

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

11 AVRIL 2024



4 avenue des cols-verts - QUIMPER - Tél 02 98 55 53 86 - E-mail : contact@arpaq.fr - Site internet : www.arpaq.fr

Lycée Kerustum Salle Amphithéâtre à Quimper

L'ASSOCIATION

ET SON

FONCTIONNEMENT

Les idées fondatrices et les valeurs de l'ARPAQ

Les valeurs fondamentales de l'Association ARPAQ sont :

La solidarité / la prévention / la convivialité

L'objet de l'association s'inscrit clairement dans deux grands axes complémentaires :

- ⇒ La prévention du bien vieillir par la pratique d'activités sportives, culturelles, de bien-être et sociales
- ⇒ La lutte contre l'isolement des personnes vieillissantes par des actions de solidarité

Ces deux volets de son action sont parfaitement identifiés dans ses statuts.

Les buts poursuivis dans ces actions sont définis ainsi :

- Mettre en place des actions de prévention du vieillissement.
- Contribuer à l'animation auprès des retraités et personnes âgées, y compris celles qui résident en établissement.
- Conduire une réflexion et des actions visant à favoriser la rencontre et l'échange entre les âges et à tisser du lien social entre les générations.
- Organiser des activités sociales et culturelles visant à rompre l'isolement des retraités, des plus jeunes aux plus âgés.
- Mettre en œuvre tout particulièrement une politique de maintien du lien social pour les personnes les plus âgées.
- Participer aux dispositifs quimpérois de coordination gérontologique.
- Être acteur impliqué dans les politiques sociales s'adressant aux retraités.
- Être à l'initiative de recherches et d'études sur leur situation.
- Assurer une mission générale d'information à l'égard des retraités et personnes âgées ainsi qu'une aide et des conseils auprès de ceux qui les solliciteront.

La solidarité au cœur de nos actions

La solidarité est la valeur fondamentale et le fil conducteur du projet associatif.

L'association s'engage à aider les personnes en situation de difficulté temporaire ou durable, notamment les personnes qui souffrent de solitude.

La solidarité, c'est permettre à chacun de poursuivre ses activités avec l'ARPAQ quelles que soient les difficultés rencontrées, qu'elles soient d'ordre physique ou psychique.

La solidarité, c'est aussi l'implication dans l'animation de lieux de proximité au plus près des habitants afin de favoriser le maintien d'une vie sociale.

La solidarité à l'ARPAQ, c'est aussi informer, aider et accompagner les adhérents qui ont la charge d'un proche en perte d'autonomie.

L'association s'engage à soutenir ses bénévoles investis dans les actions de solidarité par un accompagnement professionnel et la mise en place d'outils et de formations adaptés.

La prévention est l'axe majeur de nos animations de loisirs

Avoir une vie sociale riche de relations est incontestablement un facteur très important du mieux vivre à tout âge dans la société, à fortiori lorsque s'arrêtent les relations professionnelles.

L'ARPAQ, n'est pas un prestataire de services ou un organisateur de loisirs. Les activités qu'elles soient sportives, de bien-être, culturelles ou de loisirs répondent toutes à un objectif de prévention : rester actifs et en bonne santé le plus longtemps possible, en se bougeant le corps et l'esprit, en restant impliqués et en conservant une vie sociale riche et épanouie.

Le principal est bien de participer à une activité avec les autres, dans un souci d'entretenir son corps et son esprit et de maintenir un lien social épanoui.

La convivialité et l'ouverture aux autres est notre état d'esprit

L'association affiche une volonté du « faire ensemble » et du « vivre ensemble » : en gardant une relation privilégiée avec les adhérents.

La convivialité inscrit l'ARPAQ dans le sens du collectif. Sans elle, aucune activité ne peut durablement perdurer. Ainsi, chaque bénévole responsable d'activités a à cœur de créer et de maintenir une bonne

ambiance sur son groupe, qu'ils agissent des clubs, des réseaux de solidarité, des activités physiques et sportives, culturelles, de loisirs et de bien-être.

L'implication sans faille et active des bénévoles, qui mettent à disposition des groupes leurs compétences et leur temps disponible est indispensable aux missions de l'association. L'ARPAQ ne peut pas avoir des activités conviviales, sans être elle-même conviviale. Il est donc d'usage de mettre un point d'honneur dans la qualité de l'accueil des nouveaux adhérents.

L'ARPAQ accompagne et soutient tous ses bénévoles dans l'exercice de leurs responsabilités.

Notre devise : « Actifs et Solidaires »



Actifs et solidaires, de nombreux bénévoles sont investis dans les actions de l'association : cent-vingt bénévoles réguliers, dont plus de 70 sur les actions de solidarité.

L'association, par ses bénévoles est également présente dans de nombreuses commissions qui concernent les politiques publiques tant sur les questions de vie sociale que sur celles liées aux politiques gérontologiques.

L'ARPAQ se positionne au carrefour des politiques et des dispositifs d'accompagnement des âgés. Elle est un partenaire essentiel sur tous ces aspects, propres à son projet associatif.



LA VIE ASSOCIATIVE EN 2023

Le conseil d'Administration

Composition du Conseil d'Administration de l'ARPAQ :

« Une structuration démocratique ! »

Membres avec voix délibératives			
Qualité	Nbr voix	Titre ou représentant	Disposition
Membres de droit	2	Ville de Quimper	Représentant Ville sur la durée du mandat
	1	CCAS de Quimper	Désigné parmi les membres du CA du CCAS
Membres Actifs	27	2 associations adhérentes	Parmi les associations adhérentes (voir RI)
		9 adhérents élus par l'AG	Renouvelables par 1/3 tous les ans
		9 adhérents élus par le conseil des activités de prévention	
		7 adhérents élus par le conseil des activités de solidarité	
Membres	2	Personnes Qualifiées	Sur proposition du CA
32		Voix délibératives	
Membres sans voix délibératives			
Membres d'honneur	0		Sur proposition du CA
Membres observateurs	0	CICAS -Quimper	Sur proposition du CA
Membres	0	Autres associations adhérentes	Parmi les associations adhérentes (voir RI)

Article 6 des statuts de l'ARPAQ

Les membres actifs adhérents de l'ARPAQ sont majoritaires avec 29 voix au Conseil d'Administration. Ils siègent pour 3 ans et le renouvellement se fait par tiers tous les ans validé lors de l'Assemblée générale.

Les deux Conseils sont composés des délégués élus par les participants dans chaque activité, ils sont les suivants :

Conseil des actions de prévention : activités sportives / activités culturelles / activités de bien-être / activités sociales.

Conseil des actions de solidarité : regroupe toutes les activités de lutte contre l'isolement des âgés (les clubs de quartiers, les ateliers de Kernisy, les visiteurs à domicile, papot'âge, le réseau de transport, Ty anim', les vacances à la journée, le séjour sénior, les animations en résidence, les actions du trimestre de la solidarité, les petits plaisirs contés, le bistrot mémoire...).

La représentation par activité est précisée dans le Règlement Intérieur de l'ARPAQ (art 4).

Les associations adhérentes peuvent toutes siéger au Conseil d'administration ; cependant seulement 7 d'entre elles peuvent y voter suivant une organisation prévue dans le règlement intérieur (art 3).

Liste des membres du Conseil d'Administration : AG du 06 Avril 2023

NOM – Prénom	Au titre de
AUBRY Suzanne	Elue Conseil des Clubs
BAUCHE Lydie	Elue Conseil des Activités
BLAIZE Raymond	Elu Assemblée Générale
BOURC'H Alain	Elu Conseil des Activités
COCHER Yvette	Elue Conseil des Activités
COINON Daniel	Elu Conseil des Activités
DEBAIN Geneviève	Elue Conseil des Clubs
FONTAINE Michel	Elu Assemblée Générale
GUENGARD Marie-Christine	Elue Conseil des Clubs
KERDRANVAT Jeannine	Elue Assemblée Générale
KEROMNES Roger	Elu Conseil des Activités
KERSIVIEN Jacqueline	Elue Assemblée Générale
LAGADIC Jean-Claude	Elu Conseil des Activités
LE BARS Jean	Elu Conseil des Activités
LE BARS Noël	Elu Assemblée Générale
LE BLEIS Nicole	Elue Conseil des Activités
LIGAVAN Lisette	Elue Assemblée Générale
LIOT Evelyne	Elue Conseil des Clubs
MARTELLINI Huguette	Elue Conseil des Clubs

MOTTE Jean-René	Elu Conseil des Clubs
ROLLAND Jean	Elu Assemblée Générale
SCHORR Dominic	Elu Conseil des Clubs
STEPHAN Marie-Thérèse	Elue Assemblée Générale
TROLEZ Marie-Yvette	Elue Conseil des Activités
TROLEZ Michel	Elu Assemblée Générale
Membres de Droit	
LE BRUN Claude	CCAS
LE ROUX Jacques	Ville de Quimper
STERVINOU Matthieu	Ville de Quimper
Membres Observateur	
-	-
Personnes Morales	
CORNEC Alain	CFDT RETRAITES
Marie-Christine GUENGARD	FRANCE BENEVOLAT
Personnes Qualifiées	
HENAFF Henri	
TROALE Patrick	

Le bureau

Il est élu tous les ans lors du Conseil d'Administration qui suit l'AG.

Liste des membres du Bureau en 2023

NOM – Prénom	
TROLEZ Michel	Co-Président
BOURC'H Alain	Co-Président
TROALE Patrick	Co-Président
MOTTE Jean-René	Secrétaire
LE BLEIS Nicole	Secrétaire adjoint
COINON Daniel	Trésorier
BLAIZE Raymond	Trésorier adjoint
LE BARS Jean	Membre
SCHORR Dominic	Membre
HENAFF Henri	Membre

KERDRANVAT Jeannine	Membre
KEROMNES Roger	Membre

Les réunions : conseils et bureaux

Réunions du Conseil d'Administration en 2023

Dates	Ordre du Jour
13 Janvier	Approbation du PV du 07 octobre 2022
	Election des délégués : planning à réaliser
	Trophée des Solidarités Ville de Quimper / Trimestre de la Solidarité ARPAQ
	Thé dansant le 5 mars 2023
31 Mars	Approbation du PV du 13 janvier 2023
	Approbation des comptes 2022
	Organisation de l'Assemblée Générale du 06 avril 2023
	Présentation par Quentin Capelli de l'avancée du projet de l'inclusion des personnes en situation de handicap au sein de l'ARPAQ
21 Avril	Approbation du PV du 31 MARS 2023
	Election du Bureau
	Délégations et représentations ARPAQ dans les instances : CIAS de QBO, CDCA, Conseil de Vie Sociale du CHIC, UROPAR, autres
9 Juin	Approbation du PV du 31 mars & du 21 avril 2023
	Présentation des nouveaux tarifs d'activités de la saison 2023-2024
	Rappel du calendrier estival et organisation de la rentrée prochaine
13 Octobre	Approbation du PV du 9 juin 2023
	Bilan de rentrée
	Vote du Budget Prévisionnel 2024 et vote de la demande de subvention municipale 2024
	Rappel du calendrier : dates à retenir

Réunions du Bureau en 2023

Dates	Ordre du Jour
2 Mars	RDV avec les élus à prévoir : Mme HURUGUEN & Mme POITEVIN
	Réservations de salles : conditions de mise à disposition à valider
	Renouvellement des délégués au sein des activités de Prévention et AG 2023
	Evénements à venir : Trimestre Solidarité, Fermeture Piscine, Départ à la retraite d'une Salariée
	Végétalisation de la terrasse et signalisation (ARPAQ)
16 Mai	Nouvelle organisation de la co-présidence
	Ressources Humaines
	Fermeture piscine et nouveaux créneaux
	Formation et Convention Collective ECLAT
	Journée des bénévoles
16 Juin	Ressources Humaines
31 Août	Nouvelle offre emploi et entretien à venir
	Rentrée 2023 (Portes Ouvertes / Forum des Associations)
29 Septembre	Point sur la rentrée 2023
	Accueil Léna Bernard et Hélène Mazens
	Projet Casques virtuels – Temps d'Information à organiser
	Demande de subvention municipale 2024
	Point Financier
28 Novembre	Gestion du personnel : Convention Collective Nationale Eclat + Primes diverses
	Bilan financier 2023- Subvention Ville
	Renouvellement de la voiture de service
	Journée des Bénévoles 2024

Fonctionnement de l'ARPAQ

De nombreux documents font référence et permettent à chacun de se positionner clairement dans l'association, son fonctionnement :

Les statuts de l'association identifient clairement un fonctionnement associatif démocratique.

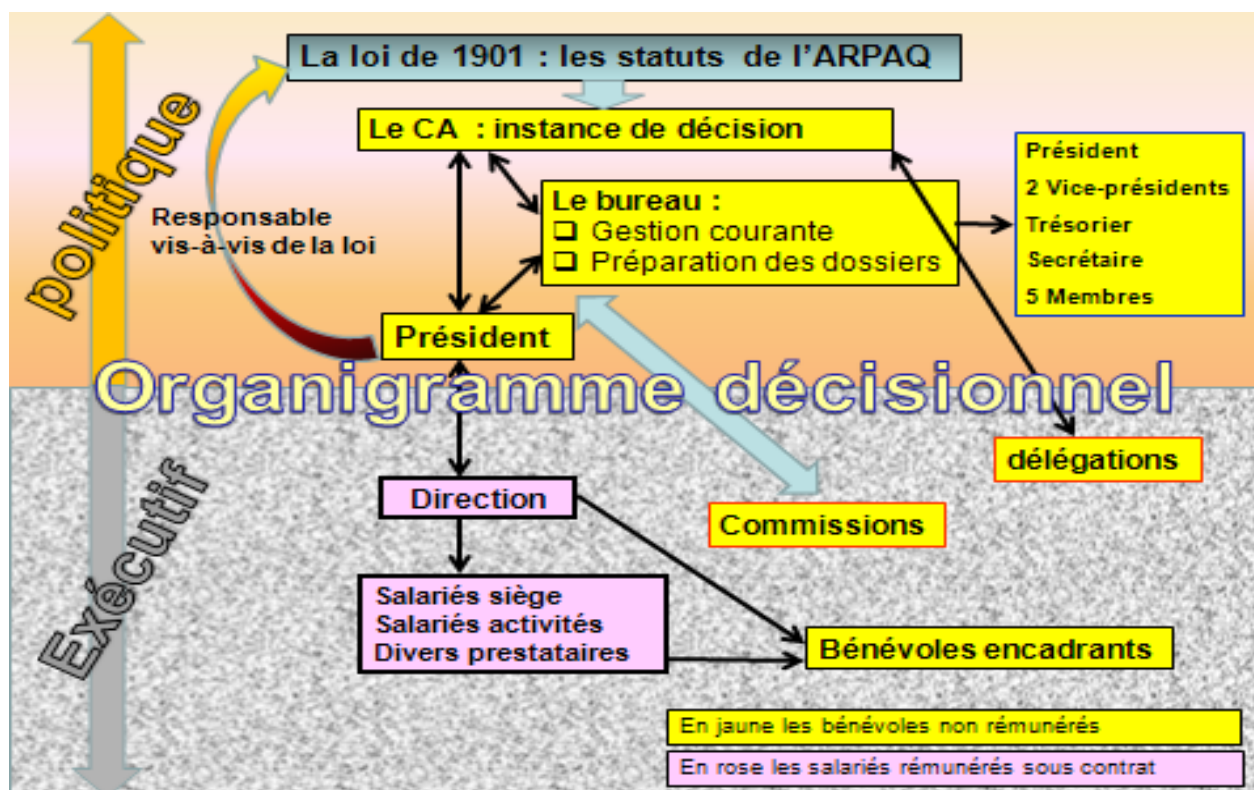
Le règlement intérieur complète ces statuts pour permettre une représentativité cohérente dans les instances dirigeantes.

