



# La Lettre de Porspoder

Kannadig Porspoder

## INFORMATIONS MUNICIPALES

### 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

**Sinistre à la médiathèque Pierre-Arzel : point sur la situation** : Suite à l'incident de la nuit du 17 au 18 décembre 2024, l'accès de l'ensemble du centre socioculturel est toujours interdit.

Un premier constat d'expert a été effectué, et, sous la responsabilité de celui-ci, les opérations de contrôle de l'état des plafonds des autres salles vont être lancées rapidement afin de définir l'étendue et la nature des reprises à réaliser si elles sont nécessaires. S'il s'avérait que les plafonds des autres salles ont été réalisés conformément aux préconisations des fabricants, une ouverture partielle sera peut-être envisagée par l'expert, mais nous n'en sommes pas là, et la sécurité des usagers de la structure est notre priorité. Yves ROBIN.

**Coupages de courant ENEDIS** : Afin d'améliorer la qualité de la distribution électrique et de répondre aux besoins de leur clientèle, ENEDIS réalise des travaux sur le réseau électrique qui vous alimente qui entraîneront des coupures de courant le **vendredi 31 janvier de 9h à 12h, secteurs concernés** : du 7 au 14 impasse de Créach Gwen ; 1 au 8 et 1A rue de Kersoutad ; rue de l'Europe, du 3 au 5 et 8 au 10 rue du Radenoc ; 1 au 11, 1A et 7Bis Chemin de la Fontaine ; 9 Streat Graecoc ; 10 impasse du Léhou. Merci de votre compréhension.

**Médiathèque Pierre Arzel** : Malgré la fermeture de la médiathèque, nous aurons le plaisir de vous retrouver pour les **animations à la salle Herri Léon** :

**Après-midi ludique le samedi 25 janvier de 14h à 17h** : Venez-vous amuser avec des jeux de société modernes et faciles à prendre en main avec nos bénévoles passionnés Jacques, Dominique et Annick. Pour adultes et adolescents à partir de 14 ans. Gratuit, sans inscription.

**Club de jeu de rôle le samedi 25 janvier de 14h à 17h** : Le club de jeu de rôle se réunit pour vivre des aventures riches en émotions. Que vous soyez passionné ou que vous ayez envie de découvrir, vous êtes le bienvenu au club ! Pour adultes et adolescents à partir de 14 ans. Renseignements et inscriptions : 02.98.89.90.27 ou [mediatheque@porspoder.fr](mailto:mediatheque@porspoder.fr).

**Papotages & Potager le samedi 8 février de 10h15 à 12h à la salle du Conseil Municipal** : Venez échanger autour des pratiques du jardinage au naturel pour favoriser la biodiversité tout en ayant de belles récoltes. Avec Arnaud et Virginie du « Jardin Bis ». Gratuit sans inscription.

**Atelier d'écriture le dimanche 9 février de 10h à 12h30 à la salle Herri Léon** : Pascale Aeby, médiatrice artistique, vous accompagne dans la recherche de votre expression personnelle avec des propositions et des jeux qui suscitent l'écriture. Gratuit sur inscription à [mediatheque@porspoder.fr](mailto:mediatheque@porspoder.fr) ou au 02.98.89.90.27.

**Club des lecteurs le samedi 15 février de 10h à 12h à la salle Herri Léon** : Venez partager vos coups de cœur littéraire et découvrir de nouvelles lectures. Tout public à partir de 14 ans. Gratuit sans inscription.

**Opération « Ramène ta coquille » jusqu'au 31/01** : 4 tonnes de coquillages ont été collectées à l'issue des fêtes de fin d'année. Bravo pour vos apports. L'opération de collecte se poursuit jusqu'au 31 janvier avec 24 points de collecte en Pays d'Iroise. **Petit rappel des consignes : déposez les coquilles vides (huîtres, coquilles-St-jacques...) en vrac, pas dans un sac (attention pas les crustacés !)**. Les bacs de la commune de Porspoder se trouvent **place FFL et au niveau de la salle Herri Léon**. Renseignements : service déchets au 02.98.32.37.83. Rendez-vous en juin dans les déchèteries pour récupérer du compost !

**Campagne Voltalis** : Actuellement présentes sur le Pays d'Iroise, les équipes de Voltalis installent gratuitement des **thermostats connectés** pour les chauffages électriques et certaines pompes à chaleur. Un représentant est sur la commune de Porspoder pour du porte à porte depuis le lundi 20 janvier et ce pour plusieurs semaines.

