

# Retraités à Quimper

AVEC VOUS DEPUIS

50 ans



**ARPAQ**  
ACTIFS  
et  
SOLIDAIRES  
Pays de Quimper

2022  
2023



**Directeur  
de la publication**

Michel Trolez,  
président de l'ARPAQ

**Comité de rédaction**

Michel Trolez, Doriane Breton,  
Magali Dumoulin, Julie Frances,  
Nelly Peron.

**Réalisation - régie publicitaire**

Agence BERGAME  
02 98 46 05 17  
agence.bergame@orange.fr

**Mise en page**

Yann Champeau  
06 27 16 12 72

**Crédit photos**

Club photos ARPAQ

**Impression**

Calligraphy Print - Brest  
02 98 02 28 74



Animée par la même volonté de participer activement au bien-être et au bien-vivre des retraités et des personnes âgées, la ville de Quimper a renouvelé pour 3 ans son partenariat avec l'ARPAQ. Ce dernier s'articule autour de 3 axes forts.

La crise sanitaire a confirmé que les questions liées au vieillissement de la population sont incontournables. Positionnant l'isolement des personnes de plus de 60 ans comme enjeu prioritaire, la municipalité entend prendre sa part en tant qu'acteur public de proximité pour proposer des mesures à la hauteur. Dans cette dynamique, la ville soutiendra l'ARPAQ dans la mise en œuvre d'un plan d'action ambitieux de lutte contre l'isolement.

La ville de Quimper entend relancer la démarche de « Ville amie des aînés » et vise la labélisation. La collectivité compte sur l'expertise et les ressources de l'ARPAQ pour sa mise en œuvre et son animation. L'objectif est d'améliorer le bien-être de nos habitants âgés, avec la particularité, de s'appuyer sur leurs expériences. Cette démarche participative qui nous anime est fondamentale.

Enfin, nous souhaitons que chaque personne âgée puisse être intégrée dans la construction de nos différentes politiques publiques : sport, solidarités, enfance... Dans les 20 prochaines années, le nombre de jeunes retraités actifs, de personnes âgées en situation de fragilité ou dépendantes va considérablement augmenter. Aussi, nous entendons préparer l'avenir et pouvoir leur offrir des services publics répondant à leurs besoins. Pour ce faire, nous comptons là encore sur les précieuses compétences et la participation de l'ARPAQ et de son réseau de bénévoles, pour ne laisser personne au bord du chemin.

Convaincue que la solidarité entre les générations est un facteur de progrès, c'est ensemble, que nous pourrons collectivement accompagner cette transition en douceur et dans la bienveillance.

Isabelle Assih, maire de Quimper  
Présidente de Quimper Bretagne Occidentale

[optiquelebihan.com](http://optiquelebihan.com)

**-20%**  
sur les montures

**-10%**  
sur les verres

**-10%**  
sur les solaires

Sur  
présentation  
de ce bon



Offres hors accord particulier mutuelle. Non cumulables.

LE BIHAN  
OPTICIEN

[www.auditionlebihan.com](http://www.auditionlebihan.com)

**-7%**  
sur les piles

Sur  
présentation  
de ce bon

**-5%**  
sur l'aide auditive

**Test d'audition  
GRATUIT\***



LE BIHAN  
AUDITION

**QUIMPER 29000**

**OPTIQUE**  
16, rue du Parc  
02 98 95 04 40

**AUDITION**  
25, bd de Kerguelen  
02 98 95 11 14

**CONCARNEAU 29900**

**OPTIQUE**  
20, av. Pierre Guéguin  
02 98 97 06 25

**AUDITION**  
19, av. Pierre Guéguin  
02 98 97 06 25

**FOUESNANT 29170**

**OPTIQUE**  
21, rue de Cornouaille  
02 98 56 55 48

**AUDITION**  
15B, route de Quimper  
02 98 55 15 15

Édito du Maire

**L'ARPAQ, une association impliquée et solidaire** ..... 7

Siège social : buts et missions de l'association

**Vous inscrire à l'ARPAQ** ..... 12

Inscription, remboursement

**Les activités de prévention du bien vieillir** ..... 15

- Les activités physiques
- Les activités culturelles
- Les activités de bien-être
- Les activités de convivialité
- Les activités sociales
- Les nouvelles activités

**Les activités de prévention et lutte contre l'isolement** ..... 21

- Les animations collectives
- Les accompagnements individualisés
- Les actions partenariales
- Le Bistrot mémoire
- Le bénévolat

**Le fonctionnement de l'ARPAQ** ..... 28

**Les associations partenaires de l'ARPAQ** ..... 32

**Les services pour bien vieillir dans l'agglomération de Quimper** ..... 36

**Plan de la ville de Quimper** ..... 40

**Transport/Mobilité** ..... 42



**50% de réduction ou crédit d'impôts sur les services**



## Portage de repas à domicile

7 Jours/7 ou ponctuel

Large choix de menus variés, équilibrés, à la carte  
Accompagnement nutritionnel par notre diététicienne

**02 98 55 26 89**

**55, Route de Cuzon - 29000 QUIMPER - [www.odellia.fr](http://www.odellia.fr)**

# Votre **A**udition

atelier de correction auditive

**Audioprothésiste diplômé d'état depuis 20 ans, Pierre ZAJEC vous accueille au sein de sa propre enseigne Concept reposant sur :**

## Le savoir faire

« A l'image de l'artisan qui fabrique un meuble sur mesure selon des cotes précises, j'ai élaboré le concept d'atelier de correction auditive pour permettre aux patients de bénéficier d'un accompagnement de qualité, précis et personnalisé ».



## Liberté et proximité

« Le choix d'être indépendant me permet de répondre au mieux et sans contraintes aux diverses attentes de mes patients ».

## Une gamme complète d'appareils auditifs pour une large gamme de prix

« Ceci afin d'apporter un confort optimal à chaque personne dans le cadre du « reste à charge 0 ».

## Des outils exclusifs

« L'élaboration du « Mur du Son » permet d'effectuer un réglage des aides auditives plus précis, notamment pour la télévision, la radio ou la musique ».

## Des protections auditives standard et sur mesure

« Je propose des protections, anti eau, anti bruit, musicien car la prévention tient une place importante dans ma démarche. L'audition est mise à rude épreuve avec toutes les technologies nomades qui nous entourent ».

**KEMPER KERFEUNTEUN**  
59 Avenue de la France libre  
29000 QUIMPER



Tél. 02 29 40 92 66





*Vivre à la maison,  
nous sommes là  
pour vous aider...*

## **Centre Communal d'action Sociale de Quimper**

- Le portage des repas
- Les logements groupés
- L'aide à domicile et l'accompagnement véhiculé des personnes
- Les soins infirmiers à domicile

8 rue Verdelet  
29000 Quimper  
Tél. 02 98 64 51 00  
Fax 02 98 64 25 86  
E-mail : [ccas@quimper.bzh](mailto:ccas@quimper.bzh)

## **Centre Intercommunal d'Action Sociale de Quimper Bretagne Occidentale**

- Le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination)
- EHPAD Flora Tristan (Briec)
- EHPAD Coat Kerhuel (Ergué-Gabéric)
- EHPAD Bruyères-Magnolias (Quimper)
- EHPAD du Steir (Plogonnec)

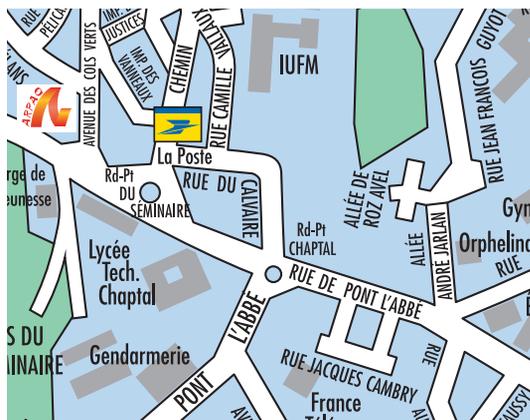
# L'Association des Retraités et Personnes Agées de Quimper

Bienvenue à vous chez nous !

Une nouvelle saison s'ouvre et avec, l'envie de vivre comme avant. Alors, soyons positifs et acceptons l'idée de laisser ces deux années derrière nous.

L'ARPAQ promet à chaque adhérent du plaisir, de la convivialité et de la prévention santé. Alors sautez le pas, et inscrivez-vous !

Les bénévoles engagés et l'équipe salariée motivée vous donne RDV du 12 au 16 septembre pour toute nouvelle inscription.



## Le siège social

Espace Simone Veil  
4 avenue des cols-verts, 29000 Quimper  
Tél. 02 98 55 53 86  
E-mail : arpaq@orange.fr  
Site Internet : [www.arpaq.fr](http://www.arpaq.fr)

**Les bureaux sont ouverts** du lundi au vendredi,  
de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.

**Bus** : ligne A et 2  
Arrêt lycée Chaptal



**SERVICE D'AIDE & LIVRAISONS DE REPAS À DOMICILE**



**Aide à l'autonomie**



**Ménage - Repassage**



**Portage de repas**

Le Transatlantique - 20 avenue Yves Thépot - 29000 QUIMPER - Tél. 02 98 82 98 13  
contact-quimper@avenir-senior-plus.fr [www.avenir-senior-plus.fr](http://www.avenir-senior-plus.fr)



## Une équipe de professionnels pour vous accueillir au siège de l'Association :

Doriane BRETON: Directrice

Nelly PERON: Animatrice

Magali DUMOULIN: Assistante Administrative

Julie FRANCES: Animatrice

Myriam CADIOU: Comptable

## Les buts poursuivis dans ces actions sont définis ainsi :

- Développer les actions du bien vieillir
- Assurer une mission générale d'information, d'aide et de conseil à l'égard des retraités
- Conduire une réflexion et des actions visant à favoriser la rencontre et l'échange entre les personnes âgées et à tisser du lien social entre les générations.
- Organiser des activités sociales et culturelles visant à rompre l'isolement des retraités.
- Proposer des animations aux retraités, y compris ceux qui résident en établissement
- Permettre aux personnes ayant des difficultés de déplacement de continuer à rencontrer les autres grâce au Service Solidarité Transport
- Développer des actions de sensibilisation et de formation en direction des bénévoles de l'association
- Etre acteur impliqué dans les politiques sociales s'adressant aux retraités
- Développer des actions intergénérationnelles

## Retrouvez ci-dessous les animateurs salariés de l'ARPAQ !



**Françoise BILLEN :**  
Animatrice Gymnastique,  
Stretching, Gym Adaptée



**Marie Anne LE BARS :**  
Animatrice Atelier Vocal



**Violaine NUNES :** Animatrice Aquagym



**Anne LE BIHAN GUINET :**  
Animatrice Sophrologie



**Julie KERIHUEL :**  
Animatrice Gym Pilates,  
Gym Santé/Bien-Etre



**Omana RIOTTE :** Animatrice Aquagym



**Claudine MEVEL :**  
Animatrice Couture



**Julien BERNAUD :**  
Animateur Aquagym

## Notre devise : « Actifs et Solidaires »

Actifs et solidaires : de nombreux bénévoles sont investis dans les actions de l'association... Une centaine de bénévoles réguliers, dont plus de 70 sur les actions spécifiques de solidarité. L'association, par ses bénévoles, est également

impliquée dans de nombreuses commissions qui concernent les politiques publiques tant sur les questions de vie sociale que sur celles liées aux politiques gérontologiques.

