



# La Lettre de Porspoder

Kannadig Porspoder

## INFORMATIONS MUNICIPALES

**Ecole du Spernoc - Reprise de l'aide aux devoirs** : Si vous avez une heure de votre temps à offrir aux enfants de l'école du Spernoc et que vous souhaitez rejoindre notre équipe de bénévoles pour l'aide aux devoirs, contacter Mélanie HELIES par courrier électronique : periscolaire@porspoder.fr ou par téléphone au 06.50.97.48.40. L'aide aux devoirs a lieu les lundi, mardi et jeudi de 17h à 18h à la maison de l'enfance. Une réunion d'organisation sera proposée la semaine de la rentrée.

**Réunion publique sur la présentation du Projet d'Aménagement et de Développement Durables (PADD) de Pays d'Iroise Communauté Jeudi 19 septembre à 18h30 au siège de Pays d'Iroise Communauté, Zone de Kerdrioual à LANRIVOARE (salle Primauguet).** Étape indispensable dans l'élaboration du Plan Local d'Urbanisme intercommunal valant Programme Local de l'Habitat (PLUi-H), le PADD détermine les grandes orientations (politiques) d'aménagement de Pays d'Iroise Communauté pour les 20 années à venir (horizon 2046). Plus d'informations sur : <https://www.pays-iroise.bzh/actualites/reunion-publique-sur-la-presenta-tion-du-projet-damenagement-et-de-developpement-durables-padd/>

**La Caisse Locale de Groupama Landunvez-Porspoder-Plourin** : Organise une **session gratuite de révision du code de la route le vendredi 20 septembre de 14h à 16h, salle Cybéria à PLOURIN**, cette session sera animée par un moniteur d'auto-école, elle est ouverte à tout conducteur de véhicule à moteur.

**Conseiller numérique** : Sébastien est à votre disposition au centre socio-culturel Le Phare (Médiathèque) tous les jeudis après-midi de 13h30 à 17h pour répondre à vos questions sur ordinateur, smartphone et tablette, ainsi que pour vous aider avec vos démarches en ligne. Ce service est gratuit. Il vous suffit de prendre rendez-vous au 07.80.64.90.53 ou par mail à [sebastien.guillet@plourin.fr](mailto:sebastien.guillet@plourin.fr).

**Recensement militaire** : Dans votre entourage, vous connaissez sans doute un jeune de 16 ans. S'est-il fait recenser ? En vue de permettre sa convocation à la journée défense et citoyenneté, **les filles et garçons né(e)s en Septembre 2008 (date anniversaire passée) sont invité(e)s à se faire recenser à la Mairie de Porspoder** muni d'une pièce d'identité et du livret de famille. L'inscription faite, le jeune se verra remettre une attestation de recensement qui sera nécessaire à la constitution des dossiers de candidature et concours soumis au contrôle de l'autorité.

## ANIMATIONS MUNICIPALES

**Médiathèque Pierre Arzel : Samedi 7 septembre de 10h à 12h** : La grainothèque. L'association CAP à l'Ouest fera une collecte de graines issues de vos jardins.

**Samedi 14 septembre de 10h15 à 12h** : Papotages & potager. Arnaud et Virgine du Jardin Bis vous invitent à venir échanger sur les pratiques de jardinage au naturel pour favoriser la biodiversité tout en ayant de belles récoltes. **Ouverture le dimanche 29 septembre de 14h à 18h.**

**Brain Up Association : Se reconstruire après un deuil** : La perte d'un proche ou d'un être cher constitue une des étapes les plus marquantes de la vie. Car il s'agit non seulement de la perte d'un être proche mais aussi du deuil d'une partie de soi-même. Le bouleversement est difficile à admettre, à gérer, à accepter, et suscite un sentiment d'incompréhension et d'impuissance. En partenariat avec l'association Brain Up, les villes de Landunvez et Porspoder vous proposent de participer au programme « Se reconstruire après le deuil ». Animé par une psychologue, il vise à créer un temps d'échange bienveillant, à conseiller sur la manière d'appréhender le deuil, et d'identifier des leviers contribuant à la reconstruction. Une première **conférence** aura lieu le **lundi 30 septembre de 10h à 12h à la salle Le Triskell, située place de l'église à Landunvez**. A l'issue de cette dernière, vous pourrez vous inscrire à un atelier de **5 séances thématiques qui se déroulera les lundi 14 octobre, 4 et 25 novembre, 2 et 9 décembre de 10h à 12h à Landunvez (salle paroissiale de la mairie) et les lundis 14 octobre, 2 et 16 décembre de 14h à 16h à Porspoder (centre socioculturel Le Phare)**. L'ensemble du programme est gratuit et nombre de places est limité. Inscrivez-vous vite auprès de : Landunvez : 02.98.89.91.02 – [bim@landunvez.fr](mailto:bim@landunvez.fr) / Porspoder : 02.98.89.90.27 – [accueil@porspoder.fr](mailto:accueil@porspoder.fr).

