

Permanences (hors vacances scolaires)

Mardi 9h30 - 12h30 – Jeudi 16h30 - 18h30 - **Vendredi 9h30 - 12h30**

02 43 69 56 74 - aflec@free.fr

Nouveaux horaires



Une boîte à idées est mise à votre disposition dans le hall d'entrée du bureau de l'AFLEC

N'hésitez pas à y déposer vos suggestions ou remarques.

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

### Atelier Café tricot

Vous savez tricoter et vous avez envie de partager votre savoir. Vous ne savez pas ou peu tricoter et vous avez envie d'apprendre à monter des mailles et des points de base.

Venez nous rejoindre **le mercredi 4 mars salle d'animation du Lien de 14 h 30 à 16 h** autour d'un café ou d'un thé.

Si possible, apportez vos aiguilles à tricoter ( au moins N° 5 ) et une ou deux pelotes de laine qui correspondent.



Cout de l'activité : 1.5 €

Inscription au bureau de l'Aflec avant le 3 mars

### Cuisine



Chantal, Christiane et Noëlle proposeront des bouchées apéritives avec des bouchons au thon, roulés aux herbes et un tagine d'agneau aux abricots.

**Le mercredi 18 mars à 14 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 13 mars ou N. Coulon 06 13 47 13 20

### Art Floral

Dominique vous propose de réaliser cette structure qui pourra, au fil des saisons, être agrémentée de diverses façons en fonction des fleurs utilisées, **le jeudi 26 mars de 14 h 30 à 16 h 30** à la salle Jonquille.

Tarif : 40 € à l'inscription puis le coût des fournitures (fleurs, végétaux...) sera ajusté entre les participantes.

Inscription au bureau de l'Aflec avant le jeudi 19 mars (nombre de places limité à 10).



## CONFERENCE : Visez le Zéro Déchet en Mayenne

Gratuit

**Mercredi 18 mars à 20h30 Salle coquelicot**



Vous voulez dire stop aux emballages et objets qui vont finir à la poubelle ?

Venez découvrir les joies du zéro déchet et devenez minimaliste avec l'association « Zéro déchet Laval-Mayenne ».

Grâce à des astuces et conseils adaptés au territoire mayennais, le zéro déchet n'aura plus de secret pour vous !



Inscriptions au bureau de l'AFLEC

## ACTIVITÉ JEUNES ( 7 - 12 ans )

En partenariat avec l'île aux Mômes l'AFLEC propose un atelier cuisine jeunes : amuse-bouches salés.  
Les enfants réaliseront des recettes faciles pour tous les goûts.

**Vendredi 24 Avril de 14 h à 16 h 30 (cuisine - centre de rencontres)**

Tarif : 3 € adhérent / 4 € non adhérent

Renseignements et inscription avant le 10 avril : Aflec ou MP Siloret 06 88 75 68 02



## Une sortie familiale aux châteaux d'Amboise et du Clos Lucé



Château d'Amboise

Venez passer une journée à Amboise **le samedi 13 juin.**

Visite découverte de la ville d'Amboise en petit train, visite du château d'Amboise, découverte du château du Clos Lucé et du parc Léonard de Vinci.

### Infos pratiques :

Rendez-vous au parking des Portes de Coupeau à 6 h 45 et retour à St Berthevin vers 19h30.

**Prévoir carte d'identité en cours de validité.**

**Pique-nique à la charge des participants**

Tarif adulte : 67 € adhérent et 79 € non adhérent

Tarif jeune moins de 18 ans : 24 € adhérent et 30 € non adhérent .

Inscription avant le 17 mars 2020 au bureau de l'AFLEC ou Y. Durand 06 77 75 31 73 ou G. Defresne 06 41 73 82 95



Château du Clos Lucé

## RANDONNÉES PÉDESTRES

### **Le Genest 11.5 km**

**Dimanche 1er mars**

**Mercredi 18 mars**

Rdv à 13 h 30 au parking des Portes de Coupeau ou 14 h Parking de l'église

P.Siloret 06 77 50 31 60/ D.Ollivier 06 85 41 75 12/ J.C. Hautbois 06 52 71 04 31

### **Laval 8 km**

**Dimanche 22 mars**

Rdv à 14 h au parking des Portes de Coupeau ou 14 h 30 parking bois de l'Huisserie

A. Jouannic 06 12 71 06 18 / JP. Baron 06 72 16 15 05 / R.Maherault 06 47 74 58 04

### **Montenay 13 km**

**Mercredi 15 avril**

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 / JP. Baron 06 72 16 15 05 / J.Deffay 06 06 48 07 22



- **Horticulture** : cours théorique le 28 février à 20 h 30 et cours pratique 7 mars à 14 h
- **Stage tai chi** le dimanche 8 mars de 9 h 30 à 12 h ( adhérent 30€)
- **Dernière session karaté santé** le jeudi soir à partir du 26 mars (sous réserve de places)
- **Conférence sur Prague** proposé par Alain Viot le mercredi 8 avril à 18 h 30
- **Gala de danse** au « Reflet » 26-27 juin 2020 à 20 h 15