



KELOU TREGROM

Journal communal de TREGROM

Juillet
2024

Numéro 8

IL REVIENT AU MOIS D'AÔÛT

voir page 2





Avant une visite plus approfondie dans quelque temps, en ce mois de juillet Madame Pauline Dubus, nouvelle sous-préfète de Lannion est venue rapidement nous rencontrer. Le temps de visiter le parc Chauvel, puis d'évoquer, autour d'un café, les principaux dossiers qui concernent la commune dont les projets de salle des associations et du city-park. Concernant l'agrandissement de l'école, les demandes de travaux seront déposées dans les semaines qui viennent. Grâce au soutien de Madame Dubus qui a réagi tout de suite, nous allons bénéficier d'un maximum d'aides pour 2025 et 2026.

Je me félicite de la reprise du commerce, c'est un soulagement après tant de péripéties. Félicitations à Guillaume et Michèle Maestre, les nouveaux restaurateurs, et tous nos vœux de réussite. N'hésitez pas à les soutenir.

La rentrée à l'école s'annonce bien avec 42 enfants sous la houlette de Enora et Virginie. Le projet pour la construction du second lotissement suit son cours.

Je remercie les associations pour leurs activités. Celles-ci se poursuivront à la rentrée et à l'automne. Merci aussi aux participants au journal Le Kelou.

Je vous souhaite un très bon été malgré une météo pas toujours avec nous. Cela devrait aller mieux les jours à venir.



dans divers domaines : traiteurs, restauration, restaurants étoilés. Ils ont dernièrement remis sur pied une brasserie défailante. Guillaume vient de Sanary et Michèle de Six-Fours-Les-Plages, puis tous deux un parcours dans différentes régions de France et de Suisse.

Leur projet est la réalisation d'une cuisine traditionnelle où tout est fait maison, y compris les desserts.

Menus au choix entre deux entrées, deux plats, quatre desserts. Menu ouvrier : entrée/plat ou plat/dessert ou entrée/plat/dessert pour une fourchette de prix entre 15 et 20 €.

Aussi des menus enfants.

Bien sûr le commerce n'est pas oublié avec le coin épicerie, dépôt de pain et le bar.

Ouvertures du mardi au samedi de 8 h 30 à 19 heures.

Le Kelou leur souhaite le meilleur dans leur nouveau départ et gageons que les Trégromois auront à cœur de confirmer leur réputation d'accueil envers nos nouveaux concitoyens.



Pauline Dubus



Maël Gouyette, un Breton aux Jeux Olympiques

Gageons que tous les Trégromois auront les yeux rivés sur leur écran de télé le 2 août 2024 car Maël Gouyette, 25 ans, dont les grands-parents, Michel et Yveline Le Guilcher, habitent à Trégrom, va concourir pour les Jeux de Paris 2024 dans l'épreuve du 1500 mètres piste.

Maël a commencé le sport à l'âge de 6 ans d'abord par le foot puis l'athlétisme à l'âge de 11 ans.

En 2013, il s'engage au club UA Langueux, devenu Trégueux-Langueux Athlétisme, puis il s'inscrit au club Haute Bretagne Athlétisme en 2020.

Dans le même temps, Maël poursuit des études IUT Génie Biologie puis un Master Ingénierie en Agronomie à Angers.

Pour parfaire son entraînement, départ vers les Etats-Unis où il entame des études en Master Communication Sport et Médias à Iona. Dans ces universités, les cours sont aménagés en fonction des compétitions. Ses entraîneurs sont Andrew Ferris aux USA et Marc Reuze à Rennes.

L'athlétisme de haut niveau exige des entraînements poussés et fréquents. Il a participé à 15 courses depuis le début de l'année.

Dimanche 18 février à Miramas, Maël Gouyette prend la deuxième place du championnat de France indoor sur 1 500 m.

21e mondial, le Costarmoricain a encore amélioré son record personnel en remportant la finale du meeting de Nice en 3' 32'' 67. Il réalise ainsi les minima requis et fait un grand pas vers les Jeux Olympiques de Paris. Il pulvérise par la même occasion le record de Bretagne d'Hervé Phelippeau (3' 33'' 54) qui datait de 1990.

Pour rappel, course des J.O. le 2 août de 10 à 13 heures. Début des séries pour Maël à 11 heures.

Ses parents Thierry et Valérie Gouyette, ainsi que son frère Meven, ne seront pas les seuls supporters du champion, tout Trégrom poussera derrière Maël.



L'équipe de supporters :
Yveline, Valérie, Meven et Michel



Maël,
vainqueur du
Trail du Viaduc 2017
sur 10 km



A la découverte d'artistes



Le pop art avec l'association kergarenat, la galerie d'art contemporain du Dourven à Lokemo.



Un atelier de programmation avec la cité des Telecoms de Pleumeur Bodou.

Les nouvelles technologies



Notre potager

Nous avons planté des pommes de terre, des oignons, des betteraves, des blettes, des épinards, de la coriandre, du thym, des fraises... Nous nous en occupons à tour de rôle.



En fin d'année, nous avons offert un panier de légumes à Gilles, Jessica, Sylvain et Philippe pour les remercier de leur aide pendant cette année scolaire.





À la découverte de la voile



Nous avons appris à barrer, à gréer un voilier, à régler notre voile et repérer d'où vient le vent. Surtout, nous avons appris à surmonter nos craintes, écouter les consignes et à naviguer en autonomie et en équipe.





À la découverte du littoral



Ricochets et pêche à pieds sur la plage de galets de Lokemo.



Un pique nique sur la plage de galets, près du Vorlen à Lokemo.



Un pique nique sur la plage de Tresmeur à Trebeurden.



