

A R P A Q

ssociation des
Retraités et
Personnes
Agées de
Quimper

4 rue des Cols Verts
29 000 Quimper

☎ 02.98.55.53.86
Fax 02.98.55.01.44
arpaq@wanadoo.fr

ouverture bureaux :

du lundi au vendredi
de 9 h 00 à 12 h 00
de 14 h 00 à 17 h 00
(mercredi 14h 30)

lignes de bus :

- ♦ ligne 1 :
arrêt Chaptal
- ♦ lignes 2 et 3 :
arrêt route de
Pont-L'Abbé

EDITO

Cette première lettre d'information après notre Assemblée Générale du 1^{er} avril 2009 vous présente notre nouveau bureau. Je remercie le Conseil d'Administration de l'ARPAQ de me renouveler sa confiance pour cette nouvelle année de Présidence que j'assurerais en collaboration étroite avec tous les membres du Bureau, du Conseil d'Administration et avec notre équipe de permanents. Nous ne manquerons pas de projets à mener à bien tout au long de cette année.

Dans notre rapport d'orientation, nous avons insisté une nouvelle fois sur la nécessité de nouveaux locaux « adaptés et fonctionnels » pour notre association en insistant sur l'urgence de ce projet qui est aujourd'hui finalisé et que nous suivrons de près.

Lors de notre Assemblée Générale, nous avons aussi souligné très fort nos trois grandes priorités : **solidarité, prévention et convivialité** et notre souci de répondre aux demandes des anciens et des plus jeunes. C'est notre vœu le plus cher et nous continuerons à y travailler.

Des projets également vont se concrétiser avec la rentrée dont la gymnastique adaptée présentée dans cette lettre. Notez bien ! De nombreux rendez-vous sont inscrits au programme de ces mois à venir dont un travail qui nous tient particulièrement à cœur avec le Conseil des Sages sur : « bien vivre ensemble dans son quartier ».

Les beaux jours approchent (du moins, j'espère !). Je vous souhaite à tous un bel été avec de bons moments de détente : randonnées, excursions, rencontres amicales de toutes sortes

Et nous vous attendrons nombreux et en pleine forme le 10 septembre pour notre journée « portes ouvertes ».

Bien amicalement à tous !

Jeannine KERDRANVAT,
Présidente

ASSEMBLEE GENERALE DU 1^{er} AVRIL 2009

Les élus

Issus du Conseil des Clubs :

Geneviève Debain
Monique Roignant
Eugène Soyez

Issus du Conseil des Activités :

Annick Bathany
Marie-Jo Laurent
Noël Le Bars

Tiers sortant de l'Assemblée Générale :

Annick Gloaguen
Yvette Le Bas
Guy Résonnet

Le nouveau Bureau de l'ARPAQ

Le 17 avril, le Conseil d'Administration de l'ARPAQ a désigné le nouveau Bureau :

Présidente : Jeannine KERDRANVAT

Vice-présidents : Clémentine HERLEDAN et
Guy RESONNET

Secrétaire Générale : Marie-Yvette TROLEZ

Trésorier : Jacques KERNINON

Membres : Annick BATHANY, Noël LE
BARS, Marie-Jo LAURENT, Huguette
MARTELLINI, Eugène SOYEZ

PORTE OUVERTE ARPAQ
LE JEUDI 10 SEPTEMBRE 2009

Plus informations page 3

Les Châtaigniers:	Fermé à partir du 17 juillet Réouverture le 27 Août
Les Goélands:	
Moulin Vert:	Ouverture tout l'été
Prat Maria :	Ouvert en juillet Fermé en Août
Les Abeilles:	
Kermoyan:	Ouvert en juillet Fermé en Août
Kerlaeron:	Fermé à partir du 07 juillet Réouverture le 07 septembre
La Fontaine:	
L'Atelier:	Ouvert tout l'été

Penhars En Fête

Du 3 au 6 juin 2009 se déroulera sur le quartier de Penhars une grande fête : rencontres associatives, spectacles, concerts, animations

De nombreuses associations de quartiers sont associées à cette manifestation importante.

Si vous souhaitez participer ou être bénévole adressez vous à l'ARPAQ ou encore à la MPT de Penhars.

Animation « Fraichattitude 2009 » mercredi 10 juin 2009

De 10 h à 17 h 30 se dérouleront des animations place St Corentin :

- Stand éducation nutritionnelle
- Camion éducatif sur les fruits et légumes de saison.
- Dégustations de fruits et légumes.
- Animation mini potager.
- Stand alimentation équilibrée et petit budget.

Conférence au Chapeau Rouge de 18 h 30 à 20 h 30 sur le thème de l'équilibre alimentaire et le plaisir de cuisiner au quotidien.

Vous êtes toutes et tous invités à participer à cette manifestation soit en passant place St Corentin soit en participant directement à certaines animations. Il vous est possible de vous investir sur cette manifestation si vous disposez de temps sur cette journée !

