

# RAPPORT D'ACTIVITÉ



ANNÉE 2025

- 1** .... ***L'ASSOCIATION ET SON FONCTIONNEMENT***
- 2** .... ***RAPPORT MORAL 2025***
- 3** .... ***BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2025***
- 4** .... ***BILAN FINANCIER ARPAQ 2025***
- 5** .... ***ANNEXES***



## LES IDÉES FONDATRICES ET LES VALEURS DE L'ARPAQ

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.
- Etre acteur impliqué dans les politiques sociales s'adressant aux retraités.
- Etre 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.

# LES IDÉES FONDATRICES ET LES VALEURS DE L'ARPAQ



## • LA SOLIDARITÉ

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

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.

# LES IDÉES FONDATRICES ET LES VALEURS DE L'ARPAQ



## • LA CONVIVIALITÉ

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 2025

## Le conseil d'Administration



Composition du Conseil d'Administration de l'ARPAQ :

« Une structuration démocratique ! »

<b>Membres avec voix délibératives</b>			
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
<b>32</b>		<b>Voix délibératives</b>	
<b>Membres sans voix délibératives</b>			
Membres d'honneur	0		Sur proposition du CA
Membres observateurs	0	CICAS -Quimper	Sur proposition du CA
Membres	2	Autres associations adhérentes	Parmi les associations adhérentes (voir RI)

Article 6 des statuts de l'ARPAQ

## LA VIE ASSOCIATIVE EN 2025

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 visiteurs à domicile, papot'âge, le réseau de transport, Ty anim', les vacances à la journée, le séjour sénior, les actions du trimestre de la solidarité, le bistrot mémoire/café papote...).

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).



# LA VIE ASSOCIATIVE EN 2025

## Liste des membres du Conseil d'Administration : AG du 03 Avril 2025

<b>NOM – Prénom</b>	<b>Au titre de</b>
BLAIZE Raymond	Elu Assemblée Générale
BOURC'H Alain	Elu Conseil des Clubs
CARIOU Danielle	Elue Conseil des Activités
COCHER Yvette	Elue Conseil des Activités
COINON Daniel	Elu Conseil des Activités
DEBAIN Geneviève	Elue Conseil des Clubs
DONOT Jean-François	Elu Conseil des Activités
GUENGARD Marie-Christine	Elue Conseil des Clubs

# LA VIE ASSOCIATIVE EN 2025

## Liste des membres du Conseil d'Administration : AG du 03 Avril 2025

KERDRANVAT Jeannine	Elue Assemblée Générale
KERSIVIEN Jacqueline	Elue Assemblée Générale
KEROMNES Roger	Elu Conseil des Activités
LANGEVIN Hélène	Elue Assemblée Générale
LE BARS Jean	Elu Conseil des Activités
LE BLEIS Nicole	Elue Conseil des Activités
LIGAVAN Lisette	Elue Conseil des Clubs
LIOT Evelyne	Elue Conseil des Clubs
LAGADIC Jean-Claude	Elu Conseil des Activités

# LA VIE ASSOCIATIVE EN 2025

## Liste des membres du Conseil d'Administration : AG du 03 Avril 2025

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
TOULARASTEL Anne	Elue Assemblée Générale
TROLEZ Marie-Yvette	Elue Conseil des Activités
TROLEZ Michel	Elu Assemblée Générale

# LA VIE ASSOCIATIVE EN 2025

## Liste des membres du Conseil d'Administration : AG du 03 Avril 2025













<b>Membres de Droit</b>	
LE BRUN Claude	CCAS
LE ROUX Jacques	Ville de Quimper
STERVINOU Matthieu	Ville de Quimper
<b>Membres Observateur</b>	
--	--
<b>Personnes Morales</b>	
CORNEC Alain	CFDT RETRAITES
Marie-Christine GUENGARD	FRANCE BENEVOLAT
<b>Personnes Qualifiées</b>	
HENAFF Henri	
TROALE Patrick	

# LA VIE ASSOCIATIVE EN 2025

## Le bureau

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

Liste des membres du Bureau en 2025

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

# LA VIE ASSOCIATIVE EN 2025

## Les réunions : conseils et bureaux

### Réunions du Conseil d'Administration en 2025

Date	Ordre du Jour
10 JANVIER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Approbation du PV du 11 octobre 2024</li> <li>• Projets en cours et à venir (Trimestre Solidarité, Sorties, Séjours, Vie associative)</li> </ul>
28 MARS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Approbation du PV du 10 janvier 2025</li> <li>• Approbation des comptes 2024</li> <li>• Organisation de l'Assemblée Générale du 03 avril 2025</li> </ul>
18 AVRIL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Approbation du PV du 28 mars 2025</li> <li>• Election du Bureau</li> <li>• Délégations et représentations ARPAQ dans les instances : CIAS de QBO, CDCA, Conseil de Vie Sociale du CHIC, UROPAR, autres</li> </ul>
14 JUIN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Approbation du PV du CA du 19 avril 2024</li> <li>• Vote des nouveaux tarifs d'activités de la saison 2024-2025</li> <li>• Rappel du calendrier estival et organisation de la rentrée prochaine</li> </ul>
20 JUIN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Approbation du PV du CA du 18 avril 2025</li> <li>• Vote des nouveaux tarifs d'activités de la saison 2025-2026</li> <li>• Rappel du calendrier estival et organisation de la rentrée prochaine</li> </ul>
10 OCTOBRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Approbation du PV du 20 juin 2025</li> <li>• Bilan de rentrée</li> <li>• Vote du Budget Prévisionnel 2026 et vote de la demande de subvention municipale 2026</li> <li>• Rappel du calendrier : dates à retenir</li> </ul>

# LA VIE ASSOCIATIVE EN 2025

## Les réunions : conseils et bureaux

### Réunions du Bureau en 2025

Date	Ordre du Jour
24 FEVRIER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation Assemblée Générale / Elections</li> <li>• Bilan financier 2024</li> <li>• Conférence des Financeurs 2025 : 4 projets déposés</li> <li>• Nouvelles activités &amp; découvertes</li> </ul>
10 JUIN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarifs des activités et de l'adhésion/ Point Financier</li> <li>• Journée des bénévoles</li> <li>• Rentrée 2025-2026</li> <li>• Actualités</li> </ul>
22 SEPTEMBRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Point d'actualité sur la rentrée 2025</li> <li>• Demande de subvention municipale 2026</li> <li>• Point Financier</li> <li>• Point Ressources Humaines</li> </ul>
24 NOVEMBRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bilan financier prévisionnel 2025</li> <li>• Achat Copieur- Scanner</li> <li>• Ressources Humaines</li> <li>• Dispositif Local Accompagnement (Ingrid Fourny)</li> <li>• Projets 2025</li> </ul>
22 DECEMBRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Point d'actualité (Piscine, Site internet, activité Chorale, etc)</li> <li>• Point Solidarité Transport (Ty anim', liste d'attente etc)</li> <li>• Ressources Humaines</li> <li>• Travail de réflexion sur le logo, sur le nom de l'association et sur sa signification</li> </ul>

# LE 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.

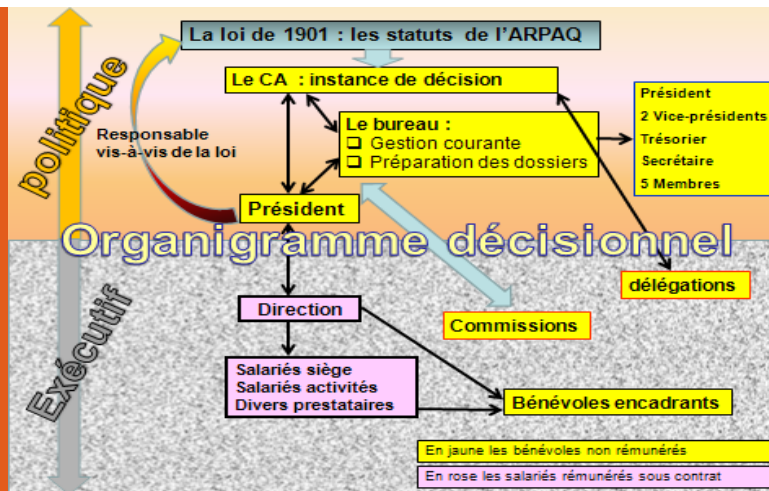
La journée des bénévoles désormais organisée en fin de saison (juin) permet de valoriser l'implication des bénévoles.

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

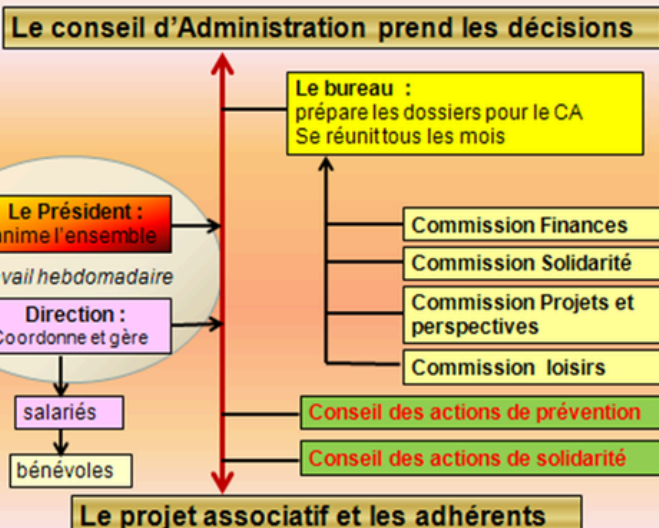
Les conventions d'engagements réciproques précisent par type de projet le cadre et les obligations de chaque partie (ARPAQ / Professionnels / bénévoles).

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

## L'ORGANIGRAMME DÉCISIONNEL SUR LA GOUVERNANCE ARPAQ



## Organigramme fonctionnel



## L'ORGANIGRAMME FONCTIONNEL DE L'ARPAQ

# LE FONCTIONNEMENT DE L'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	5 salariés en CDI	22 prestations	0.86
Prestations extérieures sur activités	9 prestataires	12 prestations	0.48
Prestation extérieure ménage (OES)	1 prestataire	3 prestations	0.15
Total en Equivalent Temps Plein			5.98



# LE FONCTIONNEMENT DE L'ARPAQ

## 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



# LE FONCTIONNEMENT DE L'ARPAQ

## 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 et animation du projet Café Papote
- 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.



# LE FONCTIONNEMENT DE L'ARPAQ

## 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).

# LE FONCTIONNEMENT DE L'ARPAQ

## 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.



# LE FONCTIONNEMENT DE L'ARPAQ

## 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
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

# LE FONCTIONNEMENT DE L'ARPAQ

## Les délégations externes de l'ARPAQ

Vie locale / Politiques Publiques	Territoire
UROPAR Bretagne : Union Régionale des Offices des Personnes à la Retraite... Mêmes objectifs que l'ARPAQ Ses adhérents en plus de l'ARPAQ : 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	Région 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

# LE FONCTIONNEMENT DE L'ARPAQ

## Les locaux utilisés par l'ARPAQ

Grâce à l'utilisation de 10 espaces différents dans la ville, l'association répond aux besoins variés des adhérents !

### **01** local mis à disposition exclusive par la Ville de Quimper

Le siège de l'ARPAQ, avenue des Cols Verts

### **01** 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 ont été réalisés par l'OPAC. En 2025, le local s'est dégradé à cause d'une VMC en panne et donc du développement de tâches de moisissures. Il faudra réfléchir à une rénovation plus globale du local.

### **05** 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 /

Utilisation de la piscine de Kerlan Vihan depuis la rentrée de septembre 2025;

### **03** hébergements dans des structures des partenaires :

Centre Social des Abeilles

Maintien à la Résidence Domitys pour le Club des Gavottes et à l'EHPAD du Missilien pour le club de la Fontaine (MPT Kerfeunteun)



# RAPPORT MORAL 2025

2025 s'est inscrit dans une dynamique positive !

Adhérentes et adhérents, vous êtes essentiels dans cette dynamique associative ; Si cette association retrouve de belles couleurs, c'est grâce à vous !

