



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'année 2015 a été une année charnière pour l'association.

Elle a enregistré des mouvements de personnel. Ainsi, Doriane BRETON a remplacé au poste de direction Hervé LE TROADEC, parti à la retraite. Dans le même temps, Julie KERVEANT a intégré le poste d'animatrice.

Budgétairement, l'association a subi une baisse notable de la subvention de la collectivité.

Plusieurs dossiers en cours:

- ▶ Dossier nouveaux locaux qui semble devoir enfin entrer dans sa phase de réalisation
- ▶ Renouvellement de la convention Ville de QUIMPER dont la négociation, notamment financière s'annonce complexe
- ▶ Projet transport qui demande à être pérennisé
- ▶ Relations avec les communes de Quimper Communauté.

Beaucoup de travail en perspective pour les années à venir. Nous avons grand espoir de réussir les challenges qui nous sont soumis.

Je vous souhaite à toutes et à tous, ainsi qu'à vos proches, famille et amis, une excellente année 2016. Qu'elle soit synonyme de bonheur, de prospérité et de santé !

Michel TROLEZ

Président de l'ARPAQ

Le conseil d'administration est heureux de vous convier au déjeuner dansant de l'ARPAQ

animé par l'orchestre Electropie

Mercredi 10 Février 2016
A partir de 11h45



Salle l'Hermine à Landrévarzec

Attention: Aucun coupon ne sera accepté sans le règlement de participation de:
35€ pour la journée complète (40€ pour les non-adhérents)

Le Trimestre de la solidarité 2015



Le Vendredi 6 Novembre, Michel Trolez, président de l'ARPAQ a remis un chèque de 3 900€ à l'association « Un Bouchon, Un Sourire ». Lors du trimestre de la solidarité des actions ont été mises en place pour récolter des fonds pour l'association: la création d'un livre de coloriage en partenariat avec l'atelier dessin de l'ARPAQ et des repas crêpes qui ont régalé un grand nombre d'entre vous!

Merci à tous pour votre participation et votre engagement!

Le trimestre de la Solidarité 2016 récoltera des fonds pour l'association « Céline et Stéphane Leucémie Espoir 29 » Pour cela les traditionnels repas crêpes vont être organisés et cette année, un livre de recettes de gâteaux faciles à préparer sera vendu pour 5€. On compte sur vous!!!

VELOUTE DE CAROTTES AU CURRY

Ingrédients : 4 personnes

2 oignons

600g de carottes

1c à café d'huile d'olive

1 pincée de muscade

1c à café de curry (ou plus)

80 cl de bouillon de volaille

6 portions de fromage type Vache qui rit ou Philadelphia

Sel-poivre- coriandre



Peler et émincer les oignons. Peler les carottes, les couper en rondelles.

Faire chauffer l'huile, faire revenir les oignons puis les carottes, poivrer, ajouter la muscade, saupoudrer de curry, mélanger et ajouter le bouillon.

Faire cuire 20 mn en couvrant.

Ajouter le fromage en cubes et mixer. (ajouter éventuellement une tasse de lait)

Parsemer de coriandre

Stage de Yoga

(Proposé par l'école de Yoga de l'Odet)

18 euros
la séance

29 janvier: **Troubles du sommeil**

26 Février: **Maux de dos**

29 avril: **Yoga et Santé (hypertension, stress...)**

Les Vendredis Après-Midis de 14h à 17h

A la salle des Goélands 4 rue des Colverts QUIMPER

Inscription à l'ARPAQ 02.98.55.53.86 (10 personnes maximum)



MARMITE DE CABILLAUD COCO DE PAIMPOL

Ingrédients : 4 personnes

300g de cabillaud (filet ou dos)

320g de coco de Paimpol (650g en gousses)

1 bel oignon – 1 gousse d'ail

120g de carottes

1 bouquet garni + persil

1/2 bouillon de volaille

Beurre – crème

Sel- poivre



Émincer les carottes en fines lamelles ainsi que l'oignon et les faire fondre dans un peu de beurre pendant 5 mn.

Ajouter les cocos, le bouquet garni, le bouillon de volaille et recouvrir d'eau (environ 1 cm au-dessus). Cuire doucement à mi-couvert 30 mn. Mélanger de temps en temps et rajouter de l'eau chaude si besoin (toujours à hauteur) . En fin de cuisson, ajouter l'ail, saler et poivrer.

Préchauffer le four à 230°.

Couper le cabillaud en parts égales.

Verser la préparation des cocos dans le fond d'un plat à gratin ou de poêlons individuels. Disposer les morceaux de poisson sur le dessus. Saler et poivrer. Napper avec la crème fraîche et faire cuire au four pendant 10 à 15 mn.

A la sortie du four, parsemer de persil haché.

St Gildas de Rhuy's

Du 2 au 9 Juillet 2016



Hébergé à St Gildas de Rhuy's, sur la presqu'île de Rhuy's, vous allez pouvoir découvrir ou redécouvrir le Golf du Morbihan.