La journée des bénévoles désormais organisée en fin de saison (juin) permet de valoriser l'implication des bénévoles.

Les chartes des bénévoles clarifient le rôle des différents acteurs engagés : professionnels et bénévoles. Elles sont régulièrement revisitées et validées par les instances dirigeantes

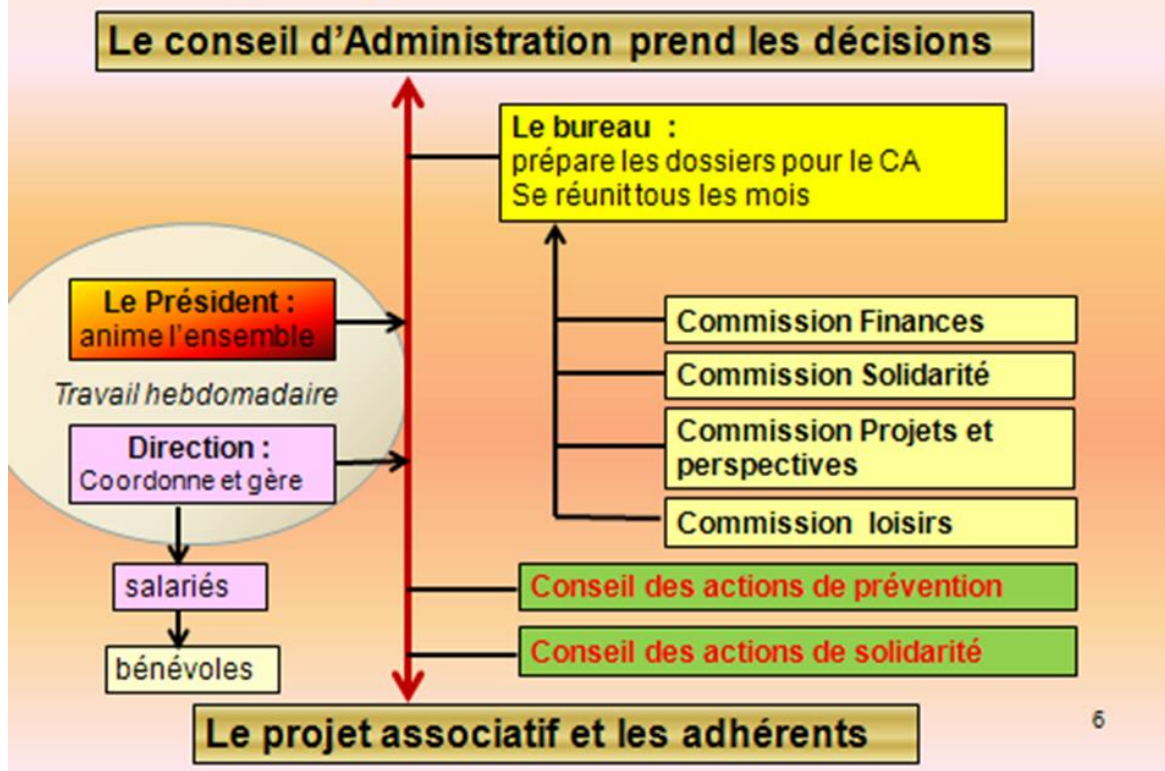
Les conventions d'engagements réciproques précisent par type de projet le cadre et les obligations de chaque partie (ARPAQ / Professionnels / bénévoles).

L'ARPAQ organise régulièrement des journées spécifiques par thème pour animer son projet associatif.



L'organigramme fonctionnel de l'ARPAQ

Organigramme fonctionnel



L'organigramme décisionnel sur la gouvernance ARPAQ

Les 4 commissions préparent les dossiers pour le bureau. Elles restent ouvertes et peuvent intégrer des personnes non adhérentes à l'ARPAQ.

Les conseils regroupent les délégués de toutes actions de l'ARPAQ réparties sur ces deux grandes missions :

Prévention du bien vieillir par la pratique d'activités sportives, culturelles, de bien-être et sociales.

Prévention lutte contre l'isolement des âgés regroupée dans les activités de solidarité dont les Clubs de quartiers.

Les salariés de l'ARPAQ

	Nombres de prestataires	Nombres de prestations	ETP
Siège de l'ARPAQ	5 salariés en CDI	5 postes	4.51
Salariés ARPAQ sur activités	7 salariés en CDI	20 prestations	0.84
Prestations extérieures sur activités	8 prestataires	11 prestations	0.46
Prestation extérieure ménage (OES)	1 prestataire	3 prestations	0.15
Total en Equivalent Temps Plein			5.96

L'équipe de salariés permanents du siège de l'ARPAQ 5 postes qui représentent 4.5 plein temps (ETP)

Assistante administrative / 1 ETP

- Accueil, secrétariat, inscriptions.
- Suivi administratif de l'ensemble des activités de l'ARPAQ dont les activités Solidarité.
- Communication : Flash info, flyers et guides annuels, site Internet, rapports AG
- Suivi technique de tous les grands rendez-vous ARPAQ : AG, fêtes, manifestations...
- Suivi et comptes rendus des instances administratives.
- Relations « adhérents » concernant invitations, convocations, suivis et cpt rendus des conseils et des commissions.

Direction / 1 ETP

- Gestion administrative et financière de l'Association / Gestion du personnel
- Coordination du projet associatif / Pilotage des commissions et groupe de travail.
- Développement de projets / Coordination des actions partenariales
- Représentation technique de l'association dans les instances aux côtés des administrateurs

Animation des actions de solidarité / 1 ETP

- Coordination des équipes citoyennes sur les actions de solidarité de l'ARPAQ :
 - ⇒ Réseau de visites à domicile.
 - ⇒ Réseau solidarité transport / Animations Ty anim (après-midi)
 - ⇒ Réseau des Clubs de quartiers ARPAQ
 - ⇒ Service Papot'âge
 - ⇒ Commission solidarité et ses actions dont le trimestre de la solidarité
- Médiation sociale / suivi de l'isolement des âgés
- Organisation et encadrement des sorties vacances à la journée, du séjour annuel séniors.
- Coordination des Petits Plaisirs Contés sur les résidences de Quimper, Plomelin et Douarnenez
- Coordination et animation du projet Bistrot mémoire
- Coordination des formations des groupes de bénévoles sur les actions de solidarité.

Animation Prévention du Bien vieillir (PBV) / 1 ETP

- Organisation, suivi et coordination des actions PBV : activités sportives, culturelles, de bien-être et sociales
- Animation (accompagnement, formation) des groupes de bénévoles PBV.
- Animation et encadrement d'activités.
- Mise en place de sorties à thème et accompagnements de séjours...

Comptabilité, salaires, administration comptable / 0.5 ETP

- Suivi de la comptabilité courante de l'association / suivi des paiements activités
- Gestion des comptes et des caisses, encaissements,
- Suivi des payes avec la direction, éditions des bulletins, enregistrements
- Passage des écritures annuelles de résultats et de bilan
- Accueil, secrétariat, inscriptions.

Les commissions internes de l'ARPAQ

La Commission Finances

Elle remplit, auprès du Directeur, son rôle d'expertise sur les dossiers financiers :

Analyse de la comptabilité générale et analytique de l'Association.

Tableaux de bord et suivis.

Travail sur les outils de gestion globale de l'association.

Travaux d'inventaire et prévisions d'investissement.

Réflexions sur les procédures d'enregistrement, d'encaissement et de p

Développement du logiciel Alsyone : gestion externalisée.

Procédures bancaires et relations banques.

Bilan annuel en relation avec l'expert-comptable.

Analyse et proposition sur l'évolution des tarifs activités.

La Commission Solidarité

La commission est investie sur toutes les actions de solidarité et de lutte contre l'isolement des âgés ; elle coordonne et dynamise cet axe spécifique du projet associatif de l'ARPAQ en collaboration avec l'animatrice salariée.

L'animation et la coordination du « Trimestre de la solidarité » a un double objectif pour l'association :

Tout d'abord soutenir et venir en aide à une association locale impliquée dans une démarche sociale de solidarité. De plus, elle a pour but d'inscrire cette action dans une véritable démarche d'animation transversale à l'ARPAQ en faisant se rencontrer et collaborer les différentes activités et familles d'activités (activités physiques, culturelles, de bien être, sociales ainsi que les activités de solidarité et de lutte contre l'isolement des âgés dont les clubs de quartier...).

En 2023, la commission reprend enfin du service après 4 années de pause obligatoire (déménagement et covid).

La commission projets et perspectives

Elle est présente sur les dossiers importants de l'association :

Présence des membres dans un groupe de travail sur le mobilier à acheter.

Rencontres autour du projet « nouveaux locaux ».

Tous les projets et dossiers importants de l'association, avec pour exemple « Les 50 ans de l'ARPAQ en 2022 » ou « l'achat du minibus en 2023 ».

Elle intervient sur tous les aspects liés au pôle Prévention du Bien Vieillir (PBV) par la pratique d'activités physiques, culturelles, de bien-être et sociales (65 groupes différents de pratique). Elle donne son avis sur l'évolution des activités, la mise en place de nouvelles activités. Cette commission est aussi chargée de l'organisation des manifestations festives de l'association.

Cette dernière commission est assimilée à la commission Projets et perspectives où les thèmes abordés sont sensiblement identiques.

Les délégations externes de l'ARPAQ

Chaque année, lors du Conseil d'Administration constitutif qui suit l'Assemblée Générale, l'association procède à la désignation de ses représentants dans les différentes instances administratives.

Celles-ci sont de plusieurs niveaux : communales, intercommunales, territoriales, départementales, régionales.

Les délégués ARPAQ y siègent en tant qu'usagers retraités impliqués dans les politiques publiques liées au vieillissement de la population.

Vie locale / Politiques Publiques	Territoire
4 Conseils de Quartiers l'ARPAQ dispose d'un siège par Quartier. Ce sont des instances de concertation et de projets. Penhars / Kerfeunteun / Centre-Ville / Ergué-Armel	Quimper
Commission Accessibilité et Handicap : Elle travaille sur les dispositifs d'application de la loi de 2002 permettant l'accessibilité à tous des lieux publics. 3 thématiques : La mobilité et les transports en commun / L'accessibilité des bâtiments / La voirie	Quimper et QBO Quimper Bretagne Occidentale
CCAS de Quimper 1 représentant ARPAQ siège au CA du CCAS	Quimper
CIAS de Quimper Bretagne Occidentale Il exerce la compétence « action sociale d'intérêt communautaire ». Le co-président de l'ARPAQ y siège.	QBO
CDCA Conseil Départemental de la Citoyenneté et Autonomie (ancien CODERPA) Instance consultative mise en place à l'initiative du Conseil Départemental. Un délégué et un suppléant ARPAQ y siègent.	Conseil Départemental du Finistère
UROPAR Bretagne : Union Régionale des Offices des Personnes à la Retraite.... Mêmes objectifs que l'ARPAQ <u>Ses adhérents en plus de l'ARPAQ :</u>	Région

ORB 29 : Office des Retraités de Brest. / ORPAM : Office des Retraités et Personnes Agées de Morlaix. / ORB 22 : Office des Retraités Briochins / OPAR35 : Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités rennais. Les 5 Associations représentent 6 000 adhérents / plus de 500 bénévoles	Bretagne
ESPACE ASSOCIATIF Quimper Centre de ressources pour associations : Pôle formation / Pôle média communication / Pôle matériel évènementiel. Un représentant ARPAQ	Cornouaille
Conseil de vie sociale du CHIC (Centre Hospitalier Intercommunal de Cornouaille) : Un délégué ARPAQ représentant les usagers.	Cornouaille
Et également des délégués : MPT Ergué-Armel, Centre Social des Abeilles, Association de La Tour Nevet, France Bénévolat,	Quimper

Les locaux utilisés par l'ARPAQ

Grâce à l'utilisation de 12 espaces différents dans la ville, l'association répond aux besoins variés des adhérents !

1 local mis à disposition exclusive par la Ville de Quimper :

Le siège de l'ARPAQ, avenue des Cols Verts

1 local mis à disposition exclusive par l'OPAC : les locaux de Kernisy.

Nous gérons directement ce local en relation avec l'OPAC. Des travaux de rénovation électriques, prévus début 2023 ont été abandonnés (coût trop important). La question des coûts énergétiques se posent.

6 salles appartenant à la Ville de Quimper pour une mise à disposition de créneaux d'utilisation :

L'Espace Jean-Antoine Chaptal / La salle Denise Larzul / La salle des Châtaigniers / Le local de Prat Maria / La Halle des Sports d'Ergué Armel / la piscine d'Aquarive (Rénovation de la piscine de Kerlan Vihan)

4 hébergements dans les locaux d'associations ou structures des partenaires :

MPT de Kerfeunteun / MPT d'Ergué-Armel / Centre Social des Abeilles
Intégration au Roi Gradlon (EHPAD CIAS) pour le Club des Bruyères

RAPPORT MORAL

2023

L'ARPAQ a été confrontée à des épreuves traumatisantes avec des conséquences sur son fonctionnement, sa gestion, l'accueil des adhérents, la timidité des retraités à pousser la porte du bâtiment à peine inauguré. L'épidémie du COVID a provoqué des dégâts certes au point de vue sanitaires, psychologique et fonctionnel.

Fort heureusement, cette période fait partie des souvenirs que les adhérents auront à cœur de classer dans les oubliettes.

L'année 2023, l'année de la vitalité ! Une vie associative retrouvée et une dynamique intéressante enfin restaurée. Force est de constater que les besoins et les envies des retraités sont, à la grande satisfaction des dirigeants, toujours présents, ce qui est rassurant pour l'avenir de l'association.

Les Portes Ouvertes à la rentrée de septembre 2023 ont connu un réel succès, malgré les soucis d'organisation au niveau des paiements, auxquels il conviendra de remédier pour mieux satisfaire aux attentes des adhérents. Pour autant, nous n'avons pas retrouvé l'ensemble de nos adhérents. En 2019, rappelons que nous comptions 1221 adhérents sur la saison 2019-2020. Nous avons encore du chemin à parcourir mais plus d'une centaine de nouveaux adhérents ont poussé la porte de l'association à la rentrée, et nous pouvons que nous en réjouir.

Le nombre d'adhérents à l'heure d'aujourd'hui avoisine les 1150 personnes, ce qui est très correct et qui ne demande qu'à grossir.