**BERNARD . LE COMTE**

**POMPES FUNÈBRES**

**ESPACE FUNÉRAIRE DE KERFEUNTEN**

8, route de Ty Nay .29200 QUIMPER  
Fax 09 71 70 10 52 - **02 98 74 69 65**  
etsbernardlecomte@orange.fr

N°habilitation 22-29-0139 N°Orias 15-19-46

*« la disparition d'un être cher est toujours douloureuse, vous accompagner lors de cette épreuve est notre métier. »*

*Christelle Le Comte*

**ESPACE FUNÉRAIRE DES CHÂTEAUX**

85, av. P. Mendès France . 29000 QUIMPER  
**02 98 10 17 05**

plc@orange.fr  
N°habilitation 22-29-0140 N°Orias 08 04 52 49

## La composition du bureau

- Président: Michel TROLEZ
- Vices-Présidents: Alain BOURC'H, Henri HENAFF, Jeannine KERDRANVAT, Roger KEROMNES
- Secrétaire: Patrick TROALE
- Trésorier: Daniel COINON
- Membres: Raymond BLAIZE, Nicole LE BLEIS, Jean LE BARS, Jean-René MOTTE, Dominic SCHORR



## Le fonctionnement de l'ARPAQ

Pour connaître davantage le fonctionnement de l'ARPAQ, détails en pages 28 et 29 :

- Le fonctionnement de l'Association
- Les groupes de bénévoles... une place valorisante pour chacun
- Les implications de l'ARPAQ dans les politiques locales.

## En quelques CLIC sur Internet

- Notre site Internet : [www.arpaq.fr](http://www.arpaq.fr)  
Vous y trouverez toute notre actualité...
- La presse est aussi un moyen de communication riche : Le Télégramme, Ouest-France, Côté Quimper...
- Le site de la Ville de Quimper [www.quimper.bzh](http://www.quimper.bzh) dans l'Onglet « Vivre à Quimper », « Associations »
- Facebook  :  
L'ARPAQ est présent sur les réseaux sociaux : inscrire ARPAQ Quimper

## Le petit journal

Demandez le petit journal édité par trimestre pour découvrir la vie de l'association. En format papier ou numérique, il est disponible dans les locaux de l'association.

## Le Flash Info

Uniquement en format numérique, il est envoyé tous les mardis (hors vacances scolaires).

Pour les recevoir, s'inscrire à la Lettre de l'ARPAQ sur la page d'accueil du site internet [www.arpaq.fr](http://www.arpaq.fr)

« Avec Domitys,  
j'ai trouvé le moyen  
de **sécuriser ma vie**  
et de me sentir  
rassurée. »



Maryse,  
institutrice à la retraite.  
Découvrez son témoignage.

Domitys - PISC Paris 01 4637 7011 - Photo: Camille Malsson.



**VOTRE APPARTEMENT**  
En location du studio au 3 pièces  
Avec vos meubles

**BIEN ENTOURÉ ET RASSURÉ**  
Une équipe 24h/24, 7j/7  
Dans une résidence sécurisée

**BIEN ACCOMPAGNÉ**  
Une restauration de qualité  
Des services et activités à la carte

**VEZNEZ VISITER VOTRE  
FUTUR APPARTEMENT  
ET ESTIMER VOTRE  
LOYER**

CONTACTEZ VOTRE RÉSIDENCE SERVICES SENIORS

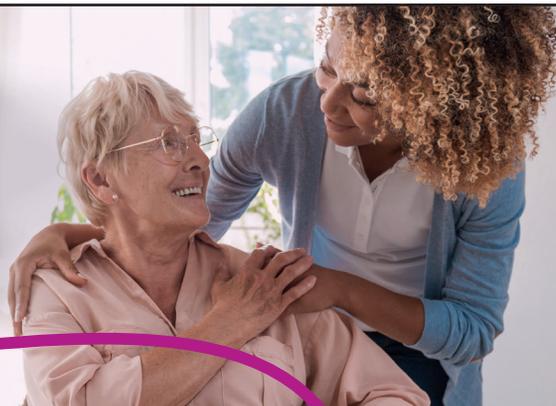
LES GAVOTTES  
46 ROUTE DE DOUARNENEZ  
**QUIMPER**

Ouverte 7j/7 de 8h à 20h

02 21 58 06 00 ou [domitys.fr](http://domitys.fr)

 **DOMITYS**  
vivre l'esprit libre

**LA VOIE  
DU PARTAGE  
C'EST ASSURER  
VOTRE QUOTIDIEN**



**ASSURANCE DÉPENDANCE**

**VOTRE AGENCE DE QUIMPER**

31 rue Saint-Mathieu

Tél. 02 22 12 60 40 - Mail : [quimper@aesio.fr](mailto:quimper@aesio.fr)

Du lundi au vendredi : 9h - 12h / 14h - 18h

[aesio.fr](http://aesio.fr)



SANTÉ • PRÉVOYANCE • ÉPARGNE • RETRAITE • AUTO • HABITATION

AÉSIO mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la mutualité, immatriculée sous le n° 775 627 391 dont le siège social est 4 rue du Général Foy - 75008 Paris. ©GettyImages. Document non contractuel à caractère publicitaire. 22-205-034-2

 **AÉSIO  
MUTUELLE**

# VOUS INSCRIRE À L'ARPAQ !

## Conditions d'inscription aux activités et sorties

Carte d'adhérent obligatoire de 21€ (11€ conjoint) avec date de validité du 1<sup>er</sup> septembre 2022 au 31 août 2023.

Il est possible d'adhérer à l'association tout au long de l'année, sans limite d'âge ni d'appartenance géographique. Vous devez vérifier auprès de votre médecin votre aptitude à pratiquer l'activité sur l'année. Un certificat médical peut être exigé pour certaines activités.

Assurance : vous devez vérifier auprès de votre assureur (ou mutuelle) que vous bénéficiez d'une couverture assurance pour la pratique concernée. Vous devez avoir une responsabilité civile individuelle.

## Règlement des activités

Paiement en une seule fois :

- En espèces
- En chèques vacances
- En un seul chèque bancaire
- En un prélèvement bancaire

Paiement échelonné mensualisé :

- Prélèvement mensuel automatique pouvant s'étaler de septembre 2022 à août 2023
- Remise d'une facture avec vos mensualités : sommes prélevées, dates de prélèvement.
- Choix du nombre de mensualités (mensualité minimum de 25 €).
- Dépôt d'un RIB (relevé d'identité bancaire) lors de votre première inscription.

**Principe sécurisé avec un N° national d'agrément par la Banque de France.**



## Les inscriptions spécifiques

- **Les sorties à thèmes :**  
Règlement à l'inscription (encaissement le mois précédant le départ)
- **Les vacances à la journée :**  
Règlement à l'inscription
- **Les séjours avec nuitées :**  
Règlement suivant l'échéancier prévu pour chaque séjour

## Remboursement

Remboursement des activités uniquement pour une absence minimum d'un trimestre. Un certificat médical (ou hospitalier) doit valider votre problème. Le remboursement ne pourra être pris en compte qu'à partir de la date de réception du certificat au bureau de l'ARPAQ. Une fiche technique est à demander au bureau et votre situation sera soumise à la commission financière qui statue sur les remboursements.

Le montant de la carte d'adhésion ainsi que 10€ pour frais de dossier resteront acquis à l'Association.

Les remboursements seront obligatoirement effectués par virement automatique sur votre compte (RIB indispensable).

À noter : si vous avez réglé vos activités par chèques vacances, nous ne pourrions vous rembourser. Un avoir vous sera accordé dans ce cas sur de futures activités.

## Remboursement inscriptions spécifiques

Pour toute annulation 10% seront conservés par l'ARPAQ.

### Les sorties à thèmes :

- Annulation entre 30 jours et 8 jours du départ : 10€ retenus pour frais de dossier
- Annulation à moins de 8 jours du départ : pas de remboursement (en cas d'annulation pour cause de problème de santé important, prendre rendez-vous avec la direction de l'ARPAQ)

**L'ARPAQ se réserve la possibilité de modifier l'organisation proposée (regrouper ou annuler des cours, modifier des horaires et/ou des lieux) en cas de changements de dernière minute : crise sanitaire, effectifs trop réduits, indisponibilité de l'encadrant etc.**

**Nous demandons à chaque adhérent de respecter les consignes sanitaires en vigueur, afin de pouvoir maintenir les activités. Merci de votre compréhension.**



### Vacances à la journée :

Pour tout désistement 10€ seront retenus pour frais de dossier

### Les séjours avec nuitées :

Remboursement suivant les conditions des contrats d'assurance annulation souscrits pour le séjour (contrats à disposition à l'ARPAQ).

Pour toute annulation, 30€ seront retenus pour frais de dossier.

## L'AIDE À DOMICILE PERSONNALISÉE

Aide à la toilette, au repas, travaux ménagers, gardes... par des assistantes qualifiées.

Evaluation gratuite à domicile Intervention 7 jours sur 7

[www.aidedom29.bzh](http://www.aidedom29.bzh)

AIDE  
DOM29  
SERVICES À DOMICILE

Pour toutes informations complémentaires, appelez-nous au :

**02 98 90 64 51**

1, rue Auguste Goy  
29000 QUIMPER

TÉLÉSURVEILLANCE

## ON GARDE UN ŒIL SUR VOTRE DOMICILE



## SANS QUE CELA NE VOUS COÛTE LES YEUX DE LA TÊTE.

AGIR CHAQUE JOUR DANS VOTRE INTÉRÊT  
ET CELUI DE LA SOCIÉTÉ



FINISTÈRE

*UN SYSTÈME D'ALARME DÈS 19,90 € PAR MOIS,  
RELIÉ 24H/24, 7 JOURS/7 À UN CENTRE  
DE TÉLÉSURVEILLANCE QUI PREND LE RELAIS  
EN CAS DE BESOIN.*

Prestation exécutée par Nexecur Protection (contrat signé d'ordre et pour compte en agence bancaire, sur mandat confié par Nexecur Protection) SAS au capital de 12 547 360 €. Siège social : 13, rue de Belle-Île - 72190 COULAINES. SIREN 799 869 342 RCS LE MANS. Autorisation d'exercer CNAPS AUT-072-2118-05-28-20190389180 « l'autorisation d'exercer ne confère aucune prérogative de puissance publique à l'entreprise ou aux personnes qui en bénéficient ». L'offre Ma Protection Maison n'est pas certifiée APSAD R81/R82/D32 pour les prestations d'installations. Sous réserve de la disponibilité de cette offre dans votre Caisse régionale. 03/2022 - K22104 - Édité par Crédit Agricole S.A., agréé en tant qu'établissement de crédit - Siège social : 12, place des États-Unis, 92127 Montrouge Cedex - Capital social : 8 750 065 920 € - 784 608 416 RCS Nanterre. Crédit photo : Getty Images.  BETC



**VOUS FAIRE  
VOYAGER**

**C'EST  
NOTRE  
QUOTIDIEN**

LOCATION D'AUTOCARS - VÉHICULES DE 53 à 61 PLACES  
DEVIS ET RENSEIGNEMENTS AU 02.98.90.68.40

[WWW.TRANSDEV-BRETAGNE.COM](http://WWW.TRANSDEV-BRETAGNE.COM)

OU PAR EMAIL À [CAT-QUIMPER@TRANSDEV.COM](mailto:CAT-QUIMPER@TRANSDEV.COM)



 **transdev**  
CAT

## L'atelier de Loïc

**MENUISERIES  
ESCALIERS  
CHARPENTES**

[latelierdeloic.fr](http://latelierdeloic.fr)

06 85 04 17 81

[latelierdeloic29@gmail.com](mailto:latelierdeloic29@gmail.com)



# ACTIVITÉS DE PRÉVENTION DU BIEN VIEILLIR

Pages  
15 à 19

**A l'ARPAQ, les pratiques collectives d'activités répondent en priorité à des objectifs de prévention. Nous souhaitons avant tout développer le lien social au sein des activités, dans l'idée du « faire ensemble » et en essayant de répondre aux souhaits des personnes retraitées disposant de temps libre.**

## **Activités physiques :**

Elles permettent de conserver son potentiel physique, en toute convivialité, pour mieux vieillir et ne pas perdre son autonomie.