Vous n'avez pas lâché l'association durant la période difficile et maintenant nous souhaitons maintenir sa vitalité. Pour cela, un travail sur le projet associatif a été enclenché en 2025. Animés par une intervenante extérieure, 4 temps de réflexion ont été réalisés à destination d'un groupe de 12 personnes (administrateurs, bénévoles et salariés).

Ce projet associatif a été décliné en projet stratégique avec une vision à long terme de 2026 à 2035. Six axes nous semblent essentiels :

1/ Dynamiser le secteur "Prévention du Bien-Vieillir"

2/Réduire les obstacles à la participation aux activités

3/Renforcer le secteur "Prévention et lutte contre l'isolement des personnes âgées"

5/Structurer un secteur "Information"

6/Soutenir le pouvoir d'agir des retraités et leur Droit de Cité.

Le nombre d'adhérents est conséquent ! Nous sommes fiers de vous annoncer que nous comptabilisons 1200 adhérents ! Pour être exact et transparent ; Nous avons enregistré ... adhérents.

Nous retiendrons en 2025, quelques événements marquants :

- Le départ de Julie Frances au mois d'août après 10 ans de mission de solidarité à l'ARPAQ et l'embauche de Marie Champain en septembre pour prendre le relai de cette mission.

# RAPPORT MORAL 2025

-Le renouvellement de la Convention Pluriannuelle d'Objectifs 2025...2027 avec la mairie de Quimper.

-Dans le cadre du partenariat avec la Ville de Quimper, l'équipe composée de 10 bénévoles s'est afférée lors de 4 thés dansants sur l'année.

Pour autant, vous n'êtes pas sans savoir que le monde associatif reste fragile. Chacun y va de ses astuces et créations pour maintenir coûte que coûte la richesse associative ! Nous étions mobilisés le 11 octobre 2025 sur la Place St Corentin pour soutenir le mouvement « ça ne tient plus », organisé par la Maison des Associations et par la Fédération des Centres Sociaux.

2022, 2023, et 2024 ont présenté des bilans financiers déficitaires. 2025 le sera aussi, mais dans une mesure raisonnable. Il va falloir continuer et ne pas relâcher nos efforts pour retrouver une sérénité financière.

L'ARPAQ a une véritable construction démocratique de sa gouvernance qui est animée tout au long de l'année :

- Tout d'abord au Bureau où ses 12 membres élus préparent tous les projets. Ce Bureau s'est retrouvé sur 5 séances de travail en 2025.
- Ensuite au Conseil d'administration composé de plus de 35 membres et où la majorité appartient aux membres adhérents. Il s'est réuni 5 fois en 2025 pour prendre les décisions.
- Les 3 commissions en appui du Bureau (finances, solidarité, projets et perspectives) :
- Les conseils de Solidarité et de Prévention qui représentent chaque pôle important de l'association. Rencontre annuelle proposée à tous les délégués d'activités.

# RAPPORT MORAL 2025

- Mettons à l'honneur également l'investissement des administrateurs dans les politiques publiques. Je rappelle qu'ils siègent dans différentes instances pour représenter l'ARPAQ : CDCA (au sein du Département), CVS Conseil de Vie Sociale au sein de l'Hôpital, au CCAS de Quimper, au CIAS de QBO.

Avant d'en terminer avec le rapport moral, je tenais à remercier tout particulièrement l'ensemble des salariés : Doriane, directrice, dont le professionnalisme n'est plus à démontrer. Elle a gagné en autorité qu'elle met au service de l'association et des adhérents, Ses qualités professionnelles sont reconnues à l'intérieur comme à l'extérieur. De ce fait, elle coordonne efficacement la gestion quotidienne de l'association malgré les circonstances complexes.

Léna à l'accueil, recrutée il y a un plus de deux ans s'est rapidement appropriée les missions de l'ARPAQ. Outre l'accueil du public, elle apporte son soutien aux différentes réunions et travaille avec brio toute la communication.

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 séjours. La tâche est très lourde et Nelly s'en fait l'écho.

Marie (remplaçante de Julie) gère les actions de solidarité. Elle organise son temps entre animation avec des groupes conséquents et coordination de nombreuses équipes de bénévoles. Un travail minutieux pour chacun y trouve sa place !

Myriam à la comptabilité. Elle joue un rôle essentiel dans la tenue des comptes, alertant le Conseil d'administration sur d'éventuelles dérives et notamment sur les évolutions budgétaires.

Elles font toutes preuve d'abnégation et de responsabilité pour un bon fonctionnement de l'ARPAQ.

---

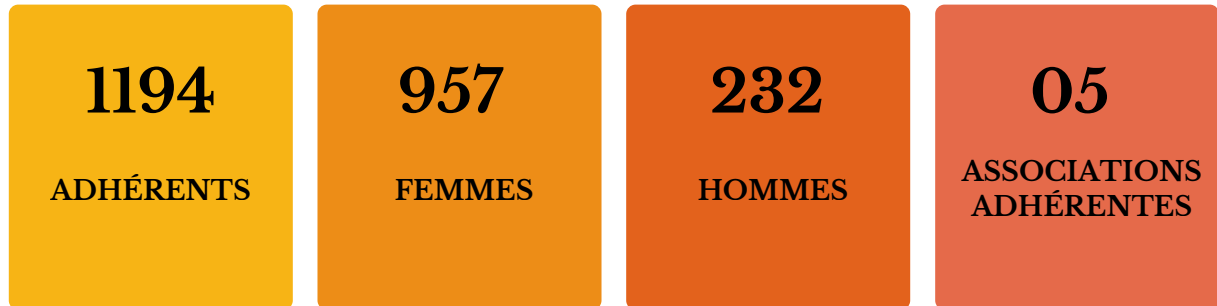
# RAPPORT MORAL 2025

Je n'oublie pas l'équipe des bénévoles pour leur dévouement et leur disponibilité, qui constituent l'épine dorsale de l'association. Ils cumulent plus 17 000 de heures de présence, soit l'équivalent de 10 salariés à temps plein.

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.

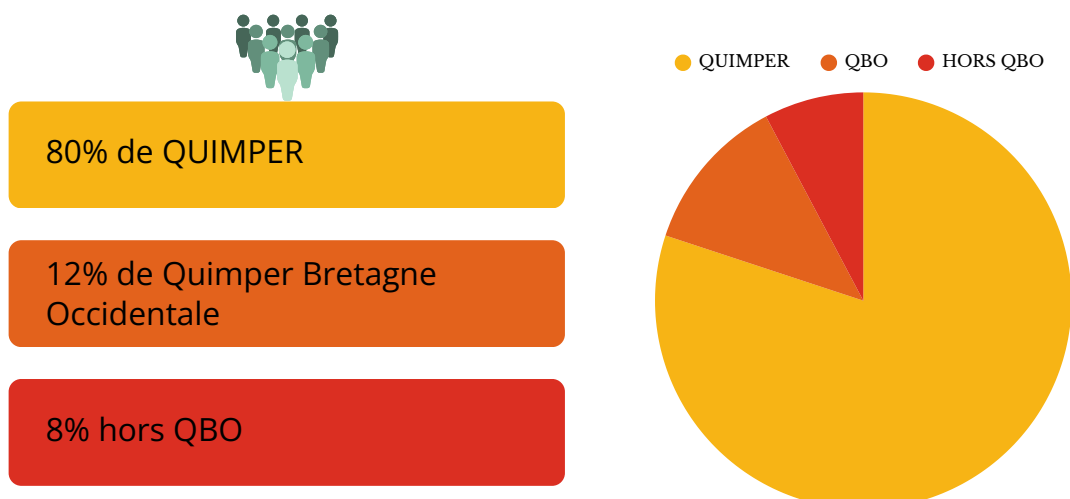
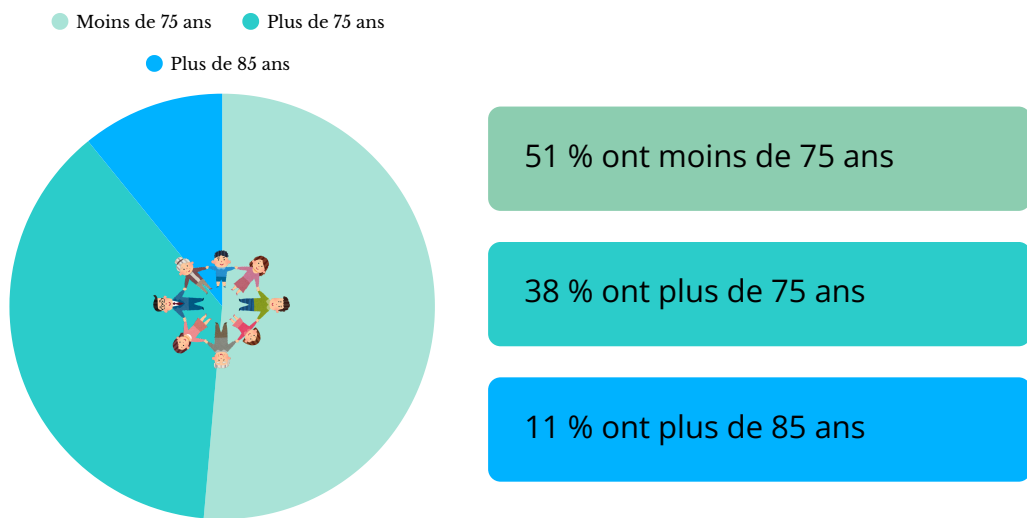
# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2025

## Données Générales sur l'ARPAQ en 2025



L'ARPAQ compte 1194 adhérents (chiffre à jour au 13 mars 2026), dont 20% d'hommes et 80% de femmes. Ce qui représente une augmentation de 22 adhérents par rapport à 2025.

En 2025, nous enregistrons 5 associations adhérentes. Les femmes restent majoritaires à l'ARPAQ comme chaque année.



# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2025

## 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.

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2025

## 1.1 Les activités physiques

6 activités différentes réparties en 30 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 2024
Gymnastique	288	210	5678	5606
Stretching & variantes	243	128	3768	2977
Aquagym	147	138	3720	3465
Natation libre	29	32	732	744
Randonnées pédestres	114	166	14766	11499
Tennis de table	67	40	8439	9352
<b>Total</b>	<b>888</b>	<b>714</b>	<b>37104</b>	<b>33644</b>

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.

Des cours supplémentaires en gym dos ou gym dynamique permettent une offre plus large en 2025. 714 Inscriptions (36 de plus qu'en 2024) sur ces activités sportives, c'est le pôle le plus important également en temps de pratique : plus de 37 000 heures de sport !

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2025

## 1.2 Les activités culturelles

22 activités différentes réparties sur 37 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** : Que penser des changements de valeurs ?

**Février** : La baisse de la pratique religieuse catholique a-t-elle une influence sur la définition de nos valeurs actuelles

**Mars** : L'acquis et l'inné

**Avril** : Quels sont les bienfaits de la solitude ?

**Mai** : La crise contemporaine du sens et sa conséquence notamment sur les jeunes

**Octobre** : Le regard de l'autre sur soi même

Sommes-nous tous autre chose que ce que nous paraissions ?

