



**BULLETIN
D'INFORMATIONS
COMMUNALES
DE MESPAUL**



KELEIER MESPAOL

SEPTEMBRE 2025



MAIRIE

lundi - mardi - jeudi
de 8h00 à 12h00
et de 13h30 à 17h30

mercredi - vendredi
de 8h00 à 12h00
fermée l'après-midi

02 98 61 57 03 - 
mairie@mespaul.bzh



**SERVICE POSTAL
DE PLOUËNAN
LA PETITE BOUTIQUE**
5 bis route de Mespaul
retrait
courriers ou colis avisés

lundi au vendredi
de 9h00 à 12h30
de 14h00 à 19h00

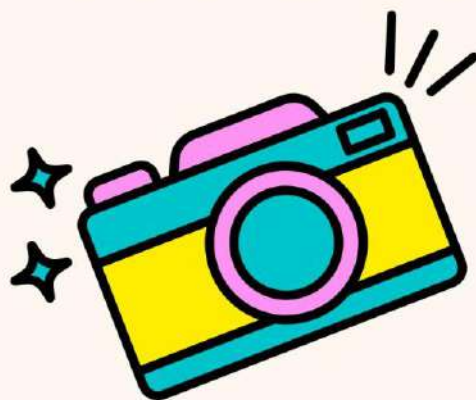
samedi
de 9h00 à 12h30
de 14h00 à 18h00

 **Panneau
Pocket**

être informé et alerté
application gratuite



GRANDE PHOTO DES MESPAULITAINS



25 ans après...

on remet ça !

Dimanche 21 septembre 2025

à 11h00 à l'allée verte

**Suivi d'un pot de l'amitié à la salle
polyvalente**

L'ensemble de la population est invitée à venir créer
un souvenir collectif et festif

ASSOCIATIONS

US MESPAUL

Co-présidents

Philippe GOSSELIN : 06 66 48 62 25

Maël CLECH : 06 70 73 97 37

Séniors Hommes

Philippe GOSSELIN : 06 66 48 62 25

Séniors Femmes

Samuel DE SOUSA : 06 14 61 76 75

Vétérans

Ludovic DELAGE : 06 95 34 01 25

Ecole de foot

Mael CLECH : 06 70 73 97 37

<https://usmespaul.footeo.com/>

ASSOCIATION SPORTIVE

François ROSEC : 06 89 59 43 15

Véronique TOUS : 06 02 34 64 05

BIBLIOTHÈQUE

02 98 61 59 79

bibliothequemespaul@gmail.com

<https://mediatheques.hlc.bzh>

Lundi 16h30 à 19h30

Mercredi 09h00 à 12h00

Vendredi 16h00 à 18h30

Samedi 9h30 à 12h00

AD RADEN

Isabelle Brisson 06 10 01 47 04

NOUVELLE VAGUE

GÉNÉRATIONS MOUVEMENT

Club des Anciens

Annie WIECZOREK & Jacques MOAL

02 98 61 58 22 - 02 98 61 58 69

ANCIENS AFN

Jean-Lou BALCON : 02 98 61 59 52

COMITÉ DES FÊTES

Co-Présidents

Bruno LERAY bruno-leray@orange.fr

Benoit BOURDET bourd65@hotmail.fr

CHORALE

"À TOUT BOUT D'CHANTS"

Annie BALCON 02 98 61 59 52

Monique L'AZOU 02 98 69 53 20

SOCIÉTÉ DE CHASSE

Yannick ROLLAND 06 87 24 21 33

LES AMIS DE STE CATHERINE

Daniel JACQ - stekate29420@gmail.com

ECOLE SAINTE FAMILLE

APEL : Pauline BOURDET

OGECE : Franck DIROU

ANIMATION JEUNESSE

Guillaume 07 80 58 60 39

Naël 07 80 58 53 42

ALSH salle multifonction : 02 98 78 92 83

Foyer des Jeunes : 02 98 61 54 30

mespaul@epal.asso.fr

SITE INTERNET

Découvrez dès maintenant notre site officiel ➡ www.mespaul.bzh

➡ Infos pratiques, démarches administratives, vie associative, projets communaux, actualités... tout ce qu'il faut savoir sur votre commune est désormais à portée de main.

