



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

L'Assemblée générale du 4 avril 2017 a été l'occasion de faire le point sur les évolutions de l'année 2016, notamment en matière budgétaire. Une amélioration des comptes de l'association a été saluée. Elle a été permise par un apport financier exceptionnel, notamment de la CARSAT et du Département du Finistère.. Par ailleurs, elle a approuvé les orientations 2017 de l'Association, qu'il s'agisse :

de la construction d'un nouveau siège social,

de la signature de la convention avec la Ville de Quimper,

de la rénovation du site informatique,

de sa reconnaissance dans le nouvel espace Quimper Bretagne Occidentale,

de son intégration dans des nouveaux partenariats,

de sa présence et sa participation dans des structures en développement, comme le Centre Intercommunal d'Action Sociale. L'Association est sereine bien que contrainte dans son développement.

Madame Dominique ROUSSET a fait valoir ses droits à la retraite après 35 années de bons et loyaux services au profit de l'Association. Sa conscience professionnelle, son dévouement, son expérience seront regrettés. Madame Magali DUMOULIN a été recrutée et a pris ses fonctions le 1^{er} avril 2017. Je lui souhaite la meilleure intégration possible dans ses nouvelles fonctions.

Michel TROLEZ

Passeport Activités

A VOS AGENDAS: Cette année, le Passeport activité se développe pour aller au-delà des frontières de l'ARPAQ et permettra aux adhérents et aux non-adhérents de découvrir jusqu'à 3 activités !!

GRATUIT

Les activités proposées sont: Natation Libre, Gym Douce, Gym Pilates, Stretching, Randonnées 1 et 3, Yoga, Tai Chi Chuan, Tennis de Table, Art Floral, Théâtre, et Danses en Ligne.

Pour en bénéficier, inscription obligatoire au bureau où l'on vous remettra un planning des séances choisies.

Bilan de l'Assemblée Générale

Très satisfaisante, l'Assemblée Générale du 4 avril dernier a accompli sa mission: rassembler les adhérent(e)s, les partenaires, les professionnels ainsi que les élus pour réaliser le bilan de l'année 2016.

Positif, ce bilan l'est grâce au travail des administrateurs, des bénévoles et des professionnels tout au long de l'année...

Un grand bravo à tous!

L'accompagnement du Conseil Départemental est une reconnaissance, non des moindres, pour l'ARPAQ. Il faut maintenir et pérenniser cet accompagnement.

Le nouveau Bureau a été élu par le Conseil d'Administration du 14 avril 2017 et se compose comme suit : Président: Michel Trolez , Vice-Présidentes: Clémentine Herlédan et Jeannine Kerdranvat, Secrétaire Général: Henri Hénaff, Secrétaire Général Adjoint: Daniel Coinon, Trésorier: Jean Le Bars, Membres: Suzanne Aubry, Alain Bourc'h, Roger Keromnes, Nicole Le Bleis, Jean-René Motté.

Le Trimestre de la Solidarité

Depuis début Février, les bénévoles de l'Arpaq se consacrent au Trimestre de la Solidarité, destiné cette année aux activités de prévention et de lutte contre l'isolement des âgés.

Le premier bilan des actions est très positif : 23 repas crêpes, 2 petits déjeuners, 1 apéritif solidaire et 1 goûter ont été organisés et ont rassemblé près de 600 adhérents.

Aussi, a été mis en place un spectacle de théâtre qui a eu lieu le dimanche 2 Avril à l'amphithéâtre du Lycée Kerustum. Il réunissait 5 ateliers du Sud Finistère : Kerfeuteun, Landrévarzec, « Grain de Sel » de St Jean Trolimon, les « Pas Sages » de Fouesnant et l'Arpaq. Environ 70 personnes ont assisté à la représentation.

Un loto destiné aux adhérents des clubs aura lieu le jeudi 20 Avril à l'ARPAQ. Il a été préparé par 5 élèves du Lycée de Kerustum dans le cadre de leur formation. L'inscription est de 5€. Renseignements à l'ARPAQ.

Un grand merci à tous pour votre participation et particulièrement aux nombreux bénévoles pour leur implication !

Le projet « Paupiette » nous a été présenté en 2016 à l'Arpaq par Enora, coordinatrice de cette Association. Le but est de rompre la solitude autour d'un repas préparé par un sénior à son domicile, d'inviter des étudiants afin de créer un lien intergénérationnel entre ces séniors et ces étudiants.

Gene, adhérente et bénévole a participé au projet « Paupiette », elle nous raconte...

Le jour dit, mes trois étudiants sont arrivés : Guillaume dont c'était le premier repas, Jean, tous les deux étudiants à l'IUT et Marie, en BTS, amie des deux garçons. Au menu, j'avais cuisiné un tajine au citron et olives ainsi qu'une tarte aux pommes, la formule étant à 5 Euros. Le repas s'est déroulé tranquillement, à discuter d'un tas de sujets, dans une ambiance harmonieuse, chaleureuse. Ces trois jeunes m'ont épatée par leur culture, leurs expériences, leur savoir-vivre et leur politesse. Ils étaient à l'écoute et respectueux de nos expériences d'"anciens" et nous avons pu comparer nos vies au même âge. Je suis prête à recommencer. Avec Guillaume, nous évoquions l'idée que le sénior inviteur suffisamment valide pour préparer le repas pouvait inviter un sénior plus isolé et demandeur de rencontres et d'échanges...