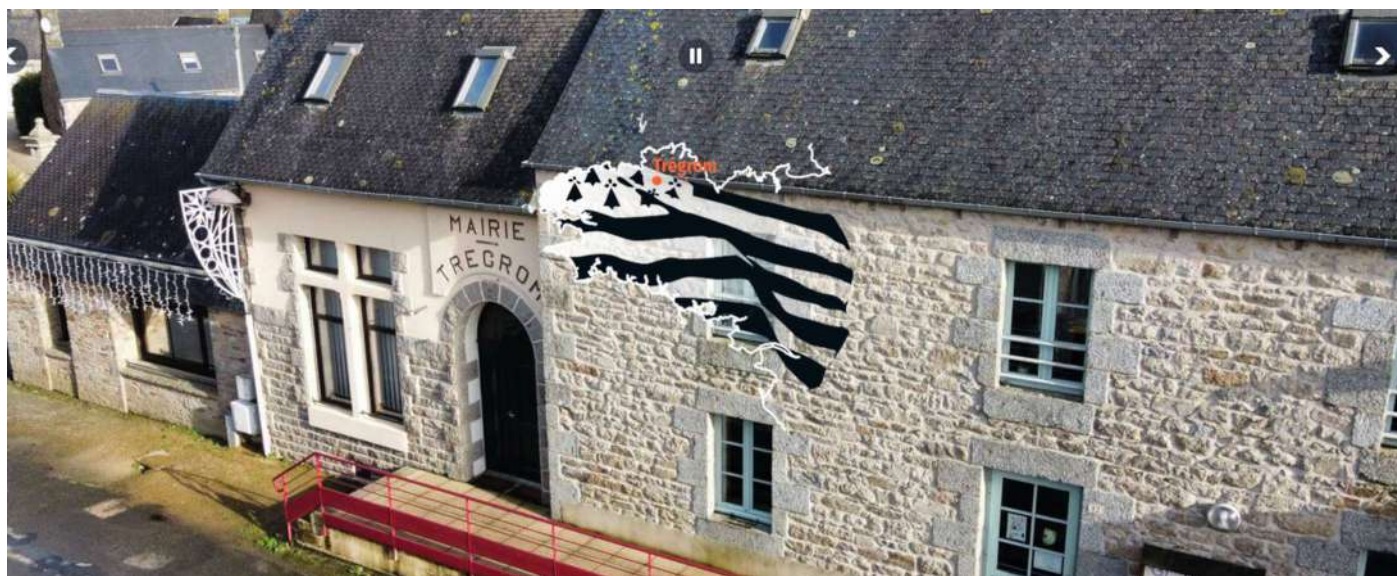
Randonnée sur les falaises de Trédrez.



Connaissez-vous bien Trégrom? Réponses

Image 1	Chapelle Christ (mur est)
Image 2	La Croix des Anglais à Kerarvoën
Image 3	Calvaire de Kergreun
Image 4	Entrée de la rue du Gouer (derrière la borne de pierre)
Image 5	8 rue du Gouer (à hauteur du sol)
Image 6	Fontaine de Christ
Image 7	Puits à Bourreguic
Image 8	Boviduc de Kervod, Circuit du Viaduc
Image 9	Calvaire de Kerouartz
Image 10	Repère géodésique sur l'église Saint Brandan

Bravo à nos deux gagnantes : Myriam Allcock et Armelle Sclan



Le nouveau site web est arrivé !

Plein de nouvelles rubriques, c'est l'outil pour connaître au mieux les possibilités de votre commune. Créé pour vous par des spécialistes

<https://www.tregrom.fr/>





Une chandeleur gourmande au profit de l'école publique

Samedi 3 février après-midi, l'amicale laïque de Trégrom a célébré la chandeleur en organisant une vente de crêpes. Opération inédite pour l'association et qui a rapidement trouvé son public puisque 22 kg de pâte ont été préparés pour environ 85 douzaines de crêpes. « Nous avons tout vendu », précise avec enthousiasme Sarah Le Provost, à la présidence. Cette opération aura mobilisé une dizaine de bénévoles. Les bénéfices seront reversés à l'école publique de la commune afin de financer les activités et sorties scolaires.

**Amicale
laïque**



Soirée Raclette



Pour la deuxième année, l'amicale laïque a renouvelé son carnaval annuel avec cette année un repas "Raclette". Cela a été un franc succès ! Merci à tous et merci aux bénévoles toujours présents ! Cet événement a permis à lui seul de financer l'école de voile des enfants en juin.



la vie associative

Kermesse du 22 juin de l'Amicale Laïque



La kermesse du 22 juin sonne la fin de l'année scolaire 2023/2024. Beaucoup de monde au rendez vous et la météo aussi. Papy, mamie, tata et tonton ont fait le déplacement. Cette kermesse a permis de récolter des fonds pour un voyage scolaire en 2024/2025. Objectif PARIS !!! Nous allons donc continuer les festivités afin de faire plaisir aux enfants. On se donne rendez-vous samedi 14 septembre pour un rougail saucisses festif.

On se verra également jeudi 19 décembre pour le spectacle de Noël des enfants à la salle des fêtes, distribution des cadeaux par le Père Noël, goûter et apéro.

Après les 2 succès du carnaval, on réitère pour une 3ème édition l'année prochaine. Nous fixerons une date prochainement.



Inauguration du Truc Troc



Samedi 4 mai les responsables du Truc et Troc ont tenu à organiser une petite inauguration pour remercier ceux qui ont rendu possible la création de ce site. Truc et troc est un espace ayant pour vocation de recueillir des objets et des vêtements en bon état pour qu'ils retrouvent preneur. C'est aussi un lieu de convivialité où, même les mains vides, il est possible d'y venir discuter, échanger et boire un café.

Les permanences, principalement assurées par Cathy Rogoff, membre de l'association, se tiennent le mardi, de 14 h à 16 h, le mercredi, de 15 h à 17 h 30 et le samedi, de 10 h à 12 h.

Fête de la Musique

Une belle journée, des musiciens talentueux, un public conquis, que dire de plus sur cette réussite des organisateurs.



La bourse aux livres du dimanche 28 janvier 2024, premier événement de l'année pour l'association Kercarenat, a rassemblé une dizaine d'exposants et des visiteurs, venus chercher des B D et quelques livres originaux à la salle des fêtes de Trégrom.

Bourse aux livres

Concert Philippe Penicaud

Le 26 avril 2024 l'association Kercarenat organisait à la salle des fêtes de Trégrom un agréable concert de jazz *Surfe Ta Vie* avec Christian Alexandre au chant, Claude Tezza à la guitare et Philippe Pénicaud au clavier.





la vie associative

Expo du 13 au 21 avril sur la Grande Guerre 14-18

En collaboration avec l'association pour la sauvegarde du patrimoine, une grande exposition sur la guerre 14/18 a eu lieu du samedi 13 au dimanche 21 Avril 2024 à la salle des fêtes de Trégrom. Des visiteurs sympathiques et très intéressés sont venus, parfois des communes voisines et d'autres régions, découvrir l'exposition organisée par Pascal Lamotte, Dominique Broudin et Evelyne Pernel, qui avait pour but d'honorer tous les appelés tombés durant cette guerre.

