

Permanences du bureau au 8 place Juhel-53940 St Berthevin

Mardi 9 h 30-11 h 30 – Jeudi 16 h 30-18 h 30 - Vendredi 9 h 30 - 13 h (hors vacances scolaires)

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



Elisabeth BARON, co-présidente

Les co-présidents et les membres du conseil d'administration vous présentent leurs meilleurs vœux pour l'année nouvelle.

Que celle-ci vous apporte santé, bonheur et réussite !



Serge MARTIN, co-président

GALETTE



La traditionnelle galette des rois avec animation **réservée aux adhérents** aura lieu

le vendredi 18 Janvier à 20 h (Salle Coquelicot)

Inscription obligatoire au bureau de l'AFLEC avant le 8 Janvier (places limitées à 200 personnes)

Gratuit

ECHANGE DE SAVOIRS (carte adhérent obligatoire de 10€)

Art Floral : Décoration « petites fleurs »

Venez la réaliser **le jeudi 10 janvier** (Centre de Rencontres -salle Jonquille) de 14 h 30 à 16 h 30.

Tarif : 15 € à l'inscription, le coût des fournitures sera ajusté entre les participants (limité à 10 personnes)

Inscription au bureau de l'Aflec avant le 28 décembre.



Cuisine : Bouchons piquillos jambon cru et fromage, samoussas au chorizo et fêta, pétoncles au poivron rouge.

Catherine et Marie Annick proposent de vous faire découvrir ces recettes.

Mercredi 30 janvier de 14 h à 16 h et le mardi 5 février de 20 h à 22 h (cuisine du Centre de Rencontres)

Tarif : 5 € à l'inscription, le coût des ingrédients sera ajusté entre les participants

Inscription au bureau de l'AFLEC avant le 11 Janvier (limité à 10 personnes)



Confection de bijoux

Marie Paule et Anita vous guideront dans la réalisation de boucles d'oreilles (matériel fourni).

Mardi 12 février de 20 h à 21 h 30 (Centre de Rencontres - salle Primevères)

Tarifs : adultes : 5 € / jeunes de moins de 18 ans : 3 €

Renseignements et inscription avant le 5 février au bureau de l'AFLEC ou Mme Siloret : 06 88 75 68 02



Horticulture

Jean Paul vous informera sur la taille des arbres fruitiers (se munir d'un sécateur).

Cours théorique : **le vendredi 22 février** à 20 h 30 (Centre de Rencontres)

Cours pratique : **le samedi 2 mars** à 14 h rdv parking des portes de Coupeau

Tarif pour les deux cours : 3 €

Contact : D .Ollivier 02 43 68 14 34 / JP Loiseau : 02 43 69 05 81



STAGE TAI CHI CHUAN

Mathieu Bréjoin, intervenant Tai Chi à l'AFLEC, vous propose un stage ouvert à tous pour améliorer l'équilibre et prévenir les risques de chute avec des exercices simples à réaliser.

Dimanche 20 janvier de 9 h 30 à 12 h 30

Centre de Rencontres - salle Coquelicot

Tarif : 30 € adhérent et 33 € non adhérent

Inscription au bureau de l'AFLEC avant le 17 janvier



ACTIVITÉ JEUNES : RÉALISATION D'UN TOTEM (à partir de 10 ans)



Chaque participant fabriquera son totem avec **des matériaux de récupération** (bouteilles, gobelets en plastique, sacs, chiffons, ficelles, carton, bâtons, papier mâché ...)

Venir avec des cartons type emballage (boîtes à chaussures, bidons de produits ménagers, boîtes de petit déjeuner en poudre) bouts de tissus, de laine, de petits souvenirs, des photos. Prévoir une règle, un crayon et des ciseaux. L'AFLEC fournira le reste (papier kraft, peinture acrylique, colle ...).

Lundi 11, mardi 12, mercredi 13 février de 14 h 30 à 17 h 30

Tarif : 5 € les 3 séances et 6€ non adhérent

Renseignements et inscription avant le 6 février : auprès du bureau de l'AFLEC ou Mme Siloret : 06 88 75 68 02

Sous réserve d'un minimum de 5 participants

RANDONNÉES PÉDESTRES

Changé 10.5 km

Dimanche 6 janvier

Mercredi 16 janvier

Rdv à 13 h 30 au parking des portes de Coupeau ou à 14 h au port (camping car)
JC Hautbois 06 52 71 04 31/P. Siloret 06 77 50 31 60/ A.Grosbois 06 26 62 75 86

Changé 8 km

Dimanche 20 janvier

Rdv à 14h au parking des portes de Coupeau ou à 14 h 30 au port (camping car)
A.Jouannic 06 12 71 06 18/ JC. Babin 06 76 64 71 56/L Martineau 06 38 89 21 54

Louverné 10 km

Dimanche 3 février

Mercredi 13 février

Rdv à 13 h 30 au parking des portes de Coupeau ou à 14 h derrière l'église
R.Maherault 06 47 74 58 04/ L Dourdain 06 32 25 29 59/ F Defresne 07 70 74 81 31

Louverné 8 km

Dimanche 17 février

Rdv à 14 h au parking des portes de Coupeau ou à 14 h 30 derrière l'église
JM Brault 06 34 98 76 99/ JC. Babin 06 76 64 71 56/N. Toquet 06 32 57 99 46

Week-end randonnée à Mauges sur Loire (49)

les 6 et 7 Avril 2019



Dates à retenir :

- > **mercredi 13 mars** : conférence sur la Chine présentée par M Barrieu
- > **mercredi 27 mars** : conférence sur la Chine présentée par M Viot
- > **jeudi 9 mai** : sortie aux Florales de Nantes