

Loisirs
 Activités
 Prévention
 Clubs
 Convivialité
 Solidarité

Siège social :

4 rue des Col Verts
 29 000 Quimper

☎ 02.98.55.53.86
 Fax 02.98.55.01.44
arpaq@wanadoo.fr

www.arpaq.fr

ouverture bureaux :

Lundi, mardi, jeudi,
 vendredi :
 de 9 h00 à 12 h00
 de 14 h00 à 17 h00
 Mercredi :
 de 9h00 à 12h00
 de 15h00 à 17h00

lignes de bus :

- ♦ ligne 1 :
 arrêt Chaptal
- ♦ lignes 2 et 9 :
 arrêt route de
 Pont-L'Abbé

EDITO

Les 1200 adhérents de l'ARPAQ sont dispersés sur différents quartiers de la ville dans les clubs et les activités diverses ce qui fait que leurs chemins ne se croisent pas facilement, et c'est dommage ! Nos manifestations annuelles et la journée portes ouvertes de rentrée permettent, bien sûr, les rencontres Mais plusieurs initiatives récentes ont prouvé que les occasions de se retrouver peuvent se multiplier.



notre commission « solidarité », pour venir en aide à l'association « lutte contre la mucoviscidose » a proposé diverses actions : repas de crêpes dans plusieurs clubs, crêpes « à emporter » aux randonneurs et deux apéros proposés à l'issue des ébats nautiques au foyer de la piscine. Moments amicaux pour un geste de soutien.

La dernière séance du petit déjeuner philo a eu lieu en collaboration avec le club de lecture et , en fin de séance, l'atelier cuisine qui nous a confectionné des petits canapés, accompagnés d'un blaz tener Nous nous sommes régalés et avons passé un très bon moment ensemble.

D'autres initiatives que nous ignorons peuvent exister. Vous avez certainement des expériences ou des idées pour provoquer des rencontres, échanges, sorties Nous attendons vos suggestions.

L'été approche : bonnes vacances , à vous tous !!



Happy Birthday

Eh oui 40 ans déjà et à peine une ride
 Qui dit anniversaire, dit fête ...

Il est grand temps de penser à la mise en place de cet évènement qui devra être inoubliable.

Pour mener à bien ce projet, nous avons besoin de vos idées !
 Pour cela, l'équipe de la commission activités et loisirs souhaiterait s'étoffer...

Nous comptons donc sur les bonnes volontés.

1972 - 2012

été 2011 - PROGRAMME



15 Juin 2011 : CHATEAUNEUF DU FAOU
Déjeuner à la Guinguette du Port, et croisière sur l'Aulne (avec animation et petit goûter à bord !)



6 Juillet 2011: LOCTUDY
Déjeuner au Domaine du Dourdy, puis visite du Manoir de Kerazan (avec deux expositions à découvrir !)

20 Juillet 2011 : BENODET
Déjeuner aux Bains de Mer, puis croisière sur l'Odet.



10 Août 2011 : PONT-AVEN
Déjeuner aux Ajoncs d'Or, puis croisière jusqu'à l'océan sur les vedettes Aven- Belon



24 Août 2011 : NEVEZ
Déjeuner au Clos du Minaouët, puis visite des Jardins de Rospico

14 Septembre 2011 : LA TORCHE
Déjeuner aux Jardins de la Tulipe, puis promenade à la pointe de la torche.
Petit goûter à la crêperie Le Rayon Vert.



Dernière séance au Petit Déjeuner Philo

Un parfum de fin des classes pour ce dernier rendez vous des Petits Déjeuners Philo du mercredi 11 mai .

La matinée commença par une présentation remarquable et remarquable du dernier livre d'Elisabeth Badinter « Le conflit la femme, la mère » proposée par les membres du club lecture de l'ARPAQ.

Le débat qui s'ensuivit fut riche et animé, tant ce sujet interpelle, interroge, voire agace, mais toujours dans l'écoute et le respect de l'autre qui sont l'esprit même de ces rendez vous Arpaquiens .

On ne pouvait pas se séparer après une saison d'intenses cogitations en oubliant les nourritures terrestres qui nous furent préparées et servies avec talent par deux « chefs » de l'Atelier Cuisine de l'ARPAQ.



L'aventure continue pour nos philosophes. Si l'expérience vous tente, rendez-vous à la journée Portes Ouvertes du 8 septembre pour les inscriptions saison 2011/2012.

Vendredi 29 avril 2011

Journée découverte au Mont Saint-Michel

Qui ne connaît pas le nom de cette petite commune située aux confins de la Normandie ?