**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 Janvier 2009 (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.

Lettre n°2364 – Du 24/01/2024 au 07/02/2025

**L'assemblée générale de l'association Liorz an tri derv -jardin partagé** de Porspoder se déroulera le **samedi 1<sup>er</sup> février**, salle **Herri Léon** à Melon de **10h30 à 12h30**.

L'association **Graines d'Iroise** vous invite à son **Assemblée Générale dimanche 2 février de 16h à 18h à la salle Herri Léon à Porspoder**. Son format déstructuré a été imaginé pour vous accueillir en famille ! Au programme : ateliers parents/enfants, découverte de l'association et des activités de ses 2 premières années, échanges autour d'un verre sur les projets 2025. Notre association a pour objectifs de promouvoir et d'organiser des actions culturelles et sociales du Pays d'Iroise qui s'adressent aux jeunes enfants et à leurs familles. Infos sur [grainesdiroise@gmail.com](mailto:grainesdiroise@gmail.com).

**UNC : l'Assemblée Générale** des Combattants aura lieu le **jeudi 6 février 2025 à l'espace Herri Léon à partir de 10h**. Les timbres seront remis en début de séance, la cotisation est portée à 30 € avec et à 20 € sans le journal des combattants. Pour les veuves elle est de 24 € avec et 15 € sans le journal. Il est demandé aux adhérents même s'ils n'ont pas l'intention d'assister à l'Assemblée Générale, de venir régler leur cotisation. Je demande aux volontaires de bien vouloir se présenter au conseil d'administration : nous avons besoin de vous ! Si des militaires des générations du feu Algérie et Opex n'ont pas encore adhéré à l'association, il n'est pas trop tard pour le faire (n'oublions pas qu'il nous appartient de transmettre le devoir de mémoire des anciens qui ont donné leur vie pour notre pays.) Je précise enfin que toutes personnes ayant accompli un service militaire ou ayant servi au titre de la coopération sont de droit, soldats de France et à ce titre peuvent faire partie de l'association des combattants. Donc n'attendez pas, rejoignez-nous, Pour tous renseignements : 06.18.97.49.03. Le Président. Jean-Paul MAZE. En cas d'impossibilité de se déplacer : Par courrier, M. MAZE Jean-Paul, au 22 route de Melon 29840 Porspoder ou chez M. Graziana Louis au 14 Hent Mazou 29840 Porspoder.

**L'assemblée générale du comité des fêtes** de Porspoder se tiendra le **samedi 8 février à 10h30 à la salle Herri Léon**. Venez nombreux!

L'association **Agit'Glaz** invite tous ses adhérents et sympathisants à participer à son **Assemblée Générale annuelle qui se tiendra à Lanildut, Salle Henri Quéffelec, le Samedi 8 février 2025 à 16h**. L'assemblée débutera par une conférence ouverte à tous, proposée par Yves-Marie PAULET, Professeur émérite de l'Université de Bretagne Occidentale, intitulée : « Effondrement des ressources marines en rade de Brest : exploitation, gestion et répétitions ».

**C.A.P à l'Ouest ! Samedi 8 février de 14h à 16h, salle Herri Léon**, sous C.A.P à l'Ouest !, atelier **d'écritures poétiques** pour adultes, conçu et animé par **Anne Jullien**. La thématique de cette saison « Fabriquer de la poésie avec de l'ordinaire et du quotidien ». Les ateliers sont des temps et des espaces d'échanges, d'expérimentations et de bienveillance. Nul besoin de « savoir » écrire de la poésie. 10€/atelier. Inscription obligatoire au 07.66.78.39.78 ou [jullienne@gmail.com](mailto:jullienne@gmail.com).

**Samedi 15 février, 17h-18h30, salle Herri Léon (Melon), C.A.P à l'Ouest !** présente une conférence « **L'Occupation dans l'arrondissement de Brest et à Porspoder** » animée par **Gildas Priol**, intervenant mémoriel de l'association Envol. De nombreuses photos de l'époque ainsi que des anecdotes émailleront cette présentation qui s'inscrit dans les commémorations des 80 ans de la Libération dans l'arrondissement de Brest. Conférence offerte par CAPW. Informations : 07.66.78.39.78 et <https://capwest.s2.yapla.com/fr/>.

