



**KELEIER TRELEZ**  
**NOUVELLES DE TREFLEZ**  
**15 décembre 2022**  
**N° 2056**

**HORAIRES MAIRIE – LA POSTE**  
**Du lundi au samedi de 9 h à 12 h.**

#### POUR NOUS JOINDRE

Mairie Tréflez : Tél. 02.98.61.45.72  
**Courriel** : treflez.mairie@wanadoo.fr  
**Courriel keleier** : keleier@treflez.fr  
**SITE OFFICIEL DE LA COMMUNE**  
<https://www.mairie-treflez.fr>

#### PERMANENCES DES ELUS

**Contacter la mairie au 02.98.61.45.72**

**Mme Le Maire :**

**Anne BESCOND** reçoit sur rendez-vous le vendredi de 15 h à 17 h.

**Adjointe aux affaires sociales :**

**Sarah OULIVET** reçoit sur rendez-vous le mercredi matin.

#### INFOS PRATIQUES

**Garderie périscolaire** : 02.98.61.66.46  
**Bibliothèque** : 02.98.61.67.77  
**Paroisse St Pol Aurélien** : 02.98.69.01.15  
**Urgence** : 15  
**Pompiers** : 18  
**Gendarmerie** : 17  
**Gendarmerie Plouescat** : 02.98.69.60.07  
Ouverture : mardi et jeudi de 14h à 18h  
Samedi de 14h à 18h  
**Pharmacie de garde** : 32 37  
**Cabinet infirmier BIHAN JAFFRES**  
02.98.61.60.59 ou 06.80.57.98.43  
**Taxi Abiven** : 02.98.61.83.92 ou  
06.82.58.23.64  
**ALDS** (aide et soins à domicile) : 02.98.69.49.60  
**Assistante Sociale** :  
CDAS Landivisiau 02.98.68.11.46  
**France services**  
**St Pol de Léon** : 02.98.69.10.44  
**Cléder** : 02.98.69.44.54  
**Relais Petite Enfance**  
Permanence téléphonique lundi, mardi et ven-  
dredi après-midi de 13h30 à 17h. 02.98.69.23.13  
**DÉCHETTERIE**  
\* **CLÉDER** : 02.98.19.54.67  
Ouvert de 8h45 à **11h45** (sauf le lundi) et de  
13h30 à **17h15** du lundi au samedi.  
\* **LANHOUARNEAU** : 02.98.61.32.57  
Ouvert le mercredi et le samedi de 9h00 à  
**11h45** et de 13h30 à **17h15**.  
**SERVICE ENVIRONNEMENT** : 0 800 220 574

#### PRESSE LOCALE

**Correspondant Télégramme**  
Marie CORFA 06 64 26 77 46  
[mcorfa.letelegramme@gmail.com](mailto:mcorfa.letelegramme@gmail.com)

**Correspondant Ouest France**  
Camille RAISON 06.43.22.66.75  
[kmille.raison@gmail.com](mailto:kmille.raison@gmail.com)

#### COLLECTE DES ORDURES MÉNAGÈRES ET RECYCLABLES

Pour le **mercredi 21 décembre**, sortir  
le conteneur **JAUNE (RECYCLABLES)**  
le **mardi soir**.



#### INFOS MAIRIE

##### Délestage électrique : Que se passe-t-il lorsque le système électrique est sous tension ?

Le délestage électrique vise à soulager ponctuellement le système électrique pour éviter un blackout <sup>(1)</sup> généralisé qui aurait des conséquences beaucoup plus lourdes.

Lorsque nous consommons tous de l'électricité en même temps, en particulier en semaine pendant les heures de pointe, il est possible que notre système électrique ne parvienne pas à répondre à tous nos besoins.

Le délestage prend la forme de coupures électriques programmées, d'une **durée de deux heures consécutives**, affectant alternativement des portions du département, à l'exclusion des sites critiques (hôpitaux, secours...).

