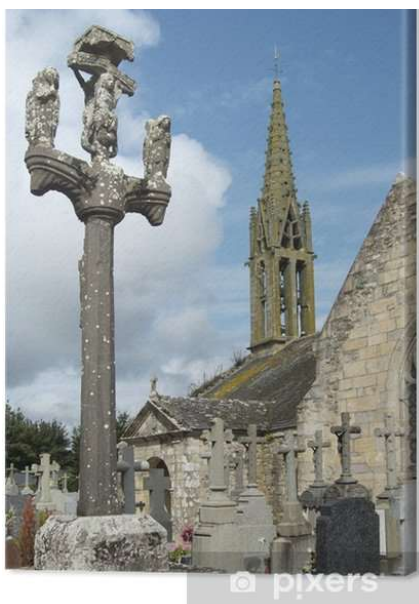


# Cuaderno de conserjería



Buenos días,

Bienvenidos a casa de Karim e Yves. Lo siento, pero no pude traducir el sitio <https://leslocationsdargol.webador.es/>, si desea utilizar los enlaces dados, puede ir a través de este PDF o a través del sitio.

Si encuentra algún error, por favor háganoslo saber.

Karim (06 37 36 32 86) vive en la planta baja.

Yves (06 60 77 48 77) está en Nantes.

No dude en ponerse en contacto con nosotros si le falta algo o si tiene alguna pregunta.

En este documento hay algunas informaciones para hacer su estancia más agradable.

En algunas páginas hay enlaces a Internet, puedes hacer clic en ellos.

Desafortunadamente, los enlaces en el resumen no funcionan en PDF, así que si lo desea puedo enviarlo en formato Word.

El wifi: Livebox 5FB8

Contraseña: 605A1F43C636CA8112141FE146

Puedo enviarle este código por SMS, será menos laborioso

(06 60 77 48 77)

QR code :

Livebox-5FB8



Scannez ce code QR sur un autre appareil pour vous connecter à Livebox-5FB8 sans entrer le mot de passe.

# Sumario

<b><i>A su llegada,</i></b>	<b>3</b>
<b><i>El jardín</i></b>	<b>3</b>
<b><i>El material</i></b>	<b>3</b>
El material de socorro	3
El desayuno	3
Tartes	3
Televisión	3
Escobilla	3
Mariscos	3
Las placas de cocción	3
Radiador de inercia	4
Radiador secador de toallas	4
<b><i>Cubos de basura</i></b>	<b>5</b>
<b><i>Ménage</i></b>	<b>5</b>
<b><i>Números útiles Argol</i></b>	<b>6</b>
Diversos	6
Urgencias	6
Salud - Emergencia	6
<b><i>Commerces Argol</i></b>	<b>7</b>
Bar - Delicatessen - Depósito de pan - Taxi	7
Bar, cervecería, restaurante	7
Camion Pizzéria	7
Camion pizzeria + burgers	7
Crêperie	7
Boulangerie Pâtisserie	7
Supermarché	7
Sidrería de Rozavern	7
Algunas ideas interesantes	8
<b><i>Los mercados alrededor de ARGOL</i></b>	<b>9</b>
Mercados menos cercanos a Argol	9
<b><i>Algunas actividades deportivas</i></b>	<b>10</b>
Parapente	10
Surf, carro de vela ...	10
Senderismo ARGOL	10
<b><i>Algunas ideas de visita</i></b>	<b>11</b>
Oficina de turismo Presqu'île de Crozon - Aulne Maritime	11

Playa de Telgruc	11
Playa de Pentrez	11
Playa de Keric Bihan 48.204401, -4.327163	11
Plage de Caméros	11
Museo de los oficios vivos en Argol	11
Menez-Hom	11
Museo de la escuela rural en Bretaña	11
Ecomusée des Monts d'Arrée - Molinos de Kerouat	11
<b>Sidrería de Rozavern</b>	12
<b>Abbaye de Landevenec</b>	12
Molino del mar de Landevenec	12
Belvedere de Rosnoën	12
Le Faou	12

## A su llegada,

A su llegada, puede aparcar a la izquierda de la casa (perpendicularmente a la calle), bajar el equipaje y salir 200 metros después de la casa hacia el exterior del pueblo.

