## INFORMATIONS – DATES A RETENIR POUR DECEMBRE

**CD de la chorale du Sémaphore « SEMAFORTISSIMO »**
en vente au Sémaphore (Idée de cadeau de Noël)

**MERCREDI 8 DECEMBRE : APRES MIDI DISCOTHEQUE A LAZ**. (13€) Départ à 11h. Apporter un pique nique. Retour vers 18h.

**SPECTACLES AU QUARTZ : « SLAVA'S SNOWSHOW »** Vendredi 3/12 à 14h30 **rdv 14h devant l'entrée du Quartz**

**+ Nouvelle activité : GYM DOUCE, DANSE et motricité en MUSIQUE pour tout public** avec Lise, le jeudi de 17h30 à 19h (gymnase Gueguenniat). Renseignements au Sémaphore.

**Dimanche 12/12 : Repas de l'ADAPEI** au Vauban en autonomie (21€)

## INFORMATIONS – DATES A RETENIR POUR PLUS TARD

**MAGNIFIQUES SPECTACLES AU QUARTZ : « SLAVA'S SNOWSHOW »** Vendredi 3/12 à 14h30 et **« STOMP »** le mercredi 12/01 à 14h30. N'oubliez pas de vous inscrire au Sémaphore (places limitées).

**GRAND REVEILLON de la St SYLVESTRE** à Brasparts : **Vendredi 31/12 à 14h** (animations l'après midi, jeux bretons) au **samedi 1er janvier à midi** (transport, hébergement, accompagnement, repas et animations inclus. 100€)

## INFORMATIONS GENERALES

**PLUMES ET NEURONES EN FOLIE :** Gymnastique de l'esprit ludique, aide à la réalisation de lettres de motivations et CV, …
**AGENCE TOP DEPART :** Accompagnement dans la réalisation de vos projets de vacances et week ends. (prochains week ends prévus : Pays de Lorient en novembre, Londres, île d'Ouessant et Parc du Puy du Fou
**PING PONG: le vendredi de 14h à 15h30 au Pl Guérin.** (Rdv directement au PL Guérin)
**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)
**L'ESTHETIQUE AU SEMAPHORE ET A DOMICILE :** pour tous renseignements ou pour prendre un rendez-vous avec la socio-esthéticienne, appelez au Sémaphore.

**LE SEMAPHORE DE LESNEVEN, Hall de loisirs le Valy Coz : Stan ALAN** : ☎ 06 31 90 60 27

**Association EPAL-LE SEMAPHORE Anne-Hélène SAILLOUR Denise LE LAY**
**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

Le Sémaphore BREST

# DECEMBRE 2010

epal ASSOCIATION

**www.epal.asso.fr**

**Activités pour personnes en situation de handicap ou malades psychiques dans un but de découverte, de rencontres, d'échanges et d'insertion. A partir de 18 ans.**

NOTRE CD "SEMAFORTISSIMO" EST DISPONIBLE !!!

MARCHE DE NOEL

Gym douce et Danse en musique

PISCINE, BOWLING, CINEMA

DISCOTHEQUE A LAZ

SORTIE AU CHATEAU DE TREVAREZ

CREATIONS DE NOEL

LES STARS MONDIALES DU CIRQUE

GOUTER DE FIN D'ANNEE ET APRES MIDI DANSANT

**ACTIVITES SUPPLEMENTAIRES :** Des activités et sorties non prévues dans le programme de Brest et Lesneven sont annoncées sur le tableau blanc dans le hall du Sémaphore.
**COMMENT S'INSCRIRE : Pour participer à une activité (régulière ou ponctuelle), 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.

**LES TARIFS DU SEMAPHORE : Adhésion** : 25€ pour 12 mois. **Activités** : à partir d'1€ (matériel, transport, accompagnement, prix d'entrées…)