Les activités offertes par l'association sont appréciées. Le siège social encore neuf permet un confort pour les adhérents et les salariés. Il reprend vie chaque jour à travers différentes utilisations.

En 2023, nous avons renoué avec une proposition estivale de marche sportive encadrée par Julie Kerihuel. Les deux groupes ont apprécié ces temps sportifs en extérieur pour oublier la coupure trop longue de l'été.

L'ARPAQ a participé au Forum des Associations à Penvillers le samedi 9 septembre où, l'ensemble des associations de Quimper étaient réunies. C'était à nouveau un succès, notamment par les demandes de renseignements très nombreuses reçues. L'équipe de bénévoles n'a pas chômé.

Le CLIC de QBO avait organisé le Forum des Aidants le 10 octobre où nous avons pu répondre aux quelques demandes des aidants, peu nombreux ce jour.

Nous avons également eu le plaisir de participer aux « Rencontres de la vie Associative », organisées par France Bénévolat le samedi 25 mars, dans la galerie Géant à Quimper.

« Le Printemps des sports à Creac'h Gwen » s'est déroulé avec succès, encadré par Raymond et Daniel le 26 avril. La découverte du tennis de table animée par les adhérents pongistes a été appréciée de tous ; jeunes et moins jeunes. Le succès a été au rdv !

Nous retiendrons en 2023, quelques événements marquants :

- le départ à la retraite de Françoise Bilien, encadrante d'activité sportive embauchée en septembre 2002 ; et remplacée par Hélène Mazens depuis septembre 2023.
- le départ de Magali Dumoulin, remplacée par Léna Bernard depuis septembre 2023, sur le poste accueil et communication.
- La remise du Trophée de la Solidarité, récompense et reconnaissance du travail entre l'ARPAQ et l'ADAPEI. Quentin puis maintenant Laurie, tous deux stagiaires, contribuent à l'intégration des personnes en situation d'handicap.
- Dans le cadre de Quimper Danse, l'ARPAQ a été partenaire lors de 2 thés dansants en 2023 et continuera son soutien en 2024 avec 4 temps forts à travers la présence de 10 bénévoles motivés.
- La décision d'acquérir un véhicule 9 places mieux adaptés aux personnes en situation de handicap. Il dispose d'un équipement assez révolutionnaire pour une utilisation sécuritaire maximale.
- La remise du chèque de Solidarité à l'association Préma Breizh d'un montant de 2500€.

Un évènement essentiel est intervenu qui conditionne la gestion et le fonctionnement de l'association. Il s'agit de l'élection d'une co-présidence, actuellement composée de 3 membres que sont : Alain BOURC'H, Patrick TROALE, Michel TROLEZ.

La complexité des tâches, la multiplicité des missions, les évolutions prévisibles ont convaincu les membres du bureau et du Conseil d'administration de cette démarche.

En soulageant le rôle d'un président unique, elle permet de coordonner l'activité des bénévoles. C'est très important tant l'accueil, le soutien sont primordiaux, compte tenu des difficultés rencontrées pour recruter des bénévoles.

Lors d'une récente discussion avec des représentants de France bénévolat, il s'avère que de plus en plus de structures associatives se dotent de représentations collégiales, de vice-présidents, ou de co-présidents. Cette dernière formule a été privilégiée par l'ARPAQ.

Pour l'instant, elle fonctionne à hauteur de nos espérances.

L'année 2021 avait enregistré un budget en excédent. Ce n'est malheureusement pas le cas en 2022 et 2023.

Nous avons abordé 2024, avec comme principal souci l'aspect financier.

Les raisons principales sont les suivantes :

- Conséquences du COVID et de la fermeture administrative des locaux, interdisant la moindre activité ;
- Difficulté à retrouver tous les adhérents. Malgré des activités et des voyages à grand succès les recettes ne sont plus suffisantes,
- Les subventions 2023 sont en baisse, notamment celle du Département. La nouvelle politique budgétaire, mise en œuvre par le Conseil départemental ne permet de se bercer d'illusions.
- La subvention de la mairie est conséquente mais n'a pas été réévaluée, depuis 10 ans. Elle ne tient pas compte de l'inflation galopante, qui génère notamment par une augmentation des charges liée sans réelle contrepartie de recettes nouvelles, d'autant plus que nos financeurs sont soumis aux mêmes contraintes.
- La conjoncture internationale n'est guère favorable. Les événements extérieurs avec la multiplication des conflits pèsent lourdement sur les économies mondiales et affectent les prix des énergies (électricité) et des produits alimentaires (blé).
- Aucune solution, en dehors d'un arrêt des hostilités n'est pour l'instant pas envisageable.
- La résorption des déficits est un impératif. Nous nous sommes donnés 2 années pour y parvenir.
- Pour ce faire, une solution n'exclut pas une augmentation des tarifs que la commission Finances va examiner. Elle doit être acceptable et acceptée de tous.
-
- Il est indéniable que tous les facteurs cumulés mettent en danger le système associatif dans lequel nous sommes engagés.

Malgré tout, nous avons à cœur d'innover pour que nos propositions restent toujours en adéquation des demandes des nouveaux retraités. La commission projets & perspectives travaille pour développer des activités encore innovantes : Le long-côté démarre en ce mois d'avril sur la plage du Cap-Coz, ou encore une découverte de Qi Gong va être proposée à tous.

Avant d'en terminer avec le rapport moral, nous tenons à remercier tout particulièrement l'ensemble des bénévoles dont l'action est indispensable au fonctionnement de l'ARPAQ

Leur aide est précieuse pour leur dévouement et leur disponibilité, qui constitue l'épine dorsale de l'association.

Les salariés : Doriane, directrice, dont les grandes qualités professionnelles ne sont plus à démontrer, qui assume avec autorité la destinée de l'Association. Elle est omniprésente et efficace dans son rôle. Elle gère avec une grande assurance le fonctionnement de l'association

Lena à l'accueil, en remplacement de Magali, démissionnaire.

Nelly aux ateliers cuisine, qui participe à son développement, qui veille à son bon fonctionnement. Elle œuvre à la mise en place des séjours, et accompagne les séjournants.

Julie gère les actions de solidarité.

Myriam à la comptabilité.

Je souhaite un avenir radieux et serein à l'ARPAQ dans l'exercice de sa mission de solidarité, respectant l'esprit des fondateurs et de leurs successeurs.

Michel TROLEZ / Co-président de l'ARPAQ / 11 avril 2024

BILAN DES ACTIVITES

ARPAQ 2023

Données Générales sur l'ARPAQ en 2023

L'ARPAQ compte 1128 adhérents (chiffre à jour au 13 mars 2024), dont 19% d'hommes et 81% de femmes. Ce qui représente une augmentation de 84 adhérents par rapport à 2022.

En 2023, nous enregistrons 5 associations adhérentes.

Les femmes restent majoritaires à l'ARPAQ comme chaque année.

Sur les âges connus :

56 % ont moins de 75 ans. (59% en 2022)

34 % ont plus de 75 ans. (30% en 2022)

10 % ont plus de 85 ans. (11% en 2022)

Les jeunes retraités restent plus nombreux.

Concernant le lieu de vie de nos adhérents :

73 % sont de Quimper.

19 % viennent des communes de Quimper Bretagne Occidentale QBO (soit 13 communes)

8% habitent hors de QBO

Les adhérents restent principalement des Quimpérois (es).

Préambule

Le rapport d'activité se décompose en deux grands chapitres dans la logique des missions inscrites dans nos statuts sous son article fédérateur précisant l'objet de notre association :

-Prévention du bien vieillir par la pratique d'activités physiques, culturelles, de bien-être et sociales

-Lutte contre l'isolement des personnes vieillissantes par des actions de solidarité

Un premier chapitre détaillera toutes les actions de prévention du bien vieillir sous ses quatre familles d'activités (famille activités PBV).

Un second chapitre s'articulera autour des actions de lutte contre l'isolement des âgés (famille activités PLIPA) analysé en trois sous familles :

En conclusion, l'investissement des bénévoles dans les différentes missions sera développé.

1 / Prévention du Bien Vieillir par la pratique d'activités

Physiques / Culturelles / Bien-être / Sociales

Dans la prévention du bien vieillir, nous allons retrouver quatre grandes familles d'activité :

Les activités physiques.

Les activités culturelles.

Les activités de bien-être.

Les activités sociales.



La mission de l'association est avant tout de proposer des activités communes centrées sur la création de lien social et sur la vie sociale au sens large des personnes retraitées.

Les activités se mesurent toutes en fonction de la plus-value sociale qu'elles peuvent apporter aux personnes. Ce n'est pas le critère de rentabilité qui détermine le développement ou la pérennité d'une activité mais sa capacité à accompagner les personnes dans leur vie sociale pour un mieux vivre et mieux-être.

Peu importe l'âge du retraité, ce qui compte c'est l'envie de participer à la vie associative.

1.1 Les activités physiques

6 activités différentes réparties en 25 séances par semaine sur différents lieux de Quimper.

Leurs objectifs :

Pouvoir s'entretenir physiquement et moralement (prévient la dépression)

Conserver son potentiel physique au maximum pour mieux vieillir et rester autonome.

Prévenir des risques liés au vieillissement

Pratiquer une activité en convivialité pour se maintenir dans le collectif.

Travailler sa souplesse articulaire et sa tonicité musculaire.

Activités	Nombres de séances par an	Maximum inscrits	Nombre heures de pratique	Nombre heures de pratique 2022
Gymnastique	268	182	5382	4897
Stretching	165	91	2704	7134
Aquagym	141	128	3499	3103
Natation libre	34	34	1084	896
Randonnées pédestres	110	142	12330	9858
Tennis de table	70	34	7761	9120
Total	788	611	32760	35008

Les séances de gymnastique existent depuis près de 50 ans, créées en 1979. Pour mieux s'adapter aux besoins des personnes ayant rencontrées des difficultés physiques, des gymnastiques spécifiques ont été mises en place comme la gym sur Chaise ou la gym adaptée. Très demandées, elles remportent un vif succès.

L'ensemble des cours sont complets. L'objectif est de proposer de nouveaux créneaux pour répondre à la demande.

Soit 32 364 heures de pratique physique sur l'année 2023 (en 2022, on atteignait les 35 000 heures). Au sein de l'association, c'est la demande la plus forte ! 610 Inscriptions !

1.2 Les activités culturelles

20 activités différentes réparties sur 31 groupes.

Leurs objectifs sont variés :

Apprendre à tous les âges de la vie

Prévenir le bien vieillir par la pratique d'activités culturelles.

Favoriser les échanges autour de la culture.

Garder une ouverture d'esprit sur la société et son environnement

Rester un acteur citoyen impliqué dans la vie de la collectivité.

Les petits déjeuners philo :

Rencontres mensuelles autour de sujets de philosophie, les petits déjeuners philo proposent à un public hétérogène (amateurs et avertis) un moment de débat sur un thème proposé par un intervenant extérieur (sociologue, philosophe, scientifique, psychologue, bénévole associatif...).

Les échanges de cette saison :

Janvier : Pourquoi avons-nous intérêt à étudier l'Histoire ?

Février : Nos souvenirs influencent-ils notre vie ?

Mars : Et si la maladie n'était pas un hasard ?

Avril : Le communautarisme

Mai : Pourquoi ne tire-t-on pas les leçons de notre histoire ?

Octobre : Place au Carpe diem : vivre l'instant ici et maintenant : Le bonheur est-il en notre pouvoir...

Novembre : L'intelligence artificielle en sa complexité dépasse notre compréhension commune, dissiper des fantasmes et des peurs infondées

Décembre : Doit-on tout pardonner ?

Atelier poésie :

Animés par Pierre TANGUY

Septembre : "Le haïku, c'est quoi ? "

Novembre : La poésie de Gilles BAUDRY. Poète Moine

Les Ateliers philo :

Animés par Isabelle TANGUY, qui aime partager sa passion pour la philosophie. Il s'agit d'ateliers collectifs qui permettront aux participants d'aller à la découverte d'eux-mêmes et des autres dans un esprit d'écoute et de partage.

Janvier : A-t-on besoin de la vérité ?

Mars : Une société d'individus est-ce possible ?

Mai : Qu'est-ce qui nous fait peur dans le vieillissement ?

Juin : Comment aimer ?

Octobre : Pourquoi sommes-nous aussi Sérieux ? (Auto-dérision)

Décembre : De quoi héritons-nous de notre famille ?

Les ateliers-cuisine « Casseroles et compagnie » :

Succès non démenti depuis plus de dix ans maintenant pour les ateliers cuisine, basés sur un échange de savoir. Moment convivial et de plaisir gustatif, il permet à chaque participant d'apporter sa touche personnelle au cours de l'atelier et d'apprendre des autres : astuces, savoir-faire, décorations, etc.

En 2023 = 4 groupes composés de 13 personnes en moyenne

Un 5^{ème} groupe encadré par Michel est proposé à partir de la rentrée 2023-2024

Les ateliers de cette saison :

Janvier : Crème de lentilles corail à la patate douce, Lasagne alla Bolognese, Crumble Ananas Noix de coco

Février : 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 : Pavé de Saumon aux Agrumes, Carré de légumes fleuris + Médaillon de Lotte au miel et au lait de coco, Tarte au Citron Meringuée

Avril : Avocat farci à la chair d'araignée, Moussaka Grecque, Crémeux Façon Forêt-noire

Mai : Fonds D'artichaut Farcis, Plancha, Tiramisu à la Rhubarbe

Octobre : Potage complet et coloré aux cocos, Coucous au poisson et légumes, Flan normant

Novembre : Velouté châtaignes au café, Poulet Gaston Gérard, Gâteau d'automne aux pommes, noix, cannelle

Décembre : Coquilles st jacques à la mamine jeannette, Savoureuse cotriade de l'île d'Houat, Salade de fruits frais

Les ateliers Nutrition

« Mieux manger pour mieux vieillir »

Objectifs des ateliers

Eviter la dénutrition quand on vit seul(e) à domicile.

Lutter contre l'isolement social et ainsi cuisiner ensemble afin de recréer du lien social.

Se donner envie de cuisiner tout en mangeant sainement

Partager un moment de convivialité

4 ateliers cuisine chacun avec un thème précis.

Chaque atelier cuisine sera le prétexte d'échanger des informations simples et pratiques sur la nutrition, le bien manger, la santé et les différentes recommandations en cours comme le Programme National Nutrition Santé (PNNS4) et surtout de partager un moment de convivialité et de plaisir autour de la dégustation des plats cuisinés ensemble.

En 2023 : 2 groupes de 12 participants maximums

Les thèmes des 4 ateliers sont :

1 er groupe :

Janvier : Les matières grasses : fausses ennemies ?

Février : Le sucre : il existe des alternatives !

Mars : Cuisiner simple, bon et de saison

Avril : Cuisiner les restes : soyons antigaspi !