🖥️ Un site clair, utile et pensé pour vous faciliter la vie au quotidien.

Bonne visite et n'hésitez pas à l'ajouter à vos favoris !



COMITE DES FÊTES

Le **samedi 13 septembre**, le Comité des fêtes de Mespaul organise son traditionnel **rallye humoristique**, qui fêtera cette année sa **10^e édition**.

➡ **Thème retenu : l'année 2002**

Un clin d'œil original qui promet de belles surprises et des équipages hauts en couleurs !

📍 Le départ sera donné depuis le parking de l'espace polyvalent.

Les équipes sont attendues à partir de **9h00** pour les derniers préparatifs.

Les habitants sont chaleureusement conviés à venir encourager les participants et assister au **départ des équipages prévu vers 9h15**.

CHORALE 🎵

La chorale **À Tout Bout d'Chants** reprend ses activités à compter du **mardi 16 septembre, de 18h15 à 19h45**, sous la direction de son chef de chœur Florian Desbans.

Les répétitions ont lieu **chaque mardi** à la **salle multifonctions**, hors périodes de vacances scolaires.

➡ Toutes les voix sont les bienvenues, avec une attention particulière pour les ténors et basses.

Deux séances de découverte sont proposées avant toute adhésion.

Aucune compétence musicale spécifique n'est requise, si ce n'est **l'envie de chanter et de partager un moment convivial**.

📞 **Contact : 06 89 20 88 25**

DÉCHETTERIES

Déchetterie de Ty Korn

à Plougoum - 02 98 29 82 11

Déchetterie de Kergoal

à Cléder - 02 98 19 54 67

Horaires d'hiver

(du 1er octobre au 31 mars)

Ouvertes le lundi
de 13h30 à 17h30
(fermée le lundi matin)
et du mardi au samedi
de 8h45 à 12h00
et de 13h30 à 17h30

Horaires d'été

(du 1er avril au 30 septembre)

Ouvertes le lundi
de 13h30 à 17h45
(fermée le lundi matin)
et du mardi au samedi
de 8h45 à 11h45
et de 13h30 à 17h45

DISTRIBUTION EAU POTABLE ET ASSAINISSEMENT

SAUR

Numéro d'appel
du centre de service clients
02 77 62 40 00

En cas d'incident sur le
réseau, pour être mis en
relation avec les services
d'intervention d'urgence
24h/24 et 7 jours/7
02 77 62 40 09

GAZ NATUREL

Urgence sécurité gaz GrDF

0800 47 33 33

Raccordement GrDF

0810 224 000

Contrat déjà existant Gaz de France Dolce Vita

09 69 324 324

AD RADEN

C'est la rentrée ! Le club lecture se réunira à la bibliothèque le **lundi 08 septembre à 20h00**.



Venez échanger autour des livres que vous avez aimés, partager vos coups de cœur et vos critiques.

Ouvert à tous, de 7 à 97 ans.



EPAL

Chaque année, les animateurs proposent plusieurs activités extrascolaires, élaborées en concertation avec les enfants, les parents, les membres du comité ainsi que l'équipe d'animation.

L'objectif est d'offrir aux jeunes de Mespaul un panel d'activités variées et accessibles, directement sur la commune.

