



# La Lettre de Porspoder

Kannadig Porspoder

## INFORMATIONS MUNICIPALES

**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 24 octobre de 9h à 12h et de 13h30 à 17h, secteurs concernés** : du 18 au 30, 26A route de Kernioual ; du 1 au 12 Streat Prat Ledan ; du 1 au 8 Kergoz ; du 1 au 4B route de Mescren. Merci de votre compréhension.

**RECENSEMENT DE LA POPULATION 2026 - Recrutement des agents recenseurs** : PORSPODER figure sur la liste des communes qui ont à réaliser l'enquête de recensement en 2026. La collecte débutera le 15 janvier et se terminera le 14 février 2026. La formation des agents recenseurs aura lieu durant la 1<sup>ère</sup> quinzaine de janvier. **Pour effectuer ce recensement, nous RECRUTONS des agents recenseurs.** Ceux-ci doivent disposer des qualités suivantes : Disponible (en journée, en soirée, le samedi...), moralité et neutralité, conscience professionnelle, discrétion, ténacité, qualités de contact avec les habitants, ordre et méthode, connaissance de la commune souhaitable, favorable à l'outil informatique et à internet. Dépôt des lettres de motivation et CV à la Mairie de Porspoder **jusqu'au 15 novembre 2025.**

**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 octobre 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.

## ANIMATIONS MUNICIPALES

**Médiathèque** : Thomas et les bénévoles vous accueillent à la médiathèque temporaire à la maison de l'enfance **3, rue de l'Océan, 29840 Porspoder**. L'entrée se fait par le portail blanc.

**Papotages & Potager le samedi 11 octobre de 10h15 à 12h à l'Espace Herri Léon** : 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.

**Club des lecteurs le samedi 11 octobre de 10h à 12h à la médiathèque** : Venez partager vos coups de cœur littéraire et découvrir de nouvelles lectures. Tout public à partir de 14 ans. Gratuit sans inscription.

**Club jeux de société le samedi 11 octobre de 15h à 17h à la médiathèque** : Venez vous amuser avec des jeux de société modernes et faciles à prendre en main avec nos bénévoles passionnés, Jacques et Annick. Pour adultes et adolescents à partir de 14 ans. Gratuit, sur inscription au 02.98.89.97.95 ou [mediatheque@porspoder.fr](mailto:mediatheque@porspoder.fr)

**Club de jeu de rôle le samedi 18 octobre de 14h à 17h à la médiathèque** : 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 : 02.98.89.97.95 ou [mediatheque@porspoder.fr](mailto:mediatheque@porspoder.fr)

**Café – philo « L'Intelligence artificielle, qu'est-ce que j'en pense ? », le mercredi 22 octobre de 17h à 18h30 à la médiathèque** : Venez réfléchir et échanger dans un cadre dynamique, neutre et bienveillant. Atelier animé par Aurélie Canadas. Tout public à partir de 14 ans. Inscription nécessaire : 02.98.89.97.95 ou [mediatheque@porspoder.fr](mailto:mediatheque@porspoder.fr)

**Spectacle La Taverne aux Merveilles le mercredi 29 octobre de 18h à 19h** : Dans ce conte musical interactif, le public choisit sa quête et décide du chemin à prendre. Avec humour, Sébastien Tenenbaum et Manuel Liegard détournent les clichés de la Fantasy pour surprendre le public à chaque instant. Tout public à partir de 6 ans. Inscription nécessaire au 02.98.89.97.95 ou [mediatheque@porspoder.fr](mailto:mediatheque@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



Intramuros :

### 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 70 70 15 66

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

## ANIMATIONS ASSOCIATIVES

**Chapelle Saint Ourzal** : Gens d'Iroise, de terre et de mer, à la croisée des chemins. Place à vous en ce lieu, entre lectures, écritures, histoires sans verbe à la lueur de lampes en bois, aux contours d'un pèlerinage et de ses récits. À chaque fin de journée son événement : **Samedi 4 octobre** à 19h : voix en ombres chinoises avec Pascale Aeby. **Dimanche 5 octobre** à 17h, musique avec Le Gac-Bartolino, entre viole et flûte traversière, rocailles et semelles de vent. Entrée libre.

**Exposition** de 11 pastels de Catherine Berthou le **samedi 11 et dimanche 12 octobre de 14h à 18h**, issus de son carnet de voyage, croquaient pendant une traversée nautique des fjord norvégiens. Entrée libre.