Dans ce cas, le gestionnaire **Réseau de transport d'électricité (RTE)** émet une alerte « Ecowatt orange » ou « Ecowatt rouge » pour appeler les entreprises, les collectivités et les citoyens à réduire leur consommation d'électricité, entre 8h et 13h et entre 18h et 20h.

**Si la mobilisation est suffisante**, le système électrique est soulagé et le risque de coupure est écarté.

**Si la mobilisation est insuffisante**, RTE peut être amené, deux ou trois jours après la première alerte « Ecowatt rouge », à demander aux distributeurs à procéder à des coupures d'électricité localisées et temporaires. Elles sont mises en œuvre en dernier recours (le jour J) pour éviter une panne de grande ampleur.

En cas de signal orange ou rouge, l'objectif est d'adopter des gestes simples pour réduire notre consommation entre 8h et 13h et entre 18h et 20h.

**Au domicile, il est recommandé de :**

- > Démarrer son lave-linge, son sèche-linge, ses plaques de cuisson et son four après 20h.
- > Veiller au respect de la température du logement à 19 degrés et baisser la température du logement à 16 ou 17 degrés en cas d'absence en journée ou la nuit.
- > Limiter la consommation d'eau chaude.
- > Éteindre tous ses appareils en marche ou en veille quand ils ne sont pas utilisés.
- > Limiter le nombre de lumières allumées dans les pièces et éteindre dans toutes les pièces inoccupées.
- > Limiter le visionnage de vidéos en *streaming* pendant les heures de pointe (télécharger ces contenus pendant les heures creuses).

**Plus d'information sur les gestes d'économies d'énergie sur [monecowatt.fr](http://monecowatt.fr)**

<sup>(1)</sup> Obscurité totale

##### **ATELIERS DÉCORATIONS DE NOËL (attention quelques changements)**

Les petits lutins de Tréflez ont bien travaillé et le Père-Noël est ravi !

Les décorations de Noël sont quasiment terminées et seront mises en place à la fin de cette semaine.

L'équipe de bénévoles et le comité d'animation invitent les habitants de la commune à apporter une petite décoration de Noël (boule, guirlande ou autre sujet) pour orner la forêt de sapins qui sera disposée à la Gare.

**Rendez-vous donc à tous le samedi 17 décembre à partir de 16 h 30** (changement d'horaire pour plus de convivialité) sur le parking de la Gare.

Ce moment sera l'occasion pour tous les habitants de la commune de partager un vin chaud ou un chocolat chaud.

Il paraît même que le Père-Noël fera une petite apparition avec quelques friandises pour les enfants !

Ceux qui ne sont pas disponibles à cette heure pourront accrocher leur décoration à un autre moment dans la journée.

N'oubliez pas de placer un photophore devant votre porte ou à votre fenêtre pendant la période des fêtes afin d'illuminer notre belle commune.

Les petits lutins de Tréflez comptent sur vous !



## INFOS COMMERCANTS

### >Bar Ar Menez 02.98.61.42.83

**Lundi** fermé ; **Mardi, mercredi, jeudi** 8h45/14h et 16h30/20h30 ; **vendredi** 8h45/14h et 16h30 /22h; **samedi** de 9h/14h30 et 16h30/21h; **dimanche et jours fériés** 10h30 à 14h30 et 18h30/21h

#### En manque d'inspiration cadeaux ?

N'hésitez à venir au bar et découvrir de nombreuses idées cadeaux pour les fêtes.