## **Activités culturelles :**

Elles permettent de favoriser les échanges afin de maintenir une ouverture d'esprit sur la société et de rester un citoyen impliqué dans la vie collective.

## **Activités de bien-être :**

Elles aident à favoriser l'équilibre, la souplesse et la gestion du stress pour maintenir son bien-être physique et psychologique.

## **Activités sociales :**

Elles développent la convivialité au sein de l'association en organisant des séjours à la semaine ou à la journée (séjours randonnées, séjours seniors, etc ....)

# 1 / ARPAQ - Les activités physiques



Nombreuses  
activités  
accessibles à tous  
(peu onéreuses) !!



ACTIVITÉ	ENCADRANT	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / AN	
<b>GYMNASTIQUE</b> Maintien de la souplesse articulaire et tonicité musculaire	Françoise Bilien	Mar.	09h00 - 10h00 10h00 - 11h00	Salle des Châtaigniers	112€ / an	
<b>GYMNASTIQUE PILATES</b> Gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques au sol	Julie Kérihuel	Mar. Mar. Mar. Ven.	9h15 - 10h15 10h15 - 11h15 11h15 - 12h15 15h15 - 16h15	Salle Espace Chaptal	112€ / an	
<b>GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN</b> Renforcement des muscles et du système cardio respiratoire. Travail de l'ensemble du corps debout et au sol.	Françoise Bilien	Mer.	9h30 - 10h30	Salle Espace Chaptal	112€ / an	
<b>STRETCHING</b> activité basée sur des techniques d'étirement qui permettent de conserver sa souplesse	Françoise Bilien	Mar. Jeu.	16h30 - 17h30 09h15 - 10h15 10h15 - 11h15	Salle de Kernisy Salle Espace Chaptal	150€ / an	
<b>GYMNASTIQUE ADAPTÉE</b> Travail de la souplesse, de la mobilité et de l'équilibre. Recommandée pour les personnes du grand âge.	Françoise Bilien	Ven.	15h05 - 16h05	Salle de Kernisy	30€ / an (financement par subvention)	😊
<b>GYMNASTIQUE SANTÉ / BIEN-ÊTRE</b> Activité sport santé, en petit groupe. Alternance de mouvements dynamiques (petits enchaînements simples et ludiques) et de mouvements plus lents (renforcement musculaire) et doux (assouplissement et travail sur la respiration). Convient aux personnes atteintes de maladies chroniques. Se pratique debout ou sur chaise.	Julie Kérihuel	Lun.	09h30 - 10h30	Salle de Kernisy	30€ / an	😊
<b>PISCINE / AQUAGYM</b> C'est un sport doux, idéal pour les seniors puisqu'il permet de garder la forme et de prévenir des maux dus au vieillissement.		Lun. Mer. Mer. Jeu. Ven.	7h50 - 8h50 7h50 - 8h50 11h40 - 12h40 11h40 - 12h40 11h40 - 12h40	Piscine de Kerlan-Vian	135€ / an	
<b>PISCINE / NAGE LIBRE</b> Des lignes d'eau sont à disposition pour s'entraîner, du matériel peut être prêté et les maîtres-nageurs sont en surveillance.		Ven.	11h40 - 12h40	Piscine de Kerlan-Vian	135€ / an	
<b>RANDONNÉES</b> 3 groupes, 3 niveaux. À chacun d'apprécier ses propres capacités. Groupe 1 : marche active : 12 kms Groupe 2 : randonnée rythme moins rapide, 2 niveaux : 6 à 7 kms et 7 à 9 kms. Groupe 3 : randonnée tranquille, pour maintenir la forme sans forcer, de 3 à 5 kms + promenade	Animatrice de l'Arpaq et bénévoles	Lun.	Groupe 1 : 13h30  Groupe 2 : 13h30  Groupe 3 : 13h30	Départ du parking feu vert ou du lieu de randonnée  Départ en car Parking piscine Kerlan Vian	Covoiturage  176€ / an ou 8€ / sortie	
<b>TENNIS DE TABLE</b> Pratique loisir pour les seniors tous niveaux	Bénévoles	Plannings à consulter sur : Lien <a href="http://www.quimper.bzh">www.quimper.bzh</a> (vivre à quimper / sport)		Halle des sports d'Ergué-Armel	42€ / an	😊



## 2 / ARPAQ - Les activités culturelles

ACTIVITÉ	ENCADRANT	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / AN	
<b>ANGLAIS :</b> Remise à niveau Conversation	Simon Mac Carthy	Jeudi et vendredi	10h - 11h30	Salle de Prat Maria	192 €/an	
<b>ART FLORAL</b> C'est l'art de créer des compositions florales dans un contenant (vases, bols, paniers...)	Laurence Diverres	Lundi	17h45 - 19h15	ARPAQ	92 €/an + Coût des fleurs	
<b>ATELIER CRÉATIF</b> Séances de loisirs créatifs (mosaïque, cartonnage...)	Antoinette Poupon	Mercredi	14h30 - 17h00	Salle de Prat Maria	2 € /séance	😊
<b>COUTURE</b> Créations, Retouches ou recyclage... chacun peut développer son projet couture à son rythme ! Adultes, Enfants et Accessoires.	Claudine Mevel	Lundi	9h30 - 12h	ARPAQ	210 €/an	
<b>CHORALE</b> Cours de chants. Possibilité d'animations à l'extérieur.	Jacqueline Kersivien	Mardi	14h00 - 16h00	ARPAQ	30 €/an	😊
<b>CLUB LECTURE</b> Il s'agit d'échanger autour de livres « coups de cœur, déceptions... pour un roman, un essai, une BD... ».	Bénévoles	1 vend. / mois	14h30 - 16h00	ARPAQ	2 € /séance	😊
<b>DANSES BRETONNES</b> Travail des différentes danses bretonnes dans la bonne humeur. Pour personnes avec expérience ou pour initiés.	Fédération Kenleur Penn Ar Bed	Lundi niveau 1 Mer niveau 2	14h00 - 16h00	Salle Denise Larzul	125 €/an	
<b>DANSES EN LIGNE :</b> La danse en ligne ou Line dance est une activité sociale tout public . Elle ne nécessite pas de partenaire. Pas d'objectifs de fin de cours, ou de saison ; mais de bons moments à partager sur tout type de musique (y compris la country).	Annie Mévellec	Mercredi	9h45 - 11h15	Salle Denise Larzul	20 €/an	😊
<b>EXPRESSION THÉÂTRALE</b> Travail de la voix, du corps, de l'improvisation...Le programme change tous les ans en fonction des capacités de chacun.	Florence Muckensturm	Jeudi	14h00 -16h00	Salle de Kernisy	165 €/an	
<b>INFORMATIQUE</b> Débuter avec l'ordinateur et Internet. PC MAC non accepté	Espace associatif	Jeudi	9h - 12h	Salle informatique de l'ARPAQ	30 € /stage	😊
<b>INFORMATIQUE</b> Débuter avec une tablette ou un smartphone Android et Internet. Tablette « Ardoiz » de la Poste non acceptée.	Espace associatif	Mardi	9h - 12h	Salle informatique de l'ARPAQ	30 € /stage	😊
<b>INFORMATIQUE EN 1 ÉCLAIR</b>	Raymond Blaize	Mercredi	10h - 11h30	Salle informatique de l'ARPAQ	Adhésion	😊
<b>CLUB PHOTOS AUTONOME</b>	En autonomie	Lundi et Mardi	9h - 12h ou 14h - 17h	Arpaq ou en extérieur	37 €/an	😊
<b>SCRABBLE</b> Pratique du scrabble en duplicate. C'est une variante du jeu du scrabble. Prévoir son matériel.	Robert et Marie-Claire Cossec	Mardi et vendredi	14h - 17h	Salle de Prat Maria	32 €/an	😊
<b>SCRAPBOOKING GROUPE AUTONOME</b> Pratique de ce loisir créatif pour personnes confirmées.	Laurence Le Guennic	Vendredi	14h - 17h	Salle de Kernisy	13 €/an	😊
<b>TAROT</b> Pratique du jeu de cartes en groupe.	Bénévoles	Mercredi	14h - 17h	ARPAQ	20 €/an	😊



## Les petits déjeuners philo

Tarif : 13 € la séance - 9h30 à l'Arpaq.



DATE	THÈMES	INTERVENANT
06 Octobre 2022	La joie est-elle possible dans l'adversité ?	Isabelle TANGUY
09 Novembre 2022	Les chemins de la vieillesse	Joël AUTRET
14 Décembre 2022	Pourquoi la poésie	Pierre TANGUY
11 Janvier 2023	Pourquoi avons-nous intérêt à étudier l'Histoire ?	Jean-Yves BOUDEHEN
01 Février 2023	Nos souvenirs influencent t-ils notre vie ?	Danielle ROBIN
01 Mars 2023	Et si la maladie n'était pas un hasard ?	Danielle ROBIN
12 Avril 2023	Le communautarisme	Jacques LE GOFF
10 Mai 2023	Pourquoi ne tire-t-on pas les leçons de notre histoire ?	Paul COUILLANDEAU

## Les réflexions à thème



Animées par Armelle Le Gal La Salle, céramiste, conteuse, art thérapeute. Tarif : 12 € la séance. De 10H30 à 11h30 à l'Arpaq.

