**INFORMATIONS ET DATES A RETENIR**

**OUVERTURE DE LA FRIPERIE Tous les jeudis après midi au mois de mai au Sémaphore : Echange de vêtements, troc, couture simple…**

Nous réceptionnons des accessoires et des vêtements **de saison uniquement**

**JEUDI 2 mai :** Proposition de découvrir différents sports au Gymnase Guéguéniat. **Kin-ball, Sarbacane, Danse, Parcours moteurs et activités motrices, Pétanque, Boccia, Tennis de Table, Activité Aquatique et à confirmer (Football Américain, Judo, Rugby).**

**MERCREDI 15 MAI : REUNION TOP DEPART** : La destination a été fixée avec les adhérents lors de la dernière réunion : **SARZEAU dans le GOLFE DU MORBIHAN** du vendredi soir au dimanche soir (dates à définir). Possibilité de places supplémentaires seulement s’il y a un désistement (merci d’indiquer au Sémaphore si vous êtes intéressés.

**JEUDI 16 MAI :** Sortie sur un petit voilier dans la baie de Douarnenez. (NOMBRE DE PLACES LIMITEES. Priorité aux premiers inscrits) Apporter un pique nique.

**QUARTZ : Jeudi 23 mai :** RDV à 19h devant le quartz. Fin du spectacle à 20h45. Nous pouvons ramener les adhérents qui habitent à Brest à domicile.

**« SOURIS A L’ORDI » :** Nouvel Atelier informatique (remise à niveau pour mieux utiliser l’ordinateur et internet et enrichir et mettre à jour la page Facebook du Sémaphore)

Nom de la page Facebook : **EPAL – Le semaphore**

**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

### MAI 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.

PROGRAMME EN LIGNE SUR : [**www.epal.asso.fr**](http://www.epal.asso.fr) et Facebook **EPAL – Le semaphore**