

Retraités à Quimper

20242025



ARPAQ
ACTIFS
et
SOLIDAIRES
Pays de Quimper



*A vos côtés
pour vous
accompagner*

Centre Communal d'action Sociale de Quimper

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

Centre Intercommunal d'Action Sociale de Quimper Bretagne Occidentale

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

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



**Directeur
de la publication**

Michel Trolez, Patrick Troale,
Alain Bourc'h
co-présidents de l'ARPAQ

Comité de rédaction

Léna Bernard, Doriane Breton,
Julie Frances, Nelly Peron.

Réalisation - régie publicitaire

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

Mise en page

Yann Champeau
06 27 16 12 72

Crédit photos

Club photos ARPAQ

Impression

Calligraphy Print - Brest
02 98 02 28 74



Chères quimpéroises, chers quimpérois,

Soucieuse de renforcer la qualité de vie et le bien-être des séniors, la ville de Quimper conventionne depuis plus de 50 ans avec l'ARPAQ : une institution reconnue dans le paysage quimpérois !

Permettez-moi, de souhaiter la bienvenue aux nouveaux retraités. C'est un nouveau chapitre qui s'écrit et peut parfois soulever des questionnements : comment se réorganiser après tant d'années au travail ? Vous êtes ici au bon endroit, entre les mains d'une dynamique équipe et des bénévoles investis qui contribuent à un chaleureux accueil.

Si l'ARPAQ attire désormais plus de 1 200 adhérents (niveau d'avant crise covid retrouvé!), ce n'est pas un hasard ; c'est en partie grâce à la diversité et aux renouvellements des activités proposées pour répondre aux attentes et aux besoins des séniors : activités physiques adaptées, culture, voyages, sorties, missions d'information, lutte contre l'isolement....

Une association dont les valeurs rejoignent celle de notre Ville : accueillante et ouverte à tous ! L'enjeu de l'inclusion des personnes en situation de handicap à tout âge, nous est cher. Après avoir remporté le Trophée de la solidarité en 2022, je suis très touchée de voir que l'engagement de l'ARPAQ pour l'inclusion des retraités en situation de handicap s'inscrit dans la durée et porte ses fruits : avec 16 personnes accueillies régulièrement, grâce aux 135 bénévoles et professionnels. Un grand bravo à tous !

Dans les 20 prochaines années, le nombre de jeunes retraités actifs va considérablement augmenter. Aussi, nous entendons préparer l'avenir et pouvoir offrir des services publics répondant aux besoins ainsi que des espaces de fête et de convivialité. Des temps forts indispensables, pour le lien social et le vivre-ensemble.

Dans cette dynamique, je vous invite chaleureusement à participer aux Thés dansants, organisés régulièrement, à la salle Dan ar Braz, dans le cadre de Kemper Dañse. Sous l'impulsion du CCAS et en partenariat avec l'ARPAQ, la prochaine après-midi festive, aura lieu le dimanche 29 septembre : à vos agendas, pour passer, ensemble, un moment festif !

Je vous souhaite une solidaire et dynamique rentrée, parce qu'il n'y a pas d'âge pour danser, rêver et s'épanouir à Quimper !

Isabelle Assih, maire de Quimper

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



Portage de repas à domicile

7 Jours/7 ou ponctuel

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

02 98 55 26 89

55, Route de Cuzon - 29000 QUIMPER - www.odellia.fr



à partir de
198€ pour 3 jours
**LE SÉJOUR
TEMPORAIRE**

Venez tester sur une semaine,
plusieurs mois
en pension complète



Les Jardins d'Arcadie Quimper

RÉSIDENCE SERVICES POUR SENIORS

Le confort de votre retraite dans une ville privilégiée !

- Choix des services
- Proximité des commodités
- Accueil des proches
- Assistance 24h/24
- Convivialité
- Liberté pour tous
- Séniors autonomes
- Restauration midi et soir

Nous nous tenons à votre disposition dès à présent pour visiter la résidence

 02 98 53 03 08 / www.arcadie-quimper.fr



Édito du Maire

L'ARPAQ, une association impliquée et solidaire 7

Siège social : buts et missions de l'association

Vous inscrire à l'ARPAQ 12

Inscription, remboursement

Les activités de prévention du bien vieillir 15

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

Les activités de prévention et lutte contre l'isolement 21

Les animations collectives
Les accompagnements individualisés
L'action partenariale
Le Bistrot mémoire
Le bénévolat

Le fonctionnement de l'ARPAQ 28

Les associations partenaires de l'ARPAQ 32

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

Plan de la ville de Quimper 40

Transport/Mobilité 42



02 97 13 59 87

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

Entreprise familiale et régionale basée à Brest et Locminé

www.lemonteescalierbreton.bzh



*selon réglementation en vigueur.

CRÉDIT D'IMPÔT 25%*

L'Association des Retraités et Personnes Agées de Quimper

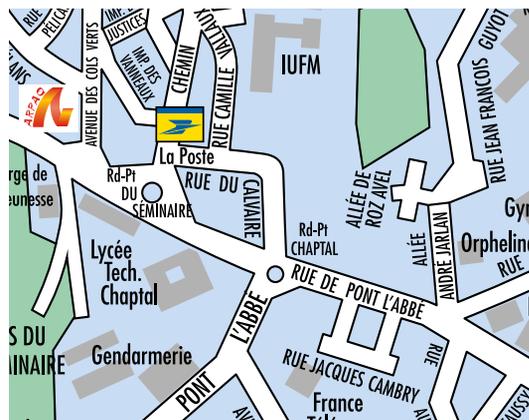
Une nouvelle saison s'offre à vous !

Cette rentrée s'annonce prometteuse avec toujours l'envie des équipes de répondre aux besoins et aux envies des retraités. C'est donc pour cela que des nouvelles activités vous seront proposées.

Pour celles et ceux qui n'oseraient pas pousser la porte, sachez que les équipes sont à votre écoute.

Venez nous rendre visite à la Porte Ouverte, le jeudi 05 septembre de 9h à 13h.

Au plaisir de vous rencontrer !



Le siège social

Espace Simone Veil

4 avenue des cols-verts, 29000 Quimper

Tél. 02 98 55 53 86

E-mail : contact@arpaq.fr

Site Internet : www.arpaq.fr

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

Bus : ligne A et 2

Arrêt lycée Chaptal



DELBENN
opticiens




delbennopticiens



Sur
présentation
de ce bon

-20%
sur les montures*

-10%
sur les verres*

-10%
sur les solaires*

*conditions en magasin

QUIMPER 16 rue Kéréon
Angle rue des Boucheries
02.98.95.32.79

delbennopticiens@orange.fr



LE BIHAN
AUDITION




auditionlebihan.com
direction29@orange.fr



Tests d'audition
gratuits

ESSAIS
gratuits

-5%
sur les aides auditives*

*conditions en magasin

QUIMPER
25, Bd Amiral de Kerguelen
02.98.95.11.14

CONCARNEAU
12, av Pierre Guéguin
02.98.97.06.25

FOUESNANT
15B Route de Quimper
02.98.55.15.15

Audilab Profitez d'un bilan auditif⁽¹⁾ gratuit

Ensemble, pour une belle écoute

Bien souvent, **les premiers symptômes de la perte auditive passent inaperçus.** Venez rencontrer nos équipes expertes de l'audition.

Confiez votre audition à Audilab

Fort d'une équipe d'audioprothésistes diplômés et constamment formés aux dernières technologies, nous sommes le seul réseau à posséder **deux**

certifications qualité ainsi que le label RSE. Avec 40 ans d'expérience dans le domaine de l'audition, nous vous proposons **des appareils auditifs de dernière génération**, garantissant ainsi une qualité sonore optimale et un service à la hauteur de vos attentes.

1. Test non médical. 2. Sur prescription médicale. Dispositif médical CE. 3. Applicable sur les aides auditives de classe 1 référencées, sous réserve d'une complémentaire santé responsable. Voir les conditions en magasin. Audilab Quimper, RCS Quimper 879 692 317, SAS 8 000 €.