Gymnastique adaptée

Un projet en préparation pour la fin de l'année



Cette activité s'adresserait à des retraités ayant des difficultés de mobilité : activités physiques difficiles suite à une opération, un accident, une maladie. Difficultés à se déplacer et à prendre les

transports en commun : perte de tonicité et réflexes

Cette situation amène les personnes à petit à petit à réduire leurs activités parce qu'elles ne peuvent plus suivre le groupe. Elles ne se sentent plus capables de pratiquer certaines de leurs activités avec leurs amis.

Le projet répond à des objectifs précis :

Reprendre confiance en soi en retravaillant son équilibre, sa tonicité, sa souplesse

Se donner les moyens de poursuivre ou reprendre une activité.

Conserver sa mobilité et pouvoir de nouveau se déplacer par les transports en commun.

Déroulement du projet.

Proposer dans une salle équipée (Kernisy) des séances d'activités physiques adaptées s'adressant à des groupes de 8 à 12 personnes au maximum.

Organiser cette activité par trimestre : cycles de 8 séances d'une heure.

Prévoir un transport spécifique (domicile / Salle) pour permettre aux personnes ayant des difficultés de mobilité de se rendre aux séances.

Le projet est en cours de validation auprès de nos partenaires



L'ARPAQ, son Conseil des sages et les Conseils de Quartier de la ville de Quimper !

Le Conseil des sages de l'ARPAQ travaille actuellement sur le thème de « bien vivre ensemble dans mon quartier ». Il s'agit de réfléchir sur les « micro quartier » sur lesquels vivent les uns et les autres au quotidien. Nous souhaitons comparer les avantages ou les inconvénients à vivre dans tel ou tel espace de Quimper en prenant en compte des éléments essentiels indispensables tels que les commerces, les services, les transports, les lieux de rencontre. Un petit groupe de bénévoles a déjà engagé cette recherche et nous souhaitons y associer d'autres adhérents de l'ARPAQ.

Si vous souhaitez faire ce travail sur votre quartier, contactez l'ARPAQ.

Ce travail nous souhaitons le faire remonter à la ville de Quimper par l'intermédiaire des Conseils de Quartier.

La Ville de Quimper vient de lancer sa démarche sur la mise en place des Conseils de Quartier sur les quatre grands quartiers de Quimper : Penhars / Kerfeunteun / Ergué Armel et le Centre Ville. L'ARPAQ a désigné un représentant par quartier.



Pour recevoir par la poste un exemplaire du journal de l'ARPAQ,

Vous pouvez vous inscrire au bureau.

Une participation de 4 timbres à 0,60 € pour l'année 2009/2010 vous sera demandée.



L'ARPAQ proposait un mini séjour de deux jours en Normandie les 23 et 24 avril dernier.

Deux jours très denses en découverte du patrimoine et plongée dans notre histoire.

Le premier jour nous a conduit à Caen pour la visite de l'Abbaye aux Hommes et son église abbatiale où se trouve le tombeau de Guillaume le Conquérant, l'un des deux rois d'Angleterre reposant en terre de France (le second est Richard Cœur de Lion, à l'abbaye de Fontevraud). Notre guide nous a ensuite conduits au château de Caen qui domine la ville.

La journée s'est terminée par une balade (un peu trop courte à notre goût) sur le joli port de Honfleur.

Le lendemain, nous avons rendez vous avec une autre histoire, bien plus proche de nous avec la visite du Mémorial pour la Paix de Caen, le port artificiel d'Arromanches, le cimetière américain de Saint-Laurent et Omaha Beach et la pointe du Hoc : émotion et recueillement.

Le parcours proposé par le Mémorial permet de comprendre « la marche inexorable vers la guerre » mais aussi le fragile équilibre de la paix.

Premières impressions : bonne formule mais en y ajoutant une nuit.

Une suggestion pour l'an prochain : la vallée de la Loire : châteaux, vignobles !
N'hésitez pas à nous faire part de vos idées !

Lecture ó Le sacre de l'enfant mort de Jean-Luc Seigle

Qui ne connaît pas David, le peintre du sacre de Napoléon, mais qui connaît sa vie ? Ce livre retrace sa vie. Un vrai roman facile à lire et en même temps instructif. Une petite leçon d'histoire, de temps en temps, ça ne peut pas faire de mal !

Le programme d'été 2009 des vacances à la journée



17 juin : Déjeuner à Plouguerneau puis Croisière sur la rivière de l'Abber Wrac'h et autour de l'île Vierge 47p

1er juillet : Déjeuner à Poullan Sur Mer et Ballade sur la Côte entre Pors-Péron et la Pointe du Millier 31p

22 juillet : Déjeuner à Fouesnant et Ballade sur les sentiers de Penfoulic, près de la maison du Conservatoire du Littoral 33p

5 août : Déjeuner à Plougasnou, puis croisière dans la Baie de Morlaix et retour à Roscoff 45p

26 août : Journée à Priziac avec déjeuner sur le site du parc Aquanature « Le Stérou » puis visite du parc à pied ou en 4x4 pour les plus audacieux ! 44p

16 septembre : Déjeuner - Croisière sur le Lac de Guerledan au départ de Caurel 54p



Gâteau au chocolat aux micro-ondes


125 g de chocolat	Faire fondre le chocolat et le beurre.
125 g de beurre	Bien mélanger tous les ingrédients.
125g de sucre roux	Mettre dans un moule allant aux
3 ò ufs entiers	micro-ondes
50 g de farine	Faire cuire 6 à 7 mn

PORTE OUVERTE ARPAQ

De 9h30 à 17h00 au siège de l'ARPAQ 4, rue des Cols Verts : inscriptions aux activités pour la saison 2009/2010.

