

EDITO

La saison 2009/2010 s'achève. Toute l'équipe travaille déjà pour préparer la prochaine rentrée qui débutera par la journée portes-ouvertes inscriptions le jeudi 9 septembre !

Une nouvelle édition du guide de l'ARPAQ est en préparation mais vous pouvez déjà découvrir en avant-première les nouveautés 2010/2011 dans ce bulletin.



Nous vous souhaitons un bel été ensoleillé et vous donnons rendez-vous en septembre.

L'Equipe de l'ARPAQ

- 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



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

LE BISTROT MEMOIRE : un lieu simple, confidentiel, ouvert à toutes et à tous pour évoquer les difficultés du vieillissement et de la maladie.

Cette année, le Bistrot Mémoire a accueilli une quinzaine de personnes sur les échanges libres, de manière régulière ou non et a permis à des familles de trouver un lieu neutre et convivial pour parler des soucis du quotidien et de la maladie d'Alzheimer ou des troubles de mémoire en général.

Les interventions ont également été très suivies : 15 à 30 personnes en moyenne ont été reçues par notre équipe pour s'informer sur l'ergothérapie, l'alimentation et la maladie, les hôpitaux de jour, l'accueil de jour, la dépression et la maladie d'Alzheimer, le vieillissement et le lien intergénérationnel... autant de thèmes qui seront complétés dès la rentrée !

Le Bistrot Mémoire, c'est également un lieu de partage et de bonne humeur : nous avons ainsi pu proposer à une quinzaine de personnes un repas crêpes, un après-midi avec goûter kouign et une sortie à la journée dans le Pays Bigouden.

Le Bistrot Mémoire est fermé sur la période d'été mais les professionnels de l'ARPAQ (02.98.55.53.86) et de France Alzheimer (02.98.44.90.27) restent à votre écoute !

Nous serons heureux de vous accueillir à nouveau dès le mardi 7 septembre de 15h00 à 18h00, au Bar-restaurant Le Quai neuf, au Cap-Horn face à l'Odet. Le programme sera disponible à l'ARPAQ et auprès de tous nos partenaires !



Le Bistrot Mémoire de Quimper

Lieu d'échanges, d'informations et d'écoute autour de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés

Vous accueille deux mardis par mois De 15h00 à 18h00 (échanges libres ou interventions)

Renseignements : ARPAQ 02.98.55.53.86 ou France Alzheimer 02.98.44.90.27

Au Bar-restaurant Le Quai Neuf 3, Quai Neuf à Quimper (Au Cap Horn)

ENTREE LIBRE

Ce qui ne change pas

Les trois groupes de randonnées pédestres

Les séances de gym douce animées par Françoise Bilien, Nicole Guillant et Patrice Van Den Driessche.

Le stretching avec Françoise Bilien

Le Yoga encadré par l'Ecole de Yoga de l'Odéon

Les séances de natation libre à la piscine de Kerlan Vian

Le tennis de table à la halle des sports au Braden

L'atelier d'expression vocale avec Marie-Anne Le Bars

La chorale encadrée par Jacqueline Kersivien

Les danses bretonnes avec War'1 Leur

Les trois niveaux d'anglais avec Simon Mac Carthy

Le scrabble, les chiffres et lettres, les jeux de société, le tarot.

Vos activités...

Dans les activités récentes, vous retrouverez

Les petits déjeuners philo qui entament leur troisième saison

Les ateliers cuisine : n'hésitez pas à rejoindre la brigade de « Casseroles et Cie » pour passer un moment de grande convivialité

La gymnastique adaptée : encadrée par Françoise Bilien : travailler en douceur articulations et muscles ainsi que l'équilibre. Retrouver les bonnes postures corporelles pour atténuer les difficultés physiques.

Les activités qui méritent « une seconde chance » :



Les danses de salon qui ont peiné à trouver leur public la saison passée, ne se découragent pas et vous proposent de venir les rejoindre pour des cours animés par Julie Louboutin, dans une ambiance sympa et détendue, sans souci de compétition.

Le club lecture : venez faire partager les livres que vous aimez, discuter, découvrir d'autres auteurs autour d'une tasse de café, sans se prendre trop au sérieux !



Sophrologie : mieux gérer le stress, relâcher les tensions.

Les changements :

L'aquagym : Jean Louis Tolmé ayant fait valoir ses droits à la retraite (bien méritée, merci encore Jean-Louis) c'est Gilles Kéritel qui le remplace dans le bassin. Mêmes jours, mêmes horaires

L'informatique : les stages initiation et perfectionnement auront lieu sur trois matinées, le mardi, encadrés par Mathias de l'Espace Associatif.

Les ateliers : photos le lundi après midi, cartes, calendriers, flyers : le jeudi matin,

Internet : le mercredi matin et club libre : le mercredi après midi.

Les activités nouvelles !

La marche nordique : sport accessible à tous qui se pratique avec des bâtons. Elle permet une activation des chaînes musculaires et articulaires de l'ensemble du corps. Encadrée par Gilles Kéritel.



Le Tai Chi Chuan : d'origine chinoise, fondé sur la pratique de mouvements fluides et souples, réalisés dans la lenteur. Ces mouvements sont enchaînés harmonieusement dans des séquences plus ou moins longues. Par le jeu de transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre, le Tai Chi Chuan améliore le sens de l'équilibre. Encadré par Claire Barth.

