**INFORMATIONS ET DATES A RETENIR**

**SPECTACLE « DES NŒUDS DANS LES PIEDS » :**  rdv à 19h au sémaphore (apporter un pique nique)

**DECOUVERTE de la contrebasse** : Jean-Michel Depret vous présente l’instrument dont il joue et qu’il enseigne au Conservatoire : la contrebasse, instrument de la famille des cordes…

**« QUAND LA MUSIQUE EST BONNE » :** Ecoute de musiques de différents styles, fabrication d’instruments de musique, Quizz musical, Karaoké…

**« RECYCLONS !!!! » :** Récupération d’objet de la vie quotidienne qui ne servent plus pour fabriquer des petits objets de décoration …( Merci d’apporter des bouteilles de coca ou briques de jus d’orange vidées et lavées)

**CONCERT AU VAUBAN :** Kitoslev + Yakoba Concert au profit de l’association Planète loisirs avec la participation de Kitoslev au style ancré dans la chanson française acoustique, avec des sonorités reggae, world et rock et Yakoba. 9€.

**FRESQ ‘ART :** Le Lundi tous les 15 jours avec Muriel, Intervenante en Arts Plastiques : **Réalisation d’une fresque au Sémaphore** pour égayer les locaux…

**« Carnets de voyage en Palestine » :** Mardi 11 décembre : Mr Durrmann va faire découvrir son aventure humaine. Son carnet de voyage passera par la Jordanie pour arriver dans la ville de Naplouse et de Jénine en Palestine.Un gouter oriental sera servi à la fin de la rencontre ».

**INFORMATIONS GENERALES**

**Certaines activités sont en autonomie :** Vous rejoignez les adhérents qui se sont inscrits au lieu de rendez vous noté sur le programme. Il n’y a pas d’encadrants du Sémaphore pour ces activités.

**PLUMES ET NEURONES EN FOLIE :** Gymnastique ludique de l’esprit, aide à la réalisation de lettres de motivations et CV, …

**SOPHROLOGIE :** au Patronage Laïque Guérin le vendredi soir à 18h30. Lieu à définir avec Margot pendant les vacances scolaire (3 rue du Stiff ou autre)

**POINT « PAPI** »: Utilisation des ordinateurs prêtés par la ville de Brest en libre-service aux heures d’ouverture du Sémaphore. (Accès internet)

**LE BAR :** Ouvert tous les après midi. Il fonctionne par tickets (5 tickets pour 1 euro**)**

**LE SEMAPHORE DE LESNEVEN, Hall de loisirs le Valy Coz :**

**Stan ALAN** : 🕿 06 31 90 60 27 Stan.alan@epal.asso.fr

### Association EPAL-LE SEMAPHORE

### Anne-Hélène SAILLOUR Denise LE LAY Nadine PLACIDE

### 11 rue d’Ouessant 29200 Brest 🕿 : 02 98 80 44 63 FAX : 02 98 43 27 73

[annehelene.saillour@epal.asso.fr](mailto:annehelene.saillour@epal.asso.fr) / [denise.lelay@epal.asso.fr](mailto:denise.lelay@epal.asso.fr) / nadine.placide@epal.asso.fr

### DECEMBRE 2012

### BREST

**www.epal.asso.fr**

Activités pour adultes en situation de handicap mental, psychique, moteur ou en difficulté passagère dans un but de découverte, de rencontres, d’échanges et d’insertion.

**Comment s’inscrire : Pour participer à une activité, vous devez impérativement vous inscrire en avance** pour permettre une organisation optimale (transport, nombre d’animateurs).**Cochez les activités** auxquelles vous souhaitez participer sur la page centrale du programme et conservez celle-ci, passez au Sémaphore ou téléphonez. Si vous rencontrez des problèmes, demandez nous de l’aide.