**INFORMATIONS ET DATES A RETENIR**

**QUARTZ : pré-inscrivez-vous dès maintenant au sémaphore**

**SOPHROLOGIE :** Reprise de la sophrologie au Patronage Laïque Guérin le **vendredi à 18h.** Pour tous renseignements, appeler Margot au 06 61 53 50 03.

**SEMA’FRIPES : FRIPERIE**  pour les adhérents et les usagers de nos partenaires. Troc de vêtements d’occasion et petite couture.

**Vous pouvez nous apporter des vêtements** (de saison uniquement).

**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, …

**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**)**

### Association EPAL-LE SEMAPHORE DE BREST

### 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

**LE SEMAPHORE DE LESNEVEN, Hall de loisirs le Valy Coz :**

**Stan ALAN** : 🕿 06 31 90 60 27 Stan.alan@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 2015

### 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.