



## Edito

### Une nouvelle saison s'offre à vous, adhérents de l'ARPAQ!

Afin de rendre le quotidien des retraités Cornouaillais toujours plus enrichissant, l'équipe professionnelle vous a concocté un programme 2016/2017 bien rempli:

Séjour de fin d'année à Bordeaux, Activités physiques nouvelles, Actions de Solidarité et Sorties à la journée...

Au nom de toute l'équipe, nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux adhérents, jeunes retraités ou moins jeunes!



Que cette saison 2016/2017 se déroule de manière **Active et Solidaire!**

### Siège social :

4 rue des Cols Verts  
29 000 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 :

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

### Site Internet ARPAQ

Depuis l'été, le site internet de l'association a été complètement réorganisé et modernisé. Plus lisible, plus agréable à consulter, il est renseigné en temps réel sur la vie de l'ARPAQ : sorties, séjours, actions, projets.

Vous y trouverez aussi des vidéos, les programmes randonnées, les séjours à télécharger.

**Rendez-vous sur [www.arpaq.fr](http://www.arpaq.fr)**



### Conférence « La Maladie d' Alzheimer : un parcours à accompagner »

L'ARPAQ et les partenaires du Bistrot Mémoire de Quimper organisent une conférence

le **Mardi 8 Novembre de 17h45 à 20h30**  
A l'amphithéâtre du Lycée Kerustum  
Entrée par l'avenue de Remscheid

Le Dr Galliou, médecin coordinateur de la clinique « Les Glénan » et le Dr Baranger, psychiatre et chef du pôle Géroto-Psychiatrie de l'EPSM Gourmelen nous parleront du parcours des malades et des familles confrontés à la maladie d'Alzheimer. De nombreux professionnels seront présents, suite à la conférence, pour vous renseigner et échanger sur les dispositifs existants.

Entrée libre et gratuite.

## Les Vacances à la journée

Une sortie par mois est organisée, s'adressant aux personnes ayant des difficultés de mobilité. Départ en car de Quimper : circuit de 10 arrêts. Inscriptions et renseignements au bureau de l'ARPAQ.

- ◆ **Mercredi 12 Octobre** : Déjeuner au « Relais de la Place » au Faou et visite de l'exposition « Bonne fortune et mauvais sort » à l'Abbaye de Daoulas **41€**
- ◆ **Mercredi 16 Novembre** : Déjeuner au restaurant « Les Ajoncs d'or » et visite libre du musée de Pont Aven **39€**
- ◆ **Mercredi 7 Décembre** : Déjeuner « Aux Tours du Château », balade sur le marché de Noël de Brest et collation **40€**
- ◆ **Mercredi 11 Janvier** : Déjeuner à l'ARPAQ servi par le traiteur « Ti Gourmet » de Rosporden et loto. Présence à 11h45 à l'ARPAQ, pas de circuit car ! **30€**

## Sortie Ty Anim

Des sorties sont proposées en petit groupe, les mercredis après-midi pour des personnes isolées qui ont des difficultés de mobilité. Nous fonctionnons par quartier pour les sorties : Penhars, Ergué-Armel et Kerfeunteun. Les bénévoles viennent vous chercher à domicile. La sortie est à 10€.

- Octobre : Balade dans le Pays Bigouden et visite du musée et/ou de la boutique du pâté Hénaff
- Novembre : Sortie dans le Cap-Sizun
- Décembre : Goûter de Noël à l'ARPAQ et visionnage des photos des sorties de l'année.

Renseignements et inscriptions à l'ARPAQ.



## La Rentrée à l'ARPAQ

Vous trouverez ci-dessous les places encore disponibles sur les différentes activités :

Randonnées : groupe 1 et groupe 3

Stretching Kernisy

Gymnastique Braden 9H, Gymnastique Entretien, Gymnastique Douce Kernisy, Gymnastique Maladies Chroniques, Gymnastique Adaptée

Nage libre

Yoga Braden ,Taï chi

Tennis de table

Théâtre, Danses en ligne, Photos, Anglais perfectionnement



N'hésitez pas à essayer une séance : c'est gratuit et sans engagement !