Le départ pour la journée s'est fait à 7h30. Nous étions 45 inscrits. Arrivés vers 11h45, nous avons été accueillis à la ferme Michel dans un cadre authentique d'une ancienne bergerie des Polders.

Puis, nous avons été invités à planter un arbre, à proximité de la ferme, symbole de notre attachement à la protection de la nature.

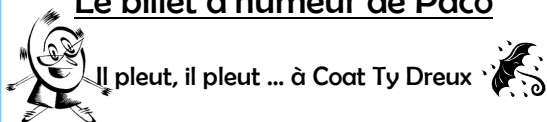
Ensuite, déjeuner sur place. En début d'après-midi, nous avons pris place à bord de calèches pour nous rendre au Mont. Arrêt en cours de route au barrage pour avoir une vue d'ensemble de la baie.

Arrivés au rocher à 15h, notre guide nous a fait découvrir le Mont Saint-Michel qui doit son nom à l'îlot rocheux dédié à Saint-Michel où s'élève l'abbaye du Mont Saint-Michel avec toute son histoire. L'architecture du Mont et sa baie en font le troisième site touristique le plus visité de France (derrière la Tour Eiffel et le château de Versailles) avec plus de trois millions de visiteurs.



Notre visite fut inoubliable mais trop courte (peu de temps libre pour la Grande Rue, rue unique du Mont).
Nous étions de retour à Quimper vers 20h45.

Le billet d'humeur de Paco

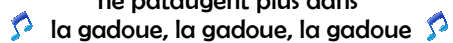


Il pleut, il pleut ... à Coat Ty Dreux

Malgré la sécheresse d'Avril, il y a un endroit en Bretagne où il a plu tous les jours, c'est la salle de Scrabble et Chiffres et Lettres à Coat Ty Dreux.

C'est chaque semaine qu'il faut éponger l'eau qui s'écoule du plafond afin d'éviter les chutes des joueurs ayant des difficultés à se déplacer. Les bassines et autres lessiveuses ont fleuri dans la salle.

Espérons que ce désagrément qui dure depuis plus d'un mois va se régler pour que les participants à ces activités ne pataugent plus dans

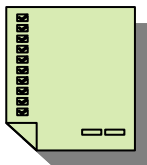


la gadoue, la gadoue, la gadoue

PS: Bonne nouvelle, nous apprenons que l'origine de la fuite a été trouvée.

Les travaux sont programmés le 16 mai. OUF !!!

Journée portes ouvertes inscription



Jeudi 8 septembre
De 9 h à 17h00
Au siège de l'ARPAQ
4,rue des Cols Verts

Attention, adhérents 2010/2011 : vous restez inscrits sur les listes et créneaux horaires de vos activités jusqu'à la porte ouverte . Vous devez vous réinscrire ce jour là pour conserver votre place

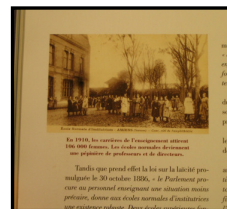
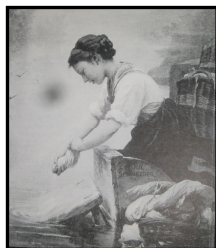
Petits plaisirs contés

Depuis 3 ans maintenant, deux binômes (Françoise / Anne et Bernadette/Guy) animent une fois par mois, chacun, un après-midi, "petits plaisirs contés", alternativement dans les différentes maisons de Retraite de Quimper qui se sont inscrites à cette activité.

De 14h30 à 16h, les animateurs, à partir de thèmes choisis en début d'année, mélangent lectures et discussions avec les résidents présents.

Les thèmes retenus sont variés; cette année, on trouve par exemple: le renard, l'évolution du statut de la femme, les noces d'antan, l'arrivée du progrès technique, les lavoirs ... La Maison de retraite qui reçoit, accueille les résidents des autres Maisons qui se sont déplacés, encadrés par leurs animatrices.

L'un des buts est de permettre aux personnes âgées de sortir de leur environnement habituel et de pouvoir s'exprimer sur ce qu'elles ont vécu plus jeunes. L'ambiance est toujours très détendue. A l'issue de l'activité, le goûter est partagé au sein de la Maison de Retraite" accueillante".



La nouvelle Salle Denise Larzul

Le 1^{er} juin 2007, le Club de la Tourelle quittait les locaux de l'ancienne cuisine centrale rue Saint Paul Roux pour aménager sous l'Église Sainte Thérèse.

Départ d'exil pour Clémentine et toute son équipe, qui avec un pincement au cœur quittaient ces locaux où ils étaient installés depuis la création de l'ARPAQ en 1973.