#### Actuellement au bar

\*jeux sans obligation d'achat jusqu'au 23 décembre, une bouteille magnum à gagner

\*1 ticket de tombola pour les personnes qui assistent aux matchs de la coupe du monde (1 veste parions sport à gagner)

### >Le Salon 02.98.79.71.68 2 rue de la Mairie (MTL)

**Mardi, mercredi, jeudi** : 9h-12h / 13h30- 18h **Vendredi** : 9h-18h **Samedi** : 8h30-17h.

**Le salon sera fermé les 3 et 4 janvier 2023.**

**Valérie vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année.**

### >DEP'ANN COUTURE 9 rue de Mesmeillan

Commandes uniquement sur RDV 06.47.87.71.30 ou 02.98.78.21.84

### >BIBLIOTHEQUE 02.98.61.67.77

**horaires** : Mercredi 13h30-14h30 ; Vendredi 16h45-18h45 ; Dimanche 10h30-12h00

### >BETER'S PIZZADIAS 06.22.61.03.29

Vente de pizzas, pizzadias, fries (frites fraîches garnies)

Présent le **jeudi soir** sur le **parking de la Gare** à partir de **17h30**



### >CHEZ TONTON JO Épicerie/Traiteur 06.22.82.60.50

Ouvert du **mardi au samedi** de 7h30 à 12h30 et 15h30 à 19h30, le **dimanche** de 8h à 12h30. **Fermé le lundi et mercredi après-midi (en hiver).**

#### Menu du 16 décembre au 22 décembre

Vendredi : pavé de saumon sauce citron

Mardi : filet mignon à la moutarde

Mercredi : daube de bœuf

Jeudi : sauté de mine (nouilles sautées au poulet)



**Vous trouverez en bas de cette page le menu pour vos fêtes de fin d'année**

**( pour plus de renseignements n'hésitez pas à venir voir Tonton Jo à l'épicerie)**

## MARCHÉ DU MARDI SOIR

### >La ferme "Plein le Boutoc" de Tréfléz

**Le marché des légumes et pains sera absent jusqu'au mardi 17 Janvier inclus. Reprise de la vente le Mardi 24 Janvier.**

**Possibilité de commander du pain à l'épicerie Chez Tonton Jo, pour les jeudi 22 et 29 décembre et le 5 Janvier. Bonnes Fêtes de fin d'Année !**



### >Régis Pizzas : 06.09.74.27.94 De 13h30 à 19h



### >Lutong Bahay 07.66.69.76.63

Spécialités plats asiatiques, en vente à emporter, tous les mardis de 17h00 à 19h00.

#### Menu du 13 décembre :

Soupe de gyoza, Tapsilog (bœuf mariné avec riz à l'ail, un œuf au plat et légumes), Nems, Samoussa

**Hazel ne sera pas présente les mardis 27 décembre et 3 janvier. Retour le 10 janvier.**



CHEZ TONTON JO

Menu de Noël

ENTREES

Médailillon de foie gras, gelée au monbazillac

Saumon fumé, chantilly citron vert

PLATS

Ballottine de canard farci aux marrons, pommes saladaises, fagot d'haricots verts

Gambas sauce américaine, riz aux petits légumes

COMMANDE À PASSER AVANT LE  
20 DÉCEMBRE 2022

## PETITES ANNONCES

### >Vente de colis de viande

**Gabriel** vous propose de la viande charolaise en colis sous vide. Viande bovine élevée en Finistère (bœuf et veau). 4 formules au choix.

Plus d'information au **06 58 15 22 51**.

### >Vente de champignons

Pensez aux champignons pour vos repas de fêtes.

Une bonne poêlée de shitaké pour accompagner vos mets et satisfaire les papilles de vos invités. Des chips de pleurotes pour changer des toasts.

10€ le kilo de shitaké / 10€ le kilo de pleurote. Commandez la quantité désirée ( 250gr, 500gr...)

Champignons en culture biologique produits sur Trézilidé.

