

Permanences (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

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

ASSEMBLEE GENERALE : Vendredi 4 novembre 2016

A cette occasion, la présidente, Marie-Paule Siloret, présentera le rapport moral de l'association et le trésorier le rapport financier pour la saison 2015-2016. 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 27 Octobre 2016

PARTAGE DE SAVOIRS* : ART FLORAL - INFORMATIQUE - DANSES EN LIGNES

Venez découvrir l'élégance des callas sur cette verte colline et réaliser cette composition le **vendredi 4 novembre 2016** à la salle Jonquille de 14 h 30 à 16 h 30.

Inscription au bureau de l'AFlec avant le mardi 25 octobre (nombre de places limité à 10)

Tarif : 10 € à l'inscription puis le coût des fournitures (fleurs, végétaux, contenant, ...) sera ajusté entre les participants.



Paul Siloret propose une aide individuelle en informatique. Chacun apporte son ordinateur portable ou sa tablette. 4 séances d'une heure et demi par personne. Les **21-22-24-25 novembre 2016** ou les **23-24-26-27-janvier 2017**. Renseignement : AFLEC 02 43 69 56 74 / 06 77 50 31 60. 10 € le cycle de 4 séances par adhérent. Inscriptions auprès de l'AFLEC avant le : 15 novembre 2016

Qu'est-ce que la danse en lignes ?

Chaque danseur se place sur une ligne et exécute ses pas en coordination avec les autres danseurs : les uns derrière les autres, les uns à côté des autres, avec suffisamment d'espace pour danser individuellement ! Cela permet de passer de bons moments, entre personnes de catégories, sexe et âge différents sans posséder de compétence ou de condition physique particulière !

Danses proposées : Madison - Cha cha cha - Kuduro - Reggae - Charleston - Disco - Polka irlandaise

Dates : Mardi 22 novembre 2016 - Jeudi 01 décembre - Mardi 06 décembre - Jeudi 15 décembre - Jeudi 12 janvier 2017

Horaires mardi : 18 h 15 -19h30 Horaires jeudi : 20 h 15 -21 h30

Tarif : 12,50 € pour un adhérent

Inscriptions auprès de l'AFLEC avant le : 15 novembre 2016

*Adhésion obligatoire à l'AFLEC

ATELIER DECORATION DE NOEL



Une idée de réalisation

Réalisation d'un mobile à suspendre ou à transformer en couronne de porte pour votre décoration de Noël. Ces deux propositions seront présentées au début du cours.

Cécile de Couleurs et Ambiances vous propose ce travail contemporain et original pour un Noël plus moderne.

Les accessoires et les décorations vous seront fournis pour la réalisation avec le choix des couleurs pour accompagner au mieux votre sapin de Noël.

Cours le **jeudi 17 novembre de 14 h à 16 h (salle jonquille)**

Tarif : 30 € adhérents 33 € pour les non adhérents (fournitures et accessoires compris)

Contact : AFLEC

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 20 décembre à 14 h** dans la cuisine du centre des Rencontres.

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

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

Prévoir blouse ou tablier.



ATELIER BIEN VIEILLIR AVEC LA MSA

L'Aflec, en partenariat avec la MSA, vous propose des ateliers du Bien Vieillir.

Les objectifs :

- prendre soin de soi
- acquérir les bons réflexes du quotidien
- améliorer votre qualité de vie et préserver votre capital santé



Si le nombre d'inscrits est suffisant (10 à 15 personnes), les 7 ateliers d'une durée de 3 h auront lieu le mardi après-midi à partir du mois de janvier 2017.

Coût : 22 € adhérent -23 € non adhérent
34 € pour un couple adhérent- 36 € pour un couple non adhérent

Pré-inscription avant le mardi 25 Novembre 2016.

Bureau de l'Aflec - E. Baron : 06.65.48.65.85 - R. Grosbois : 02.43.66.18.88

SORTIES « RANDONNÉES PÉDESTRES » 2017

Week-end du 1^{er} et 2 avril 2017

La Ferme de Courcimont à Nouan le Fuzelier (41) Loir et Cher

Coût : 135 € par personne

Comprend le transport en car, l'hébergement, les repas (pique-nique le samedi midi) et un guide local

(Possibilité de petites randonnées sans guide)

Rendez-vous à 5 h : parking des Portes de Coupeau

Inscription avant le 22 novembre 2016 auprès de l'AFLEC

Contacts : Françoise DEFRESNE tél : 07 70 74 81 31 -Jean-Pierre BARON tél : 06 72 16 15 05



Semaine de randonnée du 9 au 16 septembre 2017

Le Souffle Vert à Cussac (87) Haute Vienne

Coût : maxi 517, 39 € par personne

Comprend : randonnées et découvertes en pension complète, guide et soirées animées.

(Transport en véhicule personnel avec covoiturage)

Inscription avant le 22 novembre 2016 auprès de l'AFLEC

Contact: René MAHÉRAULT tél : 06 47 74 58 04



Une journée Saumuroise, le samedi 30 septembre 2017

Visite « pommes tapées », dégustation, déjeuner en restaurant troglodyte.

Randonnée au choix l'après-midi.

Organisateur : L. MARTINEAU tél 06 38 89 21 54

ATELIER CULINAIRE: GOURMETS EN CUISINE

Mardi 15 novembre et mardi 13 décembre à 14 h 30

Novembre

Quenelles de volaille, sauce champignons

Cheesecake aux agrumes

Tarif : 29 €

Contact : M.Bachelot : 02 43 69 15 37

CONFERENCES d'ECONOMIE sur le thème : Travail en France

Les mercredis de 20 h à 21 h 30

2.11.2016 : Droit européen et les travailleurs détachés. L'harmonisation fiscale et sociale

16.11.2016 : Protection sociale et coût du travail

30.11.2016 : Quelle politique économique pour l'emploi en France

Questions diverses

14.12.2016 : Les accords commerciaux mondiaux

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

RANDONNEES PEDESTRES

Montigné le brillant 11.4 km

Dimanche 6 Novembre et Mercredi 16 Novembre

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

A.JOUANNIC 06 12 71 06 18 - JM.BRAULT 06 34 98 76 99 - G.HIRET 06 89 56 03 71

Entrammes 4,5 km (RandOxygène)

Dimanche 20 Novembre

Rdv à 13 h 30 au parking **des portes de Coupeau** ou 14 h salle des fêtes

JC.HAUTBOIS 06 52 71 04 31 - G.HIRET 06 89 56 03 71

Méral 9 km

Mercredi 14 Décembre

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

JC.HAUTBOIS 06 52 71 04 31 - G.HIRET 06 89 56 03 71 - L.DOURDAIN 06 32 25 29 59

Laval 5,5 km (RandOxygène)

Dimanche 18 Décembre

Rdv à 13 h 30 au parking **des portes de Coupeau** ou 14 h place du Gast

L.MARTINEAU 06 38 89 21 54 - D.OLLIVIER 06 85 41 75 12 - N.TOQUET 06 32 57 99 46

Dates à retenir

> Rando Téléthon :
le dimanche 4 décembre 2016

> Galette AFLEC :
Le vendredi 13 Janvier 2017

Venez essayer
le tai chi
le jeudi à 17h
ou à 18h30