### Mairie / Agence postale

Horaires :

Lundi, mardi, jeudi et Vendredi

9h à 12h - 13h30 à 16h30

Fermée le mercredi

Samedi de 10h à 12h

Tél : 02.98.89.90.27

Levée du courrier à 15h

Samedi à 12h

### Communication :

[www.porspoder.fr](http://www.porspoder.fr)

[accueil@porspoder.fr](mailto:accueil@porspoder.fr)

Facebook : Mairie de Porspoder

Twitter : @VillePorspoder

Instagram : @VilleDePorspoder

### Urgences

Secours : 112

Urgence médicale : 15

Eau du Ponant : 02 29 00 78 78

ERDF (24h/24) : 09 72 67 50 29

Pharmacie de garde : 3237

Pompiers : 112 ou 18

Cross Corsen : 02 98 89 61 55

Urgence en mer : 196

SNSM : 06 75 21 22 02

Gendarmerie : 17

Cabinet infirmier : 02 98 89 57 06

(Permanences sur rendez-vous  
de 7h30 à 8h et de 11h à 11h30)

Service de soins à domicile

Amitiés d'Armor :

02 98 84 61 44 ou 02 98 32 42 32

### Editeur :

Mairie de Porspoder

02 98 89 90 27

**C.A.P à l'Ouest !** : Depuis sa création en 2020, l'association culturelle C.A.P à l'Ouest ! valorise le patrimoine bâti et mémoriel par des conférences, des balades, des publications, accompagne des créateurs, collecte et redistribue des graines, propose des ateliers poésie, des cours de photos, des concerts ... Le nombre d'adhérents ne fait que croître, 145 en 2023-2024. Rejoignez-nous ! 10 euros/ individuel, 15 euros/couple. Nouvelle saison culturelle du 1<sup>er</sup> septembre 2024 au 31 août 2025. Visualisez nos actions sur le site <https://capwest.s2.yapla.com/fr/>.

**Samedi 7 septembre, de 10h à 12h, au centre socio-culturel Le Phare, permanence de C.A.P à l'Ouest !.** Collecte de témoignages, de documents sur les anciens commerces de Porspoder, sur les mariages entre 1900 et 1970 à Porspoder, Landunvez et Lanildut, possibilité d'adhérer.

**Samedi 7 septembre, de 10h à 12h,** en partenariat avec la médiathèque, Christine pour C.A.P à l'Ouest ! **collectera les graines** de vos jardins, de vos potagers. Merci.

Dans le cadre des **Journées Européennes du Patrimoine**, C.A.P à l'Ouest ! propose 2 balades guidées, de **10h à 12h**, effectifs limités, **inscriptions obligatoires** à compter du 18 septembre, gratuit, à partir de 10 ans. **Samedi 21 septembre**, *Vestiges de la seconde guerre*, port d'Argenton, Garchine, place des FFL. Inscription au 07 66 78 39 78. **Dimanche 22 septembre**, *Traces de l'activité humaine à la presqu'île St Laurent*, inscription au 06.11.19.02.93. Plus d'informations : <https://capwest.s2.yapla.com/fr/>

L'association **Et j'écris aussi - Voix plurielles** reprend ses ateliers d'écriture mensuels début septembre **au centre socio-culturel du Phare** : "Oser écrire", pour jouer avec les mots en se faisant plaisir, le samedi de 15h à 18h (7 septembre, 12 octobre, 9 novembre, 8 décembre) ; "Voyager dans l'écriture", pour explorer un nouvel aspect dans chaque atelier, le dimanche de 10h à 13h (8 septembre, 20 octobre, 24 novembre, 8 décembre) ; "Écrire pour être lu", avec engagement sur un cycle ou sur l'année, le lundi de 10h à 13h (9 septembre, 21 octobre, jeudi 21 novembre, 9 décembre). Les "Ateliers découverte" (gratuits) reprendront à la médiathèque le 13 octobre. Pour tous les ateliers : sur inscription uniquement, limité à 10 participants, contact : Pascale Aeby 06.37.27.02.45 ou [etjecrisaussi@yahoo.com](mailto:etjecrisaussi@yahoo.com).

