

Loisirs
 Activités
 Prévention
 Clubs
 Convivialité
 Solidarité

Siège social :

4 rue des Cols 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



Que le meilleur de 2010
 Soit le pire de 2011 !

Coucou, me revoilà en pleine forme en ce début d'année qui ne manquera pas de nous apporter plein de belles choses et ravi de vous retrouver au fil des pages de ce petit journal.

Bloavezh mat d'an holl !

Ha yec'hed mat



Pour bien la
 démarrer, je
 vous invite
 à notre

Après midi dansant
 du 26 janvier

où nous
 partagerons
 la galette des
 Rois.





**Grand Rendez-vous
 Festif de L'ARPAQ**

Après midi dansant
Galette des Rois

★ **Voeux de L'ARPAQ**

★ **Mercredi 26 janvier 2011**
 ★ **Salle du Chapeau Rouge**
 à partir de 13 h 30

★ **Animé par Christian Le Roy**

★ **Inscriptions à L'ARPAQ**



Avez-vous votre calendrier 2011 de l'ARPAQ ?



Si ce n'est pas le cas, il est toujours disponible
 au siège de l'ARPAQ

pour la modique somme de 5 €



PUY DU FOU 2 Jours 2 et 3 septembre 2011

J1 Départ de Quimper vers 8 H 00 en direction de la Vendée et la région des Herbiers. Déjeuner libre en cours de route (à la charge de chaque participant) Continuation vers les Epesses et le site du PUY DU FOU. Entrée en tout début d'après midi et découverte libre, à votre rythme, du grand parc du Puy du Fou et des nombreux spectacles et animations.

Dîner spectacle au restaurant de la Halle Renaissance.

A partir de 21h30, installation pour le spectacle de «la Cinéscénie».

Après le spectacle, trajet vers votre hôtel dans la région de Chôlet /Nantes /Angers selon disponibilités.

J2 Petit déjeuner à l'hôtel. Le matin retour vers le Grand Parc du Puy du Fou pour profiter des spectacles et animations diverses disséminées sur le Parc.

Déjeuner sous forme de coupon repas.

Départ du parc en fin d'après midi.

Retour vers Quimper dans la soirée.

LES SEJOURS A THEMES !!



Vendredi 29 Avril : Arriver au Mont Saint-Michel en calèche, découvrir l'Abbaye et sa Merveille avec votre guide et planter un arbre, voilà le programme qui vous attend pour cette journée d'avril.



Vendredi 27 Mai : Nous vous proposons de découvrir le nouveau pont de Térénez par la voie d'eau, lors d'une croisière déjeuner. Embarquement à « Brest même » avec deux visites: la Tour Tanguy et le nouveau port de plaisance du Château.



Vendredi 10 Juin : Balade dans le petit paradis qu'est l'île de Batz . Embarquement à Roscoff.

Les inscriptions sont ouvertes, ne tardez pas !

DANSES DE SALON



"Mercredi matin, je suis allé voir nos danseurs : rien de tel que danser pour garder le coeur et le corps bien en forme!

mais en plus savoir bien danser, c'est ce que visent une quinzaine de retraités de l'ARPAQ.

Une semaine sur 2, "ils et elles" se retrouvent pour une heure, sous la houlette de Lucien.

au programme d'aujourd'hui: le tcha-tcha et la valse, mais aussi quelques pas connus: madison et salsa, pour varier les plaisirs!...

Le cours c'est bien sympa, mais il faut aussi travailler chez soi, car 2 séances par mois c'est bien peu!

Nos danseurs espèrent de nouveaux partenaires, ce qui leur permettrait, pour le même coût, de passer à 1 cours par semaine.

En attendant, pour garder le rythme, ils se retrouvent dans les thés dansants: un bon cadre festif pour mettre leurs talents en pratique!

Alors, si vous aimez danser, venez voir Lucien et entrez





LES 4 COMMISSIONS

La Commission des finances travaille depuis presque une année et a produit de nombreux documents de suivi et d'analyses financières... elle poursuit son travail et prépare le bilan de cette année passée pour notre AG du 29 mars prochain.

La commission projets et perspectives qui existait également depuis plus d'une année s'est saisie de différents dossiers : les nouveaux locaux, les réflexions sur l'accessibilité et l'habitat, le projet nouveau conventionnement ARPAQ / Ville, l'évolution des compétences sociales sur l'Agglomération de Quimper, les différents projets de labels de la ville de Quimper sur « le bien vieillir »...