**Les Petits Capucins à LANDUNVEZ** : l'association Graines d'Iroise invite les jeunes enfants à venir rouler avec leurs draisiennes, roller, vélo ou trottinette (obligatoirement sous la responsabilité d'un.e accompagnant.e) le **DIMANCHE 5 OCTOBRE** de 16h à 18h à la salle omnisports de Landunvez. Accès gratuit, ouvert à toutes et tous, bonne ambiance, vente de goûter sur place et distribution d'une boisson chaude aux adultes. Contact au 06 84 34 79 74

L'association de l'osier **Gwechall Ha Breman** organise son **assemblée générale le 8 octobre à 18h** au local du club house au bout de la salle omnisports.

**Comité des Fêtes : Octobre Rose : mois de sensibilisation au cancer du sein.** A cette occasion, et pour la dixième année, le Comité des fêtes de Porspoder se mobilise. Nous organisons, le **12 octobre, une marche** avec trois parcours possibles, de 5, 10 et 15 kms ainsi que deux circuits VTT de 15 et 30 km. Départ de la salle omnisports à partir de 9h, inscriptions et dons sur place. Une vente de crêpes et de caramel est aussi proposée, n'hésitez pas à commander. Ce jour-là, Goulven Calvez proposera une vente de potimarrons. Tous les bénéfices de cette journée seront reversés à la **Ligue contre le cancer**, antenne de Brest. Renseignements au 06.88.83.33.02 ou par mail : [contact.cdfpporspoder@gmail.com](mailto:contact.cdfpporspoder@gmail.com).

**Tennis Club : Octobre rose** : Le tennis club participe à Octobre rose le **samedi 18 octobre de 17h30 à 20h30** en proposant des mini-rencontres multi-raquettes (Tennis-Pickleball- Badminton) dont les dons seront reversés à l'association « **rose et or** », association qui a pour but la prévention, l'information et des actions diverses autour des cancers, en particulier les cancers pédiatriques et les cancers du sein. Patricia, la présidente, sera présente lors de notre soirée pour nous informer de toutes les actions de ladite association. **UNE URNE SERA MISE A DISPOSITION AU CLUB. Le club offrira un tee-shirt à tous les participants !** La soirée se terminera par un PPVR. Nous vous attendons nombreux ! **Vous pouvez vous inscrire dès à présent auprès de Damien au numéro suivant :06.30.75.43.72 ou sur l'adresse mail du club « tennisclubdeporspoder@gmail.com ».**

**C.A.P à l'Ouest ! Samedi 25 octobre**, de 11h à 12h, C.A.P à l'Ouest ! rendra **hommage à Herri Léon** (1933-1962), figure incontournable du mouvement musical breton de l'après-guerre. Les **Sonerien an Tevenn** joueront trois de ses compositions. Divers témoignages. Ouvert à tous, entrée libre, effectif limité environ 100 places.

**Dimanche 26 octobre**, à 15h, **concert piano solo de Dominique Martin**, pianiste compositrice finistérienne de formation classique et influencée par le jazz. Son répertoire propose des arrangements de traditionnels bretons (notamment deux titres d'Herri Léon), irlandais et écossais ainsi que ses propres compositions. Avec le concours de Didier Squiban, comme directeur artistique, elle sort un premier album de piano solo « Enez Glaz » en mai 2022 et en sortira un deuxième « **Enez Glaz, saison 2** » en octobre 2025. Ouverture des portes : 14h. Fermeture des portes : 14h45. A partir de 15 ans. 8 euros pour les adhérents CAPW-10 euros non adhérents-gratuité moins de 18 ans. 100 places. Privilégier le co-voiturage.

L'APPCL (Association de Protection de la Côte des Légendes) tiendra son Assemblée Générale le **vendredi 31 octobre à 18 h**, salle Herri Léon à Melon en Porspoder. A l'ordre du jour : Présentation du rapport moral, puis financier de l'association, renouvellement du mandat de deux membres du CA, et appel à candidature d'un trésorier. Avancement des dossiers en cours Vous pourrez adhérer ou renouveler votre adhésion sur place également. Si vous ne pouvez pas être présent(e), pensez à nous faire parvenir votre pouvoir pour le vote du rapport moral et comptable, joint au mail envoyé aux adhérents de l'association. Merci

**APE DU SPERNOC : Collecte 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 !

## INFORMATIONS COMMUNAUTAIRES

**Mobilité : aide à l'achat d'un vélo à assistance électrique (VAE)** : Pays d'Iroise Communauté propose jusqu'au 31/12/2025 une aide forfaitaire aux particuliers pour l'achat d'un VAE ou d'un kit d'électrification, sous conditions de ressources. Cumulable avec les aides de l'Etat. Infos sur [pays-iroise.bzh](http://pays-iroise.bzh) ou au 02.98.32.97.71.