**Association Jeunes du Four – Programme janvier/février 2025 – Animations 11-17 ans : Vendredi 24 janvier : Soirée Loup-Garou !** 18h, Pique-Nique à prévoir, 3€. **Samedi 25 janvier : Match de hand du BBH, 17h-21h30, pique-nique à prévoir, 14€.** **Mercredi 29 janvier : Atelier créatif avec une experte, 14h30-18h30, goûter à prévoir, 4€.** **Vendredi 31 janvier : Soirée crêpes part avec bilig, 18h30-22h30, 6€.** **Samedi 1<sup>er</sup> février : Sortie piscine au spadium de Brest, 13h30-18h30, goûter à prévoir, 9€.** **Mercredi 5 février : Cinéma de St-Renan visite et film surprise, 14h30-18h30, goûter à prévoir, 5€.** Renseignements : [inscriptions.jdf@gmail.com](mailto:inscriptions.jdf@gmail.com).

#### **APE DU SPERNOC :**

**-VENTE DE SAUCISSONS.** Dans le cadre du financement pour le prochain voyage scolaire des élèves de CM, nous organisons une vente de saucissons. Cette initiative permettra de collecter des fonds afin de rendre ce projet possible pour tous les élèves. Si vous souhaitez y contribuer en achetant des saucissons, des bons de commandes sont disponibles sur le compte Facebook de l'APE ou en version papier à la mairie. Merci beaucoup pour votre implication ! **Les bons de commandes sont à retourner avec le paiement au plus tard le 07/02/2025** dans la boîte aux lettres de l'APE à l'entrée de l'école. **La livraison des saucissons se fera le samedi 22/02/2025.**

**- TRAIL DIAGONALE DU FOUR le 13 AVRIL 2025.** Cette année, nous vous donnons la possibilité d'acheter le sweat de la Diagonale du Four. Sweat zippé à capuche couleur bleu foncé avec impression dos et coeur. Pour les coureurs, il est à 40€. Vous pouvez le réserver lors de l'inscription sur Klikego. Si vous en voulez plus, vous pouvez nous envoyer un mail à "[ladiagonaledufour@gmail.com](mailto:ladiagonaledufour@gmail.com)" en nous indiquant le nombre et la taille. Si vous souhaitez être bénévole, nous vous le proposons à 35€. Vous pouvez nous envoyer un email à "[ladiagonaledufour@gmail.com](mailto:ladiagonaledufour@gmail.com)" pour le commander en nous indiquant le nombre et la taille. Le règlement se fera en liquide ou par chèque à l'ordre de l'APE du Spernoc dans la boîte aux lettres de l'APE du Spernoc ou à l'adresse : APE du SPERNOC 20 rue de l'océan 29840 PORSPODER. **Date limite de commande : le 2 mars 2025.**

**- COLLECTE DE VIEUX JOURNAUX :** l'APE du Spernoc vous rappelle que vous pouvez **déposer vos vieux journaux** dans la poubelle jaune à l'entrée de l'école. Ces journaux sont ensuite revendus et les bénéfices serviront à financer les projets pédagogiques des enfants de l'école du Spernoc. La matière première est recyclée afin de fabriquer de la ouate de cellulose, isolant biosourcé performant, qui convient à la fois pour les constructions neuves et en rénovation. Votre geste sera ainsi solidaire envers les enfants de l'école et éco-responsable. **Mais que des papiers journaux !** Pas de prospectus, annuaire, courrier, enveloppe, papier même recyclé, que du papier journal. Merci à vous.

**Association des Amis de Calès – Section calligraphie** : Après quelques difficultés pour assurer l'activité de calligraphie des Amis de Calès et avec l'aide des agents de la municipalité, nous vous invitons à rejoindre Marie-Jeanne et Michelle à la **salle Herri Léon** les **vendredis 31 janvier, 14 et 28 février, 14 et 28 mars de 14h à 17h**. L'écriture onciale sera toujours étudiée et nous débiterons les initiales celtiques. Nous interviendrons aussi à l'école du Spernoc à la pause méridienne auprès des élèves du CM et secondées par Louise et Erell.

## INFORMATIONS COMMUNAUTAIRES

### Maison de l'Emploi

Découverte et recrutement **serres de tomates** : le 06/02 à Milizac, Ty-glas, le 25/02, à Bohars, Hautin. Présentation des métiers de la **filière industrie de la mer avec la CINAV** : le 05/03 de 14h à 16h. Permanence de l'**Armée de terre** : le 12/02 de 9h30 à 12h, sans RDV. Permanence de l'**ADIE** (création d'entreprise) : le 20/02, le matin sur RDV – l'après-midi sans RDV. **Atelier créateur** avec la Chambre des métiers et de l'artisanat : le 18/02 de 9h à 11h. Infos : [maison.emploi@ccpi.bzh](mailto:maison.emploi@ccpi.bzh) / 02.98.32.47.80.

