



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 13h30 à 17 h30

Lignes de bus :

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

EDITO

L'année 2017 a confirmé les évolutions mises en œuvre par l'association, qui comptabilise environ 1 150 adhérents. A l'instar de la précédente rentrée, il y a lieu de noter une assez forte proportion de nouvelles inscriptions, ce qui est réconfortant pour l'avenir de l'ARPAQ.

La convention qui expirait le 31 décembre 2016 a été renouvelée pour une durée de 4 ans. Elle définit deux grandes orientations : la solidarité et l'intergénérationnel avec en point de mire la lutte contre l'isolement. Les missions de l'ARPAQ sont garanties par le maintien de la subvention de la ville de QUIMPER à son niveau antérieur.

Le projet « nouveaux locaux » va entrer dans sa phase de réalisation. La déconstruction de l'existant devrait commencer vraisemblablement à la fin de l'été 2018. Le rêve va enfin devenir réalité ! Pendant la durée des travaux de démolition et de reconstruction, le siège de l'ARPAQ sera transféré à l'ancienne mairie annexe de Penhars.

Cette période ne sera pas sans poser quelques problèmes techniques et logistiques (déménagement, relogement, activités etc...) dont nous essaierons de minimiser les incidences sur le fonctionnement de l'association.

De nouveaux ateliers ont été mis en place (Naturopathie, Couture, Atout'faire, Potager bio, Karaoké).

Malgré les bouleversements à venir, l'Association affiche sérénité et dynamisme.

Il me paraît important de souligner le soutien et la confiance de la ville de Quimper envers l'association.

Un grand merci à tous les bénévoles qui œuvrent à la bonne réussite des missions qui sont celles de l'ARPAQ.

Je vous souhaite à toutes et à tous, ainsi qu'à vos proches, famille et amis, une excellente année 2018. Qu'elle soit synonyme de bonheur, de prospérité et de bonne santé.

Michel TROLEZ, Président

Action sur la prévention des chutes

Bonjour à toutes et à tous, je suis Louison Lauprêtre, étudiante en 2ème année BTS Economie Sociale et Familiale au lycée Chaptal à Quimper.

En janvier, j'organise une action sur la prévention des chutes à l'ARPAQ. Dans ce cadre, interviendra notre partenaire « Présence Verte » (association de télé assistance) ainsi qu'un ergothérapeute afin de vous faire part des différents moyens d'aménager sa maison.

Si l'action vous intéresse, n'hésitez pas à vous rapprocher de l'ARPAQ pour plus de renseignements. Séance gratuite et ouverte à tous.



Déborah et Anaïs, en service civique à France Bénévolat, vous proposent un stage informatique, les jeudis de 9h30 à 11h30 :

- 11 janvier : l'informatique et son histoire
- 18 janvier : utilisation de vos outils
- 01 février : internet ses dérivés et ses dangers, utiliser des applications
- 08 février : l'utilité et l'utilisation des réseaux sociaux

Pour ce stage, venez avec votre matériel informatique (tablettes, portables ...)
Renseignements à l'ARPAQ

NATUROPATHIE



Liste des ateliers en 2018:

- Atelier sur la Mémoire:

les 10 et 31 Janvier

- Atelier trousse « des Essentiels »:

les 7 et 21 Février

- Les problèmes de peau:

les 14 et 28 mars

Tarif de l'atelier: 10€. Inscriptions à l'ARPAQ

ATELIER PHOTOS

Du 8 Janvier à fin Mars

Le lundi de 14h à 17h

45€ le trimestre

Inscriptions à l'ARPAQ

ATELIER INFORMATIQUE

- ♦ STAGES INFORMATIQUE

Stage 1: 12 et 19 Janvier

2 et 9 Février

Stage 2: 16 et 30 Mars

6 et 13 Avril

45€ le stage

- ♦ STAGE PERFECTIONNEMENT TABLETTES

15 et 22 Mai

20€ le stage

Inscriptions à l'ARPAQ



KARAOKE

L'activité KARAOKE se déroulera les jeudis aux dates suivantes:

11 et 25 Janvier

15 et 29 Mars

17 et 31 Mai



8 et 22 Février

12 Avril

14 et 28 Juin

RDV de 17H30 à 19h à l'ARPAQ. Tarif de l'activité: 30€ l'année

ATELIERS AUTOUR DU JARDIN BIO

encadrés par les Maraichers de la Coudraie

Jedi 15 Février : Mini conférence sur le cycle lunaire, les saisons, accompagnée d'un quiz

Jedi 15 mars 2018 : Semis et plantations des aromatiques et de quelques plantes potagères

Jedi 19 avril : Comment faire un bon compost et quels sont les auxiliaires du jardin

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

Séjour au Croisic

Du 23 au 30 Juillet 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 Baule, de la Turballe, de Piriac sur mer, sortie au restaurant, journée à Nantes...