**Mobilité : le covoiturage, ils le font, ils en parlent** : Quatre clips vidéos à découvrir sur la page Facebook de Pays d'Iroise Communauté : <https://www.facebook.com/Pays.Iroise.Communaute>.

Le schéma de cohérence territoriale (SCoT) du Pays de Brest est un document d'urbanisme qui oriente l'aménagement et le développement de notre territoire pour 20 ans. Un nouveau document est proposé pour la période 2026-2046.

Économie, environnement, logement, littoral, agriculture, mobilités, foncier... découvrez les futures règles d'aménagement du territoire et faites connaître votre avis lors de l'enquête publique qui se déroulera du **9 septembre (14h) au 13 octobre 2025 (17h)**. L'ensemble des documents seront consultables à ces dates sur le site <https://www.registre-dematerialise.fr/6395>, aux sièges des intercommunalités de Brest métropole, du Pays de Landerneau-Daoulas, du Pays d'Iroise, du Pays des Abers, de Lesneven-Côte des Légendes, de la Presqu'île de Crozon-Aulne maritime et de Pleyben-Châteaulin-Porzay, ainsi qu'au Pôle métropolitain du Pays de Brest, à leurs jours et horaires habituels d'ouverture. **Des permanences seront également tenues par la commission d'enquête. Les lieux de permanence sont visibles sur le site indiqué ci-dessus.**

**Déchèteries : les horaires changent à partir du 1<sup>er</sup> octobre** Les déchèteries passent en période de basse saison dès le 1<sup>er</sup> octobre et ferment une heure plus tôt (17h). Pensez à consulter sur le lecteur de carte le nombre de passages que vous avez effectués. 24 passages sont inclus dans la redevance. Au-delà, chaque passage est facturé 8 €. Horaires sur [www.pays-iroise.bzh](http://www.pays-iroise.bzh).

**Santé : campagne de mesure du radon** : Participez aux réunions proposées par Pays d'Iroise Communauté sur la qualité de l'air intérieur et le radon : le 7 octobre à Plourin, salle Cybéria, 18h30-20h. Le 18 novembre à Plougonvelin, salle Keraudy, 18h30-20h. Du 15 octobre au 31 janvier, les personnes intéressées peuvent demander gratuitement un kit de mesure du radon auprès du service Solidarités : [social@ccpi.bzh](mailto:social@ccpi.bzh) ou 02.98.84.94.86. En savoir plus : [radonbretagne.fr](http://radonbretagne.fr).

**Santé : consultations gratuites de tabacologie** : Vous souhaitez arrêter ou diminuer votre consommation de tabac ? Bénéficiez de **consultations de tabacologie** : le 1<sup>er</sup> vendredi du mois au Conquet, salle des Renards, 9h-12h, et à Ploudalmézeau, salle Clés des champs (place au blé), 13h30-16h30. Prise de rendez-vous : 02 98 84 94 86 / [social@ccpi.bzh](mailto:social@ccpi.bzh) ; le dernier jeudi du mois à l'hôpital Le Jeune de Saint Renan. Prise de rendez-vous : 02 98 32 33 15 - Infos sur [pays-iroise.bzh](http://pays-iroise.bzh) et soutien sur [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr) , groupes Facebook [Les bretons #MoisSansTabac](#).

**Fédération des accidentés de la vie (FNATH)** : Reprise des permanences juridique. L'association apporte une aide juridique et administrative aux victimes d'accidents de la vie, d'accident du travail, de maladie professionnelles, d'accidents de la route et ou en situation de handicap pour faire reconnaître leurs droits. **Reprise des permanences juridique à partir du 8 octobre** à l'espace racine sur Saint Renan. Les Permanences administratives ont lieu sur rendez-vous dans un lieu public ou à votre domicile. Contact : 06 .49.84.90.73 / [fnath.paysdiroise@gmail.com](mailto:fnath.paysdiroise@gmail.com).