## ESPACE JEAN-ANTOINE CHAPTAL

Ca ne vous dit rien?  
Et pourtant l'ARPAQ a intégré cet espace depuis la rentrée!

L'ancienne Auberge de Jeunesse, proche du lycée Chaptal a été entièrement rénovée par la Ville de Quimper pour en faire un lieu destiné aux Associations Quimpéroises par exemple le Bagad de Penhars.

Gymnastique, Stretching, Expression Vocale, Yoga, Sophrologie et Tai Chi Chuan se déroulent désormais dans cet espace agréable et clair. La Ville en est le propriétaire et gère les questions de planning, d'entretien, de chauffage etc.

Il ne reste qu'à vous souhaiter une belle saison dans ce lieu, situé avenue des Oiseaux.

## LA SEMAINE BLEUE...

du 3 au 9 octobre est l'occasion de mettre en lumière toutes les actions des retraités!

**Pari réussi pour l'ARPAQ et son Club Photo!**  
En partenariat avec La Retraite, les photographes ont travaillé sur les portraits des personnes âgées de la Résidence. Travail, échange, mais aussi discipline ont permis de réaliser les œuvres exposées en Mairie centre jusqu'au 14 octobre.

Et si le temps vous manque, faites une virée par l'ARPAQ à partir du 4 novembre. 16 portraits y seront exposés en couleur et en noir et blanc.

Un grand merci au Club Photo d'avoir répondu présent pour ce projet humain et artistique.

## LES PATATES PIGOUILLES FACON QUEMENES

**Ingrédients** : 12 personnes

4 courgettes – 4 carottes- 4 blancs de poireau- 8 pommes de terre à chair ferme

1 kg de lieu jaune

300g de saucisses fumées

60 g de beurre

50 cl de crème épaisse

Eplucher les carottes et les pommes de terre. Préparer les blancs de poireau.

Couper les légumes en rondelles d'1cm d'épaisseur.

Faire fondre le beurre dans une grande sauteuse. Disposer les légumes en couches successives sans les mélanger ni les remuer :

Les carottes

Les poireaux

Les pommes de terre

Les courgettes

Finir par les saucisses coupées en rondelles. Saler légèrement. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 40 à 50 mn. Ne jamais remuer. Rajouter un peu d'eau si nécessaire.

Couper le poisson en lanières de 3 cm de large et disposer sur la préparation à la fin de la cuisson.

Verser la crème sans remuer, couvrir et laisser cuire 5 mn.

Retirer le couvercle et laisser cuire quelques minutes.

Server chaud dans des assiettes creuses.

**Recette de l'atelier « Casseroles et Cie »**





*Séjour à Bordeaux  
du 9 au 11 décembre 2016*

Il reste encore des places pour découvrir Bordeaux en fête, et les lumières de Noël

**Au programme :**

Visite guidée de Bordeaux avec guide local,  
Visite audio guidée de la Cité des vins,  
Croisière commentée sur la Garonne ,  
Découverte du Marché de Noël ,  
Une grande soirée « ETERNITY » à l'Ange Bleu (dîner-spectacle),  
Visite guidée du Village médiéval de Saint Emilion  
Visite d'un domaine viticole de Saint Emilion et dégustation de vin  
Au départ de Quimper en car Grand Tourisme Royal Class.  
Prix du séjour : 449 € ( sur la base de 44 participants) .  
Possibilité de régler en plusieurs prélèvements.



*Les Chemins  
de Saint Jacques de Compostelle  
D'Aire Sur Adour à Ilarratz*

**Du Mardi 09 mai 2017 au Samedi 20 mai 2017**  
**12 jours / 11 nuits / 10 jours de marche ( environ 230 kms)**  
Transport : car au départ de Quimper  
Hébergements : Réservations en cours  
Fiche détaillée du programme disponible au bureau prochainement  
**Inscriptions ouvertes.**



**Calendrier ARPAQ :**

5 Octobre : Bureau ARPAQ  
7 Octobre : Conseil Administration ARPAQ  
28 Octobre : Remise chèque du trimestre de la solidarité  
8 Novembre : Conférence Bistrot Mémoire au Lycée Kerustum