Commande au 06 60 18 41 17 auprès d'Anne-Catherine pour le mercredi. Commande livrée en point de rendez-vous les vendredis 9, 16, 23, 30 décembre

### > TROUVÉ

Des clés de voiture Ford on été retrouvées en début de semaine sur la plage entre le poste de secours et le goulet. Les réclamer en mairie

## ASSOCIATION

### GENERATIONS-MOUEMENT-TREFLEZ.

Les adhérents de Générations-Mouvement "Les Aines de Tréfléz" absents lors de notre Assemblée Générale du 13 décembre peuvent obtenir leur **carte pour 2023**, en venant **au Club House** de la salle Omnisports de Tréfléz les **mardis** à partir de **13h30-17h** une permanence est assuré, ou bien en envoyant (à François Didou, 12 rue de Mesmeil-lan, 29430 Tréfléz) un chèque de 16 € libellé à "Aines de Tréfléz". La carte 2023 leur sera retournée par voie postale.

Merci de votre fidélité à notre club et à notre commune.

## EMPLOIS



L'ALDS de Cléder **recrute** une aide à domicile en **CDI**, 120 heures par mois (évolutif), **à partir du 02/01/2023** pour accompagner les personnes dans les actes de la vie quotidienne (repas, entretien du logement, accompagnement, courses...).

Permis B et véhicule indispensables.

Si vous êtes intéressé(e), merci d'envoyer votre CV+lettre de motivation à : [rh@alds.una29.fr](mailto:rh@alds.una29.fr) ou de nous contacter au 02.98.69.49.60.

## SANTÉ

### TREFLEZ - COURS DE YOGA PENDANT LES VACANCES DE NOËL

Je m'appelle Christelle et je suis professeur de yoga diplômée 200h Alliance RYS. **Je suis ravie de vous proposer des cours de yoga à la salle de danse de Tréfléz pendant les vacances scolaires de NOËL:**

☞ **du VINYASA YOGA** tous niveaux (yoga dynamique et créatif) accessible à tous. Enchaînement de postures alliant souffle et concentration. Vous gagnez de la force, de l'énergie, de la mobilité et une totale détente, que du bonheur.

**LES MARDIS 20 et 27 décembre 2022 de 10h45 à 12h et de 19h15 à 20h30**  
**LES VENDREDIS 23 et 30 décembre 2022 de 10h45 à 12h**

☞ **du YIN YOGA** doux, cocooning et postures au sol, renforçant les tissus profonds pour gagner en mobilité et en flexibilité, détente garantie, que du bonheur. Accessibles à tous.

**- LES MARDIS 20 et 27 décembre 2022**  
**- LES VENDREDIS 23 et 30 décembre 2022 de 9h30 à 10h30**

**15€/personnes à régler sur place (chèque et espèces acceptés)**

Vous aurez besoin :

- 1 tapis de yoga
- 1 tenue confortable
- 1 plaid
- 1 gros coussin pour le YIN YOGA

(Si vous n'avez pas de tapis de yoga en prêt, me le préciser)

☞ **INSCRIPTION AU 06 63 44 17 08 ou par message SMS, WhatsApp, Messenger**

**Places limitées**

**Suivez-moi sur Facebook et Instagram @funkyogachristelle29**

**COURS DE YOGA TOUS NIVEAUX A • TRÉFLEZ**

**PENDANT LES VACANCES DE NOËL**

👉 **INSCRIPTION AU 06 63 44 17 08 OU @funkyogachristelle29 sur INSTAGRAM**

15€ A REGLER SUR PLACE



**MARDI 20 ET 27 DEC 22**

- YIN YOGA DE 9H30 À 10H30
- VINYASA DE 10H45 À 12H 00
- ET DE 19H15 20H30 À 20H30

**VENDREDI 23 ET 30 DEC 22**

- YIN YOGA DE 9H30 À 10H30
- VINYASA DE 10H45 À 12H00

### DON DU SANG

L'amicale de Plouescat et l'EFS de Brest organisent une collecte de sang au complexe sportif de **Plounévez Lochrist le lundi 19 décembre de 9h à 13h**.

Vous pouvez donner de 18 à 71 ans-1 jour, vous devez peser + de 50kg, ne pas venir à jeun... Une pièce d'identité vous sera demandée.

