



Edito

L'Assemblée générale du 5 avril dernier a permis d'affirmer la bonne stabilité de l'Association qu'il s'agisse du nombre d'adhérents, du fonctionnement et des finances et de définir les orientations des missions qui lui sont dévolues.

Le projet le plus important a, bien entendu, été celui de la déconstruction et la reconstruction du siège social de l'ARPAQ, et les incidences sur le relogement, non seulement des services, mais aussi de l'ensemble des activités. Les solutions envisagées paraissent satisfaisantes.

Le déménagement de l'ARPAQ est prévu pour la fin du mois de juillet prochain.

Le Conseil d'Administration du 13 avril a reconduit Michel TROLEZ dans ses fonctions de Président de l'Association et formé un nouveau bureau.

Doriane BRETON, à la suite de son congé de maternité, reprendra ses fonctions le 15 mai prochain. Je remercie très sincèrement Daphné MONLIEN, pour la qualité de son intérim.

Michel TROLEZ
Président de l'ARPAQ

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

Passeport Activités

A VOS AGENDAS: En Juin, l'ARPAQ renouvelle le Passeport activités afin de permettre aux adhérents et aux non-adhérents de découvrir jusqu'à 3 activités !!



Les activités proposées sont: Natation Libre, Aquagym du jeudi, Gym Douce, Gym santé et Bien-être, Gym Pilates, Stretching, Randonnées 1 et 3, Yoga, Chorale, Tai Chi Chuan, Tennis de Table, Dessin et Peinture, Expression théâtrale, et Danses en Ligne, Atout'Faire et Couture.

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

Assemblée Générale, Conseil d'Administration et Bureau

Très satisfaisante, l'Assemblée Générale du 5 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 2017.

Les subventions obtenues grâce aux différents appels à projet déposés, auprès du Conseil Départemental, de la CARSAT et de Cap Retraite sont une reconnaissance et non des moindres pour les actions de solidarité de l'ARPAQ.

Le nouveau bureau a été élu par le Conseil d'Administration du 13 avril 2018 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, Eugène Charron, Roger Kéromnès, Nicole Le Bleis, Jean-René Motté.

Vie de l'Association

Pendant la durée du déménagement, le siège de l'ARPAQ sera fermé du mercredi 25 juillet au dimanche 5 août 2018.

A la suite du déménagement, les services de l'ARPAQ seront transférés au:

4 avenue des Girondins à Quimper

Il s'agit de l'ancienne Mairie annexe de Penhars.



Réinscriptions 2018-2019

Ouverture des inscriptions, uniquement pour les **règlements par prélèvements bancaires**, à partir du **lundi 4 juin et de préférence avant le 15 juillet**, ensuite les inscriptions sont possibles au fil de l'été. Attention à la fermeture des bureaux de l'ARPAQ !



Pour les autres moyens de paiements, comme l'année dernière, l'inscription se fera le jour de la porte ouverte de l'Association

Très important : Passé la date de la porte ouverte, les places vacantes seront libres à toute nouvelle inscription.

STAGE PERFECTIONNEMENT TABLETTES



Mardi 15 et 22 Mai

20€ le stage, inscription à l'ARPAQ

PROJET INFORMATIQUE

18 avril: Internet: ses dérives et ses dangers

23 Mai : L'utilité et l'utilisation des réseaux sociaux

Gratuit, inscription à l'ARPAQ



NATUROPATHIE

Le 25 avril: Atelier sur les allergies

Le 16 Mai: Atelier sur l'arthrite et l'arthrose

Le 30 Mai: Atelier sur le sommeil

Le 13 Juin: Atelier sur le soleil, les bienfaits et les inconvénients

Tarif de l'atelier: 10€, inscription à l'ARPAQ



ATELIER AUTOUR DU JARDIN BIO

encadré par les Maraîchers de la Coudraie

Jeudi 19 Avril: Animation à la Ferme

Tarif de l'atelier 7 €, inscription à l'ARPAQ





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 : visite du château de Trévarez

Mai : Visite du musée de l'école d'autrefois à Trégarvan

Juin : visite de l'Aquashow à Audierne

Le Trimestre de la Solidarité

Depuis début Février, les bénévoles se consacrent au Trimestre de la Solidarité, destiné cette année à soutenir l'association « Loisirs Pluriels ». C'est un centre de loisirs qui a la particularité d'accueillir des enfants en situation de handicap.

