du blues de Robert Johnson et John Lee Hooker et la folk de Bob Dylan. Un régal sauvage.



Site Internet : <https://www.facebook.com/Catfish.Officiel>
<http://www.catfish-music.com>

LADYLIKE LILY : une artiste envoûtante...

Orianne Marsilli alias Ladylike Lily, présentera seule ses nouveaux morceaux de son dernier EP « Dans la Matière », entre deux premières parties de Miossec. De douces comptines folks joliment teintées d'électro. Après avoir chanté en anglais un joli folk épuré, Ladylike Lily décide de travailler un autre instrument... « la langue », pour composer en français les nouveaux titres de son EP.



Site Internet : <http://www.ladylikelily.fr/>
<https://www.facebook.com/ladylikelilymusic/>

OUVERTURE de la soirée : IDM

Benjamin Rovello, enseignant à l'association IDM (Initiation et Découverte de la Musique) et un groupe d'élèves.

Bar et petite restauration sur place.

Ouverture des portes : 19h / Concerts à partir de 20h

Tarifs : 14€ - en résa dans les points de vente habituels (+ frais de location) - 17€ - sur place. Placement debout.

Points de vente : **Cast** : Mairie (02 98 73 54 34) et Bar-presses « Le Coup de Tabac » (02 98 27 46 07)

Châteaulin : Cavavin (02 98 99 65 66)

Sur le site Internet des Vaches Folks :

<http://www.les-vaches-folks.fr/tarifs.php>

Et dans tous les **réseaux habituels** (Fnac, Carrefour, Intermarché, Centre Leclerc, Espace Culturel...)

Plus d'infos sur : <http://www.les-vaches-folks.fr>

Rejoignez nous sur Facebook :

<https://www.facebook.com/lesvachesfolks>

Le Téléthon : les 19 et 20 novembre prochains



A Cast, le Téléthon prend un peu d'avance par rapport aux journées nationales du Téléthon qui se dérouleront le premier week-end de décembre, comme les années précédentes. Au programme de notre édition 2016, les 19 et 20 novembre :

samedi 19 :

de 10 h à 22 h, « **défi crêpes** », qui consistera à la fabrication de crêpes pendant 12 h non-stop ; dégustation de crêpes chaudes, garniture simple (beurre, sucre, chocolat, confiture) et vente de crêpes à emporter tout au long de la journée.

À partir de 14 h, randonnées.

Mini concert avec le groupe SNOOZE, style rock/jazz/folk, ayant participé au tremplin des jeunes en scène à Brest.

dimanche 20 :

de 10 h 45 à 12 h : Zumba animé par Mathilde.

Possibilité d'une seconde rando le dimanche.

L'entrée pour le match de foot sera exceptionnellement payante et reversée au téléthon. Ce sera l'occasion d'aller soutenir les locaux et de faire une bonne action !

Massage / séances de relaxation avec Bernadette sur les 2 jours ;

et diverses animations tout au long de ce week-end.

Vous trouverez le programme complet dans la presse ou dans le hall de la mairie en temps voulu.

Une urne pour les dons à l'AFM sera à votre disposition tout au long du week-end. Nous vous rappelons que 66 % de vos dons sont déductibles des impôts.

Nous invitons les crêpiers et crêpières de Cast qui souhaitent participer au « Défi-Crêpes » à nous contacter avant le 10 novembre en donnant leur disponibilité, pour que nous établissions un planning. La durée de la prestation pourra aller d'une ½ heure à 2 h.

S'inscrire auprès des membres du comité d'animation : Odette : 06 70 05 66 41 ou odouarin@orange.fr, Laurence : 06 63 46 90 42 ou celton.leberre@orange.fr, et Corinne, Laurence Rannou, Marie-Claire et Dédé ou mairie 02 98 73 54 34 ou mairie.de.cast@wanadoo.fr

Nous comptons sur vous pour faire de ce week-end Téléthon à Cast, une réussite. Les malades aussi comptent beaucoup sur votre participation et votre générosité.

Le Comité d'animation

Concours de dessin, fêtes communales :

Les enfants qui ont participé au concours de dessin lors des fêtes communales peuvent récupérer leur dessin à la mairie.

● Club Loisirs

Le Club Loisirs sera présent au Téléthon le 19 novembre prochain. Quelques objets faits par les soins des adhérents seront présentés à la vente.

● FNACA

* **Sortie** du 15 Septembre sur la côte de granit rose. 50 Adhérents et sympathisants ont passé une agréable journée, malgré une météo capricieuse.