2ème groupe :

Janvier : L'arthrose

Février : Toxines alimentaires : quand et comment détoxifier son corps

Mars : Les aliments de qualité et super aliments

Avril : Qualité de l'hydratation : varier les sources, choisir son eau, aromatiser au naturel

Cuisinons ensemble (suite des ateliers nutrition)

Octobre : Crème de cèpes et de topinambours, Flaugarde aux pommes

Novembre : Wok de poulet épicé / Nouilles Chinoises, Coupe Duchesse

Décembre : Feuilleté de Saint-Jacques, crème ail et poivron, Gratin de Clémentine au Grand Marnier

Activités	Nombre de séances par an	Maximum inscrits	Nombre heures de pratique	Nombre heures de pratique en 2022
danse bretonne	60	51	2958	2878
danse en ligne	33	34	2490	918
tarot	42	25	3150	2904
scrabble	67	30	5640	6120
anglais	43	10	627	501
aquarelle	44	27	984	594
Atelier poésie	2	10	30	0
chorale	33	48	3042	2262
petit déj philo	8	28	435	435
Atelier philo	6	16	142	40
club de lecture	9	11	141	108
informatique stage mathias	16	10	228	1620
informatique Raymond	19	14	159	116
Club photo autonome	33	7	693	912
cuisine groupe	48	70	2280	1663
atelier nutrition	10	57	549	811
couture	20	6	265	55
Theâtre	33	10	660	294

Total

526	464	24473	22889
------------	------------	--------------	--------------

Soit Près de 25 000 heures de pratique d'activités culturelles sur l'année 2023, contre 23 000 heures en 2022 – 506 Inscriptions.

1.3 Les activités de bien-être

5 activités réparties sur 8 groupes différents.

Leurs objectifs :

Evacuer son stress

Favoriser la relaxation pour un meilleur équilibre

Conserver sa souplesse

Entretenir son bien-être physique et psychologique

Se recentrer sur ses émotions



activités	nombres de séances par an	maximum inscrits	nombre heures de pratique
Yoga	32	24	640,5
expression vocale	29	11	546
sophrologie	30	32	1322,5
tai chi Chuan	31	11	152
gym adaptée	28	12	452

total

150	90	3113
------------	-----------	-------------

Soit un peu plus de 3100 heures de pratique d'activités de bien-être, contre 2700 l'an passé.- 90 Inscriptions !

1.4 Les activités sociales

16 activités différentes ont été possibles en 2023

Cette famille d'activités regroupe l'ensemble des actions collectives (hors actions de solidarité).

Leurs objectifs :

Prévention du bien vieillir par la pratique d'activités collectives sociales.

Favoriser les échanges autour de la découverte.

Développer la convivialité dans l'association.

Organiser des séjours collectifs s'inscrivant dans la vie de l'association (séjours randonnées et découverte).

Ci-dessous, vous trouverez :

Les voyages organisés par l'ARPAQ (hors séjour seniors).

Les sorties découvertes à thèmes sur une ou plusieurs journées.

activités	Nombre de séances ou jours / an	maximum inscrits	Nombre heures de pratique	Nombre heures de pratique en 2022
RENNES 03/02/2023	1	36	504	
BREST 17/03/2023	1	50	500	
CIRQUE 22/03/2023	1	61	183	
NANTES 14/04/2023	1	49	686	
BRIERE 12/05/2023	1	48	480	
SEIN 07/06/2023	1	52	936	
BATZ 30/06/2023	1	51	663	
BREHAT 08/09/2023	1	52	728	
LA GACILLY 29/09/2023	1	30	360	
MORLAIX 17/11/2023	1	49	588	
CIRQUE 29/11/2023	1	26	78	
SORTIE CHORALE 30/05/2023	1	29	261	
SEJOUR TOURISME MAI 2023	5	37	2405	
SEJOUR RANDO TOURISME JUIN 2023	8	44	4576	
SEJOUR PUY DU FOU SEPTEMBRE 2023	2	35	1190	
SEJOUR DECEMBRE 2023	6	41	3198	

Total

33	690	17336	10908

Plus de 17000 heures de pratique cumulée en 2023, 6 428 heures de plus qu'en 2022- 690 Inscriptions ! contre 500 l'an passé.

4 SEJOURS PROGRAMMES EN 2023 :

MAI

5 JOURS CIRCUIT MAGIES DU PORTUGAL

Visites guidées : Porto, Aveiro, Lisbonne, Nazaré

JUIN

8 JOURS EVIAN LES BAINS HAUTE SAVOIE Randonnées et Tourisme

Visites guidées :

- Evian, Mines de sel de Bex, Les rochers de Naye et Montreux, Lausanne et musée Olympique, Yvoire

Randonnées autour :

- Thonon-Les-Bains, Lac des Mines d'Or, Lac Vallon, Evian

SEPTEMBRE

2 JOURS ESCAPADE AU PUY DU FOU

Spectacles : Diner animé au restaurant sur le parc + Cinéscenie

DECEMBRE

6 JOURS ROME-VATICAN-TIVOLI

Visites guidées :

La Cité du Vatican : Musées du Vatican et la chapelle Sixtine, La Rome Antique, La Rome Baroque,

Tivoli : Villa d'Este, Villa Adriana, Sanctuaire d'Hercule Victor



Récapitulatif des activités de prévention du bien vieillir (PBV)

Comparatifs des blocs d'activité

Physiques	32364	heures
Culturelles	24463	heures
Bien être	3113	heures
Sociales	17336	heures

Total activités PBV	77276	heures
---------------------	-------	--------

Elles totalisent plus de 77 000 heures de pratique (contre 72 000 heures l'an passé).

Ces activités permettent aux adhérents de construire ou de se reconstruire une vie sociale sur le temps libéré de la retraite tout en pratiquant des activités bénéfiques pour leur bien-être physique et psychique. C'est un moyen essentiel pour garder un lien social à l'âge de la retraite !

Enfin, en 2023, nous retrouvons une dynamique intéressante, comparative à la période avant covid.

De nombreuses passerelles sont construites dans l'association entre ces deux grandes familles d'actions : ce premier volet des actions de « prévention du bien vieillir » et la seconde partie des missions sur les actions de « solidarité et de lutte contre l'isolement des âgés ». Le projet associatif de l'ARPAQ déroule un fil rouge entre ces deux grandes familles de son action dans une dynamique de continuum de vie sociale. Ces activités de prévention du bien vieillir sont également la porte d'entrée de la majorité des adhérents à l'ARPAQ.



2- Prévention et lutte contre l'isolement des âgés : Les actions de Solidarité

Une animatrice, à temps plein, est affectée aux différentes actions de prévention et lutte contre l'isolement des âgés proposées par l'association (coordination et gestion des plannings et programmes, des bénévoles, ...). Elle intervient également auprès des personnes pour les écouter, les conseiller et les orienter vers des actions adaptées à leur situation.

2.1 Animations collectives

L'association propose un maximum d'activités collectives. En effet, les adhérents recherchent des temps collectifs ; pour faire ensemble, avec les autres.

Dans cette démarche, cinq types d'animations sont proposées à nos aînés.

LES CLUBS

Les Clubs, présents depuis l'origine à l'ARPAQ, sont l'activité fédératrice sur laquelle s'est créée l'Association en 1972.

Ce sont des lieux animés de rencontres hebdomadaires de proximité pour toutes les personnes âgées, bien souvent seules à leur domicile.

	nbr séances sur année	moyenne par séances club	Moyenne Age	Nbr Femme	Nbr Homme	fréquentation sur année	maxi par club
goelands	43	24	82	34	2	1031	29
prat maria	40	9	81	15	5	362	11
kerlaeron	41	8	87	10	0	313	10
fontaine	36	7	87	16	0	250	9
bruyère	43	9	84	13	4	385	12
beloteurs de Prat Maria	43	6	81	9	7	253	9
tourelle	43	17	83	25	2	735	23
abeilles	43	10	86	16	2	411	13
Ateliers Créatifs	47	11	76	19	0	509	14
kernisy	71	3	82	5	0	218	6

total	450	10	83	162	22	4467	136
-------	-----	----	----	-----	----	------	-----

L'Arpaq comptabilise 9 clubs sur la ville de Quimper et un Atelier Créatif. La moyenne d'âge est d'environ 83 ans avec une très forte majorité de femmes adhérentes aux clubs.

En moyenne, 111 personnes les fréquentent de manière hebdomadaire. Les chiffres sont égaux à l'année 2022.

Cette année encore, l'atelier de Kernisy participe régulièrement à des projets. Les 5 participantes ont fait cette année, un don important d'écharpes, gants et bonnets à la Croix Rouge de Quimper pour les sans-abris. Elles ont également confectionné des couvertures et brassière pour l'association Préma Breizh.

A la fois lieux de rencontre et lieux d'échanges, les clubs nécessitent plusieurs équipes de bénévoles qui en assurent l'accueil, l'organisation des jeux et l'animation des après-midi. Les 20 bénévoles ont également un rôle de veille vis-à-vis des plus âgés et préservent les liens même lorsque la personne ne peut plus venir sur ce lieu de proximité. Le réseau de visites à domicile peut prendre un relais ou co-exister avec la participation au club, à la demande des adhérents et de leurs familles.

L'Arpaq propose un transport pour les personnes qui rencontrent des difficultés à se déplacer seules aux activités clubs. Pendant toute l'année (hors vacances de Noël), le lundi, le jeudi et le vendredi, 25 bénévoles (hommes et femmes) transportent par équipes de deux les personnes âgées sur les clubs.

	Nombre de personnes inscrites sur les listes transport en 2023	Nbre Femmes	Nbre Hommes	Moy Age personnes inscrites	Nombre de bénévoles du transport par clubs	Moy age bénévoles
Goélands	17	17	0	86	9	67
Tourelle	11	10	1	89	8	67
Abeilles	9	7	2	85	8	67
Gym Adaptée	8	7	1	88		
TOTAUX	45	41	4	87	25	67

Tableau transports des clubs de quartiers 2023

Les sorties 'Ty Anim'

Les sorties « Ty anim » ont commencé il y a 10 ans, en 2013, grâce à l'acquisition du minibus.

Ces sorties s'adressent principalement aux personnes âgées qui rencontrent des difficultés à se déplacer sur des longues distances, et pour des personnes ayant des troubles visuels ou de mémoire. L'intérêt de

ces sorties est de permettre aux personnes les plus fragilisées de sortir encore malgré leur difficulté physique et/ou psychique.

Ce dispositif convient tout à fait à nos aînés, il favorise le lien social tout en permettant aux personnes de sortir de chez soi, pendant une après-midi, en petit groupe.

Les sorties se déroulent sur dorénavant 4 mercredis par mois, elles sont mises en place, par quartier : Penhars, Kerfeunteun et Ergué Armel.

54 personnes étaient inscrites sur le dispositif en 2023. Leur nombre est en forte augmentation chaque année. Ces sorties sont très appréciées par le public âgé, du fait que ce ne soit que l'après-midi et en petit groupe. Trois bénévoles les accompagnent, pour aider les personnes en leur donnant le bras, en poussant le fauteuil roulant, en leur proposant des visites guidées toujours intéressantes etc.

Quelques exemples de sorties : Le Faouët, journée sur la presqu'île de Crozon, les étangs de Rosporden, la baie d'Audierne, etc.

Les sorties Ty Anim 2023 en quelques chiffres :

54 personnes inscrites en listes prioritaires

45 sorties en 2023

85 ans la moyenne d'âge des participants

232 participations de femmes / 24 participations d'hommes

30 bénévoles

520 heures de bénévolat



LES VACANCES A LA JOURNEE

	sorties	nbr pers	Nbr Femme	Nbr Homme	Moy Age	durée	hrs pratique
1	18 janvier : crêperie et musée de la faïence à Quimper	37	37	0	81	9	333
2	8 février : musée de la fraise et du patrimoine	34	33	1	82	10	340
3	8 mars : conserverie Le Gall à Loctudy	33	32	1	82	10	330
4	5 avril : école rurale de Trégarvan	46	43	3	80	10	460
5	10 mai : Le Conquet	44	41	3	81	10	440
6	7 juin : château de Josselin	51	48	3	79	10	510
7	5 juillet : croisière du golfe du Morbihan	50	46	4	79	10	500
8	19 juillet : croisière Camaret et Tas de Pois	50	45	5	79	10	500
9	2 août : manoir de Kerazan	32	30	2	80	10	320
10	30 août : croisière Ria d'Etel	50	47	3	79	10	500
11	13 septembre : château de Kerioulet	42	40	2	79	10	420
12	25 octobre : Haras d'Hennebont	48	47	1	78	10	480
13	8 novembre : Musée Hénaff	48	46	2	80	9	432
14	6 décembre : loto	48	45	3	80	7	336
	total	613	580	33	80	135	5901

Les vacances à la journée, ce sont des sorties mensuelles l'hiver et bimensuelles l'été, qui offrent la possibilité aux plus âgés de continuer à sortir grâce à un programme adapté, préparé et accompagné par un professionnel, ainsi que des bénévoles.

Moments de sociabilité et d'échanges, les sorties à la journée restent souvent un moment fort de la vie de nos aînés.

Pour rendre ces sorties accessibles à tous, un circuit de car est organisé sur 10 arrêts de la ville. Il s'agit de maintenir les capacités et les envies de chacun de se retrouver ensemble, le temps d'une journée dans un esprit de convivialité et de sympathie.

Les cars comptent au maximum 54 places. La participation des personnes ne pouvant plus assister à des sorties non adaptées est donc privilégiée. Une liste de personnes dites « prioritaires » est actualisée tout au long de l'année suivant les difficultés physiques, psychologiques ou d'isolement des personnes. En effet, lorsqu'il y a une demande importante, priorité est donnée aux personnes les plus âgées, présentant des problèmes de mobilité ou d'isolement.

En moyenne, 44 personnes ont participé à ces temps conviviaux.

Environ 46 personnes sont en liste prioritaire dont certaines présentent des troubles de mémoire, des difficultés de motricité, d'isolement social ...

LE SEJOUR SENIOR

Comme chaque année, il est organisé un séjour adapté aux plus âgés ou aux personnes rencontrant des difficultés de mobilité sur la période estivale (juin/juillet). Il est examiné à l'avance que chaque excursion est bien adaptée ou a la capacité d'accueillir le groupe dans de bonnes conditions, en fonction du rythme de chacun. C'est un moment privilégié et convivial pour les retraités qui ont, en moyenne, plus de 80 ans. Pour cela, les inscriptions sont limitées à 24 personnes. Le groupe est accompagné de l'animatrice et selon les difficultés physiques et/ou psychiques des participants, un bénévole peut également soutenir le groupe.

Nombre de participants	Moyenne Age	Age maximum	Age minimum	Homme	Femme	Penhars	Kerfeunteun	Ergué Armel	Autres communes	Difficulté physique	Difficulté psychique	Nombre accompagnés
24	80	87	72	1	23	8	10	5	1	5	0	1

En 2023, le séjour Sénior s'est déroulé à Saint Jean de Monts pour visiter la région de la Vendée. Du 24 au 30 juin, un groupe de 24 personnes accompagné d'une animatrice ont visité la région : l'île

d'Yeu, Saint Gilles Croix de Vie, Noirmoutier, Saint Jean de Monts, etc. Les visites sont adaptées et accessible à tous.

Le séjour 2024 se déroulera sur l'île d'Oléron. Il reste seulement 1 place de disponible malgré un effectif plus important de 28 participants.

