**INFORMATIONS ET DATES A RETENIR**

**NOUVEAU !!!! Activité « De Fil en Aiguille »** :Marialyne, stagiaire monitrice éducatrice juqu’en février 2013 se propose de vous initier au canevas, à la couture, à utiliser une machine à coudre, … en vue de la réalisation d’objets de décoration et divers petits objets (housses de coussins, petits sacs bandoulières …) Venez nous donner vos idées et si vous avez du **matériel chez vous n’hésitez pas à l’apporter** (Tissus en coton, Tricots, canevas, fil, boutons…)

**SPECTACLE « DES NŒUDS DANS LES PIEDS » samedi 1ER Décembre :** Ce spectacle, né de la rencontre entre des résidants du foyer de Kerlivet à Brest et la compagnie de danse Moral Soul, donne la parole à ceux que l'on n'écoute pas toujours ou qui n'osent pas s'exprimer. La chorégraphie d'Herwann Asseh entraine les corps enfermés, sanglés vers de nouveaux possibles, vers l'insoupçonné. Accompagnées sur scène par des habitants de leur quartier qui prêtent leur voix comme les danseurs de la compagnie Moral Soul prêtent leur corps, les personnes en fauteuil roulant dansent, se croisent sans relâche, dans un ballet harmonieux.

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

**REPRISE DU SPORT : le jeudi soir, rendez vous au sémaphore à 17h30. Gym douce, parcours ludiques, jeux de balle…**

**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

### NOVEMBRE 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.