



## Siège social :

**4 avenue des Girondins  
29000 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**

## Ligne de bus

**Ligne A et 2  
Arrêt Penhars bourg**

## EDITO

Adhérentes, Adhérents,

Nous voilà déjà lancés dans la saison 2018/2019 ! Avec de nombreuses modifications en vue...  
Tout d'abord, bienvenue aux nouveaux adhérents, jeunes retraités et moins jeunes !

La Porte ouverte de l'ARPAQ s'est déroulée à la salle des Piverts le 06 septembre dernier et elle a permis aux anciens et nouveaux adhérents de rencontrer les délégués et encadrants des différentes activités. Malgré le changement de lieu, les adhérents ont répondu présents pour ce moment fort de la rentrée.

La Journée des Bénévoles a permis de se retrouver après la période estivale, dans une ambiance très conviviale. Les 50 personnes présentes ont apprécié ce temps de rencontre. Un grand merci à tous pour votre participation !

Le déménagement du siège social de l'ARPAQ a eu lieu les 30 et 31 juillet dernier, afin de migrer à l'ancienne mairie annexe de Penhars, au 4 avenue des Girondins. Ce bâtiment est mis à disposition de l'association par la mairie de Quimper pour un an et quelques mois... Rappelons que la livraison du nouveau bâtiment de l'ARPAQ doit être faite au dernier trimestre 2019.

Bénévoles, salariés, représentants du Conseil d'Administration ont œuvré pour mener à bien cette mission.

Peu d'anicroches, sinon les désagréments liés aux défaillances de l'opérateur Orange. En effet, l'association s'est trouvée isolée du monde extérieur, car coupée de ligne téléphonique et Internet tout le mois d'août et une partie de septembre.

L'équipe a fait de son mieux malgré des conditions de travail rendues compliquées par la non-assistance d'Orange. Merci de nous excuser pour les difficultés rencontrées pour nous joindre.

Nous sommes aujourd'hui bien installés dans nos locaux provisoires et l'accueil y est agréable ! Vous pouvez venir nous rendre visite aux horaires habituels d'ouverture au public et nous joindre au même numéro de téléphone 02.98.55.53.86.

Pour terminer cette introduction, vous trouverez dans cette lettre d'information les places disponibles dans les activités... alors vite, inscrivez-vous !

Les travaux de déconstruction des Cols Verts sont achevés. La phase de reconstruction de notre nouveau siège social peut commencer.

Bonne saison à vous,

Michel TROLEZ—Président de l'ARPAQ

## *Coïn naissance*

*Bienvenue à la petite EMMA née le 8 Septembre 2018.*

*Julie et le bébé se portent bien.*

*Félicitations aux jeunes parents!!!*



Pour la deuxième année l'ARPAQ propose des ateliers naturopathie encadrés par Marie-Josée GLATRE. Petit Zoom sur ces ateliers bien-être.

Qu'est ce que la naturopathie? C'est une médecine douce qui intervient en complémentarité de la médecine conventionnelle.

Votre médecin de famille traite le symptôme, diagnostique la maladie, gère les traumatismes, les infections et peut prescrire des examens complémentaires.

Le naturopathe va traiter la cause de votre mal-être et vous proposer des aides naturelles pour soutenir votre organisme dans son retour vers l'équilibre.

Pour parvenir à cela, elle utilise des moyens naturels tels que les plantes médicinales (phytothérapie) et les huiles essentielles (aromathérapie).

Venez vous inscrire à l'ARPAQ pour ces différents ateliers:

- ◆ 3 et 10 octobre: le sommeil
- ◆ 7 et 14 novembre: l'AVC
- ◆ 5 et 12 décembre : la grippe

## Sortie Ty Anim

Chaque mois, une équipe de bénévoles accompagne les personnes qui ont des difficultés à se déplacer, isolées, en sortie le mercredi après-midi.

Les sorties sont à 10€ avec boissons comprises . Les sorties se font en mini-bus (9 places).

Une sortie est organisée par quartier : Penhars, Kerfeunteun et Ergué Armel.

10 Octobre : Bal dansant à Kérustum dans le cadre de la Semaine Bleue.

Octobre: Balade à Douarnenez

Novembre : visite de la Biscuiterie Traou-mad à Pont Aven

Décembre : Sortie au centre ville de Quimper et goûter de Noël



### CONFÉRENCE BISTROT MÉMOIRE: « QUELS OUTILS POUR BIEN VIEILLIR A DOMICILE? » le 16 octobre



Organisation:

18h00 : Accueil

18h30–19h30 : Conférence

Animé par :

- Mme Boucher Mélanie, Ergothérapeute au Service de Soins Infirmiers à domicile
- Mr Thépaut – André, enseignant chercheur spécialisé dans la conception et le développement de services destinés à soulager le quotidien des personnes dépendantes et en particulier des personnes âgées.