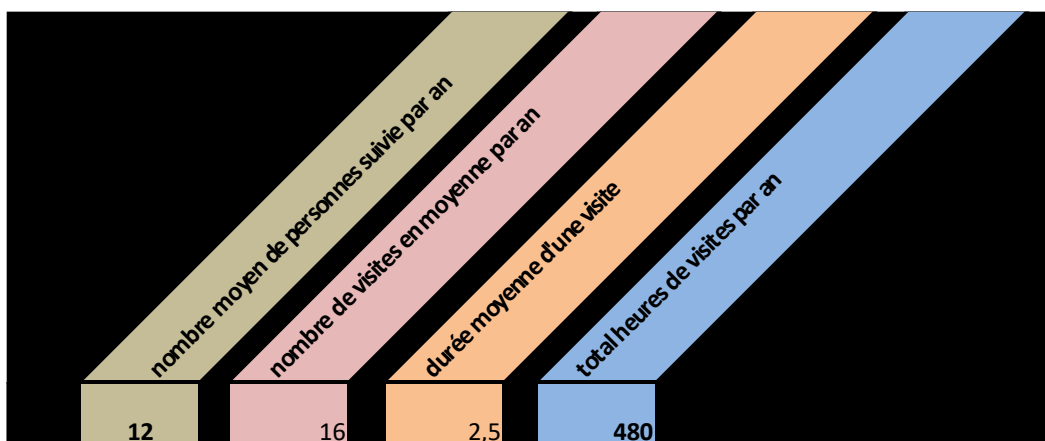
2.2 Accompagnements individualisés

RESEAU DE VISITE A DOMICILE

Dans un objectif de lutte contre l'isolement des personnes âgées, le réseau de visiteurs à domicile est une action incontournable de l'association. Le réseau s'adresse à des personnes qui subissent leur isolement résidentiel ou relationnel : difficultés physiques qui limitent les possibilités de sortir de chez soi (problèmes de marche, cécité, difficultés cognitives...), éloignement géographique des enfants, réseau familial et social amoindri du fait des décès ou des obligations de chacun.

Afin de maintenir un lien social, de préserver la marche et d'accompagner les personnes, des bénévoles interviennent à domicile. Une relation se construit donc entre la personne visitée et la personne visiteuse.

L'origine de la demande se fait par la famille, par les professionnels ou par la personne elle-même. Un professionnel de l'ARPAQ intervient pour trouver la forme « d'accompagnement » la plus adaptée à la personne. Si la visite à domicile est choisie par la personne, un bénévole lui rend visite régulièrement, dans la mesure du possible et dans le respect des missions de l'association : échanger, sortir marcher, rendre visite à une sœur ou une amie, faire des jeux, écouter de la musique, partager de la lecture...



En 2023, 12 personnes âgées ont été visitées par les bénévoles du Réseau de Visiteurs à domicile. Généralement les visites se déroulent tous les 15 jours, de 15h à 17h30 environ.

Le fonctionnement du réseau s'appuie sur une charte qui précise les missions et modalités des visites. Dans ce cadre, des temps de sensibilisation et d'information sont proposés aux bénévoles une fois par mois par l'animatrice. Ils permettent d'aborder différents thèmes liés au vieillissement et à l'accompagnement psychologique, physique et social.

Aussi, il est important de retenir que l'animatrice a suivi au total 60 personnes en 2023 (dont 12 personnes du réseau de visiteurs à domicile). En effet, certaines personnes ne souhaitent pas de visites mais participent aux clubs de quartiers, à Papot'Age, aux sorties Ty Anim et/ou aux Vacances à la journée.

PAPOT'AGE : Un service pour les plus isolés

Le service Papot' Age a été initié il y a 6 ans, en mars 2018.

Cette action permet aux personnes âgées isolées de recréer un lien social par le biais d'appels téléphonique et est un premier pas vers la resocialisation. Selon les besoins de la personne, des visites à domicile ou activités (sorties Ty Anim, clubs...) seront proposées pour compléter sa socialisation.

Une équipe de 8 bénévoles formés par l'association Parentel téléphonent à tour de rôle aux personnes, deux matinées par semaine, le lundi et jeudi matin de 10h à 12h, même lors des vacances scolaires de Noël. Un cahier de liaison est mis en place, outil indispensable pour accompagner la personne. Par ce biais, l'animatrice peut également suivre l'évolution des appels et intervenir auprès des bénéficiaires si besoin. Les bénévoles et l'animatrice se rencontrent à chaque fin de séance pour analyser les appels.

Depuis la crise sanitaire, il est également possible pour les bénévoles qui le souhaitent, de réaliser la séance de Papot'âge depuis leur domicile. Un compte-rendu est ensuite transmis par mail à l'ensemble des bénévoles et à l'animatrice pour permettre à chacun d'être informée du contenu de la séance.

Une réunion est organisée tous les 2 mois environ, l'occasion aussi d'échanger avec une psychologue.

À la suite d'une rencontre à domicile ou à une demande, l'animatrice propose ce service aux personnes âgées. Le bénéficiaire n'est pas obligatoirement adhérent à l'Arpaq s'il ne fait pas d'autres activités dans l'association.

Quelques chiffres :

10 bénéficiaires dont 7 non-adhérents

1 homme et 9 femmes

78 ans de moyenne d'âge

8 bénévoles

101 séances d'appels

202 heures d'appels téléphoniques minimum



ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

L'ARPAQ répond à un besoin social et joue un rôle de passerelle entre les personnes âgées et les services sociaux. L'association, premier interlocuteur de la personne, permet parfois de faire remonter les besoins sociaux et médico-sociaux aux services concernés. Elle répond aussi à une demande de ces personnes qui souhaitent toujours participer activement à la vie en société.

Ces situations nécessitent un accompagnement particulier et adapté afin que ces personnes gardent une vie sociale la plus riche possible.

Dans le cadre des visites à domicile, cet accompagnement est encore plus marqué puisque le bénévole est la personne de confiance de la personne âgée. Interlocuteur privilégié, le bénévole peut parfois assister la personne dans des démarches administratives afin d'obtenir, par exemple, plus d'heures d'aide à domicile. Il se retrouve également parfois l'interlocuteur principal avec la famille. Dans ces situations, les bénévoles doivent être soutenus par l'équipe professionnelle de l'ARPAQ.

2.3 Actions partenariales

LE BISTROT MEMOIRE

Le Bistrot Mémoire de Quimper se propose d'accueillir dans un lieu public, toutes les personnes concernées (directement ou non) par des troubles de la mémoire. Il a fêté ses 15 ans cette année.

	dates	thèmes abordés	nombre de personnes	durée séance	heure d'animation
1	10-janv	Galettes des rois	12	2,5	30
2	24-janv	Jeux de mémoire	16	2,5	40
3	07-févr	jeux de mémoire et jeux de société	10	2,5	25
4	28-févr	le sommeil : une affaire qui nous concerne tous	13	2,5	32,5
5	14-mars	Quelles aides pour le maintien à domicile ?	18	2,5	45
6	28-mars	Présentation de l'accueil temporaire pour les malades d'Alzheimer	20	2,5	50
7	11-avr	Jeux de mémoire	14	2,5	35
8	02-mai	Lien entre dépression et troubles de la mémoire	14	2,5	35
9	16-mai	jeux de mémoire	13	2,5	32,5
10	30-mai	Comment remédier aux lésions cérébrales ?	14	2,5	35
11	13-juin	sortie : ANNULE	0	0	0
12	19-sept	Echanges libres	14	2,5	35
13	03-oct	la gestion du patrimoine	23	2,5	57,5
14	17-oct	Présentation de l'Equipe Spécialisée Alzheimer	23	2,5	57,5
15	07-nov	jeux de mémoire	22	2,5	55
16	21-nov	les dispositifs de protection juridique	22	2,5	55
17	05-déc	goûter de Noël et jeux de mémoire	14	2,5	35
			262		
			total animation		655

Au total 262 personnes sont venues au bistrot mémoire sur l'année (hors conférence), ce qui représente en moyenne 15 participants par séance. Une forte augmentation en un an (155 personnes en 2022).

Plusieurs couples dont l'une des personnes est atteinte de la maladie sont devenus habitués du bistrot mémoire. Nous tentons de diversifier les thématiques avec davantage de temps conviviaux ou d'animation, autour de jeux, afin de favoriser l'intégration des personnes ayant des troubles cognitifs ou du comportement. Beaucoup de personnes viennent aussi avec des questionnements concernant leur mémoire, sans être engagés encore dans une démarche de diagnostic. Nous les orientons alors vers la consultation mémoire, si nécessaire.

Cette année, nous avons accueillis beaucoup de nouveaux participants. Souvent ils sont orientés par les professionnels du secteur : infirmier, médecin, Equipe Spécialisé Alzheimer, etc.

Le bistrot mémoire continue d'accueillir régulièrement des stagiaires et des étudiants, parfois des professionnels. Cette année nous avons accueilli une notaire pour parler de la gestion du patrimoine, l'UDAF pour présenter les dispositifs de protections juridiques, l'Ehpad Thérèse Rondeau pour faire connaître l'accueil temporaire pour les malades d'Alzheimer et le CCAS de Quimper a informé le public des différentes aides pour le maintien à domicile. Les rencontres avec les professionnels sont toujours très appréciées.

LES « PETITS PLAISIRS CONTES »

Le rôle de l'ARPAQ est aussi d'être fédérateur et créateur de lien entre les différents lieux de vie, privés comme publics, à travers la mise en place de véritables projets d'animations, créés en partenariat. C'est ainsi que les "Petits Plaisirs Contés" ont été développés dans 13 établissements d'hébergement pour personnes âgées ou accueil de jour de Quimper et Douarnenez.

L'animation de ces temps est réalisée essentiellement par une équipe de 6 bénévoles, soutenue par la présence d'une professionnelle.

Elle intervient environ trois fois par mois sur une thématique choisie en réunion avec les animateurs des structures et les bénévoles, en début d'année. Les thèmes abordés sont très différents selon les demandes.

L'objectif est de proposer aux résidents un moment convivial de discussion autour de supports riches et variés (diaporama, musique, démonstrations, expositions...) tout en stimulant leur mémoire. Le but étant que chaque résidence puisse accueillir une séance dans l'année et que chaque structure puisse déplacer ses résidents sur le lieu qui accueille la séance. En 2023, 6 thèmes ont été présentés ce qui représente 18 séances organisées en collaboration avec l'équipe des bénévoles et des animateurs.

Les Petits Plaisirs Contés en quelques chiffres :

18 séances réalisées
2 fêtes (galettes des rois, goûter musical)
13 EHPADs ou Accueil de Jour
18 personnes en moyenne par séance
6 bénévoles de l'Arpaq



2.5. Développement d'Actions Intergénérationnelles

L'association maintient toujours ses actions intergénérationnelles auprès de différentes structures.

Semaine Bleue : Quiz

Les bénévoles des Petits Plaisirs Contés et l'animatrice ont organisé un grand quiz à destination des EHPADS de Quimper et Plogonnec dans le cadre de la Semaine Bleue en octobre 2023.

Les différentes structures se sont réunies à l'Arpaq. Chaque équipe était accompagnée de plusieurs élèves du lycée Kerustum, étudiants en Bac Pro services et aux territoires.

Cette action sera reconduite chaque année.

Echanges avec le lycée Kerustum

L'Arpaq a été sollicité à la rentrée 2022, par les professeurs du lycée Kerustum pour des échanges intergénérationnels auprès d'une classe en première année Bac Pro services et aux territoires. Une fois par mois jusqu'en juin 2023, l'animatrice et 4 adhérents de l'Arpaq ont participé, au lycée, à des ateliers avec les jeunes : atelier cuisine et activités manuelles (fabrication de lingettes démaquillantes en couture, atelier sur les risques des accidents domestiques). Les échanges sont nombreux entre les deux catégories de public et très enrichissant pour tous. Les élèves peuvent mettre en pratique leurs apprentissages sur des temps d'animation, et les aînés partagent leurs savoir-faire. L'animatrice a proposé ce projet à 4 personnes souffrant de solitude et en recherche de liens.

Comédie musicale avec les lycéens

Les choristes de l'Arpaq ont été invités à participer à la comédie musicale du lycée de Kerustum. Les professeurs organisent cela depuis quelques années maintenant mais c'est la première fois que l'Arpaq y participe. Environ une fois par mois, depuis la rentrée 2023, une douzaine d'adhérents vont chanter aux côtés des lycéens et les CE2 de l'école St Julien. Deux représentations sont déjà programmées en juin 2024.

En conclusion, nous pouvons voir que toutes ces activités ne pourraient avoir lieu sans une organisation solide, maillée de bénévoles engagés, militants et solidaires associés à une équipe de professionnels.

L'ARPAQ fonctionne de manière démocratique :

Tout d'abord au bureau où ses 12 membres élus préparent tous les projets. Il s'est retrouvé sur 6 séances de travail en 2023.

Ensuite au Conseil d'administration composé de 35 membres et où la majorité appartient aux membres adhérents. Il s'est réuni 5 fois en 2023 pour traiter des grands dossiers et prendre les décisions.

Également dans les commissions en appui du bureau et qui s'investissent sur les dossiers spécifiques : finances, solidarité, commission projets & perspectives...

Nos supports de communication, essentiels pour nous identifier :

Le petit guide « Retraités à Quimper », que vous trouvez dans tous les services de proximité (mairie annexe, boulangerie, médecins, cabinet de spécialistes...)

Le « Flash Info » en cliquant sur « Je m'abonne ! » sur le site internet. Vous aurez toutes les informations actualisées chaque semaine.

Le site internet : WWW.ARPAQ.FR : il vous permet en un clic de vous informer sur les activités de l'ARPAQ et notre page Facebook, actualisée par Léna très régulièrement.