Modalités d'inscription et organisation

- ✓ Fournir un **dossier individuel complet et à jour**.
- 📅 Tarif : **60 € par an, soit 20 € par trimestre**.
- 🎁 **Deux séances d'essai gratuites** pour découvrir l'activité avant de s'engager.
- 🔄 Possibilité d'**intégrer ou d'annuler** une activité en cours d'année (sous réserve de places disponibles). Dans ce cas, seuls les trimestres effectivement pratiqués seront facturés.
- 🚌 Pour les familles souhaitant bénéficier de l'**accompagnement sur le trajet de l'école au lieu d'activité**, merci de transmettre une **autorisation de sortie** (pièce jointe) ainsi qu'une copie à l'école.

ACTIVITÉS EXTRA-SCOLAIRES 2025-2026

Proposé par l'animation enfance de MESPAUL

1 MINISPORT

Mardi - 16h30 - 17h45
GS à CP
Salle Polyvalente

Initiation à différents sports individuels et collectifs (sports de ballons, d'opérations, gymniques...). Cette activité permet à l'enfant d'apprendre les règles de différents sports sous forme de jeux et ateliers ludiques.

2 ATELIER DES ARTS

Mardi - 16h30 - 17h45
CE1 à CM2
Salle Multifonction

L'atelier des arts invite les enfants à explorer l'univers riche et varié des arts. Ils auront l'occasion de créer à différentes formes d'expressions artistiques : dessin, peinture, photographie, vidéo, sculpture... Chaque séance encourage l'imagination et la curiosité.

3 MULTISPORT

Mardi - 18h - 19h15
CE1 à CM2
Salle Polyvalente

10 à 12 sports de 3 à 4 séances. Le panel d'activités proposées offre la possibilité à l'enfant de se découvrir au travers d'expériences variées et structurées. Elle permet de découvrir le sport et les règles qui le composent.

4 DANSE ET CHANT

Jeudi - 16h30 - 17h45
GS à CP
Salle Multifonction

Cet atelier propose de s'initier à la joie de bouger et de chanter en s'amusant. À travers des jeux rythmiques, des chansons simples et des mouvements dansés, les enfants développent leur sens du rythme et leur expression corporelle.

5 DANSE CRÉATIVE

Jeudi - 18h00 - 19h15
CE1 à CM2
Salle Multifonction

Ce cours de danse invite à bouger librement tout en développant son imagination. À partir d'un thème choisi ensemble, les enfants participent activement à la création des chorégraphies explorant les gestes, les rythmes et les émotions.

6 ÉVEIL SPORTIF

Samedi - 10h - 11h
TPS - PS - MS
Salle Multifonction

L'éveil sportif vise à favoriser le développement global de l'enfant à travers des activités physiques variées et ludiques. Ces activités sont pensées pour améliorer leur coordination, leur équilibre, ainsi que leur motricité fine et globale.

20 €
par trimestre
(2 séances d'essai)

Inscription :
• Par mail : mespaul@epal.asso.fr
• Sur notre site internet
• ou cliquer ici

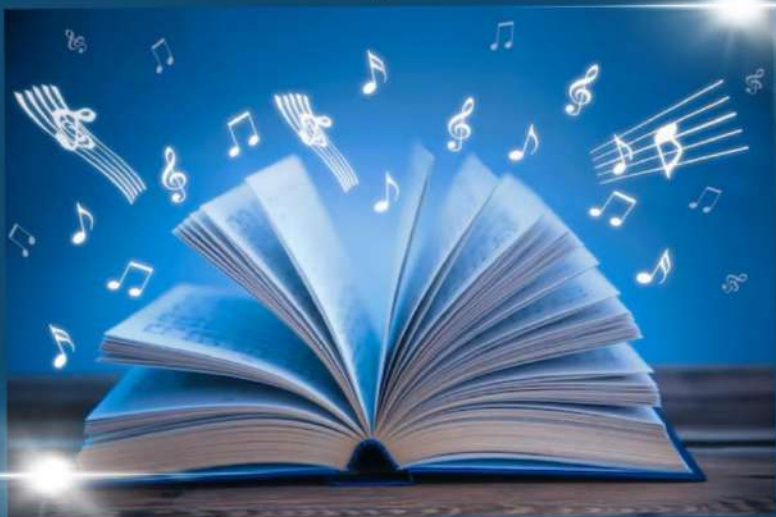
actualités de la BIBLIOTHEQUE

À venir en septembre...

