

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



Une rentrée de plus à l'ARPAQ !

Grosse affluence et ambiance bon enfant le 8 septembre pour la journée Portes Ouvertes. Très vite, un grand nombre d'activités ont fait le plein d'inscriptions, pour d'autres, il a fallu un peu plus de temps.

L'éventail des propositions s'est encore élargi cette saison pour vous offrir un atelier théâtre, un atelier « à la découverte du jazz » en partenariat avec le Hot Club de Douarn, un atelier « Devenir Soi ». Vous trouverez en pages intérieures quelques témoignages d'adhérents qui y participent.

Une rentrée de plus disions-nous ? La 39ème pour tout vous dire ! Et l'an prochain, L'ARPAQ soufflera ses 40 bougies. Pour le détail des festivités, lire en page 3.

Au-delà du côté « paillette » de l'évènement, c'est l'occasion de mettre en avant le dynamisme de notre association dans la ville et l'agglomération quimpéroise en faisant découvrir ses multiples facettes et en finir avec les clichés, qui trop souvent encore, faussent la vision que les autres ont de l'ARPAQ : NON, nous ne sommes pas une association de « vieux », nous sommes dans la fleur de l'âge. La preuve: nous fêterons nos 40 ans le 3 février prochain !



LE CONSEIL D'ADMINISTRATION
 DE L'ARPAQ
 est heureux de vous convier

à fêter les 40 ans de l'Association

2 formules vous sont proposées :

- La journée complète avec le déjeuner à partir de 12h00
- L'après-midi dansant à partir de 14h30
 animé par l'orchestre Hubert Saillour

Vendredi 3 Février 2012
 Salle du Chapeau Rouge



Jeannine KERDRANVAT
 Présidente de l'ARPAQ

Attention, aucun coupon réponse ne sera accepté sans le règlement de participation de :

- 23 € pour la journée complète (25€ pour les non-adhérents)
- 8 € pour l'après-midi (10€ pour les non-adhérents)

Date limite d'inscription : le 20 janvier 2012

Vous pourrez retirer vos invitations auprès de vos délégués dès maintenant



Marche Nordique : une pratique sportive dynamique pour de bons marcheurs tout terrain !

Une paire de tennis, une paire de bâtons, des vêtements souples, de l'eau pour s'hydrater et bien sûr de l'entrain, il ne vous en faudra pas plus pour pratiquer avec l'ARPAQ tous les mercredis matins cette activité. Gilles, l'animateur, vous entraînera avec un encadrement adapté sur les chemins de Quimper. Il dispose de quelques bâtons pour vos premiers essais et le groupe ne demande qu'à s'étoffer. Les rendez vous ont lieu sur le secteur au départ de circuits variés choisis pour leur intérêt. Du covoiturage est parfois organisé pour certaines sorties.

Cette activité sportive de marche s'apparente au « ski de fond ». Elle sollicite tous les muscles du corps et vous maintient en forme. Elle reste cependant abordable physiquement et techniquement pour toute personne retraitée en bonne santé. Les bâtons permettent de bien dérouler la marche, de bien positionner le corps, de faire travailler le buste, les épaules et les bras tout en soulageant vos articulations. N'hésitez pas à sauter le pas car c'est une pratique sportive idéale pour rester dynamique.

DANSES DE SOCIETE

Les cours de danses de société ont repris, toujours sous la houlette de Lucien Bihan. Le lieu a changé : les danseurs se retrouvent désormais dans la nouvelle salle Denise Larzul rue Saint Pol Roux (ancienne salle de la Tourelle).



Que vous soyez débutants ou confirmés, Lucien saura vous intégrer dans le groupe où la bonne humeur est le maître mot.

Prochains rendez-vous : les mercredis 30 novembre, 7 et 14 décembre, de 10h à 11h pour votre séance d'essai ?

PROJET MOBILITE

Nous recherchons des bénévoles pour conduire de temps en temps un véhicule pour des activités de solidarité.

Appelez l'ARPAQ : 02 98 55 53 86 pour plus d'informations.

ATELIER JAZZ DECOUVERTE

Vous aimez le jazz, venez vivre en direct un atelier jazz

Un vendredi par mois, l'ARPAQ en partenariat avec le Hot Club de Douarn vous propose une plongée dans cette musique de la liberté : musicien ou simple auditeur, vous assisterez en direct à une séance de répétition du Hot Club.



Prochain rendez-vous le 16 décembre à 20H aux Cols Verts.