* **Assemblée générale** du 11 Octobre.

Le comité de Cast compte actuellement 37 adhérents dont 10 veuves. 18 personnes étaient présentes, munies de 8 procurations. Une minute de silence à été respectée à la mémoire de notre ami Henri VIGOUROUX, qui nous a quitté cette année.

Constitution du bureau :

Reconduit à l'identique, à l'unanimité, comme suit :

Président : Jean SCORDIA ; Vice-Président : Jean-Claude HORELLOU ; Secrétaire : Marie-Louise HASCOET ; Trésorier : Jean BOTHOREL ; Membres : Pierre BOULIC et Maurice DOUERIN.

Après la présentation d'un bilan financier satisfaisant, par Jean BOTHOREL, les prix des cartes d'adhésion 2017 seront de : 26 EUR pour l'Ancien Combattant

21 EUR " Les veuves

5 EUR " Les Sympathisants(tes)

Infos et questions diverses :

Le Président invite les adhérents à venir nombreux aux cérémonies du **11 novembre 2016**, du **19 mars 2017**, et des suivantes (bien entendu). Sont également prévus : le repas de printemps ; la sortie annuelle au 15 septembre ; l'Assemblée Générale 2017 le 12 Octobre.

● Section Ping Pong

La saison a repris pour les 6-11 ans tous les vendredis de 15h45 à 17h15. Nous avons commencé le cours par un goûter avec un gâteau, car ce jour là, c'était l'anniversaire de Bastien (6 ans).



Nous remercions les mamans pour les gâteaux déposés tout le long de l'année.

Le concours du jeu des gobelets arrive sur la fin : plusieurs enfants se tiennent pour les trois premières places (Amélie, Adrien sont en têtes).

Le deuxième groupe des 11 ans et + recherche toujours des pongistes, il ne reste plus beaucoup de places. Nous contacter.

Pour les adultes, le mercredi soir le petit groupe constitué de Jacques, Ronan, Alain, Morgan, Sylvain vous attendent de 20h à 21h30.

● Portes ouvertes

A l'Atelier d'aquarelle, **les samedi 12 et dimanche 13 novembre 2016**, des journées portes ouvertes des ateliers d'artistes seront organisées par Art Ar Raden, chez Mme Marie-Gilles Le Bars, au lieu-dit Missihouarn. D'autres artistes vous ouvrent leurs ateliers : Yves Doaré, Sylvain Girard, Jos Graignic, Jean-Yves Bocher, Gwënael Le Berre, Philippe Vergoz, Michel Remaud, Pierre Thomas, Valérie de Laubrière, Marie-Gilles Le Bars.

artsraden.blogspot.com **historique**

artsraden2.blogspot.com **actualités**

Contact : 06 50 91 50 63 ou gmariegilles@yahoo.fr

● Fasila Cast

Novembre sera un mois riche en rencontre pour notre chorale :

Dimanche 6 novembre, nous serons reçus par la chorale de Douarnenez en l'église de Plonevez-Portzay à 15h.

Puis, le **dimanche 13 novembre** nous serons reçus par la chorale de Landunvez à Landunvez en retour de notre accueil de l'an passé. Et pour terminer, dans le cadre des échanges « novembre à chœurs », nous recevrons ici à la salle communale de Cast le **dimanche 27 novembre** à 15h, les chorales de Crozon, Rédené et du Faou.

Nous vous y attendons tous pour partager ces moments de joie.

● La Vie est belle et RSVEM

La Vie est belle, envolez-vous vers le bien-être...

... La fin d'année approche à grand pas ! Vous recherchez des idées de cadeau ? La vie est belle vous propose des cartes cadeau "Séance bien être".

Vous n'avez qu'à choisir la durée de la séance selon votre budget et je vous prépare une carte cadeau personnalisée déposée dans une jolie pochette décorée. N'attendez pas le dernier moment. Tarif des séances : 1h = 50 euros - 1h30 = 60 euros - 2 h = 75 euros.

Vous avez des "émotions à libérer" ? Je vous accompagne dans ce processus de libération par l'Auto-Hypnose (auto-relaxation/auto-suggestion) et l'EFT/TLE (Techniques de libération émotionnelle) ; n'hésitez pas à vous renseigner (adultes et enfants).