**Novembre** : L'art nous détourne-t-il du réel ?

Si l'art est une technique qui a pour but une représentation esthétique, il apparaît que toute la complexité de l'œuvre d'art est d'être une forme de langage

**Décembre** : Peut-on parler pour ne rien dire ?

Si nous considérons le langage comme un instrument destiné à traduire la pensée, il semble impossible de parler pour ne rien dire



# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2025

## Atelier poésie :

Animés par Pierre TANGUY

**Janvier** : Poètes d'orient

**Mars** : René Guy Cadou, le poète instituteur

**Mai** : Poèmes chantés (Ferrat/Aragon...)

**Septembre** : Que nous disent les poètes d'Extrême-Orient ?

**Novembre** : La Cornouaille du poète Gérard Le Guic



## 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.

**Février** : Vivre facilement l'autre est-ce possible ?

**Avril** : C'est quoi la solitude ?

**Juin** : Joie et mort est-ce compatible ?

**Octobre** : C'est quoi l'altérité ?

**Décembre** : D'où vient le goût des autres ?



# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2025

## 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 2025 = 5 groupes composés de 12 personnes en moyenne

## Les ateliers de cette saison :

**Janvier** : Velouté de patate douce à l'oignon brûlé, Noix de St Jacques Boudin Blanc, Gâteau renversé à l'ananas

**Février** : Tourte St Jacques Crevettes, Poulet Mijoté aux saveurs Indiennes, Gâteau aux amandes effilées

**Mars** : Tartelette au saumon et au safran, Poisson et légumes à la graisse salée, Croquants aux abricots

**Avril** : Carpaccio de pommes et haddock, Blanquette de poissons et crevettes, Moelleux aux pommes

**Mai** : Tartare de tomates multicolores, Travers de porc breton à la bière et au citron, Fondant au chocolat, caramel passion mangue

**Octobre** : Veloute de poires et châtaignes, Parmentier de confit de canard aux patates douces, Verrine framboise, mascarpone et éclats de meringue

**Novembre** : Veloute de panais, œuf poché et andouille (ou lard), Blanquette de poissons coco curry, Crousti fondant chocolat poire

**Décembre** : Tourte aux petoncles, andouille et (ou lard) champignons, Filets de sole sauce aurore, Verrine douce aux pommes caramélisées



# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

Cuisinons ensemble (suite des ateliers nutrition)  
1 groupe composé de 10 personnes.

## Les ateliers de cette saison :

**Janvier** : Magret de canard aux fruits rouge + patates, Galette des rois + chantilly

**Février** : Joue de porc + tagliatelle, Far aux pruneaux /Gâteau breton

**Mars** : Couscous, Fondant au chocolat à l'orange

**Avril** : Langoustines à l'armoricaine, Tarte tatin + chantilly + glace vanille

**Octobre** : Poisson et légumes à la graisse salée, Croquants aux abricots

**Novembre** : Velouté de panais, lentilles et huile de crustacés, Poulet au Rhum et au miel, Sauce aux champignons, Tagliatelle

**Décembre** : Noix de St Jacques Boudin Blanc et Champignons, Riz, Une fusion de la tarte tatin et du kouign amann

Activités	Nombre de séances par an	Maximum inscrits	Nombre heures de pratique	Nombre heures de pratique en 2023
Danse bretonne	58	48	2616	2958
Danse en ligne	32	35	2750	2490
Tarot	39	34	3528	3150
Scrabble	79	25	5751	5640
Anglais	59	20	459	627
Aquarelle	44	25	1470	984
Atelier poésie	5	14	87	30
Chorale	31	56	3358	3042
petit déj philo	8	33	622	435
Atelier philo	5	15	127	142
Club de lecture	9	9	156	141
Informatique stage mathias	16	21	438	228
Informatique Raymond	19	18	264	159
Club photo autonome	32	11	816	693
Cuisine groupe	62	90	3080	2280
Couture	17	7	297	265
Théâtre	30	10	552	660

**Total**

**545**

**471**

**26372**

**24473**

Un chiffre en constante augmentation depuis 4 ans, avec près de 30 000 heures de pratique (contre 26 000 heures en 2024) et plus de 600 inscriptions (contre 500 inscriptions en 2024).

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2025

## 1.3 Les activités de bien-être

5 activités réparties sur 8 groupes différents.

### Leurs objectifs :

- Évacuer 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	Nombre heures de pratique en 2024
Yoga	28	20	559	726
Expression vocale	30	10	396	486
Sophrologie	94	40	1549	1399
Qi Gong	29	19	603	228
Gym adaptée	60	24	676	536
<b>Total</b>	<b>241</b>	<b>113</b>	<b>3780</b>	<b>3375</b>

113 Inscriptions (contre 90 en 2024), un chiffre en hausse notable par rapport à l'année passée.

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2025

## 1.4 Les activités sociales

16 activités différentes ont été possibles en 2025.

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	Nbr de séances ou jours / an	Maximum inscrits	Nombre heures de pratique
BREST 14/02/2025	1	50	550
SAINT NAZAIRE 28/03/2025	1	50	650
BOURBANSAIS 18/04/2025	1	51	714
DINAND/DINARD 16/05/2025	1	50	675
LOUGRE DE L'ODET 06/06/2025	1	27	297
ST NIC CHORALE 10/06/2025	1	32	208
BELLE ILE 27/06/2025	1	51	714
BECHEREL 26/09/2025	1	49	661,5
EXPOS 10/10/2025	1	29	290
SORTIE SAFRAN 16/10/2025	1	13	52
CHÂTEAU DE KEROUZERE 14/11/2025	1	49	563,5
CABARET MOUSTACHE 11/12/2025	1	30	360
SEJOUR CORSE MAI 2025	8	44	4576
SEJOUR RANDO TOURISME JUIN 2025	8	41	4264
MONT ST MICHEL ST MALO SEPT 2025	2	40	1040
SEJOUR BARCELONE DEC 2025	5	40	2600
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>646</b>	<b>18215</b>

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2025

## 4 SÉJOURS PROGRAMMES EN 2025 :



### DU 03 AU 10 MAI 2025 8 JOURS CIRCUIT EN CORSE

Bastia, visite de la ville et petit train, Porto et les calanques de piana, Balagne (île rousse/calvi), Le cap corse, Les aiguilles de bavella, Saint florent, patrimoine et son vignoble

### DU 30 MAI AU 06 JUIN 2025

### 8 jours DANS LE GERS à NOGARO : Visites guidées et Randonnées

Visite d'une conserverie artisanale de foie gras  
Musée d'Artagnan à Lupiac, Visite du village de Bassoues. Auch, Capitale de la Gascogne, porc noir Gascon, Abbaye de Flaran, Les vins de Madiran, le parc aux rapaces, Nogaro découverte atypique de notre région en vélorail Larressingle, Condom, Séviac et le Floc de Gascogne et l'Armagnac, Ganadéria, musée du paysan gascon et Nogaro



### DU 11 AU 12 SEPTEMBRE 2025

### 2 JOURS Escapade SAINT MALO MONT SAINT MICHEL

SAINT MALO : Visite guidée de la cité intra-muros, de son passé maritime, Croisière commentée en Baie de de Saint -Malo. MONT SAINT MICHEL : Visite guidée du barrage sur le Couesnon et de la passerelle d'accès permettant le rétablissement du caractère maritime du Mont-Saint-Michel. Promenade insolite guidée dans les rues, Train marin vous permet de découvrir de façon unique les richesses de l'exceptionnelle Baie du Mont Saint-Michel.



### Du 30 NOVEMBRE AU 04 DECEMBRE 2025

### 5 JOURS en CATALOGNE

Barcelone / parc guell / lloret del mar  
Gérone / figueras : theatre musee dali  
Codorniu / montserrat : telepherique et abbaye  
Plus beaux villages catalans : pals / peratallada / besalu  
Barcelone /sagrada familia / torre bellesguard gaudi /  
village espagnol



# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2025

Récapitulatif des activités de prévention du bien vieillir (PBV)

Comparatifs des blocs d'activité		
Physiques	37104	Heures
Culturelles	29543	Heures
Bien être	3780	Heures
Sociales	18215	Heures
<b>Total activités PBV</b>	<b>88641</b>	<b>Heures</b>

Elles totalisent près de 90 000 heures de pratique (contre 80 423 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 !

2025 renforce nettement le sentiment d'une reprise d'activité depuis 4 ans.

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.



# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2025

## 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, quatre 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 qui permettent des rencontres hebdomadaires dans chaque quartier de Quimper 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
Club goelands	44	25	82	26	4	1100	33
Club prat maria	43	9	81	10	3	387	13
Club des Gavottes (domitys)	41	4	85	6	1	164	8
Beloteurs de Prat Maria	41	6	80	8	1	246	8
Club tourelle	41	18	78	25	4	738	25
Club des abeilles	45	13	88	18	3	585	19
Club du Missilien	42	8	88	9	0	336	10
Ateliers Loisirs Créatifs	44	12	75	20	0	528	17
Kernisy	22	2	80	2	0	44	2
							arrêt en juillet
<b>total</b>	<b>363</b>	<b>11</b>	<b>82</b>	<b>124</b>	<b>16</b>	<b>4128</b>	<b>135</b>

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2025

L'Arpaq comptabilise 7 clubs sur la ville de Quimper et 1 Atelier Créatif. La moyenne d'âge est d'environ 82 ans avec une très forte majorité de femmes adhérentes aux clubs.

En moyenne, 97 personnes les fréquentent de manière hebdomadaire. Les chiffres sont en légère baisse par rapport à l'année 2024.

Cette année, l'atelier de Kernisy a pris fin en juillet après avoir confectionné de nombreuses choses 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 à l'activité. 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, 29 bénévoles (hommes et femmes) transportent en binôme les personnes âgées aux clubs.

	Nombre de personnes inscrites sur les listes transport en 2025	Nbre Femmes	Nbre Hommes	Moy Age personnes inscrites	Nombre de bénévoles du transport par clubs	Moy age bénévoles
Goélands	17	16	1	87	11	64
Tourelle	11	11	0	81	8	63
Abeilles	5	4	1	87	12	68
Gym Adaptée	9	9	0	85		
<b>TOTAUX</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>85</b>	<b>31</b>	<b>65</b>

Tableau transports des clubs de quartiers 2025

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2025

## Les sorties 'Ty Anim'

Les sorties « Ty anim » ont commencé il y a 12 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 fragilisées de sortir malgré leur difficulté physique et/ou psychique, et pour ainsi rompre la solitude et l'isolement.

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 dorénavant sur 3 mercredis et un mardi par mois, elles sont mises en place, par quartier : Penhars, Kerfeunteun (2 sorties) et Ergué Armel.

61 personnes étaient inscrites sur le dispositif en 2025. Leur nombre est en nette 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 effectif. Trois bénévoles les accompagnent, pour les soutenir dans leur mobilité et animer les échanges en leur proposant parfois des visites guidées, etc.

## Les sorties Ty Anim 2025 en quelques chiffres :

- 31 personnes inscrites en listes prioritaires
- 48 sorties en 2025
- 87 ans la moyenne d'âge des participants
- 247 participations de femmes / 30 participations d'hommes
- 29 bénévoles
- 640 heures de bénévolat



# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2025

## Les vacances à la journée

sorties	nbr pers		Nbr Homme	Moy Age	durée	hrs pratique
	Nbr Femme					
1 Visite du musée Haliotika Guilvinec	52	43	8	79	10	520
2 Visite du Port Musée à Douarnenez	33	32	1	82	10	330
3 Musée des Goémoniers à Plouguerneau	47	43	4	81	10	470
4 Visite guidée du Château de Kergroadez	42	34	8	81	10	420
5 Visite en car de la base navale de Brest	50	45	5	80	10	500
6 Croisière Baie de Concarneau	40	36	4	80	10	400
7 Croisière du Guilvinec à Lesconil	33	29	4	80	10	330
8 Visite Loisirs en gare de Guiscriff	47	41	6	79	10	470
9 Croisière Lac de Guerlédan	52	44	8	80	10	520
10 Visite libre du poète ferrailleur à Lizio	44	40	4	80	10	440
11 Visite du parc animalier du Quinquis à Clohars Carnoët	37	34	3	80	10	370
12 Visite du Musée de l'Amiral à Pouldreuzic	49	38	11	81	10	490
13 Visite du Musée de Pont Aven	51	48	3	81	10	510
14 Loto animé par l'Arpaq	49	45	4	82	10	490
<b>total</b>	<b>626</b>	<b>552</b>	<b>73</b>	<b>80,43</b>	<b>140</b>	<b>6260</b>



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 une professionnelle et des bénévoles. Ces sorties offrent des moments de rencontres et d'échanges riches, elles sont souvent un moment fort de la vie de nos aînés.

Pour favoriser l'accessibilité à ces sorties, un circuit de car est organisé sur 10 arrêts de la ville. L'objectif de ces sorties est de maintenir le lien social et de découvrir des lieux culturels et patrimoniaux dans un esprit de convivialités. Les cars comptent au maximum 55 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, 45 personnes ont participé à ces temps conviviaux. Environ 38 personnes sont en liste prioritaire dont certaines présentent des troubles de mémoire, des difficultés de mobilités ou souffrent d'isolement social ...