### Economies d'énergie : et si on passait au thermostat programmable ?

Le chauffage représente en moyenne 66 % des dépenses énergétiques d'un logement. Selon l'ADEME, l'installation d'un thermostat programmable permet d'économiser jusqu'à 15 % d'énergie de chauffage. Son coût ? de 250 à 500€ selon le modèle et les frais d'installation. Un investissement rentable et rapidement amorti. Infos : 02.44.19.84.62 et [paysdiroise@votalis.com](mailto:paysdiroise@votalis.com).

**Annuaire de la réparation et du réemploi** Donnez et achetez pour offrir une seconde vie aux objets et faites-vous aider pour les réparer. La réparation et la seconde main sont un bon moyen de faire des économies, réduire ses déchets, moins polluer, économiser des ressources naturelles et créer du lien social et de l'activité. Consultez l'annuaire de la réparation et du réemploi en mairie et sur [pays-iroise.bzh](http://pays-iroise.bzh).

**Rénovation thermique** : Plusieurs aides financières existent pour un geste de rénovation unique comme le remplacement du système de chauffage (MaPrimeRénov'...). Toutefois, installer un nouveau système de chauffage dans un logement mal isolé n'est pas la solution optimale. Infos sur [tnergie.fr](http://tnergie.fr) ou au 02.98.33.20.09.

## INFORMATIONS D'AILLEURS

L'**Amicale laïque de Lanildut** vous invite à une « fin de semaine » de découverte du cinéma et de la musique de Louisiane, **les 31 janvier, 1<sup>er</sup> et 2 février à l'Espace Queffelec de Lanildut**. Au programme : **Vendredi 31 janvier** à 20h30, « Dans la brume électrique », film de Bertrand Tavernier. **Samedi 1<sup>er</sup> février** à 17h, « Louisiana story », film de Robert Flaherty, et à 20h30 concert de Rougarou, blues du bayou. **Dimanche 2 février** à 16h, « La princesse et la grenouille », film de John Musker et Ron Clements. Des documents et ouvrages sur le thème de l'Amérique francophone seront disponibles à la Bibliothèque de Lanildut. Tarifs : 2€ par film, 12 € le concert, 15 € pour les 3 films et le concert, 10€ pour le repas, demi-tarif pour les moins de 16 ans. Réservations 06.84.48.40.68 ou 06.52.83.43.19 ou [lanildut.amicale@gmail.com](mailto:lanildut.amicale@gmail.com).

**Maison ADMR Ty Cocon** : Vous avez + de 60 ans ? ou êtes proche aidant ? N'hésitez pas à vous inscrire aux prochains ateliers gratuits à la Maison ADMR Ty Cocon, 50 rue Laennec à Plouarzel. Atelier **yoga du rire** à 14h30 le mardi 28 janvier ; Atelier **équilibre et prévention des chutes** à 10h le jeudi 28 janvier. Renseignements et inscription : [lpigent@hotmail.com](mailto:lpigent@hotmail.com) / 06.76.99.63.27. [www.admr-paysdiroise.fr](http://www.admr-paysdiroise.fr).

**Les patients partenaires du pôle de santé Bro Gwitalmeze** vous invitent à un "café papote" pour échanger. Que vous soyez atteint d'un handicap, aidant ou que la maladie traverse ponctuellement ou de manière chronique votre vie : vous êtes invités le **30 janvier de 14h à 16h à la MAS de Ploudalmézeau** (TY Huel- route de Plourin- Ploudalmézeau). // Une nouvelle session d'ETP "Plein phare sur ma santé" commence en février, portée sur les maladies cardio- vasculaires, diabète ou AVC. Renseignements : [pdsbrogwitalmeze@gmail.com](mailto:pdsbrogwitalmeze@gmail.com)

L'**ADMR du Pays d'Iroise** propose un **cycle d'ateliers collectifs - prévention SOMMEIL** : « Le comprendre pour mieux le gérer » à destination des + de 60 ans. A la Maison ADMR TY COCON 50 rue Laennec à PLOUARZEL. Gratuit.

- ateliers animés par Jeanne Morisseau, psychologue Brain Up : 28 février, 7 mars, 4 et 25 avril, 16 mai de 14h à 16h.