Des panneaux détaillant les étapes de la grande guerre, l'exposition d'objets historiques dans les vitrines, des tableaux d'artistes conçus pendant la guerre et de nombreux documents d'époque, dont certains concernant les appelés de Trégrom, y occupaient une grande place. Un mannequin d'infirmière était présent à l'entrée de la salle.

Pour cette exposition souhaitée également originale, l'accent avait été mis sur des aspects moins connus ou moins cités : la vie des femmes durant la guerre, le rôle des animaux, la participation des écrivains et poètes, et celle des Amérindiens.



Pascal Lamotte a su expliquer avec brio le déroulement de la guerre aux enfants de l'école de Trégrom, leur expliquer à quoi servaient les objets exposés, ceux-ci ont manifesté un très grand intérêt, certains d'entre eux sont revenus ensuite.





Théâtre au village



Le 9 mai dans l'enclos paroissial devant l'église, la compagnie Théâtre au Village présentait deux spectacles :

« Gabilolo et ma Lolotte à la Pêche », pour les enfants, et en soirée, sous le soleil : « La nuit des Rois », comédie de Shakespeare.

6 h. 30, les yeux piquent encore un peu pour la petite cinquantaine de participants. C'est qu'il s'agit de ne pas rater le départ du car pour une journée mémorable. Arrivée au Cabaret Saint Michel à Roz-sur-Couesnon dans la baie du Mont Saint Michel. Un petit déjeuner bienvenu est servi puis quelques animations publicitaires nous conduisent au repas de midi. Le car nous reprend en début d'après-midi pour nous emmener à la gare maritime de Saint Malo où le bateau des Croisières Chateaubriand nous embarque pour une balade sur la Rance. Paysage magnifique, soleil au rendez-vous, tout s'accorde pour faire de ces instants une belle journée. Merci au Club des Anciens, à Gilbert et Zénaïde qui étaient là pour encadrer nos Aînés.

Club des Anciens





Instant poésie

L'instant de poésie à Trégrom, deuxième édition, présenté par Evelyne Pernel avec le concours de l'association Kercarenat, a rassemblé un public chaleureux le 30 mars, à la salle des fêtes, sur le thème de la Nature et la Grâce.

L'événement a été précédé cette année d'une mini exposition sur les amérindiens d'hier et d'aujourd'hui. Les informations, photos, livres et divers objets présentés ont suscité un vif intérêt auprès du public. Un petit tipi avait été dressé dans la salle et, à côté, un atelier de dessin pour enfants était animé par l'association Kercarenat pendant la découverte de l'exposition par les adultes. Le public a eu le grand plaisir d'assister à deux danses amérindiennes effectuées par Valérie et s'est laissé entraîner dans une round dance finale.

A 18 heures Jean-Jacques Chollet, Valérie, Carole, Sophie, Magali et Pauline ont assuré avec Evelyne Pernel l'animation poétique sous l'improvisation musicale de Lionel.

En première partie, de très beaux poèmes amérindiens et Inuits ont été dits. Et, commencée par la métamorphose, avec un extrait du combat des arbres, la deuxième partie a fait redécouvrir des poèmes de Chateaubriant, Victor Hugo, René Guy Cadou, Yvonne le Fustec, et aborder des auteurs moins connus. Avant une petite scène ouverte, l'instant poésie s'est terminé sur une note de Grâce spirituelle avec le Notre Père universel chanté en araméen par Evelyne.

Mémoires intemporelles

Rocher,
Sable ou roc
Je garde en moi la mémoire
De toutes les métamorphoses.

Chaque éboulement, tremblement
S'inscrit dans ma chair
Comme l'eau, l'air, la terre
Eléments de ma parenté.

Au-delà des apparences
Tout reste étroitement lié.

Incessante transformation
Riche héritière
De la mémoire d'un temps
Sans début ni fin.

*Extrait du recueil « le vent nous souffle ses secrets »,
poème Evelyne Pernel*





Vente de crêpes du Patrimoine 10 mai

L'Association remercie tous ceux et celles qui ont oeuvré à confectionner des crêpes à l'Ascension afin de récolter toujours plus de fonds pour le patrimoine de Trégrom. Citons la chapelle en exemple, car le besoin d'argent est beaucoup plus conséquent pour sa rénovation. Grand succès pour cet évènement puisqu'il manquait des crêpes malgré les 25kg de farine proposés à la vente sur réservation. Petit tour pour le déroulement de la bonne marche du travail :

Acheter la marchandise en quantité nécessaire

Faire la pâte la veille

Prévoir les branchements électrique

Trouver de bénévoles sachant faire les crêpes

Une fois froides les plier et les mettre sous sachets

Vente et distribution



Concert du 5 mai de l'Association du Patrimoine

L'Association de sauvegarde du patrimoine organisait un concert avec deux chorales invitées, Salle de bain de Lannion et le Chœur des améthystes de Plouaret. « Nous sommes très heureux de cette journée qui a été une belle réussite avec 150 personnes environ dans le public », commente Rolland Le Boulanger, de l'association trégorroise. En plus de la participation au chapeau, un goûter était organisé à l'entracte, permettant de gonfler un peu la cagnotte finale. Les fonds collectés permettront de financer des actions de restauration et de préservation du patrimoine de la commune.



la vie associative



Nous pouvons déjà vous annoncer que nous avons battu un record de participation, merci à vous ami(e)s sportifs(ves) ! Au final, il y a eu 148 classés sur les 9 km et 138 sur les 16 km. 15 marcheurs nordiques et 45 randonneurs. Sur des circuits identiques à ceux de l'an dernier, humides et boueux, au grand plaisir des traileurs.

La soupe chaude et les crêpes à l'arrivée ont remporté tous les suffrages. Les participants et notamment les marcheurs, ont fait part de leur grande satisfaction.

