

Permanences (8 place Juhel-53940 St Berthevin)

Mardi 9h30-11h30 - Jeudi 16h30-18h30 - Vendredi 9h30-13h

02 43 69 56 74 - aflec@free.fr - Site : www.aflec.fr

Le Conseil d'Administration se joint à moi pour vous souhaiter une bonne et heureuse année 2016.

Que celle-ci soit source de bonheur, de joie, de prospérité et de réussite dans votre vie familiale et professionnelle.

Je tiens à remercier tous ceux qui donnent de leur temps contribuant ainsi à développer la convivialité au sein de notre association.

Bonne année à tous.

Marie Paule SILORET

### Galette des rois

Gratuit



Danses au son des bombardes et cornemuses

Nous vous invitons à partager la galette des rois  
**le vendredi 15 Janvier 2016 à 20 h (Salle Coquelicot)**

Au cours de cette soirée, nous vous présenterons l'agenda des futures activités et une vidéo sur les voyages au Vietnam.

Ensuite, le groupe AVEL de St Berthevin nous fera voyager en Bretagne à travers leurs danses et leurs musiques.

Inscription au bureau ou auprès des bénévoles avant le 12 Janvier 2016

### Atelier Nutrition avec la MSA

Ces ateliers seront animés par un diététicien, Xavier Leroux Alonso.

Les objectifs:

Transmettre les clefs d'une alimentation équilibrée en y associant les notions de plaisir et de convivialité.

Prendre conscience de ses comportements alimentaires et de nouveaux réflexes favorables à un bien être durable.

9 séances le mardi de 10h à 11h30 (12/19/26 janvier, 2/9/23 février, 1/8/15 mars) plus une séance le mardi 22 Mars de 10h à 15h avec le repas

Lieu : MSA

Coût : 42€ adhérents et 43€ pour les non adhérents

Inscription et renseignements : Bureau AFLEC et R. GROSBOIS 02 43 66 18 88 et E.BARON 06 65 48 65 85



### Partage de savoirs : Cuisine

**Lundi 1er Février à 14 h**, Paul Siloret proposera la préparation d'une paëlla (cuisine du Centre de Rencontres)

A la fin de cet atelier, chacun repartira avec une part.  
Le coût des ingrédients sera réparti entre les participants.

Inscription avant le 26 Janvier 2016

Contact : Bureau de l'AFLEC ou 06 88 75 68 02



## Horticulture



Jean Paul Loiseau en démonstration

Comme chaque année, l'AFlec propose deux sessions

- un cours théorique sur des sujets divers abordés par les participants et sur la taille,  
**le vendredi 26 février 2016 à 20 h 30** (salle églantine)
- un cours pratique sur la taille, **le samedi 4 mars à 14 h** rendez-vous sur le parking des portes de Coupeau.

Adhérent 2,50 € et non adhérent 3,50 € pour les 2 sessions.

## Randonnée Week-end d'Avril

La section randonnée de l'AFLEC vous propose **les 2 et 3 Avril 2016** une randonnée pédestre (18 km par jour) entre Guidel Plage et Kerfany les Pins.

Pour le samedi midi prévoir le pique-nique dans le sac à dos

**Coût : 120 € par personne**

(comprend le voyage en car, hébergement en chambre double et les repas)

Rendez-vous à 5 h 15 sur le parking des portes de Coupeau à St Berthevin,.

Départ à 5 h 30 précises.

### Renseignements et Inscriptions

Fernand HALOUSE 02 43 69 28 29 – 06 79 30 29 11

Auguste GROSBOIS 02 43 66 18 88 - 06 26 62 75 88



## Dates à retenir

### CONFERENCES

Salle Coquelicot de 20 h à 21 h 30

**\*Mercredi 13 Janvier 2016**

Variation des prix du pétrole sur l'activité économique

**\*Mercredi 27 Janvier 2016**

Financement des déficits publics et rôle de la B.C.E

**\*Mercredi 24 Février 2016**

Rôle des nouvelles technologies dans la compétitivité

Contact: R.Grosbois 02 43 66 18 88 et E.Baron 02 43 68 28 72

### ATELIER CULINAIRE: GOURMETS EN CUISINE

**Mardi à 14 h 30 Tarif : 29 €**

**Mardi 12 Janvier 2016**

- pâte feuilletée avec réalisation d'une galette des rois à la frangipane

**Mardi 2 février 2016**

- saumon en croute d'algues, poêlée de champignons et poireaux,
- sauce au thé fumé /tarte à l'orange façon crème brûlée

Contact : M.Bachelot : 02 43 69 15 37

### RANDONNEES PEDESTRES

**Changé 10.5 km**

**Dimanche 3 Janvier et Mercredi 13 Janvier 2016**

Rdv à 13 h 30 au parking des portes de Coupeau ou 14 h parking du plan d'eau

JC BABIN 06 76 64 71 56

R MAHERAULT 06 47 74 58 04

**Changé 5,5 km (RandOxygène)**

**Dimanche 17 Janvier 2016**

Rdv à 13 h 30 au parking des portes de Coupeau ou 14 h place de la mairie

JC BABIN 06 76 64 71 56

A JOUANNIC 06 12 71 06 18

**St Ouen des Toits 11.5 km**

**Dimanche 7 Février et Mercredi 17 Février**

Rdv à 13 h 30 au parking des portes de Coupeau ou 14 h place de l'église

JC BABIN 06 76 64 71 56

A JOUANNIC 06 12 71 06 18

N TOQUET 06 32 57 94 46

**Ahuillé 5,5 km (RandOxygène)**

**Dimanche 21 Février**

Rdv à 13 h 30 au parking des portes de Coupeau ou 14 h place de l'église

R MAHERAULT 06 47 74 58 04

JC HAUTOIS 06 52 71 04 31

