



**Siège social :**

**4 rue des Cols Verts  
29 000 Quimper**

**☎ 02.98.55.53.86  
arpaq@orange.fr**

***www.arpaq.fr***

**ouverture bureaux :**

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

**lignes de bus :**

- ◆ **ligne 1 :  
arrêt Chaptal**
- ◆ **lignes 2 et 9 :  
arrêt route de  
Pont-L'Abbé**

## Edito

La météo semble enfin décidée à coller au calendrier en nous offrant des journées plus douces qui donnent des envies d'évasion vers nos îles, Groix, Batz. Mais aussi des tentations de voyages : Lyon et sa féérique fête des Lumières , le nouveau spectacle du Puy du Fou( page 4). Avec les beaux jours, on décide de se bouger avec le Passeport Activités (page1) ou un peu de jardinage (page 3).

Enfin, pour rester zen en toutes circonstances : un stage yoga et une info pour remplir son constat amiable sans stress (page 3)

Côté solidarité, nous ne sommes pas en reste avec la vente de notre livre « Gâteaux à gogo » (page 2) et le challenge de la plus longue écharpe du monde ! (page 4)

Bonne lecture

## Passeport Activités

La formule de Printemps à ne pas rater : le Passeport Activités va vous permettre de découvrir une ou plusieurs activités, à raison de 3 séances maximum en totalité, dans les domaines suivants :

La Gymnastique douce et Pilate, le Stretching, la Natation Libre, la Chorale, la Randonnée Pédestre (achat au Ticket 6,50€), le Yoga le Taï Chi Chuan, Théâtre, Danses en Ligne, Tennis de Table et Art Floral.

Le tarif de ce Passeport : 10 € / La période : juin 2016

Inscription obligatoire au siège de l'ARPAQ où vous seront remis le Passeport ainsi que le planning des activités choisies.

## Bilan de l'Assemblée Générale

Notre rendez-vous annuel s'est déroulé le mardi 5 avril, à la MPT de Penhars.

Les administrateurs remercient l'ensemble des adhérents présents ce jour. Moins nombreux que l'année passée, vous avez contribué au bon déroulement de cet événement.

Malgré un déficit financier pour la seconde année consécutive, l'Association est vigilante à maintenir toutes ses activités et ses actions de solidarité. Professionnels et bénévoles font cause commune pour que l'ARPAQ continue à honorer ses missions envers les retraités du territoire Quimpérois.

Le nouveau Bureau a été élu par le Conseil d'Administration du 15 avril 2016 et se compose comme suit : Michel Trolez Président, Clémentine Herlédan et Jeannine Kerdranvat, Vice-Présidentes,, Henri Hénaff, Secrétaire Général, Jacques Kerninon, Secrétaire Général Adjoint, Jean Le Bars, Trésorier, Nicole Le Bleis, Anne-Marie Peuziat, Daniel Coinon, Roger Keromnes, Jean-René Motté, Membres

## Le Trimestre de la Solidarité 2016

Depuis début Février, de nombreux bénévoles vous régaleront avec des repas crêpes, organisés afin de récolter des fonds pour l'association

« *Céline et Stéphane, Leucémie Espoir 29* ».

Pour les plus gourmands nous avons édité un livre de recettes « **Gâteaux à gogo** ». Ce livre est composé de 50 recettes de gâteaux faciles à réaliser, partagés par des adhérents de l'ARPAQ.

**N'hésitez plus, le livre est  
vendu seulement 5€ !**

A vendre au bureau de l'ARPAQ ou auprès de votre délégué d'activité.

### Gâteaux à gogo



Le 20 mars, l'atelier théâtre de l'Arpaq a participé à l'animation de VéliVelo: une balade à vélo pour faire découvrir des quartiers où il fait bon pédaler, agrémentée de haltes-surprise.

Le lieu, un tunnel piétonnier, était insolite pour les apprentis comédiens, comme pour les spectateurs. Vous aurez de nouveau l'occasion de les applaudir dans le hall de la mairie annexe d'Ergué-Armel, lors de la clôture de l'exposition des ateliers de peintures animés également par Florence Muckensturm.

Notez bien la date : le jeudi 9 juin à 17h45.

L'atelier de théâtre serait heureux d'accueillir de nouveaux membres à la prochaine rentrée. Le programme qui varie tous les ans, est adapté aux capacités de ses membres. Notre but étant d'abord de bien nous amuser!!!

Contact avec Florence l'animatrice: 02 98 52 14 53

### *L'expérience de Romain...*

A l'ARPAQ depuis plus de 6 mois, ma période de volontaire en service civique touche à sa fin et un premier bilan s'impose.

J'ai eu pour principale mission la gestion du réseau Solidarité Transport où j'ai pu remarquer l'importance d'une des missions de l'ARPAQ qui est de lutter contre l'isolement. Cela m'a également permis de voir l'impact des bénévoles au sein de l'association, qui donnent ainsi de leur temps et de leur personne afin de faire vivre cette association. Ayant pour autre mission l'encadrement du troisième groupe de randonneurs, j'ai également vu la valeur d'une autre action principale de l'ARPAQ qui est la prévention du bien vieillir.

En parallèle, avec d'autres volontaires en service civique, nous avons mené un projet afin de réunir des jeunes de 16 à 25 ans et des adhérents de l'ARPAQ. C'est donc deux rencontres intergénérationnelles que nous avons réalisées ces derniers mois. Une première rencontre a eu lieu en Février avec pour thème les jeux de société et a réuni une trentaine de personnes. Ce premier rendez-vous a dépassé nos attentes et une seconde rencontre a eu lieu le 14 Avril dernier avec pour thème la cuisine bretonne avec atelier jeu de carte sur la crêpe ainsi qu'un petit atelier cuisine. Ces deux rencontres conviviales ont été bien reçues par tous les participants et ont permis de créer un lien entre deux générations.

