

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

Après un été (que nous aurions aimé plus lumineux !), nous voici fin prêts pour cette nouvelle année d'activités à l'ARPAQ. Le 10 septembre, journée « portes ouvertes », vous avez été une fois de plus très nombreux à répondre à notre invitation et ceci nous encourage à vous proposer encore et toujours de nouvelles activités et dans tous les domaines : prévention, convivialité, bien-être, loisirs... afin de profiter au mieux de votre retraite dans cet esprit de solidarité auquel nous sommes très attachés.

Dans ce petit journal, vous trouverez nos nouvelles propositions : danses de salon, club de lecture, atelier créatif et gymnastique adaptée (tout doux, tout doux) pour les plus âgés ou moins valides, afin de conserver (ou retrouver) son équilibre et sa souplesse. Autre activité nouvelle : de décembre à juin, cycle de 18 ateliers sur l'équilibre alimentaire : comment bien se nourrir, découvrir les produits de saison et bien faire son marché...

Nous allons aussi préparer nos manifestations de fin d'année, avec quelques nouveautés : « 'L'ARPAQ en fête » le 29 novembre et «l'après-midi dansant » avec galette des rois le 29 janvier : nous faisons appel aux volontaires pour que ces deux journées soient une réussite.

Un grand forum des Solidarités est prévu au Centre Ville les 29 et 30 mai avec le thème : « *Bien vivre ensemble dans son quartier* ». L'ARPAQ y sera associée et participe déjà au Comité de Pilotage. Si vous souhaitez vous joindre à l'équipe de préparation, faites-vous connaître : vous y serez les bienvenus.

Bien cordialement à toutes et à tous.

Nouveau ! Notre site internet est en ligne ! Une animation courant janvier sera proposée pour le découvrir et comprendre son utilité !!

**« Bien vivre ensemble dans son quartier »
 2010 Quimper Forum des solidarités
 Samedi 29 et dimanche 30 mai 2010**

Grand Forum des Solidarité au Centre Ville de Quimper

L'ARPAQ est associée depuis l'origine à cette démarche qui va dans le sens de notre projet associatif. Nous participons au comité de pilotage.

Ces deux journées se dérouleront autour de quatre thèmes :

- **Bien vivre ensemble dans son quartier.**
- **Nouveaux échanges : nouveau monde !**
- **Environnement et santé.**
- **Inter-culturalité.**

L'ARPAQ réfléchit depuis 2008 sur le thème de « bien vivre ensemble dans son quartier ». Nous avons engagé une démarche de projet sur ce sujet et des contacts sont pris avec l'Université de Brest Océane pour engager un travail approfondi avec leur soutien.

Le projet associatif de l'ARPAQ prend tout son sens au travers de cette initiative.

Renseignez vous à l'ARPAQ si vous souhaitez rejoindre le groupe qui travaille sur le sujet.

La Rentrée des Activités

LE POINT SUR LES ACTIVITES

La plupart des activités ont repris depuis mi-septembre .

Il reste encore quelques places sur les activités suivantes :

Gymnastique Braden : 11 places entre les deux cours

Gymnastique Goélands : 6 places

Gymnastique Kernisy : 2 places

Stretching jeudi : 3 places à 9h15

Yoga Braden : 5 places

Yoga Kernisy : 9 places

Aquagym jeudi : 9 places à 7h45

Aquagym vendredi : 9 places à 7h45

Sophrologie : 10 places

Expression vocale : 3 places

Anglais Faux Débutants : 3 places

Anglais Perfectionnement : 9 places

Anglais Conversation : 7 places

Danses Bretonnes Débutants : 9 places

Danses Bretonnes Perfectionnement : 9 places

Dessin : 5 places

Rando 2 (9 km) : 10 places

Chiffres et Lettres, Scrabble, Tarot : il est encore possible de s'inscrire sur ces activités

Atelier Cuisine 30 octobre – Cassoulet : 3 places

Atelier Cuisine 26 février – Carbonade : 4 places

Atelier Cuisine 26 mars – Salmis de canard : 2 places

Atelier Cuisine 23 avril – Bourride Sétoise : 2 places

Petit Déjeuner Philo 13 janvier : 7 places

Petit Déjeuner Philo : 10 février : 9 places

Petit Déjeuner Philo : 17 mars : 8 places

Petit Déjeuner Philo : 28 avril : 9 places

Petit Déjeuner Philo : 19 mai : 11 places

Stages Informatique :

Niveau 1 : 16-17 novembre

Niveau 2 : 2-3 novembre et 30 novembre et 1^{er} décembre

Nous avons dû annuler l'atelier floral faute d'un nombre suffisant d'inscriptions

FORMATION DES BENEVOLES

Un programme de formation des bénévoles est en cours

Vendredi 2 octobre : Délégués activités : Pourquoi un délégué ? Quel est son rôle ? Les modes de fonctionnement...