Atelier « Devenir soi »

Cet atelier est animé par Frédérique DURANT une fois par mois le vendredi de 14 à 17 heures au siège de l'A.R.P.A.Q. rue des Cols Verts.

Je suis allée au premier atelier un peu par curiosité pour connaître exactement le principe.

Le premier exercice n'a pas été facile pour toutes. Nous avons dû nous observer dans un miroir pour effectuer le test des couleurs qui correspondent à notre personne (couleurs chaudes ou froides).

Je me suis prise au jeu, et me suis inscrite au module suivant.

Le miroir toujours devant nous, nous avons appris, en tenant compte de la personnalité, du style et de l'allure de chacune, à nous mettre en valeur par un maquillage approprié, voire un changement de coiffure pour certaines.

Ces ateliers permettent de retrouver ou de renforcer la confiance en soi, d'affirmer le style qui correspond à notre personnalité. Par un ensemble de techniques simples Frédérique DURANT « consultante en communication par l'image » nous apprend à maîtriser notre apparence, à nous sentir bien, à affirmer notre personnalité, à communiquer avec plus d'aisance, à oser être soi et à mettre en valeur nos atouts.

Les personnes qui participent à ces ateliers. ont une démarche active. Elles apprennent réellement à se mettre en valeur et à prendre conscience de leurs points forts. Elles échangent entre elles et repartent dynamisées, boostées, plus « jeunes » et réconfortées.



Gymnastique adaptée et santé

Nous appelons cette activité « Gymnastique adaptée et santé » car il ne s'agit pas d'une activité physique classique ... Le rythme et les séances sont physiquement adaptés à tous.

Cela s'adresse à des retraités qui souhaitent conserver leurs capacités de mobilité et qui ont quelques soucis de santé.

Voilà bientôt plus d'un mois que nous avons relancé cette nouvelle activité, expérimentée à deux reprises ces dernières années.

Françoise Bilien encadre les séances qui se déroulent les vendredis de 15 h 15 à 16 h 15 dans la salle de gym de Kernisy.

L'activité propose par des exercices appropriés de reprendre confiance en ses capacités physiques, de retrouver un peu plus de souplesse, de travailler son équilibre, de solliciter ses réflexes, d'apprendre à se relever, de prendre les bonnes positions corporelles dans toutes les situations courantes. Chaque exercice tient compte des capacités des participants.

30 séances se dérouleront jusqu'au mois de juin prochain.

Un service de transport prend en charge les personnes ayant des difficultés à se rendre sur place. Du covoiturage s'est également organisé et certains viennent avec les transports en commun.

Les participants seront invités aux rendez vous santé que nous organisons régulièrement à l'ARPAQ.

Rester en bonne santé, conserver sa mobilité pour garder une vie sociale riche et autonome !

Il reste encore quelques places si vous souhaitez vous joindre au petit groupe.



THEATRE

Il est bientôt 14 heures, d'un pas pressé plusieurs personnes convergent vers le 1, rue d'Armor à Quimper.

Une habitante du quartier, intriguée, se demande pourquoi ces femmes et ces hommes ont cette mine si réjouie et ce pas si décidé.

La réponse est que ce groupe de douze personnes, participe à un atelier THEATRE qui se tient à cette adresse.

En quelques semaines une motivation profonde s'est emparée des participants, faisant passer leur nombre de cinq à douze, grâce à l'élan insufflé par la qualité des cours de Florence l'animatrice. Cela se concrétise par un groupe solidaire et entreprenant.

Gageons que, très bientôt, nous pourrons voir « sur les planches » les résultats de l'atelier.

Les cours ont lieu le vendredi de 14 à 16 h, suivis d'échanges animés sur l'activité du jour. On partage un gâteau et on se rafraîchit. La bonne humeur règne. Enfin, lentement on se prépare...

A vendredi !

« Rien de plus futile, de plus faux, de plus vain, rien de plus nécessaire que le théâtre » - Louis Jouvet.



INFO CLUBS

Deux nouveaux clubs ARPAQ ont ouvert ou ouvrent prochainement leurs portes : Avis aux amateurs !



- Le Club des Bruyères à partir du MARDI 6 DECEMBRE 2011 de 14h00 à 17h00 ! Suzanne, Bouchra et Sabine seront au rendez-vous pour vous accueillir et vous proposer un après-midi convivial dans une salle mise à notre disposition ainsi qu'à celle des résidents de la maison de retraite des Bruyères. Les jeux sont prêts et le café sera chaud !