A voir



Adhérents à l'ARPAQ ?

Ça devrait vous intéresser...

Dans l'objectif de répondre aux demandes des retraités de demain, l'ARPAQ met en place un groupe thématique sur les futures activités à développer (activités physiques, culturelles, de bien-être et sociales).

6 personnes sont déjà inscrites et nous aimerions étoffer le groupe.

Si vous avez des idées et des envies, venez nous le faire savoir !

On compte sur vous !





Ty Anim

Envie de passer un après-midi convivial avec des personnes de son quartier ? Laissez-vous guider par les bénévoles pour une balade adaptée à tous ! Les sorties se déroulent le mercredi (10€)

Avril : Balade à La Torche

Mai : Visite d'un musée de vieux objets et visite d'un jardin, à Comfort -Meilars

Juin : Promenade dans les serres de Plomelin et autour de l'étang de Corroac'h

Livrets de chants



Dans le cadre du trimestre de la solidarité, des livrets de chants ont été confectionnés pour les adhérents de l'Arpaq.

Ils sont à votre disposition pour des repas, goûters, fêtes... organisés dans le cadre de votre activité.

Les livrets sont composés de 60 chansons: la Java Bleue, la Blanche Hermine, Santiano, Capri c'est fini...

N'hésitez pas à venir les emprunter !

JOURNEE DEPISTAGE AUDITIF GRATUIT



En partenariat avec l'ARPAQ, l'Association SOURDINE propose une journée destinée à l'information et aux dépistages gratuits des troubles auditifs; réalisés par des audioprothésistes.

Sans inscription, présentez-vous à partir de 9h30 le **JEUDI 27 AVRIL** à l'ARPAQ.

Plusieurs thématiques seront abordées le matin et l'après-midi: le fonctionnement de l'oreille, présentation des appareils auditifs et savoir s'adapter aux appareillages...

Séjour à Ronce Les Bains Du 24 Juin au 1er Juillet 2017

Au programme ; visite de l'Ile d'Oléron, La Rochelle en calèche, la corderie royale à Rochefort, croisière en bateau, déjeuner au restaurant...

Nous serons hébergés au Village Club du Soleil à Ronce Les Bains en pension complète.

Le séjour est adapté et accessible à tous !



*Tarif : 770€ tout compris (hébergement, visite, transport, assurance, repas...)
Possibilité de chambre seule, supplément à prévoir.*

Sorties à thème

Vendredi 19 Mai 2017 : CROISIERE DEJEUNER SUR LA RANCE

Embarquement pour 1 déjeuner croisière commenté sur la Rance
Retour par Saint Malo et découverte libre de la cité corsaire
84 €



Vendredi 09 Juin 2017 : LA GACILLY
Matin visite libre du jardin botanique Yves Rocher
Déjeuner au restaurant
Après-midi visite guidée du festival photo
52 €

Vendredi 15 Septembre 2017 : LORIENT
Matin visite guidée sous-marin Flore S645
Déjeuner au restaurant
Après-midi croisière commentée sur la rade de Lorient
69 €



CHRONIQUE D'UN MATIN PAS COMME LES AUTRES...

Mardi 4 avril 2017, 7h30, j'entre dans la salle de bain, l'esprit encore embrumé. Journée particulière : dernière assemblée générale de ma carrière. La première c'était le 1^{er} avril 1982, la boucle est bouclée.
J'allume la radio pour ma matinale préférée, les nouvelles du monde m'arrivent par vagues.
Tsst,tsst, pas aussi fraîche qu'il y a 35 ans, ma grande ! Ricane Loulou mon petit démon perso.
Moi : non ! Pas aujourd'hui !
Elle a raison, fiche-lui la paix ! intervient Gaby mon ange gardien perso.
Ah, ah, poursuit Loulou, décidément très en verve ce matin, tu vas nous faire un beau discours style « ancien combattant » avec tes grands moments arpaquiens !
« Il est aisé d'encenser la vanité, tout encens lui est bon, il est plus difficile de bien louer le mérite » philosophe Gaby. Elle a bien le droit d'être satisfaite du travail accompli.
« Qui que tu sois, tu es remplaçable » rétorque Loulou
Moi : il suffit, vous deux ! Hors de ma vue, j'ai besoin de calme.
Chacun se drapant dans sa dignité, ils disparaissent dans un coin de la pièce.
Un dernier coup d'œil dans le miroir et sous le regard complice de mes deux compères, je sors de la salle de bain : je suis prête pour ma dernière AG.

DOMINIQUE ROUSSET

« C'est avec enthousiasme que j'intègre L'ARPAQ de Quimper. Petit à petit, je prends mes marques et j'espère au mieux remplir mes missions d'accueil et de secrétariat auprès des adhérents, des bénévoles et de l'équipe professionnelle. Au plaisir de se retrouver!! Bien évidemment, je souhaite à Dominique une belle retraite ».

Magali Dumoulin

Calendrier ARPAQ :

Loto : jeudi 20 avril

Conseil d'Administration: 2 juin