Au programme de nombreuses visites à votre rythme : croisières en bateaux, visite du château de Suscinio, balade au marché de St Gildas de Rhuy's, visite de Vannes, visite des Alignements de Carnac, balade à l'Île aux Moines,...

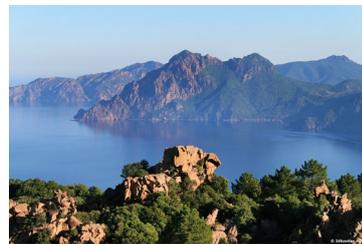
Le prix comprend le transport, le séjour au village vacance «La pierre bleu » (repas et boisson), les visites et excursion et l'assurance.

Plus de renseignements au 02.98.55.53.86

REGION : CORSE

DEPARTEMENT : Corse du Sud

La CORSE
Votre séjour randonnée et tourisme
Du 13 au 20 juin 2016



8 jours /7 nuits

Votre hébergement : **Village de vacances de Alata « Paese di lava», au cœur de la côte occidentale entre la maison de Napoléon Bonaparte à Ajaccio, les calanques de Piana et la réserve naturelle de Scandola.**

Nous vous proposons un séjour alliant les plaisirs de la randonnée pédestre et des découvertes touristiques.

Fiche détaillée du séjour disponible au bureau
Inscriptions dès maintenant: vol à réserver immédiatement.

Sortie Ty Anim

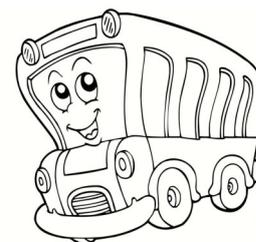
L'ARPAQ organise des sorties le mercredi après-midi, pour les personnes isolées et ayant des difficultés de mobilité. Des bénévoles viennent vous chercher à domicile pour passer un moment convivial avec d'autres personnes de votre quartier.

Trois mercredis par mois, pour 10€, une sortie est organisée par quartier.

Janvier : **Sortie au musée départemental breton à Quimper**

Mardi 09 Février: **Repas de fruits de mer et diaporama photo à L'ARPAQ**

Mars: **Découverte de Pont-Aven**



Renseignements et inscriptions au bureau de l'ARPAQ

Vacances à la journée 2016

- ◇ **Mercredi 10 Février** : Déjeuner dansant à Landrévarzec : Fête de l'ARPAQ
40€ : inscription avant le 15/01/2016
- ◇ **Mercredi 16 Mars** : Déjeuner au « Trois Moulins » et visite de la cidrerie
« Melenig » à Elliant **29€**
- ◇ **Mercredi 20 Avril** : Déjeuner au « Relais de la Presqu'île » et visite de l'ancienne Ab-
baye de Landévennec **26€**
- ◇ **Mercredi 11 Mai** : Déjeuner au restaurant Le Coat Hellen et visite du parc botanique de
Combrit **37€**
- ◇ **Mercredi 8 Juin** : Déjeuner au restaurant « Le Roudou » et croisière en bateau **36€**

Sorties à thème

Vendredi 15 Avril : SAINT NAZAIRE

Visites guidées: Chantiers Navals, axées sur la construction de l'Oasis 3 et Les Ateliers d'Airbus 64 €



Inscription dès maintenant
Date butoir le 31/01/2016

Les mardi 24 et mercredi 25 Mai :
GUERNESEY et JERSEY



Vendredi 03 Juin : ILE de GROIX
Libre avec pique-nique 38 €
Restaurant + excursion en car 78 €



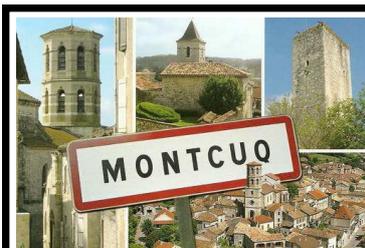
Vendredi 24 Juin 2016 : ILE DE BATZ
Libre avec pique-nique 22 €
Restaurant + visite jardin 61 €

Inscription dès maintenant
Date butoir le 20/01/16

Du Lundi 5 au mercredi 7 Septembre 2016 :
Le Tour de L'Ile D'YEU en RANDONNEES



Fiches détaillées disponibles au bureau. INSCRIPTIONS DES MAINTENANT



*Les Chemins
de Saint Jacques
De Compostelle*

*De Montcuq à Fichous-
Riumayou*



Du lundi 02 Mai 2016 au vendredi 15 Mai 2016

14 jours/13 nuits/12 jours de marche (environ 250 kms)

Transport : car au départ de Quimper

Hébergements : **Le Hameau des Etoiles 32500 FLEURANCE**
Hôtel Solenca 32110 NOGARO

Fiche détaillée du programme disponible au bureau.

Calendrier ARPAQ :

Conseil d'Administration : 15 Janvier 2016

Déjeuner dansant: Jeudi 10 février 2016