**BILAN AUDITIF⁽¹⁾
GRATUIT SUR RDV**

**30 JOURS
D'ESSAI⁽²⁾
MINIMUM GRATUITS**

**AIDES AUDITIVES
100%
REMBOURSÉES⁽³⁾**

QUIMPER

6, rue du Frugy - 02 98 55 46 74
PARKING GRATUIT

PONT-L'ABBÉ

5 rue Jean-Jacques Rousseau
02 98 87 03 75



Isabelle, assistante
et Mathieu LE TREUT,
audioprothésiste D.E.

www.audilab.fr

Donval

Services funéraires

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

www.pompes-funbres-donval.bzh

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

Habilitation 092294645

Vos services de soins, d'aide et d'accompagnement à Quimper



Soins infirmiers • Aide à domicile
Équipe spécialisée Alzheimer (ESA)

Contactez-nous !
02 98 55 10 05

Établissement
mutualiste
GRUPE vyv



90 rue de Kerjestin
csiquimper@vyv3.fr





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

Myriam CADIOU: Comptable

Léna BERNARD :
Assistante administrative

Nelly PERON: Animatrice

Julie FRANCES: Animatrice

Doriane BRETON: Directrice

Les buts poursuivis dans ces actions sont définis ainsi :

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

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



Hélène MAZENS :
Animatrice Gymnastique,
Stretching, gym adaptée



Anne LE BIHAN GUINET :
Animatrice Sophrologie



Claudine MEVEL :
Animatrice Couture



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



Erwin LE THELLEC :
Animateur Aquagym

Notre devise :

« Actifs et Solidaires »

Actifs et solidaires : de nombreux bénévoles sont investis dans les actions de l'association.... Une centaine de bénévoles réguliers, dont plus de 70 sur les actions spécifiques de solidarité. L'association, par ses bénévoles, est également impliquée dans de nombreuses commissions qui concernent les politiques publiques tant sur les questions de vie sociale que sur celles liées aux politiques gérontologiques.

ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

QUIMPER CENTRE VILLE

3 & 11 quai du Port au Vin

Audition : 02 98 64 46 46

Optique : 02 98 95 16 17

QUIMPER CREAC'H GWEN

2 allée de Kernenez

Audition : 02 98 10 68 81

Optique : 02 98 10 12 90

CONCARNEAU

ZA Kérampéru - 2 rue Lucien Vidie

Audition : 02 98 11 28 80

Optique : 02 98 11 90 28

La composition du bureau



En quelques CLIC sur Internet

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

Don

Vous souhaitez faire un don à notre association ?
Retrouvez notre formulaire en ligne dans l'onglet "DON" de notre site internet ou rendez vous à l'accueil de l'ARPAQ

Le Flash Info

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

Pour les recevoir, s'inscrire à la Lettre de l'ARPAQ sur la page d'accueil du site internet www.arpaq.fr (l'inscription est gratuite)

Bienvenue chez vous

**Maisons partagées
pour 8 personnes
âgées avec auxiliaires
de vie sur place 7J/7**



1

Taille humaine

Seulement 8 personnes par maison. Chacun peut trouver sa place et conserver ses habitudes de vie.

2

Accompagnement individualisé

Etre aidé pour les gestes du quotidien devenus difficiles, selon sa perte d'autonomie.

3

Repas faits maison

Repas faits maison avec des produits locaux et élaborés en concertation avec les colocataires.

4

Liberté

Chacun dispose d'une grande chambre de 30m² avec accès extérieur direct, pour aller et venir librement et recevoir ses proches quand il le souhaite.

Retrouvez la maison partagée la plus proche : www.agesetvie.com

0 801 07 08 09

Service & appel
gratuits

VOUS INSCRIRE À L'ARPAQ !

Conditions d'inscription aux activités et sorties

Carte d'adhérent obligatoire de 23€ (13€ conjoint) avec date de validité du 1^{er} septembre 2024 au 31 août 2025.

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

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

Règlement des activités

Paiement en une seule fois :

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

Paiement échelonné mensualisé :

- Prélèvement mensuel automatique pouvant s'étaler de septembre 2024 à août 2025
- Remise d'une facture avec vos mensualités : sommes prélevées, dates de prélèvement.
- Choix du nombre de mensualités (mensualité minimum de 25 €).
- Dépôt d'un RIB (relevé d'identité bancaire) lors de votre première inscription.

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



Les inscriptions spécifiques

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

Remboursement

Mutuelle : Vous pouvez effectuer une demande de remboursement de votre activité à votre mutuelle.

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

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

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

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

Remboursement inscriptions spécifiques

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

Les sorties à thèmes :

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

Vacances à la journée :

Pour tout désistement 10€ seront retenus pour frais de dossier

Les séjours avec nuitées :

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

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

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



À 10 minutes de Quimper et Douarnenez



U traiteur fabrication sur place logo" data-bbox="411 528 625 548"/>

U DRIVE coursesu.com VOS COURSES PRÊTES EN 2h logo" data-bbox="411 558 625 585"/>

Du lundi au samedi de 8h45 à 19h30
Ouvert le dimanche de 9h30 à 12h30

AIRE DE CAMPING CAR
LAVERIE AUTOMATIQUE

LE LOCAL **LA QUALITÉ** **LES PRIX BAS**
et avec le sourire !

100% race à viande
100% locale

3800m² de surface commerciale

fabrication maison

fabrication sur place

en direct du Port du Guilvinec



PRESQU'ÎLE DE CROZON - TELGRUC-SUR-MER

Chambre d'hôtes "Maison du Bellec"

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



La vue mer



Le salon



La chambre



La cuisine



SITUÉE EN BAIE DE DOUARNENEZ
LE LONG DU GR37

Maison du BELLEC
Plage de Trez Bellec
29560 TELGRUC-SUR-MER

02 98 23 59 79
camping-penbellec@orange.fr
www.camping-telgruc.fr

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

Conception Maëlys LE DEUM pour l'Agence Bergame - BREST

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



Portage de repas à domicile

7 Jours/7 ou ponctuel

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

02 98 55 26 89

55, Route de Cuzon - 29000 QUIMPER - www.odellia.fr

BERNARD. LE COMTE

POMPES FUNÈBRES

ESPACE FUNÉRAIRE DE KERFEUNTEN

8, route de Ty Nay .29200 QUIMPER

02 98 74 69 65

etsbernardlecomte@orange.fr

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

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

Christelle Le Comte

ESPACE FUNÉRAIRE DES CHÂTEAUX

85, av. P. Mendès France . 29000 QUIMPER

02 98 10 17 05

pflecomte@orange.fr

N°habilitation 22-29-0140 N°Orias 08 04 52 49



ACTIVITÉS DE PRÉVENTION DU BIEN VIEILLIR

Pages
15 à 19

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

Activités physiques :

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

Activités culturelles :

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

Activités de bien-être :

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

Activités sociales :

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



Nombreuses
activités
accessibles à tous
(peu onéreuses) !!