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2025

## Les séjours séniors

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). La destination est examinée à l'avance pour s'assurer qu'elle soit bien adaptée et convienne au rythme de chacun.

C'est un moment privilégié et convivial pour les retraités qui sont âgés en moyenne de 80 ans. Pour cela, les inscriptions sont limitées à 26 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	Centre Ville	Penhars	Kerfeunteun	Egué Armel	Autres communes	Difficulté physique	Difficulté psychique	Nombre accompagnant
30	82	89	74	1	29	15	1	6	4	4	3	1	1

En 2025, le séjour Senior s'est déroulé à Cabourg en Normandie du 21 au 28 juin, avec un groupe de 28 personnes accompagné d'une animatrice.

Les visites sont adaptées et accessibles à tous.



Le séjour 2026 se déroulera dans les Côtes d'Armor sur la Côte d'Emeraude. Le groupe est déjà complet (28 participants) et plusieurs personnes en liste d'attente. Cela démontre l'intérêt des plus âgées à vouloir voyager.

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2025

## Le trimestre de la solidarité

En 2009, les participants de l'activité Danses Bretonnes ont pris l'initiative d'organiser entre eux des repas crêpes afin de partager des temps conviviaux et de soutenir à la fois les actions du Téléthon. Puis les clubs de quartiers ont souhaité y participer et les repas (ou goûters) se sont très vite multipliés à l'ensemble des groupes d'activités de l'Arpaq. Ces repas conviviaux ont été baptisé « Trimestre de la Solidarité ».

Ce temps fort a deux objectifs : créer du lien entre les adhérents par le biais de déjeuners et récolter de l'argent. Une partie des bénéfices est reversé pour certaines activités de solidarité de l'Arpaq (clubs de quartiers, réseau de visites à domicile, sorties Ty Anim, etc), le reste permet de soutenir une association locale choisit par la commission solidarité. Les repas se déroulent entre février et avril, principalement à l'Arpaq mais aussi dans les salles Denise Larzul et Prat Maria.

Les bénévoles, soutenus par l'animatrice, préparent les déjeuners : ils fabriquent les crêpes, les garnissent et les servent aux groupes. Icela nécessite de constituer une équipe de 5 bénévoles par déjeuner. En 2025, le Trimestre de la solidarité a soutenu l'association « Oligocyte Bretagne » qui lutte contre les tumeurs cérébrales.

## Le Trimestre de la solidarité 2025 en quelques chiffres :

- 25 repas crêpes
- 2 petits déjeuners
- 550 participants (environ) / 2200 crêpes
- 30 bénévoles
- 50 activités participantes



Le trimestre 2026 soutiendra l'association Quimpéroise « Pédi & Compagnie » du service pédiatrique de l'Hôpital de Quimper qui intervient auprès des enfants et des adolescents hospitalisés pour leur proposer des activités culturelles, de bien-être et de loisirs.

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2025

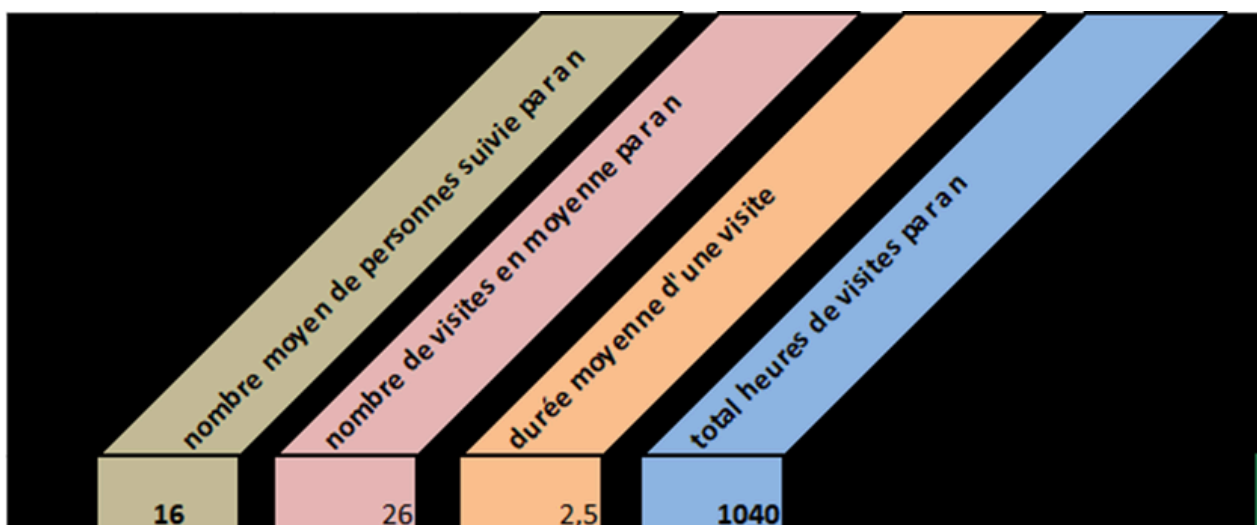
## 2.2 Accompagnements individualisés

### Réseau de visite à 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 diminué du fait des décès ou des obligations de chacun.

Afin de maintenir un lien social, des bénévoles interviennent à domicile. Une relation se construit donc entre la personne visitée et la personne visiteuse à travers l'échange, les jeux, d'éventuelles sorties...

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 la famille ou les amis, jouer, partager de la lecture...



# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2025

En 2025, 16 personnes âgées ont été visitées par les bénévoles du Réseau de Visiteurs à domicile. Généralement les visites se déroulent tous les 15 jours, pendant deux heures.

Le fonctionnement du réseau s'appuie sur une charte qui précise les missions et les modalités des visites. Dans ce cadre, des temps de sensibilisation et d'information sont proposés aux bénévoles environ deux fois par trimestre (8 réunions en 2025). 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 22 personnes en 2025 (dont 16 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 7 ans, en mars 2018.

Cette action permet aux personnes âgées isolées de recréer un lien social par le biais d'appels téléphoniques 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. Le bénéficiaire n'est pas obligatoirement adhérent à l'Arpaq s'il ne fait pas d'autres activités dans l'association.

Une équipe de 6 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 peuvent se rencontrer à chaque fin de séance pour analyser les appels.

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2025

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.

## Quelques chiffres :

- 10 bénéficiaires dont 6 non-adhérents
- 1 homme et 9 femmes
- 81 ans de moyenne d'âge
- 6 bénévoles
- 98 séances d'appels
- 196 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, il se retrouve également parfois l'interlocuteur principal avec la famille. Dans ces situations, les bénévoles sont soutenus par l'équipe professionnelle de l'ARPAQ.

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2025

## 2.3 Actions partenariales

### Le Bistrot mémoire / Café Papote

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 16 ans en 2025.

Au total 135 personnes ont assisté à ces rendez-vous cette année ce qui représente en moyenne 9 participants par séance. Un nombre important mais pour autant en baisse par aux années précédentes. Cette année encore, nous avons accueillis beaucoup de nouveaux participants. Souvent ils sont orientés par les structures du secteur médico-sociales ou par le « bouche à oreille ».

Le bistrot mémoire s'est transformé en « Café Papote » pour ouvrir ces échanges bimensuels à tous, sans être forcément touché par les troubles de la mémoire. Ainsi les thématiques abordées sont élargies aux questions liées au vieillissement que ce soit la santé, l'accès aux droits, les loisirs, les acteurs du territoire, etc... Les rencontres avec les professionnels sont toujours très appréciées.



	dates	thèmes abordés	nombre de personnes	durée séance	heure d'animation
Bistrot Mémoire	1 07-janv	Jeux de Mémoire	10	2,5	25
	2 21-janv	ADMD : les droits de la personne malade	8	2,5	20
	3 04-févr	Présentation des Jardins d'Arcadie	11	2,5	27,5
	4 25 fev	"Je pense collage" atelier animé par le musée des Beaux Arts	10	2,5	25
	5 11-mars	L'entrée en institution	8	2,5	20
	6 27-mars	Acceuil temporaire de Thérèse Rondeau pour malades d'Alzheimer	9	2,5	22,5
	7 22-avr	Jeux de société - jeux de mémoire	10	2,5	25
	8 06-mai	Jeux de mémoire (en remplacement d'un intervenant absent)	9	2,5	22,5
	9 20-mai	Intervention Beaux Arts : peinture bretonne	8	2,5	20
	10 03-juin	Jeux de mémoire	12	2,5	30
Café Papote	11 30-sept	Jeux de Mémoire	10	0	0
	12 14-oct	Présentation de l'Hopital gériatrique de Quimper	10	2,5	25
	13 04-nov	Intervention médiatrice des Beaux Arts de Quimper : peinture bretonne	12	2,5	30
	14 18-nov	Atelier créatif de Noël avec Décoréline	8	2,5	20
	15 9 decembre	Alimentation & plaisir animé par Défi Nutrition Santé (reporté)	0	0	0

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2025

## 2.4 Développement d'Actions Intergénérationnelles

L'association maintient quand l'occasion se présente des actions intergénérationnelles en lien avec les différents acteurs du territoire.

### **Organisation d'Olympiades & Marche bleue en octobre 2025.**

Dans le cadre de la semaine bleue, pilotée par le CLIC de Quimper, l'Arpaq a participé à l'organisation des Olympiades à la salle polyvalente de Plonéis regroupant plusieurs EHPAD de Quimper et Plogonnec ainsi que deux centres de loisirs. 4 adhérentes de l'Arpaq y ont participé accompagnées de deux bénévoles. L'animatrice a animé pour l'occasion un quizz intergénérationnel. Le club photo de l'Arpaq est venu prendre quelques clichés tout au long de l'après-midi.

Les responsables du groupe de randonnée de l'Arpaq ont encadré une marche « bleue » au départ du Moulin Vert destinés aux retraités, aux résidents de Domitys ainsi qu'aux jeunes de la Maison de Quartier du Moulin Vert.



# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2025

## 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...) et distribué par les bénévoles volontaires.



Léna vous propose chaque semaine le « Flash Info ». Pour vous y inscrire, il suffit de cliquer sur « Je m'abonne ! » sur le site internet. Vous aurez toutes les informations du moment.

Lettre de l'ARPAQ

Nom

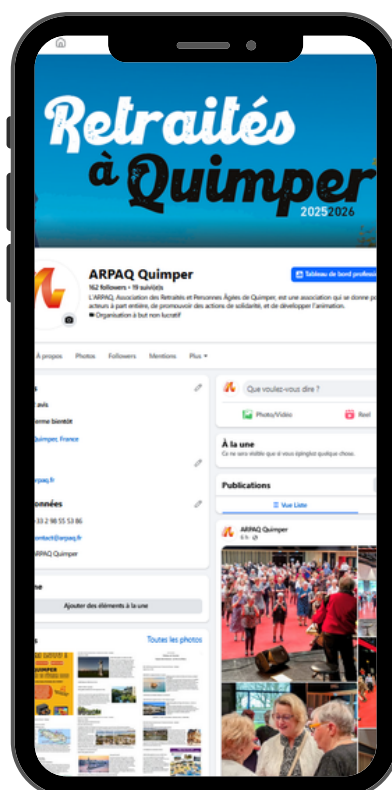
Prénom

E-mail\*

Je m'abonne !

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2025

Le site internet : [www.arpag.fr](http://www.arpag.fr) : il vous permet en un clic de vous informer sur les activités de l'ARPAQ et notre page Facebook.