Plus de 10 kilomètres de chemins communaux ont été déblayés, nettoyés, mobilisant 10 bénévoles durant 8 samedis. Un gros travail après les tempêtes de cet hiver. Cette préparation du circuit bénéficie à tous les promeneurs et randonneurs de la commune et d'ailleurs.

Environ 60 personnes prêtent leur concours à l'accueil des coureurs, aux enregistrements, aux préparations des casse-croûtes et de la soupe, à la tenue de la buvette ou comme signaleurs aux carrefours dangereux. Tout ce groupe entraîné par un commentateur et speaker averti.

Cette année, l'Association Trail du Viaduc inaugure un nouveau challenge : le Tregor Trails Challenge réunissant les huit trails de la région trégoroise. Sans classement, il récompensera les participants les plus assidus.

Nicolas Richard et ses équipiers remercient aussi l'ensemble des partenaires à l'occasion de cette 9ème édition :

- Intermarché Bégard; Groupama Caisses Locales de Louargat Léguer et du Pays de Bégard; Groupe Le Peuch (Cuisines Schmidt Lannion); Boucherie PIJONO à Louargat; Garage Meunier à Bégard; Confidences Parfumées à Bégard; Butun à Bégard. Un grand merci pour leur aide matérielle et financière !

L'asso remercie également Stéphane ORY Immobilier qui a fourni les dossards pour les 8 courses du "Trégor Trail Challenge"

Les bénéfices de la course seront reversés aux Enfants de Trestel et à l'association Pierre Le Bigaut.



La remise des chèques aux associations caritatives se déroulera samedi 7 septembre à 18 heures à la salle des fêtes de Trégrom.

Tous les bénévoles sont invités à participer, un repas sera servi à l'issue de la cérémonie.



Une centaine de personnes ont écouté l'adjudant-chef Peron et l'adjudant Richard à l'occasion d'une session d'information et de prévention contre les escroqueries, arnaques à la carte bancaire, fausse identité, fausse carte professionnelle, mise en garde contre les vols, etc. le mercredi 22 à la salle des fêtes de Trégrom. Merci à la Brigade de Plouaret-Plestin pour ces bons conseils... avant de se retrouver pour le goûter.

Prévention arnaques



L'Au Revoir de Marie-Laure, la factrice

Désolée de ne pas avoir pu, une dernière fois, saluer tous les habitants de Trégrom, Marie-Laure Menou profite de nos colonnes pour vous envoyer ce petit message qui lui tient à cœur.

« Cela me fait plaisir de vous écrire ce petit mot dans le Kelou.

J'ai eu l'opportunité d'arrêter de travailler et j'ai donc effectué ma dernière tournée de factrice le 29 février 2024.

Depuis 2004, ma tournée était essentiellement la commune de Trégrom. Donc, pendant 20 ans, j'ai sillonné vos routes et créé des liens, très importants pour moi, avec les habitants. Les relations humaines sont aussi une part essentielle de ce qui était mon métier. Malheureusement, maintenant, cet aspect-là devient secondaire dans l'activité de la poste.

Je dois avouer, qu'en ce qui me concerne, cela me manque un peu.

J'ai été souvent très affectée par le décès de personnes de la commune que je côtoyais pratiquement tous les jours.

Je remercie également les personnes qui m'ont été d'un grand soutien lors de moments difficiles de ma vie. Elles se reconnaîtront peut-être.

Merci à tous pour votre gentillesse pendant toutes ces années.

Merci à Mr. Le maire, Jean-François Le Bras, et à son conseil municipal pour avoir organisé une petite cérémonie à l'occasion de mon départ. Cette attention m'a beaucoup touchée.

Je vais maintenant profiter de la vie de retraitée et souhaiter à vous tous, habitants et ami(e)s de Trégrom, que de bonnes choses....»

Marie-Laure



portrait

Anna Guegan

En s'installant à Trégrom, en décembre 2023, Anna réalise son rêve le plus cher, revenir dans le Trégor, au pays de ses racines !

Suite au déménagement de ses parents, c'est à Paris qu'elle fait ses études. Après ses deux années de prépa littéraire, elle obtient une licence de philosophie à la Sorbonne et continue son parcours universitaire jusqu'au DEA. Anna choisit ensuite de s'orienter vers une activité d'illustratrice, utilisant la philosophie comme source d'inspiration de ses créations.

Lorsqu'elle rencontre le Yoga, il y a 15 ans, c'est une véritable révélation. Anna a la sensation de trouver ce qu'elle avait cherché, sans succès, sur les bancs de l'université : une philosophie pratique, bien ancrée, qui ne met pas le corps de côté.

Elle commence son cheminement au Centre de Yoga Sivananda de Paris en 2010, où elle s'initie au Yoga intégral. Après sa formation à l'ashram d'Orléans, Anna commence à enseigner en 2013, en tant que professeur Sivananda. Elle enseigne ensuite dans différents studios parisiens, en entreprise et en cours privés à domicile.

Anna entreprend trois longs voyages en Inde où elle se forme, en 2018, en Yoga Thérapie.

Elle découvre l'Ashtanga Vinyasa Yoga en 2018, au studio AYP de Linda Munro, et obtient son diplôme de professeur en 2021. En parallèle, elle se forme au Restorative Yoga, au studio Samasthiti, avec Lou de Vitry.

De 2020 à 2023, Anna étudie la philosophie des Yoga Sutras de Patanjali, auprès de Deep Priya. En 2022, elle participe à la création de la formation YAY de professeurs de Yoga, dans laquelle elle enseigne, en collaboration avec une équipe de professeurs, de naturopathes et d'ostéopathes.

Installée à Trégrom, Anna continue à enseigner trois jours par semaine à Paris, organise des week-ends de yoga, des soirées de chants de kirtans et mantras, et forme de futurs professeurs.

Elle souhaite progressivement développer son activité d'enseignante de Yoga en Bretagne, et notamment à Trégrom, avec l'ouverture d'un cours en septembre prochain, à la salle des fêtes.



Tous les mardis soirs, de 18h30 à 19h45, Anna proposera un cours de Hatha Yoga tous niveaux.

Le Hatha Yoga est une pratique complète, aux multiples bénéfices. En plus d'apporter au corps force et souplesse, elle calme le mental, augmente le niveau d'énergie et donne beaucoup de positivité.

Tout le monde est bienvenu car Anna propose des variations adaptées, que vous soyez débutant ou avancé.