1 / ARPAQ - Les activités physiques

ACTIVITÉ	ENCADRANT	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / AN
GYMNASTIQUE DOUCE <small>Maintien de la souplesse articulaire et tonicité musculaire</small>	Hélène MAZENS	Mar.	09h00 - 10h00 10h00 - 11h00	Salle des Châtaigniers	130 € / an
GYMNASTIQUE PILATES <small>Gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques au sol</small>	Julie Kérihuel	Mar. Mar. Mar. Ven.	9h15 - 10h15 10h15 - 11h15 11h15 - 12h15 15h15 - 16h15	Salle Espace Chaptal	130 € / an
GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN <small>Renforcement des muscles et du système cardio respiratoire. Travail de l'ensemble du corps debout et au sol.</small>	Hélène MAZENS	Mer.	9h00 - 10h00	Salle Espace Chaptal	130 € / an
STRETCHING <small>activité basée sur des techniques d'étirement qui permettent de conserver sa souplesse</small>	Hélène MAZENS	Mar. Jeu. Jeu. Lun.	16h30 - 17h30 09h15 - 10h15 10h15 - 11h15 12h00 - 13h00	Salle de Kernisy Salle Esp. Chaptal Salle Esp. Chaptal Salle Esp. Chaptal	168 € / an
GYMNASTIQUE ADAPTÉE <small>Travail de la souplesse, de la mobilité et de l'équilibre. Recommandée pour les personnes du grand âge.</small>	Hélène MAZENS	Ven.	15h05 - 16h05 (avec transport) 16h05-17h05 (sans transport)	Salle de Kernisy	130 € / an
GYM. SANTÉ / BIEN-ÊTRE <small>En petit groupe, alternance de mouvements dynamiques, de mouvements plus lents et doux.</small>	Julie Kérihuel	Lun.	09h30 - 10h30	Salle de Kernisy	130 € / an
GYMNASTIQUE SUR CHAISE	Marlène SORIN	Jeu.	15h00 - 16h00	Salle des châtaigniers	160 € / an
PISCINE / AQUAGYM <small>C'est un sport doux, idéal pour les seniors puisqu'il permet de garder la forme et de prévenir des maux dus au vieillissement.</small>		Mar. Mer. Jeu. Jeu. Sam.	16h15 - 17h00 12h00 - 13h00 11h30 - 12h25 16h15 - 17h00 12h00 - 13h00	Piscine d'Aquarive	165 € / an (1 heure) 130 € / an (45 mn)
PISCINE / NAGE LIBRE <small>Des lignes d'eau sont à disposition pour s'entraîner, du matériel peut être prêté et les maîtres-nageurs sont en surveillance.</small>		Ven.	11h30 - 12h30	Piscine d'Aquarive	165 € / an
POSTURAL BALL <small>Activité adaptée pour retrouver la mobilité, corriger les mauvaises postures.</small>	Marlène SORIN	Jeu.	14h00 - 14h45	Salle des châtaigniers	160 € / an
RANDONNÉES <small>3 groupes, 3 niveaux. À chacun d'apprécier ses propres capacités.</small> Groupe 1 : marche active : 12 kms Groupe 2 : rythme moins rapide, 2 niveaux : 7 à 9 kms. Groupe 3 : rythme tranquille, 3 niveaux : Promenade, 3 à 5 kms, 5 à 7 kms	Animatrice de l'Arpaq et bénévoles	Lun.	Groupe 1 : 13h30 Groupe 2 : 13h30 Groupe 3 : 13h30	Départ du parking feu vert ou du lieu de randonnée Départ en car Parking piscine Kerlan Vian	10 € / an + covoiturage 194 € / an ou 47 € le carnet de 5 tickets
TENNIS DE TABLE <small>Pratique loisir pour les seniors tous niveaux</small>	Bénévoles		Plannings à consulter sur : Lien www.quimper.bzh (vivre à quimper / sport)	Halle des sports d'Ergué-Armel	47 € / an 

2 / ARPAQ

Les activités culturelles

Retrouvez des vidéos de nos activités sur notre site internet !
(www.arpaq.fr)



ACTIVITÉ	ENCADRANT	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / AN	
ANGLAIS : deux niveaux : - Anglais conversation - Anglais remise à niveau	Simon Mac Carthy	Jeudi Vendredi	10h00 - 11h30	Salle de Prat Maria	213 €/an	
ATELIER CRÉATIF Séances de loisirs créatifs (mosaïque, cartonnage...)	Antoinette Poupon	Mercredi	14h30 - 17h00	Salle de Prat Maria	2,50 € /séance	😊
AQUARELLE Il s'agit d'une peinture qui laisse couler les pigments sur le papier.	Aurélie Le Lay	Jeudi	14h - 16h 16h - 18h	ARPAQ	215 €/an	
COUTURE Créations, retouches ou recyclage... chacun peut développer son projet couture à son rythme !	Claudine Mevel	Vendredi	9h30 - 12h	ARPAQ	230 €/an	
CHORALE Cours de chants à 4 voix. Possibilité d'animations à l'extérieur (EHPAD, lycée...)	Jacqueline Kersivien	Mardi	14h00 - 16h00	ARPAQ	36 €/an	😊
CLUB LECTURE Il s'agit d'échanger autour de livres "coup de cœur, déceptions... pour un roman, un essai, une BD	Bénévoles	1 vend. / mois	14h30 - 16h00	ARPAQ	2,50 € /séance	😊
DANSES BRETONNES Travail des différentes danses bretonnes dans la bonne humeur. Pour personnes avec expérience ou pour initiés.	Fédération Kenleur Penn Ar Bed	Lundi niveau 1 Mer niveau 2	14h - 16h 14h - 16h	Salle Denise Larzul	140 €/an	
DANSES EN LIGNE : La danse en ligne ou Line dance est une activité sociale tout public. Elle ne nécessite pas de partenaire. Pas d'objectifs de fin de cours, ou de saison ; mais de bons moments à partager sur tout type de musique (y compris la country)	Annie Mévellec	Mercredi	9h45 - 11h15	Salle Denise Larzul	70 €/an	😊
EXPRESSION THÉÂTRALE Apprentissage des bases, création d'une courte saynète	Florence Muckensturm	Jeudi	14h00 - 16h00	Salle de Kernisy	185 €/an	
INFORMATIQUE Débuter avec l'ordinateur et internet, une tablette ou un smartphone Android.	Espace associatif	Mardi Jeudi	9h - 12h	Salle informatique de l'ARPAQ	Gratuit + adhésion Soutenu par la conférence des financeurs	😊
INFORMATIQUE EN 1 ÉCLAIR	Raymond Blaize	Mercredi	10h - 12h	Salle informatique de l'ARPAQ	15 €/stage	😊
AIDE INFORMATIQUE À DOMICILE	Raymond Blaize	Sur RDV	Sur RDV	À domicile	Déplacement + adhésion	
CLUB PHOTOS AUTONOME	Sorin PIPOS	Mardi	14h - 17h	Arpaq ou en extérieur	104 €/an	😊
SCRABBLE Pratique du scrabble en duplicate. Prévoir son matériel. Affilié à la FFS (Fédération Française de Scrabble).	Robert et Marie-Claire Cossec	Mardi et vendredi	14h - 17h	Salle de Prat Maria	Tarif selon le niveau	😊
TAROT	Bénévoles	Mercredi	14h - 17h	ARPAQ	25 €/an	😊



ATELIERS PHILO TARIF SYMPA

Isabelle Tanguy. Les lundis de 10h à 11h30. 13 €

THÈMES

A quoi ça sert de savoir ?
 Qu'est-ce qu'il est bon de transmettre ?
 Vivre facilement l'autre, est-ce possible ?
 C'est quoi la solitude ?
 Joie et mort, est-ce compatible ?

RENCONTRE POÉSIE

Pierre TANGUY. Les Lundis de 10h à 11h30. 13 €

THÈMES

Poètes femmes
 Yvon LE MEN, le métier de poète
 Poètes d'orient
 René Guy Cadou, le poète instituteur
 Poèmes chantés (Ferrat / Aragon)

Les petits déjeuners philo

Tarif : 14 € la séance - 9h30 à l'Arpaq.

DATE	THÈMES	INTERVENANT
Mercredi 09 Octobre 2024	Peut-on se connaître soi-même ?	Jean-Yves BOUDEHEN
Mercredi 13 novembre 2024	Tolérance et intolérance (La compréhension des autres)	Jacques LE GOFF
Judi 12 décembre 2024	Le complotisme (Comment analyser les causes de la survenue du complotiste)	Jean-Jacques URVOAS
Mercredi 15 janvier 2025	Que penser des changements de valeurs ?	Paul COUILLANDEAU
Mercredi 12 février 2025	La baisse de la pratique religieuse catholique a-t-elle une influence sur la définition de nos valeurs actuelles	Jacques LE GOFF
Mercredi 12 mars 2025	L'acquis et l'inné	Paul COUILLANDEAU
Mercredi 09 avril 2025	Quels sont les bienfaits de la solitude ?	Isabelle TANGUY
Mercredi 14 mai 2025	La crise contemporaine du sens et sa conséquence notamment sur les jeunes	Jean-Yves BOUDEHEN

3 / ARPAQ – Les activités de Bien-être

ACTIVITÉ	ENCADRANT	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS
LA VOIX CORPORELLE Ateliers sur le chant et le travail de la voix dans le corps.	Marie-Anne Le Bars	Ven.	9h45 - 11h15	Salle de kernisy	180 € / an
SOPHROLOGIE Relaxation méditation corporelle.	Anne Le Bihan-Guinet	Lun. Mer. Mer.	10h45 - 12h00 9h30 - 10h45 10h45 - 12h00	Salle Espace Chaptal	200 € / an
YOGA C'est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques (postures physiques, méditation, relaxation).	Caroline Thomas	Mar.	10h00 - 11h30	Salle de Kernisy	245 € / an



4 / ARPAQ – Les activités de convivialité

Atelier cuisine - « Casseroles et Compagnie »

Tarif par atelier : 25 € - De 9h30 à 13H30 à l'Arpaq.