Le 1er bilan des actions est très positif : 21 repas crêpes, 2 petits déjeuners, 1 apéritif solidaire et 1 goûter ont été organisés et ont rassemblé près de 600 adhérents.

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

Les Vacances à la journée

Ces sorties mensuelles offrent aux plus âgés des sorties adaptées, préparées et accompagnées par un professionnel, ainsi que des bénévoles.

Mercredi 25 Avril : Déjeuner au restaurant et visite des Haras d'Hennebont

Mercredi 23 Mai : Déjeuner au restaurant et croisière sur l'Odet au départ de Bénodet

Mercredi 13 Juin : Déjeuner-spectacle au Breizh Paradise à Brest, 47€ au lieu de 59€ (subvention du Département) **Il reste quelques places !**

Séjour au CROISIC

Du samedi 23 Juin au samedi 30 Juin 2018



A moins de 3h de Quimper, Le Croisic est situé proche de Guérande, La Baule et La Turballe. Cette petite cité de caractère a donc une situation idéale pour visiter la presqu'île. Au programme de la semaine : visite de la Roche Bernard, promenade en calèche et en chaland, visite de la Baule, de la Turballe, de Piriac sur mer, sortie au restaurant, journée à Nantes...

Sorties à thèmes



Vendredi 18 Mai 2018 : LES SEPT ILES

07h15 départ de Quimper vers les Côtes d'Armor ; passage à **Lannion, capitale du Trégor**. Continuation vers la **Côte de Granit Rose**.

Rendez vous 09h45 pour un départ 10h00 sur "les Vedettes des Sept Iles" à **Perros Guirec** pour une **inoubliable promenade dans la baie de Perros**

Déjeuner au Restaurant

L'après-midi, **accompagnés d'un guide local vous partirez à la découverte de la Côte de Granit Rose. Perros Guirec**, élégante station balnéaire réputée, **Ploumanach**, arrêt à la chapelle Notre-Dame de la Clarté... **Trégastel**, qui retient l'attention par sa beauté et ses rochers de granit rose... **Trébeurden**, grand centre balnéaire du Trégor. Reste quelques places — TARIF 76 €

Vendredi 22 Juin 2018 : HOEDIC

Départ de Quimper en autocar, vers la gare maritime de **QUIBERON**.

Traversée maritime à destination de **HOEDIC**, Débarquement au **port de l'Argol**.

HOEDIC EN LIBERTE TARIF 48 €

Matinée Libre / **Déjeuner pique-nique** (Prévoir son pique-nique) / L'après-midi, promenade à votre gré



HOEDIC AVEC GUIDE TARIF : 64 €

vous partirez pour une promenade sur l'île avec votre guide professionnel : Ici faune et flore caractéristiques de l'île ont su au fil des siècles s'adapter aux embruns... Petite halte au village pour découvrir son émouvante église.

Déjeuner pique-nique (Prévoir son pique-nique)

L'après-midi permettra la découverte de différents sites et monuments appartenant au patrimoine architectural et à la richesse environnementale de l'île : le Fort Anglais, le Menhir de la Vierge, le Dolmen de la Croix, le four à goémon...

17.05 traversée maritime retour sur le continent—Débarquement à **QUIBERON**

CANNELES A L' ANDOUILLE ET AU FROMAGE

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

50 cl de lait,100 g de farine,60 g de beurre,1 œuf + 1 jaune,100 g d'andouille, 100 g de beaufort.

PRÉPARATION

Rassembler tous les ingrédients nécessaires à la préparation des cannelés à l'andouille et au fromage. Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).Porter à ébullition le lait avec le beurre. Dans un saladier, mélanger les œufs et la farine. Ajouter délicatement le mélange de lait/beurre. L'appareil doit être complètement lisse et sans grumeaux. Filmer et laisser reposer 1h au frais. Mixer les tranches d'andouille et couper le fromage en petits cubes et les ajouter à l'appareil à cannelés. Remplir les moules à cannelés aux 3/4, enfourner et laisser cuire 30-35 min. Laisser tiédir et démouler.



Calendrier ARPAQ :

Conseil d'Administration: 25 Mai 2018

Portes Ouvertes: 6 Septembre 2018

L'Arpaq sera fermé le jeudi 10 et vendredi 11 Mai