**INFORMATIONS ET DATES A RETENIR**

CHANGEMENT DE JOUR pour l’atelier « **PLUMES ET NEURONES EN FOLIE »** : à partir de novembre : **LE JEUDI de 14h à 16h30**

**REPRISE DU SPORT LE JEUDI :** **17h30/19h** : apporter une tenue pratique pour bouger. Départ à pied à 17h25 du sémaphore le jeudi soir pour le gymnase Guéguéniat avec Marine, stagiaire à la Fac de sports. Gym douce, petits jeux collectifs, Basket, …

**ACTIVITES AUTOUR DU CHEVAL :** sorties **approche du cheval** "le **17 décembre** au centre équestre du Questel.  " **montée à cheval** " le **20 décembre** 2013 au Questel. Prévoir des bottes ou grosses chaussures.

**MERCREDI 4 DECEMBRE 17H**: Réunion pour les adhérents qui veulent constituer un groupe en autonomie pour le réveillon. Aide à la réservation d’un restaurant et taxi par exemple.

**SEMA’FRIPES : FRIPERIE**  pour les adhérents et les usagers de nos partenaires. Troc de vêtements d’occasion et petite couture.

**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, atelier d’écriture, de calcul mental, aide à la réalisation de lettres de motivations et CV, …

**SOPHROLOGIE :** au Patronage Laïque Guérin le samedi matin à 10h30 avec Margot.

**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 / denise.lelay@epal.asso.fr / nadine.placide@epal.asso.fr

PROGRAMME en ligne sur : [**www.epal.asso.fr**](http://www.epal.asso.fr), Facebook : **EPAL – Le semaphore et www.reperes-brest.net**

### DÉCEMBRE 2013 BREST



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.