DATE	ENTRÉE	PLAT	DESSERT
Octobre 2024	Velouté d'Halloween rouge	Blanquette de veau à l'ancienne	Gâteau invisible
Novembre 2024	Velouté de panais, lentilles et huile de crustacés	Montgolfières de lotte aux petits légumes	Crumble pommes, poires et chocolat noir
Décembre 2024	Coquille St Jacques à la Bretonne	Poulet au Rhum et au miel, sauce aux champignons	Une fusion de la tarte tatin et du kouign amann
Janvier 2025	Velouté de patate douce à l'oignon brûler	Noix de St Jacques Boudin Blanc et Champignons	Gâteau renversé à l'ananas verveine
Février 2025	Tourte St Jacques crevettes	Poulet Mijoté aux saveurs Indiennes	Gâteau aux amandes effilées
Mars 2025	Tartelette au saumon et au safran	Poisson et légumes à la graisse salée	Croquants aux abricots
Avril 2025	Carpaccio de pommes et haddock	Blanquette de poissons et crevettes	Moelleux aux pommes
Mai 2025	Tartare de tomates multicolores	Travers de porc Breton à la bière et au citron	Fondant au chocolat, caramel passion-mangue

5 / ARPAQ – Les activités sociales

Sorties découvertes / séjours

MOIS	DESTINATION	DESSCRIPTIF
11 octobre 2024	Sortie à thème : "Abbaye de Daoulas et visite guidée d'une exposition au FHEL Landerneau	Fiches techniques disponibles à l'accueil de l'ARPAQ ou sur le site internet
15 novembre 2024	Sortie à thème : "Visite guidée de Saint-Brieuc"	Fiches techniques disponibles à l'accueil de l'ARPAQ ou sur le site internet
Du 30 novembre au 04 décembre 2024	Madrid-Toledo-Aranjuez	5 jours / 4 nuits - Vols réguliers directs / Hôtel 3*** - Pension Complète - Boissons / Visites guidées, Entrées & Dégustation comprises Fiches techniques disponibles à l'accueil de l'ARPAQ ou sur le site internet

6 / ARPAQ – Les nouvelles activités

ACTIVITÉ	ENCADRANT	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS
QI-GONG	Association TAODET	Mardi	16h30-17h30	Salle Espace Chaptal	180 € / an
GYMNASTIQUE DOS La gymnastique du dos consiste en un entraînement du dos qui comprend des exercices pour étirer, mobiliser et renforcer les muscles du tronc.	Hélène Mazens	Mercredi	14h-15h	Salle de Kernisy	130 € / an
		Judi	11h15-12h15	Salle Espace Chaptal	
GYMNASTIQUE DYNAMIQUE La Gym dynamique a pour but de développer l'endurance, la coordination et de tonifier la qualité musculaire.	Hélène Mazens	Mardi	11h-12h	Salle des Châtaigniers	130 € / an





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

Pages
21 à 27



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

Les animations collectives :

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

Les accompagnements individualisés :

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

Les actions partenariales :

Grâce à ses nombreux partenaires, l'association anime des projets qui permettent la rencontre et l'échange entre les personnes.

Dans cette démarche, une action est proposée :
Le bistrot mémoire

1 / ARPAQ

Les animations collectives

Les clubs  **TARIF SYMPA** 2,50€ après-midi Club + La carte d'adhésion

CLUB	JOUR	ENCADRANT	HORAIRES	LIEU	TRANSPORT
GOELANDS	Lundi	Équipe de bénévoles	14h-17h	ARPAQ, 4 avenue des cols-verts	Ligne A et 2 arrêt lycée chaptal Mini bus Arpaq
PRAT-MARIA	Lundi	Équipe de bénévoles	14h-17h	19 rue du Léon	Ligne 5
GAVOTTES	Mardi	Équipe de bénévoles	14h-17h	Domitys, 46 route de Douarnenez	Ligne 4, arrêt F.DUNE
KERNISY LES ATELIERS	Mardi	Équipe de bénévoles	14h-17h	24 rue Charles Hernu	Ligne 4 arrêt Kernisy ou la ligne 1 terre noire
LES BELOTEURS DE PRAT- MARIA	Jeudi	Équipe de bénévoles	14h-17h	19 rue du Léon	Ligne 5
TOURELLE	Jeudi	Équipe de bénévoles	14h-17h	Salle Denise Larzul	Lignes A ou C1, arrêt Tourelle ou Transport minibus ARPAQ
ABEILLES	Vend.	Équipe de bénévoles	14h-17h	Centre Social des Abeilles, rue Sergent Le Flao, La Terre Noire	Ligne 1, arrêt place des castors ou Transport minibus ARPAQ



Service solidarité transport

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

3€ aller/retour

Les animations en petit groupe

L'ARPAQ anime en parallèle des sorties les mercredis de 13h30 à 18h appelées « TyAnim ».

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

Les déplacements vers les Clubs de quartier

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

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

Vous aimez conduire ?

Vous aimez vous rendre utile ?

Rejoignez notre groupe de bénévoles !

Se renseigner au bureau de l'ARPAQ



Les animations **TARIF SYMPA**

ACTIVITÉ	JOUR	ENCADRANT	HORAIRE	LIEU	TARIFS	TRANSPORT
TY-ANIM. SORTIES EN MINIBUS	4 mer. par mois	Une équipe de bénévoles	13h30 - 18h	Sorties extérieures	Carte d'adhésion + 12 € 	Minibus 6 places circuit porte à porte
LES VACANCES À LA JOURNÉE	1 mer. par mois	Un professionnel et deux bénévoles	Sorties à la journée entre 9h30 et 18h30	Départ en car de Quimper. Repas au restaurant. Visites, excursions adaptées	Carte d'adhésion + prix de journée	Circuit de 10 arrêts sur la ville dans chaque quartier
LE SEJOUR SENIOR Une semaine d'évasion	Été	Un professionnel	7 jours / 6 nuits	Dans le Grand Ouest, avec de belles excursions adaptées aux plus âgés	Carte d'adhésion + prix du séjour	En Car grand Tourisme

2 / ARPAQ - Les accompagnements individualisés

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

Ces deux actions ont signé la Charte MONALISA 

3 / ARPAQ – Les actions partenariales

ACTIVITÉ	JOUR	ENCADRANT	HORAIRE	LIEU	TARIFS	TRANSPORT
LE BISTROT MEMOIRE	2 mardis par mois	Un animateur de l'ARPAQ et des bénévoles	Entre 15h et 17h	Bar "Le bistrot du moulin", 17 rue du moulin vert 29000 Quimper	Entrée libre	



Des dames de compagnie pour entourer nos grands-parents

Vous avez déjà entendu vos proches âgés dire qu'ils se sentent seuls, moroses, ou qu'ils n'osent plus sortir de chez eux ? Des solutions existent pour redonner confiance et joie de vivre à nos aînés. Petits-fils propose un service de compagnie et vie sociale pour égayer le quotidien des personnes âgées. Une dame de compagnie intervient alors à domicile et apporte une présence humaine et une stimulation cognitive et physique.

Divertir et stimuler des personnes âgées

Les dames de compagnie offrent une présence chaleureuse, une écoute attentive et un soutien empathique. Elles peuvent stimuler la personne âgée grâce à des activités divertissantes, des jeux, des conversations et des promenades. Ces services deviennent essentiels quand il s'agit d'aider une personne en perte d'autonomie.

Lors d'une perte de capacités cognitives, par exemple dans le cas d'une maladie dégénérative de type Alzheimer, une dame de compagnie pourra proposer des animations adaptées et des activités ludiques pour éveiller la personne aidée et participer au maintien de ses capacités.