Hay que presentarse en la puerta de atrás de la casa y se puede llamar, sin respuesta, enviar un mensaje de texto a Karim (06 37 36 32 86), es posible que sea atrapado por su teletrabajo en reuniones, le dará el código de la caja de claves.

## El jardín

Tienes acceso al exterior, dentro de un tiempo habrá una valla, mesas, una barbacoa. Estamos a la espera de la autorización de los arquitectos de Francia.

Por ahora, Karim puede instalar una mesa y sillas y tenemos una pequeña barbacoa.

No suministramos carbón vegetal, se puede encontrar en el supermercado de Telgruc (6 minutos).

## El material

### El material de socorro

Usted tiene a su disposición:

- ✓ Extintor de incendios (en el rellano)
- ✓ Botiquín de primeros auxilios (Cajón baño)

### El desayuno

- ✓ Tostadora
- ✓ Máquina de espresso (*le proporcionamos algunas cápsulas, si usted desea más, Karim le revenderá a precio Coutant, comprobante de caja*)
- ✓ Cafetera/ tetera de pistón: se pone el café o el té, agua hirviendo, se deja preparar, luego se presiona suavemente el émbolo

### Tartes

- ✓ Rodillo de la tarta (Cajón conveniente)
- ✓ Alfombrilla para enrollar tartas (Cajón conveniente)
- ✓ Plato de tarta (Cajón conveniente)

### Televisión

Hay que encender los dos mandos. Todavía no tenemos acceso a los canales de TNT, vamos a instalar una antena pronto.

Hay que seleccionar la aplicación teleflash (icono de TV en amarillo). Si no lo tienes, sales y vuelves.

### Escobilla

Si quieres hacer un raspador, pídele a Karim que te preste un aparato.

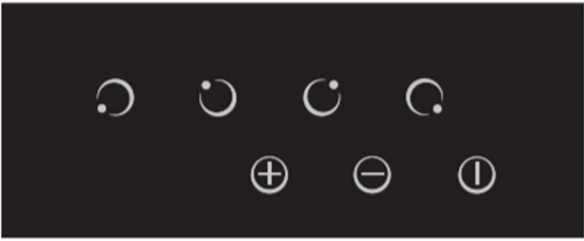




### Mariscos





Tiene a su disposición cascanueces (cangrejos) y picos con bigorneaux y cangrejos.

Si usted desea un gran hecho todo, pregunte a Karim, él podrá prestarle uno de 15 litros.

### Las placas de cocción

*Cuando los usa, puede apagarlos antes de que termine la cocción, hay mucha inercia en este tipo de placa.*  
**Gracias**

	Référence	Description
	A 	Position de la zone
	B 	Réduit la puissance de sortie
	C 	Augmente la puissance de sortie
	D 	MARCHE / ARRÊT

Zone de cuisson	Puissance max. (230V~)
	1800 W
	1200 W
	1800 W
	1200 W

Para la **seguridad infantil**:

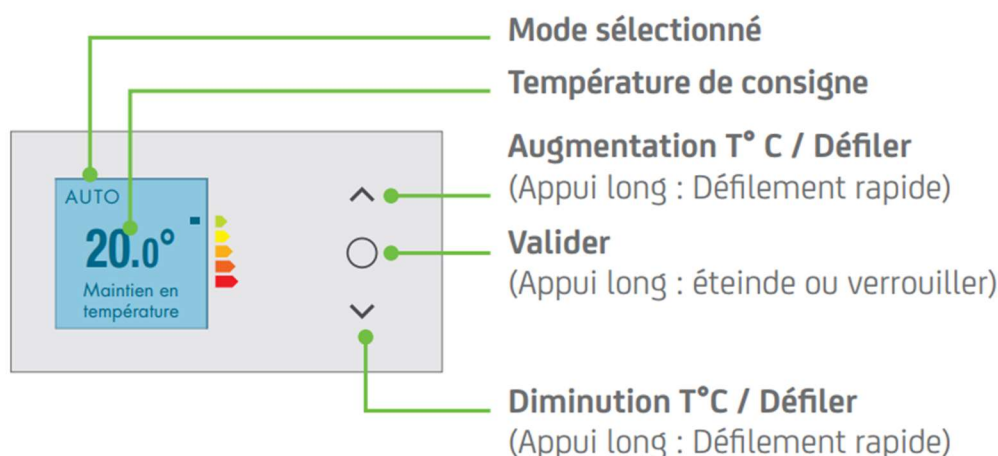
Pulse simultáneamente las teclas **+** y la tecla de selección de área más a la izquierda.

