

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

GYM PRÉVENTION SANTÉ AVEC SIEL BLEU

Nouveau

L'AFLEC vous propose de pratiquer une activité physique adaptée (APA) à partir du **mardi 5 septembre de 10 h 45 à 11 h 45**.

(45 séances-salle Coquelicot, Centre de Rencontres)

Cette gymnastique accompagnée par des professionnels est un outil de prévention et de bien-être. Elle permet entre autre d'améliorer l'équilibre et de développer la fonctionnalité articulaire et musculaire.

Inscription et renseignements au bureau de l'Aflec (nombre de places limité à 15)

Tarif : 80€ et 88€ (hors St Berthevin)

ECHANGE DE SAVOIR



Cuisine : Aumônière de saumon et Pavlova aux fruits exotiques

Venez découvrir ces recettes **le lundi 25 septembre à 14 h** (cuisine, Centre de Rencontres).

Tarif : 5€ à l'inscription et le coût des ingrédients sera ajusté entre les participants.

Inscription au bureau de l'Aflec avant le 21 septembre (nombre de places limité à 12)

Art Floral : Composition florale blanche et verte dans une coupe en verre

Comment faire soi-même une boule en mousse oasis de couleur, base de cette composition ?

Venez la réaliser le **vendredi 13 octobre 2017** à la salle Jonquille de 14 h 30 à 16 h 30.

Cette composition « blanc et vert » peut aussi être réalisée dans une grande assiette en verre.

Inscription au bureau de l'Aflec avant le jeudi 5 octobre (nombre de places limité à 10)

Tarif : 15 € à l'inscription puis le coût des fournitures (fleurs, végétaux, mousse oasis) sera ajusté entre les participantes (le contenant en verre est à apporter).



ACTIVITÉ JEUNES : ARTS PLASTIQUES



Une nouvelle intervenante, Lévana Fournier diplômée des Beaux-Arts et titulaire du BAFA, formée aux Arts de la scène, proposera à vos enfants divers ateliers artistiques : peinture, pliage, marionnette, sculpture, fresque collective, en fonction des envies de chacun.

Une exposition des travaux entrepris par les enfants aura lieu en fin de saison.

Reprise : **mercredi 4 octobre à 14 h à 15 h 30** (23 séances- Centre de Rencontres- salle Bleuets).

Inscription et renseignements au bureau de l'Aflec ou ML Roguet 02 43 69 15 33

Tarif : 65€ et 72€ (hors St Berthevin)

DON D'ORGANES ET DE TISSUS : TOUS CONCERNES

Gratuit

Nous vous proposons avec France ADOT53, représentée par son président Jean-Marie PLOURDEAU, une

sensibilisation sur le don d'organes. Cette conférence aura lieu le **mercredi 4 octobre 2017 de 20 h 30 à 22 h 30**

(salle Coquelicot) en présence du Dr Jean-Marc BOYER, médecin réanimateur et coordinateur, d'Anne HELARY,

infirmière coordinatrice à l'unité de prélèvement du Centre Hospitalier de Laval et de Jacques GAUME greffé.



ATELIER CULINAIRE

Cette année, Mr Frédéric Petit nous accueille dans son restaurant au Moulin de Coupeau pour réaliser des recettes.

Il pourra nous conseiller dans le choix des aliments, l'utilisation du matériel et les méthodes pour cuisiner.

Reprise le mardi 10 octobre de 15 h à 18 h

Recettes : Rond de sous noix de veau en mini Rôti parmesane

Mousseline de pommes de terre et chutney

(9 séances dans l'année- inscription à la séance : 28€)

Inscription et renseignements au bureau de l'Aflec ou M Bachelot 02 43 69 15 37

BOURSE AUX JOUETS

L'AFLEC organise sa bourse aux jouets **le samedi 14 octobre 2017** (salle polyvalente de l'espace sportif Bernard Le Godais)

Dépôts de 8 h à 12 h et vente de 14 à 17 h puis reprise des invendus.

Tous les jouets sont acceptés à l'exception des peluches. Les jouets à pile ne seront acceptés qu'avec leurs piles.

Comme l'an passé, l'Épicerie Sociale de St Berthevin : l'ESCALE sera présente. Elle a besoin de jeux, jouets, livres pour l'organisation de son arbre de Noël destiné aux enfants de ses bénéficiaires.

Par conséquent, si vous le souhaitez, vous êtes invités à faire don de vos jouets invendus au profit de cette association.

Tarifs : 2€ par liste de 15 jouets en bon état.

Renseignements au bureau de l'Aflec, E Richard 02 43 69 19 17, J Clavreul 02 43 91 12 83



ACTIVITÉ JEUNES : A LA DÉCOUVERTE DU « STREET ART »



Aux vacances de la Toussaint, l'AFLEC propose en partenariat avec la maison des jeunes un stage d'immersion dans le monde du « Street Art ».

Pendant 4 après midi, David Prime, alias SAMESADA, artiste peintre vous fera découvrir les techniques de la bombe aérosol, l'utilisation de marqueurs peinture Posca, la création de pochoirs sur châssis, toile ou badges.

Dates : 24-25-26-27 octobre 2017 (15 h - 17 h)

(salle polyvalente de l'Espace Sportif Bernard le Godais)

Tarif du stage : 12 € adhérent / 14 € non adhérent (matériel de peinture, gants, masques compris)

Date limite d'inscription : 10 Octobre 2017 (à partir de 10 ans) places limitées à 12.

Renseignements et inscriptions au bureau de l'Aflec, MP Siloret 06 88 75 68 02



ATELIER MÉMOIRE

En partenariat avec la MSAIO, l'AFLEC propose des ateliers « mémoire ». Dix séances d'environ 2 h 30 pour 8 à 15 personnes se dérouleront selon une méthode originale : Peps Eureka. Des exercices pratiques vous permettront d'évaluer vos ressources psychologiques et vous prendrez conscience que de nombreux facteurs influencent le fonctionnement du cerveau.

Début des ateliers **le mardi 14 novembre à 14 h** (locaux MSA)

Tarif : 32€ et 35€ (hors St Berthevin)

47€ pour un couple et 50€ (hors St Berthevin)

Renseignements et inscriptions au bureau de l'Aflec, R Grosbois 02 43 66 18 88

RANDONNÉES PÉDESTRES

St Hilaire du Maine 10 km

Dimanche 3 Septembre 2017

Mercredi 20 Septembre 2017

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

JM BRAULT 06 34 98 76 99

L MARTINEAU 06 38 89 21 54

D OLLIVIER 06 85 41 75 12

JC BABIN 06 76 64 71 56

Montflours 10 km

Dimanche 8 Octobre 2017

Mercredi 18 Octobre 2017

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

P SILORET 06 77 50 31 60

A GROSBOIS 06 26 62 75 86

G HIRET 06 89 56 03 71

Montigné le Brillant 7 km (RandOxygène)

Dimanche 22 Octobre 2017

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

JM BRAULT 06 34 98 76 99

L MARTINEAU 06 38 89 21 54

D OLLIVIER 06 85 41 75 12

Dates à retenir

Conférences d'économie

« les grands noms de l'économie »

>Mercredi 27 septembre

>Mercredi 11 Octobre

20 h à 21 h 30 (salle Coquelicot)

Assemblée Générale

Vendredi 10 novembre 2017

Sortie Jeunes

Enquête au musée des sciences de Laval sur le thème de la Préhistoire

Jeudi 2 Novembre