**Chapelle saint Ourzal** : Même la chapelle fait sa rentrée ! elle accueille la **chorale Onnakòr le samedi 7 septembre à 16h**. Composé de 25 choristes, Onnakòr interprétera par une mise en espace des voix des chants traditionnels européens en 18 langues. Entrée libre.

Le **Club des Bruyères** reprend ses activités le **jeudi 12 septembre à 14h au Phare**. Jeux de société, goûter et ...discussions de 14h à 17h. Venez sans engagement voir et participer.

**Porspo Gym Seniors** : Les cours reprennent le **vendredi 13 septembre à 9h30 au Phare**. Les cours adaptés (équilibre, mobilisation articulaire, étirements, coordination) sont ouverts à tous les seniors. Deux séances d'essai sont possibles avant inscription définitive. Renseignements sur place.

**Le Téléthon 2024** se déroulera le **samedi 7 décembre à la salle « LE PHARE » à Porspoder**. Une première réunion aura lieu le **vendredi 20 Septembre à 18h** au **PHARE** à Porspoder. Les membres bénévoles, les associations ainsi que les nouvelles personnes désirant se joindre à l'organisation de cette manifestation sont les bienvenus. Contact des co-organisatrices : 06.17.88.91.88 ou 06.61.38.50.09.

**L'atelier de calligraphie des Amis de Calès** reprendra le **samedi 21 septembre au Phare de Porspoder de 14h à 17h**. Ouvert à tous, débutants et confirmés, Marie-Jeanne et Michelle continuent à vous aider dans la Belle Ecriture. Nous continuons l'écriture Onciale, pratiquée au VI ET VII siècle, d'autre comme la semi-onciale insulaire et surtout les magnifiques majuscules celtes. Le matériel, porte plume, plume et encre, peut vous être fourni dans un premier temps. Nous nous retrouvons 2 fois par mois. A bientôt.

Concert espace **Herri Léon le dimanche 22 septembre à 16h** avec Yvette Lucas (chants Bretons) et Yves Manach (chansons françaises et guitare). Entrée libre au chapeau.

**Association Ar(t)icoche** : Cours de danse contemporaine à Porspoder, inscriptions ouvertes! **Cours d'essai les 24 et 25 Septembre**. L'association Ar(t)icoche propose des activités de danse et création ouvertes à tout.e.s dans une ambiance bienveillante, dynamique et joyeuse. Tous les mardis au Phare, atelier mouvement, exploration, improvisation et création pour jeunes et adultes (18h45 à 20h15 / Les mercredis à Herri Léon : Eveil (4-6 ans) de 15h45 à 16h30 / Danse contemporaine enfants (7-10 ans) de 16h30 à 17h30 / Danse contemporaine pré ados (10-14 ans) de 17h30 à 18h45 / Danse contemporaine adultes, technique et chorégraphie jeunes et adultes de 19h à 20h30. Avec Guiomar Campos et Margod Mellaza. Un programme ponctué d'ateliers ouverts guidés par des artistes invités! Renseignements et inscriptions : 06.50.06.03.72/[articoche@gmail.com](mailto:articoche@gmail.com)/[www.articoche.com](http://www.articoche.com).

Les **jeudis Scrabble** de l'association « Les Amis de Calès » reprennent leurs réunions de **14h à 17h au Centre socioculturel Le Phare de Porspoder salles 3 et 4**. Danielle JUTEAU anime toujours avec brio ces après-midi de remue-méninges. Convivialité, culture et solidarité sont les maîtres mots de ces amicales rencontres. Encore quelques places disponibles pour tous les publics (La cotisation pour cette seule animation reste à 20€ pour l'année) Cotisation par chèque bancaire à l'ordre « Association Des Amis de Calès » Adhésion possible sur site le jeudi auprès de Danielle. [Jacques.bascoules@orange.fr](mailto:Jacques.bascoules@orange.fr).

## INFORMATIONS COMMUNAUTAIRES

**Plan Climat Air Énergie du Pays d'Iroise - Questionnaire à destination des entreprises :** Pays d'Iroise Communauté a élaboré son Plan Climat Air énergie Territorial (PCAET) en 2021. Un bilan de mi-parcours est à réaliser cette année. Pour recueillir les besoins des entreprises sur les sujets de transitions écologiques et énergétiques, un questionnaire est en ligne **jusqu'au 15 septembre** sur [www.pays-iroise.bzh](http://www.pays-iroise.bzh).