Para eliminarlo, pulse **-**

## Radiador de inercia

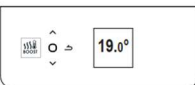





Por la ecología, pero también por el coste, gracias por no calentar demasiado.

### FONCTIONNEMENT DU BOÎTIER



## Radiador secador de toallas

Para la ecología, pero sobre todo por el coste, gracias por no calentar demasiado.

PRINCIPE DE FONCTIONNEMENT		
	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmenter ou diminuer la température sans avoir besoin de valider ;</li> <li>- Changer la durée du Boost ;</li> <li>- Naviguer dans les menus.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Naviguer dans les sous-menus ;</li> <li>- Valider ;</li> <li>- Éteindre ;</li> <li>- Verrouiller, déverrouiller.</li> </ul>
		- Retour à l'écran précédent
		- Activation ou désactivation du Boost

# Cubos de basura

Por favor, clasifiquen la basura. Debajo del fregadero hay 2 cubos pequeños, uno para reciclaje y otro para residuos no reciclables. En el exterior hay un cubo de basura (rojo) para el vidrio, así como un compostador. Explicación del uso de los cubos de basura amarillo y verde.

**TOUS les emballages ménagers et les papiers se trient !**

**LES RÈGLES FONDAMENTALES :**

- Seuls les emballages se trient, pas les objets ni la vaisselle
- Pas besoin de les laver, il suffit qu'ils soient bien vidés
- N'emboîtez pas vos déchets et séparez bien les matériaux (par exemple, retirez le film plastique des revues, des barquettes de jambon...)

**EMBALLAGES ET BRIQUES EN CARTON / PAPIERS**  
Emballages en carton, cartonnets, briques alimentaires... *bien vidés !*  
Tous les papiers séparés de leur film plastique : journaux, magazines, prospectus, annuaires, enveloppes...

**EMBALLAGES EN MÉTAL**  
Canettes de soda, boîtes de conserve, bouteilles de sirop, aérosols, barquettes en aluminium... *bien vidés !*  
Les petits emballages en aluminium : boules de papier alu, capsules de café, couvercles/capsules, plaquettes de médicaments...

**EMBALLAGES EN PLASTIQUE**  
Bouteilles et flacons en plastique avec les bouchons : bouteilles d'eau, de lait, flacons de lessive, de savon, de produits d'entretien... *bien vidés !*  
Films et sacs en plastique, pots de yaourt, barquettes en plastique et polystyrène...

**VERRE**  
Bouteilles, bocaux, pots, flacons de parfum...  
Pas de vaisselle ni de verre à boire  
*Bien vider, inutile de laver. Sans couvercle.*

**DÉCHETS COMPOSTABLES**  
Restes de repas, épluchures, marc de café, filtres à café, sachets de thé, coquilles d'œuf, essuie-tout, mouchoirs, fleurs coupées, tontes de gazon sèches, petites branches...