Pour faciliter ce transfert nous mettons alors en place un transport spécifique du Braden à la rue Le Déan. Les débuts sont un peu difficiles ... la salle n'est pas très grande...tout le monde se serre un peu ... et puis chacun prend ses marques petit à petit. La réintégration dans une nouvelle salle au Braden était dans tous les esprits depuis bien longtemps.

Le « Retour d'exil » a eu lieu jeudi 5 mai où chacun a pu découvrir ces nouveaux locaux appelés « Salle Denise Larzul ». Il a fallu écourter l'après midi Club car l'inauguration en grandes pompes s'est déroulée en fin d'après midi. Certes quelques points restent à régler pour prendre nos marques dans cette belle salle spacieuse et claire. La danse bretonne de l'ARPAQ qui reprend également dans ces lieux apprécie particulièrement la qualité de l'ouvrage.



Nous espérons que ces nouveaux locaux permettront de dynamiser encore davantage nos activités qui s'y déroulent.

Un remerciement à la Ville pour cette belle réalisation associative.



DATES DE FERMETURE
DES CLUBS
ETE 2011



CLUB	FERMETURE ETE 2011
Club Prat-Maria	Du 18 Juillet au 15 août inclus Reprise le 22 août
Club Kerlaëron	Du 11 Juillet au 5 Septembre Reprise le 12 septembre
Club Fontaine	Ouvert jusqu'au 6 Juillet Reprise le 13 Septembre
Club Goélands	Ouvert tout l'été
Club Bruyères	Ouvert jusqu'au 28 juin Reprise en septembre
Club Abeilles	Ouvert jusqu'au 8 Juillet reprise le 26 Août
Club Tourelle	Ouvert toute l'année
Club Moulin Vert	Ouvert tout l'été
Club Châtaigniers	Ouvert jusqu'au 7 juillet Reprise le 15 septembre
Club Kermoyan	Club fermé Reprise en septembre

Un projet nouveau Club Centre Ville à la Retraite.

Depuis bien longtemps l'ARPAQ cherchait à ouvrir un Club dans le Centre Ville pour offrir aux retraités un espace de rencontre hebdomadaire au centre de Quimper.

Les locaux disponibles se font rares autour de la Cathédrale et de la place du centre.

Des rencontres et échanges entre l'ARPAQ et l'association « La Tour Nevez », qui gère la Retraite, nous ont amenés à proposer un projet intéressant.

Le nouveau Club de la maison de retraite « La Retraite » ouvrira donc ses portes



les vendredis de 14 h à 17 h à partir du 10 juin.

Il aura lieu dans la salle « Galerie des oiseaux » avec une entrée possible par le jardin public de la retraite.

Danièle, Bernadette, Marie Thérèse se relayeront avec également l'équipe de la Retraite pour faire de ces rendez vous des moments de convivialité.

Ce n'est pas uniquement un club ARPAQ car nous souhaitons en faire un partenariat riche et dynamique avec l'équipe de la Retraite.

Chipirons à la basquaise

Ingrédients :

- 1 Kg de Chipirons (petits)
- 5 à 6 gousses d'ail
- 1 petite boîte de concentrée de tomates
- 1 verre de cognac



- ▶ Vider les Chipirons , garder 5 à 6 têtes
- ▶ Couper les Chipirons en lanières
- ▶ Dans la cocotte, mettre l'huile à chauffer , faire revenir l'ail en lamelles et faire roussir l'ail
- ▶ Jeter les morceaux de Chipirons , les flamber au cognac , ajouter le concentré , les têtes avec l'encre
- ▶ couvrir et laisser cuire 45 minutes
- ▶ Relever avec une pincée de piment d'Espelette .

Crevette à l'ail

Ingrédients :

- 800 g de crevettes roses décortiquées
- 5 à 6 gousses d'ail
- 3 cuillères d 'huile d'olive
- 1 jus de citron
- 1 poignée de gros sel



- ▶ Hacher les gousses d'ail
- ▶ Faire revenir les crevettes dans l'huile chaude
- ▶ Ajouter le gros sel pour épaissir l'huile puis l'ail haché
- ▶ Mélanger et ajouter du jus de citron

Servir chaud

Le Calendrier de l'ARPAQ

10 juin : ouverture club la retraite
24 juin : Conseil d'Administration
27 juin à 17h30 : réunion COCON 3S à l'ARPAQ
8 Septembre : Journée Portes Ouvertes

10 septembre : stand ARPAQ au forum des Associations sportives à Creach' Gwen

24 Septembre : Journée du Handicap

30 Septembre : Conseil d'Administration

15 octobre : colloque bistrot mémoire salle Denise Larzul

16 Décembre : Conseil d'Administration



**LES BUREAUX DE
L'ARPAQ
18 Mai
29 Juin
31 Août**