**INFORMATIONS ET DATES A RETENIR**

**SPORT LE JEUDI :** **17h30/19h** : Par manque de participants, l’atelier risque d’être annulé… Ce serait bien dommage !!! Marine vous propose en janvier de **découvrir le FOOTBALL AMÉRICAIN et d’aller assister à un match (2 mars)… Inscrivez vous vite !!!**

LOTO DE l’ADAPEI : Dimanche 26 janvier à l’Astrolabe au Relecq Kerhuon

**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**

### JANVIER 2014

### 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.