

ÉDITORIAL

Chères Monterfiliennes, chers Monterfiliens,

Dans le cadre de l'étude consacrée à la Vallée du Serein, nous avons diffusé un message sur Panneau Pocket afin de vous inviter à participer à l'enquête mise en place par le Département d'Ille-et-Vilaine et Brocéliande Communauté, en partenariat avec notre commune de Monterfil.

Cette étude a pour objectif de recueillir les avis et perceptions des personnes qui fréquentent ou s'intéressent à ce site, afin de mieux définir les actions et les aménagements à mettre en œuvre pour préserver et valoriser notre territoire.

La Vallée du Serein s'étend entre Monterfil, Treffendel, Saint-Péran, Plélan-le-Grand et Paimpont, entre les étangs de Trécouët, du Gué-Charet et de l'Etunel.

Même si l'effacement de l'étang de l'Etunel n'est pas directement cité dans le questionnaire, je vous invite vivement à participer à cette enquête et à exprimer votre point de vue. Sur cette question comme sur les autres enjeux concernant la vallée, chaque avis compte et mérite d'être partagé. Le lien est sur Panneau Pocket.

Lien : <https://framaforms.org/vallee-du-serein-questionnaire-en-ligne-1786459567>

Du 25 septembre au 2 novembre, vous pouvez donner votre avis en répondant au questionnaire en ligne. Les réponses seront analysées en novembre et décembre, pour une présentation des résultats prévue début 2027. Je compte sur votre participation à cette enquête, qui est importante pour l'avenir de notre territoire et qui nous concerne tous.

Je profite également de cet édit pour vous rappeler que, le **samedi 10 octobre**, aura lieu l'inauguration des dernières réalisations de la commune : les locaux périscolaires, la requalification de l'allée de Bel Air et le four de la Bétangeais.

Vous êtes toutes et tous cordialement invités à venir découvrir ces réalisations et à partager ce moment convivial.

Bonne lecture et au plaisir de vous rencontrer.

Le Maire, Michel DUAULT

A noter sur vos agendas

- **Jeudi 08/10/2026** - Conseil Municipal à 20h, à la mairie
- **Jeudi 19/11/2026** - Conseil Municipal à 20h, à la mairie

FLASH INFOS



Monterfil
terre de caractère

N°61 - OCTOBRE 2026

Lettre d'informations "Vivre à Monterfil"



INFORMATIONS MUNICIPALES

Inscriptions sur les listes électorales

Vous venez d'emménager à Monterfil, vous avez changé d'adresse ou vous n'êtes pas encore inscrit(e) sur les listes électorales ?

Pensez à vérifier votre inscription et, si nécessaire, effectuez votre démarche dès maintenant afin de pouvoir participer aux prochaines élections.

 À la mairie de Monterfil : munissez-vous d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile.

 L'inscription peut également être effectuée en ligne sur [Service-Public.fr](https://service-public.fr).

 Un doute sur votre situation électorale ? Vous pouvez vérifier votre inscription en ligne ou contacter la mairie au **02 99 07 90 47**.

Renouvellement des concessions au cimetière

A l'approche de la Toussaint, période de recueillement et de mémoire, la commune souhaite rappeler aux familles l'importance de l'entretien et du suivi des concessions au cimetière. C'est également le moment privilégié pour vérifier la situation de votre concession et, le cas échéant, envisager son renouvellement.

Certaines concessions arrivant à échéance, il est recommandé de se rapprocher de la mairie afin d'effectuer les démarches nécessaires dans les meilleures conditions.

Mme Nathalie MORAND, en charge de la gestion du cimetière, reste à votre écoute pour toute question ou accompagnement dans vos démarches. Vous pouvez la contacter au **02.99.07.90.47** ou par e-mail à mairie@monterfil.fr

INTERCOMMUNALITÉ

JOURNÉES FRANCE SERVICES À MONTERFIL

France Services vient à votre rencontre !

À l'occasion des Journées France Services, organisées du 5 au 16 octobre 2026, une permanence sera exceptionnellement délocalisée à la Mairie de Monterfil.

 **Vendredi 9 octobre 2026**

 De 8h00 à 17h00

 Salle du Conseil municipal – Mairie de Monterfil

Cette journée est l'occasion de venir rencontrer les agents France Services, poser vos questions et être accompagné dans vos démarches administratives du quotidien.

N'hésitez pas à profiter de cette permanence de proximité !

France Services : un accompagnement près de chez vous.

POST-AIDANCE – « Mon proche aidé n'est plus là... »

La plateforme Accompagn'Aidants propose un cycle de 5 ateliers destiné aux aidants endeuillés, après la perte de leur proche.