Contact : 06 25 16 08 18 ou 02 98 23 57 69

mail : 29lavieestbelle@hotmail.fr - www.29lavieestbelle.fr

Association Reprendre Sa Vie En Mains (RSVEM)

Voici les dates des séances de "relaxation guidée par la voix et le son" du mois de novembre : les 10 et 24 novembre de 19h30 à 21h à la salle « Motricité » de l'Ecole à Quéménéven (place de la mairie). N'oubliez pas de vous inscrire.

Tarif à la séance : 10 euros - au trimestre 50 euros.

Un atelier mandala "losange" est daté au 5 novembre : il reste 2 places. Un autre atelier est prévu le 26 novembre ; si vous êtes intéressés, contacter moi.

Contact : RSVEM@outlook.com - sur le site : www.rsvem.fr

!! Information aux randonneurs !!

Par ces belles journées d'automne, les balades pédestres et VTT, la cueillette de champignons ainsi que les journées de chasse, le club VTT et la société de chasse de Cast s'associent pour informer toutes les personnes empruntant les chemins pédestres et VTT de la commune de bien vouloir porter des vêtements bien visibles "type vêtement fluo" pour la sécurité de tous.

VTT Loisirs



L'équipe de Cast VTT a mené à terme la 2^{de} édition de sa rando VTT « **A la poursuite des Korrigans** », à laquelle s'est associé un parcours marche. Ce fut un succès : 70

vetetistes et 40 marcheurs. Ils ont bravé l'obscurité de la campagne castoise.

Le président du club tient à remercier toute son équipe, qui a pris du temps pour que les manifestations de l'année se déroulent de la meilleure façon. Il remercie aussi tous les propriétaires et agriculteurs sans qui rien ne pourrait se faire.

Cette année VTT s'achève : rendez-vous en 2017 pour de nouveaux événements sur la commune, avec le club de CAST VTT.



Contact : M. FEREC Stéphane au 06 83 95 49 36.

Voyage Feillant du 3 au 10 octobre

Le voyage à Annecy du 3 au 10 octobre 2016 a été fort apprécié par les participants. Rendez-vous l'année prochaine pour découvrir la Gironde...



Groupe de marche

* Randonnée du 11 octobre

9 H 30 sonne à l'église ce mardi 11 octobre. On saute dans les voitures pour un départ vers Loctudy. Nous voilà au parking du Traon pour une randonnée vers les Sables Blancs et retour par la campagne. Un peu frisquet. Quelques uns avaient tout prévu. Au retour, pose photos devant la mer et départ vers le restaurant.

L'estomac bien rempli, nous prenons la direction de l'anse de Kerilis et la pointe de Pen ar Veur et retour par un joli chemin entre les lotissements. Un peu de réconfort par une halte dans un bar près du port et nous retournons à Cast. Le temps était avec nous, malgré un soleil un peu tardif. Prochaine randonnée à la journée février/mars 2017.



Les circuits peuvent être annulés suivant la météo.

DEPART à 14 Heures précises du parking des Anciens Combattants à CAST.

MARDI 15 novembre 2016

Circuit de Tréboul/Bois d'Isis

Départ du parking de la place du marché à Tréboul

Balisage : aucun / Difficulté : moyenne

MARDI 22 novembre 2016

Circuit de chapelle de St-côme /Lestrévet/Pentrez

Départ de la chapelle St-Côme à St-Nic

Balisage : aucun / Difficulté : moyenne

MARDI 29 novembre 2016

Circuit de Châteaulin : le vieux bourg/ligne de chemin de fer : 8/9kms. Départ du parking de Notre Dame à Châteaulin

Balisage : aucun / Difficulté : moyenne

MARDI 6 décembre 2016

Circuit sur St-Gildas à Cast

Départ du parking près de la chapelle St-Gildas

Balisage : aucun / Difficulté : moyenne



AGENDA

NOVEMBRE 2016

Samedi 5 : Les Vaches Folks - Comité d'Animation

Jeudi 10 : Permanence du RAM du Pays de Châteaulin et du Porzay

Vendredi 11 : Cérémonie, commémoration de l'armistice 1918, à 11 H

Samedi 19 et dimanche 20 : Téléthon - Comité d'Animation

Dimanche 27 : Concert de la chorale FASILA

DECEMBRE 2016

Jeudi 1er : Permanence du RAM du Pays de Châteaulin et du Porzay

Dimanche 4 : Marché de Noël - APEL Notre Dame

Vendredi 16 : Spectacle de Dany De Almeida

Samedi 17 : Spectacle de Noël - Comité d'Animation

Jeudi 22 et vendredi 23 : stage de danse par Danse-Modern-Jazz