**Les Tréteaux chantants du Pays d'Iroise à l'Arcadie (Ploudalmézeau) :** Vente de billets (8 €) à Pays d'Iroise Communauté. Spectacle : une seule sélection le 28/09 à 14h à l'Arcadie. Finale à l'Aréna le 26/11, vente de billets (15 €) au siège communautaire le 12/11 de 9h à 12h. Inscription/Renseignement : Nathalie Le Flem 02.98.84.97.60 – Adeline L'Hour 02.98.84.94.86.

**Maison de l'Emploi :** - Présentation des métiers dans l'industrie et la métallurgie avec l'UIMM : le 11/09 à 14h, - Permanence de l'armée de terre : le 11/09 de 9h à 12h, - Permanence de l'ADIE (création d'entreprise) : le 18/09 (journée), - Atelier créateur avec la Chambre des métiers : le 18/09 de 9h à 11h.

**Service public départemental de l'autonomie : concertons-nous !** Le service Cohésion sociale et santé de Pays d'Iroise Communauté se fait l'écho du Département du Finistère, choisi pour préfigurer le service public départemental de l'autonomie. L'objectif est de simplifier les parcours des personnes âgées, en situation de handicap et les aidants dans les démarches autonomie. Un questionnaire est en ligne pour recueillir votre avis sur la situation en Finistère. Répondez au questionnaire sur [www.pays-iroise.bzh](http://www.pays-iroise.bzh).

**Aide à l'achat d'un vélo à assistance électrique ou d'un kit d'électrification :** Pays d'Iroise Communauté accorde une aide forfaitaire aux particuliers de 200 € pour l'achat d'un vélo à assistance électrique et de 100 € pour l'achat d'un kit d'électrification. Pour connaître les conditions d'éligibilité, rendez-vous sur [www.pays-iroise.bzh](http://www.pays-iroise.bzh).

## INFORMATIONS D'AILLEURS

**Croix Rouge Française : Grande braderie Vesti'Boutique « la mode utile » :** Vêtements, chaussures, jouets, linge de maison, bibliothèque. **Le dimanche 8 septembre de 10h à 16h** à l'Espace Kerjoly – Ploudalmézeau, organisée par l'unité locale du Pays d'Iroise.

**Marie-Christine LAINEZ et Gilles MOUNIER, conseillers départementaux du canton,** assureront une **permanence en mairie de Brêlès, le vendredi 13 septembre prochain, de 10h30 à 12h.** Pour tout renseignement, vous pouvez appeler au 02.98.76.23.86.

**Alcool-Assistance Plouvien-Ploudalmézeau :** Prochaine réunion mensuelle **vendredi 13 septembre à 20h30**, Halle multifonctions à Ploudalmézeau. Thème : Repartir sur de bonnes bases. Réunion ouverte à tous. Renseignements : 06.83.26.51.91.

**ETP Ploudalmézeau :** "Vous avez une maladie chronique : le programme d'Education Thérapeutique du Patient : Plein phare sur ma santé est pour vous ! ". La 3<sup>ème</sup> session 2024 du programme d'ETP "Plein phare sur ma santé" va bientôt commencer avec les rdv de bilans. Les séances collectives auront lieu en octobre et novembre. Les participants sont en général ravis du programme et en ressortent grandis et acteurs de leur santé. Pour en savoir davantage avant le début du programme : une réunion d'information aura lieu le **lundi 16 septembre à 18h** à la Maison d'accueil spécialisée à Ploudalmézeau. Programme d'éducation thérapeutique à destination des personnes ayant une **maladie cardiovasculaire et/ou un diabète et/ou ayant subi un AVC.** Inscription et informations par mail : [etp.ploudal29@gmail.com](mailto:etp.ploudal29@gmail.com) ou 07.49.86.96.13.

**Les activités reprennent à la Maison ADMR Ty Cocon, 50 rue Laennec à Plouarzel !** C'est gratuit, ouvert à tous les + de 60 ans, proches aidants ou personnes en situation de handicap, sur inscription au 06.76.99.63.27 / [lprigent@admr29pi.org](mailto:lprigent@admr29pi.org). **Les premiers ateliers :** 19 septembre à 10h, Atelier cuisine + repas partagé ; 24 septembre à 10h, atelier équilibre prévention des chutes et à 14h30 atelier écriture positive ; 3 octobre à 15h, sophrologie ; 7 octobre à 15h, soins esthétiques ; 14 octobre à 10h, atelier mémoire. Programme complet sur le site : [www.admr-paysdiroise.fr](http://www.admr-paysdiroise.fr).

