

Informations du mois

Projet Séma'fête ensemble

Patricia vous donne rendez-vous les 17 et 18 mars pour 2 journées complètes de préparation : fabrication des jeux, banderoles... Vous venez avec votre pique-nique et avec les objets que vous avez décidé d'apporter.

Le sport adapté

Devant le succès des premières séances, Clément vous propose d'élargir les propositions : danse, jeux collectifs, athlétisme.... Inscrivez-vous, bougez, c'est bon pour la santé !!!

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



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 / denise.lelay@epal.asso.fr / nadine.placide@epal.asso.fr

QUIMPER Aurélie MORVAN - 02 29 40 56 06 - aurelie.morvan@epal.asso.fr

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

Le Sémaphore

Brest
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

MARDI 2

CUISINE

9h30-13h30
Clément/Lou/Lia - 6 €

**NOUVEL ATELIER
CUISINE**

Qui invite qui ? 14h-15h
Stan/Denise - **Gratuit**

SPORT ADAPTÉ

Danse 14h-16h
Clément/Lia - 2 €

BALADE

au refuge de Landerneau
14h-16h - Lou/Lia - 3 €

MERCREDI 3

COUTURE

9h-12h - Karima - 3 €

ATELIER BIEN-ÊTRE

14h-16h - Elodie - 3 €

ATELIER SÉMA'VIDÉO

14h-16h - Stéphane - 3 €

JEUDI 4

CUISINE

9h30-13h30
Clément/Lou/Lia - 6 €

BALADE INDIVIDUELLE

14h-16h
Manon/Clément/Moana - 3 €

ATELIER BIEN-ÊTRE

14h-16h - Manon/Elodie - 3 €

COUTURE

9h-12h 14h-16h - Karima - 3 €

PRÉPARATION SÉMA'FÊTE

14h-16h - Patricia - 2 €

BALADE

A définir 14h-16h - Clément/Lia
3 €

VENDREDI 5

ATELIER SÉMA'VIDÉO

14h-16h - Stéphane - 3 €

ATELIER JARDIN

14h-16h - Gene - 3 €

SAMEDI 6

FERMÉ



MARDI 9

CUISINE

9h30-13h30
Clément/Lou/Lia
6 €

ATELIER

BIEN-ÊTRE

14h-16h
Elodie - 3 €

SPORT

ADAPTÉ

Jeux collectifs
14h-16h
Clément - 2 €

MERCREDI 10

COUTURE

9h-12h - Karima - 3 €

SORTIE

à définir 14h-16h
Clément - 3 €

ATELIER SÉMA'VIDÉO

14h-16h - Stéphane - 3 €

JEUDI 11

CUISINE

9h30-13h30
Clément/Lou/Lia - 6 €

PRÉPARATION SÉMA'FÊTE

14h-16h - Patricia - 2 €

BALADE

au refuge de Landerneau
14h-16h - Clément/Lia - 3 €

VENDREDI 12

ATELIER SÉMA'VIDÉO

14h-16h - Stéphane - 3 €

ATELIER JARDIN

14h-16h - Gene - 3 €

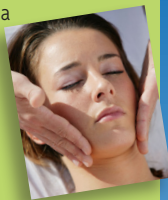
**ATELIER FABRICATION
ÉPONGE**

Apporter un vieux tee-shirt
14h-16h - Patricia - 3 €

SAMEDI 13

**REPAS + KARAOKE BLIND
TEST**

11h-16h30 - Clément - 8 €



MARDI 16

CUISINE

9h30-13h30
Clément/Lou/Lia - 6 €

**ATELIER CONFISERIE
MAISON**

Bonbons 14h-16h
Patricia/Lou - 3 €

SPORT ADAPTÉ

Danse 14h-16h
Clément/Lia - 2 €

MERCREDI 17

PRÉPARATION SÉMA'FÊTE

Prévoir pique-nique 10h-16h
Patricia - 2 €

ATELIER SÉMA'VIDÉO

14h-16h - Stéphane - 3 €

JEUDI 18

CUISINE

9h30-13h30
Clément/Lou/Lia - 6 €

PRÉPARATION SÉMA'FÊTE

14h-16h - Patricia - 2 €

BALADE

A définir 14h-16h
Clément/Lia - 3 €

VENDREDI 19

ATELIER SÉMA'VIDÉO

14h-16h - Stéphane - 3 €

ATELIER JARDIN

14h-16h - Gene - 3 €

**ATELIER FABRICATION
ÉPONGE**

Prévoir tee-shirt manches
longues 14h-16h - Patricia - 3 €

SAMEDI 20

**SORTIE CAFÉ-LIBRAIRIE
LE SAPRISTI**

avec café gourmand 13h30-16h30
Patricia - 3 €



MARDI 23

CUISINE

9h30-13h30 - Clément/Lou - 6 €

SPORT ADAPTÉ

Athlétisme 14h-16h
Clément/Lia - 2 €

PÉTANQUE

14h-16h
Patricia/Lou
2 €

MERCREDI 24

**PRÉPARATION
SÉMA'FÊTE**

Prévoir pique-nique 10h-16h
Patricia - 2 €

ATELIER SÉMA'VIDÉO

14h-16h - Stéphane - 3 €

JEUDI 25

CUISINE

9h30-13h30
Clément/Lou
6 €

**PRÉPARATION
SÉMA'FÊTE**

14h-16h
Patricia - 2 €

**SORTIE
MÉDIATHÈQUE**

Les Capucins 14h-16h30
Clément - 2 €

VENDREDI 26

**ATELIER
SÉMA'VIDÉO**

14h-16h
Stéphane - 3 €

ATELIER JARDIN

14h-16h - Gene - 3 €

**ATELIER
PATISSERIE**

13h30-16h30
Clément - 3 €

SAMEDI 27

VISITE CHÈVRERIE

avec café gourmand
13h30-16h30
Patricia/Nadine
3 €



MARDI 30

CUISINE

"J'invite à ma table..." 9h30-13h30
Clément/Lou - 6 €

ATELIER CRÉATION

Mosaïque 14h-16h
Patricia - 3 €

PÉTANQUE

14h-16h - Clément - 2 €

MERCREDI 31

**PRÉPARATION
SÉMA'FÊTE**

Prévoir pique-nique
10h-16h
Patricia - 2 €

**ATELIER
ÉCHEC ET
MAT**

14h-16h
Clément
2 €

**ATELIER
SÉMA'VIDÉO**

Goûter bilan atelier 14h-16h
Stéphane - 3 €



PROGRAMME en ligne
chaque mois sur :
www.epal.asso.fr
et Facebook :
Sémaphore Brest
et
www.reperes-brest.net

Film de présentation
du Sémaphore sur youtube