Vendredi 16 octobre : Bénévoles encadrants de groupes :

la législation activité de groupe / Règles de sécurité /Consignes de premiers secours...

Vendredi 13 novembre toute la journée : Bénévoles et délégués des Clubs :Echanges sur la vie des Clubs / L'Accueil des nouveaux adhérents / La mobilité des plus âgés "Bien vieillir chez soi" avec Mme Morin Ergothérapeute...

Bénévoles "réseau de visiteurs" et actions de solidarité

4 rendez vous avant la fin de l'année sont organisés entre échanges libres et intervention de l'Ergothérapeute.

Cycle en projet sur le 1^{er} semestre 2010 avec intervention d'une Psychologue :

Écoute aidante et empathie / relation d'aide en tant que bénévole (accompagnement, la distance affective, la gestion des émotions) / Accompagnement dans le grand âge / Le travail de deuil (compréhension et accompagnement...).

UN ATELIER CREATIF

Afin de présenter concrètement cet atelier, nous vous invitons à participer gratuitement à une séance démonstration **le jeudi 29 octobre de 14h à 17h**, animée par Caroline Gillot sur le thème : « Sautoirs et bagues en perles et breloques » au siège de l'ARPAQ -4, rue des Col Verts.



Si vous êtes intéressés par cet atelier, n'oubliez pas de vous inscrire dès maintenant !



DANSES DE SALON

Premiers pas de danse pour les inscrits à l'activité danses de société, animée par Julie Louboutin. Des cavaliers seraient les bienvenus pour équilibrer le groupe.

Alors « si les pieds vous démangent » n'hésitez pas, rejoignez nos danseurs !

Les cours se déroulent deux fois par mois, soit à la salle du Braden, soit aux Goélands.



Tarif : 25€ les 6 séances

Une adhérente nous raconte...

L'ATELIER D'EXPRESSION VOCALE

Connaissez-vous ?

L'ARPAQ a mis en place cet atelier qui est une activité de bien-être. C'est la découverte de la voix et de ses ancrages corporels...

Cela consiste en exercices divers qui se pratiquent allongé ou assis, où l'on travaille sur la respiration globale du corps ; exercices simples et ludiques. On y pratique également la méditation.

Il en suit un renforcement du souffle, une détente générale du corps. Les sensations ressenties sont propres à chacun. On découvre le plaisir de la communication, de la relation aux autres, une amélioration de l'écoute, une détente générale du corps et de l'esprit.

Ensuite viennent les vocalises puis les chants collectifs. Tout cela amène un état de bien-être, où règnent le calme et la sérénité.

La séance dure une heure et demie. Aucune connaissance du chant ni du solfège n'est nécessaire !

Atelier tous les vendredi, de 10h à 11h30, salle des Châtaigniers au Braden.

LES NOUVEAUX PROJETS

« Ti-Anim' » : Des animations à domicile pour ceux qui restent isolés

L'ARPAQ propose des actions de solidarité dont le but est de maintenir les liens de sociabilité chez les plus âgés et de préserver les plus dépendants des risques d'isolement. Ainsi le transport organisé vers les clubs de quartier, l'accueil dans ces mêmes clubs, le réseau de visites à domicile, les vacances à la journée, les lectures à voix haute... sont autant d'actions déjà bien inscrites dans notre association qui favorisent cet équilibre social nécessaire à tous pour « bien vieillir ».