**EQUIPE IROISE DU SECOURS CATHOLIQUE :** L'équipe Iroise du Secours catholique intervient pour de **l'accompagnement et de l'aide auprès des personnes seules, des couples et des familles en difficulté sociale ou financière.** Notre action est d'écouter et de soutenir. Nous proposons un accompagnement par des rencontres à domicile ou dans nos locaux, l'attribution d'aides, des conseils et la mise en réseau pour des démarches d'accès aux droits ou pour la recherche d'emploi. Si vous vous trouvez en situation de détresse ou difficulté sociale ou financière – ou si vous souhaitez rejoindre notre équipe de bénévoles, pour construire un monde plus juste, solidaire et fraternel, contactez-nous : Equipe Iroise du Secours catholique : Tel 06.75.01.93.13 - Mail [sc.iroise.29@gmail.com](mailto:sc.iroise.29@gmail.com).

**L'ADMR du Pays d'Iroise, Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile,** vous accueille désormais dans les locaux du CDAS de PLOUDALMEZEAU, 36 rue de Brest, **les lundis et vendredis matin de 8h à 12h et les mercredis de 14h à 17h.** Les assistantes techniques de coordination sont également joignables au 02.98.48.06.90 pour tout renseignement sur nos prestations : entretien du cadre de vie, accompagnements, courses, préparation des repas, service handicap, garde d'enfants... [www.admr-paysdiroise.fr](http://www.admr-paysdiroise.fr).

**Entraide Plus Iroise :** Le super minibus acheté par la commune de Landunvez est opérationnel (9 places). Voici le nouveau service que nous proposons à nos adhérents. Quatre possibilités d'en profiter, accompagnés par nos chauffeurs émérites, pour vous rendre : **Le mardi matin** au Jardin des Saveurs à Landunvez ; **Le jeudi matin** dans les Grandes Surfaces à Ploudalmézeau ; **Le vendredi matin** au marché de Ploudalmézeau ; **Le vendredi après-midi** (Hors périodes scolaires) au cinéma de Saint-Renan. On passe vous chercher à domicile et on vous redépose chez vous après ! Contact : Entraide Plus Iroise – 06.62.48.76.42.

L'association des accidentés de la vie, Fnath : Permanences le 1<sup>er</sup> mercredi du mois de 10h à 12h au 6 rue Racine à St Renan, le 3<sup>ème</sup> mercredi du mois de 10h à 12h à la mairie de Ploudalmézeau, le 2<sup>ème</sup> mercredi du mois de 10h à 12h au centre socioculturel Ti Lanvenec et le 4<sup>ème</sup> mercredi du mois de 10h à 12h à la salle culturel La Forge, loge1 verte. Des bénévoles sont présents pour répondre ou orienter sur les questions suivantes : problèmes liés aux accidents du travail ; maladies professionnelles ; risques routiers ; amiante ; accidents de la vie : accidents médicaux et médicamenteux ; l'emploi des handicapés ; tous problèmes liés aux accidents de la vie (santé, handicapé, etc). Il est également possible de prendre rendez-vous en dehors des permanences. Contact : Monsieur Gourmelon G. Tél : 06.49.84.90.73, mail : [fnath.paysdiroise@gmail.com](mailto:fnath.paysdiroise@gmail.com).

Vous bridgez déjà un peu, beaucoup, passionnément ou en avez envie... Le Saint-Renan Bridge Club vous accueille : Le mardi de 17h à 19h pour les cours d'initiation, le mercredi de 9h30 à 11h45 pour des cours de perfectionnement, pour jouer de façon conviviale et décontractée le lundi de 14h à 17h et pour des tournois le mercredis et vendredi si vous êtes déjà confirmé à l'Espace culturel, place Guyader à Saint-Renan. Vous souhaitez créer du lien social en entretenant vos neurones et en jouant : Inscription et renseignements au 06.74.98.62.50 ou [m.rivain@orange.fr](mailto:m.rivain@orange.fr).