Je souhaite également remercier toute l'équipe de l'ARPAQ pour m'avoir intégré et guidé tout au long de mon service civique ainsi que tous les bénévoles et adhérents que j'ai pu côtoyer pendant ces derniers mois, qui m'ont permis de vivre une première expérience professionnelle très intéressante et très enrichissante.

## *Les vacances à la journée*

Mercredi 6 Juillet : Déjeuner et visite libre du parc animalier et botanique de **Branféré, 40€**

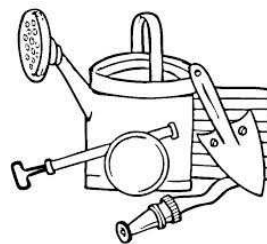
Mercredi 20 Juillet : Déjeuner à Etel et croisière sur la **Ria d'Etel, 48€**

Mercredi 3 Août : Déjeuner au « Relais de Cornouaille » à Châteauneuf du Faou, visite guidée du **parc du château de Trévarez** et collation, **40€**

Mercredi 17 Août : Déjeuner à l'Hôtel-restaurant « Ste Marine » et découverte des **grottes marines de Morgat** en bateau, **45€**

Mercredi 21 Septembre : Déjeuner au Quai Ouest et croisière sur la rade de **Lorient, 47€**

## **Appel aux mains vertes !!!**



**Le jardin de l'ARPAQ est aujourd'hui orphelin car le monsieur qui s'en occupait jusqu'à présent est trop fatigué pour continuer.**

**Souvenez-vous, le printemps dernier, certains d'entre vous sont repartis de l'ARPAQ avec les mains pleines d'oignons, de persils, ou encore de salades....**

**Un régal!**

**Il serait dommage que ce projet s'arrête en si bon chemin...**

**Alors, celles et ceux qui souhaitent apporter du temps au potager arpaquien, sont les bienvenus !!**



**VENDREDI 29 AVRIL**  
Stage de Yoga et Santé  
Par l'Ecole de Yoga de l'Odet

## ***YOGA et SANTE***

*Tarif 18€*  
*Sur Inscription*  
*02.98.55.53.86*

## **COMMENT BIEN REMPLIR SON CONSTAT AMIABLE ?**

**Temps d'information le jeudi 21 avril 2016**  
**14h à 16h**  
**Salle de l'ARPAQ**

**Organisé par**



**ENTREE LIBRE**





## Sorties à thème



**Vendredi 03 Juin :**

**ILE de GROIX**

**Libre avec pique-nique 38 €**

**Restaurant-excursion car 78€**



**Vendredi 24 Juin 2016 :**

**ILE DE BATZ**

**Libre avec pique-nique 22 €**

**Restaurant + visite jardin 61 €**

**Fiches détaillées disponibles au bureau.**  
**INSCRIPTIONS DES MAINTENANT**



**LYON et la Fête des Lumières**

**4 jours**

**DU 07 AU 10 DECEMBRE 2016.**

**Quand Lyon s'habille de Lumières, édifices, monuments, rues, la magie des couleurs est partout...**

**Vous ne pourrez qu'être envoûtés par cette déferlante colorée. Flânez dans les rues et ruelles de Lyon, et admirez !**

Résumé de programme :

- Visite avec guide local du centre de Lyon
- Montée en funiculaire jusqu'à l'Esplanade de Fourvière
- Quartier de la Croix Rousse et Traboules
- Quartier de Perrache
- Croisière sur la Saône
- Place Carnot et Marché de Noël
- Repas Lyonnais dans 1 « Bouchon »
- 2 soirées libres dans le vieux Lyon pour profiter des lumières
- Au retour vignobles beaunois arrêt dans une cave

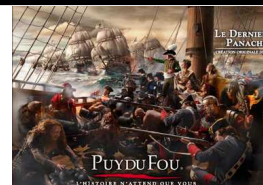
Fiche détaillée et tarif  
au bureau de l'ARPAQ  
02 98 55 53 86

**INSCRIPTIONS DES  
MAINTENANT  
RESERVATION DU  
SEJOUR AVANT LE  
05/05/2016**

**PUY DU FOU**

**2 Jours**

**2 et 3 septembre 2016**



**J1** Départ de Quimper en direction de la Vendée et la région des Herbiers. Continuation vers les Epesses et le site du PUY DU FOU. Déjeuner au restaurant.

Entrée sur le grand parc et découverte libre, à votre rythme, des nombreux spectacles et animations.

Dîner 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 Nantes

**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.

Fiche détaillée et tarif au bureau de l'ARPAQ  
02 98 55 53 86

**INSCRIPTIONS DES MAINTENANT**

## **La plus longue écharpe du monde**

L'association « Voile des Anges » accompagne les familles endeuillées par la perte d'un enfant. Elle organise la création de la plus longue écharpe du monde et batte le record de 67 km !!! Les écharpes seront ensuite désassemblées et vendues au profit de l'association.

C'est donc naturellement que nos tricoteuses de l'atelier de Kernisy, ont accepté de contribuer à ce projet. Si vous souhaitez les aider, elles recherchent de la laine.



## **Calendrier ARPAQ :**

*Jeudi 5 et Vendredi 6 mai :* Durant le week-end de l'Ascension, les bureaux de l'ARPAQ seront fermés.

*Mercredi 27 avril :* Réunion de Bureau / *Vendredi 17 juin :* Conseil d'Administration