Ces rencontres permettent de partager son vécu et ses émotions, échanger avec d'autres aidants, mieux comprendre le processus de deuil et bénéficier de repères et d'exercices pour avancer, tout en évitant l'isolement.

 Les jeudis, de 14h30 à 16h30 :

- **22 octobre 2026 – Qu'est-ce que le deuil ?**
- **26 novembre 2026 – Ma relation à mon proche décédé**
- **17 décembre 2026 – Deuil et émotions**
- **21 janvier 2027 – Les liens aux autres pendant le deuil**
- **18 février 2027 – Mes axes de bien-être**

 Lieu : La Longère, place Toulouse Lautrec, 35310 Mordelles

 02 90 02 36 37

 accompagnaidants@cias-ouest-rennes.fr

INFORMATIONS MUNICIPALES

En octobre, la médiathèque fait le plein d'animations !

En octobre, la médiathèque vous propose un programme riche et varié, avec des rendez-vous pour tous les âges : lectures, échanges, ateliers créatifs, cinéma, sciences, bande dessinée... et même œnologie !

Vendredi 9 octobre 2026



Bébés lecteurs à 10h et 11h : un moment tout en douceur autour des livres et des histoires pour les tout-petits.



Dires et Mémoires à 14h30 : un nouveau rendez-vous pour partager souvenirs, récits et mémoire locale.



Fête de la Science – Débat mouvant à 18h : « Alimentation : déconstruisons nos idées reçues ! » Venez débattre, bouger et confronter vos idées avec la participation de la nutritionniste Marie-Paule Lecoq.

Samedi 10 octobre 2026 – 10h



Atelier parent-enfant : la cuisine moléculaire

Une découverte ludique et surprenante de la cuisine scientifique- Sur inscription

Vendredi 16 octobre 2026 – 14h30



Café Papote fait sa rentrée ! Un temps pour échanger et discuter autour de l'actualité.

Samedi 17 octobre 2026 – 15h



Fête du réseau des médiathèques au Centre culturel de Bréal.

Cette année, la rencontre aura pour thème : « La bande dessinée, est-ce de la littérature ? »

Avec la présence des auteurs-illustrateurs Ztnarf et Stan Silas, de nombreux ateliers et des séances de dédicaces.

Mardi 20 octobre 2026 – 14h30



Retour des séances cinéma à la médiathèque !

Samedi 24 octobre 2026 – 10h



Atelier céramique pour adultes : laissez parler votre créativité et découvrez le plaisir de travailler la terre. Sur inscription

Mardi 27 octobre 2026 – 14h30



Atelier œnologie, proposé sous la forme d'un échange de savoir-faire avec Claude Bouvier.

Samedi 31 octobre 2026 – matinée spéciale Octobre Rose



La médiathèque se mobilise avec une matinée consacrée à Octobre Rose, autour de la confection de coussins-cœurs destinés aux femmes ayant subi une ablation mammaire.

La matinée sera également l'occasion de découvrir différents métiers à travers une rencontre autour des femmes et des métiers, pour échanger, s'informer et peut-être faire naître de nouvelles vocations.

INTERCOMMUNALITÉ

FORMATION POUR LES AIDANTS

Vous accompagnez un proche atteint d'une maladie neuro-évolutive ? Une formation gratuite est proposée à Montauban-de-Bretagne pour mieux comprendre la maladie, les troubles cognitifs, les comportements et la communication avec son proche.

5 séances les mardis 6 et 13 octobre, puis 3, 10 et 17 novembre 2026, de 14h à 16h30.

Manoir de la Ville Cotterel – Montauban-de-Bretagne

⚠ Places limitées – inscription obligatoire au 02 90 02 36 37 ou par mail :

accompagnaidants@cias-ouest-rennes.fr

Formation gratuite.



ASSOCIATIONS

Monterfil Gym Fitness

Les inscriptions aux cours de fitness sont possibles tout au long de l'année, n'hésitez pas à nous contacter (monterfil.fitness@gmail.com). En plus il y a 2 cours d'essai, c'est le moment de vous lancer ! Notre coach Lucie nous suit depuis plus de 10 ans dans le renforcement musculaire, avec des exercices variés toutes les semaines: de l'effort dans une ambiance détendue 😊.

Cours les mercredis de 20h30 à 21h30 - Cotisation annuelle: 105€ / possibilité de s'inscrire pour la moitié des cours (nous contacter).

A très bientôt sur le parquet de la salle de la Bétangeais !



Association porteurs de répit

À l'occasion de la Journée nationale des aidants, l'association Porteurs de répit vous invite à découvrir et à tester la joëlette, un matériel adapté permettant aux personnes en situation de handicap ou en perte d'autonomie de participer à des randonnées et courses à pied.