- ateliers animés par Margot Abgrall, sophrologue Brain Up : 21 et 28 mars de 14h à 16h. Inscriptions pour l'ensemble du cycle (6 séances) au 06.76.99.63.27 / [lpigent@admr29pi.org](mailto:lpigent@admr29pi.org) [www.admr-paysdiroise.fr](http://www.admr-paysdiroise.fr)

**Vous avez une maladie chronique : le programme d'Education Thérapeutique du Patient** : Plein phare sur ma santé est pour vous ! La 1<sup>ère</sup> session 2025 du programme d'ETP "Plein phare sur ma santé" va bientôt commencer avec les rdv de bilans. Les séances collectives auront lieu en février et mars. Les participants sont en général ravis du programme et en ressortent grandis et acteurs de leur santé. 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.

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

**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).

## OFFRES D'EMPLOI

**L'Ephad le Grand Melgorn de Porspoder** recherche : **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 : [mledrougmaguet@amities-armor.asso.fr](mailto:mledrougmaguet@amities-armor.asso.fr).

## SPORT

**La Translandunvézienne** : **Marche** : Dimanche 26/01 : Landunvez salle Hortensia 9h ou 10h - Mercredi 29/01 : Landunvez salle Hortensia 9h ou 9h30 - Dimanche 02/02 : Landunvez salle Hortensia 9h ou 10h - Mercredi 05/02 : Porspoder Chapelle de Larret : 9h ou 9h30 ou local. **Pétanque** : tous les jeudis à 13h45 au boulodrome.

**E.S.M.A** : **Dimanche 26 janvier** : Loisirs et Seniors Repos. **Dimanche 2 février** : Loisirs pour Guipronvel à 10h. Seniors pour Portsall à 13h.

## ETAT-CIVIL

**Décès** : Monsieur BAUSSON Henry, 80 ans, décédé à Porspoder le 15 janvier 2025 ;

## PAROISSE

**Dimanche 26 janvier** : Messe à Landunvez à 11h. **Dimanche 2 février (Présentation du Seigneur)** : Messe à Porspoder à 11h. **Dimanche 9 février** : Messe à Landunvez à 11h.

## PETITES ANNONCES

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

● **A vendre** : 1 escatrappe neuf 1,20MLx0,60ML ; Prix : 120€ Et 1 clic clac en bon état prix : 80€ prix à débattre. Tél : 06.08.76.96.44.

● **A vendre** : vélo à assistance électrique Gitane Hommes. Très bon état. Entretien récent effectué. 800€ (neuf > 1200€). Vélo à assistance électrique Gitane Femme. Très bon état. Entretien récent effectué. 800€ (neuf > 1200€). Contact : 06.73.65.46.20.

● **A vendre** : Tonneau bar chêne foncé avec éclairage. Prix : 200€. Contact : 06.85.16.44.61.

● **Perdu** bague ancienne plage des Dames, grande valeur affective. Contact : 06.67.25.83.10.

● Caroline SALAÛN, **Ostéopathe** en méthode douce et Sandrine RATHUY, **sophrologue**; spécialiste en accompagnement pour le bien-être au quotidien ou toutes autres problématiques (gestion du stress, préparation mentale, maternité, phobies, maladies, sommeil...); vous accueillent au 131 rue de l'Europe à Porspoder. Mme SALAÛN : 07.82.13.58.57 ; Mme RATHUY : 07.66.48.24.59.

● Je, Caroline Salaün, ostéopathe à Porspoder, temporairement installée au-dessus de la mairie pour vous accueillir et soulager vos différents maux, vous informe que mon cabinet est définitivement installé au 131, rue de l'Europe. En attendant votre passage pour prendre soin de vous, je vous souhaite mes meilleurs vœux pour cette année 2025 à venir. Bien à vous.

● **Effleurâme, massages bien-être** : Imaginez un massage relaxant, adapté à la saison et à votre ressenti. Je prends le temps de vous écouter et de personnaliser votre séance pour un moment rien qu'à vous. Prestations à votre domicile : vous n'avez rien à prévoir, je m'occupe de tout. 06.32.89.05.99 – Catherine Cartier ei.

● **Le cabinet de Sophrologie « le temps d'une Éclipse**" vous accompagne dans votre développement personnel, gestion du stress, de la fatigue. Retrouvez les séances de sophrologie en groupe (tous les lundis) ou les séances individuelles sur rdv. Pause cocooning avec les Séances Énergétiques, le Massage sonore aux bols tibétains. Mélanie M "le temps d'une Éclipse " 06.63.98.54.44. FB : Mélanie Marc le temps d'une éclipse.