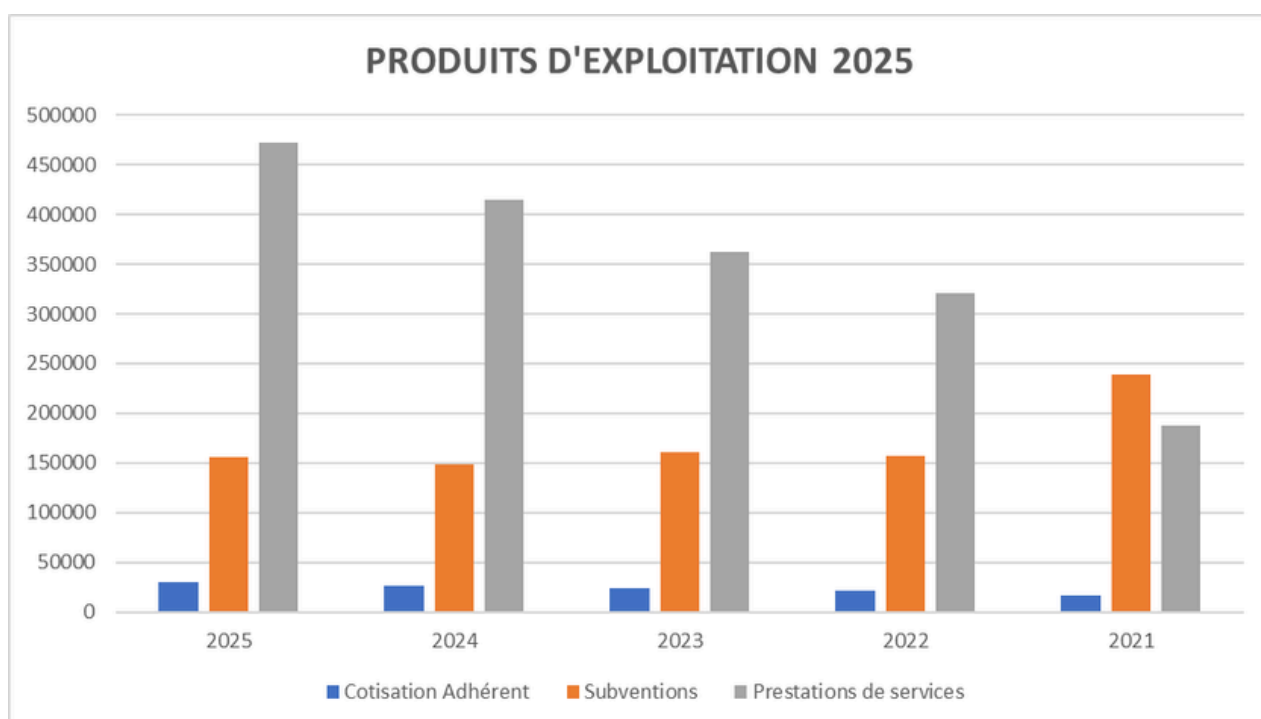


# BILAN FINANCIER ARPAQ 2025

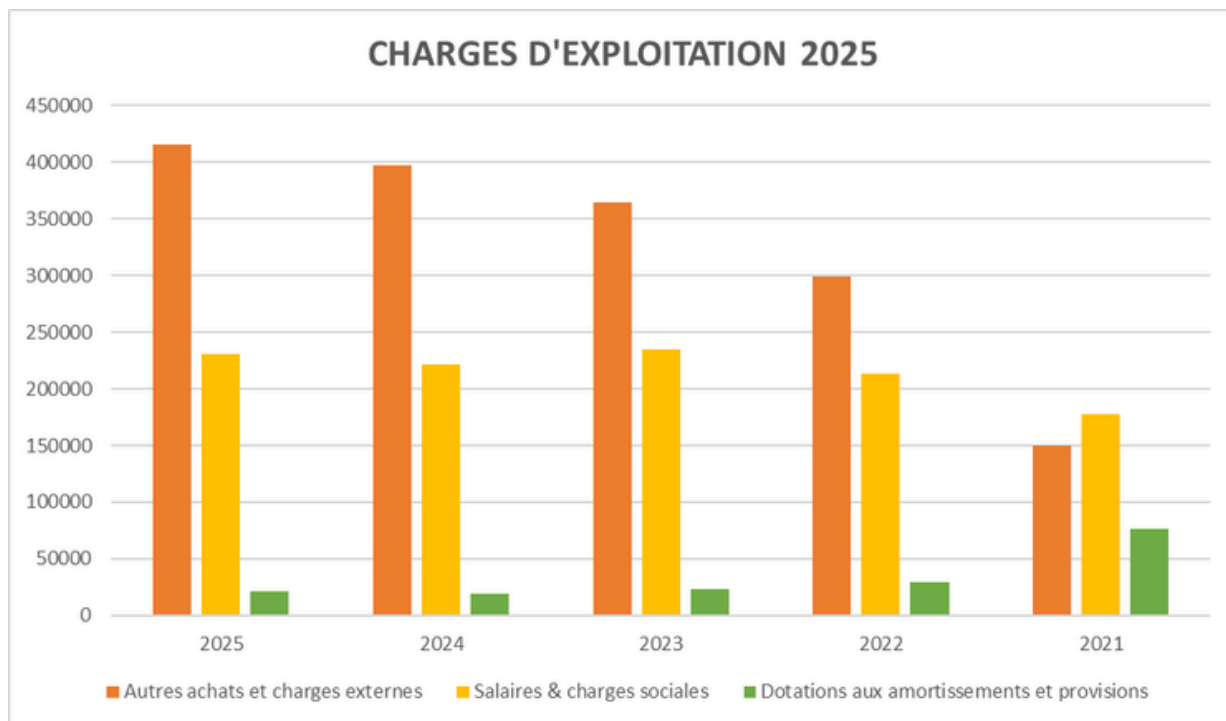
RÉSULTAT DE L'EXERCICE 2025 :  
-13 391 €

**Présentation faite par l'expert-comptable & le trésorier pour un arrêté des comptes au Conseil d'Administration du 27 mars 2026**

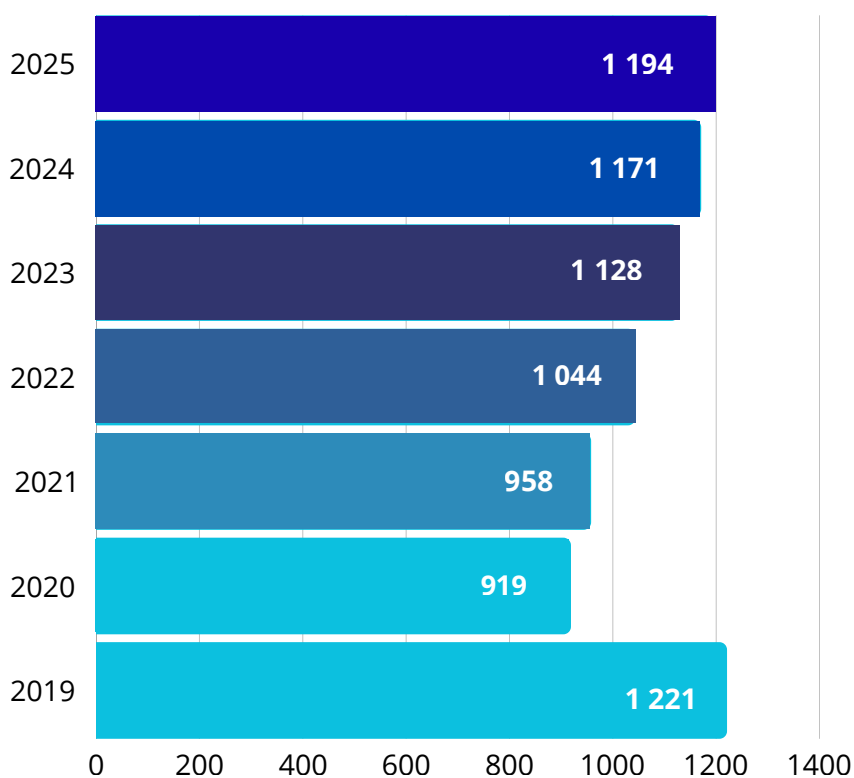
*En premier, nous allons décortiquer les produits et les charges d'exploitation. Nous nous arrêterons sur l'évaluation des contributions volontaires en nature, ainsi que l'évaluation chiffrée du bénévolat en 2025. Enfin, pour terminer, nous analyserons le bilan de l'association.*



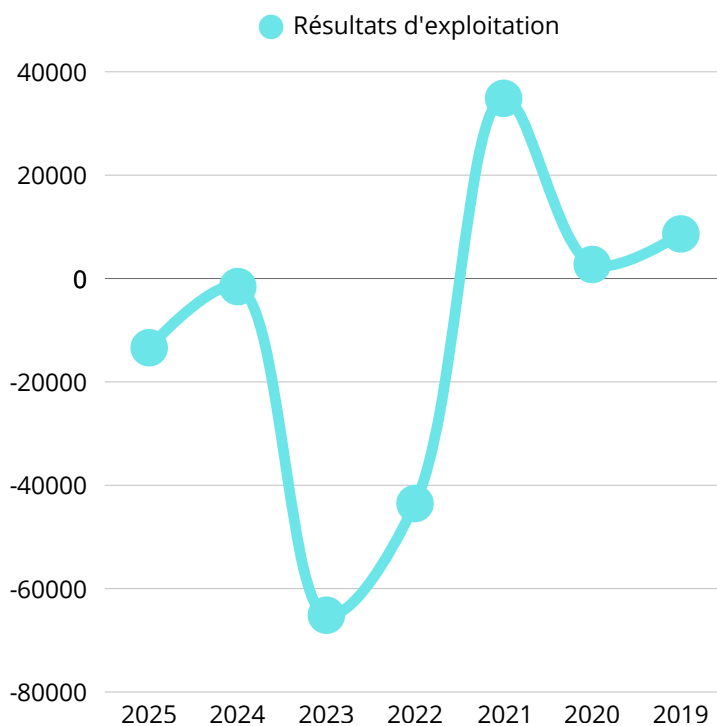
# BILAN FINANCIER ARPAQ 2025



Évolution du nombre d'adhérents :



# BILAN FINANCIER ARPAQ 2025



Les premiers deux graphiques présentent bien l'augmentation générale et progressive des recettes et des charges depuis les années covid. Concernant le premier graphique, celui des Produits d'exploitation, Les Prestations de services ont plus que doublé entre 2021 et 2025. C'est donc bon signe. Il y a de l'activité, beaucoup d'activité. Les produits des adhésions sont aussi en augmentation de près de 3000€ (augmentation passant de 23€ à 25€). Il y a donc des recettes qui gonflent d'un côté. Les subventions augmentent légèrement grâce à des appels à projets. La subvention municipale a été revalorisé de 1000€ exceptionnellement.