Jean-René MOTTE / Secrétaire Général de l'ARPAQ / 11 avril 2024

BILAN FINANCIER

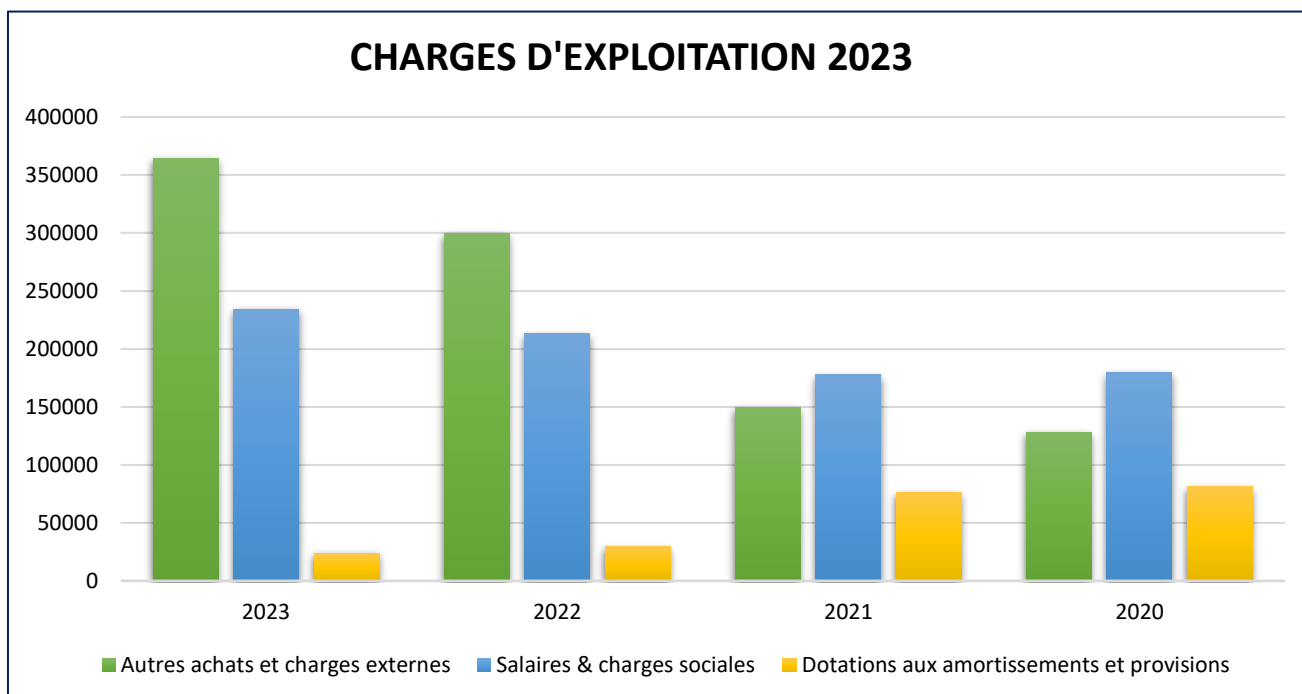
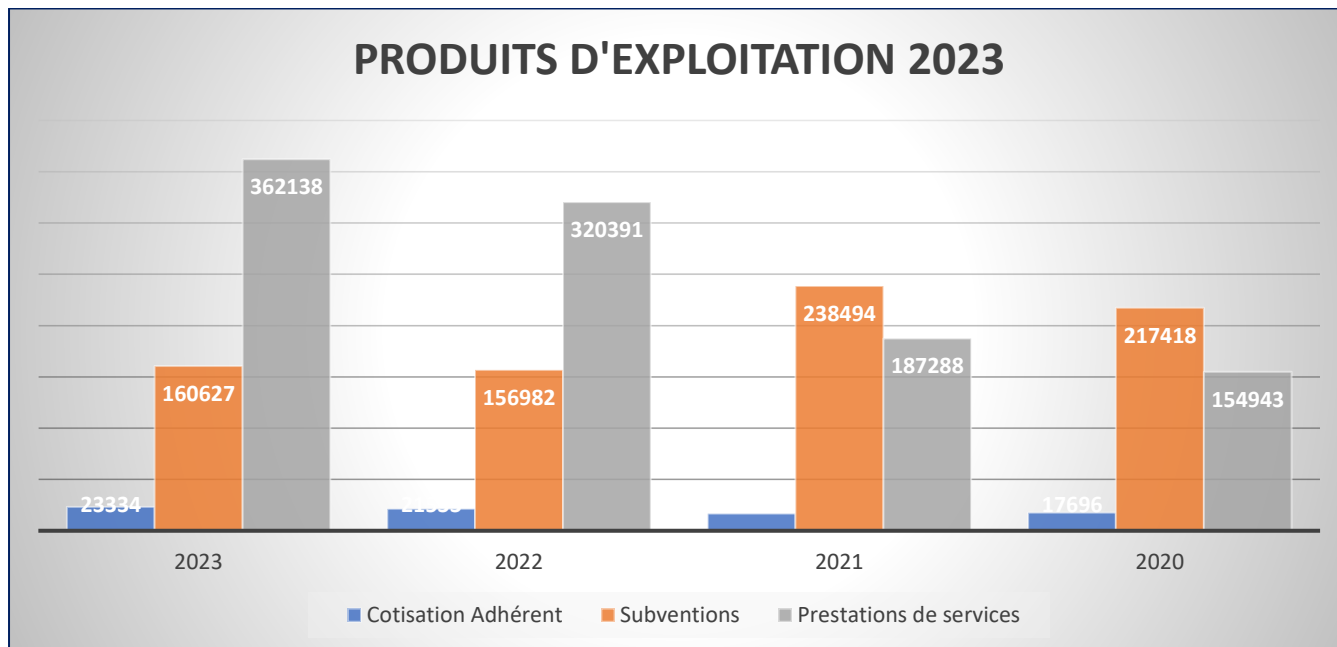
ARPAQ 2023

RESULTAT DE L'EXERCICE 2023 :

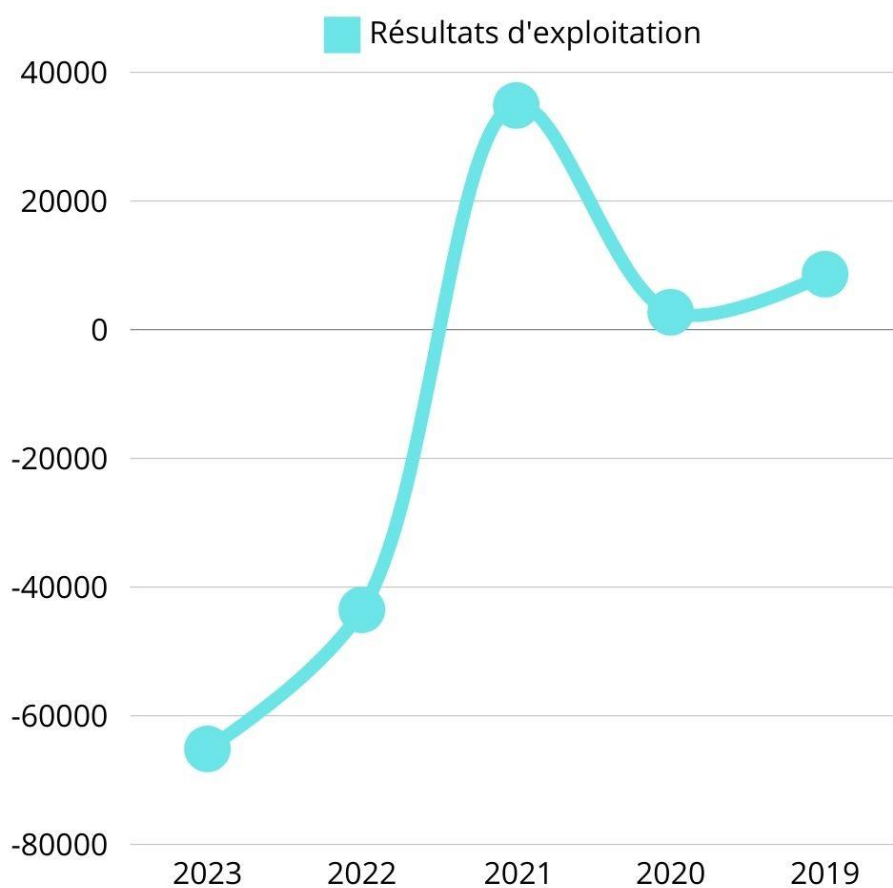
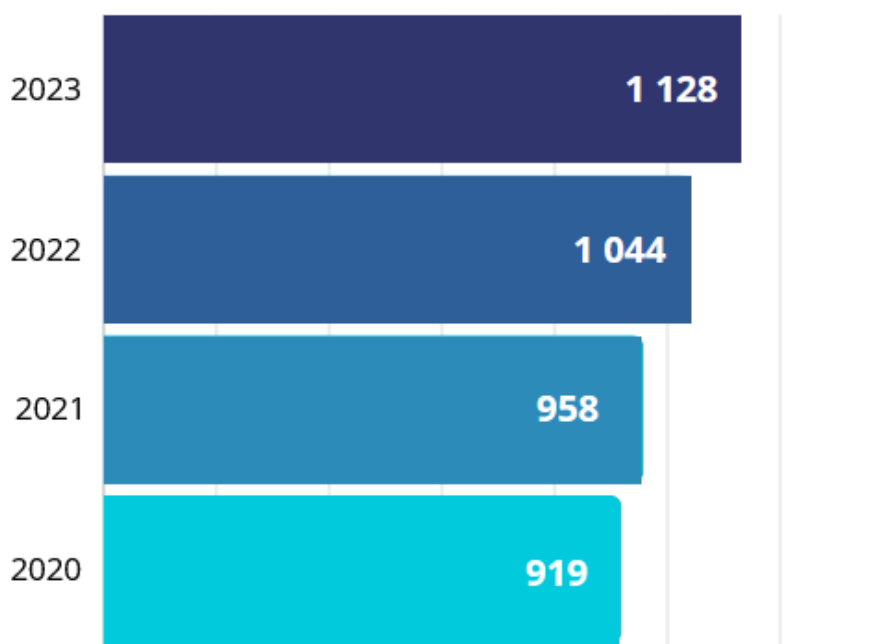
- 64 208€

Présentation faite par le Trésorier pour un arrêté des comptes au Conseil d'Administration du 05 avril 2024

En premier, nous allons décortiquer les produits et les charges d'exploitation. Nous nous arrêterons sur l'évaluation des contributions volontaires en nature, ainsi que l'évaluation chiffrée du bénévolat en 2023. Enfin, pour terminer, nous analyserons le bilan de l'association.



Nombre d'Adhérents par année (A)



Les premiers deux graphiques présentent bien la difficulté de l'association depuis les années Covid à redresser la situation.

Concernant le premier graphique, celui des Produits d'exploitation, Les Prestations de services ont doublé entre 2020 et 2023. C'est donc bon signe. Il y a de l'activité. Les produits des adhésions sont aussi en augmentation de près de 2000€. Il y a donc des recettes qui gonflent d'un côté.

Pour autant, les subventions sont en baisse notables, notamment les subventions du Département qui sont totalement absentes en cette année 2023. Les appels à projets n'ont pas été validés, et ne permettent pas des recettes exceptionnelles sur projet. La subvention municipale n'a pas été baissée mais n'a pas non plus augmenté. Elle est stable depuis 10 ans.

Concernant le graphique des charges d'exploitation, vous comprenez bien qu'en toute logique, les recettes qui augmentent créent des charges en augmentation.

Mais cette année, nous avons des charges de fonctionnement qui sont bien trop élevés par rapport à nos recettes.

En 2020 et 2021, le chômage partiel a baissé en trompe l'œil la part des charges salariales. L'augmentation des salaires depuis 2022 marque le pas. Rappelons par la même occasion que nous avons pris la décision, juste avant covid de passer d'une équipe de 3.8 ETP à 4.5 ETP afin de développer l'offre de service de l'association.

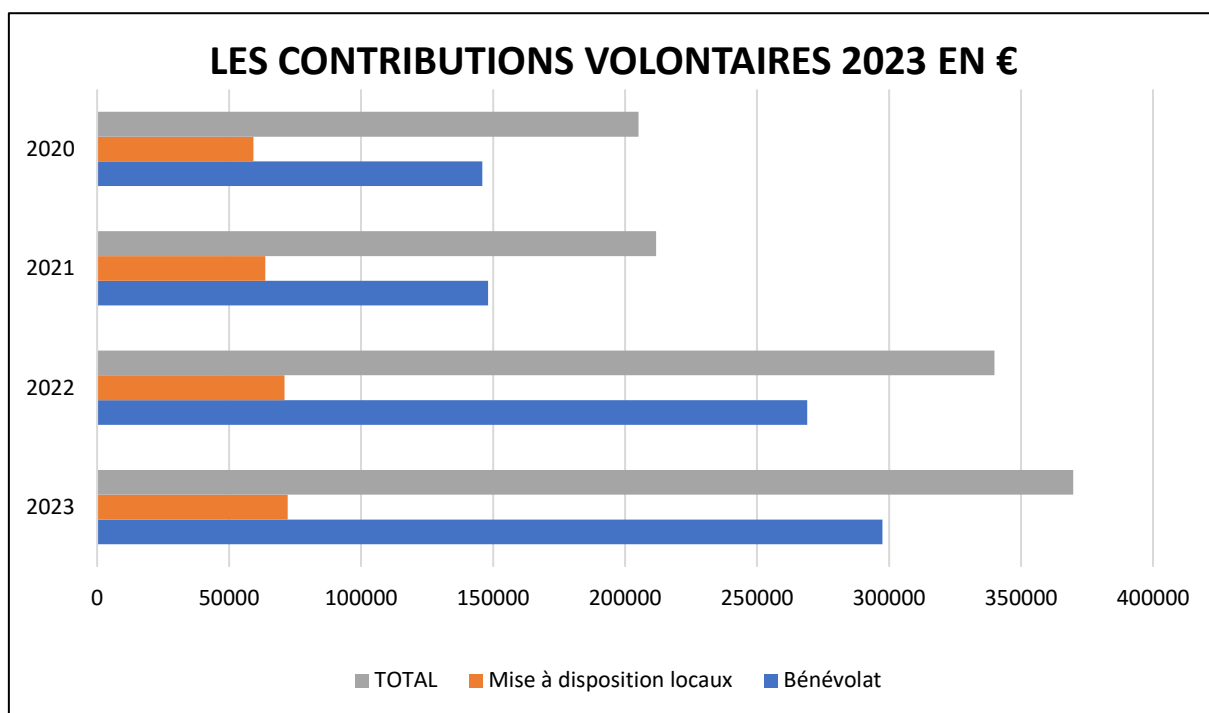
Du côté des dotations aux amortissements, la baisse est progressive mais cohérente.

Enfin, le poste des charges externes gonfle par l'inflation galopante, qui de manière cumulée contraint notre budget.

Ces graphiques permettent de mettre en corrélation les adhésions (A) depuis 2019, avec les résultats d'exploitation.

Le chiffre le plus critique est celui de 2020 où seulement 919 adhérents ont poussé la porte de l'ARPAQ. Et de manière contradictoire, le résultat d'exploitation de 2020 était très excédentaire car les aides de l'Etat ont permis de gonfler les recettes.

Le second graphique permet également de se rendre compte de l'évolution critique des bilans depuis 2021, expliqué par le « retard pris depuis 3 ans » sur la dynamique associative.



Les contributions volontaires comprennent la valorisation des locaux mis à disposition de l'ARPAQ (le siège social et salles associatives utilisées), ainsi que de la valorisation du temps passés par les bénévoles sur toutes les actions réalisées dans l'année (Solidarité, mais aussi tout type de bénévolat sur des forums, pour les repas crêpes etc). Au total, ce chiffre s'approche des 370 000€. Non négligeable !