Les bienfaits d'une compagnie régulière

Les personnes âgées peuvent ressentir une amélioration significative de leur qualité de vie grâce à cette compagnie régulière, devenant chaque fois un rendez-vous attendu impatiemment. L'intervention fréquente d'une dame de compagnie peut adoucir le quotidien d'une personne âgée dépressive en apportant une présence bienveillante, réconfortante et pleine de vie. Cette présence peut être planifiée de façon quotidienne ou hebdomadaire, le planning s'adaptant aux besoins de la personne accompagnée. Pour les familles et les aidants, les dames de compagnie apportent un soulagement bienvenu, en leur permettant de souffler tout en sachant leur proche entre de bonnes mains. C'est également une présence rassurante pour les familles habitant loin et ne pouvant être régulièrement auprès de leur proche.

Pour en savoir plus, contactez votre agences Petits-fils à Quimper.

Petits-fils

SERVICES AUX GRANDS-PARENTS

2 rue Félix Le Dantec
29000 Quimper

02 57 23 03 55

quimper@petits.fils.com
www.petits-fils.com

Bureaux ouverts
du lundi au vendredi
9h00-12h30 - 13h30 -17h30

Prestations disponibles
7 jours sur 7,
24 heures sur 24.

Zones d'intervention Finistère



Le “Bistrot Mémoire”

Que vous ayez des troubles de la mémoire, que vous soyez l'aidant.e d'une personne malade ou simplement une personne intéressée par le concept, le Bistrot Mémoire est fait pour vous. Le Bistrot Mémoire est un lieu d'accueil et d'accompagnement des personnes vivant avec des troubles de la mémoire ainsi que de leurs aidants, proches et professionnels. C'est un lieu ouvert à tous permettant de se rencontrer, s'exprimer, dialoguer librement, partager ses interrogations et ses difficultés dans un climat de détente et de convivialité sans inscription préalable.

Une psychologue et une animatrice assurent l'accueil.

**Bar « Le bistrot du moulin »,
17 rue du moulin vert - 29000 Quimper.**

Rendez-vous deux mardis après-midi par mois.

Écouter / Soutenir / Accompagner

Nous vous proposons deux séances d'échanges par mois, l'une de façon libre et l'autre avec un intervenant extérieur (profes-

sionnel, membre d'une association ou individuel...) sur des thèmes définis chaque année avec les participants.

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



DATES PROPOSÉES	THÈMES	INTERVENANTS
Mardi 1 ^{er} Octobre	Présentation de l'ARPAQ et jeux de mémoire	
Mardi 15 octobre	L'accueil familial pour les personnes âgées : solution pour ne pas aller en EHPAD ?	Le Conseil Départemental du Finistère
Mardi 5 novembre	Présentation de la formation des aidants	Philippe, bénévole à France Alzheimer
Mardi 19 novembre	“Ma Prime Adapt” : finance les travaux d'adaptation du logement pour les retraités et en situation de handicap	SOLIHA (Solidaire pour l'habitat en Bretagne)
Mardi 3 décembre	La télé Assistance	

Espace ouvert à tous, entrée libre

Renseignements : ARPAQ – 02 98 55 53 86

Le Bénévolat... Parlons-en !

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

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

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

• LE SERVICE TRANSPORT SOLIDARITÉ :

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

• LE RÉSEAU DE VISITEURS À DOMICILE :

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

• LE BISTROT MÉMOIRE :

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

• LES CLUBS DE QUARTIER

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

• PAPOT'ÂGE :

Echanger par téléphone avec les personnes isolées une fois par semaine

Commission "Activités et Loisirs"

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

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

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

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

Au plaisir de semer quelques idées avec vous !



LE FONCTIONNEMENT

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

Le Bénévolat : une ressource importante pour l'association !

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

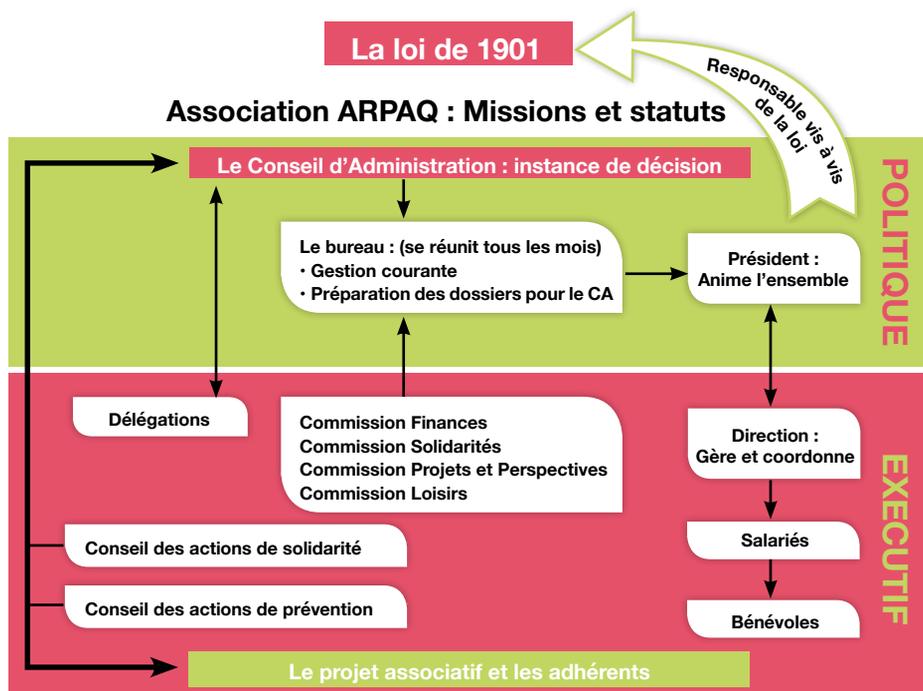
Sans leur implication, notre association ne pourrait accomplir ses missions dans de bonnes conditions. Ce bénévolat se décline de multiples façons sur des actions de prévention du bien vieillir tout comme sur des actions de prévention et lutte contre l'isolement. Un nombre important de bénévoles interviennent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

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

Le fonctionnement interne de l'ARPAQ

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

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



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

4 commissions de travail

- **Commission des finances**

Examine les postes de dépenses et de recettes

- **Commission Projets et Perspectives**

Traite tous les nouveaux projets

- **Commission Solidarité**

Anime, coordonne et fait aboutir les projets de solidarité

- **Commission Activités et Loisirs**

Suivi et coordination des activités existantes

Des Conseils de Solidarité et de Prévention

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

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

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

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

Les investissements de l'ARPAQ dans les politiques sociales

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



Vie locale / Politiques publiques

Ville : Quimper

CCAS de Quimper

L'ARPAQ dispose d'un représentant au CCAS de Quimper.

Agglomération : Quimper Bretagne Occidentale (QBO)

Commission Accessibilité et Handicap :

Elle travaille sur les dispositifs d'application de la loi de 2002 permettant l'accessibilité à tous des lieux et services publics (bâtiments, voiries, mobilité et transports publics). Nous disposons d'un délégué et d'un suppléant. Enfin un représentant de l'ARPAQ siège au CIAS de Quimper Bretagne Occidentale.

Départementale : Conseil Départemental du Finistère

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

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

Autres délégations

Région Bretagne

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

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

Département Finistère

ESPACE ASSOCIATIF Quimper

Centre de ressources pour associations. (voir page 34)

Cornouaille

Conseil de vie sociale du

CHIC (Centre Hospitalier Intercommunal de Cornouaille) : 1 délégué ARPAQ représentant les usagers.

