INFORMATIONS – DATES A RETENIR POUR OCTOBRE

AVIS à TOUS !! : NOUS RECHERCHONS DU CARRELAGE POUR L'ATELIER MOSAIOUE

- <u>+ VENDREDI 1ER:</u> Préparation du week end à Londres (prévu en 2011) pour les intéressés. Départ à 10h du sémaphore de Brest (apporter un pique nique)
- + <u>SAMEDI 16</u>: 14h30: REUNION POUR TOUS (Préparation des activités du mois d'octobre)
 15h30 à 19h30: SORTIE dans les Monts d'Arrées et APERO CONCERT) à St
 Cadou au studio d'enregistrement de la chorale (concert et bœuf avec les CHYPALO BIG JO de St
 Rivoal) (limité à 7 places, s'inscrire rapidement)
- <u>+ INSCRIPTIONS AU SPORT ADAPTE</u>: La licence est à faire à faire rapidement. Elle permet de participer aux entrainements de basket tous les lundis et de participer aux tournois ou compétitions le week end: basket, ping pong (samedi 11décembre et un samedi en février), pétanque (juin), 2 randonnées dans l'année, natation (nages libres ou non) prix de la licence (entre 12 et 17 euros la 1ère année). Si vous êtes intéressés contactez Anne-Hélène au Sémaphore.

INFORMATIONS – DATES A RETENIR POUR PLUS TARD

AGENCE TOP DEPART / WEEK END du S 13 au D 14 novembre : Le week end prévu pour 3 jours est au final ramené à 2 jours après concertation avec les adhérents par souci financier. Samedi : visite du Zoo de Pont Scorff + soirée concert/pub à Lorient, Dimanche : visite de Concarneau. Coût estimé 40€ : hébergement Auberge de Jeunesse+visites+repas+transport+encadrement). (Quelques temps en autonomie pendant le week end).

MAGNIFIQUES SPECTACLES AU QUARTZ: Présentation des spectacles le vendredi 8 octobre (discussions et vidéos) Proposition pour l'instant: SAMEDI 15 Janvier 14h30 : STOMP (15€)

GRAND REVEILLON de la St SYLVESTRE à Brasparts : Vendredi 31/12 à 14h (animations l'après midi, jeux bretons) au samedi 1^{er} janvier à midi (transport, hébergement, accompagnement, repas et animations inclus. 100€) (préinscriptions jusqu'au 20 octobre).

INFORMATIONS GENERALES

<u>PLUMES ET NEURONES EN FOLIE:</u> 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

<u>PING PONG</u>: le vendredi de 14h à 15h30 au Pl Guérin. (Rdv directement au PL Guérin)

<u>POINT « PAPI »:</u> 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)

<u>L'ESTHETIQUE AU SEMAPHORE ET A DOMICILE</u>: 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: 20 63 190 60 27

Association EPAL-LE SEMAPHORE Anne-Hélène SAILLOUR Denise LE LAY 11 rue d'Ouessant 29200 Brest 29200 B





BREST

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.

ENREGISTREMENT DU CD DE LA CHORALE

BALADE dans les Monts d'Arrées APERO CONCERT A St CADOU avec le groupe CHYPALO BIG JO

FABRICATION D'HUILES BIO BASKET/PING PONG ATELIER MOSAIQUE/PATE FIMO CINEMA PISCINE BOWLING

BALADE DES CHIENS DU REFUGE DE LANDERNEAU

JARDIN PARTAGE A PLABENNEC

<u>ACTIVITES SUPPLEMENTAIRES:</u> Des activités et sorties non prévues dans le programme de Brest et Lesneven sont annoncées sur le tableau blanc dans le hall du Sémaphore.

<u>COMMENT S'INSCRIRE</u>: Pour participer à une activité (régulière ou ponctuelle), vous devez <u>impérativement vous inscrire en avance</u> 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…)