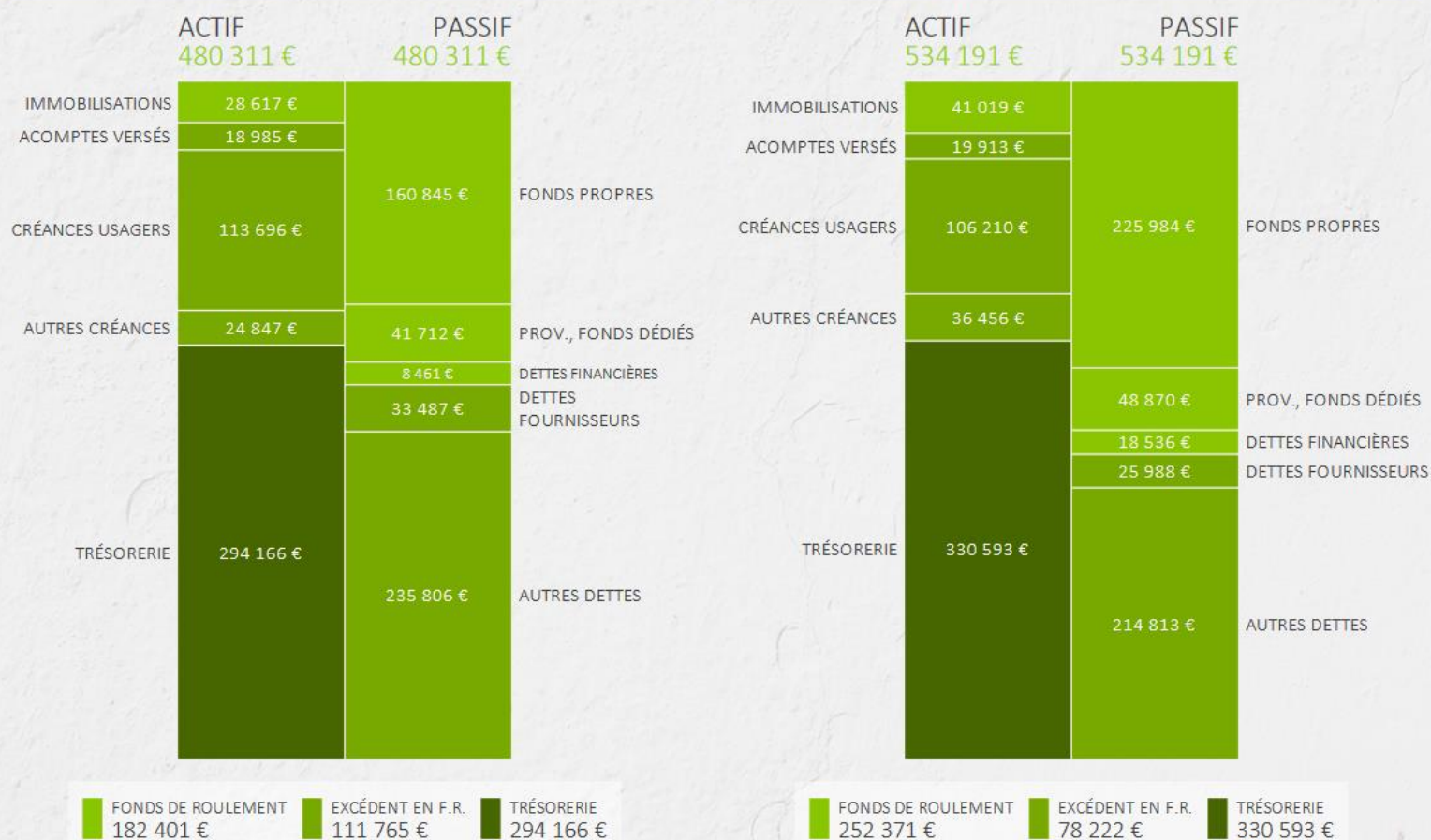
BILAN COMPARATIF 2022 ET 2023

ASSO ARPAQ

2023

BILAN AU 31/12/2023

BILAN AU 31/12/2022



Rappelons que le bilan est « une photo » instantanée à un moment précis de la situation globale de la structure. L'analyse se déroule ainsi au 31 décembre 2023.

Dans l'**actif** nous avons tous les éléments qui concernent le patrimoine de l'association.

Dans le **passif** figurent les ressources dont dispose l'association ainsi que ses capitaux propres.

Les fonds propres de l'association ont fondu, ce qui source d'inquiétude pour l'avenir de la structure.

La Trésorerie reste importante, mais ne reflète pas la situation permanente de la structure. Je rappelle que cette trésorerie est l'impact des inscriptions de la rentrée de septembre, soit une forte poussée de trésorerie entre septembre et décembre, chaque année.

En conclusion, nous savions que la crise Covid aurait un impact majeur sur la société. Aujourd'hui, en plus d'un impact social, cette crise nous amène un impact financier majeur.

L'inflation galopante depuis plus d'un an sur l'ensemble des produits et services, ainsi que des subventions de plus en plus limitées ne nous permettent plus d'absorber l'intégralité des charges de fonctionnement. Ne soyons pas résignés, mais il est urgent d'agir et de réagir.

L'association présente donc un résultat négatif de **-64 208 euros**.

Au moins deux possibilités s'offrent à nous :

- Une inflation majeure qui n'a pas été suffisamment répercutée sur le tarif de nos activités : les tarifs des activités devront donc augmenter.
- Les aides et subventions devront être à la hauteur de l'enjeu : Une réévaluation de nos subventions est indispensable pour la bonne marche de l'association.

Nous restons à votre disposition avec notre commission finances pour vous apporter tous les éléments nécessaires sur cette présentation.

Je vous remercie de votre attention.

Daniel Coinon, Trésorier de l'ARPAQ

CONCLUSION

Malgré une fragilité financière en 2022 et 2023, gardons à l'esprit que les activités de l'association restent demandées, et fréquentées.

C'est de bon augure pour l'avenir.

Notre mission désormais, à nous : administrateurs, bénévoles, adhérents, élus, partenaires, financeurs, et professionnels est d'envisager de développer encore et toujours des activités, des séjours, des projets solidaires que nous savons nécessaires pour les retraités du Pays de Quimper. Être retraité en Cornouaille c'est pouvoir se projeter dans l'avenir et pouvoir donner de ses compétences et de ses talents aux autres. La solidarité au sein de notre réseau reste au cœur de notre savoir-être.

Vous pouvez compter sur le Conseil d'Administration pour redonner vie aux projets de l'ARPAQ !

Je vous remercie de votre attention, et vous souhaite une bonne fin de journée

Patrick Troale, Co-Président de l'ARPAQ / 11 avril 2024

ANNEXES

À Quimper, l'Arpaq propose aux personnes âgées de passer de bons moments dans les clubs de quartier

Le 06 avril 2023 à 07h02



Au centre, Doriane Breton, directrice de l'Arpaq, avec trois animatrices Jeanne Cavellec, Yolande Catadec et Marie-Christine Guengard.

L'Association des retraités et personnes âgées de Quimper (**Arpaq**) organise de nombreuses activités pour les seniors. Et ce, dans les neuf clubs de quartiers qui existent à Quimper. Il s'agit de clubs dans lesquels les personnes retraitées, âgées, peuvent se retrouver l'après-midi pour jouer au scrabble, à la belote... ou simplement bavarder autour d'un café, pour vaincre un isolement souvent pesant. Ils sont à Prat-Maria, Kerlaëron, Kerfeunteun, Penhars, Terre-Noire, Kernisy, et à La Tourelle. « Le redémarrage des clubs de quartier, après la crise sanitaire s'avère difficile, relève Doriane Breton, directrice de l'Arpaq. Les effectifs sont en baisse et il faut accepter l'idée de laisser ces deux dernières années Covid derrière nous ».

Pratique

Adhésion annuelle : 21 € + 2 € par après-midi. Renseignements : 02 98 55 53 86 ; mail : arpaq@orange.fr

Dépassés, les thés dansants ? Pas du tout ! À Quimper, ils font leur grand retour

Les thés dansants font leur grand retour à Quimper (Finistère), après une très longue absence... et une forte demande. En ce printemps 2023, la Ville annonce deux rendez-vous chaque année. Première édition dimanche 16 avril 2023 avec orchestre, mignardises et décoration !



Ces adhérentes de l'association des retraités de Quimper, ici en compagnie d'Annie Gouzien, professeure de danse en ligne (deuxième à partir de la gauche) se réjouissent du retour des thés dansants à Quimper (Finistère). | OUEST-FRANCE

C'est une annonce qui lui a donné le sourire. « **Ça me rappelle les bals de noces de nos parents** », se réjouit Annie Gouzien, professeure de danses en ligne à [Quimper \(Finistère\)](#). Les thés dansants, ce n'est pas une première à Quimper (Finistère). La Ville en organisait régulièrement jusqu'en... 1863. En cette année 2023, elle renoue avec cette tradition.

Une envie de danse

Depuis plusieurs années, par courriels adressés à la mairie ou au détour de conversations, une réelle envie de danse se faisait entendre. « **Cela s'est confirmé au dîner des aînés, l'année dernière. Les gens nous ont fait part de leur envie de danser** », relaie Matthieu Stervinou, adjoint chargé de la solidarité et des handicaps. Aujourd'hui, la Ville exauce ce souhait en déployant [l'événement Kemper Dañs\(e\)](#), qui vise à mettre en avant les rendez-vous autour de la danse.

Lire aussi : [Kemper Dañs\(e\) invite à danser dans la rue, en salle, partout et le plus souvent possible !](#)

Deux fois par an, les Quimpérois pourront se donner rendez-vous au thé dansant, un événement organisé par le centre communal d'action sociale (CCAS) de la ville et l'association des retraités (Arpaq). Pour la première édition de ce dimanche 16 avril 2023, les organisateurs ont vu les choses en grand. Décorée pour l'occasion, la salle Dan-ar-Braz accueillera jusqu'à quatre cent personnes. Rock, salsa, danses en ligne... L'orchestre de Christian Leroy donnera le tempo.

Danser de 7 à 77 ans

Les aînés représentent le premier public ciblé. « **Créer du lien entre les personnes âgées et que ce lien infuse ensuite dans leur quotidien** », c'est l'objectif de ce temps fort, commente la maire Isabelle Assih. « **Certaines associations ont vu des gens s'évaporer depuis le Covid. Les thés dansants sont une déclinaison solidaire de Kemper Dañs(e)** », précise Aurore Durdon, membre du centre d'action sociale.

Mais en misant sur le pouvoir fédérateur de la danse, l'événement se veut intergénérationnel. La Ville espère voir danser des personnes âgées de 7 à 77 ans (et plus) ! Pas besoin d'être un as du tango : « **Avant, les thés dansants étaient plutôt des rendez-vous de danse de salon mais on voit de plus en plus de danses en ligne. On apprend vite, et on peut facilement danser à cent personnes !** », livre Marie-Madeline, fidèle au cours de danses en ligne.

Dimanche 16 avril à 14 h, salle Dan-ar-Braz, rue de Stang-Bihan. L'entrée à 8 € comprend 4 mignardises et une boisson. Pré-inscriptions sur www.quimperplus.bzh. Règlement sur place.

À Quimper, un thé dansant à la salle Dan ar Braz, dimanche 16 avril

Le 13 avril 2023 à 11h02



Pas moins de 400 personnes sont attendues, dimanche 16 avril, à la salle Dan ar Braz, à l'occasion d'un thé dansant organisé par la Ville en partenariat avec le CCAS. (Télégramme/Claude Prigent)

Les thés dansants font faire leur retour à Quimper ! Le prochain aura lieu dimanche 16 avril, à 14 h, à la salle Dan ar Braz, qui pourra accueillir jusqu'à 400 personnes. La Ville s'est engagée à en organiser deux par an. Le second, ce sera à l'automne, lors de la Semaine bleue. Les personnes âgées sont de plus en plus nombreuses sur le territoire. Un thé dansant, c'est un bon moyen de lutter contre l'isolement des seniors et de favoriser les liens intergénérationnels. La Ville de Quimper, en partenariat avec le CCAS, propose donc ce thé dansant dimanche 16 avril, animé par Christian Leroy. Une collation sera proposée aux participants. Les bénévoles de l'Arpaq concourront à l'accueil des participants et géreront le vestiaire ainsi que la buvette.

Pratique

Ouvert à tous. Entrée : 8 €. Renseignements au 02 98 64 51 00 et sur ccas@quimper.bzh.

Préinscriptions sur www.quimper.bzh.

Finistère. La danse bretonne réunit des personnes handicapées et des personnes âgées

À travers la danse, la Fédération Kenleur Penn-ar-Bed montre que la culture bretonne est aussi accessible au public en situation de handicap. La rencontre entre les ateliers de l'ARPAQ et du foyer Romain de Bannalec (Finistère) en est un bel exemple.



Mathilde Bécam animant la séance réunissant danseurs de l'ARPAQ et du Foyer de vie Romain de Bannalec. | OUEST-FRANCE

Mathilde Bécam est l'animatrice référente du projet handicap, à la Fédération Kenleur Penn-ar-Bed.

Après avoir animé plusieurs séances de danse bretonne au foyer de vie de Romain, à Bannalec, Mathilde Bécam souhaitait « **rendre ce travail réel et créer un moment d'échange autour de la danse et en particulier de la danse bretonne** ».

Animant aussi tous les mercredis, la session de danse bretonne à l'ARPAQ (Association des retraités et personnes âgées de Quimper), elle a proposé au groupe quimpérois de recevoir une partie du groupe de danseurs de Bannalec afin de danser tous ensemble, lors d'un temps privilégié.

« **L'idée était de concrétiser les apprentissages réalisés pendant les séances et créer des passerelles par la danse qui, pour moi, est un langage universel** », ajoutait-elle. Elle espérait que cette rencontre permette de montrer l'accessibilité de la danse bretonne, et, pourquoi pas, de susciter l'envie de certaines personnes en situation de handicap sur le bassin Quimpérois, de franchir la porte de l'ARPAQ et d'intégrer le groupe de danse.

Avec la danse bretonne, Kenleur fait tomber la barrière du handicap

T Article réservé aux abonnés

Par Johanne Bouchet
Le 14 avril 2023 à 07h02

La danse bretonne a plaqué au sol la barrière du handicap, mercredi 12 avril, salle Denise-Larzul, à Quimper. Réunis pour la première fois, des retraités quimpérois de l'Arpaq et des résidents du foyer Romain de Bannalec ont enchaîné hanter dro, dérobee et gavotte. Une rencontre débordante de complicité.



Chaque duo entraîné dans cette dérobee de Moncontour était formé d'un résident du foyer de vie Romain de Bannalec et d'un membre de l'association des retraités de Quimper. Ils ne se connaissent pas, mais la danse les a réunis pour une séance pleine de plaisir et de partage. (Le Télégramme/Johanne Bouchet)

Des sourires à la pelle, des yeux qui pétillent, de la danse bretonne chevillée au corps. Une fois entré dans la salle Denise-Larzul, allée Louise-Michel, à Quimper, mercredi 12 avril, à 14 h, un groupe d'une trentaine de danseurs exécute un joyeux hanter dro. On pourrait penser que ceux-là dansent ensemble depuis des semaines. Mais non, c'est la première fois. La première fois même que ces groupes de personnes se découvrent. Leur point commun ? Ils prennent des cours avec Mathilde Becam, animatrice culturelle au sein de Kenleur Penn ar Bed. Depuis 30 ans, cette fédération a pour mission de créer la rencontre autour de la culture bretonne. C'est l'animatrice qui a orchestré cette séance réunissant adhérents de l'Arpaq, l'association des retraités quimpérois, et résidents du foyer de vie Romain de Bannalec. Un foyer qui accueille des personnes en situation de handicap.



