

# Informations du mois

## Projet Tri des déchets

Animé par Lisa, stagiaire BTS ESF 2<sup>e</sup> année.

## Les conditions d'accueil au Sémaphore

### Ce qui change au Sémaphore :

- inscription obligatoire,
- pas plus de 6 personnes.

### Ce qui ne change pas :

- port du masque obligatoire (local et minibus),
- Strict respect des gestes barrières.



*La convivialité et la bonne humeur ne sont pas confinées !!*

**L'adhésion au Sémaphore :** elle correspond à une participation citoyenne au fonctionnement (28 euros/an). Le coût des activités varie de 2 à 6 euros en général. Une période d'essai est proposée avant l'adhésion.

Vous avez la possibilité de régler vos factures par prélèvement automatique. Si vous optez pour cette solution, merci de faire parvenir un RIB à : Association Epal - 10 rue Nicéphore Niépce - CS 62863 29228 BREST CEDEX 2 ou par mail à sandrine.leguen@epal.asso.fr

Les  
Sémaphores

QUIMPER

Aurélié MORVAN - 4<sup>er</sup> avenue de la Libération - 02 29 40 56 06  
06 47 78 92 31 - aurelie.morvan@epal.asso.fr

BREST

Anne-Hélène SAILLOUR, Denise LE LAY, Nadine PLACIDE - 02 98 80 44 63  
annehelene.saillour@epal.asso.fr / denise.lelay@epal.asso.fr / nadine.placide@epal.asso.fr

LESNEVEN

Stan ALAN - 06 31 90 60 27 - stan.alan@epal.asso.fr



# Le Sémaphore

Quimper  
MARS  
2021

Loisirs pour adultes autonomes en situation de handicap dans un but de **découverte**, de **rencontres**, d'**échanges** et d'**inclusion**...



PROGRAMME

# Les activités de mars

FERMÉ LE LUNDI  
ET LE DIMANCHE

Le  
Sémaphore

MERCREDI 3

**BALADE À  
DOUARNENEZ**

13h30-16h30  
Batiste/Aurélié  
3 €

JEUDI 4

**ATELIER  
BIEN-ÊTRE**

13H30-16H30  
Batiste/Aurélié  
3 €



VENDREDI 5

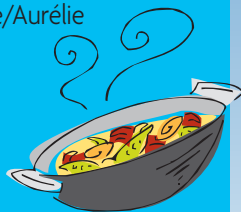
**ATELIER GYM DOUCE**

13H30-16H30  
Batiste/Aurélié  
3 €

SAMEDI 6

**REPAS AU  
SÉMAPHORE**

10H30-13H30  
Batiste/Aurélié  
6 €



**LOTO AU  
SÉMAPHORE**

13H30/16H30  
Batiste/Aurélié  
5 €

MARDI 9

**ATELIER  
INFORMATIQUE/  
MULTIMÉDIA**

13H30-16H30  
Aurélié/ Sharon  
3 €



MERCREDI 10

**SORTIE À  
LA JOURNÉE  
PENMARC'H**

(Prévoir son pique nique)  
10H-16H30  
Aurélié/ Sharon  
10 €

JEUDI 11

**ATELIER MESSAGES  
SHIATSU ET MAINS**

13H30-16H30  
Aurélié/ Sharon  
3 €

VENDREDI 12

**ATELIER BIEN-ÊTRE**

13H30-16H30  
Aurélié/Sharon  
3 €

SAMEDI 13

**JEUX DE SOCIÉTÉ  
puis GÔTER**

13H30-16H30  
Aurélié/ Sharon  
5 €

MARDI 16

**ATELIER REMISE À  
NIVEAU**

13H30-16H30  
Batiste/Pauline  
2 €

MERCREDI 17

**ATELIER CUISINE**

10H-13H30  
Batiste/Pauline  
6 €

**BALADE BOIS DE  
NEVET A LOCRONAN**

13H30-16H30  
Batiste/Pauline  
3 €

JEUDI 18

**ATELIER BIEN-ÊTRE**

13H30-16H30  
Batiste/Pauline  
3 €

VENDREDI 19

**ATELIER MANUEL  
CRÉATION D'UN  
MIROIR**

13H30-16H30  
Batiste/Pauline  
5 €

SAMEDI 20

**REPAS AU  
SÉMAPHORE**

10H30-13H30  
Batiste/Pauline  
6 €

**PROJECTION  
DE FILM**

13H30-16H30  
Batiste/Pauline  
2 €



MARDI 23

**ATELIER BIEN-ÊTRE**

13H30-16H30  
Batiste/Pauline  
3 €

MERCREDI 24

**ATELIER CUISINE**

10H-13H30  
Batiste/Pauline  
6 €

**BALADE À PONT  
L'ABBE**

13H30-16H30  
Batiste/Pauline  
3 €

JEUDI 25

**BISCUITERIE À BRIEC  
puis BALADE**

13H30-16H30  
Batiste/Pauline  
3 €

VENDREDI 26

**RÉUNION GROUPE  
D'EXPRESSION  
puis GÔTER**

13H30-16H30  
Batiste/Sharon  
3 €

SAMEDI 27

**LOTO AU  
SÉMAPHORE**

13H30-16H30  
Batiste/Sharon  
5 €



PROGRAMME en ligne  
chaque mois sur :  
[www.epal.asso.fr](http://www.epal.asso.fr)  
et Facebook :  
EPAL - Le Sémaphore Quimper