## OFFRES D'EMPLOI

L'Ephad le Grand Melgorn de Porspoder recherche : - Un(e) apprenti(e) en cuisine h/f à partir de septembre 2024, apprentissage sur 2 ans, en lien avec le centre de formation IFACE Brest, salaire selon grille d'apprentissage. Contactez-nous au 02.98.89.51.11 ou par mail : [dderrien@amities-armor-asso.fr](mailto:dderrien@amities-armor-asso.fr).

- Un service civique de 6 à 8 mois indemnisés 619 €/mois. Les missions : Proposer des activités aux résidents dans leurs studios, accompagner les résidents lors des sorties extérieures, participer aux événements et aux temps de convivialité de l'établissement, favoriser les temps d'échanges et de discussions individuels, proposition d'animations...Contact : 02.98.89.51.11 ou par mail : [legrandmelgorn@amities-armor.asso.fr](mailto:legrandmelgorn@amities-armor.asso.fr)

## SPORT

**La Translandunvézienne** : Marche : **Dimanche 8/9** : Porspoder, entrée du camping RV à 9h ou 10h. **Mercredi 11/9** : Portsall, aire de camping-car 37 Porsguen à 9h ou 9h30. **Dimanche 15/9** : St Renan, complexe de Loukouran, défi Matthieu Craff à 9h30 (5€) ou Landunvez à 9h ou 10h. La Translandunvézienne remercie les nombreux randonneurs qui ont sillonné les sentiers de notre belle commune malgré la brume qui a recouvert la mer, ses nombreux bénévoles, ses sponsors qui ont oeuvré pour la réussite de cette matinée qui était dédié à Léon. Rendez-vous l'an prochain sous un soleil radieux. **Pétanque** : tous les jeudis à 13h45 au boulodrome.

**E.S.M.A** : **Dimanche 8 Septembre** : Equipe Seniors pour Lanrivoaré à 13h30. Loisirs contre St Pabu à 10h à **Kersaint**. **Dimanche 15 Septembre** : Matchs non défini.

## ETAT-CIVIL

**Naissances** : Capucine LAUMONIER, 3A Streat Ar Poul, née à Brest le 22 août 2024.

**Décès** : Madame LAURENT Marie née THÉRÉNÉ, 95 ans, décédée à Guilers le 24 août 2024 ; Monsieur MONGREDIEN Alain, 77 ans, décédé à Brest le 27 août 2024.

## PAROISSE

**Dimanche 8 septembre** : Messe à Porspoder à 10h30. **Dimanche 15 septembre (Pardon)** : Messe à Porspoder (chapelle St Gonvel, si pluie église de Landunvez) à 10h30.

## PETITES ANNONCES

● **Plusieurs objets trouvés** (paires de lunettes, vêtements, gourdes, chaussures enfants...) ont été rapportés en mairie. N'hésitez pas à passer.

● **Vends billard de vacances** avec ses accessoires, taille intermédiaire 185\*92cm, pieds rabattables, facile à déplacer entre intérieur et extérieur, pour jeu entre adultes et/ou enfants, parfait état, 100 €, à prendre sur Porspoder. Contact : 06.21.55.35.44.

● **Vends canapé KIVIK** d'Ikea bleu-gris : 250€, vélo femme noir avec panier : 80€, palmier de 1,40m dans grand pot : 80€, sac de golf avec clubs pour débutant : 40€. Contact : 06.61.73.80.94.

● **Donne bureau** avec retour et 2 caissons sur roulettes, meuble télé en bois, commode 6 tiroirs, armoire penderie, canapé d'appoint.... Contact : 06.22.47.13.09

● Dame sérieuse prend à son domicile votre **repassage**. Travail soigné et rapide. Contact : 06.60.88.03.21.

● **SB Peinture** installé depuis 2 ans sur Porspoder vous propose ses services : ravalement, toiture, peinture extérieure/intérieure, tapisserie. 06.63.52.18.77.

● **Effleurâme massages bien-être sur-mesure** : Le plaisir d'un massage personnalisé à domicile. Testez l'évasion et la détente sans bouger de chez vous. Porspoder +/- 20kms - 06.32.89.05.99 - [effleurame@yahoo.fr](mailto:effleurame@yahoo.fr) - Catherine Cartier ei.

● **Cabinet Massages DeepFlow** : Ce massage offre un moment de détente et apaise les tensions quotidiennes. Pour tous/tes : sédentaires, sportifs, jeunes, moins jeunes, femmes enceintes... sur RDV au 06.21.51.89.86 – 47 route de Melon à Porspoder – Anne Compagnon. Site : [deepfloweurope.com](http://deepfloweurope.com).