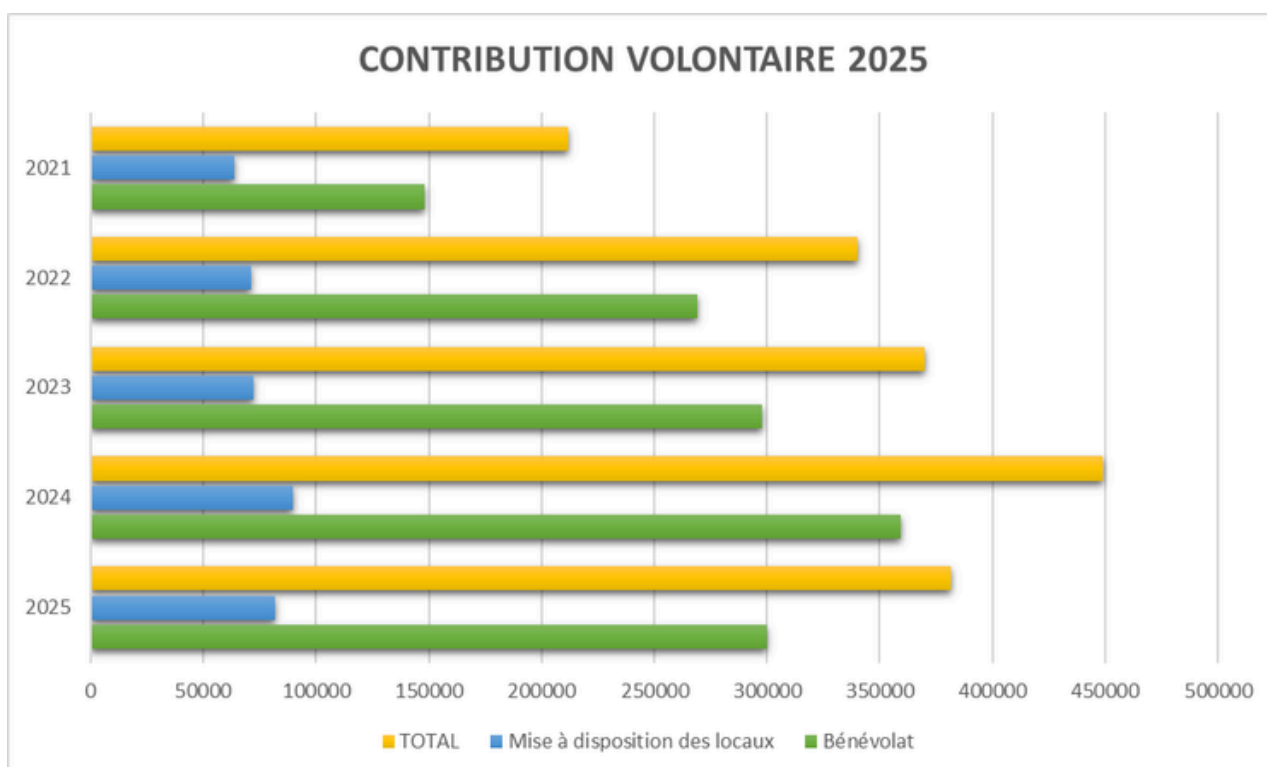
Concernant le graphique des charges d'exploitation, vous comprenez bien qu'en toute logique, les recettes qui augmentent créent des charges en augmentation. Cette année, nous avons des charges de fonctionnement qui augmentent moins fortement (5.6%) proportionnellement que nos produits (9%). La masse salariale est plus importante depuis 2022 (4.5 ETP) afin de développer l'offre de service de l'association. C'est donc grâce à cette présence plus importante que l'équipe salariée peut proposer beaucoup plus de prestations de service.

# BILAN FINANCIER ARPAQ 2025

Du côté des dotations aux amortissements, légère augmentation suite à l'achat du minibus en 2024 ainsi que l'aménagement de la salle informatique. 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. Depuis les adhésions continuent de progresser ce qui est très positif pour l'avenir.

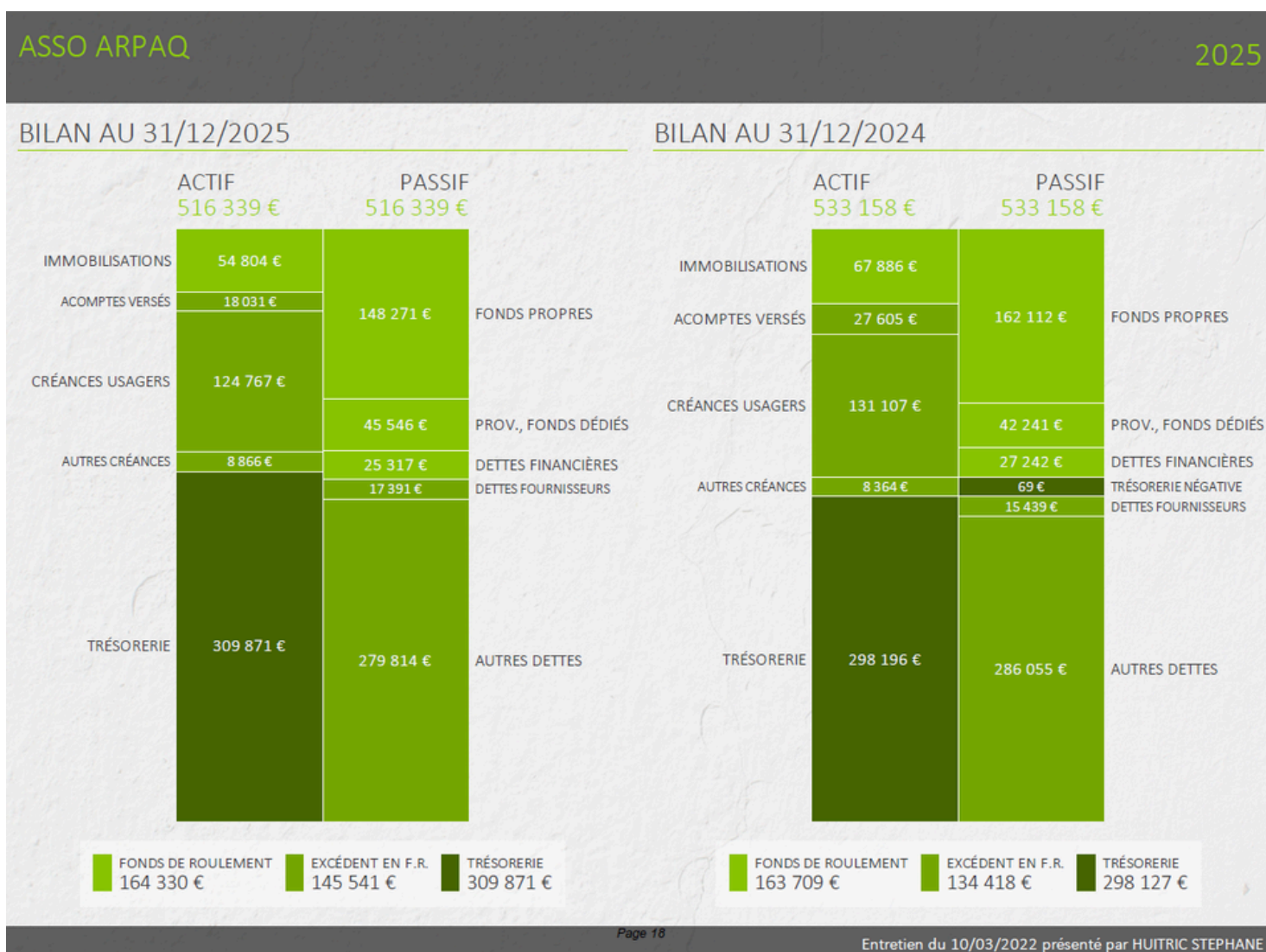
Le second graphique permet également de se rendre compte de l'évolution critique des bilans depuis 2022, expliqué par le « retard pris depuis 3 ans » sur la dynamique associative, avec une amélioration progressive depuis 2 ans.



# BILAN FINANCIER ARPAQ 2025

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 passé 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 est de près de 460 000€. Non négligeable !

## BILAN COMPARATIF 2025 ET 2024



# BILAN FINANCIER ARPAQ 2025

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 2025. 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, les subventions qui stagnent ne nous permettent plus d'absorber l'intégralité des charges de fonctionnement.

Le volume d'activité est sans commune mesure bien développé, et est signe d'espoir pour les années à venir. L'association présente donc un résultat négatif de -13 391 euros, pour la 4<sup>ème</sup> année consécutive.

Les efforts seront portés par les adhérents entre autres, en continuant une augmentation progressive mais nécessaire des prestations de services.

Notre mission est de conserver ce qu'il existe, de le sécuriser tout en allant trouver auprès des partenaires des mécènes possibles.

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

**Raymond Blaize, Trésorier de l'ARPAQ / 02 avril 2026**

---

## CONCLUSION

Les activités de l'association restent très fréquentées mais pour autant, l'association reste encore fragile financièrement. Adhérentes et adhérents, vous êtes essentiels dans la dynamique de l'association. Nous avons besoin de chacune et chacun. Nous serons plus fort ensemble, dans cet esprit de solidarité.

Notre mission 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.

La commission projets & perspectives se mobilise toujours : Après le loto de février dernier, c'est un tournoi de pétanque qui sera organisé le 16 juin prochain. Porté par l'Espace Associatif, le DLA Dispositif Local d'Accompagnement a été achevé ce mois-ci et nous permet d'avoir une vision sur les 10 années à venir (projet stratégique 2026-2035). Promis, elles seront animées et solidaires, comme ce que l'association a toujours réalisé depuis 54 ans.

La convention avec la Ville de Quimper a été signée en 2025. Nous savons que nous pouvons compter sur le soutien indéfectible de la municipalité. Pour cela, nous renouvelons nos sincères remerciements.

Enfin, avant d'aller partager le verre de l'amitié, je vous propose de faire une ovation à trois administrateurs qui ont choisi de mettre un terme à leur investissement au sein du bureau, que l'on sait remarquable : Au nom des trois co-présidents, je remercie chaleureusement, Jeannine Kerdranvat, Roger Keromnes et Daniel Coinon.

Je vous remercie de votre attention.

**Patrick TROALE, Co-Président de l'ARPAQ / 02 avril 2026**

# **ANNEXES (ARTICLES DE PRESSES)**

## Des retrouvailles dans les clubs de quartiers de l'Arpaq



*Un moment de partage cher aux anciens.*

| PHOTO : OUEST-FRANCE

Chaque semaine, des dizaines de retraités quimpérois se réunissent dans les clubs de quartiers proposés par l'Arpaq (Association des retraités et personnes âgées de Quimper). Les personnes jouent à des jeux de société (Scrabble, Triomino, belote...) mais profitent aussi de moments chaleureux accompagnés par des bénévoles qui mettent tout en œuvre pour que chacun passe un après-midi convivial.

Neuf clubs fonctionnent toute l'année dans les quartiers de Quimper : Cols-verts, Abeilles, Prat Maria;

Kerlaën, Kerfeunteun, Kernisy, Tourelle. De 70 à 99 ans, plus de 200 personnes jouent chaque semaine.

Depuis le début d'année, les clubs ont fêté les reines et les rois autour de délicieuses galettes. Des moments importants de partage pour des personnes qui souffrent parfois de solitude. Il reste des places dans les clubs (se faire connaître à l'Arpaq).

**Arpaq**, espace Simone-Veil, 4, avenue des Cols-verts.  
Tél. 02 98 55 53 86 ;  
contact@arpaq.fr, ou [www.arpaq.fr](http://www.arpaq.fr).

14 Janvier 2025

Publié par Penhars Int.

## On a fêté les Rois dans les clubs de quartier de l'ARPAQ (communiqué)



*Photo ARPAQ*

Les 9 clubs de quartiers de l'Arpaq ont fêté les reines et les rois. Des moments importants de partage pour des personnes qui souffrent souvent de solitude.

Chaque semaine des dizaines de retraités Quimpérois se réunissent dans les clubs de quartiers proposés par l'Arpaq (Association des Retraités et Personnes Agées de Quimper).

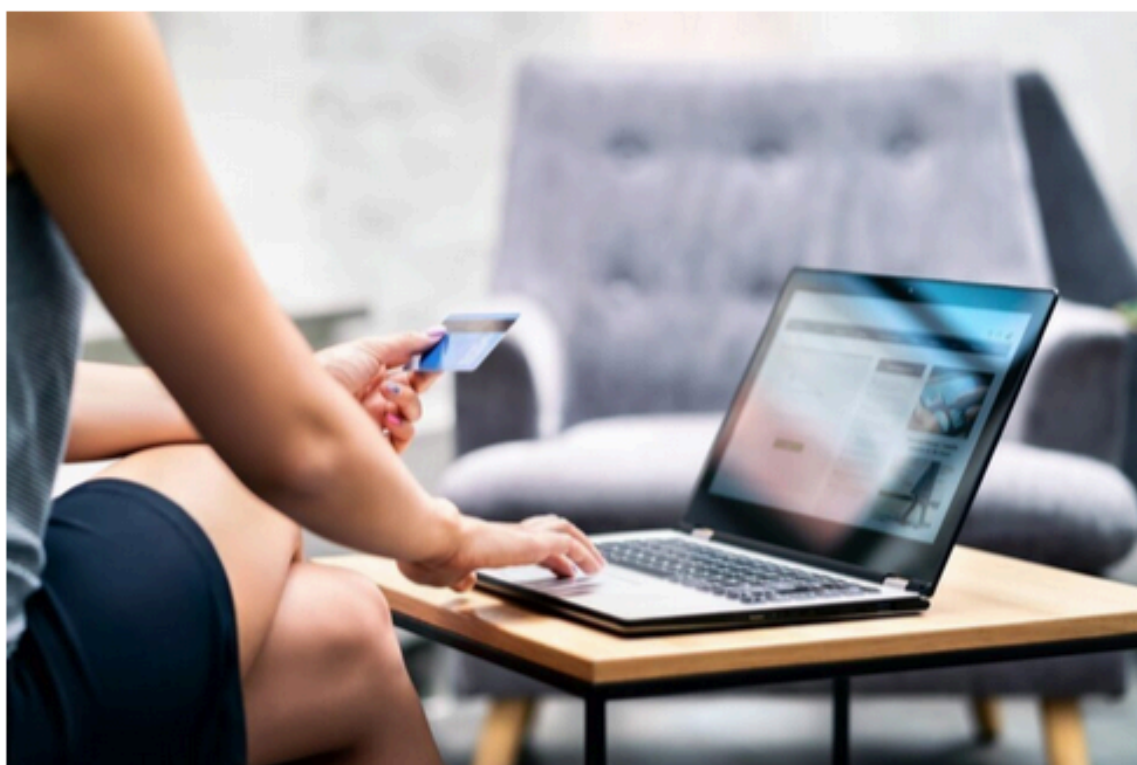
Les personnes jouent à des jeux de société (Scrabble, Triomino, belote ...) mais profitent aussi de moments chaleureux accompagnés par des bénévoles qui mettent tout en œuvre pour que chacun passe une après-midi conviviale.