- Le Club de la Retraite, depuis le mois de septembre, également de 14h00 à 17h00, dans les locaux de la maison de retraite du centre-ville ! Notre équipe sera également au rendez-vous et disponible pour vous accueillir et vous faire profiter de la vue sur les beaux jardins de la Retraite.

Comme pour l'ensemble de nos activités, et plus particulièrement les clubs, si vous avez besoin d'aide au transport pour pouvoir vous y rendre, contactez-nous au bureau et nous vous accompagnerons pour les démarches !

Pour rappel, la cotisation de 12€ pour l'année ainsi qu'une participation de 1,50€ par après-midi est demandée aux adhérents.

A bientôt.

LA FÊTE DU 27 NOVEMBRE EST ANNULEE

Notre fête de fin d'année a vécu, bien plus longtemps que ce que vivent les roses, et restera dans l'histoire de l'ARPAQ comme un grand moment de convivialité qui ensoleillait ces mois de novembre souvent embrumés.

Depuis déjà quelques années vous aviez pu constater comme nous que cette manifestation s'essouffait et peinait à trouver son public.

Face à ce constat, le conseil d'administration a pris la décision d'annuler le rendez-vous du 27 novembre prochain et de reporter tous nos efforts sur le grand événement de début d'année : LES 40 ANS DE L'ARPAQ que nous célébrerons comme il se doit à la salle du Chapeau Rouge le vendredi 3 février 2012. (Voir article ci-dessous)

En attendant ce grand moment, le mois de décembre va voir de nombreux clubs et activités organiser, qui un repas, qui un goûter de Noël.

Pour faire vivre ces différentes rencontres, le comité de rédaction de votre petit journal suggère que le ou les délégués de ces clubs et activités en fassent un mini reportage avec photos numériques, reportages qui feront l'objet d'une édition spéciale en début d'année 2012.

Merci d'avance de votre collaboration.

40 ans...



40 ans...



40 ans...



40 ans...



40 ans...

La commission activités et loisirs, étoffée de quelques bonnes volontés (encore trop peu nombreuses) s'est à nouveau réunie pour préparer les 40 ans de l'ARPAQ qui seront célébrés le vendredi 03 février 2012 à la Salle du Chapeau Rouge. Plusieurs idées ont germé. Le mardi gras étant assez proche de cette date, nous avons pensé nous en inspirer comme thème pour cette journée. Trois couleurs représentent cette fête : le vert, couleur de l'espérance et de la foi, le violet, représentant la justice ainsi que l'or, couleur du pouvoir. Nous avons suggéré que les personnes participant à cette fête arborent une ou plusieurs de ces couleurs, soit par un vêtement soit par tout accessoire (foulard, pochette, chapeau...) de leur choix.

Pour le déroulement de cette journée, deux choix s'offriront à vous :

- ① A partir de 12 H, pour les personnes intéressées nous vous proposons un apéritif suivi d'un repas.
- ② Pour les autres, vous pourrez nous rejoindre pour partager le gâteau d'anniversaire dès 14h30

Un orchestre assurera l'animation de cette journée. Certains groupes d'activités pourront aussi, nous l'espérons, nous montrer leurs talents.

Le tirage de la tombola sera effectué au cours de cette fête.

Les bulletins d'inscription à cette journée seront disponibles début janvier.



Rappel : Nous sommes toujours en attente de bonnes volontés pour mener à bien ce 40ème anniversaire. Merci d'avance.



Journée rando aux Iles Chausey- Vendredi 29 Juin 2012

Situées au large de la baie du Mont Saint Michel, elles forment le plus grand archipel d'Europe, constitué de l'île principale : la Grande Ile et de 365 îlots à marée basse et 52 à marée haute. L'archipel est français depuis des siècles, autrefois exploité pour son granit qui a servi à la construction de l'abbaye du Mont Saint Michel, à reconstruire Saint Malo, les quais de Dieppe, de Londres et à paver les rues et trottoirs de Paris.

Réputée pour la pêche à pied en raison d'un marnage de 14m, l'archipel abrite l'une des principales colonies d'oiseaux de mer en France.

Embarquement à Saint-Malo : 70 mn de traversée

Départ et retour sur Quimper assurés.

Tarif : 49 €

Inscriptions à partir du 5 janvier 2012.