La commission solidarité travaille, elle, sur deux directions : la mise en place d'un outil pour optimiser l'investissement bénévole à l'ARPAQ et l'organisation d'une quinzaine de la solidarité en février prochain autour du thème de la mucoviscidose. Elle réfléchit également sur un projet « animation à domicile ».

La commission activités et loisirs démarre son travail en prenant à sa charge dans un premier temps l'organisation de notre rendez vous festif des vœux le 26 janvier au Chapeau Rouge.



INFORMATIQUE

Vous pratiquez mais avez besoin de vous perfectionner.

Vous avez suivi des cycles de formation avec l'ARPAQ ou vous participez à l'un des ateliers : lundis (Eugène et Odette), mercredis (Louis ou Eliane) ou jeudis (Tino et Evelyne).

Voici quelques propositions sur ce trimestre qui peuvent vous intéresser :

Les mardis matin de 9 h à 12 h, cycle encadrés avec Mathias :

Les mardis 1^{er}, 8 et 15 février des places disponibles sur un stage de niveau 2.

Mardi 22 février : Vous achetez du matériel et souhaitez : Découvrir Windows 7, Open Office et les logiciels libres utiles et indispensables.

Mardi 8 mars : Rendez vous matériel : vous rencontrez des difficultés pour bien gérer votre ordinateur, posez nous vos questions au préalable : le formateur centralisera vos interrogations et organisera la matinée autour de points importants relatifs aux questionnements.

Si vous avez des demandes spécifiques, n'hésitez pas à nous les formuler, nous pouvons mettre en place des sessions spécifiques de formation

JOURNEE CONVIVIALITE

Le saviez-vous ? L'an prochain, l'ARPAQ fêtera ses 40 ans. Nous ne manquerons de célébrer dignement cet événement ! Mais connaissez-vous son histoire ?

Pour en savoir un peu plus, nous vous invitons à une journée conviviale au siège de l'Arpaq le 25 février de 10 heures à 17 heures avec une coupure à midi pour déjeuner ensemble. Chacun apportera son pique-nique (l'Arpaq offrira l'apéritif, la boisson et le café). Ce sera aussi un moment d'échange où nous pourrons faire plus ample connaissance.

Voici le programme que nous vous proposons :

L'ARPAQ :

sa création : nous retracerons les différentes étapes depuis 1972 et son évolution depuis cette date avec des témoignages « d'anciens »

son rôle

explications sur la loi 1901 qui régit notre association

le rôle du bureau, du conseil d'administration

son budget

ses différentes commissions

ses activités – ses clubs

ses représentations dans différentes instances

Bien entendu, ce sera aussi le moment de poser des questions, faire des remarques en toute simplicité : nous serons à votre écoute !

Inscrivez-vous déjà auprès de l'Arpaq.

Nous vous attendons nombreux !

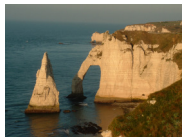


L'ATELIER

Afin de rompre la solitude, un groupe se réunit les mardis et jeudis à l'Atelier (24 rue Charles Hernu quartier de Kernisy) pour pratiquer diverses activités : tricot, broderie, crochet, etc. sous la houlette de deux charmantes et compétentes responsables.

Les ouvrages réalisés selon les talents de chacune, sont vendus au cours de notre fête annuelle, au profit de l'ARPAQ.

L'après midi se déroule dans une ambiance sympathique et conviviale, sur fond de musique et les conversations s'animent sur différents sujets et une petite collation termine agréablement ce rendez vous.



**SEJOUR ETE 2011
FORGES-LES-EAUX
Haute Normandie
Du lundi 13 au dimanche 19 juin**

Une semaine sympathique en pension complète dans le village Vacances de Forges-Les-Eaux, avec chaque jour des excursions qui vous permettront de découvrir des lieux et monuments superbes!! En plus, les visites sont effectuées à une allure douce, adaptée à votre rythme...

Programme (non détaillé) :

Lundi : Départ de Quimper à 9h00.

Mardi : Visites sur **ROUEN**.

Mercredi : Visite de l'**Abbaye de Mortemer**, et visite guidée du **Château de Bois Guilbert**.

Jeudi : Visites sur **Forges-Les-Eaux**.

Vendredi : Visites sur **Beauvais**.

Samedi : **Fécamp**, avec visite des falaises d'Étretat par bateau.

Dimanche : arrivée à Quimper vers 18h00.

Fiche détaillée du séjour disponible au bureau.

Vite! Les inscriptions sont ouvertes jusque fin janvier !

