**INFORMATIONS ET DATES A RETENIR**



**QUARTZ :** **S’inscrire le plus vite possible au Sémaphore !!!**

Jeudi 3 octobre 20h30 : Cabaret – Music-Hall : Théâtre et Musique – 10€

Samedi 19 octobre 14h30 : « Oh Baby » : Concert et Quizz Musical – 8€

Jeudi 31 octobre : Alexandre Astier « Que ma joie demeure ! » : Théâtre – 22€

Samedi 30 Novembre : West Side Story : Complet

Jeudi 12 Décembre 20h30 : Kreiz Breizh Akademi « KBA 4 » - Musique – 10€

D’autres propositions à venir, donnez nous vos idées (programme du Quartz consultable au sémaphore).

**SAMEDI 28 :** Grand Jeu de Piste au Bois de Kéroual !!! Apporter son pique nique

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

**« SOURIS A L’ORDI » :** Nouvel Atelier informatique (remise à niveau pour mieux utiliser l’ordinateur et internet, enrichir et mettre à jour la page Facebook du Sémaphore)

Nom de la page Facebook : **EPAL – Le semaphore**

**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**

### OCTOBRE 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.