



## Siège social :

**4 avenue des Girondins  
29000 QUIMPER**

**☎ 02.98.55.53.86  
arpaq@orange.fr**

**[www.arpaq.fr](http://www.arpaq.fr)**

## Ouverture bureaux :

**Du Lundi au Vendredi  
de 9 h00 à 12 h00  
de 14 h00 à 17 h00**

## Lignes de bus

**Lignes A et 2  
Arrêt Penhars bourg**

## **EDITO DE RENTREE**

Adhérentes, Adhérents,

La saison 2019/2020 a commencé sous les meilleurs auspices.

La Journée des Bénévoles du 5 septembre a satisfait la cinquantaine de participants réunis dans une ambiance très conviviale et festive. Ce temps de rencontre est unanimement apprécié par les bénévoles. Un grand merci à toutes celles et tous ceux qui ont répondu présents, rappelant ainsi leur attachement aux missions qu'ils ont accepté d'assumer.

La Porte ouverte de l'ARPAQ s'est déroulée à la salle des Piverts le 12 septembre dernier. Elle a rencontré un vif succès, permettant, comme chaque année, aux anciens et nouveaux adhérents de rencontrer les délégués et encadrants des différentes activités et de s'y inscrire.

A noter le nombre important de nouveaux adhérents, ce qui est réconfortant pour l'avenir de l'association. Je leur souhaite la bienvenue. Les opérations de communication via la presse locale notamment, semblent avoir produit leurs effets.

La construction des nouveaux locaux semble accumuler quelques retards. Le bâtiment est actuellement hors d'eau et hors d'air. L'aménagement intérieur a commencé.

La réception des travaux, initialement envisagée fin novembre, serait reportée fin janvier 2020. L'entrée de l'ARPAQ dans les lieux peut être raisonnablement imaginée avant la fin février.

Nous sommes tous très impatients de prendre possession de ce nouvel outil de travail, sur lequel nous comptons énormément pour développer et créer de nouvelles activités. C'est le cas des salariés permanents qui vont enfin bénéficier de conditions de travail dignes et confortables.

Il contribuera sans conteste à donner une image plus moderne et dynamique de l'association.

Bonne saison à vous,

**Michel TROLEZ**  
Président

## **BIENVENUE A SANDIE !**

*Vous aurez certainement l'occasion de la croiser au siège de l'ARPAQ, et vous vous poserez la question du rôle d'une personne supplémentaire dans l'équipe. Sandie Crenn est en CDD de 12 mois pour animer le dispositif MONALISA sur le département du Finistère. Elle sera donc très mobile et sera amenée à travailler avec tous les partenaires qui œuvrent pour lutter contre l'isolement des âgés.*

**ACTEUR DE**

*Monalisa*

**ENGAGÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS**

## **POINT D'ETAPE DE RENTREE...**

-1042 adhérents à jour de leur cotisation  
( au 10.10.2019)

- 130 nouveaux adhérents

- Accueil de près de 300 personnes le jour de notre  
Porte Ouverte le 12 septembre

- 40 activités dont 2 nouvelles à la rentrée soit près de 60 groupes différents.



## La Rentrée à l'ARPAQ

Quelques places sont encore disponibles : *N'hésitez pas à essayer une séance : c'est gratuit et sans engagement*

### Dans les activités sportives :

Randonnées : groupes 1 et 3, Stretching Chaptal 9h15, Tennis de table, gymnastique SPORT-SANTE

### Dans les activités de bien-être :

Sophrologie : lundi 11h-12h15 et Mercredi 10h45-12h

### Dans Les activités culturelles :

Art floral lundi 18h,

Danses bretonnes et Danses en ligne

Théâtre, Scrapbooking (Européen), Chorale, Patchwork, Tarot

Club lecture, Air du Temps, A tout faire,

*Prenez le temps de découvrir le programme des activités ci-dessous :*

*Plusieurs places sont encore disponibles :*

### « Les petits récoltants de Gilles »

Tour de France des vins de vigneron récoltants, à moins de 10 euros. Animation mise en place avec les caves quimpéroises. Ambiance conviviale, animation, pédagogie, conseils, Idées pour vos achats. Débutants ou confirmés, tous cordialement bienvenus.

Tarif par séance: 13.50€ un mercredi par mois de 17h30 à 19h30 à la salle des Piverts.

| Date        | Thèmes :  |
|-------------|---|
| 16 octobre  | Les vigneron du Languedoc : Minervois, Corbières, St-Chinian, Cabardès,   |
| 20 novembre | Les vins blancs du sud de la France : Montferrand, Pays d'Oc, Luberon, Rhône et des côtes de Thau                             |
| 04 décembre | Les merveilles du Rhône : Lirac, côtes du Rhône, Rasteau, Ventoux, Méditerranée et Florets, des Rhône superbes à prix doux    |
| 22 janvier  | Au fil de la Loire, récoltants de Touraine et d'Anjou : Chinon, Bourgueil, Saint-Nicolas, Valençay, Anjou.                    |
| 12 février  | Tour de France des meilleurs vins bio : Bouches du Rhône, Bordeaux, Fronton, Méditerranée, Amourier, Castell-Reynard...       |
| 18 mars     | Les I.G.P : découverte des crus de Cersou, Aude, Ardèche, Paradis, Cévennes et Pays d'OC                                      |
| 29 avril    | Les vins rosés peu connus et excellents viennent des récoltants de Camargue, Bordeaux, Mareuil, Corse, Ventoux, Bourgogne     |
| 27 mai      | La surprise des vins « Jourdain », venez découvrir ce petit vigneron récoltant remarquable qui produit de petites merveilles. |

Déroulé d'une séance : Élaboration d'un cocktail - Apéritif - Tour de France des vins (dégustation de 5 vins) - Dégustation de toasts.