GYM ADAPTEE ET EQUILIBRE

Un cycle de 15 séances de février à mai à raison d'un atelier d'une heure par semaine, les mardis de 15 h 15 à 16 h 15, Salle de Kernisy, 24 rue Charles Hernu.

Cette activité s'adresse aux personnes qui ne peuvent plus s'inscrire sur des activités physiques classiques de l'ARPAQ : l'animatrice spécialisée vous fera travailler les gestes du quotidien, reprendre confiance en vos capacités de mobilité, conserver et entretenir votre souplesse, regagner une meilleure dynamique à la marche, conserver et mobiliser votre équilibre, vous apprendre à vous relever si vous chutez...

Encadrement par l'Association Siel Bleu



Conseils des Activités et Conseils des Clubs

2011 est l'année de renouvellement du Conseil des Activités.

Les élections des nouveaux délégués se dérouleront tout le mois de février sur chaque activité.

Chaque activité peut avoir de 1 à 4 délégués selon le nombre de participants.

Le rôle du délégué est important dans la vie de l'association : c'est la courroie de transmission entre les membres de son activité et le siège et le référent de l'activité pour les professionnels encadrants.

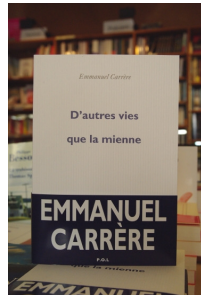
Pour en savoir plus, n'hésitez pas à contacter l'ARPAQ.

Le conseil des Clubs sera renouvelé en 2012 selon les mêmes modalités.



CLUB DE LECTURE

vendredi, je me suis invité au club lecture. J'ai vu avec plaisir que le groupe s'est étoffé. J'ai apprécié la richesse et la spontanéité des échanges ce jour là, autour du roman d'Emmanuel Carrère : « D'autres vies que la mienne ».



LANGOUSTINES « A TOMBER »

Un Régal !

Afin d'habituer mon estomac aux agapes de fin d'année, j'étais invité par l'atelier « casseroles et compagnie » à partager son repas de Noël. Non seulement la décoration de table était superbe, mais les langoustines étaient vraiment « à tomber ». Quel plaisir de se lécher les « babines » et surtout les doigts, vivement la prochaine invitation !

Recette pour 6/8 personnes :

3 kg de langoustines, 3 oignons, 1 gousse d'ail, 1 petit verre de Cognac, 1 petite boîte de concentré de tomates, 75 cl de vin blanc ½ sec, 500 g de pulpe de tomates, sel, poivre, piment de Cayenne, 250 g de crème épaisse, 100 g de beurre + huile d'olive.

Faire dorer les oignons émincés dans l'huile + beurre un bon ¼ d'heure. Ajouter les langoustines sur feu fort. Remuer souvent.

Chauffer le Cognac et flamber les langoustines.

Diluer la boîte de concentré de tomates dans les 75 cl de vin blanc. Ajouter la pulpe de tomates, l'ail écrasé, le sel, le poivre, le piment de Cayenne. Verser le tout sur les langoustines et remuer. Laisser cuire 20 mn en remuant souvent.

Réserver les langoustines et passer la sauce au moulin à légumes. Remettre à chauffer, ajouter 250 g de crème épaisse. Rectifier la sauce, si besoin. Verser sur les langoustines. A déguster sans modération...



Le Calendrier de l'ARPAQ



- Vendredi 28 janvier à 9 h 30 à l'ARPAQ réunion de la commission Solidarité
- Vendredi 4 février à 9 h 30 réunion du groupe de bénévoles Informatique
- Vendredi 18 février 14 h 30 conseil des Clubs à l'ARPAQ
- Vendredi 18 février 15 h 30 conseil des Activités à l'ARPAQ
- Vendredi 25 février journée de Convivialité à l'ARPAQ (voir article)
- Jeudi 17 mars à 9 h 00 au CCAS : projet aide aux aidants »
- Samedi 19 mars : journée Internationale de lutte contre les discriminations
- Vendredi 25 mars à 14 h 30 Conseil d'Administration de l'ARPAQ
- **Mardi 29 mars : 14 h Assemblée Générale de l'ARPAQ au Chapeau Rouge.**
- Vendredi 15 avril : à 14 h Conseil d'Administration de l'ARPAQ (élection du bureau).

LES BUREAUX DE L'ARPAQ

- Mercredi 2 février à 9 h 30
- Mercredi 23 février à 9 h 30
- Mardi 15 mars à 9 h 30
- Mercredi 6 avril à 9 h 30