Quimper

Et également des administrateurs ou délégués :

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



L'atelier de Loïc

**MENUISERIES
ESCALIERS
CHARPENTES**

latelierdeloic.fr
06 85 04 17 81
latelierdeloic29@gmail.com

le Cœur
bus & cars

**TRANSPORT
DE GROUPES**

02 98 54 40 15
lecoeur-busetcars.fr



**L'Été
ÉVASION**

SPÉCIALISTE VOYAGES GROUPES

02 98 83 60 00 - agence-ete.com



RÉSIDENCES SERVICES SENIORS

**VOTRE RETRAITE EN
TOUTE SÉRÉNITÉ À
FOUESNANT**



LES ALLÉES DE KERVIHAN

Un cadre idéal pour avancer sereinement dans l'âge

**LOCATIONS
DU T1 AU T3**

**SÉJOURS
DÉCOUVERTES**

**SÉJOURS
TEMPORAIRES**



**Restaurant
7j/7***



**Piscine
chauffée**



**Services à la
personnes***



**Présence
7j/7**

*Services en suppléments



02 20 05 00 51

161 chemin du Château d'Eau - 29170 FOUESNANT

www.ovelia.fr

À votre écoute et en soutien

ASSOCIATIONS	PERMANENCES ET ACTIVITÉS	CONTACTS
ALMA 29 Allo Maltraitance Personnes Agées	Permanence d'écoute les mardis et vendredis. De 9h30 à 11h30 Répondeur 24h / 24h	02 98 43 68 07 contact@alma29.fr
association chiens guides d'aveugles de l'ouest	Faire de la promotion afin de faire connaître davantage le chien-guide et la canne électronique sur le département du Finistère.	Maison des associations, 1 allée Mgr Jean-René Calloc'h Quimper-BP24 Portable : 06 32 77 12 41 asso.chiensguides29@orange.fr
Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité (ADMD 29)	Renseignements sur les droits des personnes malades et des personnes en fin de vie (directives anticipées et personne de confiance). Tous les de vendredis de 10h30 à 12h à l'Espace Associatif et le 1er mardi du mois à l'EPSM Gourmelen. Hors vacances scolaires	Andrée Guillamet Maison des associations 1 Allée Mgr Jean-René Calloc'h, Quimper 07 85 05 60 92 admd29@admd.net
Auxiliaires des Aveugles	Aide aux personnes déficientes visuelles, petits déplacements, lecture...Réunions mensuelles au siège de l'ARPAQ	50 rue Président Sadate 29000 Quimper 06 38 99 50 87 auxiliaires.aveugles29@laposte.net
France Alzheimer 29 et maladies apparentées	Contactez le 02 98 44 90 27 pour prendre rendez-vous avec la personne de votre secteur	247 Rue Jean Jaurès - 29200 Brest 02 98 44 90 27 contact29@francealzheimer.org www.francealzheimer.org/finistere/
Fraternité Chrétienne des Personnes Malades et Handicapées		Annie Rossignol-perth : 02 98 44 64 99
MDPH Maison Départementale des Personnes Handicapées	Information, Conseil, Accompagnements, Accès aux droits Permanence : ouvert les lundi, mercredi et vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30, le jeudi de 8h30 à 16h30 et le mardi de 8h30 à 12h	1C rue Félix Le Dantec Creac'h Gwen 29018 Quimper Cedex 02 98 90 50 50 contact@mdph29.fr

Proposant des animations, ateliers, prévention

ASSOCIATIONS	PERMANENCES ET ACTIVITÉS	CONTACTS
ADAPEI	Œuvre en faveur des droits des personnes souffrant de handicap mental et de leurs familles, et pour favoriser leur intégration sociale.	1B Rue Joseph Halleguen, 29106 Quimper 02 98 55 51 43
AFMOC Bretagne Association Française des Malades et Opérés Cardio-vasculaires	Permanence 1 ^{er} mercredi du mois de 10 h à 12 h au siège de l'ARPAQ Gymnastique adaptée les vendredis de 14 h à 15 h salle ARPAQ de Kernisy (sauf congés scolaires)	Marie Yvette Trolez 06 89 17 99 94 trolezm@wanadoo.fr
AGIR-ABCD	Permanence à l'espace associatif Mardi de 10h à 12h Hors vacances scolaires	Maison des Associations 1 All. Mgr Jean-René Calloc'h, 29000 Quimper 06.48.38.34.38 delegue.agirabd29@gmail.com
Association des Écrivains Publics de Cornouaille	Écrire une lettre personnalisée Répondre à un courrier administratif	11 b rue de Rozarguen 29000 Quimper 02 98 53 12 96
Association des retraités de la CFDT du Pays de Cornouaille	Défense des droits des retraités CFDT.	5, allée Couchouren, 29000 Quimper ulcfdtcornouaille@gmail.com 02 98 64 72 48
Association Sourdine association des malentendants et devenus sourds	information, conseil, prévention pour tout problème d'audition	53 rue de Kerourgué 29170 Fouesnant 02 98 51 28 22 assosourdine@orange.fr
Bibliothèque sonore du Finistère	Mise à disposition de livres enregistrés pour les non et mal voyants, ainsi que pour les handicapés moteur 80 %. Permanences mardis et jeudis de 14h à 17h	71 rue Jacques Le Viol BP 30341 / 29191 Quimper Cedex 02 98 90 38 96 29Q@ADVBS.FR www.bibliothequesonorefinistere.fr
Groupeement des Parkinsoniens du Finistère	Informations 1 ^{er} lundi du mois à 10H45, salle Kernisy Gym adaptée les lundis de 11h15 à 12h15	Andrée MONSIMER : 02 98 90 12 04 contact@gp29.net
IREPS de Bretagne antenne du Finistère (anciennement CODES 29)	Actions de prévention santé Documentation et permanences	9, rue de l'Île d'Houat Quimper 02 98 90 05 15 contact29@irepsbretagne.fr Site : www.irepsbretagne.fr
UTL Université du Temps Libre de Quimper	Conférences sur 4 jeudis par mois d'octobre à juin inclus Consulter le programme sur le site	53 Impasse de l'Odet Quimper 02 98 52 33 00 Site : www.utlquimper.fr utl.quimper@laposte.net

Les associations en soutien technique

ASSOCIATIONS	PERMANENCES ET ACTIVITÉS	CONTACTS
Espace Associatif	Centre de ressources pour associations Pôle formation Pôle média communication Pôle matériel événementiel	Maison Waldeck Rousseau 1 allée Mgr Jean-René Calloc'h 29000 Quimper 02 98 52 33 00 Site : https://espaceassociatif.bzh communication@espaceassociatif.bzh
France Bénévolat	Association d'aide pour trouver une activité bénévole Permanences les lundi, mercredi et jeudi de 14h à 17h	Maison des associations, 1 allée Mgr Jean-René Calloc'h 29000 Quimper. 02 22 94 09 70 fb.quimper@francebenevolat.org
Banque alimentaire		47 Avenue Pierre Méndes France 29000 Quimper 02 98 53 48 11 BA290banquealimentaire.org

Les associations partenaires de l'ARPAQ sur des loisirs

ASSOCIATIONS	PERMANENCES ET ACTIVITÉS	CONTACTS
SCRAP en Bretagne Scrapbooking	Activité scrapbooking les mardis de 18 h 30 à 22 h siège de l'ARPAQ (sauf congés scolaires)	Solange Cuzard 02 98 94 72 25 Marie Yvette Trolez 02 98 53 43 39 / 06 89 17 99 94
Manucréa	Cours de théâtre à l'ARPAQ	www.manucrea.org 06 81 34 80 65
Fédération Kenleur Penn Ar Bed	Cours de danses bretonnes	3 esplanade Famille Gabaï - 29000 Quimper Tel : 02 98 64 68 37 warleur.pennarbed@gmail.com
Quimper Happy Line Dance	Cours de danse en ligne	Annie Mévellec quimperhappycountry@orange.fr





Découvrez notre résidence seniors de Bénodet et trois façons de vivre l'expérience Nohée

+ Habiter chez Nohée : la location d'un appartement parfaitement équipé avec tous les services qui vous vont bien. Pour vivre en toute indépendance et à votre rythme en vous sentant bien entouré et l'esprit léger.

+ Séjourner chez Nohée : le séjour temporaire de 6 nuits à plusieurs mois. Pour une convalescence ou un break régénérateur, pour vous rapprocher temporairement de vos proches, ou vous reposer tout simplement, sans vous soucier de rien.

+ Participer aux moments Nohée : profitez d'une séance de sophrologie, d'un cours de gym douce, d'une partie de cartes ou simplement de la convivialité du tea-time pour venir visiter nos résidences seniors et goûter à l'esprit de famille qui y règne.