Lieu: Amphithéâtre du Lycée KERUSTUM, QUIMPER - Entrée par l'Avenue de Remscheid

**ENTREE LIBRE ET GRATUITE**

### La Rentrée à l'ARPAQ

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

Randonnées : groupes 1, 2 et 3

Stretching Kernisy et Chaptal

Gymnastique Braden 9H et 10H, Gymnastique Douce Kernisy, Gymnastique Santé et Bien-être, Gymnastique Adaptée, Gymnastique Pilates vendredi à 15H15

Danses bretonnes et danses en ligne

Nage libre

Yoga Braden, Taï chi, sophrologie lundi à 11h

Tennis de table, Cuisine, Théâtre, Dessin et Peinture, Club Photos, Club Lecture, Informatique, Anglais du mardi et jeudi, Expression vocale, Scrapbooking débutant et autonome, Couture, Les petits déjeuners Philo, Naturopathie, Rencontres autour de la table et du vin, Tarot, art floral du lundi.

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



**L'ARPAQ recherche des bénévoles**  
REJOIGNEZ NOUS pour:

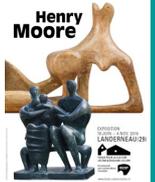
- ⇒ Clubs de quartier
- ⇒ Solidarité transport
- ⇒ Visiteurs à Domicile
- ⇒ Bistrot mémoire
- ⇒ Papot'âge
- ⇒ Petits Plaisirs Contés

**EXPOSITIONS**  
**HENRY MOORE - LANDERNEAU**  
**« CHEVEUX CHERIS » - DAOULAS**

**Vendredi 19 Octobre 2018**

**Départ en car du siège de l'ARPAQ**  
**4, Avenue des Girondins à 9h15**

10h45 **Visite LIBRE** de l'exposition  
HENRI MOORE à la fondation Hélène et  
Edouard Leclerc LANDERNEAU



Pique-Nique à l'ABBAYE DE DAOULAS (Prévoir son  
Pique-Nique)



15h00 **Visite accompagnée** de l'exposi-  
tion « CHEVEUX CHERIS » à l'Abbaye  
de Daoulas

**Tarif de la journée : 29 €**



**CELA SE PASSE**  
**DE COMMENTAIRES...**

**AVANT**  
( le vendredi 21 septembre  
2018)

**APRES**  
(le mercredi 26 septembre  
2018)



## **SEJOUR SUPER-BESSE**

Puy-de-Dôme

**Un séjour actif et idéal pour découvrir le Parc des Volcans d'Auvergne et toutes ses richesses naturelles les plus spectaculaires, comme les plus cachées.**

**Votre séjour randonnée et tourisme 2019**

Séjour du samedi 15 juin 2019 au samedi 22 juin 2019.

Départ en car de Quimper.

Hébergement en Village Vacances



### **ORGANISATION DU SEJOUR**

-Soit : Randonnées pédestres accompagnées par des professionnels + excursions découvertes de la région.

-Soit: Excursions découvertes de la région.

### **APERCU DU SEJOUR :**

**JOUR 1: SAMEDI 15 JUIN: DESTINATION SUPER-BESSE.** Arrivée vers 18H

**JOUR 2: DIMANCHE 16 JUIN: BESSE-EN-CHANDESSE / LAC CHAMBON et MUROL**

**JOUR 3: LUNDI 17 JUIN: PANORAMIQUE DES DÔMES**

**JOUR 4: MARDI 18 JUIN: SAINT-NECTAIRE**

**JOUR 5: MERCREDI 19 JUIN: SITE TROGLODYTE DE JONAS**

**JOUR 6: JEUDI 20 JUIN : LAC PAVIN / CLERMONT-FERRAND**

**JOUR 7: VENDREDI 21 JUIN: MONT-DORE**

**JOUR 8: SAMEDI 22 JUIN : RETOUR SUR QUIMPER**

Fiche détaillée du séjour disponible au bureau.

Inscriptions maintenant pour la réservation au village vacances (date butoir le 10 octobre)

## **PORTUGAL**

### **ESCALE A PORTO**



**Séjour 5 jours / 4nuits du mardi 11 au samedi 16 décembre 2018**  
**Départ de l'aéroport de NANTES.**

### **APERCU DU SEJOUR :**

**Jour 1: DEPART DE L'AEROPORT DE NANTES VERS PORTO**

**Jour 2: PORTO**

**Jour 3: LA VALLEE DU DOURO, VILA REAL, REGUA,**

### **LAMEGO**

**Jour 4: BRAGA, GUIMARAES**

**Jour 5: PORTO ET RETOUR A QUIMPER**

Fiche détaillée du séjour disponible au bureau.

Inscriptions jusqu'au 30 septembre.



**Calendrier ARPAQ :**

**Conseil d'administration: 5 octobre 2018**