Pays d'Iroise communauté et Ener'gence invitent les entreprises du territoire à un « **petit déjeuner solaire** » le **mercredi 15 octobre prochain, de 8h30 à 9h30, à Tech Iroise**, rue des Ateliers, ZA de Mespaul à **Saint-Renan**, afin de présenter les fondamentaux de l'énergie solaire (photovoltaïque et thermique), et d'échanger autour de la loi APER et des obligations de solarisation depuis 2023 avec une échéance majeure à 2028. **Inscription obligatoire sur le site d'Ener'gence** : <https://www.energence.bzh/Inscription-Petit-dejeuner-solaire-CCPI.html>

**Biodéchets : rendez-vous à la Fête du sol vivant du 11 au 26 octobre** : Pays d'Iroise Communauté participe à la Fête du sol vivant organisée par le Réseau du Compost Citoyen. Partageons nos pratiques de compostage, paillage, et jardinage au naturel pour préserver les sols vivants. Infos sur [fetedusolvivant.org](http://fetedusolvivant.org) et à [preventiondechets@ccpi.bzh](mailto:preventiondechets@ccpi.bzh). L'automne est le meilleur moment pour se mettre au compostage : bénéficiez de composteurs à prix aidé (30 €). Réservation sur [pays-iroise.bzh](http://pays-iroise.bzh) ou au 06.99.64.63.66.

**Ecole de musique d'Iroise : stages à l'Espace culturel de Saint Renan** : 18/10 : Stage flûte/percussions, adulte et enfant dès 8 ans, 10h-18h ; 20, 21 et 22/10 : Stage ensemble jazz, tout instrument, tout niveau dès l'autonomie, 18h-21h. Infos et inscription : [nathalie.leflem@ccpi.bzh](mailto:nathalie.leflem@ccpi.bzh) / 02 98 84 97 60.

**Automne zéro carbone : bousculez votre quotidien !** Jusqu'au 12/12, Pays d'Iroise Communauté et Ener'gence proposent 11 ateliers gratuits et ouverts à tous pour apprendre à décarboner son quotidien et relever le défi climatique. En octobre, on découvre l'autopartage, on apprend à réparer son vélo, parcours vélo pour les enfants et cuisine protéinée et végétale ! **Infos et inscriptions sur [energence.bzh](http://energence.bzh) ou [pays-iroise.bzh](http://pays-iroise.bzh).**

## INFORMATIONS D'AILLEURS

**Portes ouvertes France Services Plouarzel du 6 au 10 octobre 2025** : Au programme : **Mardi 7 à 10h** : Conférence simplifiez vos démarches avec France Services de Saint-Renan. **Mercredi 8 à partir de 14h (sur inscription)** : Café énergie en compagnie d'une professionnelle d'Energence. **Jeudi 9 (sur inscription)** : Ateliers numériques -> 1 créneau de 9h30 à 10h30 pour 4 personnes / 1 créneau de 11h à 12h pour 4 personnes. Contact pour les inscriptions : 02.98.76.60.50 ou [France-services.Saint-Renan@finistere.fr](mailto:France-services.Saint-Renan@finistere.fr).

L'Association « les Amis d'Alexis » organise une **vente de crêpes le jeudi 9 octobre de 14h à 17h à la maison de retraite de Ploudalmézeau**. Le prix de 3€ les 6 ou 6€ la douzaine, reste inchangé. La prise de commande se fera directement à l'accueil de l'établissement ou auprès des animatrices **jusqu'au mercredi 8 Octobre** inclus au : 02.98.48.19.66 ou 02.98.48.10.14. Le bénéfice de cette vente sera consacré aux activités auprès des résidents.

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

**Association "de l'Aber Benoît à l'Aber Ildut" : Conférence du samedi 11 octobre à 15h, à la salle polyvalente, à Tréouergat.**  
Sujet : « Vous parlez breton, sans le savoir ». Conférencier : Hervé Lossec, auteur des célèbres « Bretonnismes ». Projection : 60 dessins de Nono. Richesse et la saveur de la langue bretonne. Mots colorés, formes syntaxiques, conjugaisons a-dreuz et expressions imagées, insultes, jurons : patrimoine à préserver. Entrée libre et gratuite.

**Jouer, Découvrir** propose un samedi matin par mois une matinée jeux aux personnes de toutes communes un espace de jeux sur Lanildut. Adultes et adultes accompagnant des enfants trouveront sur place des jeux de société pour tous les âges et de nombreux jouets pour tous les âges également. Rendez-vous les **samedis 11 octobre, 8 novembre** de 9h30 à 12h à l'espace Henri Quéffelec à Lanildut.