Nohée Bénodet

43 bis avenue de la Plage
29950 Bénodet

02 52 56 46 36 - www.nohee.fr

nohée

Bien + qu'un chez-soi

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

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

LE CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION :

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

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

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

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

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

Un accueil physique

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

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



Les services sociaux

INTITULÉS	SERVICES ET PERMANENCES	CONTACTS
C.C.A.S. de Quimper Ville de Quimper	Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h	8, rue Verdelet - 29000 Quimper 02 98 64 51 00 ccas@quimper.bzh
CDAS de Quimper Conseil Départemental	CDAS Quimper lundi au vendredi Ouvert du lundi au vendredi de 8h45 à 12h et de 13h30 à 17h Antenne de Penhars lundi au vendredi 9h à 12h sauf mercredi	CDAS Quimper 12 rue Stang ar c'hoat 02 98 76 25 00 Penhars : 02 98 55 03 76 6 rue d'Irlande www.cg29.fr
CARSAT (CRAM)	Aide conseil accueil retraite régime général Ouvert de 8h15 à 12h15 du lundi au mercredi	1 rue Belle Ile en Mer - Quimper Tél : 09 71 10 39 60 www.carsat-bretagne.fr
MSA Mutualité Sociale Agricole	Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h Aide conseil accueil retraite régime agricole	Le Grand Large, 2 rue Georges Perros Quimper Tél : 02 98 85 79 79
Police municipale de Quimper		02 98 11 76 87

Les services hospitaliers et réseaux de soins

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

Cliniques : consulter l'annuaire téléphonique

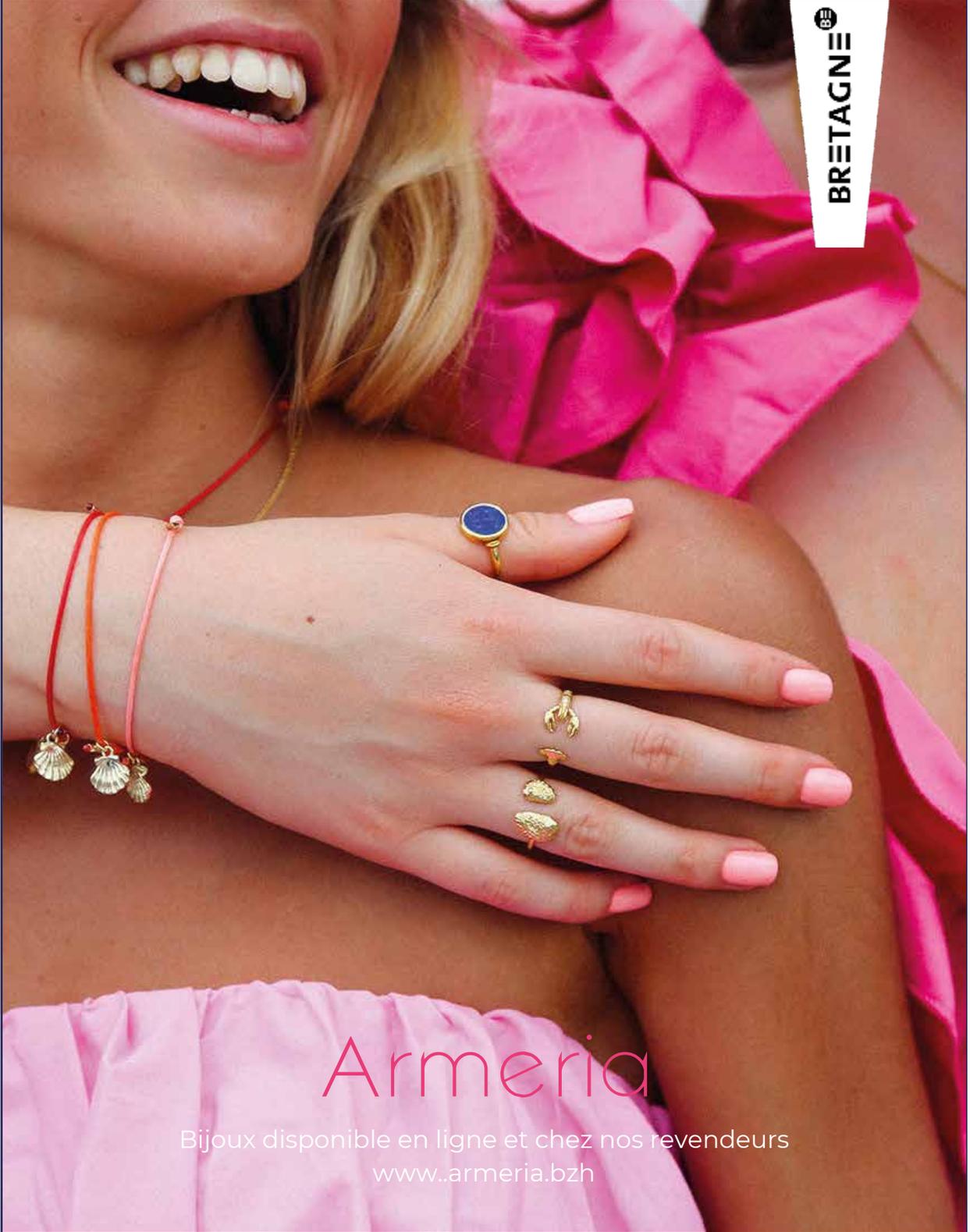
Aide et services à domicile

INTITULÉS	SERVICES ET PERMANENCES	CONTACTS
ADIMA Quimper	Services à domicile	02 98 11 02 81 7 place du 118 ^e Régiment d'Infanterie, Quimper
ADMR de l'Odet	Services à domicile	02 98 52 13 64 5 allée du Rouillen, Ergué-Gabéric
CCAS de Quimper	Services d'aide et d'accompagnement à domicile, accompagnement véhiculé, courses, aide administrative simple	02 98 64 51 00 répondeur-messagerie accueilpaph@quimper.bzh
Mutualité Retraite 29.56 SSIAD	Soins à domicile Équipe spécialisée Alzheimer : 02 98 55 97 43 Du Lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.	90 rue de Kergestin - Quimper 02 98 55 10 05 csiquimper@mutualite29-56.fr
Archipel	Soins et assistances à domicile Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30	4 rue Paul Sabatier - Quimper 02 98 95 54 63 2asdquimper@union-archipel.org
Présence Verte	Service de téléassistance pour personnes âgées, dépendantes, isolées ou handicapées.	Anne-Claire AUBERT MSA de Quimper - 2 rue Georges Perros 29000 QUIMPER 06.89.68.02.62 / 02.98.85.59.84

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

Aide juridique, conseils retraites

INTITULÉS	SERVICES ET PERMANENCES	CONTACTS
TGI	Tribunal de Grande Instance. Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30	48 A Quai de l'Odet - Quimper 02 98 82 88 00
ATP	Association Tutélaire du Ponant Lundi, mardi, mercredi, vendredi de 14h à 17h	17 route du Président Sadate - Quimper 02 98 10 21 21 www.atp.asso.fr
UDAF	Union Départementale des Associations Familiales	16 route de Plogonnec - Quimper 02 98 10 38 00
CICAS	Centre Information Conseil et Accueil des Salariés (caisses retraites complémentaires) Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30	36 bis Boulevard Dupleix - Quimper N° indigo 0820 200 189 cicasinfo29@agirc-arrco.fr
SOLIHA FINISTERE	Amélioration et adaptation de l'Habitat Accueil de 9h à 2h	41 rue Pen Ar steir Quimper 02 98 95 67 37 Courriel : info.quimper@solihafinistere.fr Site : www.guidehabitat29.com
QUB	Transport en commun de l'Agglomération Du lundi au samedi de 8h30 à 18h30	12 quai du Steir - Quimper - 02 98 95 26 27 www.qub.fr
HandiQub	Transport personnes à mobilité réduite Réservation téléphonique Ouvert du lundi au samedi de 9h à 18h sans interruption	02 98 95 26 27 www.handiqub.fr