### Les petits déjeuners philo

Tarif : 12 € la séance - 9h30 à la salle des Piverts à Penhars.

| Date                  | Thèmes   |
|-----------------------|--|
| 09 et 23 octobre 2019 | Expérience de la création. Travail et réflexion sur l'argile (+Participation de 5 € pour l'argile) |
| 13 Novembre 2019      | Ai-je besoin de l'autre pour me connaître moi-même ?   |
| 11 Décembre 2019      | Michel SERRES : sa philosophie   |
| 15 Janvier 2020       | Le pouvoir des médias (Garder sa liberté de penser - Définition du populisme)                      |
| 12 Février 2020       | Le langage traduit-il la pensée ?  |
| 18 Mars 2020          | Respecter la nature, est-ce renoncer à la transformer ?  |
| 22 Avril 2020         | Les chemins de la vieillesse...  |
| 20 Mai 2020           | L'ignorant peut-il être heureux ?  |

|            |                            |                 |                   |                   |             |
|------------|----------------------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------|
| Les contes | Armelle Le Gal<br>La Salle | 1 mercredi/mois | de 10h à<br>11h30 | Salle des Piverts | 10 €/séance |
|------------|----------------------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------|

### Les Contes

Armelle LE GAL LA SALLE, Céramiste, conteuse, art thérapeute propose des conférences-débats, à partir de contes du patrimoine universel. Les thèmes : **Nous sommes tous créateurs** : Les premières créations de la préhistoire. Se relier à nos origines et à nos besoins vitaux. **Réparation des blessures et Renaissance** : Les blessures symboliques. Quitter l'ancien. Naitre à soi-même. **Vaincre les résistances** : Une dynamique positive. L'éthique créatrice. **Les chemins de la création** : Transformer son imaginaire. La valeur de la concentration. Ne pas perdre l'ancien. **L'accomplissement de soi** : La part du rêve. L'Art et le vivant.

## Sortie Ty Anim

Chaque mois une équipe de bénévoles accompagne les personnes qui ont des difficultés à se déplacer, isolées, en sortie le mercredi après-midi.

Une sortie est organisée par quartier : Kerfeunteun, Penhars et Ergué Armel.

Octobre : Visite des serres de l'ESAT de Kerneven à Plomelin

Novembre : Visite de l'entreprise Armor Lux à Quimper

Décembre : Cirque de Noël à Quimper / Goûter de Noël animé par des musiciens



## Conférence

### Le diagnostic de la maladie d'Alzheimer : Qui l'annonce? Comment l'annoncer? A qui? Et après?

Le Bistrot Mémoire de Quimper organise le **mardi 19 Novembre** une conférence gratuite et ouverte à tous. La soirée sera animée par le Dr Le Squere, gériatre au Centre Hospitalier de Cornouaille, et par le témoignage d'une famille.

**Gratuit — A 18h30**

**A l'amphithéâtre du lycée Kerustum (entrée par l'avenue de Remscheid)**

### Nous recherchons des bénévoles !



Si vous aimez le contact et avez du temps à partager alors rejoignez le réseau de visiteurs à domicile !

Un bénévole rend visite régulièrement aux personnes retraitées âgées et/ou en situation de handicap à leur domicile.

Les visites permettent de renouer des contacts dans leur quartier, de préserver leur mobilité (par des promenades notamment) et de proposer des activités pour changer le quotidien (jeux de société, discussion, lecture...).

Les bénévoles se réunissent une fois par mois pour échanger, s'informer et se former.

Renseignez-vous à l'accueil et demandez à rencontrer Julie, l'animatrice!

L'association APF (Association des Paralysés de France) recherche une personne qui pourrait s'engager 2h par semaine afin de réaliser un ramassage sur Quimper de textiles.

Un fourgon est mis à votre disposition. Le permis est donc nécessaire.

Contactez l'Association APF au 02.98.90.06.10



# Les châteaux de la Loire

Du Dimanche 28 Juin au Samedi 4 Juillet 2020



Le village Vacances « La Saulaie » se situe à Chedigny, au cœur du Val de Loire. Idéalement situé, le groupe pourra visiter à son rythme la région et les nombreux sites touristiques à proximité: Visite de Tours, Loches et Amboise en petit train, visite du château et des jardins de Villandry, visite guidée de l'Abbaye de Fontevraud (l'une des plus grandes d'Europe), visite du château de Cheverny, croisière sur le Cher, etc.

Renseignements à l'Arpaq.

Programme adapté et accessible à tous

**Séjour Senior**

**750€**

## Une rentrée de septembre riche en forums...

- ♦ **Forum des Clubs Sportifs à Penvillers le samedi 7 septembre**
- ♦ **Journée du Handicap le samedi 21 septembre**
- ♦ **Le Salon Sénior à Penvillers les 28 & 29 septembre**
- ♦ **Le Carrefour de la vie associative le samedi 05 octobre**

**Près de 420 guides de l'ARPAQ ont été distribués et donc tout autant de contacts.**

**Un grand merci aux équipes qui se sont relayées sur les forums afin d'informer les Retraités de la richesse de l'ARPAQ!**

**Sans nul doute, on recommence en 2020 !!!**



### Calendrier ARPAQ :

- RDV en mairie pour réaliser un point sur la Convention et le Budget 2020
- UROPAR à Rennes le 19 novembre
- Conseil d'Administration le 17 janvier 2020