JOURNEE PORTES OUVERTES

INSCRIPTIONS

JEUDI 9 SEPTEMBRE

DE 9H30 à 17H00



Au siège de l'ARPAQ 4, rue des Cols Verts

Attention, adhérents 2009/2010 : 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 !

La recette de la brigade « Casseroles et Cie » Macarons Chocolat Blanc et Fraises Tagada

Ingrédients :

Pour les macarons :

140 gr poudre d'amandes

300 gr sucre glace +60 gr

5 blancs d'œufs + 1 pincée de sel

20 gouttes de colorant alimentaire rouge

Pour la ganache :

200 gr de chocolat blanc

100 gr de fraises Tagada

20 cl de crème fraîche

Quelques gouttes de colorant alimentaire rouge



Dans un bol, mélanger la poudre d'amandes avec 300 gr de sucre glace. Tamiser le mélange.

Monter les blancs en neige avec la pincée de sel. Ajouter les 60 gr de sucre glace ainsi que les 20 gouttes de colorant.

Lorsqu'ils sont bien fermes, verser dessus le mélange tamisé et l'incorporer délicatement à l'aide d'une spatule.

Préchauffer le four à 160° (Th 6)

Poser une feuille de papier sulfurisé sur une plaque à pâtisserie.

Verser la pâte dans une poche à douille et former des petits tas sur la feuille de papier.

Mettre au four 15 mn.

Casser le chocolat en morceaux. Faire chauffer la crème, ajouter le chocolat et les fraises Tagada. Laisser fondre et ajouter les gouttes de colorant.

Tourner. Laisser légèrement durcir.

Décoller les macarons puis garnir de cette ganache le côté plat d'un macaron et poser dessus un autre macaron.

VACANCES A LA JOURNEE D'ETE



7 JUILLET : Déjeuner à « la Tavarn » de Poul Fetan ; visite libre du village et de ses animations l'après-midi. Petit goûter en extérieur. (42€)

21 JUILLET : Petite visite guidée de la côte de Portsall en car ; Déjeuner au restaurant « La fleur des mers » à Ploudalmézeau et visite du jardin public du Moulin neuf l'après-midi. Petit goûter en extérieur. (39€)

4 AOUT : Déjeuner à « l'Hôtel de France » de Camaret sur Mer ; croisière avec Azenor jusqu'aux Tas de Pois ; goûter en extérieur. (56€)

18 AOUT : Déjeuner à « l'Hôtel-restaurant du Château » à Josselin ; visite guidée du Château de Josselin l'après-midi ; balade libre dans le parc ; pause-café au Château. (45€)

1ER SEPTEMBRE : Déjeuner au « Relais de la Place » au Faou ; visite libre du domaine de Menez-Meur l'après-midi ; goûter en extérieur. (37€)



LES CLUBS DE QUARTIER



GOELANDS : fermé les 9 et 16 août

PRAT-MARIA : fermé juillet et août
Reprise le 6 septembre

KERLAERON : fermé du 13 juillet au 12 septembre. Reprise le 13 septembre.

FONTAINE : fermé du 7 juillet au 13 septembre. Reprise le 14 septembre.

BRUYERES : fermé du 30 juin au 2 août.
Reprise le 3 août.

MOULIN VERT : ouvert tout l'été

TOURELLE : ouvert tout l'été

CHATAIGNIERS : fermé du 6 juillet au 25 août. Reprise le 26 août.

KERMOYSAN : fermé du 16 juillet au 18 août. Reprise le 19 août.

ABEILLES : fermé du 10 juillet au 26 août. Reprise le 27 août.

TI'ANIM : un projet d'animation pour les personnes isolées à domicile

Il existe déjà, parmi les actions de solidarité proposées par l'ARPAQ, un réseau de visites à domicile qui propose à une vingtaine de personnes âgées de se trouver moins isolées à domicile. Nous avons remarqué que les visites ne correspondent pas à toutes les situations et qu'il fallait développer d'autres actions dans le cadre de notre mission d'animation à domicile, complétant les actions des clubs et des vacances à la journée.

Nous allons donc proposer dès cet été deux nouveaux projets :

- Le premier vise à aider les personnes à sortir en balade tout en étant accompagnées, en petit groupe, l'après-midi, autour de Quimper. 1ère sortie à Bénodet le vendredi 16 juillet ! Attention places limitées.
- Le second vise à maintenir les liens d'amitié en aidant les personnes qui le souhaitent à accueillir à leur domicile des ami(e)s, voisins ou membres de la famille qu'elles ne peuvent plus recevoir pour des raisons de mobilité ou d'organisation de l'accueil à domicile. Faites nous part de vos projets afin que nous vous aidions à les concrétiser !

Le Calendrier de l'ARPAQ : Vie Associative

FERMETURE PERMANENCE ARPAQ :

Mercredi 4 août matin
Lundi 9 août

Lundi 16 août

Mercredi 18 août matin



CALENDRIER :

- 1er septembre : Bureau ARPAQ
- 4 septembre : Forum des associations sportives à Créac'h Gwen—Stand ARPAQ
- 16 septembre : 9h30 Réunion projet aide aux aidants—CCAS de Quimper (Coordination Gérontologique)
- 5 octobre : Bureau ARPAQ
- 9 octobre : Colloque Bistrot Mémoire aux Halles de Quimper (Coordination Gérontologique)
- 15 octobre : CA ARPAQ
- 3 novembre : Bureau ARPAQ
- 28 novembre : Fête de l'ARPAQ
- 8 décembre : Bureau ARPAQ
- 17 décembre : CA ARPAQ