Rendez-vous mardi 3 septembre, avec votre tapis, pour un cours d'essai gratuit !

Pour en savoir plus : www.annaguegan.com

Pour la contacter : 06 89 32 81 43

guegan.anna@gmail.com



Alisson Beauval

L'APAA de Trégrom a été ouverte en 1999 par Madame Monique Gicquel. Elle y a accueilli des chiens pendant 21 ans. J'étais bénévole depuis un an et demi lorsque Madame Gicquel a émis le souhait d'arrêter son activité, trop fatiguée pour continuer. Elle avait déjà passé la barre des 80 ans.

Je ne viens pas du monde animalier mais je possède plusieurs diplômes dans le domaine du service à la personne. J'ai principalement travaillé en tant que chargée de mission dans des services d'aide à domicile et pris la direction de l'EHPAD de Belle-Isle-en-Terre.

J'ai donc décidé de faire une pause dans ma carrière pour sauver ce refuge et passé l'ACACED (Attestation de Connaissance pour les Animaux d'Espèces Domestiques) pour pouvoir reprendre le lieu et mettre en place un nouveau bureau le 15 janvier 2020.

Le salaire était inexistant, il n'y avait pas d'autres candidats. J'ai dû cumuler mon travail avec la gestion de l'association. Actuellement je travaille de nuit et me rend à Trégrom 4 journées par semaine. Au début j'y étais tous les jours puis après huit mois, nous avons pu salarier deux personnes. Actuellement nous avons 3 temps pleins et un contrat de professionnalisation.

Nous avons repris un refuge qui ne possédait pas de fonds mais par chance, pas de dette. Nous ne fonctionnons pas sur des legs, nous n'avons pas de subvention d'État. Tout se finance grâce aux dons et aux adoptions. A savoir qu'un refuge comme le nôtre c'est 150 000 à 200 000 euros de budget annuel, dont environ 80 000 euros de frais vétérinaires.



Nous avons déjà réalisé pour plus de 40 000 euros de travaux dont 30 000 euros juste pour la réalisation d'une nouvelle fosse. Le reste par des artisans bénévoles et des dons d'entreprises comme Bretagne Matériaux, Lachiver, Point P... et des dons de particuliers. Nous avons pu reconstruire des boxes en parpaings et changer l'intégralité des portes. Le vieux conteneur a été rénové et accueille deux bureaux et un espace pour les chats. Deux mezzanines ont été construites pour créer des espaces de stockage. L'électricité a été remise aux normes.

Le nouveau bureau a également choisi d'ouvrir ses portes à tous les animaux domestiques : chiens, chats, lapins, cochons d'Inde... Nous fonctionnons donc avec des familles d'accueil car le refuge n'est pas suffisamment aménagé. Nous hébergeons les chiens de catégorie 1 et 2. Il n'existe pas de place pour eux dans les refuges des Côtes d'Armor.

En 2023, nous avons pris en charge plus de 600 animaux. Ils passent peu de temps ici et nous quittent rapidement pour rejoindre une nouvelle famille. Nous avons des procédures d'adoptions relativement strictes qui nous permettent d'avoir peu de retours.

L'APAA a pris une dimension sociale. Nous accueillons les MJC depuis Plestin-les-Grèves jusqu'à Trégueux, des lycées, plusieurs services de l'Hôpital Bon Sauveur, des services d'aide aux adolescents en difficultés, des jeunes en travaux d'intérêt général, etc.

7000 m² de terrain vont être aménagés pour l'accueil des chats. La maison de l'une des parcelles servira de bâtiment principal après sa rénovation.

Pour la partie chiens, un permis de construire a été validé pour une extension de 8 box supplémentaires. Non pour accueillir plus de chiens mais pour avoir moins d'animaux par box.

A l'heure actuelle, l'association a besoin de dons. Nous cherchons également des bénévoles pour s'occuper des animaux et d'autres pour la réalisation des travaux. Une reprise en plein Covid puis un enchaînement avec la crise financière ont lourdement compliqué notre tâche. Par chance, l'équipe est soudée et n'a pas limité ses efforts et sacrifices depuis la reprise.

Peut-être qu'un jour je reviendrai vers la direction d'EHPAD, qui était mon choix de carrière, mais il y a encore un long chemin à parcourir pour que le refuge fonctionne en autonomie,

**Vous
pouvez
nous
soutenir**

en envoyant un don à
APAA,
2 La Garenne,
22420 Trégrom



Sophie Arguillere



Tout le monde à Trégrom connaît Sophie comme la présidente efficace de l'association Kerkarenat. Mais sait-on que Sophie est aussi une voyageuse intrépide? Carnet de voyage:

Janvier 2024, Beauvais, 6 heures du matin et un froid de canard. C'est un beau matin car toute la famille décolle pour la Roumanie. Merveilleuse découverte d'un pays déjà si spécial à nos yeux parce qu'il a vu naître Catalina la femme de notre fils Trémeur et qu'ils y vivent aujourd'hui avec Anya leur fille. Plongée délicieuse de 10 jours dans le pays de notre nouvelle famille. Immense émotion et ratatinage général quand Trémeur nous pilote vers Bucarest aux commandes d'un Airbus a321neo, pour y retrouver sa femme et la plus merveilleuse petite fille du monde Anya (je suis complètement gâteuse). Paysage glacé, il neige sur les Carpates. Le pays est très beau et l'accueil très chaleureux, surtout quand la famille, qui a tué le cochon pour Noël, nous régale. La saucisse est à se damner. J'étrene mon apprentissage du roumain. C'est moyen!!!! J'ai une pensée émue pour Trégrom qui a permis une enfance heureuse et qui est le creuset de cette ouverture sur le monde





Miriam et Philip

Fans de Trégrom

Miriam et Philip Allcock sont trégromois depuis 33 ans. Leur vie a débuté à Southampton, au sud de l'Angleterre. Philip y était entrepreneur dans le bâtiment, Miriam infirmière pour handicapés. Ils avaient 3 jeunes enfants.

En 1990, un terrible crash boursier bouleverse l'économie du pays et met les entreprises en grande difficulté. Philippe n'obtient plus de chantier.

Il vient alors seul en Bretagne, à Callac, travailler chez un ami qui restaure une maison.

