

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

## CONFÉRENCES SUR LA CHINE

Gratuit

**Mercredi 13 mars à 20 h** présentée par M.Barrieu  
L'aspect économique de la Chine

**Mercredi 27 mars à 20 h** présentée par M.Viot :  
Le renouveau de la Chine d'aujourd'hui :

- le déclin d'une grande puissance au 19<sup>ème</sup> siècle
- la marginalisation de la Chine au 20<sup>ème</sup> siècle
- la Chine 1<sup>ère</sup> puissance mondiale au 21<sup>ème</sup> siècle?



Centre de Rencontres - Salle Coquelicot

## ECHANGE DE SAVOIRS (carte adhérent obligatoire de 10€)

### Cuisine



Geneviève, Odile et Sandrine proposent de vous faire découvrir  
**une terrine de poisson et un soufflé au chocolat**

**le jeudi 14 mars 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 1<sup>er</sup> mars (limité à 10 personnes)

### Art Floral

Venez réaliser **le jeudi 28 mars** la composition « **callas en rondeur** » (Centre de Rencontres -salle Jonquille)  
de 14 h 30 à 16 h 30.

Tarif : 20 € à l'inscription, le coût des fournitures sera ajusté entre les participants (limité à 10 personnes)  
Inscription au bureau de l'AFLEC avant le 21 mars.



## RANDO SORTIE NATURE



Nous vous proposons **une sortie nature le samedi 30 mars.**  
Circuit de 3-4 km animé par JF Boulay (animateur nature)

Rendez-vous : 14 h Parking des portes de Coupeau  
Gratuit pour les enfants et 2 € pour les adultes

Renseignements et inscriptions : AFLEC ou Serge Martin : 06 86 24 39 09  
(Limité à 30 personnes)

## ACTIVITÉS JEUNES

### Activité cuisine (7-11 ans)

Aussi chouette à manger qu'à construire, les petits gourmands réaliseront des gâteaux en forme de châteaux, de maisons .... à l'aide de génoise, pain d'épice, pâte sablée, langues de chats, chocolat ....

Rendez-vous **le 9 avril de 14 h à 16 h (Cuisine du Centre de Rencontres)**

Tarif : 2,50 € pour adhérents , 3,50 € non adhérents  
Renseignements et inscription :  
AFLEC ou Marie Paule Siloret : 06 88 75 68 02  
Date limite : 29 mars 2019



## ACTIVITÉS JEUNES

OFNIJEC 29 et 30 juin 2019

Grande fête nautique des objets flottants non identifiés : « Les animaux du zoo »

Jeunes, à partir de 11 ans, rendez-vous **la semaine du 15 et 19 avril 2019 (lieu à préciser)** pour réaliser un radeau en partenariat avec la maison des jeunes. D'autres dates seront proposées au mois de mai et juin 2019.

Des adultes bénévoles seraient les bienvenu(e)s pour la construction et la décoration du radeau lors des prochaines étapes.



**Participation : 5 € par jeune**

Renseignements et inscription :

AFLEC ou Serge Martin : 06 86 24 39 09 ou M. Paule Siloret : 06 88 75 68 02

Date limite pour l'inscription définitive : 29 mars 2019

## FLORALIES DE NANTES

Nous vous proposons une journée libre aux Florales de Nantes **le jeudi 9 mai 2019.**

Vous découvrirez un magnifique jardin éphémère qui vous permettra de vous étonner, de voyager, de vous faire rêver parmi une féérie de fleurs et d'explosion de couleurs sur le thème « fleurs à vivre ».

Groupe de 50 à 57 personnes (reste 4 places)

Tarif adhérent : 38 € par personne / Tarif non adhérent : 42 € par personne



**Rendez-vous à 7 h précises au parking des Portes de Coupeau (route de Rennes)** pour un départ à 7 h 15 et le retour sur Saint Berthevin est prévu vers 19 h. Il est conseillé de prévoir le pique-nique.

Renseignements et inscription : AFLEC ou Yannick Durand : 06 77 75 31 73 ou Régine Grosbois 06 26 62 75 86

## SONDAGE : YOGA ET SOPHROLOGIE

A partir de septembre 2019 :

> **des séances de sophrologie** le lundi après midi (horaire à définir)

Réunion d'information par M. Boisseau (sophrologue) **le mardi 14 mai à 19 h** centre des Rencontres-salle Bouton d'Or

> **des séances de yoga** le lundi ou le vendredi entre **12 h et 14 h** avec Romy Malfilatre

Si vous êtes intéressés merci de contacter l'AFLEC, car la mise en place de ces séances ne sera effective qu'à partir d'un nombre suffisant de participants.

### RANDONNÉES PÉDESTRES

**Châlons du maine 11 km**

**Dimanche 3 mars**

**Mercredi 13 mars**

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

S.Martin 06 86 24 39 09 / G.Hiret 06 89 56 03 71 / L.Bouju 06 81 14 15 32

**Courbeville 8.3 km**

**Dimanche 17 mars**

Rdv à 14 h au parking des portes de Coupeau ou à 14 h 30 parking face au cimetière de Courbeville

JP Baron 06 72 16 15 05 / F Defresne 07 70 74 81 31

JC Hautbois 06 52 71 04 31 / R.Maherault 06 47 74 58 04

**Niaflès 12 km**

**Mercredi 17 avril**

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

L Martineau 06 38 89 21 54 / L.Bouju 06 81 14 15 32 / JP Baron 06 72 16 15 05



- ◆ **Mercredi 1er mai :**  
Brevet des randonneurs à Ste Suzanne
- ◆ **Mercredi 15 mai :**  
Randonnée à la journée St Sulpice
- ◆ **Vendredi 14 juin :**  
Randonnée à la journée à St M'Hervé
- ◆ **Dimanche 16 juin :**  
Rallye pédestre à Jublains
- ◆ **Vendredi 21 juin :**  
Rando fraîcheur à St Berthevin
- ◆ **Vendredi 28 et samedi 29 juin :**  
Gala de danse au Reflet
- ◆ **Samedi 31 août :**  
Visite du château de Versailles