**Samedi 11 octobre de 9h à 17h**, journée d'entretien du jardin géré par la nouvelle association « **Autour du Jardin de Philippe** ». **Thématique phare** : Connaître et maîtriser le liseron, cette belle adventive qui envahit nos jardins. Nous en profiterons pour échanger sur les solutions pour retirer le liseron et ralentir sa repousse. Le déjeuner est un pique-nique partagé où chacun ramène et partage pour un moment convivial, dégustation de kéfir et Kombucha (boissons fermentées sans alcool). Venez nombreux 1h ou 2h ou plus ! Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues. **Le jardin de Philippe** est situé route de Kerarzal à Landunvez (à côté de l'atelier d'ébénisterie l'Ebenistor et de la guinguette). Pour tous renseignements : [jardinphilippe.asso@gmail.com](mailto:jardinphilippe.asso@gmail.com) – 07.86.39.16.19 / 06.41.04.26.37.

Le **Service d'Accompagnement à la Vie Sociale (SAVS) de l'association Les Genêts d'Or** accompagne et soutien des adultes en situation de handicap dans différents domaines de la vie personnelle et sociale. Vous habitez sur la commune de Ploudalmézeau et ses environs ? vous êtes en situation de handicap et vous pensez avoir besoin d'un accompagnement concernant : la santé ? le logement ? les loisirs ? les démarches administratives et budgétaires ? l'accès à la mobilité ? la vie citoyenne ? Venez nous rencontrer, pour en savoir plus sur notre fonctionnement, le mercredi après-midi de 14h30 à 16h30 à l'espace Kerjoly - 19 Rue de Kerjoly, 29830 Ploudalmézeau – Vous pouvez aussi nous joindre par mail : [savs.ploudalmezeau@legenetsdor.org](mailto:savs.ploudalmezeau@legenetsdor.org) - ou par téléphone : 06.12.24.56.23.

## SPORT

**La Translandunvezienne** : "La Translandunvézienne" : **Marche** : Le **dimanche 5 octobre** départ de Tréglonou salle Kerellen à 9h ou Landunvez salle Hortensia à 9h ou 10h - Le **mercredi 8 octobre** départ de Porspoder Parking Tennis Le Léhou à 9h ou 9h30 ou Landunvez salle Hortensia à 9h ou 9h30 - Le **dimanche 12 octobre** départ de Landunvez salle Hortensia à 9h ou 10h ou Porspoder salle omnisports dès 9h "Octobre rose" - Le **mercredi 15 octobre** départ de Landunvez salle Hortensia à 9h ou 9h30 - **Pétanque** : tous les jeudis à 13h30 au boulodrome.

**Téléthon** : La Translandunvézienne organise un concours de pétanque au profit du téléthon le **jeudi 16 octobre** au boulodrome de Landunvez - ouvert à tous - participation de 5 €.

## ETAT-CIVIL

**Naissances** : Emma L'HELIAS, Lieu-dit Kernevez, née à Brest le 11 septembre 2025.

**Décès** : Madame MINEC née GOASDOUÉ Jeannine, 92 ans, décédée à Porspoder le 23 septembre 2025.

## PAROISSE

**Dimanche 5 octobre** : Messe à Landunvez à 11h. **Dimanche 12 octobre (baptême après la messe)** : Messe à Porspoder à 11h.

**Dimanche 19 octobre** : 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** : Ensemble canapé 2 places + 1 fauteuil d'occasion en cuir couleur blanc cassé, type Chesterfield. Dimensions canapé : 1,74 x 0,61 x 0,75m. Prix ensemble : 250€. Contact : 06.60.67.48.73.

● **A vendre** : Panneau solaire « Kit Beem On » 460W, neuf, moitié prix. Contact : 07.50.52.06.86.

● **Recherche** : Mât dériveur vaurien : Je suis à la recherche d'un mât pour remplacer le mien. Si vous avez cela ou si vous connaissez quelqu'un que ça peut débarrasser n'hésitez pas à me contacter pour en discuter. Contact : 06.02.10.36.65.

● **Effleurâme, massages bien-être sur-mesure** : un massage pensé pour vous et qui vous correspond. Rythme, zones massées, pressions, techniques..., nous pouvons choisir ce qui vous convient le mieux... ou laisser faire mon intuition... Prestations à votre domicile, matériel inclus. 06.32.89.05.99 – 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 – 131 rue de l'Europe à Porspoder – Cabinet des dunes – Anne Compagnon. Site : [deepfloweurope.com](http://deepfloweurope.com).