La médiathèque de Mespaul vous propose

En avant la musique !

Lecture pour tous



Mercredi 17 septembre à 10h

Entrée libre, tout public

Venez nombreux rêver et vous émerveiller !



*Bonne rentrée
à tous !*

Horaires d'ouverture :
Lundi : 16h30 - 19h30
Mercredi : 9h - 12h
Vendredi : 16h - 18h30
samedi : 9h30 - 12h

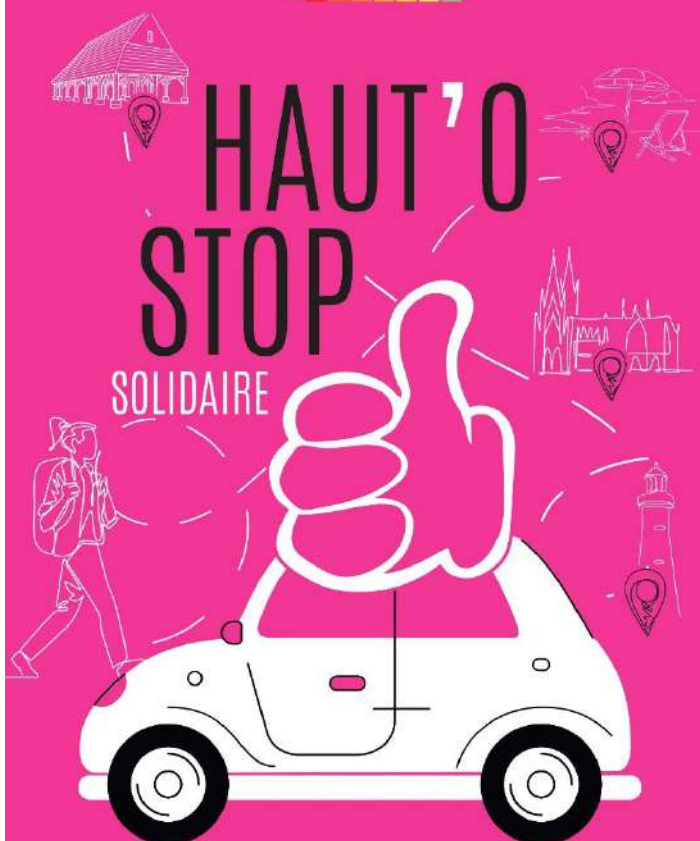
⚠️ **lundi 01 : 18h - 19h30**
Mercredi 03 et samedi 06 : 10h - 12h
Fermé le vendredi 05

Ne ratez pas également ...

**Séance
bébés lecteurs**

**Vendredi 19 septembre
à 9h45**

Places limitées
Réservation obligatoire au :
02 98 61 59 79



Haut-Léon Communauté
Maison des Services • 29, rue des Carmes • Saint-Pol-de-Léon
Tél. 02 98 69 10 44 • www.hautleoncommunaute.bzh



Bougez autrement
et rejoignez



Haut-Léon Communauté lance une
expérimentation pour faciliter vos
déplacements sur le territoire :
le réseau d'autostop organisé.

Objectif

Créer une nouvelle offre de mobilité, en mettant en relation
conducteurs et passagers de manière sécurisée et organisée.

Comment ça marche ?

1 Inscrivez-vous

Conducteurs ou autostoppeurs,
l'inscription est 100 % gratuite,
directement dans l'un des points
d'accueil :

- Maison des Services
Saint-Pol-de-Léon et Cléder ;
- Offices de tourisme à Roscoff,
Saint-Pol-de-Léon et Plouescat.