Hébergement en village vacances.

760€

Le programme est adapté et accessible à tous !

TRESORS DE TOSCANE

Du 23 au 29
AVRIL 2018.



Pise, Florence, Lucca, Sienne, San Gimignano, Carrare, Les Cinq Terres

Venez flâner à *PISE, LUCCA, ou SIENNE* pour savourer encore d'avantage

cette sublime province qu'est la *TOSCANE*.

Ce circuit en étoile vous permettra de découvrir le meilleur de l'Italie, à travers des visites et des panoramas surprenants.

Rien d'étonnant que l'Italie soit considérée comme le plus beau pays du monde.

- Départ de QUIMPER.
- Magnifique programme incluant les plus beaux sites de Toscane
- AUTOCAR PRIVATIF en Italie
- Avec les services d'un accompagnateur francophone en Italie
- Des écouteurs individuels pour toutes les visites guidées
- En pension complète (menus locaux, 3 plats, selon programme)
- Boisson incluse aux repas

Fiche détaillée du séjour disponible au bureau

Inscriptions dès maintenant : vol à réserver immédiatement.



Vacances à la journée 2018

Tous les mois, des sorties à la journée sont organisées pour permettre aux plus âgés de continuer à sortir grâce à un programme adapté et préparé. Ces sorties sont accompagnées par un professionnel et un bénévole.

- ◇ **Mercredi 21 Février:** Déjeuner au Quai Ouest et visite du musée Éric Tabarly : 42€
- ◇ **Mercredi 21 Mars :** Déjeuner au restaurant et visite guidée du port-musée de Douarnenez : 43€
- ◇ **Mercredi 25 Avril :** Déjeuner au Jardin des Sens et visite du Haras d'Hennebont : 42€
- ◇ **Mercredi 23 Mai :** Déjeuner au restaurant « les Bains de Mer » et croisière sur l'Odet : 43€
- ◇ **Mercredi 13 Juin :** Déjeuner – spectacle de magie au Breizh Paradise à Brest : 47€

L'après « Irma » en photos

En septembre, l'Arpaq reversait 4 000€ de don pour les victimes de l'ouragan « Irma ». Alice, bénévole à la Croix Rouge de Quimper vous invite à une soirée photos

le Jeudi 18 Janvier à 18h à l'Arpaq

Cette bénévole s'est rendue sur place et pourra vous expliquer l'utilisation du don et les actions menées auprès de la population.

Entrée libre et gratuite

Appel aux dons

Des commerçants de Quimper souhaitent redynamiser le Centre Ville et créer du lien entre ses habitants. Pour cela, ils organisent le *Festival Art Bombing*. Celui-ci a pour objectif de décorer le mobilier urbain (bancs...) et les arbres du centre ville à partir de laines, rubans, pompons, etc.

L'atelier de Kernisy et l'activité Atout Faire participent à ce beau projet.

Pour ce faire, nous recherchons de la laine, des rubans et du tissu.

A déposer à l'Arpaq.

Programme Ateliers Cuisine - 2018

DATE	ENTREE	PLAT	DESSERT
9 – 23 Janvier	Brochettes St Jacques/Champignons	Rôti de veau farci au gruyère et comté	Tatin d'ananas
6 – 20 Février	Parmentier végétarien	Poulet aux champignons noirs et noix de cajou	Drommekage Gâteau danois
13 – 27 Mars	Bouchée à la reine au pou- let et lardons fumés	Papillote de cabillaud, sauce douce	Tartes fines aux pommes
10 – 17 Avril	Cannelés à l'andouille et au fromage	Gigot curry sucré-salé	Puits d'amour
15 – 29 Mai	Croustillant de volaille aux pruneaux d'Agen et épices douces	Fricassée de lotte	Flaugnarde aux pommes

Sorties à thème

Vendredi 16 Mars 2018 :

Le matin Exposition « Libres Figuration An-
nées 80 » Aux Capucins A Landerneau
Après-midi Visite Centre d'Art contemporain
LA PASSERELLE A Brest



Vendredi 20 Avril 2018 :
KIG HA FARZ dans le
TREGOR

Vendredi 18 Mai 2018 :
LES SEPT ILES



Vendredi 22 Juin 2018 :
HOEDIC

Fiches détaillées disponibles au bureau
Mi-janvier

PETITS DEJEUNERS PHILO DES PLACES SONT ENCORE DISPONIBLES A 9h30 à l'ARPAQ

- ☐ le Mercredi 17 Janvier 2018 sur le thème « Peut-on s'opposer à la violence sans faire preuve de violence ? »
- ☐ le Mercredi 14 Février 2018 sur le thème « Et si nous cultivions notre joie intérieure ? »
- ☐ le Mercredi 07 Mars 2018 sur le thème « La culture est-elle un marché comme un autre ? »
- ☐ le Mercredi 04 Avril 2018 sur le thème « Faut-il avoir honte d'être carnivore ? »

Tarif : 14€ la séance.