Il se sent bien, si bien, dans cette région qu'il décide de s'y installer. Miriam l'y rejoint avec les enfants.

Ils ont la trentaine, n'ont pas froid aux yeux et se lancent à fond dans cette aventure.

A Coat Leven se trouve déjà une maison que la mère de Miriam a achetée quelque temps auparavant pour en faire un lieu de vacances pour la famille. Elle n'y vient que très rarement.

Ils s'installent tous les cinq dans une petite maison toute proche.

C'est une demeure sans le moindre confort dont ils entreprennent la restauration.

Miriam se rappelle avec tendresse et amusement le bain des enfants, dans une baignoire, à l'extérieur, dans l'eau chauffée au soleil de ce premier été français.

Apparemment, ils ont oublié toutes les difficultés qu'ils ont rencontrées. Il ne leur reste en mémoire que la façon dont ils ont été accueillis.

A l'école, les enfants, tout de suite à l'aise, ont maîtrisé le français en trois mois.

Cet apprentissage de la langue, Miriam l'a réalisé grâce aux parents d'élèves, en discutant avec eux à la sortie de l'école, puis lors d'activités partagées : Amicale Laïque, assistance à l'école maternelle etc. « Ils m'ont pris sous leurs ailes », dit elle.

Philip, lui, dit qu'il a appris le français avec le voisinage, autour d'une tasse de café.

Il leur a fallu 18 mois environ pour pouvoir s'exprimer et être à l'aise.

Philip a repris son activité dans le bâtiment en tant qu'artisan, où il s'est fait connaître par le bouche à oreille.

Quand l'entreprise s'est développée, Miriam l'a rejoint à temps partiel en tant qu'«ouvrière» : monter des échafaudages, des charpentes, poser des ardoises etc. Lorsque leur fils Benjamin est venu apprendre le métier avec son père, bien que les diplômes anglais de Miriam ne puissent être validés en France, elle a pu, grâce à la VAE (Validation des Acquis et de l'Expérience) exercer la fonction d'aide-soignante à Belle Isle pendant 17 ans.

Leur couple a passé plus de la moitié de sa vie en Bretagne. Ils y ont acquis la nationalité française.

S'ils aiment tant leur existence à Trégrom c'est qu'ils s'y sentent bien, à l'aise, mieux qu'en Angleterre où la pression sociale leur semble plus forte ; où, dit Miriam, « il faut rentrer dans les cases »

S'ils retournent rarement dans leur pays d'origine et uniquement pour les événements familiaux, par contre leur famille leur rend souvent visite ici.

L'actualité politique anglaise actuelle les confirme dans le sentiment d'avoir fait le bon choix en venant s'installer dans notre commune.



Léguer en fête



**28^e
édition
du Léguer
en fête :**

**le festival
qui anime
la vallée
tout au
long de
l'été !**

La fête du Léguer, créée par une poignée de bénévoles il y a plus de 25 ans, a fait du chemin. Elle s'est étoffée au fil des ans (un peu comme la rivière qui grossit à chaque confluence...), pour devenir le « Léguer en fête », véritable festival d'animations évoluant entre nature et culture et réunissant un public de plus en plus varié...

Le Léguer en fête c'est aussi un temps fort qui fédère et relie les habitants d'un territoire hydrographique, des sources jusqu'à la mer, avec une forte identité qui s'est forgée grâce à des habitants qui ont su protéger et mettre en valeur un patrimoine naturel remarquable avec, au centre, une rivière, le Léguer, aujourd'hui labellisée « Site Rivières Sauvages ». Une rivière et des Hommes...

Que l'on soit habitant du Trégor ou touriste de passage, cette 28^{ème} édition sera à nouveau un joli rendez-vous pour découvrir la vallée et aller à la rencontre de lieux méconnus et de personnages attachants. Et s'enrichir d'échanges en toute convivialité.

Pour cette nouvelle édition, les organisateurs ont su dénicher des animations originales pour proposer à un programme enthousiasmant. Les habitués retrouveront bien sûr les « balades patrimoine » (animées par des bénévoles tous les dimanches à 17h). On y découvrira aussi une multitude d'expositions intérieures et extérieures dans des lieux patrimoniaux. Et il y aura aussi des « découvertes » passionnantes (conférences, spectacles, musique...) et pour tous les âges, avec même des temps dédiés aux enfants !

Parmi les temps forts de cette édition 2024, on notera notamment le retour du fest noz du Léguer en fête, qui fera étape au « Temps des cerises » à Tonquédec ! Ainsi qu'un autre temps musical avec le chœur Mélismes en partenariat avec le festival chants libres. Mais aussi une remontée symbolique de l'estuaire en curraghs, des bateaux protohistoriques, une balade en vélo à assistance électrique, la nouvelle exposition de Déclic'Armor « Au fil du Léguer », des ateliers en lien avec le projet d'atlas du Léguer, et bien d'autres surprises !

Les collectivités du bassin versant Vallée du Léguer (Lannion-Trégor Communauté, Guingamp-Paimpol Agglomération, Morlaix Communauté et le syndicat de Goas koll Traou Long), l'Office de tourisme Bretagne – Côte de granit rose, celui de Guingamp – Baie de Paimpol, les multiples partenaires, l'ensemble des communes du bassin versant, qui accueillent les animations, mais aussi les nombreux bénévoles qui partagent leurs connaissances et leurs talents, sont donc ravis de faire vivre la vallée du Léguer, en faire découvrir ses multiples richesses, du 29 juin au 8 septembre 2024 !

Le Léguer en fête bénéficie du soutien financier de la Région Bretagne et du Département des Côtes d'Armor.

Tout le programme à découvrir dans les offices de tourisme et sur :

<http://www.vallee-du-leguer.com/Le-Leguir-en-fete-Gouel-al-Leger>





Dans vos agendas:

Crêpes du Patrimoine	26 juillet
Moules frites	17 août
Pot du Trail	7 septembre
Repas Amicale Laïque	14 septembre
Fêtes de Trégrom	4-6 octobre

Sclérose en plaques	26 octobre
Journée Solidaire	3 novembre
Potée	23 novembre
Repas des Anciens	16 novembre
Marché de Noël	15 décembre
Noël des enfants	19 décembre

bibli



Des livres pour se détendre en vacances...