A l'approche des fêtes de fin d'année, offrez le cadeau qui sauve des vies !

**A l'occasion des fêtes de fin d'année, la mini-entreprise "Heart Eskouadenn" et les élèves de 3ème de St Jo de Plouescat vous offriront des cookies qu'ils auront préparés.**

Merci de bien vouloir vous inscrire sur le site de l'EFS :

[dondesang.efs.sante.fr/](http://dondesang.efs.sante.fr/)

Nous comptons sur vous!

Si vous n'arrivez pas à vous inscrire ou pour tout renseignement : 0667554245 ou 0699696075



*Auxiliaire de vie sociale vous propose ses services de maintien à domicile*

*aide aux lever et transferts*

*aide à la toilette*

*aide aux repas*

*entretien du cadre de vie et courses*

*accompagnement*

*garde de nuit*

*Téléphone : 07.49.12.51.98*



## ANNONCES EXTÉRIEURES



musiques & cultures

fête ses **10** ans

à l'Arvorik  
Lesneven

samedi 17 & dimanche 18 décembre 2022

Concerts, spectacles et animations de 14h45 à 18h  
dans la salle à 14h45, 16h et 17h15, dans le hall à 15h30 et 16h45

Musique, Théâtre, Danse  
Entrée gratuite

### COLLECTE DE MOBILES

### CENTRE SOCIOCULUREL LESNEVEN

> Repair-café: samedi 17 décembre de 14h à 16h à la mairie de Saint-Frégant

Une équipe de bénévoles vous attend pour apprendre à réparer et échanger sur le développement durable: réparer, économiser, agir...

Ouvert à tous, informations au 02.98.83.04.91

### PLOUNEVEZ-LOCHRIST

Le cabinet du docteur Grosjean sera fermé du 26 au 30 décembre.

### SERVICE SOCIAL MARITIME



Madame Hélène HOSTIOU, Assistante Sociale pour le Service Sociale Maritime, assure des permanences, **sur rendez-vous**, auprès des marins du commerce et de la pêche tous les lundis à **CLEDER**: à la maison des services (1 Rue de Plouescat) :

- De 10h30 à 12h00 et de 13h30 à 15h30
- Les lundis 12 et 19 décembre 2022

Pour prendre rendez-vous merci de contacter le bureau de Brest au 02 98 43 44 93 ou par mail : [brest@ssm-mer.fr](mailto:brest@ssm-mer.fr)



VOUS L'AVEZ  
AIMÉ ?

VOUS L'AVEZ  
QUITTÉ ?



IL EST  
TEMPS DE LE

**RECYCLER**

LE DÉPARTEMENT COLLECTE  
VOS MOBILES!




Points de dépôts sur  
[finistere.fr/recyclage-mobiles](http://finistere.fr/recyclage-mobiles)

Un bac est installé à l'entrée de la Mairie depuis le 21 novembre et sera en place jusqu'au 21 janvier.

Sont acceptés, les téléphones, les chargeurs et les batteries de téléphones.

Lanhouarneau

À la salle omnisports

Ouverture des portes 13h30

**29 janvier 2023**

**LOTO ENFANTS**

4-12 ans



• NINTENDO SWITCH  
• TROTINETTE  
• APPAREIL PHOTO INSTANTANÉ  
ET DE NOMBREUX AUTRES LOTS...



6€ les deux cartons + goûter

Réservation UNIQUEMENT par téléphone jusqu'au 20/01

Estelle: 06 38 42 27 99  
Emeline: 06 50 57 30 70

### Ce bulletin est gratuit

Dépôt des annonces **avant le mercredi midi** par mail à [keleier@treflez.fr](mailto:keleier@treflez.fr)

Le keleier est à votre disposition en Mairie, au bar Ar Menez, au Salon, chez Tonton Jo et sous le porche de l'église.

**Merci de ne prendre que ce dont vous avez besoin !**