Les résidents du foyer de vie Romain de Bannalec et les retraités de l'Arpaq ont formé des duos de danse à deux très complices. (Le Télégramme/Johanne Bouchet)

« Un moyen de communication universel »

« Cela fait 24 ans que je viens aux cours de danse bretonne de l'Arpaq, confie Josée, adhérente. Aujourd'hui, c'est vraiment sympa de danser avec ces personnes handicapées. Ça fait tellement plaisir de voir leur sourire. » Un plaisir très contagieux. « Encore une fois ! » réclament les danseurs à la fin d'une dérobée de Moncontour, qui se danse deux par deux en avançant en cortège.

« C'est la première fois que j'organise cette rencontre. Et ça se passe super bien ! », se réjouit Mathilde Becam, qui mène la séance dans la bonne humeur. « Aujourd'hui, on voit que la danse est un moyen de communication universel, même entre deux publics différents. C'était aussi l'occasion de faire sortir les résidents de leur zone de confort, de leurs murs, et ça fonctionne ! », complète l'animatrice culturelle qui va régulièrement encadrer des cours au foyer de Bannalec. « Quand je vais au foyer, nous avons l'habitude de danser par petits groupes. Là, ça leur fait beaucoup de monde d'un coup et, en plus, des personnes qu'ils ne connaissaient pas. Mais la danse permet de créer ce lien entre eux ».

« Grâce à la danse, tout est possible »

Du côté des retraités quimpérois, il n'y a eu aucune hésitation à accepter cette séance. « À l'Arpaq, nous observons une veille particulière sur l'intégration des personnes handicapées vieillissantes. Une démarche qui nous a d'ailleurs valu de recevoir le trophée de la solidarité 2022, décerné par la Ville », précise Doriane Breton, directrice de l'association. Si les retraités quimpérois se sont prêtés au jeu, ils n'ont pas pour autant boudé leur plaisir. Il n'y avait qu'à contempler les sourires qui se répondent et les regards complices pour en prendre conscience. « Grâce à la danse, tout est possible avec n'importe quel type de public. à partir du moment où le cadre et le matériel sont adaptés », conclut Mathilde qui n'a qu'une hâte : renouveler cette expérience inédite.



Sur la dérobée de Moncontour, les danseurs ont dû garder le rythme. (Le Télégramme/Johanne Bouchet)

Côté Quimper le 19/04/2023



L'Arpaq anime neuf clubs par semaine.

JEUX

L'Arpaq veut relancer ses neuf clubs

Ce mardi-là, il est à peine 14 h, mais les membres du club des Bruyères sont déjà tous arrivés. Ils ont pris place dans une salle de la MPT de Penhars. Ils papotent dans l'attente qu'un autre joueur fasse son apparition pour compléter la table de belote. « **Sinon tant pis ! On s'adapte. Le but, c'est de passer un bon moment dans une ambiance conviviale** », glisse Marie Étienne, l'une des co-responsables du club. En tout, l'Association des retraités et personnes âgées du pays de Quimper (Arpaq) organise neuf clubs par semaine dans différents quartiers de la ville. Ils sont encadrés par des bénévoles. Au programme : jeux de cartes, jeux de société et un petit goûter.

La direction de l'Arpaq cherche à relancer ses clubs face à l'érosion des effectifs. « **Actuellement, 130 de nos adhé-**

rents participent régulièrement à ces activités. Ils étaient 800 dans les années 1980. Pour autant, ces clubs restent un lieu important de socialisation », observe Doriane Breton, la directrice de l'Arpaq. Elle rappelle que les clubs ont lieu, du lundi au vendredi de 14 h à 17 h : le lundi, au siège social de l'association, à la MPT de Kerfeunteun et à Prat Maria ; le mardi, à Kerlaëron (Ergué-Armel) et à la MPT de Penhars ; le jeudi, à Prat Maria (belote uniquement) et à la Tourelle ; le vendredi, au centres des Abeilles et Kernisy (tricot uniquement).

Adhésion à l'association : 21 euros (+2 euros de participation par après-midi jeux). Rens.: 02 98 55 53 86.
www.arpaq.fr/

Trophée de la solidarité à Quimper : l'Arpaq et l'Adapei lauréats de l'édition 2022

T Article réservé aux abonnés

Le 05 mai 2023 à 16h19

Afin de récompenser un projet associatif mené en faveur de la solidarité, la Ville de Quimper a lancé l'idée de remettre le Trophée de la solidarité. Les lauréats de cette première édition sont l'Arpaq et l'Adapei.



Michel Trolez, président de l'Arpaq et Jean-François Guillien, président de l'Adapei, lauréats du Trophée de la solidarité en présence d'Isabelle Assih, maire de Quimper et Matthieu Stervino, adjoint.

Ce jeudi 4 mai, des représentants d'une quinzaine d'associations étaient présents dans les salons de l'hôtel de ville, en présence de la maire de Quimper pour assister à la remise du **Trophée de la Solidarité** d'un montant de 6 000 € à L'Arpaq (association des retraités et personnes âgées de Quimper) et l'Adapei (association départementale de parents et amis de personnes handicapées mentales), lauréats de cette première édition.

Deux associations qui œuvrent pour l'inclusion

Pour cette première édition, c'est la collaboration entre l'Arpaq et l'Adapei qui a été récompensée. Ensemble, en partenariat avec la Fondation Massé-Trévidy et les associations Kan-Ar-Mor, Genêts d'or, Epal et les Papillons blancs, ils ont mis en place des activités intégrant au mieux les habitants en situation de handicap, pour favoriser le vivre ensemble. L'aide accordée par la Ville et le CCAS, dans le cadre de cet appel à projet, permettra à ces deux associations de financer l'organisation de nouvelles activités inclusives.

En conclusion de cette remise de trophée, la maire de Quimper a annoncé la création d'un Conseil local du handicap, pour, dit-elle, « mettre en place une méthodologie permettant de traiter toutes les questions liées au handicap, pas seulement celles liées à l'accessibilité, mais aussi les loisirs, le quotidien tout simplement ».

À Quimper, portes ouvertes à l'Arpaq jeudi 7 septembre

T Article réservé aux abonnés

Le 04 septembre 2023 à 12h00

C'est la rentrée à l'Arpaq (Association de retraités et personnes âgées du pays de Quimper). L'association organise des portes ouvertes le jeudi 7 septembre, de 9 h à 13 h, pour faire connaître ses activités au public.



Avec une cinquantaine d'activités différentes et 120 bénévoles assurant le fonctionnement de l'association, l'Arpaq donne rendez-vous au public le 7 septembre pour un temps d'information et d'inscription.

Après une année riche en événements comme la célébration des **50 ans de l'association**, la nomination d'un triumvirat à la présidence (Michel Trolez, Patrick Troale et Alain Bourc'h), l'obtention du **Trophée de la solidarité de la Ville** pour récompenser les efforts réalisés par l'association pour inclure les personnes en situation de handicap et la remontée du nombre d'adhérents à 1 100 (presque équivalent à l'avant **covid**), l'Arpaq démarre la saison 2023-2024 avec un programme prometteur. Tout d'abord, elle organisera un thé dansant, en partenariat avec le CCAS dans le cadre de Kemper Dañse, le 1er octobre, à la salle Dan ar Braz. « Le dernier thé dansant organisé en avril a réuni environ 180 danseurs », rappelle Doriane Breton, la directrice. Une sortie à thème est également programmée le 29 septembre avec une visite guidée de l'univers du poète Ferrailleur et du festival photos de La Gacilly.

Quatre nouvelles activités

Mais auparavant le public est attendu le 7 septembre aux portes ouvertes. Il pourra s'inscrire (même si les inscriptions seront possibles toute l'année) et rencontrer les animateurs des différentes activités dont quatre nouvelles : un atelier poésie avec Pierre Tanguy où l'on pourra lire des poèmes et en décrypter le sens, un atelier d'écriture avec Catherine Marc pour (re)trouver le plaisir d'écrire, des conférences nutrition avec la diététicienne-nutritionniste Dorothee Houët et une aide informatique à domicile avec Raymond Blaize et le Collectif numérique de Quimper (pour résoudre des problèmes techniques ou effectuer des démarches administratives pour ceux qui ne sont pas équipés de matériel informatique).

Par ailleurs, l'Arpaq va recruter une personne qui sera chargée de l'accueil et il faut noter que les séances en piscine seront un peu perturbées du fait des travaux à la piscine de Kerlan Vian.

Pratique

Arpaq, 4, avenue des Cols-verts. Tél. 02 98 55 53 86. Site web : www.arpaq.fr

L'Association des retraités et personnes âgées de Quimper réunit 1 100 adhérents

Après avoir franchi allégrement son demi-siècle d'existence, l'Association des retraités et personnes âgées de Quimper, forte de quelque 1 100 adhérents, retrouve progressivement ses effectifs d'avant-Covid.



Le bureau de l'Arpaq, autour de la directrice de l'association, Doriane Breton (à genoux, tee-shirt noir). | OUEST-FRANCE

« **Aussi longtemps qu'on s'entend, qu'on partage, on vit ensemble** » : en citant Simone Veil, en écho au nom du bâtiment de l'Arpaq, Isabelle Assih, maire de Quimper et présidente de Quimper Bretagne occidentale (QBO), réaffirme la richesse du partenariat avec l'association des retraités, l'une des premières forces associatives de la ville, pour se mettre « **au service des jeunes retraités actifs, mais également des personnes âgées en situation de fragilité ou dépendantes** ». »

Isabelle Assih rappelle aussi, dans l'édito de la plaquette 2023-2024, outre le succès du cinquantenaire, celui du premier thé dansant organisé en partenariat avec le Centre communal d'action sociale (le deuxième est prévu le 1^{er} octobre 2023, toujours dans la salle Dan-ar-Braz) et aussi de la remise du Trophée de la solidarité 2022, en partenariat avec l'Adapei (Association départementale d'associations de parents et d'amis de personnes handicapées mentales).

« Cela met en lumière l'engagement fort de l'Arpaq pour l'inclusion des personnes retraitées en situation de handicap aux activités proposées. » Autant de satisfactions partagées par l'équipe de l'Arpaq qui cette année aura à sa tête une présidence collégiale, composée de Michel Trolez, Alain Bourc'h et Patrick Troale.

À quand le label Ville amie des aînés ?

« L'Arpac aimerait quand même savoir où en est le projet de labellisation Ville amie des aînés :
» **« À plusieurs reprises, nous avons sollicité la mairie pour savoir où en était l'avancement du projet. Mais nous n'avons toujours pas de réponse »**, » regrette le bureau de l'Arpaq.

Selon ses membres, cette labélisation soulignerait encore plus l'ensemble des actions menées par l'association.

Elle assure une mission générale d'information et de conseil, tisse du lien social entre les générations, organise des activités physiques sociales et culturelles, propose un service solidarité transport.

Jeudi 7 septembre 2023, de 9 h à 13 h, espace Simone-Veil, avenue des Cols-Verts, à Quimper.

Quimper. Troubles de la mémoire, un Bistrot pour en discuter

Depuis dix ans, l'Association des retraités et personnes âgées de Quimper (Arpaq) propose, un mardi sur deux, son Bistrot mémoire à l'attention des personnes vivant avec des troubles de la mémoire.



Julie Frances, animatrice de l'Arpaq, et Anne Juliette Falhun, psychologue. | OUEST-FRANCE

« 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 », annoncent Julie Frances, animatrice de l'Arpaq, et Juliette Falhun, psychologue.

La recette est simple : Un bistrot, « vitrine sur la rue pour faciliter l'accueil », des bénévoles et une psychologue à l'écoute, pas d'inscription préalable et un accueil libre, de 15 h à 17 h.

Ce lieu ouvert à tous permet de se rencontrer, s'exprimer, dialoguer librement, partager ses interrogations et ses difficultés, dans un climat détendu.

Un accueil tout public

Les Bistrots mémoire fêteront leurs 20 années d'existence en 2024, le premier ayant vu le jour à Rennes en 2004. Celui de Quimper six ans plus tard.

On en compte une trentaine en France, regroupés jusqu'à l'année dernière au sein d'une Union nationale qui, malheureusement, a déposé le bilan, faute de subventions suffisantes.

« Nous continuons seuls, » précisent Julie Frances et Juliette Falhun, **« grâce à une collaboration très efficace avec de nombreux partenaires locaux. »**

Après s'être installé au bar restaurant du Gai luron, place de la Tour-d'Auvergne, puis à celui du Quai neuf au cap Horn, l'accueil se fait au bar de la Baleine Déshydratée.

« Un accueil tout public avec, bien sûr, beaucoup de personnes âgées de 70 ans et plus, d'aidant(e)s, mais aussi des étudiants, des couples, des professionnels de santé du social, à raison de dix à quinze personnes à chaque fois. »

Informé pour mieux dédramatiser

Un public intergénérationnel permettant des échanges variés, des partages d'expérience, des informations sur les troubles cognitifs, les maladies neurodégénératives, les dispositifs existants, les ressources locales, etc.

« Pour mieux dédramatiser » expliquent les animatrices. Au cours des deux séances d'échanges mensuelles, l'une de façon libre et l'autre avec un intervenant extérieur (professionnel, membre d'association ou individuel), de nombreux sujets peuvent être évoqués comme l'alimentation, le sommeil, la protection juridique, la gestion du patrimoine, etc. sans oublier les temps d'échanges libres, les jeux de mémoire et les moments festifs comme le goûter de Noël.

Mardi 19 septembre 2023, prochain rendez-vous de 15 h à 17 h, bar La Baleine Déshydratée, 16, rue Haute, à Quimper. Contact : Arpaq, tél. 02 98 55 53 86.

L'Arpaq au cœur de l'action solidaire

● L'Association des retraités de Quimper (Arpaq) a conclu le Trimestre de la solidarité avec un geste généreux envers l'association Prémas Breizh. Elle a remis, vendredi, à Quimper un chèque de 2 500 € à cette association, somme qui représente près de la 20 % de son budget annuel. Prémas Breizh fournit des kits de naissance pour les bébés préma-

turés depuis octobre 2019. « Les parents de prématurés ont du mal à trouver des vêtements adaptés pour leurs enfants dans le commerce. Nous confectionnons des kits de naissance comprenant des vêtements ajustés, des chaussons, et d'autres articles essentiels », explique Annie Béal, présidente de l'association. La collecte de fonds a été réalisée

grâce à diverses initiatives culinaires orchestrées par une équipe de trente bénévoles dirigés par Julie Francis.

Le Trimestre de la solidarité vise non seulement à collecter des fonds, mais aussi à lutter contre l'isolement des personnes âgées au sein de l'Arpaq, tout en soutenant financièrement une association locale chaque année.



Remise du chèque par l'Arpaq et ses bénévoles à l'association Premak Breizh.



CONVIVIALITE—SOLIDARITE—PREVENTION



**ARPAQ— 4 avenue des Cols Verts— 29000 QUIMPER— Tél: 02.98.55.53.86
Email: contact@arpaq.fr — Site internet: www.arpaq.fr**