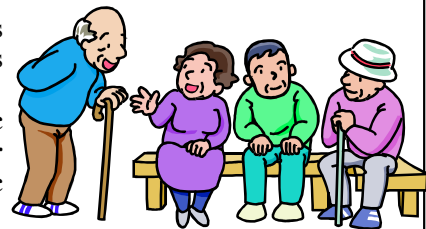
Pour autant, nous pensons qu'un certain nombre de personnes âgées ou de retraités plus jeunes mais avec des difficultés de mobilité importantes auraient besoin que **nous proposons des animations davantage tournées vers le domicile, plus individualisées et en petits groupes.**

Nous venons de lancer un questionnaire sur la ville de Quimper par l'intermédiaire des services d'aide à domicile afin de recenser les demandes en matière d'animation. Dès que nous aurons analysé les réponses, nous construirons des projets cohérents.

Nous pensons déjà à des sorties l'après-midi, accompagnées, en petit groupe, avec un véhicule adapté. Nous pensons aussi à des rencontres à domicile ou par quartier autour d'échanges en breton, ou bien encore à des cycles de gym adaptée avec transport adapté...

Pour toutes ces animations, nous aurons besoin de bénévoles !

Si ces projets vous intéressent, nous vous invitons à nous rencontrer au bureau de l'ARPAQ quand vous voulez !



Equilibre alimentaire

Une activité nouvelle et complémentaire sur cette fin d'année : un cycle d'ateliers sur le thème de **l'équilibre alimentaire.**

Ce cycle de 18 séances en matinées se déroulera de novembre 2009 à juin 2010.

Il sera organisé autour de 4 thèmes :

- *Ateliers sur les savoirs de base de l'équilibre alimentaire.*
- *Ateliers sur la découverte des produits de saison.*
- *Ateliers sur le repérage des aliments et des circuits d'approvisionnement.*
- *Ateliers cuisiner ensemble (avec repas pris en commun).*

Cette activité est complémentaire de nos ateliers « cuisine et compagnie » qui rencontrent un franc succès. Nous proposons une animation davantage basée sur l'équilibre alimentaire dans le cadre de nos démarches de prévention santé vieillissement.

Cette activité se déroulera dans les locaux de l'ARPAQ et du Centre Social de Kermoyan. Les séances seront encadrées par les Professionnels du CODES du Finistère (diététiciens, conseillers ESF)...

Participation de 40 € par personne pour les 18 séances. Financement complémentaire du CLIC de Quimper Agglomération.

Inscription et programme dès maintenant à l'ARPAQ.

De la gym adaptée !

Vous marchez doucement, peut être avec une canne et votre équilibre vous fait parfois défaut ? Vous sentez que certains jours votre corps met plus de temps à se « mettre en route » ?

Nous vous proposons, à partir de novembre, des cycles de gym adaptée pour reprendre confiance, travailler la souplesse, la mobilité et l'équilibre !

Une professionnelle de l'ARPAQ spécialement formée, pourra ainsi adapter individuellement chaque atelier. Les places seront limitées pour favoriser chaque participant.



Tarif pour 8 séances : 15€.

Afin de faciliter vos déplacements, nous vous proposerons également un transport adapté alors n'hésitez plus à vous inscrire auprès du bureau !

L'ARPAQ EN FETE

Nouveau nom pour l'édition 2009 de notre fête annuelle : « L'ARPAQ EN FETE »
Nouvelles animations aussi pour cette manifestation que nous voulons vraiment ouvrir sur l'extérieur.

Et pour vous donner envie de nous retrouver à la salle du Chapeau Rouge, le dimanche 29 novembre, un petit aperçu du programme de la journée.

En matinée : petit déjeuner philo à partir de 10h15 au Quartier Centre d'Art Contemporain (derrière la Médiathèque), suivi d'un apéro jazz à la salle du Chapeau Rouge.

Tout au long de la journée : animations sur les différents stands et sur l'estrade.

Vous retrouverez bien sûr la crêperie, la pâtisserie mais aussi un petit salon de thé oriental proposé par l'atelier cuisine.

Enfin, si dans vos grands rangements d'automne vous avez trouvé des petits objets sympas, le stand « Vide Tiroir » est preneur. Merci de les déposer à l'ARPAQ !

GALETTE DES ROIS - APRES-MIDI DANSANT

Pour remplacer le traditionnel déjeuner de Noël, l'ARPAQ aura le plaisir de convier tous ses adhérents à un après midi dansant, le vendredi 29 janvier à la salle du Chapeau Rouge pour tirer les Rois.

