



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

Une rentrée 2015 au beau fixe malgré quelques changements à l'ARPAQ:

Hervé Le Troadec, directeur depuis 11 ans a pris sa retraite au 1er Septembre, nous lui souhaitons bon vent!

Julie Kerveant a remplacé Doriane Breton sur le poste Animation, et cette dernière a pris la suite de la direction de l'association.

Pour autant, notre Porte Ouverte du 10 septembre dernier a été une réussite grâce au concours de tous... près de 100 nouvelles inscriptions pour cette saison 2015/2016.

Au nom de toute l'équipe, bienvenue aux nouveaux adhérents et aux anciens, souhaitons-leur de passer toujours plus de beaux moments de convivialité !

Régalons-nous une fois de plus avec les nouvelles activités proposées comme le Tai Chi Chuan, la découverte des Vins, l'Art Floral, un nouveau cours de Gym Pilates sans oublier la Danse en Ligne...

...Seule ou en couple, n'hésitez pas à venir faire une séance d'essai gratuite!

Enfin, n'oubliez de guetter les propositions de séjours 2016!!!

Séjour Sénior 2016

St Gildas de Rhuys

Du Samedi 2 au Samedi 9 Juillet 2016

Visite du
Golfe du
Morbihan

Croisières
en bateau



Carnac
Vannes

Le programme de la semaine est en cours, le prix du séjour est encore à définir

L'ARPAQ et les partenaires du Bistrot Mémoire organisent une conférence ouverte à tous sur le thème :

**« La maladie d'Alzheimer au cœur de la famille »,
le Mercredi 4 Novembre 2015 de 18h à 20h à l'ARPAQ.
Entrée Libre**

Philippe POULIQUEN, psychologue clinicien, nous parlera des relations familiales face à la démence et à la maladie d'Alzheimer et de l'accompagnement des familles lorsqu'un membre développe ce type de pathologie...

Nos partenaires seront également présents pour des informations et des ventes de livres.

CANNELES PRUNEAUX /ARMAGNAC

Ingrédients : pour 10-12 cannelés

- 50 cl de lait entier
- 100g de beurre
- 220g de sucre
- 2 œufs entiers + 2 jaunes
- 100g de farine
- 5 cl d'Armagnac – 100 g de pruneaux dénoyautés
- Sel



Chauffer le lait avec 110 g de sucre, 50 g de beurre coupé en cubes et une pincée de sel.
Mélanger les œufs entiers avec les jaunes et le reste de sucre. Incorporer la farine tamisée. Dès que la pâte est homogène, la délayer avec le lait chaud. Laisser refroidir et réserver 24h au réfrigérateur.
Émincer les pruneaux et les arroser d'Armagnac. Réserver 24h dans une boîte fermée.
Beurrer les moules avec le reste de beurre ramolli et les mettre au frais.
Préchauffer le four à 240°. Retravailler la pâte et incorporer les pruneaux. Répartir la pâte dans les moules aux 3/4 de leur hauteur. Les placer sur une plaque de cuisson.
Enfourner pour 10 mn. Puis baisser la température à 180° pendant 50 mn à chaleur tournante. Les cannelés doivent être très caramélisés et brillants à l'extérieur et très moelleux à cœur.

« Questions de famille »

En petit groupe de 12 personnes, un psychologue de l'association Parent'Age anime des thèmes sur des rencontres de deux heures, à l'ARPAQ :

Le programme 2015-2016

Date	Heure	Thème
Vendredi 16 Octobre	14h-16h	Devient-on vieux quand on part à la retraite?
Vendredi 13 Novembre	14h-16h	Les solitudes
Vendredi 15 Janvier	14h-16h	Où et comment vivre la dernière partie de sa vie?
Vendredi 26 Février	14h-16h	La perte de l'autre : le deuil et la mort
Vendredi 18 Mars	14h-16h	La relation de couple au temps de la retraite

Inscription gratuite



Sortie Ty Anim

L'ARPAQ organise des sorties le mercredi après-midi, plusieurs fois par mois, 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.

Au mois d'Octobre, les bénévoles vous accompagnent et vous promènent à Audierne, en Novembre à Loctudy et au mois de Décembre au Cap-Coz.

Il reste des places pour certaines sorties. Alors n'hésitez pas à nous contacter !

La rentrée 2015 à l'ARPAQ

Après une journée Portes Ouvertes, qui de l'avis de tous, fut conviviale, voici un point sur la rentrée 2015. Une première remarque : nous avons enregistré à la même date, plus d'inscriptions que l'an passé. Autre point important: un plus grand nombre de nouveaux adhérents.

Dans les activités sportives, quelques places sont encore disponibles en : Gymnastique (Kernisy), Stretching du mardi, Gymnastique adaptée, randonnée groupe 1.

Pour les activités de bien-être, il est encore possible de s'inscrire en : Yoga, Taï Chi, Sophrologie, Expression Vocale.

Les activités culturelles : Dessin, Anglais niveau 1 et 2, Chiffres et Lettres, stages d'initiation Informatique, Art Floral groupe 2, Danses en ligne, Théâtre.

Parmi les nouvelles activités de cette saison, « Vins et Terroirs » a trouvé son public, puisque la première session a fait le plein.

Nous reviendrons dans un prochain numéro sur les nouveautés 2015-2016.

Vacances à la Journée

Les sorties sont adaptées aux personnes ayant quelques difficultés de mobilité. Il reste des places !

- ♦ **Mercredi 18 Novembre** : Déjeuner à la Rose des Vents à Guisriff et visite du musée de l'Abeille Vivante 42€
- ♦ **Mercredi 16 Décembre** : Déjeuner au Prieuré à Locronan et visite de l'atelier de tissage 37€



LA CATALOGNE
LLORET DE MAR
ANDORRE

14 au 18 DECEMBRE 2015.

Découverte de l'intérieur de la Catalogne,
Lloret de Mar
Gérone
Barcelone
Andorre

Au départ de Quimper en car Grand Tourisme Royal Class.
Programme détaillé au bureau de l'arpaq : 02 98 55 53 86



Il reste
Quelques
places
N'hésitez pas
à vous
renseigner



Les Chemins
de Saint Jacques
de Compostelle



De Montcuq à Fichous-Riumayou

Du lundi 02 mai 2016 au dimanche 15 mai 2016

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

Transport : car au départ de Quimper

Hébergements : Hameau des étoiles FLEURANCE 32500
Hôtel Solenca NOGARO 32110

Collecte annuelle de la Banque Alimentaire

La Banque Alimentaire 29 cherche des bénévoles pour sa collecte dans les magasins quimpérois, les vendredi 27 et samedi 28 novembre 2015.

Pour tout renseignement et inscription : tel : 02/98/53/48/11

BA290@banquealimentaire.org

Calendrier ARPAQ :

12-17 Octobre : Exposition en mairies annexes dans le cadre de la Semaine Bleue

15 Octobre : Accueil des 2 jeunes en service civique à l'ARPAQ- Comité Pilotage MONALISA

20 Octobre : Point presse pour la conférence Bistrot Mémoire « la maladie d'Alzheimer au cœur de la famille »- Formation 1er secours

27 Octobre : Réunion UROPAR à Morlaix

6 Novembre : Remise du chèque à « Un bouchon, un sourire »