Journée royale au pays de Quintin- Vendredi 13 Avril 2012

Ancienne ville close, Quintin est riche de 13 monuments classés, dont le château. Café d'accueil et visite guidée du château et de l'expo « la saga des céramiques ». Déjeuner animé par un chanteur. Après déjeuner, jusqu'à 15h30 : place à la danse au son d'un musicien. A 15h30 : dans le château, 2 acteurs vous feront découvrir l'histoire de la ville à travers des saynètes faisant revivre les hauts lieux de la cité : le château, le cloître des Ursulines, le lavoir du Pertus Chaud.

Tarif : Base 49 participants : 57 €

Base 45 participants : 60 €

Base 40 participants : 63 €

Base 35 participants : 68 €

Inscriptions à partir du 5 janvier 2012.



Croisière sur le Pont-Aven vers l'Irlande Septembre 2012 date à définir

Laissez-vous transporter vers l'Irlande, le temps d'un week-end avec une croisière entre Roscoff et **Kinsale ou Midleton** à bord du Pont-Aven.

Jour 1 : Départ de Quimper. Embarquement à Roscoff en soirée. Dîner au self service et nuit à bord. (cabine 4 couchettes)

Jour 2 : Petit déjeuner à bord. Arrivée à Cork à 10h. Transfert vers **Kinsale ou Midleton** pour une excursion pour découvrir toute la splendeur de la ville. Retour à bord. Dîner et nuit à bord au restaurant. Arrivée à Roscoff vers 07h30. Transfert vers Quimper

Tarif Base 30 à 39 personnes : 185 €

Base 40 à 49 personnes : 179 €

Inscriptions à partir du 5 janvier 2012.

MOUSSE AUX POMMES A LA FINE DE BRETAGNE

Ingrédients : pour 6 personnes

6 pommes

5cl de Fine de Bretagne

2 blancs d'œufs

2 c à soupe de raisins secs

Caramel au beurre salé

Crêpes dentelle



Faire macérer les raisins secs dans la Fine de Bretagne.

Eplucher les pommes et les couper en quartiers, les faire cuire à la vapeur pendant 10 '

Ecraser au presse purée. Sucrez si besoin. Laisser refroidir.

Monter les blancs en neige.

Mélanger la compote de pommes avec les raisins. Ajouter délicatement les blancs en neige à la spatule plate.

Détendre légèrement le caramel au beurre salé avec la marinade des raisins.

Dresser dans des verrines : une couche de caramel, une couche épaisse de mousse aux pommes. Mettre au frais.

Au moment de servir émietter une crêpe dentelle sur le dessus et rajouter une larme de caramel

Si vous voulez retrouver toutes les bonnes recettes de la brigade «Casserolés et Cie» sachez qu'un petit livre vient de paraître. Disponible à l'ARPAQ au prix de 7€.

ORBEY séjour randonnée et tourisme 2012

Orbey est situé dans le pays Welche, au cœur des Vosges alsaciennes. Le pays où "qualité de vie" rime avec nature, montagnes, prairies, lacs, et randonnées.

Départ de Quimper le samedi 16 juin.

Départ d'Orbey le samedi 23 juin après le petit déjeuner.

LIEU D'ACCUEIL : Village de vacances VAL VVF « Le Beau Site »

Randonnées pédestres accompagnées par des professionnels et excursions découvertes de la région

PRIX DU SEJOUR : * 690 € /personne en chambre double sur la base de 39 participants.

*740 €/ personne en chambre double sur la base de 29 participants

Modalité de règlement le jour de l'inscription 5 chèques de 125 € (mis en banque en Janvier, Février, Mars, Avril et Mai), en Juin le solde 65 € (si 39 participants), 115 € (si 29 participants).



Le Calendrier de l'ARPAQ

Vendredi 25 novembre locaux de l'ARPAQ 13 h 30: conférence / débat / tests / stands sur l'Audition

Jedi 1^{er} décembre à Plomelin réunion du groupe 3 de la coordination gérontologique

Mardi 6 décembre réouverture du Club des Bruyères

Mardi 13 décembre à 14 h à l'ARPAQ animation musicale avec la Compagnie Sucre d'Orgue dans le cadre du Bistrot Mémoire / ouvert à tous.

Mercredi 14 décembre 9h30 bureau de l'ARPAQ

Jedi 15 décembre 14h au CCAS travaux sur notre future convention avec la ville

Vendredi 16 décembre Conseil d'Administration de l'ARPAQ



**L'ARPAQ SERA FERME DU
26 DECEMBRE AU 01 JANVIER**