9 clubs fonctionnent toute l'année dans les différents quartiers de Quimper. De 70 à 99 ans, plus de 200 personnes jouent chaque semaine.

Il reste des places. faites-vous connaître à l'ARPAQ : 02.98.55.53.86.

## Quimper : les arnaques en ligne, du cirque et une belle action des Béliers de Kemper ce mercredi 29 janvier

Au programme de ce mercredi 29 janvier 2025 à Quimper : une information sur les arnaques en ligne, du cirque et une visite des Béliers de Kemper au service pédiatrie.



Attention aux arnaques qui pullulent sur les sites de vente en ligne! @terovesalainen / AdobeStock

Par [Rédaction Côté Quimper](#)

Publié le 28 janv. 2025 à 18h53

### **Prévention des arnaques en ligne**

Un atelier de prévention sur les arnaques en ligne, le démarchage téléphonique et l'escroquerie se déroule ce mercredi 29 janvier.

### **Infos pratiques.**

**Mercredi 29 janvier de 10 h à 11 h 30 à l'Arpaq, 4 avenue des Colverts.**

**C'est gratuit.**

31 Janvier 2025

Publié par Penhars Infos

## Le musée à l'ARPAQ - Promenade quimpéroise

...



*La place Terre -au-Duc à Quimper 1910 (Fernand Le Gout-Gérard 185661924)*

Si le musée des **Beaux-Arts de Quimper** est fermé pour travaux jusqu'en 2026, son équipe a mis en place un parcours artistique "hors les murs" dans différents lieux de la ville qui nous permet de voir des reproductions de nombreux tableaux de ses collections. Jusqu'au 21 mars, le musée est au siège de l'ARPAQ, avenue ds Cols verts.

L'ARPAQ, et "L'espace Simone Veil", c'est à Penhars, devant le lycée Chaptal. Dans notre quartier, le musée a déjà disposé des expositions dans le **Jardin des Cultures** près de la médiathèque, à **la MPT de Penhars** et à **l'EHPAD du roi Gradlon**. Penhars Infos en a parlé et vous a invité à visiter ces expositions éphémères. Ce sont des reproductions et, à la réouverture du musée, vous aurez envie d'aller admirer les œuvres originales dans leur nouvel écrin !

Chaque exposition hors les murs a un thème différent. Cette fois, à l'ARPAQ, il s'agit de "Promenade quimpéroise avec Max Jacob". 20 tableaux (reproductions), de la rue du théâtre Max-Jacob et le Terrain Bouchaballe jusqu'au Cap-Horn/Locmaria, en passant par la cathédrale et la place Terre-au-Duc.



*Jean Caveng (Quimper 1905-1993). Le Terrain Bouchaballe 1971*



*Jules-Achille Noël (1810-1881). L'Arrivée de la diligence à Quimper-Corentin sous le Directoire, 1873*

## À Quimper, un thé dansant « pour lutter contre l'isolement des seniors », le 27 avril

Le 11 avril 2025 à 19h06



« Lutter contre l'isolement des seniors, favoriser les liens intergénérationnels et compléter l'offre actuelle à destination de ce public » : voilà l'objectif des thés dansants, organisés par le CCAS de Quimper, dans le cadre de Kemper Dañse. Et le premier rendez-vous de l'année 2025 aura lieu le dimanche 27 avril, de 14 h à 18 h, à la salle Dan Ar Braz. Ouvert à tous, il sera animé par Christian Le Roy et les bénévoles de l'Arpaq géreront l'accueil, le vestiaire et la buvette. Une collation sera proposée aux participants. L'entrée est fixée à 10 € ; gratuit pour les enfants. Renseignements et préinscriptions au 02 98 64 51 00 ; [formulaires.quimperplus.bzh/the-dansant/inscription-au-the-dansant-du-27-avril/](https://formulaires.quimperplus.bzh/the-dansant/inscription-au-the-dansant-du-27-avril/)

## Finistère en bref

26/10/2025

### Exonération de la taxe d'habitation pour les associations

Dans un communiqué, le sénateur bigouden Michel Canévet (Union centriste) se félicite de l'adoption de l'exonération de la taxe d'habitation pour les associations. Il indique avoir été « alerté par plusieurs associations (Arpaq de Quimper, maisons d'assistantes maternelles...) à qui il était demandé de payer la taxe d'habitation sur les résidences secondaires ». Il indique que « si la taxe d'habitation sur les résidences principales a été supprimée en 2023, la taxe d'habitation sur les résidences secondaires et les locaux meublés non affectés à l'habitation principale (THRS) a été maintenue. Ainsi, les locaux meu-

blés occupés à titre privatif par les associations et organismes privés, non retenus pour la cotisation foncière des entreprises, entrent dans le champ de cette THRS. De nombreuses associations se voient aujourd'hui redevables de la taxe d'habitation ». Le sénateur indique que la ministre des Comptes publics, Amélie de Montchalin, lui a « répondu favorablement. Il n'y aura plus d'imposition à compter du 1<sup>er</sup> janvier pour les locaux à usage exclusivement professionnel ». Le sénateur se dit « d'autant plus satisfait que cette réponse est d'application immédiate et s'impose donc aux directions des finances publiques ».

### Le carnaval, thème de la Nuit des étoiles au Folgoët

« Deux événements. Un même objectif : faire vibrer le Finistère ! » La Nuit des étoiles, implantée à Tréfléz jusqu'en 2024, se tiendra pour la première fois au Folgoët, les 14 et 15 août. Elle accueillera entre autres Mika, Texas ou encore Julien Granel et aura pour thème le carnaval. « L'équipe a décidé de rentrer en contact avec l'association Carnaval à l'Ouest, afin de tisser un partenariat », annoncent les organisateurs.

Ainsi, les 8 et 9 juin, de nombreux chars défilèrent à Scaër et des bénévoles et du matériel du Folgoët viendront prêter main-forte. « En retour,

des décors XXL du carnaval s'installeront au Folgoët cet été. Ils permettront aux festivaliers de vivre un événement en immersion, comme en plein carnaval. »

Dans un communiqué, les organisateurs ajoutent : « Les deux associations se réjouissent de collaborer pour la première fois et montrent que les synergies sont possibles dans un contexte où il est important de défendre la culture et les différentes formes d'art. »

Les billetteries des deux événements sont en ligne.

# Les associations font leur rentrée entre dynamisme et difficultés

Avec plus de 200 associations présentes au forum de rentrée demain, leur dynamisme n'est plus à démontrer, même si des difficultés d'ordre financier ou structurel persistent.

## 1 Quimper athlé attend la tribune à Penvillers

Depuis le 1<sup>er</sup> septembre, les jeunes sont nombreux à franchir les portes du Quimper athlétisme (QA). Une satisfaction pour Jean-Paul Aurrière, président. L'objectif, à terme, est d'« atteindre les 500 licenciés », glisse Pierre L'Haridon. Cette figure emblématique du club rappelle que le QA « attend avec beaucoup d'impatience la réalisation de la tribune à Penvillers », indispensable sans laquelle « le club n'organisera pas de compétitions importantes », regrette-t-il.

## 2 Ergué Quimper Handball pointe un gymnase « vétuste »

Pour le Ergué Quimper Handball, « le principal problème, ce sont les infrastructures », indique Damien Belhumeur, entraîneur. « À Quimper, on s'entraîne au gymnase Max-Jacob, mais il est très vétuste. Le parking est à moitié détruit à certains



De l'humour, avec les Dayconnades, du sport, avec le Quimper athlétisme ou le Ergué Quimper handball, ou un panel d'activité pour les seniors avec l'Arpaq : les associations font leur rentrée dans un contexte de difficultés économiques ou structurelles.

endroits. Cette salle est dangereuse et n'est pas adaptée au handball », dénonce-t-il. Le club affiche toutefois un effectif en hausse (350), porté par de bons résultats.

## 3 L'Arpaq augmente ses tarifs, pour résorber le déficit

L'Arpaq (Association des retraitées et personnes âgées de Quimper) va une nouvelle fois dépasser les 1 000 adhérents, après trois années compliquées sous l'effet du Covid-19.

« Cela montre que l'on répond à un besoin », affirme Doriane Breton, la directrice, qui admet avoir dû augmenter le tarif de l'adhésion à 25 € cette année. « On est obligés, pour rattraper nos années Covid en déficit. Les subventions n'augmentent pas. »

La direction regrette en particulier l'absence d'aide de la part du Département. L'Arpaq peut toutefois s'appuyer sur ses 110 bénévoles, un nombre qui s'avère stable au fil des ans.

## 4 Des coûts en hausse à l'ASEA basket

Avec plus de 360 licenciés, l'ASEA basket voit son nombre de joueurs et joueuses grimper. Mais sur le plan financier, la partie n'est pas encore gagnée. « Nos subventions ont été maintenues, elles concernent principalement les déplacements. En revanche, tous les coûts ont augmenté, les produits pour la buvette ou les ballons, par exemple », chiffre Éric Garnier, coordinateur technique. « Structurellement, on est à notre

maximum. On optimise au mieux les créneaux. Certaines salles sont vraiment limitées en termes de qualité. On ne peut donc pas accueillir de joueurs supplémentaires, on doit même en refuser », regrette-t-il.

## 5 Demande de subvention pour les Dayconnades

Egalement président des Dayconnades, Éric Garnier « met un point d'honneur » à offrir le meilleur accueil possible aux artistes. « L'organisation d'une soirée nous coûte entre 1 000 et 1 500 €. C'est compliqué de suivre d'autres comedy clubs basés dans des plus grandes villes comme Nantes, qui proposent la gratuité et davantage de dates. » L'association envisage de demander une subvention à la Ville.

## 6 La Quimpéroise regrette la suppression du Pass sport

140 ans en 2027, plus de 1 000 adhérents : la Quimpéroise, club de gymnastique artistique regrette « la suppression du Pass sport pour les 6-14 ans, qui représentent pratiquement 80 % de notre public », confie Carl Flochläy, entraîneur. Autre bémol pour l'association aux plus de 80 bénévoles : le manque de place commence à se faire sentir dans la salle historique de Pen ar Stang. « On est un peu serré, il y a des sessions où il y a beaucoup de monde. » Des discussions avec la Ville sont en cours. Le club espérant qu'une nouvelle salle puisse être construite à côté de l'actuel gymnase et du vélodrome.

## À Quimper, à 100 ans Solange adore jouer au scrabble avec ses amies de l'Arpaq

Le 11 septembre 2025 à 08h45



Solange Le Gall âgée de 100 ans depuis le 16 août 2025

Ce mardi 9 septembre c'était la fête à Quimper autour de Solange Le Gall qui vient de fêter ses cent ans le 16 août dernier. Ses amies du club de scrabble de l'Arpaq étaient à ses côtés pour célébrer cet anniversaire dans une salle de l'Ehpad Le Missilien où elles ont l'habitude de se retrouver chaque semaine pour disputer des tournois de scrabble que Solange remporte régulièrement.