Dans le cadre d'une opération « les livres qui font du bien », en lien avec la Bibliothèque des Côtes d'Armor, la bibliothèque de Trégrom vous propose tout un lot de romans à dévorer cet été, à la plage (de Trégrom?) ou ailleurs...





LTC

BRETAGNE
CÔTE
DE GRANIT
ROSE
TOURISME

ICI, c'est la découverte toute l'année

crédit photo : Alexandre Lamoureux

L'Office de
Tourisme c'est
des visites guidées
pour petits et grands,
un service billetterie, la
location de Vélek'tro, des
idées cadeaux, des guides
de randonnée...

Votre carnet de
voyage sur mesure !

Venez nous rencontrer,
nous élaborons avec
vous le programme de
vos vacances disponible
sur votre téléphone



➔ Réservez vos sorties !

Plus de 450 dates
de visites et de
découvertes

 LANNION-TRÉGOR
COMMUNAUTÉ
LANNUON-TRÉGER
KUMUNIEZH

www.bretagne-cotedegranitrose.com - 02 96 05 60 70

 QUALITÉ
TOURISME
■ REPUBLIQUE FRANÇAISE

Flore de chez nous



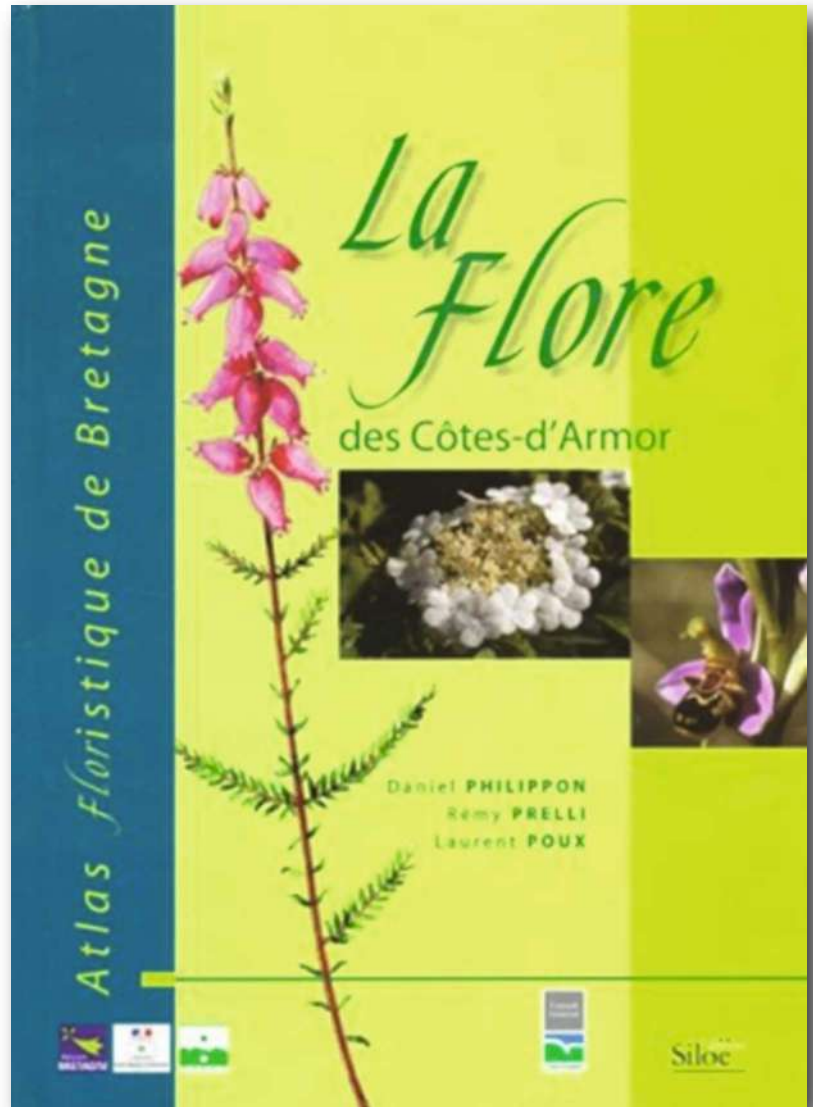
Trégrom détient dans sa bibliothèque deux exemplaires de cette véritable bible de la flore des Côtes d'Armor qui fait partie de la collection intitulée « Atlas floristique de Bretagne ».

Ce livre imposant, et de grande valeur sur tous les plans, aborde tous les sujets qui ont trait à son objet principal : le relief, le réseau hydrographique, la géologie, etc.

Nous aborderons ici un axe « trégromo-centré » en découvrant les 3 espèces de plantes rares qu'abrite notre village. Elles ont pour noms : *Arnoseris minima*, *Impatiens glandulifera* et *Rorippa sylvestris*. Notons qu'il n'y a pas d'espèces protégées sur notre territoire..

En voici quelques images glanées sur Google.

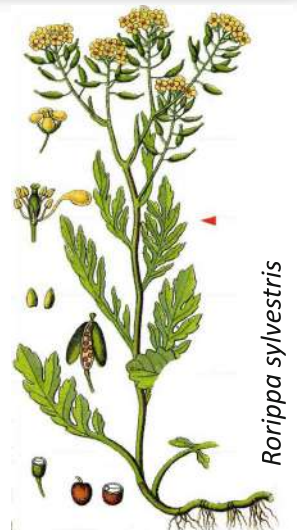
Nous vous souhaitons de les rencontrer lors de vos promenades dans notre belle campagne, et si tel est le cas, de signaler leur emplacement aux bénévoles de la bibli, le samedi entre 11h et 12h30 (sans les cueillir, car elles sont rares).