2 Préparez vos documents

• **Conducteurs** : Il vous suffit du
numéro et de la date d'obtention
de votre permis de conduire et
de disposer d'une assurance
véhicule.

• **Autostoppeurs** : une
autorisation parentale est
nécessaire pour les mineurs de 16
ans et plus.

Remplissez le formulaire et signez la
charte pour finaliser votre inscription.

3 Recevez votre kit

• **Conducteurs** : vous disposez
d'une carte de membre et d'un
macaron pour votre véhicule.

• **Autostoppeurs** : un plan du
réseau, une carte de membre et
un support pour indiquer votre
destination vous sont remis.

Partagez vos trajets
Réduisez votre
empreinte carbone
Rejoignez le réseau

Contact

Haut-Léon Communauté
Maison des Services • 29, rue des Carmes • Saint-Pol-de-Léon
Tél. 02 98 69 10 44 • mobilite@hic.bzh • www.hautleoncommunaute.bzh



A PLOUZEVEDE Le programme Vas-Y 2025/2026

Gratuit &
sur
inscription

Envie d'en découvrir plus sur comment préserver sa santé, son équilibre et sa mémoire ?

Vas-Y propose des parcours de prévention qui se déclinent en plusieurs séances,
les **Lundis** à la Salle du MIL-HAM de PLOUZÉVÉDÉ

MA SANTE, J'Y TIENS ! 8 séances

Comment entretenir ma santé ? Quels sont les
facteurs qui peuvent l'influencer ?

Introduit par une table ronde animée par une
diététicienne et une chargée de prévention, ce parcours
aborde les thématiques de la nutrition, de l'activité
physique et de la santé bucco-dentaire. Lors des
ateliers cuisines, les participants confectionnent
ensemble des recettes qui allient plaisir et besoins
nutritifs. A l'occasion de 8 sorties conviviales, un
enseignant en activité physique adaptée initie à la
marche avec bâton. Lors de la séance dédiée à la santé
bucco-dentaire, les participants intègrent les messages
clés de prévention.

MON EQUILIBRE, J'Y TIENS ! 12 séances

Comment éviter les chutes ? Comment adapter mon
environnement pour réduire les risques ?

Une table ronde sur les enjeux de la prévention des chutes
est animée par une ergothérapeute et une chargée de
prévention. Des ateliers équilibre, encadrés par un
enseignant en activité physique adaptée, associent des
exercices de renforcement musculaire et de coordination.
L'ergothérapeute aborde les facteurs de risques de chutes
liés à l'environnement du domicile et de l'extérieur et
informe les participants sur les aides financières à
l'adaptation du logement.

MA MEMOIRE, J'Y TIENS ! 7 séances

Comment préserver ma mémoire ? Comment évolue-t-
elle avec le temps et que faire pour la garder vive ?

Plus vous comprendrez le fonctionnement de votre
mémoire, plus vous saurez la rendre efficiente. Ce
parcours démarre par une table ronde animée par une
ergothérapeute. Il se poursuit par six séances proposant
des activités stimulantes, une sortie de mise en situation et
des possibilités de compensation, ainsi qu'un partage avec
les participants sur le lien entre « qualité du sommeil » et
« mémoire » avec des exercices de relaxation.

Trois périodes au choix, à partir du :

Une période au choix, à partir du :

Quatre périodes au choix, à partir du :

- ▶ 08 septembre 2025
- ▶ 24 novembre 2025
- ▶ 02 février 2026

- ▶ 08 septembre 2025 (2 groupes)

- ▶ 15 septembre 2025
- ▶ 24 novembre 2025
- ▶ 26 janvier 2026
- ▶ 27 avril 2026

Pour plus d'informations sur le planning des parcours, les modalités
et pour vous inscrire gratuitement, contactez Fabienne au 06-15-97-43-66

Dispositif soutenu par la Commission des Financiers de la Prévention de la Perte d'Autonomie du Finistère. Actions gratuites.