Inscription le jour de la Fête du 29 novembre au Chapeau Rouge

14 octobre 2009 : Le village de MENEHAM (Nord Finistère) : déjeuner à l'Auberge du village et visite du site l'après-midi. (38€)

18 novembre 2009 : déjeuner au restaurant Terre et Mer—Le Canik à Landivisiau avec COCHON GRILLE et animation chant/accordéon/danses sur place l'après-midi. (40€)

16 décembre 2009 : Loctudy : déjeuner Festif au village vacances du Dourdy et animation SPECTACLE SURPRISE :Konchennou et bonne humeur garantis ! (45€)

13 janvier 2010 : Trégarvan : déjeuner au village vacances de Ker Beuz et APRES-MIDI DU RIRE avec « l'Inspecteur Tigan ». (34€)

17 février 2010 : Déjeuner à la Crêperie Chez Mimi (Moulin du Pont) et après-midi « SOUVENIRS DE VACANCES » avec projection de photos aux Châtaigniers l'après-midi. (30€)

10 mars 2010 : Déjeuner à Pontivy et visite du Village de l'An Mil à MELRAND. (38€)

14 avril 2010 : KIG HA FARZ à Loperhet et visite du MUSEE DE LA FRAISE à Plougastel-Daoulas et dégustation des produits du terroir ! (37€)

19 mai 2010 : Déjeuner à Roscoff et visite du JARDIN EXOTIQUE de cette belle cité de caractère. (39€)

SEJOUR D'ETE 2010

Nous donnons rendez-vous (sur inscription) aux personnes intéressées par le séjour d'été à venir découvrir les photos du séjour 2009 ainsi que les propositions pour 2010 le VENDREDI 30 OCTOBRE 2009 à 14h30 au siège social de l'ARPAQ.



URRUGNE Pyrénées-Atlantiques Pays Basque et Traditions Votre séjour randonnée et tourisme 19-26 Juin 2010

Bleu de la mer, vert des collines et des montagnes douces, rouge des piments, brun des rochers : le pays basque français ou espagnol, est le pays des vivantes couleurs. Votre hébergement : village-vacances Val Vvf, situé dans un environnement résidentiel au bord d'une petite rivière, à 500 m de la plage de Socoa.

Nous vous proposons un séjour alliant les plaisirs de la randonnée pédestre (plusieurs niveaux sont prévus) et des découvertes touristiques et gastronomiques.

Fiche détaillée du séjour disponible au bureau.

Inscription dès maintenant.

SORTIES A THEME - RAPPEL

Les inscriptions sur les trois sorties à thème ainsi que sur le séjour trois jours Vallée de la Loire se feront à partir du 13 janvier 2010.

Les tarifs de ces voyages sont en cours de négociation. Ils vous seront communiqués dans le prochain numéro de ce petit journal.

Recette d'automne : SOUPE POTIMARRON



Ingrédients pour la recette de base : Pour 900g de Potimarron, 3 oignons, 2 gousses d'ail, 25 cl de crème entière liquide, 50g de beurre, 30 cl de bouillon de volaille, Sel-Poivre.

Eplucher et couper le potimarron en petits cubes. Emincer les oignons et l'ail. Les faire revenir dans le beurre. Ajouter le potimarron, la crème et le bouillon. Sel-poivre. Laisser cuire à feu doux 30 mn. Mixer le tout au robot plongeant.

SOUPE POTIMARRON ET CHÂTAIGNES

Prendre la recette de base et y ajouter quelques châtaignes cuites et épluchées. Mixer.

CAPPUCINO DE POTIMARRON

Prendre la recette de base. Préparer une chantilly citronnée. Présenter en verrines surmontées d'une touche de chantilly et accompagnées d'une fine tranche de bacon grillé.

Animation sécurité routière Jeudi 5 novembre / 14 h à 17 h

en Bus de Quimper à Concarneau

Information « sécurité routière, les seniors et la conduite »

Gratuit / Inscription à l'ARPAQ

Le Calendrier de l'ARPAQ : Vie Associative



16 Octobre : Formation bénévoles
21 Octobre : Comité Pilotage C.Gérontologique
28 Octobre : Commission Fête
29 Octobre : Réunion préparation Fête

4 Novembre : Bureau
13 Novembre : Journée bénévoles clubs
29 Novembre : Fête ARPAQ
2 Décembre : Bureau