

**GUIDE**  
2026/2027

# Retraités à Quimper



**ARPAQ**  
ACTIFS ET SOLIDAIRES



Convivialité



Solidarité



Culture



Bien-être



Loisirs



*A vos côtés  
pour vous  
accompagner*

## Centre Communal d'action Sociale de Quimper

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



VILLE DE QUIMPER | CCAS

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

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



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



## Directeur de la publication

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

## Comité de rédaction

Léna Bernard, Doriane Breton,  
Marie Champain, Nelly Peron.

## Réalisation - régie publicitaire

Agence BERGAME  
02 98 46 05 17  
administration@agence-bergame.bzh

## Mise en page

Yann Champeau  
06 27 16 12 72

## Crédit photos

Club photos ARPAQ

## Impression

Imprimerie Cloître  
Saint-Thonan  
02 98 95 07 29



Chères quimpéroises, chers quimpérois,

Depuis plus de cinquante ans, l'ARPAQ occupe une place singulière dans la vie de notre ville. Non pas celle d'une simple association de loisirs, mais celle d'un véritable acteur de la solidarité quimpéroise — un partenaire avec lequel la Ville entretient une relation de confiance profonde, formalisée par une convention de mission.

Avec plus de 1 200 adhérents et une centaine de bénévoles mobilisés au quotidien, l'ARPAQ incarne ce que notre territoire a de meilleur : des femmes et des hommes qui s'engagent, qui créent du lien, qui refusent que le vieillissement rime avec isolement. Le bilan du Trimestre de la Solidarité 2026 en est l'illustration la plus belle : des dizaines de repas partagés, des bénévoles fidèles au poste, une vitalité associative qui force l'admiration.

Pour la saison 2026-2027, vous trouverez dans ce guide une offre toujours plus riche, des activités culturelles, sportives, numériques et intergénérationnelles, qui répondent aux attentes d'adhérents de plus en plus nombreux. Cette demande croissante est une fierté — et une responsabilité que l'ARPAQ, ses administrateurs et son équipe professionnelle assument avec sérieux.

La Ville de Quimper, pour sa part, continue d'inscrire le bien vieillir au cœur de ses priorités. Le Programme Local de l'Habitat 2023-2031, les aménagements urbains favorisant l'accessibilité, le soutien aux aidants familiaux : autant d'engagements concrets qui font écho au travail quotidien de l'ARPAQ sur le terrain.

Je vous souhaite à toutes et à tous une saison 2026-2027 riche en découvertes, en rencontres et en moments de joie partagée.

Isabelle Assih, maire de Quimper





## Odellia Services

### Portage de repas à domicile

Appelez-nous pour tester !

# 02 98 55 26 89

ODELLIA - 6 Av. Per Jakez Helias, 29500 Ergué-Gabéric - [www.odellia.fr](http://www.odellia.fr)

-  Des repas déclinés **Sans sucre, Sans sel**, ou en texture **Mixée**
-  Menus élaborés par notre **diététicienne**, et préparés par nos **cuisiniers** à Quimper
-  **Flexibilité** des jours, sans engagement
-  Possibilité d'avoir **50% de réduction ou de crédit d'impôts** sur les services
-  **Accompagnement nutritionnel** par notre diététicienne





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

Venez tester sur une semaine,  
 plusieurs mois  
 en pension complète



## *Les Jardins d'Arcadie Quimper*

**RÉSIDENCE SERVICES POUR SENIORS**

*Le confort de votre retraite dans une ville privilégiée !*

- Choix des services
- Proximité des commodités
- Accueil des proches
- Assistance 24h/2H
- Convivialité
- Liberté pour tous
- Séniors autonomes
- Restauration midi et soir

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

 02 98 53 03 08 / [www.arcadie-quimper.fr](http://www.arcadie-quimper.fr)





Édito du Maire

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

Siège social : buts et missions de l'association

## **Vous inscrire à l'ARPAQ** ..... 12

Inscription, remboursement

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

Les activités physiques

Les activités culturelles

Les activités de bien-être

Les activités de convivialité

Les activités sociales

Les nouvelles activités

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

Les animations collectives

Les accompagnements individualisés

L'action partenariale

Le Café Papote (anciennement Bistrot mémoire)

Le bénévolat

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

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

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

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

## **Transport/Mobilité** ..... 42



**-20%**  
sur les montures\*

**-10%**  
sur les verres\*

**-10%**  
sur les solaires\*

Sur présentation de ce bon

Offres  
2<sup>de</sup> paire

TIERS PAYANT  
MUTUELLES

**QUIMPER**

16 rue Kéréon  
Angle rue des Boucheries  
02.98.95.32.79

delbennopticiens@orange.fr

\*Conditions en magasin. Hors accords particuliers mutuelles

## L'Association des Retraités et Personnes Agées de Quimper

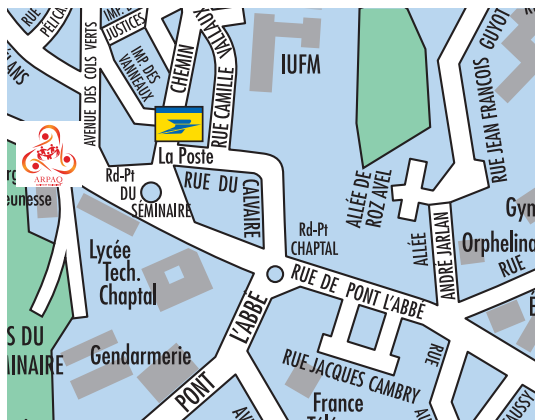
Une nouvelle saison s'offre à vous !