Attention : les personnes inscrites sur les activités de cette saison sont prioritaires sur les listes pour la saison 2009/2010, jusqu'au 10 septembre. Au-delà de cette date, en l'absence de réinscription, les places ne seront plus garanties.

En cas d'impossibilité pour se rendre à la journée portes ouvertes, contacter l'ARPAQ .



Your complimentary use period has ended.
Thank you for using PDF Complete.

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Art Floral : un atelier par mois à partir d'octobre sur un thème choisi par le groupe

Atelier Créatif : pour apprendre à réaliser petits objets de décoration, bijoux, etc.

Danses de Salon



Avis à tous les amateurs de danses !

Une séance découverte animée par Julie Louboutin, vous est proposée le mercredi 10 juin prochain à 14h30, 4 rue des Cols Verts.

En fonction du succès remporté par cet après midi, une série de cours pourra être programmée d'octobre à décembre 2009, voire au-delà selon les demandes.

Attention : il est impératif de s'inscrire dès maintenant pour la séance du 5 juin en contactant l'ARPAQ au 02/98/55/53/86.

Sorties à Thème

Une envie de goûter à l'air du large, embarquez avec nous pour deux belles balades :

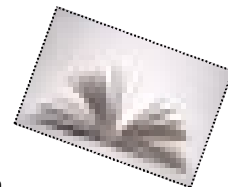
Le 26 juin : l'île de Sein pour une journée plein air (randonnée-pique-nique) ou restaurant + visite du musée du sauvetage en mer.



Le 18 septembre : croisière déjeuner dans ce qui est pour certains « la plus belle rade au monde » la rade de Brest !

Il reste encore quelques places pour ces deux journées. N'hésitez à nous appeler pour tout renseignement complémentaire : ARPAQ 02/98/55/53/86.

Club de Lecture



Dès la rentrée prochaine, nous proposerons un club de lecture. Le principe :

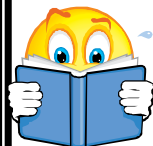
une dizaine de personnes maximum qui présentent chacune un livre coup de cœur autour d'un thé, café

Périodicité : une fois par mois

Lieu : salles ARPAQ ou extérieur : MPT, Cafés, etc.

Animation : professionnel ARPAQ et (ou) bénévoles

Démarrage : début octobre 2009



Ce projet vous intéresse en tant que participant, en tant qu'animateur ? Nous attendons vos remarques, idées, suggestions.

ATELIER CUISINE



« Casseroles et Compagnie »

Après une saison culinaire bien remplie, les « marmitons » prennent leurs quartiers d'été.

Dès octobre prochain, les fourneaux seront à nouveau à disposition des amateurs de cuisine conviviale et goûteuse. Une jolie table, parfois l'histoire d'un plat, une pincée de botanique et surtout beaucoup de gaieté et le plaisir de partager le repas préparé constituent la meilleure des recettes.

Pour répondre à la demande (et aux critiques qui nous ont été faites), nous allons doubler les ateliers et proposer ainsi deux séances par mois au lieu d'une seule comme précédemment.

Vous trouverez les programmes de l'atelier cuisine saison 2009/2010 dans la plaquette ARPAQ disponible début septembre 2009.

Inscriptions aux ateliers, à partir du jeudi 10 septembre.



MIEUX COMMUNIQUER Nous avons mis en place un groupe de « diffusion de l'information » sur la ville de Quimper et son Agglomération : nous avons besoin d'adhérents acceptant de venir une fois par mois à l'ARPAQ pour prendre les affiches, dépliants, flyers qui sont à diffuser sur la ville. Chaque participant délimite le quartier sur lequel il accepte de diffuser l'information ainsi que les lieux où il veut bien s'arrêter : dans les pharmacies, cabinets médicaux, boulangeries, petits commerces !
Merci aux futurs volontaires !



Calendrier de l'ARPAQ

Vie Associative

- Vendredi 29 mai : sortie aux Sept Iles
- Mercredi 3 juin : réunion séjour à Evian
- Vendredi 5 juin : Danses de salon
- Mercredi 10 juin : Bureau
- 13 au 20 juin : séjour rando à Evian
- Vendredi 19 juin : Conseil d'Administration : tarifs activités

- 24 au 30 juin : séjour grand âge à Saint Savinien
- Vendredi 18 septembre : croisière déjeuner en rade de Brest
- Vendredi 25 septembre : Conseil d'Administration : rentrée