**ORDURES MÉNAGÈRES**  
Produits hygiéniques (couches, lingettes, cotons, protections périodiques, mouchoirs...), essuie-tout, litiers minérales, sacs d'aspirateur, vaisselle, jouets en plastique...  
*Dans des sacs bien fermés*

**TEXTILES, CHAUSSURES, MAROQUINERIE**  
En bon état, usés ou déchirés : vêtements, linge de maison, chaussures (liées par paires), maroquinerie, peluches...  
*Bien secs et propres (non souillés de peinture, huile...) dans des sacs fermés.*

**Un doute sur un déchet ?**  
Consultez le guide du tri de Citéo sur [www.comcom-crozon.bzh](http://www.comcom-crozon.bzh)  
ou téléchargez l'application sur [www.consignesdetri.fr](http://www.consignesdetri.fr)

**Un doute, une question sur la collecte ou le tri de vos déchets...**  
[www.comcom-crozon.bzh](http://www.comcom-crozon.bzh) • [dechets-qualite@comcom-crozon.bzh](mailto:dechets-qualite@comcom-crozon.bzh) • Tél. 02 98 16 02 51

# Ménage

Nos encargamos de la limpieza al final de la estancia, pero, si lo necesita, hay material debajo de la escalera en la planta baja.

Por favor, coloque toda la ropa usada en la cesta en el baño, incluyendo la alfombra del baño.

# Números útiles Argol

## Diversos

- ✓ Karim \_\_\_\_\_ 06 37 36 32 86
  - ✓ Yves \_\_\_\_\_ 06 60 77 48 77
  - ✓ Ayuntamiento \_\_\_\_\_ 02 98 73 54 02
  - ✓ Oficina de turismo de Crozon \_\_\_\_\_ 02 98 27 07 92
  - ✓ Oficina de Turismo/ Telgruc sur Mer \_\_\_\_\_ 02 98 27 78 06
  - ✓ Oficina de Turismo/ Le Faou \_\_\_\_\_ 02 98 81 06 85
- } *Sólo durante  
las vacaciones de verano*

## Urgencias

- ✓ Gendarmerie \_\_\_\_\_ 17
- ✓ Bomberos \_\_\_\_\_ 18
- ✓ Número de emergencia europeo 112
- ✓ Pharmacies de garde \_\_\_\_\_ 3237

## Salud - Emergencia

<b>Cabinet Médical</b> Doctor GALLISSOT-PIERROT Elise Plaza de Borgoña - 6 rue de l'Ecole	02 98 27 76 65
<b>Gabinete de Enfermería</b> Marina AUGIER y Brigitte PHELEP 4 bis plaza de la iglesia	02 98 17 29 57
<b>Asociación de Enfermeras</b> Isabelle MORE-CHAMPAVIER y Stéphane MEROUR Plaza de Borgoña - 6 rue de l'Ecole	02 98 27 73 55
<b>Masajistas-Fisioterapeutas</b> Marie-Anne DOUGUET-BOURC y Jérémy MERCKX Diplomadas de Estado Plaza de Borgoña - 6 rue de l'Ecole	02 98 27 35 42
<b>Ostéopathe DO</b> Kévin LABOUS Plaza de Borgoña - 6 rue de l'Ecole	06 31 97 06 03
<b>Masajistas-Fisioterapeutas</b> Brigitte BONNET - Diplomadas de Estado 5 camino de Kersprigent	02 98 26 52 56

## Commerces Argol

### Bar - Delicatessen - Depósito de pan - Taxi

#### La Terrasse

6 plaza de la iglesia 29560 ARGOL ☎ 02 98 27 73 63

### Bar, cervecería, restaurante

#### Bartaba

*Brasserie, tabac*

2 rue du roi Gradlon 29560 ARGOL ☎ 02 98 27 74 11

*Lunes: Cerrado/ de martes a sábado: 07:45-13:30, 16:00-20:00/ domingo: 08:00-13:00*

#### El Relais de la Presqu'île

*Bar – Restaurante (menú de pizarra)*

3 calle de la escuela 29560 ARGOL ☎ 02 98 27 34 02

*Abierto al mediodía: de lunes a viernes y las noches de viernes, sábados y festivos*

### Camion Pizzéria

#### La Comedia

Solo el domingo al mediodía, en la plaza (*excelente*)