DATE	THÈME : LE PROBLÈME DU MAL
19 Octobre 2022	Penser le mal et sa réalité
16 Novembre 2022	Le mal et la morale religieuse
07 Décembre 2022	Le mal en référence à l'éthique individuelle

## 3 / ARPAQ – Les activités de Bien-être

ACTIVITÉ	ENCADRANT	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS
<b>LA VOIX CORPORELLE</b> Ateliers sur le chant et le travail de la voix dans le corps.	Marie-Anne Le Bars	Ven.	9h45 - 11h15	Salle de kernisy	160 € / an
<b>SOPHROLOGIE</b> Relaxation méditation corporelle.	Anne Le Bihan-Guinet	Lun. Mer. Mer.	10h45-12h00 9h30-10h45 10h45-12h00	Salle Espace Chaptal	176 € / an
<b>TAI CHI CHUAN</b> Art martial.	Claire Barth	Mar.	16h30-17h30	Salle Espace Chaptal	162 € / an
<b>YOGA</b> C'est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques (postures physiques, méditation, relaxation).	Association Hent Ar Yoga	Mer. Mer.	14h - 15h30 15h45 - 17h15	Salle des Châtaigniers Salle de Kernisy	158 € / an

## 4 / ARPAQ – Les activités de convivialité

### Atelier cuisine - « Casseroles et Compagnie »

Tarif par atelier : 22 € - De 9h30 à 13h30 à l'Arpaq.



DATE	ENTRÉE	PLAT	DESSERT
Octobre 2022	Velouté de chou-fleur, petits lardons grillés. Comtesse Penguilly	Porc au caramel	Dacquois et pommes caramélisées
Novembre 2022	Salade de quinoa aux coquillages	Wok de poulet épicé et nouilles chinoises	Mousse chocolat croustillante à la compotée de poires
Décembre 2022	Brochettes de Saint-Jacques au chorizo	Osso-bucco de lotte et sa gremolata	Mille-feuille
Janvier 2023	Crème de lentilles corail à la patate douce	Lasagne alla Bolognese	Crumble ananas noix de coco
Février 2023	Tartare de Saint-Jacques aux agrumes	Filet de bar braisé au lait ribot et son gâteau sarrasin	Pomme au four au miel, mascarpone à la vanille
Mars 2023	Pavé de saumon aux agrumes	Carré de légumes fleuris + médaillon de lotte au miel et au lait de coco	Tarte au citron meringuée
Avril 2023	Avocat farci à la chair d'araignée	Moussaka grecque	Crèmeux façon forêt-noire
Mai 2023	Fonds d'artichaut farcis	Plancha Poissons	Tiramisu à la rhubarbe

## Atelier nutrition - Mieux manger pour mieux vieillir TARIF SYMPA

Atelier animé par une diététicienne nutritionniste. Les jeudis de 9h30 à 14h à l'Arpaq.

## 5 / ARPAQ – Les activités sociales

### Sorties découvertes / séjours

MOIS	DESTINATION	DESCRIPTIF
14 Octobre 2022	Sortie à thème : « Abbaye de Daoulas et Visite guidée d'une exposition au FHEL Landerneau »	Fiches techniques disponibles
17 Novembre 2022	Sortie à thème : « Déjeuner spectacle Cabaret de Noël à Briec »	Fiches techniques disponibles
Du 1 <sup>er</sup> au 4 décembre 2022	Séjour Magie de Noël à Grenade et Séville	Séjour de 4 jours / 3 nuits. Visite guidée de l'Alhambra, Alcazar...Fiches techniques disponibles.
Printemps 2023	Journées à thèmes	Fiches techniques disponibles début 2023.
Juin 2023	Séjour randonnée et tourisme (Destination à déterminer)	Séjour de 8 jours/7 nuits.

## 6 / ARPAQ – Les nouvelles activités

ACTIVITÉ	ENCADRANT	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS
<b>AQUARELLE</b> Il s'agit d'une peinture qui laisse couler les pigments sur le papier.	Aurélie Le Lay	Jeudi	14h-16h	ARPAQ	192 € / an
<b>ATELIERS SOCIO-ESTHÉTIQUES</b> Soin des mains, du visage, et conseil en image.	Charlyne Menez	Vendredi	14h-16h	ARPAQ	49.50 € / atelier
<b>SCRAPBOOKING POUR DÉBUTANTS</b> Mise en valeur des photos sous différentes formes (Albums, pages...)	Martine Varlet	1 samedi par mois	10h-12h	ARPAQ	180 € / an

## ATELIERS PHILO TARIF SYMPA

Atelier animé par Isabelle Tanguy. Les lundis de 10h à 11h30 à l'Arpaq. Tarif par atelier : 12 €

DATE	THÈME
21 Novembre 2022	Où trouve-t-on la force d'avancer ?
16 Janvier 2023	A-t-on besoin de la vérité ?
13 Mars 2023	Une société d'individus est-ce possible ?
15 Mai 2023	Qu'est-ce qui nous fait peur dans le vieillissement ?
12 Juin 2023	Comment aimer ?

# Donval

Services funéraires

- ✓ Chambres funéraires
- ✓ Prévoyance
- ✓ Pompes funèbres
- ✓ Marbrerie

[www.pompes-funebres-donval.bzh](http://www.pompes-funebres-donval.bzh)

Pont-l'Abbé 02 98 10 81 82  
Quimper 02 98 90 20 05  
Plogastel-St-Germain 02 98 54 58 28

Habilitation 09294045

## Solutions de téléassistance



**-50%** de réduction  
sur les frais d'installation

**Offre spéciale**



**02 98 85 59 84**

2, rue Georges Perros 29000 QUIMPER

[www.presenceverte.fr](http://www.presenceverte.fr)



# ACTIVITÉS DE PRÉVENTION ET LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS : LES ACTIONS DE SOLIDARITÉ

Pages  
21 à 27



**Trois grandes familles d'activités s'inscrivent dans cet objectif fondamental de l'ARPAQ :**  
**les animations collectives,**  
**les actions d'accompagnement individualisé et les actions partenariales.**

## Les animations collectives :

L'association propose des animations collectives pour rompre l'isolement des âgés, au plus proche des habitants sur les différents quartiers de la Ville. Dans cette démarche, les types d'animations proposées sont : les clubs, le projet transport, les vacances à la journée, les séjours seniors.

## Les accompagnements individualisés :

Afin de lutter contre l'isolement de toutes les personnes, l'association s'investit dans l'accompagnement individualisé des personnes grâce à ses équipes de bénévoles. Dans cette démarche, deux actions sont proposées : le réseau de visites à domicile et Papot'Age.

## Les actions partenariales :

Grâce à ses nombreux partenaires, l'association anime des projets qui permettent la rencontre et l'échange entre les personnes. Dans cette démarche, plusieurs actions sont proposées :

- Le bistrot mémoire
- Les « petits plaisirs contés »
- Les animations en résidence pour personnes âgées

# 1 / ARPAQ

## Les animations collectives

Les clubs  **TARIF SYMPA** 2€ après-midi Club + La carte d'adhésion

CLUB	JOUR	ENCADRANT	HORAIRES	LIEU	TRANSPORT
<b>GOELANDS</b>	Lun.	Équipe de bénévoles	14h-17h	ARPAQ, 4 avenue des cols-verts	Ligne A et 2 arrêt lycée chaptal Mini bus Arpaq
<b>PRAT-MARIA</b>	Lun.	Équipe de bénévoles	14h-17h	19 rue du Léon	Ligne 5
<b>KERLAERON</b>	Lun.	Équipe de bénévoles	14h-17h	4 rue des Hospitaliers St-Jean, Kerlaëron	Ligne A, arrêt Kerlaëron
<b>FONTAINE</b>	Lun.	Équipe de bénévoles	14h-17h	4 rue Theilhard de Chardin, Kerfeunteun	Ligne 9 ou 14, arrêt MPT Kerfeunteun
<b>BRUYERES</b>	Mar.	Équipe de bénévoles	14h-17h	E.H.P.A.D. Les Bruyères, 44 rue Paul Borrossi, Penhars	Ligne 2 ou A, arrêt Penhars Bourg
<b>LES BELOTEURS DE PRAT-MARIA</b>	Jeu.	Équipe de bénévoles	14h-17h	19 rue du Léon	Ligne 5
<b>TOURELLE</b>	Jeu.	Équipe de bénévoles	14h-17h	Salle Denise Larzul	Lignes A ou C1, arrêt Tourelle ou Transport minibus ARPAQ
<b>ABEILLES</b>	Ven.	Équipe de bénévoles	14h-17h	Centre Social des Abeilles, rue Sergent Le Flao, La Terre Noire	Ligne 1, arrêt Terre noire ou place des castors ou Transport minibus ARPAQ
<b>KERNISY LES ATELIERS</b>	Mar. Jeu.	Équipe de bénévoles	14h-17h	24 rue Charles Hernu	Ligne 4 arrêt Kernisy



## Service solidarité transport

S'adressant aux personnes ayant des difficultés de mobilité (ex : descendre d'un bus ; difficulté à marcher ...), le service solidarité transport animé par une équipe de bénévoles chauffeurs, permet de prendre en charge le déplacement de 7 adhérents ARPAQ vers des actions collectives menées par l'association.

2€ aller/retour

## Les animations en petit groupe

L'ARPAQ anime en parallèle des sorties les mercredis de 13 h 30 à 17 h 30 appelées « Ty Anim ».

Ces animations en après-midi s'adressent aux personnes isolées, fragiles et ayant des difficultés importantes de mobilité. Les bénévoles viennent vous prendre chez vous pour passer une demi-journée en toute convivialité.

## Les déplacements vers les Clubs de quartier

Le transport fonctionne sur trois clubs : les lundis aux Goélands, les jeudis à la Tourelle et les vendredis aux Abeilles (activité gymnastique adaptée en plus le vendredi).

