**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 :** Laetitia, Sarah, Alexandra, Céline et Alison, élèves à la maison familiale de St renan vous proposent une activité équitation pour leur action professionnelle, une épreuve indispensable pour le bac. Cette activité se composera de deux sorties " **approche du cheval** ", le **28 novembre** à Sizun et le **17 décembre** au centre équestre du Questel. Notre projet se conclura par une sortie " **montée à cheval** " le **20 décembre** 2013 au Questel. Durant nos deux semaines de présence au centre parmi vous, nous vous proposerons différentes activités qui se tournerons vers le cheval également (activités manuelles, informatique, plumes et neurones etc) . **Inscriptions pour le 15 novembre.**

**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 vendredi soir à 18h30

**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

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

### NOVEMBRE 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.