Calendrier ARPAQ :

Conseil d'Administration : 18 janvier 2018
Diaporama IRMA : 18 janvier à 18 heures à l'ARPAQ
Assemblée Générale : 5 avril 2018

Le Trimestre de la Solidarité

Chaque année la Commission Solidarité organise un Trimestre de la Solidarité auprès des adhérents de l'Arpaq. De nombreuses actions sont mises en place afin de récolter de l'argent pour une association extérieure et pour les activités de solidarité de l'Arpaq (Vacances à la journée, sorties Ty Anim, clubs de quartiers...).

En 2018, **le Trimestre de la Solidarité soutiendra l'association Loisirs Pluriels**. C'est un accueil de loisirs qui accueille des enfants handicapés et valides à Quimper.

Cette année, les actions débiteront en Février pour se terminer fin Avril. De nombreux repas crêpes seront mis en place, des petits déjeuners, des goûters... Chaque délégué sera contacté pour l'organisation des actions auprès de son groupe d'activités.

Charte de la Commission Solidarité de l'Association des Retraités et Personnes Agées de Quimper (ARPAQ)

➤ **Historique**

Les adhérents de la danse bretonne avaient pris l'initiative d'organiser entre eux des repas crêpes afin de partager des temps conviviaux et de soutenir les actions du Téléthon. Puis les clubs de quartiers ont souhaité s'y associer. Les repas se sont multipliés à l'ensemble des activités. Les premières actions ont débuté en 2007.

Depuis, le Trimestre de la Solidarité a aidé de nombreuses associations :

2011 : Mucoviscidose, 2012 : Autisme en Cornouaille, 2013 : Bistrot Mémoire de Quimper, 2014 : Rêve de Clown, 2015 : Un bouchon, un sourire, 2016 : Céline et Stéphane, leucémie Espoir 29, 2017 : Actions de solidarité de l'Arpaq, 2018 : Loisirs Pluriels - prévu

➤ **Missions**

La mission principale est de récolter de l'argent grâce à diverses actions menées pendant un trimestre : de Février à Avril chaque année. Cet argent est destiné pour une part à une association extérieure choisie par les membres de la commission solidarité, et l'autre part étant affectée aux actions de solidarité et de lutte contre l'isolement des âgés de l'Arpaq :

- Aide financière aux vacances à la journée
- Aides financières aux sorties Ty Anim
- Achats de matériels pour les clubs de quartiers
- Participation aux frais des animations collectives dans le cadre des Petits Plaisirs Contés
- Aide ponctuelle pour les autres activités de lutte contre l'isolement des âgés (Séjour Senior, Réseau de Visiteurs à Domicile, Bistrot Mémoire, Transports)

Ces actions menées sont aussi l'occasion pour les adhérents de se retrouver lors d'un moment convivial et de prendre le temps de partager et de faire connaissance en dehors des temps d'activités.

➤ **Actions**

Repas crêpes pour les adhérents de l'Arpaq (activités + groupes de bénévoles). Petits déjeuners pour les groupes d'aquagym de 7h50, apéritifs solidaires, goûters solidaires, organisation de diverses manifestations, exemples : loto, tournoi de tarot, vente de livres de recettes (en 2016), spectacle de théâtre (en 2016)...

➤ **Budget**

Financièrement, la commission solidarité fonctionne de façon autonome.

Chaque année durant un trimestre, des actions sont menées permettant de récolter des fonds, dans le but de participer à l'action d'une association choisie par les membres de la commission. C'est environ 4000€ qui ont ainsi été versés chaque année aux associations bénéficiaires.

Ces fonds aident aussi à lutter contre l'isolement des personnes âgées de l'Arpaq (visites à domiciles, transports...).

➤ **Participer**

La commission est ouverte à tous à condition d'être adhérent à l'Arpaq. Elle est composée actuellement de 9 membres bénévoles et d'une salariée de l'Arpaq.

Nous recherchons lors de chaque trimestre des bénévoles pour faire les crêpes, garnir, servir, aider aux manifestations, servir les petits déjeuners (groupes d'aquagym)...

Chaque année, les actions du Trimestre de la Solidarité sont validées par les membres du bureau de l'Arpaq.