### Camion pizzeria + burgers

#### La pizza con ruleta

Martes 18:30-20:00

### Crêperie

#### Crêperie du Roy d'Ys

7 plaza de la iglesia 29560 ARGOL ☎ 02 98 27 77 69

*Lunes: Cerrado/ de martes a domingo: 12:00-20:30*

### Boulangerie Pâtisserie

#### Delichouz Cake (*excelente*)

4 Plaza de la Iglesia ARGOL ☎ 07 85 41 64 62

*Martes:08:00 -19:00/ Jueves: 08:00 -19:00/ Sábado: 08:00 - 14:00*

#### Pan

Plaza de la Iglesia ARGOL

#### Panadería Grimouille (*6 mn, 5 km*)

15 Pl. del 3 de septiembre de 1944, 29560 Telgruc-sur-Mer

*Lunes: Cerrado/ martes a sábado: 07:00 - 13:00, 15:00 - 19:00/ domingo: 07:00 - 13:00*

### Supermarché

Super U Telgruc en el mar a 6 min

Abierto de 08:00 a 20:00 todos los días, los domingos 09:00 a 12:30

### Sidrería de Rozavern

La sidra que le ofrecemos proviene de esta sidrería <https://www.rozavern.fr/>

Los lunes de julio y agosto, hacen un mercado de productor (de 17:00 a 20:00), seguido de un concierto.

Organizan visitas guiadas a:

- ✓ de abril a junio: miércoles a las 17h
- ✓ en julio y agosto: martes y jueves a las 11 h y a las 18 h



## Algunas ideas interesantes

### **Chez Mamie Germaine**

Si vas a la punta de Pen-Hir

Playa de Veryac'h, 29570 Camaret-sur-Mer

Es una excelente crepería con un ambiente agradable, puedes ir de nuestra parte, son amigos.

26 km 30 minutos

### **Los viveros de Terenez**

Venta y degustación de mariscos

<http://www.lesviviers.fr/> 9.5 km 9 mn

# Los mercados alrededor de ARGOL

## ARGOL

- **Marché alimentaire :**  
chaque jeudi matin.
- **Petit marché de producteurs locaux :**  
le jeudi matin place de l'église.
- **Pizzas à emporter :**  
le mardi et le dimanche matin.

## CAMARET-SUR-MER

- **Toute l'année :**  
petit marché tous produits,  
tous les mardis (sauf intempéries),  
place Charles de Gaulle.
- **Juillet et août :**  
tous les mardis, place de la mairie &  
place St-Thomas, de 9h à 12h30.
- **Marché des arts et de l'artisanat :**  
sur les quais, 3 dimanches par été.
- **Pizzas à emporter :**  
le dimanche soir, place De Gaulle.

## CROZON

- **Alimentaire :**  
tous les matins, sauf le lundi, place  
de l'église (producteurs locaux).
- **Tous produits :**  
toute l'année, tous les jours sauf  
lundi, place de l'église.  
Centre-ville, foire les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup>  
mercredis du mois.
- **Petit marché :**  
le samedi matin, au rond-point de  
Tal ar Groas.
- **Pizzas à emporter :**  
le vendredi et le dimanche soir.

## MORGAT

- **Grand marché :**  
de mi-juin, juillet, août, à la mi-septembre,  
1<sup>er</sup>, 3<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> mercredis du mois.
- **Marchés nocturnes des artisans d'art :**  
pendant les mardis de Morgat, en juillet et août.

## LANVÉOC

- **Marché tous produits :**  
le vendredi de 16h à 20h, place de la mairie.
- **Friterie :**  
les mercredis et dimanches.
- **Pizzas à emporter :**  
le vendredi soir place de la Mairie.

## LE FAOU

- **Marché des saveurs :**  
le samedi de 9h à 13h, place de l'Église.  
L'été sur le Quai Quélen.
- **Pizzas à emporter :**  
le vendredi soir.

## PONT-DE-BUIS-LÈS-QUIMERC'H

- **Marché :**  
le vendredi matin, place du 19 mars 1962.

## ROSCANVEL

- **Pizzas à emporter :**  
le vendredi midi et le samedi soir.