**Le service solidarité transport n'est pas un service de transport adapté pour les personnes en situation de handicap (précisément en fauteuil). Se diriger vers le service Handiqub.**

**Vous aimez conduire ?**

**Vous aimez vous rendre utile ?**

**Rejoignez notre groupe de bénévoles !**

**Se renseigner au bureau de l'ARPAQ**



## Les animations **TARIF SYMPA**

ACTIVITÉ	JOUR	ENCADRANT	HORAIRES	LIEU	TARIFS	TRANSPORT
<b>TY-ANIM. SORTIES EN MINIBUS</b>	4 mer. par mois	Une équipe de bénévoles	13h30 - 17h30	Sorties extérieures	Carte d'adhésion + 10€ 	Minibus 6 places circuit porte à porte
<b>LES VACANCES À LA JOURNÉE</b>	1 mer. par mois	Un professionnel et un bénévole	Sorties à la journée entre 9h30 et 18h30	Départ en car de Quimper. Repas au restaurant. Visites, excursions adaptées	Carte d'adhésion + prix de journée	Circuit de 10 arrêts sur la ville dans chaque quartier
<b>LE SEJOUR SÉNIOR</b> Une semaine d'évasion	Été	Un professionnel	7 jours / 6 nuits	Dans le Grand Ouest, avec de belles excursions adaptées aux plus âgés	Carte d'adhésion + prix du séjour	En Car grand Tourisme

## 2 / ARPAQ - Les accompagnements individualisés

ACTIVITÉ	JOUR	ENCADRANT	HORAIRES	LIEU	TARIFS	
<b>LE RÉSEAU DE VISITES À DOMICILE</b>	Un après-midi toutes les 2 semaines	Un bénévole sous la coordination d'un professionnel	Entre 14h00 et 17h00	Au domicile des personnes âgées isolées qui en font la demande, pour maintenir le lien social ou le recréer.	Carte d'adhésion	
<b>PAPOT'AGE</b>	Une fois par semaine ou tous les 15 jours	Des bénévoles	Lundi et jeudi matin	Accueil téléphonique afin de rompre l'isolement	Gratuit	

Ces deux actions ont signé la Charte MONALISA 

## 3 / ARPAQ – Les actions partenariales

ACTIVITÉ	JOUR	ENCADRANT	HORAIRES	LIEU	TARIFS	TRANSPORT
<b>PETITS PLAISIRS CONTÉS</b> Partenaires : Résidences d'accueil pour Personnes Agées et Médiathèque des Ursulines	3 après-midi par mois	Une équipe de bénévoles avec le soutien d'un professionnel	14h-17h	Dans les résidences d'accueil pour personnes âgées Quimper- Plomelin - Douarnenez	Ouvert à toutes les personnes âgées vivant à domicile ou en établissement	Avec les résidences d'accueil ou contact avec l'ARPAQ
<b>LE BISTROT MEMOIRE</b>	2 mardis par mois	Une psychologue, un animateur de l'ARPAQ et des bénévoles	Entre 15h et 17h	Lieu à déterminer	Entrée libre	

# Audilab

Ensemble, pour une belle écoute

## Audilab Quimper, un sens de l'écoute et du service

### UNE ÉQUIPE DISPONIBLE ET À VOTRE ÉCOUTE

Dès le premier rendez-vous, l'équipe veille à instaurer un climat de confiance et apprend à vous connaître pour vous proposer **l'aide auditive adaptée à vos besoins** : mode de vie, gêne ressentie, budget, aides éventuelles auxquelles vous avez droit, prise en charge mutuelle...

### UN ACCOMPAGNEMENT SUR-MESURE

À l'issue d' **1 mois d'essai gratuit**<sup>[2]</sup>, vous pourrez vous décider en toute connaissance de cause. Puis, tout au long d'un accompagnement sur-mesure qui va durer toute la durée de vie de votre appareil, Mathieu LE TREUT, votre audioprothésiste sera à vos côtés pour optimiser votre qualité d'écoute (réglages, évaluation, apprentissage de l'utilisation).

[1] Test non médical - [2] Sur prescription médicale - [3] Applicables sur les aides auditives de classe 1 référencées, sous réserve des prestations du contrat mutuelle et des agréments complémentaires santé de votre centre

**QUIMPER 02 98 55 46 74**

Rond point du Frugy - 6, rue du Frugy - [www.audilab.fr](http://www.audilab.fr)

**PARKING  
GRATUIT**



**BILAN AUDITIF<sup>(1)</sup>  
+ 1 MOIS D'ESSAI<sup>(2)</sup>  
GRATUITS**



**APPAREILS  
NOUVELLE GÉNÉRATION :  
RECHARGEABLES  
& CONNECTÉS**

**AIDES AUDITIVES  
100% REMBOURSÉES<sup>(3)</sup>**

# ÉCOUTER VOIR

AUDITION MUTUALISTE

- Bilan auditif **GRATUIT** (test non médical)
- Essai **GRATUIT** d'aides auditives\*
- 0€ de reste à charge sur la gamme Confort 100% SANTÉ

\* Sur prescription médicale

### QUIMPER

- 3 quai du Port au Vin  
Centre-Ville  
02 98 64 46 46
- 2 allée de Kernénez  
Z.A. de Créac'h Gwen  
02 98 10 68 81

### CONCARNEAU

**ZA de Kérampéru  
2 rue Lucien Vidie  
02 98 11 28 80**

- Parcours 9 trous
- Parcours Compact
- Vaste Practice aménagé
- Club House avec bar et restauration
- Séminaires - repas groupes

**OFFRE  
DÉCOUVERTE  
DU GOLF  
AVEC INITIATION**

**Golf de Kerbernez**  
UN GOLF POUR TOUS !

à 10 mn de Quimper  
Route des Châteaux • 29700 Plomelin  
Tél. : 02 98 94 28 31  
[www.golfdekerbernez.com](http://www.golfdekerbernez.com)

## Le “Bistrot Mémoire”

Que vous ayez des troubles de la mémoire, que vous soyez l'aidant.e d'une personne malade ou simplement une personne intéressée par le concept, le Bistrot Mémoire est fait pour vous.

Le Bistrot Mémoire est un lieu d'accueil et d'accompagnement des personnes vivant avec des troubles de la mémoire ainsi que de leurs aidants, proches et professionnels.

C'est un lieu ouvert à tous permettant de se rencontrer, s'exprimer, dialoguer librement, partager ses interrogations et ses difficultés dans un climat de détente et de convivialité sans inscription préalable.

Une psychologue et une animatrice assurent l'accueil.

### Lieu à déterminer

Rendez-vous deux mardis après-midi par mois.

### Écouter / Soutenir / Accompagner

Nous vous proposons deux séances d'échanges par mois, l'une de façon libre et l'autre avec un intervenant extérieur (professionnel, membre d'une association ou individuel...) sur des thèmes définis chaque année avec les participants.

Un projet en collaboration avec de nombreux partenaires cités dans ce guide.



**BISTROT MEMOIRE**  
QUIMPER

*Les troubles de la mémoire, parlons-en.*

### DATES PROPOSÉES

### THÈMES

### INTERVENANTS

Mardi 27 septembre	Echanges libres	
Mardi 4 octobre	Présentation de l'association « Activ'Mémoire »	Mme Guillery
Mardi 18 octobre	La formation des aidants : qu'est-ce que c'est ?	Mr. Pyatzook, association France Alzheimer
Mardi 8 novembre	Jeux de mémoire	Anne-Juliette et Julie
Mardi 22 novembre	Visite guidée du musée Breton, Quimper	Inscription au 02.98.55.53.86 ou auprès d'Anne-Juliette ou Julie
Mardi 6 décembre	Goûter de Noël	

Espace ouvert à tous, entrée libre

Renseignements : ARPAQ – 02.98.55.53.86

## Le Bénévolat... Parlons-en !

Rappelons que l'ARPAQ est une association loi 1901, à but non lucratif et l'existence même de l'association réside dans le fait que les administrateurs sont tous bénévoles. Président, trésorier, secrétaire, membres... chacun est donc précieux pour faire vivre l'ARPAQ !

Si vous n'êtes pas prêts à vous investir au sein de l'administration, l'ARPAQ est riche de propositions pour les activités de bénévolat :

### Vous aimez le contact avec l'ancienne génération, il existe :

#### • LE SERVICE TRANSPORT SOLIDARITÉ :

Aller chercher les personnes âgées à leur domicile pour les accompagner sur une activité de loisirs (jeux) ou sur des sorties extérieures

#### • LE RÉSEAU DE VISITEURS À DOMICILE :

Visiter tous les quinze jours une personne âgée à son domicile pour faire ensemble une activité (Tablette, lecture, promenade, jeux, discussion, visite...)

#### • LES PETITS PLAISIRS CONTÉS :

Animer, en équipe, des séances au sein des EHPAD de QBO afin de proposer des temps conviviaux aux résidents des maisons de retraite.

#### • LE BISTROT MÉMOIRE :

Participer aux séances et échanger autour

des troubles de la mémoire deux mardis par mois au sein d'un café-restaurant de Quimper, situé en centre-ville.

#### • LES CLUBS DE QUARTIER

Encadrer, animer et accueillir les personnes âgées sur un après-midi jeux au sein d'un quartier de la ville.

#### • PAPOT'ÂGE :

Echanger par téléphone avec les personnes isolées une fois par semaine

### Commission "Activités et Loisirs"

Pour répondre aux besoins des retraités et des futurs retraités, nous avons besoin de vous !

L'ARPAQ souhaite constituer un petit comité afin de s'épancher sur l'avenir de l'association et notamment les propositions d'activités à développer.

Vous avez des idées, des envies, vous êtes innovant(e), rejoignez-nous tout au long de l'année.

Nous aimerions réunir ce comité 3 à 4 fois par an au maximum, ce qui ne demande pas trop d'investissement de votre part !

Au plaisir de semer quelques idées avec vous !



# LE FONCTIONNEMENT

L'association ne peut fonctionner sans la présence de bénévoles, impliqués à la fois dans les commissions internes et dans les politiques sociales du territoire.

## Le Bénévolat : une ressource importante pour l'association !

Soixante-dix personnes sont investies toutes les semaines dans de nombreuses actions que mène l'ARPAQ.

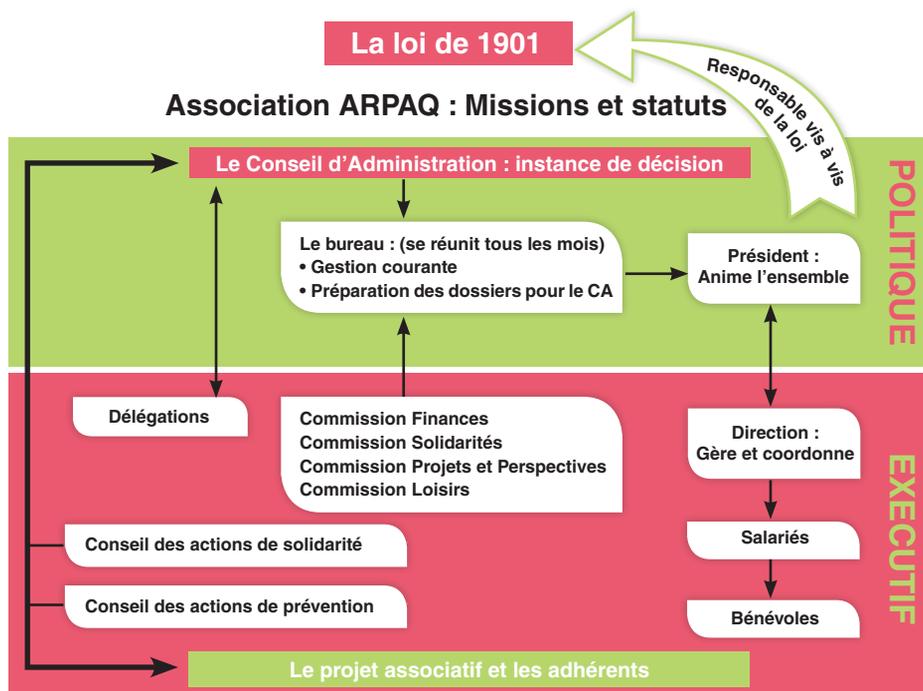
Sans leur implication, notre association ne pourrait accomplir ses missions dans de bonnes conditions. Ce bénévolat se décline de multiples façons sur des actions de prévention du bien vieillir tout comme sur des actions de prévention et lutte contre l'isolement. Un nombre important de bénévoles interviennent sur des activités où leur présence est néces-

saire de façon régulière. C'est en particulier le cas pour toutes nos activités de prévention et lutte contre l'isolement. Notre équipe de professionnels s'engage à apporter tout son soutien à l'ensemble de nos bénévoles.