Arnoseris minima



Impatiens glandulifera



Rorippa sylvestris



Cake au thon

Ingrédients:

3 œufs
100g de farine
1 sachet de levure
100 ml de lait
100g de gruyère rapé
1 boîte de thon
100 ml d'huile

Mélangez tous les ingrédients
Mettez-les dans un moule beurré
Cuisson 40 minutes à thermostat 7
Dégustez chaud ou froid

Petites bouchées pralinées

Ingrédients:

(on peut doubler les ingrédients
cela fait environ 36 bouchées)
100g de chocolat noir
100g de chocolat pralinoise
30g de beurre
5 étuis de gavottes

Écrasez les gavottes
Cassez les morceaux de chocolat et
de pralinoise
Ajoutez le beurre au chocolat
Mettez la préparation au micro
onde 2 minutes à 800 degré
Mélangez le tout et ajoutez les
gavottes
Mettez dans un moule à petites
alvéoles
Mettez au froid





02 96 47 92 55
mairie@tregrom.fr

Urgence
Monsieur le Maire : 06 74 39 87 28



Carnet rose

Raoul Lannoye, né le 22 mars 2024
Alizée Robert, née le 14 mai 2024

Horaires d'ouverture de la déchetterie de Vieux-Marché

Lundi 13 h 30 à 17 h 30
Mardi Fermeture
Mercredi 13 h 30 à 17 h 30
Jeudi Fermeture
Vendredi 13 h 30 à 17 h 30
Samedi 13 h 30 à 17 h 30

Infos pratiques

Horaires d'ouverture de la Mairie

Lundi 9 à 12 / 14 à 17 heures
Mardi 9 à 12 / 14 à 17 heures
Mercredi 9 à 12 heures
Jeudi 9 à 12 / 14 à 17 heures
Vendredi 9 à 12 heures

Permanence des élus

Samedi matin de 11 à 12 heures

Ont contribué à ce numéro : Jean François Le Bras, Csilla Chimpan, Laurent Dutray, Joss Fonchin, Michel Fortune, Gérard Guillermin, Dominique Hannebicque, Danielle Le Boulanger, Marie-Hélène Matthieu, Guylène Minez, Evelyne Pernel, Martine Robache, Gérard Scolan - Photos : Kelou - Imprimé par Point.COM / Saint Agathon - Directeur de publication : Jean-François Lebras

Urbanisme (Premier semestre)

Permis de construire : 1
Déclarations préalables : 1
Certificat d'urbanisme : 2

La Villeneuve

Chambre d'hôtes

celines.accueil@gmail.com
07 61 00 77 27



Le Hameau du Léguer

Propriétaires : Sandrine et Jean-Christophe
Le Henaff
Contact : lehameauduleguer@lilo.org

Amoureux de la nature, besoin de repos, de déconnecter, ou tout simplement de vous ressourcer au calme... Alors, vous tomberez sous le charme de « L'îlot » ce chalet en bois niché au cœur de la vallée du Léguer dans un petit hameau composé de trois chalets indépendants

Location par Airbnb



Moulin du Pont de Coz

Le Moulin vous attend !

C'est un lieu unique : un moulin à eau (de 1789) au bord de la rivière, comprenant 4 maisons (dont Ty Bihan est à louer). En pleine nature, la distanciation physique sera le moindre de vos soucis ! Nous prenons toutes mesures pour votre santé vis-à-vis du coronavirus.

Parfait pour les randonnées, la baignade dans la rivière, le vélo au cœur de la Bretagne, la visite des environs.

Location par Airbnb



Gîte de Kergueffiou

Contact Fanny Santer
06 51 96 50 04



nos artisans

Bastien Morand

Charpente Menuiserie
Bardage Terrasse Isolation
Matériaux sains et écologiques

bastien.morand@orange.fr

06 30 87 06 19

S.A.R.L. ERWAN LAERON
COUVERTURE
ZINGUERIE
ÉTANCHÉITÉ
CREC'H ALAIN
22420 TRÉGROM
02 96 47 97 45
06 21 35 48 92
laeron.erwan@orange.fr

ALLCOCK Benjamin
Entreprise générale du bâtiment
06 67 87 25 19
benjamin.all@hotmail.com

Scie Pres de l'Arbre
Scierie Mobile
Arboriste Grimpeur

Isabelle PINABEL
Massages Bien-Etre
Réflexologie plantaire
07 82 80 44 52
isareflexo22@gmail.com
Perros-Guirec - Languoux - Trégrom

Mikaia
À VOUS ÉCOUTER, S'ADAPTER
POUR CES MOMENTS OÙ L'ON SE DÉPASSE, AVOUS PROPOSE :

- ESPACE DE PAROLE : Un espace pour reprendre appui
- ASSISTANCE INFORMATIQUE & ADMINISTRATIVE : Se familiariser le mieux en français aiglé à un service global (soutien, démarches, démarches en ligne, etc.)
- ATELIERS COLLECTIFS : Apprendre avec d'autres
- À DISTANCE : Si votre rythme, vos disponibilités, ne l'autorisent pas, un accompagnement est possible

Ô' Trégrom
Bar, restaurant, épicerie
Cuisine traditionnelle faite maison.
Horaires restauration : 11h45 - 14h
Horaires bar - épicerie : 8h30 - 19h
(du mardi au samedi)
Tel : 02 96 13 29 36
Mail : restaurant-o-tregrom@outlook.com
10 Hent Bras, 22420 Trégrom
Guillaume et Michèle ont le plaisir de vous accueillir du mardi au samedi.
Possibilité de service du soir pour des groupes à partir de 15 personnes sur réservation.

Csilla CHIMPAN
Conseillère indépendante en immobilier
Él - Agent commercial - RIAC SAINT-BRIEUC - n°336 361 339 000 19
06 83 32 56 54
csilla.chimpan@safi.fr
Visitez mon site
Confiez-moi votre projet immobilier en toute sérénité
SAFTI Ça le fait!

Armor Traiteur
06.79.52.09.79
armortraiteur.yb@gmail.com

Multiservices Dépannage Maintenance Entretien
Christophe Lannoye - 06 09 67 49 55
christophe.lannoye@gmail.com
SIRET : 879 642 163 RM 55
Multiservices, conseils, logique et respect

LA CAROTTE SAUVAGE
PRODUCTEURS MARAÎCHERS
Le mercredi, de 15h à 18h, à la ferme.
Le mardi, de 16:30 à 18:00, au marché bio de Belle-Isle-en-Terre

PÉPINIÈRE
Un simple jardin
Plantes médicinales, comestibles
Keranoc'h - 22420 Trégrom
06 81 89 11 46
Mail : info@unsimplejardin.com
Site : unsimplejardin.com

MASSAGE
Bien-être Créatif
Adélaïde Mésenge
06 24 96 73 66
massage-creatif@ti-nuage.fr