## TELGRUC-SUR-MER

- **Marché alimentaire :**  
les mardi, jeudi et vendredi matin, place de l'Église.
- **Marché d'été à la ferme :**  
tous les lundis de juillet-août de 17h à 20h,  
Cidrerie de Rozavern.
- **Pizzas à emporter :**  
le mardi soir place de l'Eglise

## Mercados menos cercanos a Argol

<https://www.annuaire-mairie.fr/marche-argol.html>

<b>Lunes</b>	<a href="#">Mercado en Douarnenez</a> Matin (Semanal), <b>Halles.</b>
<b>Miércoles</b>	<a href="#">Mercado en Douarnenez</a> Matin (Semanal), <b>Place de Treboul.</b> <a href="#">Mercado en Douarnenez</a> Soir (en verano) (Semanal), <b>Cerca de las lonjas.</b>
<b>Jueves</b>	<a href="#">Mercado en Plougastel-Daoulas</a> de 8.30 a 12.30 (Semanal), <b>Centro de la ciudad.</b> <a href="#">Mercado en Châteaulin</a> Todo el día (Semanal), <b>Centro de la ciudad.</b>
<b>Viernes</b>	<a href="#">Mercado en Le Relecq-Kerhuon</a> de 15h a 19h (Semanal), <b>Centro de la ciudad.</b>
<b>Sábado</b>	<a href="#">Mercado en Plougastel-Daoulas</a> de 8.30 a 12.30 (Semanal), <b>Centro de la ciudad.</b> <a href="#">Mercado en Douarnenez</a> Matin (Semanal), <b>Halles.</b> <a href="#">Mercado en Douarnenez</a> Matin (Semanal), <b>Place de Treboul.</b>

- ✓ Crozon se encuentra a 14 km (14 minutos en coche)
- ✓ Douarnenez se encuentra a 30 km (30 minutos en coche)
- ✓ Plougastel-Daoulas se encuentra a 37 km (31 minutos en coche)
- ✓ Châteaulin se encuentra a 24 km (22 minutos en coche)
- ✓ El Relecq-Kerhuon se encuentra a 42 km (34 minutos en coche)

## Algunas actividades deportivas

### Parapente

Salida del Menez Hom

Escuela de parapente al lado (<https://parapente.bzh/>). 16 mn 10 km

### Surf, carro de vela ...

Playa de Trez-Bellec (Telgruc sur Mer)

10 minutos 7.7 k

### Senderismo ARGOL

Aquí hay enlaces a las descripciones de los recorridos, se puede acceder a través del sitio del municipio de Argol (en el que he saqueado recursos) : <https://www.argol.fr/> : rúbrica de excursiones.

**Amigos excursionistas**, aquí hay dos circuitos para descubrir nuestro patrimonio natural y cultural desde el pueblo de Argol Place de la Mairie. Encontrará una versión digital a continuación, así como una versión impresa en la guía superior La península de Crozon y el valle del Aulne... a pie» El marcado amarillo.



- ✓ [Circuito del C'hleguer 9 km \(3h\) nivel medio](#)
- ✓ [Circuito de L'Aulne maritime 5h \(20 km\) nivel difícil](#)

Buenos paseos



**Amigos ciclistas de montaña**, ofrecemos 3 rutas de ciclismo de montaña para descubrir los espacios naturales alrededor de nuestro municipio. Encontrará una cartelera que enumera todos los circuitos de la península en el nivel del aparcamiento frente a la escuela, así como en el sitio web BTT en Finisterre.

- ✓ [Circuito N o 4 La madera del C'hleger](#): Nivel fácil/ Distancia 18 km/ Desnivel 350 m/ Tiempo 2h
- ✓ [El bosque Landévenec](#): Nivel Muy difícil/ Distancia 18 km/ Desnivel 540 m/ Tiempo 2h15
- ✓ [Circuito N o 16 Menez Luz](#): Nivel Difícil/ Distancia 33 km/ Desnivel 520 m/ Tiempo 3h15

Un [topo guía](#) de papel también está a la venta 10 € en la oficina de turismo de Crozon

En este sitio se pueden encontrar **otras rutas** a pie, en bicicleta:

<https://www.routeyou.com/fr-fr/location/bike/47411657/argol-a-velo-resume-de-toutes-les-itineraires-a-velo>

¡Que tengan un buen viaje!