## Le fonctionnement interne de l'ARPAQ

Comme toute association, l'ARPAQ est gérée par ses adhérents. Son Conseil d'Administration débat sur les projets et prend toutes les grandes décisions. Celui-ci est composé en majorité de membres actifs adhérents de l'Association. Chaque activité peut y avoir ses représentants. Le bureau de l'ARPAQ, élu chaque année par le CA, prépare l'ensemble des dossiers traités par le Conseil d'Administration.

**Bénévole à  
l'ARPAQ : Une  
expérience riche,  
solidaire et  
valorisante...  
Chacun peut y  
trouver sa place !**



Pour faciliter ce travail, l'association a mis en place plusieurs groupes internes :

## 4 commissions de travail

- **Commission des finances**

Examine les postes de dépenses et de recettes

- **Commission Projets et Perspectives**

Traite tous les nouveaux projets

- **Commission Solidarité**

Anime, coordonne et fait aboutir les projets de solidarité

- **Commission Activités et Loisirs**

Suivi et coordination des activités existantes

## Des Conseils de Solidarité et de Prévention

Chaque Club de quartier et chaque activité disposent à l'ARPAQ de délégués élus par les participants. Ces représentants sont les interlocuteurs privilégiés entre les adhérents et le siège de l'association.

Un conseil des clubs et un conseil des activités se réunissent au moins une fois l'an pour

aborder toutes les questions utiles au bon fonctionnement sur les différents lieux de pratique.

Une Assemblée Générale annuelle présente le bilan et les orientations de l'Association devant l'ensemble de ses adhérents et devant les personnalités de Quimper et de la région.

## Les investissements de l'ARPAQ dans les politiques sociales

Notre Association est également investie dans de nombreuses actions externes à l'ARPAQ. Des délégués bénévoles, agréés chaque année par notre conseil d'administration siègent dans des commissions et instances de la ville de Quimper, du territoire de Quimper Bretagne Occidentale (QBO), du Département du Finistère, de la Région Bretagne. Leur rôle est de représenter les usagers retraités dans tous ces lieux importants où sont prises les décisions sur les projets et politiques « retraités et personnes âgées ».



## Vie locale / Politiques publiques

**Ville : Quimper**

### 4 Conseils de Quartiers

Nous disposons d'un siège de délégué par Quartier. Ce sont des instances de concertation et de projets sur 4 conseils de quartiers : Penhars / Kerfeunteun / Centre Ville / Ergué-Armel

### Agglomération : Quimper Bretagne Occidentale (QBO)

#### Commission Accessibilité et Handicap :

Elle travaille sur les dispositifs d'application de la loi de 2002 permettant l'accessibilité à tous des lieux et services publics (bâtiments, voiries, mobilité et transports publics). Nous disposons d'un délégué et d'un suppléant.

### Départemental : Conseil Départemental du Finistère

#### CDCA (Comité Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie)

C'est une instance consultative mise en place à l'initiative du Conseil Départemental. Le CDCA constitue un lieu de dialogues, d'informations, de réflexions et de propositions sur la politique départementale s'adressant aux retraités et personnes âgées. 1 délégué et un suppléant ARPAQ y siègent.

## Autres délégations

### Région Bretagne

#### UROPAR : Union Régionale des Offices et Organisations de Personnes à la Retraite.

C'est une structure associative régionale qui regroupe les grandes associations et Offices de Retraités et personnes âgées des principales villes bretonnes.

### Département Finistère

#### ESPACE ASSOCIATIF Quimper

Centre de ressources pour associations. (voir page 34)

### Cornouaille

#### Conseil de vie sociale du CHIC (Centre Hospitalier

Intercommunal de Cornouaille) : 1 délégué ARPAQ représentant les usagers.

### Quimper

#### Et également des administrateurs ou délégués :

MPT du Moulin Vert, MPT de Kerfeunteun, MPT Ergué-Armel, Centre Social des Abeilles, Association de La Tour Nevet, France Bénévolat.



# Catherine Le Moan

Hypnose & Thérapie

Diplômée d'Hypnose Médicale et Clinique, Faculté de médecine de Brest  
Institut Émergences Rennes

06-59-72-98-20      hypnose.crozon@gmail.com  
9 rue de Camaret - 29160 Crozon



CRÉDIT  
D'IMPÔT  
25%\*



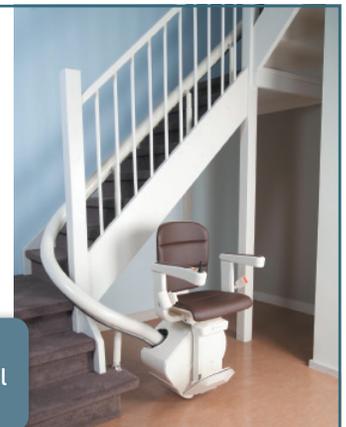
LE MONTE  
ESCALIER  
BRETON

02 97 13 59 87

- Installation rapide et sur mesure par nos soins
- Meilleure qualité européenne
- SAV ■ Devis gratuit

Prenez RDV avec  
le technicien conseil  
06 37 83 97 84

[www.lemonteescalierbreton.bzh](http://www.lemonteescalierbreton.bzh)



\*selon réglementation en vigueur, RCS 849 292 420 Lorient.  
La loi informatique et Libertés du 6 janvier 1978 vous donne un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant.

## SOLIHA

SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

BRETAGNE

### CONSEILS, ASSISTANCE ET FINANCEMENTS

ACCESSION À LA PROPRIÉTÉ

RÉHABILITATION ACCOMPAGNÉE

MAINTIEN À DOMICILE

### POUR L'HABITAT PRIVÉ ET COMMUNAL

SOLIHA BRETAGNE  
SOLIHA-BRETAGNE.FR

BREST - 02 98 44 85 76  
MORLAIX - 02 98 88 55 10  
QUIMPER - 02 98 95 67 37

## À votre écoute et en soutien

ASSOCIATIONS	PERMANENCES ET ACTIVITÉS	CONTACTS
<b>ALMA 29</b> Allo Maltraitance Personnes Agées	Permanence d'écoute les mardis et vendredis. De 9h30 à 11h30 Répondeur 24h / 24h	02 98 43 68 07 contact@alma29.fr
<b>Association chiens guides d'aveugles</b>	Faire de la promotion afin de faire connaître davantage le chien-guide et la canne électronique sur le département du Finistère.	Maison des associations, 1 allée Mgr Jean-René Calloc'h Quimper-BP24 Portable : 06 59 17 41 51 asso.chiensguides29@gmail.com
<b>Association parentel parent'âge</b>	information, soutien des liens intergénérationnels	9 rue de l'île d'Houat Quimper 02 98 53 73 72 parentage@parentel.org
<b>Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité (ADMD 29)</b>	Renseignements sur les droits des personnes malades et des personnes en fin de vie (directives anticipées et personne de confiance). Tous les de vendredis de 10h30 à 12h à l'Espace Associatif et le 1er mardi du mois à l'EPSM Gourmelen. Hors vacances scolaires	Andrée Guillaumet 4 bis rue de Rosmadec, Quimper 07 85 05 60 92 admd29@admd.net
<b>Auxiliaires des Aveugles</b>	Aide aux personnes déficientes visuelles, petits déplacements, lecture...Réunions mensuelles au siège de l'ARPAQ	505 route de Guengat 29000 QUIMPER 02 98 55 13 26 auxiliaires.aveugles29@laposte.net
<b>AVDE</b> Accompagner la Vie Dans l'Épreuve	Présence-écoute-soutien aux personnes atteintes d'une maladie grave, et à leurs proches	71 avenue Jacques Le Viol Quimper 02 98 55 01 59 contact@avde.fr – www.avde.fr
<b>BVE</b> Bien Vieillir Ensemble dans les Résidences pour Personnes Agées	Permanence téléphonique tous les mardis de 14h à 17h30. Possibilité de prendre rdv ou de laisser un message vocal	Maison des associations, 1 allée Mgr Jean-René Calloc'h Quimper 06 31 11 98 54 contact@bve.bs2
<b>France Alzheimer 29</b> Et troubles apparentés	Prendre rendez vous. Permanence 3ème mardi du mois de 10h à 12h au CHIC	212 rue Jean Jaurès 29200 Brest 02 98 44 90 27 france.alzheimer29@orange.fr www.alzheimer29.typepad.fr
<b>Fraternité Chrétienne des Personnes Malades et Handicapées</b>		Anne Pennaneach : 02.98.55.43.93 ou Bertrand Capp : 02.98.5707.85
<b>MDPH</b> Maison Départementale des Personnes Handicapées	Information, Conseil, Accompagnements, Accès aux droits Du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30	1C rue Félix Le Dantec Creac'h Gwen 29018 Quimper Cedex 02 98 90 50 50 contact@mdph29.fr

## Proposant des animations, ateliers, prévention

ASSOCIATIONS	PERMANENCES ET ACTIVITÉS	CONTACTS
<b>ACTIV'MEMOIRE</b>	Ateliers mémoire accessibles à tous d'octobre à mai en après-midi sur Quimper	Centre des abeilles 4 rue sergent Le Flao 02 98 53 68 84 - mf.guillery@orange.fr contact@activ-memoir.fr
<b>AFMOC Bretagne</b> Association Française des Malades et Opérés Cardio-vasculaires	Permanence 2ème mardi du mois de 10 h à 12 h mairie annexe Ergué Armel Gymnastique adaptée les vendredis de 14 h à 15 h salle ARPAQ de Kernisy (sauf congés scolaires)	Marie Yvette Trolez 02 98 53 43 39 trolezm@wanadoo.fr AFMOC Bretagne 02 98 73.02.36
<b>AGIR-ABCD</b>	Permanence à l'espace associatif Mardi de 10h à 12h Hors vacances scolaires	53 impasse de l'odet 29000 06 80 98 86 98 delegue.agirabd29@gmail.com
<b>Association des Écrivains Publics de Cornouaille</b>	Écrire une lettre personnalisée Répondre à un courrier administratif	11 b rue de Rozarguen 29000 Quimper 02 98 53 12 96
<b>Association des retraités de la CFDT du Pays de Cornouaille</b>	Défense des droits des retraités CFDT.	5, allée Couchouren, 29000 Quimper ulcfdtcornouaille@gmail.com 02 98 64 72 48
<b>Association Sourdine</b> association des malentendants et devenus sourds	information, conseil, prévention pour tout problème d'audition	53 rue de Kerourgué 29170 Fouesnant 02 98 51 28 22 assosourdine@orange.fr
<b>Bibliothèque sonore du Finistère</b>	Mise à disposition de livres enregistrés pour les non et mal voyants, ainsi que pour les handicapés moteur 80 % Permanences mardis et jeudis de 14h à 17h	71 rue Jacques Le Viol BP 30341 / 29191 Quimper Cedex 02 98 90 38 96 29Q@ADVBS.FR www.bibliothequesonorefinistere.fr
<b>Groupe ment des Parkinsoniens du Finistère</b>	Informations 1 <sup>er</sup> mardi du mois de 14h à 16h, salle des Châtaigniers Gym adaptée les jeudis de 10h à 11h salle ARPAQ de Kernisy	contact@gp29.net
<b>IREPS de Bretagne</b> antenne du Finistère (anciennement CODES 29)	Actions de prévention santé Documentation et permanences	9, rue de l'Île d'Houat Quimper 02 98 90 05 15 contact29@irepsbretagne.fr Site : www.irepsbretagne.fr
<b>Soliha Finistère</b>	Acquisition, amélioration, adaptation, économies d'énergie, dans les logements existants : des conseils techniques et financiers objectifs, un accompagnement dans votre projet.	41 rue Pen Ar steir - Quimper 02 98 95 99 59 Courriel : info.quimper@solihafinistere.fr Site : www.guidehabitat29.com
<b>UTL</b> Université du Temps Libre de Quimper	Conférences sur 4 jeudis par mois d'octobre à juin inclus Consulter le programme sur le site	53 Impasse de l'Odet Quimper 02 98 52 33 00 Site : www.utlquimper.fr utl.quimper@laposte.net

