

Permanences (8 place juhel-53940 St Berthevin)

Mardi 9h30-11h30 – Jeudi 16h30-18h30 - Vendredi 9h30-13h

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

DES NOUVEAUX INTERVENANTS A LA RENTREE

De nouveaux visages pour les activités suivantes :

> Art floral avec **Annabelle Tonnellier**



> Arts plastiques enfants avec **Timothée Thomas**

> Tai chi chuan avec **Mathieu Bréjoin**



BOURSE AUX JOUETS le samedi 17 Octobre 2015



A l'espace Sportif B.Le Godais de St Berthevin

Journée Continue:

Dépôt 7 h 30 - 12 h

Vente 14 h - 17 h

Tous les jouets sont acceptés sauf les peluches.
 N'oubliez pas de fournir les piles pour les jouets qui en ont besoin !

Participation : 2 € par liste
 Dépôt maximum par liste : 15 jouets *en bon état*.

Renseignements :

AFLEC : 02 43 69 56 74 E.Richard : 02 43 69 19 17 - J.Clavreul : 02 43 91 12 83

TROIS NOUVEAUX ATELIERS

- **Atelier du Bien Vieillir** (7 séances de 3 h : 22 € adhérent et 23 € non adhérent)
Prendre soin de soi , acquérir les bons réflexes du quotidien ...
- **Atelier mémoire** (10 séances de 2 h 30 : 42 € adhérent et 43 € non adhérent)
Comprendre comment fonctionne votre mémoire, prendre conscience des facteurs influençant le fonctionnement du cerveau
- **Atelier nutrition** (10 séances : 42 € adhérent et 43 € non adhérent)
Prendre conscience de ses comportements alimentaires et acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable

Les ateliers de 10 à 15 personnes seront animés par la MSA à partir de Janvier 2016.

Inscriptions avant fin novembre 2015

Contact : AFLEC 02 43 69 56 74



En Bref

ATELIER CULINAIRE: GOURMETS EN CUISINE

Mardi 29 septembre à 14 h 30 Tarif : 26 €

Contact : M.Bachelot : 02 43 69 15 37

CONFERENCE

Reprise le :

Mercredi 30 septembre de 20 h à 21 h 30
 sur le thème : **La croissance économique est-elle vraiment indispensable ?**

Contact: R.Grosbois 02 43 66 18 88 ou

E.Baron 02 43 68 28 72

PARTAGE DE SAVOIR CUISINE

Lundi 5 Octobre à 14h : Tajine d'agneau

Contact : MP Siloret 06 88 75 68 02

RANDONNEES PEDESTRES

St Fort 14 km

Dimanche 6 Septembre et Mercredi 16 Septembre

Rdv à 13 h 30 au parking des portes de Coupeau

ou 14 h 15 Place de l'Eglise

A .JOUANNIC 06 12 71 06 18

L .DOURDAIN 06 32 25 29 59

Le Genest 6 km (RandOxygène)

Dimanche 20 Septembre

Rdv à 13 h 30 au parking des portes de Coupeau

ou 14 h Place de l'Eglise

JM BRAULT 06 34 98 76 99

JC HAUTOBOIS 06 52 71 04 31

Craon 15 km

Dimanche 4 Octobre et Mercredi 14 Octobre

Rdv à 13 h 30 au parking des portes de Coupeau

ou 14 h 15 Plan d'eau de Craon

JC BABIN 06 76 64 71 56

P SILORET 06 77 50 31 60

Montigné 6 km (RandOxygène)

Dimanche 18 Octobre

Rdv à 13 h 30 au parking des portes de Coupeau

ou 14 h Place de l'Eglise

A GROSBOIS 06 26 62 75 86

JP BARON 06 65 48 65 85