## Algunas ideas de visita

Algunos sitios no están abiertos todo el año, es necesario comprobar en los sitios.

No es para nada exhaustivo.

Si encuentra algo interesante que debería estar aquí, díganoslo, lo añadiremos.

## Oficina de turismo Presqu'île de Crozon - Aulne Maritime

<https://www.crozon-tourisme.bzh/>



### Playa de Telgruc

Playa de Trez-Bellec

Surf, carro de vela ...

10 minutos 7.7 km

### Playa de Pentrez

Playa muy agradable, un hermoso punto de vista de la Pointe du Van y el Cap de la Chèvre. 8 min 7 lm

## Playa de Keric Bihan 48.204401, -4.327163

Playa mucho más confidencial (gracias por confirmarme)

Hay que aparcar un poco antes y bajar por una escalera hasta la playa

8 minutos 6 km

## Plage de Caméros

8 minutos 5.8 km



## Museo de los oficios vivos en Argol

Apertura del domingo 10 abril al jueves 4 noviembre 2022

Encontrará los horarios en el sitio:

<https://museevivant.es/>

## Menez-Hom

El monte Menez-Hom es uno de los puntos más altos de Bretaña con sus 330 metros de altitud.

Prolongación de las montañas negras, domina la bahía de Douarnenez. Una vez realizada la fácil ascensión, la vista de toda la región es excepcional. Hoy en día, este antiguo monte sagrado es el punto de partida de numerosas rutas de senderismo y un lugar popular entre los parapentistas.

Hay una escuela de parapente al lado (<https://parapente.bzh/>).

16 minutos 10 km

## Museo de la escuela rural en Bretaña

Atención, no está abierto todo el año, hay que consultar el sitio: <https://musee-ecole.fr/>

9 minutos 8 km

## Ecomusée des Monts d'Arrée - Molinos de Kerouat

El ecomuseo de los Montes de Arrée reagrupa los Molinos de Kerouat, pueblo de molineros en Commana, y la casa Cornec en Saint-Rivoal, lugar de encuentros e intercambios en torno al mundo rural.

<http://www.ecomusee-monts-arree.fr/>

37 minutos 38 km

## Sidrería de Rozavern

La sidra que le ofrecemos proviene de esta sidrería <https://www.rozavern.fr/>

Los lunes de julio y agosto, hacen un mercado de productor (de 17:00 a 20:00), seguido de un concierto.

Organizan visitas guiadas a:

- ✓ de abril a junio: miércoles a las 17h
- ✓ en julio y agosto: martes y jueves a las 11 h y a las 18 h

## Abbaye de Landevenec

13 minutos 10 km

<https://www.abbaye-landevenec.fr/>

hay 550 metros para hacer

<http://www.musee-abbaye-landevenec.fr>



## Molino del mar de Landevenec

Después de visitar la Abadía, puede detenerse en el Moulin mer de Landevenec (6 km).

Es un molino de grano que funcionaba gracias a la marea

## Belvedere de Rosnoën

Se puede ver una hermosa vista del Puente de Terenez, entre otros.

6 km 6 minutos

Podrá continuar 4 km hasta los viveros de Terenez (venta y degustación de mariscos)

<http://www.lesviviers.fr/>

## Le Faou

Clasificado entre los **pueblos más bellos de Francia**, Le Faou (pronuncie "Le Fou") es un pequeño municipio de Finisterre, entre la tierra y el mar.

La diversidad de paisajes que rodean el municipio lo convierten en un territorio de excepción, paraíso de los excursionistas.

<https://www.lefaou.bzh/> 16 km 15 mn

Continúe 3 km para descubrir la iglesia de Nuestra Señora de Rumengol, Brg de Rumengol, 29590 Le Faou.