

## ASSEMBLEE GENERALE : Vendredi 13 novembre 2015

A cette occasion, la présidente, Marie-Paule Siloret, présentera le rapport moral de l'association et le trésorier le rapport financier pour la saison 2014-2015. Quant au rapport d'activités, il vous sera exposé sous forme de diaporama. La soirée débutera à 19 h par un buffet convivial (10 €/personne) suivi de l'assemblée générale à 21 h. Nous vous attendons nombreux pour cette soirée d'échanges.

Bulletin d'inscription à remettre au bureau ou aux responsables des activités avant le 6 novembre 2015.

### Partage de savoirs

#### Cartonnage :

Mme Prod'homme propose la réalisation d'une boîte en carton à choisir selon les modèles suggérés.

Les **jeudis 5/12/19 et 26 Novembre de 13 h 30 à 16 h 30** salle du centre des Rencontres.

Inscription avant le 28 Octobre

Tarif: Adhérent Aflec : 10 € pour les 4 séances, Non Adhérents Aflec : 14 €

Contact : Bureau AFLEC



#### Cuisine :

Mmes Foucher et Courteille vous proposent

> **le lundi 23 Novembre à 14 h** à la cuisine du centre de Rencontres, la préparation de poire mascarpone et panna cotta

Inscription avant le 20 Novembre



Mmes Foucher et Gascoin vous proposent

> **le lundi 14 Décembre à 14 h** à la cuisine du centre de Rencontres, la préparation de foie gras et bûche et ganache au chocolat

Inscription avant le 10 Décembre

A la fin de ces ateliers, chacun repartira avec sa réalisation. Le coût des ingrédients sera réparti entre les participants.

Contact : Bureau AFLEC

#### Danses en ligne (madison, kuduro...):

Gérard et Françoise Defresne proposent une deuxième session pour le groupe existant les **jeudis 19, 26 novembre, 3, 10 et 17 décembre de 20 h 15 à 21 h 30** dans la salle polyvalente de l'Espace Sportif Bernard le Godais. Quelques inscriptions sont encore possibles.

Tarif: Adhérent Aflec : 12.5 €, Non Adhérents Aflec : 17.50 €

Contact : Bureau AFLEC

### Bien manger aujourd'hui : du mythe à la réalité

Gratuit

Comment se nourrir aujourd'hui, de façon simple et équilibrée, pour préserver sa santé, tout en se faisant plaisir ? Trop de sucres, pas assez de fruits...

L'alimentation moderne est souvent remise en cause. C'est pourquoi l'Aflec organise en partenariat avec la M.S.A une **réunion d'information** sur ce thème, animée par Xavier Leroux Alonso, diététicien.

Cette soirée a pour objectif d'expliquer comment se nourrir aujourd'hui, de façon équilibrée pour préserver sa santé, tout en se faisant plaisir quel que soit son âge.

**Mercredi 9 décembre 2015 à 20 h 30 Centre de rencontres**  
(Salle coquelicot) Réunion ouverte à tous les publics

### Les p'tits chefs vont pouvoir se régaler

Un atelier de confection de douceurs de Noël est proposé aux jeunes de 7 à 14 ans

**le mardi 22 décembre à 14 h** dans la cuisine du centre des Rencontres.

Tarif: Adhérent Aflec : 2.5 €, Non Adhérents Aflec : 3.50 €

Inscription avant le 18 décembre auprès de l'AFLEC ou G.GOHIER 06 06 52 78 16

Prévoir blouse ou tablier



### En Bref

#### ATELIER CULINAIRE: GOURMETS EN CUISINE

**Mardi 3 Novembre à 14 h 30 Tarif : 26 €**

>Chili con carne

>Charlotte aux poires et chocolat

Un atelier spécial foie gras aura lieu en décembre

Contact : M.Bachelot : 02 43 69 15 37

#### CONFERENCES

Salle Coquelicot

\* **Mercredi 4 Novembre de 20 h à 21 h 30**

La croissance économique améliore t'elle le bien être économique et social

\* **Mercredi 2 décembre de 20 h à 21 h 30**

Peut-on financer la protection sociale avec une croissance économique limitée ?

\* **Mercredi 16 décembre de 20 h à 21 h 30**

Débat autour de la répartition des richesses et de la croissance économique

Contact: R.Grosbois 02 43 66 18 88 ou

E.Baron 02 43 68 28 72

#### GALETTE

Retenez déjà la date **du vendredi 15 janvier 2016 à 20 h**

#### RANDONNEES PEDESTRES

**Le Bourgneuf la Forêt 11 km**

**Dimanche 8 Novembre et Mercredi 18 Novembre**

Rdv à 13 h 30 au parking **des portes de Coupeau**

ou 14 h 15 Place de l'Eglise

JC HAUTOIS 06 52 71 04 31

G HIRET 06 89 56 03 71

JM BRAULT 06 34 98 76 99

**St Berthevin 5 km (RandOxygène)**

**Dimanche 22 Novembre**

Rdv à 13 h 30 au parking **des portes de Coupeau**

D OLLIVIER 06 85 41 75 12

F DEFRESNE 07 70 74 81 31

**St Berthevin 8 km au profit du Téléthon**

**Dimanche 6 Décembre 2015**

Départ 14 h de l'Espace Sportif B. Le Godais

F HALOUSE 06 79 30 29 11

A JOUANNIC 06 12 71 06 18

JM BRAULT 06 34 98 76 99

**St Hilaire du Maine 9,5 km**

**Mercredi 16 Décembre**

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 65 48 65 85

**L'Huisserie 6 km (RandOxygène)**

**Dimanche 20 Décembre**

Rdv à 13 h 30 au parking **des portes de Coupeau**

ou 14 h Parking bois de l'huisserie

A GROSBOIS 06 26 62 75 86

L MARTINEAU 06 38 89 21 54