**INFORMATIONS ET DATES A RETENIR**

**PROGRAMME EN LIGNE SUR :** [**www.epal.asso.fr**](http://www.epal.asso.fr)

**GRANDE TOMBOLA :** Chacun d’entre nous est sollicité pour vendre des tickets de tombola dans le cadre « A 100% Pour les Associations » du CMB. **MOTIVONS NOUS** et VENDONS le plus de carnets possibles car les gains seront reversés aux Sémaphores pour financer nos différents projets. Renseignements et carnets à retirer au Sémaphore de Brest.

**SPECTACLES DE RUE :**

**LUNDI 11 mars :** Le G.Bistaki Coopératzìa, le Chemin RDV à 11H45 devant le cinéma Liberté et repas en ville pour ceux qui le souhaitent (apporter son argent pour le repas)

**SAMEDI 16 mars :** Compagnie Adhok Échappées Belles – Issue de secours rdv 10h30 devant le cinéma liberté (apporter son argent pour le repas en ville)

**QUARTZ : JEUDI 21 mars** : les musiciens de l’Ensemble et l’équipe du Quartz vous invitent à assister à l’une des répétitions, le jeudi 21 mars de 14 h 30 à 16 h 00 (salle de répétition au 1 er étage du Quartz °- 14 h 30 à 15 h 00 : installation et présentation des œuvres, 15 h 00 à 16 h 00 : répétition).

**PASSIONNEMENT PHOTOS :** Apportez vos appareils photos si vous en avez un

**« 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)

**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

### MARS 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.

**Comment s’inscrire : Pour participer à une activité, vous devez vous inscrire** pour permettre une bonne organisation (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.