## Les associations en soutien technique

ASSOCIATIONS	PERMANENCES ET ACTIVITÉS	CONTACTS
<b>Espace Associatif</b> La maison des Associations	Centre de ressources pour associations Pôle formation Pôle média communication Pôle matériel événementiel	Maison Waldeck Rousseau 1 allée Mgr Jean-René Calloc'h 29000 Quimper 02 98 52 33 00 Site : <a href="http://www.espace29.asso.fr">www.espace29.asso.fr</a> <a href="mailto:mda@espace29.asso.fr">mda@espace29.asso.fr</a>
<b>France Bénévolat</b> Centre de Bénévolat Quimper Cornouaille	Association d'aide pour trouver une activité bénévole Permanences lundi et jeudi de 14h à 17h	Maison des associations, 1 allée Mgr Jean-René Calloc'h 29000 Quimper. 02 22 94 09 70 <a href="mailto:fb.quimper@francebenevolat.org">fb.quimper@francebenevolat.org</a>
<b>Banque alimentaire</b>		47 Avenue Pierre Méndes France 29000 Quimper 02 98 53 48 11 <a href="http://Ba290anquealimentaire.org">Ba290anquealimentaire.org</a>

## Les associations partenaires de l'ARPAQ sur des loisirs

ASSOCIATIONS	PERMANENCES ET ACTIVITÉS	CONTACTS
<b>SCRAP en Bretagne Scrapbooking</b>	Activité scrapbooking les mardis de 18 h à 22 h siège de l'ARPAQ (sauf congés scolaires)	Solange Cuzard 02 98 94 72 25 Marie Yvette Trolez 02 98 53 43 39
<b>Tai Chi Spirale</b>	Cours de Tai chi CHUAN	Claire Barth : <a href="mailto:taichispirale@gmail.com">taichispirale@gmail.com</a>
<b>Manucréa</b>	Cours de théâtre à l'ARPAQ	<a href="http://www.manucrea.org">www.manucrea.org</a> 02 98 52 14 53
<b>Association Hent Ar Yoga</b>	Cours de yoga pour l'ARPAQ	
<b>Fédération Kenleur Penn Ar Bed</b>	Cours de danses bretonnes	3 esplanade Famille Gabai - 29000 Quimper Tel : 02 98 64 68 37 <a href="mailto:confederation@kenleur.bzh">confederation@kenleur.bzh</a>



PRESQU'ÎLE DE CROZON - TELGRUC-SUR-MER

# Chambre d'hôtes "Maison du Bellec"

EMPLACEMENT EXCEPTIONNEL, LES PIEDS DANS L'EAU, PROCHE DE LA NATURE



SITUÉE EN BAIE DE DOUARNENEZ  
LE LONG DU GR37



La vue mer

Le salon

La chambre

La cuisine

**Maison du BELLEC**  
Plage de Trez Bellec  
29560 TELGRUC-SUR-MER  
02 98 23 59 79  
camping-penbellec@orange.fr  
www.camping-telgruc.fr

À partir de 80€ pour 2 personnes / Ouvert toute l'année.  
Cuisine équipée et terrasse extérieure : barbecue, transats, parasol...

Conception Marie-LE DEJUN pour l'Agence Bretagne - BREIST

LE LOCAL

LA QUALITÉ

ET AU BON PRIX !

Le meilleur de Bretagne  
Produits locaux sélectionnés  
par vos magasins U de Bretagne



**SUPER U** Plogonnec

À 10 minutes entre Quimper et Douarnenez  
3 800 m<sup>2</sup> de surface commerciales

NOUVEAU

LIVRAISON À DOMICILE

90 véhicules en location

DRIVE coursesu.com

VOS COURSES PRÊTES EN 2h

PHOTOS.fr

CULTURE.fr

BILLETTERIE SPECTACLES

traiteur



# LES SERVICES POUR BIEN VIEILLIR DANS L'AGGLOMÉRATION DE QUIMPER



## S'informer, s'orienter, être accompagné dans les démarches

**L'ARPAQ dispose de toutes les informations utiles quelle que soit votre situation et peut servir d'intermédiaire auprès des services spécifiques que vous sollicitez.**

### LE CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION :

CLIC de Quimper Bretagne Occidentale  
C.I.A.S. / 8, rue Verdelet - 29 000 QUIMPER  
02 98 64 51 01  
[clic.quimper-agglo@quimper.fr](mailto:clic.quimper-agglo@quimper.fr)

Vous avez 60 ans ou plus, vous avez des questions sur vos droits en tant que retraité ou sur les droits de vos parents âgés...

Vous trouverez toutes les réponses concernant l'allocation personnalisée d'autonomie (APA), les lieux d'accueil pour personnes âgées dépendantes, les possibilités d'aides à domicile, les aides en matière d'aménagement des habitats, les groupes de paroles, etc. auprès du CLIC de Quimper Bretagne Occidentale.

Les professionnels vous y accueillent et évaluent avec vous vos besoins.

Les entretiens peuvent être proposés par téléphone, au bureau ou à domicile par des agents d'accueil, des conseillères en gérontologie (travailleurs sociaux), une ergothérapeute, une psychologue.

Un accueil physique

- sur la commune de Briec, dans les locaux de Ti Glazik place Ruthin. Une permanence sur rendez-vous est proposée Les lundis matin de 8h30 à 12h sans rendez-vous avec une conseillère en gérontologie.
- sur la commune de Quimper, dans les locaux du CIAS au 8 rue verdelet, au rez de chaussée du bâtiment. L'accueil est assuré du lundi au vendredi de 9h à 12h sans rendez-vous et de 14h à 17h sur rendez-vous.

Un accueil téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 12h. Le service dispose d'un répondeur enregistreur lorsque le personnel est déjà au téléphone ou lorsqu'il est en entretien ou en visite à domicile.



## Les services sociaux

INTITULÉS	SERVICES ET PERMANENCES	CONTACTS
<b>C.C.A.S. de Quimper</b> Ville de Quimper	Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h	8, rue Verdelet - 29000 Quimper 02 98 64 51 00 ccas@quimper.bzh
<b>CDAS de Quimper</b> Conseil Départemental	CDAS Quimper lundi au vendredi 9h à 12h et 13h30 à 17h sauf mardi matin et jeudi après midi. Antenne de Penhars lundi au vendredi 9h à 12h sauf mercredi	CDAS Quimper 12 rue Stang ar c'hoat 02 98 76 25 00 Penhars : 02 98 55 03 76 6 rue d'Irlande www.cg29.fr
<b>CARSAT</b> (CRAM)	Aide conseil accueil retraite régime général De 9h à 17h	1 rue Belle Ile en Mer - Quimper Tel : 39 60 www.carsat-bretagne.fr
<b>MSA</b> Mutualité Sociale Agricole	Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h Aide conseil accueil retraite régime agricole	Le Grand Large, 2 rue Georges Perros Quimper 02 98 85 59 86

## Les services hospitaliers et réseaux de soins

INTITULÉS	SERVICES ET PERMANENCES	CONTACTS
<b>EPSM</b> Établissement Public de santé Mentale	UPSA : unité de Psychiatrie du Sujet Agé (hospitalisation complète) Hôpital de jour pour personnes Agées « L'hermine » Consultations Personnes Agées et Equipe Mobile de Psychiatrie du Sujet Agé (EMPSA)	18 hent glaz UPSA : 02 98 98 67 17 Numéro unique : 02 98 98 67 17
<b>EMSP</b>	Equipe Mobile de Soins Palliatifs Permanence téléphonique : lundi de 9h à 17h ; Mardi, mercredi et jeudi matin : 9h à 12h45	14 avenue Yves Thépot Quimper 02 98 52 64 96 sm.emsp@ch-cornouaille.fr
<b>L'unité de soin de support</b>	Du lundi au vendredi : 9h à 12h et de 13h30 à 16h45	14 avenue Yves Thépot Quimper 02.98.52.63.88 sm.infocancer@ch-cornouaille.fr

Cliniques : consulter l'annuaire téléphonique

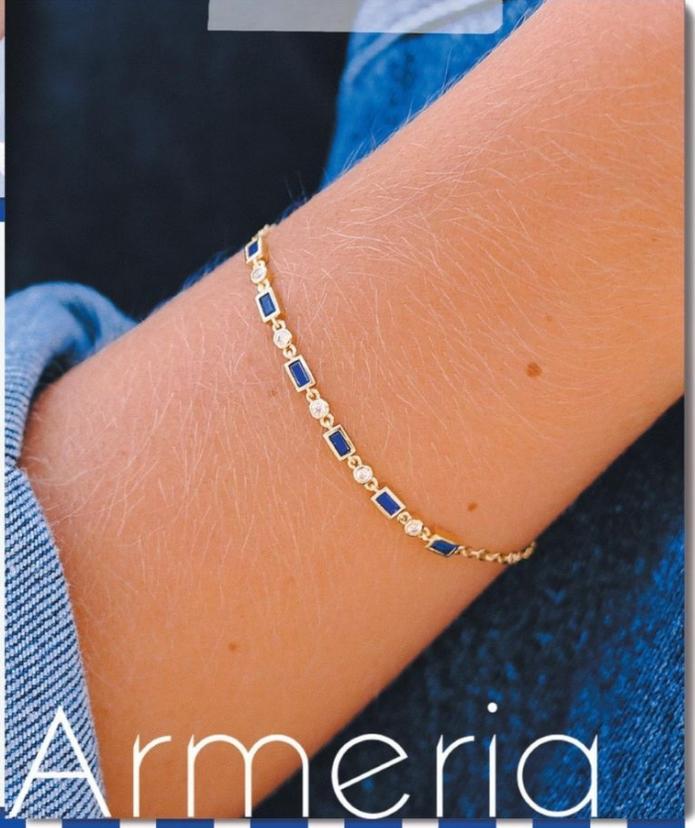
## Aide et services à domicile

INTITULÉS	SERVICES ET PERMANENCES	CONTACTS
<b>ADIMA Quimper</b>	Services à domicile	02 98 11 02 81 7 place du 118 <sup>e</sup> Régiment d'Infanterie, Quimper
<b>ADMR de l'Odet</b>	Services à domicile	02 98 52 13 64 10 allée du Rouillen, Ergué-Gabéric
<b>CCAS de Quimper</b>	Services d'aide et d'accompagnement à domicile, accompagnement véhiculé, courses, aide administrative simple	02 98 64 51 00 répondeur-messagerie accueilpaph@quimper.bzh
<b>Mutualité Retraite 29.56 SSIAD</b>	Soins à domicile Équipe spécialisée Alzheimer : 02 98 55 97 43 Du Lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.	90 rue de Kergestin - Quimper 02 98 55 10 05 csi-quimper@mutualite29-56.fr
<b>Archipel</b>	Soins et assistances à domicile Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30	4 rue Paul Sabatier - Quimper 02 98 95 54 63 2asdquimper@union-archipel.org
<b>Présence Verte</b>	Service de téléassistance pour personnes âgées, dépendantes, isolées ou handicapées.	Anne-Claire AUBERT MSA de Quimper - 2 rue Georges Perros 29000 QUIMPER 06.89.68.02.62 / 02.98.85.59.84

Autres services à domicile : se référer aux encarts publicitaires du guide.