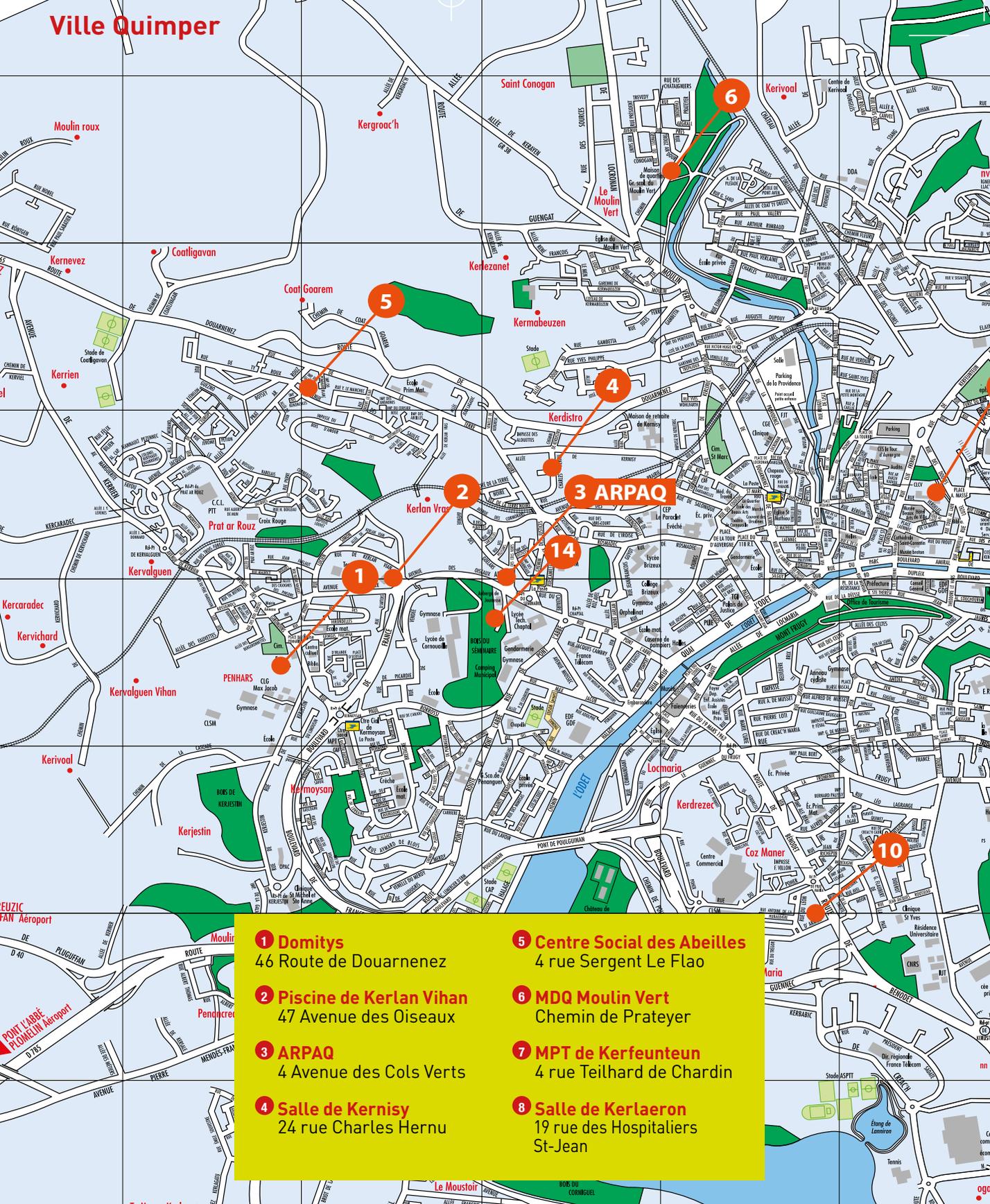


BRETAGNE^{BE}

Armeria

Bijoux disponible en ligne et chez nos revendeurs
www.armeria.bzh

Ville Quimper



1 Domitys
46 Route de Douarnenez

2 Piscine de Kerlan Vihan
47 Avenue des Oiseaux

3 ARPAQ
4 Avenue des Cols Verts

4 Salle de Kernisy
24 rue Charles Hernu

5 Centre Social des Abeilles
4 rue Sergent Le Flao

6 MDQ Moulin Vert
Chemin de Prateyer

7 MPT de Kerfeunteun
4 rue Teilhard de Chardin

8 Salle de Kerlaeron
19 rue des Hospitaliers
St-Jean

Transport / mobilité

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

HandiQub

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

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

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

Dispositif "sortir plus" avec vos caisses de retraites :

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

Information complémentaire de l'ARPAQ en page 23

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

La plaquette d'information du Conseil Départemental à votre disposition



Hébergement sur l'agglomération de Quimper

NOM	ADRESSE	CONTACT
EHPAD Ker Radeneg	20 allée Claude Dervern 29 000 Quimper	02 90 94 43 70
EHPAD Kerfily	2 rue Gustave Eiffel 29 000 Quimper	02 98 64 44 80
EHPAD La Retraite	10 rue Verdelet 29 000 Quimper	02 98 95 06 12
EHPAD Le Roi Gradlon	1 Rue des Touraine 29 000 Quimper	02 29 40 34 80
EHPAD Résidence de Missilien	10 rue d'Orense 29 000 Quimper	02 98 55 59 20
EHPAD Résidence Parat Maria	5 allée Sarah Bernhardt 29 000 Quimper	02 98 55 94 62
EHPAD Thérèse Rondeau	3 allée de Kernisy 29 000 Quimper	02 98 53 81 12
EHPAD Ty Creach	10 rue Robert Schumann 29 000 Quimper	02 90 26 45 78
EHPAD Ti Glazig	1 avenue des Sports 29 000 Quimper	02 90 26 45 87
Logements groupés Jean Jaurès	16 bis rue Jean Jaures 29 000 Quimper	02.98.64.51.00
Logements groupés Paul Borrossi	36 rue Paul Borrossi 29 000 Quimper	02.98.64.51.00
Résidence les Séniors : Les Jardins d'Arcadie	6 rue Henriot 29 000 Quimper	02 98 53 03 08
Résidence Services Seniors DOMITYS	46 Rte de Douarnenez, 29000 Quimper	02 21 58 06 00
EHPAD Coat kerhuel	10 impasse de la Lande 29 500 Ergué Gabéric	02 98 66 62 98
EHPAD Résidence du Steïr	1 rue de Landibilic 29 180 Plogonnec	02 98 91 80 90
EHPAD Ar Re Gozh	31 rue Général de Gaulle 29 510 Briec de l'Odé	02.98.57.71.10
EHPAD Ty Gwenn	3 Hent Kergoff 29 700 Plomelin	02 98 94 20 40
Foyer Logement Ty An Douric	Rue du Douric 29 500 Ergué Gabéric	02 98 59 62 26

Votre **A**udition

atelier de correction auditive

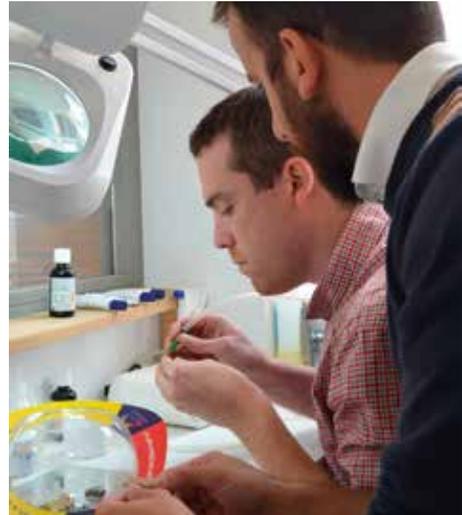
Audioprothésistes diplômés d'état depuis plus de 15 ans, Pierre ZAJEC et Gautier LADAN vous accueillent au sein de leur propre enseigne indépendante. Méthode reposant sur :

Le savoir faire

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

Liberté et proximité

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



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

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

Des outils exclusifs

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

Des protections auditives standard et sur mesure

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



LE ROUILLEN
50 Avenue du Rouillen
29500 ERGUE-GABERIC



Tél. 02 29 40 89 37

GRATUIT

KEMPER KERFEUNTEUN
59 Avenue de la France libre
29000 QUIMPER



Tél. 02 29 40 92 66

GRATUIT

15 11 13 1100 12





AGE D'OR

services



**ASSISTANCE
À LA PERSONNE**



**ENTRETIEN
DU DOMICILE**



**LIVRAISON
DE REPAS**



**ACCOMPAGNEMENT
VÉHICULE**



**LIVRAISON
À DOMICILE**



JARDINAGE



BRICOLAGE



**INSTALLATION DE
TÉLÉASSISTANCE**

02 98 53 15 86

quimper@agedorservices.com

Prestations défiscalisables et crédit d'impôt de 50% à hauteur du montant des prestations.