La Basse Noë – Monterfil

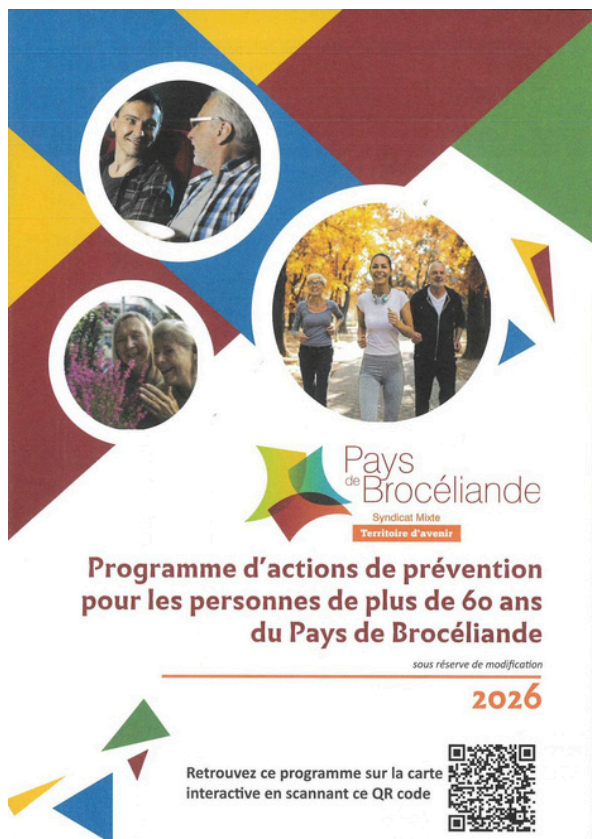
Samedi 10 octobre, de 14h à 17h

Dimanche 11 octobre, de 9h à 12h

Venez essayer, venez tester ! Pas besoin d'être un grand sportif, simplement de bonnes chaussures et l'envie de partager un moment convivial, inclusif et solidaire. ❤️

👉 Une belle occasion de découvrir la joëlette, de favoriser l'inclusion et de mettre à l'honneur les aidants et les personnes accompagnées. Événement ouvert à tous !





Sommaire

- Rester en mouvement, garder la forme et prévenir le risque de chutes p. 4
- Equilibrer son alimentation et prendre plaisir à manger p. 9
- Protéger sa santé auditive et visuelle p. 12
- Être conseillé pour préserver sa mémoire et la qualité de son sommeil p. 13
- Bien vieillir chez soi et pour longtemps p. 16
- Être aidant : écoute, rencontre et accompagnement au répit p. 18
- Découvrir ou se perfectionner avec les outils informatiques p. 22
- Favoriser le bien-être mental et le lien social p. 23
- Mieux vivre avec sa maladie ou sa perte d'autonomie p. 28
- La Semaine Bleue : semaine nationale des retraités p. 32
- Des aides pour se déplacer p. 36



Le Comité des Fêtes et L'AJCL : date à noter dans vos agendas



Il n'est jamais trop tôt pour noter des dates festives dans son agenda !

Vous pouvez d'ores et déjà réserver le **samedi 19 décembre 2026** pour venir découvrir les désormais traditionnelles animations de Noël, co-organisées par le Comité des Fêtes de Monterfil et l'AJCL 🤗🎄🎅🧑🏻.

Vous retrouverez des animations concoctées au cœur de Monterfil. Nous souhaitons aussi vous proposer pour la 3ème année consécutive une animation musicale dans l'église, pour vivre un moment de partage.

Il y aura également de quoi se restaurer et se réchauffer (le corps et le cœur).

Plus de détails prochainement 😊.



Conférence sur la santé mentale des actifs

La MSA organise une conférence sur "la **santé mentale des actifs**" qui aura lieu le **mardi 13 octobre à 20h, à la MFR DE LA ROUVRAIS à MONTAUBAN DE BRETAGNE.**

Au programme de cette soirée :

- Une analyse de la santé mentale au travail, avec un focus sur l'équilibre vie pro / vie perso et la prévention des risques psychosociaux.
- Une table ronde finale pour échanger sur les dispositifs d'accompagnement et les solutions concrètes à mobiliser.



PROCHAINE PARUTION - NOVEMBRE 2026

Afin d'être présent dans le prochain flash infos, nous vous remercions de déposer ou de transmettre par mail, vos informations pour le **vendredi 23 Octobre 2026, dernier délai.**

Retrouvez notre flash info sur notre site :

www.monterfil.fr / Mail : mairie@monterfil.fr