## Aide juridique, conseils retraites

INTITULÉS	SERVICES ET PERMANENCES	CONTACTS
<b>TGI</b>	Tribunal de Grande Instance. Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30	48 A Quai de l'Odet - Quimper 02 98 82 88 00
<b>ATP</b>	Association Tutélaire du Ponant Lundi, mardi, mercredi, vendredi de 14h à 17h	17 route du Président Sadate - Quimper 02 98 10 21 21 www.atp.asso.fr
<b>UDAF</b>	Union Départementale des Associations Familiales	16 route de Plogonnec - Quimper 02 98 10 38 00
<b>CICAS</b>	Centre Information Conseil et Accueil des Salariés (caisses retraites complémentaires) Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h	36 bis Boulevard Dupleix - Quimper N° indigo 0820 200 189 cicasinfo29@gagirc-arrco.fr
<b>SOLIHA FINISTERE</b>	Amélioration et adaptation de l'Habitat Accueil de 9h à 2h	41 rue Pen Ar steir Quimper 02 98 95 99 59 Courriel : info.quimper@soliha-finistere.fr Site : www.guidehabitat29.com
<b>QUB</b>	Transport en commun de l'Agglomération Du lundi au samedi de 8h30 à 18h30	12 quai du Steir - Quimper - 02 98 95 26 27 www.qub.fr
<b>HandiQub</b>	Transport personnes à mobilité réduite Réservation téléphonique du lundi au samedi de 8h30 à 19h00 sans interruption	02 98 95 97 92 www.handiqub.fr



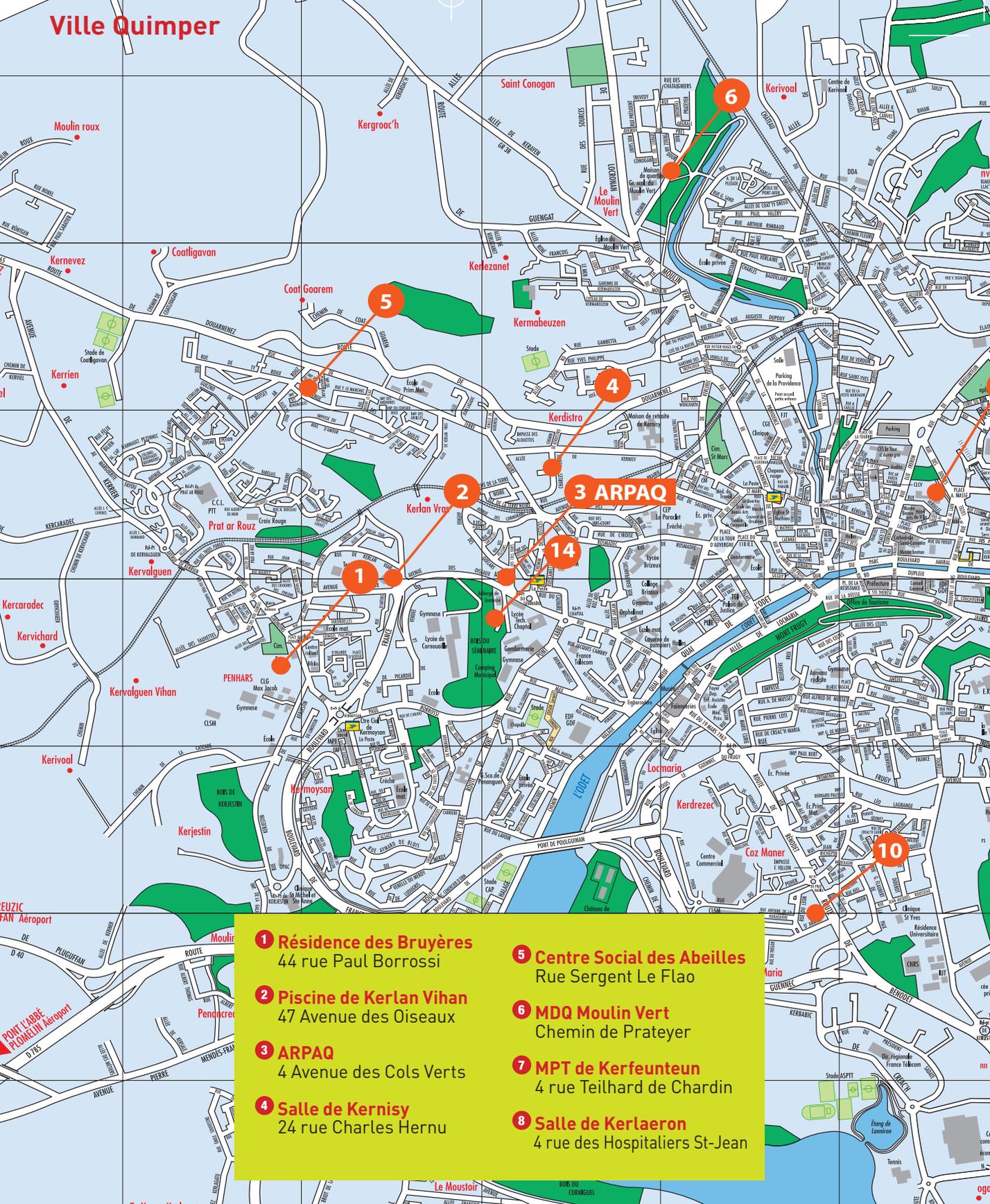
*Scintillante mariniera  
revisitée pour vous  
sublimer*

[www.armeria.bzh](http://www.armeria.bzh)



Armeria

# Ville Quimper



**1** Résidence des Bruyères  
44 rue Paul Borrossi

**2** Piscine de Kerlan Vihan  
47 Avenue des Oiseaux

**3** ARPAQ  
4 Avenue des Cols Verts

**4** Salle de Kernisy  
24 rue Charles Hernu

**5** Centre Social des Abeilles  
Rue Sergent Le Flao

**6** MDQ Moulin Vert  
Chemin de Prateyer

**7** MPT de Kerfeunteun  
4 rue Teilhard de Chardin

**8** Salle de Kerlaeron  
4 rue des Hospitaliers St-Jean



## Transport / mobilité

Les personnes de 65 ans et plus, non imposables sur le revenu et résidants d'une commune de QBO, bénéficient d'un accès au bus de la QUB à tarif réduit.

### HandiQub

Un minibus adapté assure votre prise en charge à votre domicile pour tout déplacement (course, médecin, coiffeur) si vous ne pouvez prendre les transports en commun et si vous êtes reconnus invalides à un taux égal ou supérieur à 80% (MDPH). Possibilité d'agrément pour les personnes âgées ayant des difficultés de mobilité.

### Service d'aide et accompagnement à domicile de la Ville de Quimper

Des difficultés de mobilité ! Se renseigner au CCAS de Quimper 02 98 64 51 00.

### Dispositif "sortir plus" avec vos caisses de retraites :

Aides possibles sous forme de chèques transports par les caisses de retraites complémentaires (voir informations à l'ARPAQ).

### Information complémentaire de l'ARPAQ en page 23

Notre projet « solidarité transports » vous est expliqué page 23 de ce guide. « Si vous avez des difficultés de mobilité et que vous ne pouvez plus utiliser les transports en commun, n'hésitez pas à nous en parler. Nous étudierons avec vous les solutions existantes sur Quimper ».

La plaquette d'information du Conseil Départemental à votre disposition



## Hébergement sur l'agglomération de Quimper

NOM	ADRESSE	CONTACT
EHPAD Ker Radeneg	20 allée Claude Dervern 29 000 Quimper	02 90 94 43 70
EHPAD Kerfily	2 rue Gustave Eiffel 29 000 Quimper	02 98 64 44 80
EHPAD La Retraite	10 rue Verdelet 29 000 Quimper	02 98 95 06 12
EHPAD Les Bruyères	44 rue Paul Borrossi 29 000 Quimper	02 98 55 01 78
EHPAD Les Magnolias	6 place Guy Ropartz 29 000 Quimper	02.98.95.61.62
EHPAD Résidence de Missilien	10 rue d'Orense 29 000 Quimper	02 98 55 59 20
EHPAD Résidence Parat Maria	5 allée Sarah Bernhardt 29 000 Quimper	02 98 55 94 62
EHPAD Thérèse Rondeau	3 allée de Kernisy 29 000 Quimper	02 98 53 81 12
EHPAD Ty Creach	10 rue Robert Schumann 29 000 Quimper	02 90 26 45 78
EHPAD Ti Glazig	1 avenue des Sports 29 000 Quimper	02 90 26 45 87
Logements groupés Jean Jaurès	16 bis rue Jean Jaures 29 000 Quimper	02.98.64.51.00
Logements groupés Paul Borrossi	36 rue Paul Borrossi 29 000 Quimper	02.98.64.51.00
Résidence les Séniors : Les Jardins d'Arcadie	6 rue Henriot 29 000 Quimper	02 98 53 03 08
EHPAD Coat kerhuel	10 impasse de la Lande 29 500 Ergué Gabéric	02 98 66 62 98
EHPAD Résidence du Steïr	1 rue de Landibilic 29 180 Plogonnec	02 98 91 80 90
EHPAD Ar Re Gozh	31 rue Général de Gaulle 29 510 Briec de l'Odet	02.98.57.71.10
EHPAD Ty Gwenn	3 Hent Kergoff 29 700 Plomelin	02 98 94 20 40
Foyer Logement Ty An Douric	Rue du Douric 29 500 Ergué Gabéric	02 98 59 62 26