### **Une centenaire très en forme**

Née place Saint-Corentin, à l'angle de la rue du Frouit le 16 août 1925, elle fréquente l'école communale puis mariée à un artisan elle consacrera sa vie professionnelle à la réalisation de compositions florales. Très en forme, elle demeure toujours à son domicile dans le quartier de Kerfeunteun, joue au scrabble et jusqu'en 2020 pratiquait la natation en piscine de façon assidue.

Mère de deux enfants, six petits enfants et cinq arrière-petits-enfants Solange poursuit son parcours avec cette joie de vivre qui la caractérise.

## Le Café Papote s'installe un mardi sur deux au Bistrot du Moulin

● À partir du 30 septembre, le Bistrot du Moulin, situé au 17 rue du Moulin Vert, accueillera un mardi sur deux le Café Papote, un espace convivial dédié aux retraités. Cette initiative, portée par l'Arpaq (Association des retraités et personnes âgées de Quimper), propose un lieu d'échange libre et sans contrainte, ouvert à toutes et tous, sans inscription préalable.

Doriane Breton, directrice de l'Arpaq, en a rappelé les objectifs : « Il est essentiel de créer du lien social entre seniors, souvent confrontés à l'isolement. » À l'origine, en 2008, le projet s'appelait le Bistrot Mémoire, avant d'évoluer progressivement autour des questions liées au vieillissement, dans une atmosphère bienveillante et sans tabou. « Nous avons un noyau dur de 10 à 12 personnes qui participent régulièrement. Certains viennent même de Bénodet ou de Fouesnant. Suivant les thèmes, nous avons accueilli jusqu'à 22 participants. Autour d'un café, la réserve disparaît et les langues se délient », confie-t-elle.

### Des rendez-vous variés

Les séances se dérouleront dans la grande salle du Bistrot du Moulin, aux dates suivantes : 30 septembre, 14 octobre, 8 novembre, 18 novembre et 9 décembre. Le programme, riche et diversifié, s'étalera de septembre à décembre. Marie Champain, animatrice à l'Arpaq, en dévoile quelques temps forts : « Il y aura des jeux de mémoire, une présentation de l'hôpital de jour gériatrique de Cornouaille, une découverte de la peinture bretonne en partenariat avec le Musée des Beaux-Arts de Quimper, un atelier créatif autour de Noël, ou encore une rencontre sur l'alimentation et le plaisir de bien vieillir. »

Gratuit et ouvert à tous, le Café Papote s'annonce comme un rendez-vous précieux pour lutter contre l'isolement des aînés dans la région quimpéroise. À découvrir autour d'un café...

### Pratique

Espace ouvert à tous, entrée libre. Renseignements : Arpaq  
 tél. 02 98 55 53 86. Site : arpaq.fr



Doriane Breton, directrice de l'ARPAQ et Marie Champain, animatrice du café papote ont présenté le déroulé des séances.

Ouest-France  
20-21 septembre 2025

## Un café pour se rencontrer et papoter

Un lieu de rencontre, situé dans un café bar du quartier du Moulin Vert, permet de se rencontrer et d'échanger, sur des thèmes divers.



Doriane Breton, responsable de l'association, avec Marie Champain, animatrice à l'Arpaq.

PHOTO : OUEST-FRANCE

### L'initiative

Depuis 2008, l'Association de retraités et personnes âgées de Quimper (Arpaq) propose un lieu d'accueil et d'échange à ses adhérents. « **Au tout début, ces rencontres ponctuelles s'appelaient « Bistrot mémoire », se souvient Doriane Breton, responsable de l'Arpaq. Pour répondre à la demande des participants, on faisait beaucoup d'exercices et d'animations autour du thème de la perte de mémoire en lien avec l'âge. Depuis quelques années, la demande évolue vers d'autres thèmes. »**

#### « Chacun peut partager ses interrogations »

Devenu le « Café papote », ce lieu ouvert à tous, sans inscription préalable et totalement anonyme, permet de se rencontrer, de s'exprimer et de dialoguer librement. Les rendez-vous ont régulièrement lieu dans le Bistrot du Moulin, dans le quartier du Moulin Vert. « **Chaque participant ne paie**

**que sa consommation, précise Marie Champain, animatrice dans l'association. C'est un lieu convivial où chacun peut partager ses interrogations ou ses difficultés. »**

Afin de cibler plus précisément les thèmes choisis, une animatrice de l'Arpaq anime la séance avec un professionnel du territoire, spécialisé sur la question:

**Mardi 30 septembre**, jeux de mémoire. **Mardi 14 octobre**, présentation de l'hôpital de jour avec le Dr Le Fourn. **Mardi 4 novembre**, la peinture bretonne avec une guide du musée des Beaux-Arts. **Mardi 18 novembre**, un atelier créatif sur le thème de Noël avec Décoréline. **Mardi 9 décembre**, alimentation et plaisir pour bien vieillir avec Défi santé nutrition. Au Bistrot du Moulin, 17, rue du Moulin Vert, de 15 h à 17 h. Entrée libre.

**Contact** : Arpaq, 17, avenue des Colverts. Mail : [contact@arpaq.fr](mailto:contact@arpaq.fr). Tél. 02 98 55 53 86.

## À Quimper, l'Arpaq reverse 3 000 € pour soutenir la lutte contre les tumeurs cérébrales

Le 21 octobre 2025 à 17h45



Le chèque a été remis à Bernard Léon, président de l'association Oligocyte Bretagne.

Trois mille euros : c'est le montant du chèque que l'Arpaq, Association de retraités et personnes âgées de Quimper, a remis à Oligocyte Bretagne, vendredi 17 octobre 2025. Depuis sa création en 2015 à Quimper, l'association agit pour sensibiliser la population aux tumeurs cérébrales, soutenir les malades, les proches et la recherche.

La somme versée provient des repas crêpes pour les groupes et les clubs adhérents, organisés par les bénévoles de l'Arpaq chaque année, de février à avril. En début d'année, ce sont ainsi 25 repas qui avaient été proposés grâce à la mobilisation de 38 bénévoles. L'Arpaq précise que « les recettes sont partagées entre une association locale sélectionnée préalablement par la commission solidarité et les actions de lutte mise en œuvre par l'Arpaq pour lutter contre l'isolement des seniors ».

## « Cette journée est un symbole fort du bien vivre ensemble » : retrouvailles et convivialité au repas des aînés quimpérois

Vous avez accès à cet article réservé aux abonné(e)s

Le 10 décembre 2025 à 17h27

Plus de 900 personnes ont participé, mardi, au repas des aînés de Quimper. Solange Le Gall, 100 ans, et Alain Cavellec, 95 ans, toujours alertes, étaient les doyens de cette assemblée conviviale.



Isabelle Assih, maire de Quimper, et Matthieu Stervinou, adjoint au maire chargé de la solidarité, ont rendu hommage aux doyens de la journée, Solange Le Gall et Alain Cavellec.

Mardi 9 décembre, le parc des expositions de Quimper a vibré au rythme du traditionnel repas des aînés, organisé par le CCAS (centre communal d'action sociale). Pas moins de 910 convives de 70 ans et plus étaient présents. Dans une ambiance chaleureuse, le groupe Electropic a assuré l'animation musicale, en revisitant un répertoire de chansons populaires. La compagnie Anime tes rêves a, quant à elle, émerveillé l'assemblée grâce à son spectacle « Océan de bulles » et ses déambulations en échasses.

### Des élèves du Paraclet au service

Côté assiette, un menu du terroir (brouillade d'œufs, médaillon de porc, poire pochée et l'incontournable gâteau breton) a été servi avec professionnalisme par les élèves de seconde du lycée hôtelier du Paraclet, épaulés par les étudiants de BTS pour le management du service.

Les doyens du jour, Solange Le Gall, 100 ans, et Alain Cavellec, 95 ans, ont été salués par la maire, Isabelle Assih, et son adjoint à la solidarité, Matthieu Stervinou. Originaire de Kerfeunteun, Solange a confié le secret de sa longévité : « Le Scrabble avec l'Arpaq, une activité physique régulière et une bonne hygiène de vie ». Alain, lui, conduit toujours : « Les gendarmes m'ont arrêté au rond-point de Kerustum il y a quelques jours. Au vu de mon âge avancé, ils m'ont demandé de passer une visite médicale, ce que j'ai fait. Le médecin m'a déclaré apte, donc je continue », sourit-il.

« Cette journée est un symbole fort du bien vivre ensemble, et un réel plaisir pour un élu que d'y participer », a conclu Isabelle Assih, saluant une édition particulièrement conviviale.

## « Avoir des logements partagés pour éviter l'Ehpad »... Au thé dansant, qu'attendent ces Quimpérois des Municipales ?

Vous avez accès à cet article réservé aux abonné(e)s

Le 08 février 2026 à 17h48

La quatrième saison des thés dansants du CCAS de Quimper et de l'Arpaq a été lancée, ce dimanche 8 février 2026. L'occasion d'interroger quelques habitants sur leurs besoins dans la cité.



Françoise et Joëlle apprécieraient qu'il y ait plus de bus dans leur quartier du Moulin-Vert. (Le Télégramme/Sophie Benoit)

À peine plus de 14 h 30, ce dimanche 8 février, à Quimper. Déjà, la salle Dan Ar Braz est comble. Derrière les portes, 240 personnes, venues du pays quimpérois ou de bien plus loin, pour participer au tout premier thé dansant de l'année. Un rendez-vous organisé par le CCAS et l'Association de retraités et personnes âgées de Quimper [depuis 2023](#), au rythme de quatre par an.

### À lire sur le sujet

[À Quimper, un thé dansant fédérateur à la salle Dan Ar Braz](#)

Pas assez, estime Françoise, 78 ans, une habituée. « S'il pouvait y en avoir plus souvent, ce serait mieux, car j'aime ça et ça passe le temps », confie-t-elle alors que cha-cha-cha, lambada, tango et rock s'enchaînent ; un moment privilégié pour les amoureux de la piste de danse. Une parenthèse, aussi, dans un quotidien où l'isolement et la solitude peuvent peser chez certains anciens. « Le dimanche, c'est plus compliqué parce qu'on est seul à la maison », confirme Joëlle, 77 ans. Membre de l'[Arpaq](#) et de la Maison pour tous du Moulin-Vert, elle découvre le thé dansant pour la première fois.

Lorsque l'on demande aux deux voisines de table, et voisines tout court, ce qu'elles attendent des prochaines élections municipales, Françoise, qui ne peut plus conduire, et Joëlle, s'accordent : que les bus passent plus fréquemment dans leur quartier. « Et avoir des logements partagés pour éviter l'Ehpad », intervient Paulette, 78 ans, qui vit seule. Installée à Quimper depuis un an, cette ancienne Brestoïse apprécie, par ailleurs, que « dans chaque quartier », ici un équipement, là des activités, soient proposés pour les plus anciens.



La salle Dan Ar Braz a fait le plein, pour le premier thé dansant de l'année. La jauge de 240 participants a été atteinte d'emblée. (Le Télégramme/Sophie Benoit)

Un sentiment partagé par Danièle, 72 ans, et Fernand, 74 ans. Ce dimanche, les deux habitués en profitent pour retrouver des amis. « C'est un moment convivial », confient ces danseurs avertis, qui savourent la possibilité de « faire tout à pied » à Quimper. Cinéma, parc des expositions... « On a tout autour de nous donc c'est facile ». Seul bémol, le terrain de boules de la Glacière, trop souvent « trempé », observe Danièle.

## « Il y a beaucoup de choses à faire »

À l'autre bout de la table, Monique, 73 ans, vient pour la première fois au thé dansant alors que son mari, « partie prenante dans le bénévolat », est à la maison. Quimpéroise de naissance, elle avoue « adorer » sa ville.



Rock, tango, danses en ligne... Il y en avait pour tous les goûts. (Le Télégramme/Sophie Benoit)