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

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

Venez nous rendre visite à la Porte Ouverte, le jeudi 03 septembre de 9h à 13h.

Au plaisir de vous rencontrer !



### Le siège social

Espace Simone Veil

4 avenue des cols-verts, 29000 Quimper

Tél. 02 98 55 53 86

E-mail : [contact@arpaq.fr](mailto:contact@arpaq.fr)

Site Internet : [www.arpaq.fr](http://www.arpaq.fr)

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

**Bus :** Ligne A et 2  
(Arrêt lycée Chaptal)



02 97 13 59 87

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

Entreprise familiale et régionale basée à Brest et Locminé

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



\*selon réglementation en vigueur.





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

Léna BERNARD : Assistante administrative

Myriam CADIOU : Comptable

Marie CHAMPAIN : Animatrice

Doriane BRETON : Directrice

Nelly PERON : Animatrice

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

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

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



Anne LE BIHAN GUINET :  
Animatrice Sophrologie



Johanna GUILLOU :  
animatrice couture



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



Mathilde LE BEC :  
Animatrice gymnastique  
et stretching



Quentin BESCOND :  
Animateur gymnastique  
et stretching

## Notre devise : « Actifs et Solidaires »

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

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

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



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

**Contactez-nous !  
02 98 55 10 05**

Établissement mutualiste  
GROUPE vyv



90 rue de Kerjestin  
csiquimper@vyv3.fr

**Donval**

**Services funéraires**

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

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

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

Habilitation 09294045



## La composition du bureau



Michel Trolez :  
Co-Président



Patrick Troale :  
Co-Président



Alain Bourc'h :  
Co-Président



Jean-René Motte :  
Secrétaire



Nicole Le Bleis :  
Secrétaire adjoint



Raymond Blaize :  
Trésorier



Anne Toularastel :  
Trésorier adjoint



Jean Le Bars :  
Membre



Dominic Schorr :  
Membre



Marie-Christine  
GUENGARD :  
Membre



Gilles FERREIRA :  
Membre



Henri Hénaff :  
Trésorier adjoint

## En quelques CLIC sur Internet

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

## Don

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

## Le Flash Info

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

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

# VOUS INSCRIRE À L'ARPAQ !



## Conditions d'inscription aux activités et sorties

Carte d'adhérent obligatoire de 25€ (15€ conjoint) avec date de validité du 1<sup>er</sup> septembre 2026 au 31 août 2027.

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

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

## Règlement des activités

Paiement en une seule fois :

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

Paiement échelonné mensualisé :

- Prélèvement automatique pouvant s'étaler de septembre 2026 à août 2027.
- Remise d'une facture avec vos mensualités : sommes prélevées, dates de prélèvement.
- Choix du nombre de mensualités (mensualité minimum de 25 €).
- Dépôt d'un RIB (relevé d'identité bancaire) lors de votre première inscription.

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

## Les inscriptions spécifiques

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

## Remboursement

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

### Activités annuelles :

Remboursement des activités uniquement pour une absence minimum d'un trimestre.

Un certificat médical (ou hospitalier) doit valider votre problème. Le remboursement ne pourra être pris en compte qu'à partir de la date de réception du certificat au bureau de l'ARPAQ.

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

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

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

### Activités ponctuelles :

Les activités égales ou en dessous de 15 € ne seront pas remboursées.

## Remboursement inscriptions spécifiques

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

### Les sorties à thèmes :

- Annulation entre 30 jours et 8 jours du départ : 10€ retenus pour frais de dossier

### Vacances à la journée :

- Annulation à moins de 8 jours de la sortie = 10€ retenus et en supplément la facturation du prestataire.

Pour tout désistement 10€ seront retenus pour frais de dossier

### Les séjours avec nuitées :

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

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

**L'ARPAQ se réserve la possibilité de modifier l'organisation proposée (regrouper ou annuler des cours, modifier des horaires et/ou des lieux) en cas de changements de dernière minute : crise sanitaire, effectifs trop réduits, indisponibilité de l'encadrant etc. 30 séances vous sont garanties à l'année.**



*Un cadre idéal*

- **Location du studio au 3 pièces**
- **Des espaces dédiés au bien-être**  
piscine chauffée, salon détente, restaurant...
- **Une présence 7j/7** et une astreinte 24h/24
- **De nombreux services**  
animations quotidiennes, ménage, repassage...

*Des formules de séjour pour tous vos besoins*

| SÉJOUR<br>RÉSIDENT | SÉJOURS<br>DÉCOUVERTE | SÉJOURS<br>TEMPORAIRES |
|--------------------|-----------------------|------------------------|
|                    |                       |                        |

**RÉSIDENCE SERVICES SENIORS**

**NOUVEAU**

Tous les 2<sup>èmes</sup> mardis du mois, nos animations sont ouvertes aux seniors extérieurs.

**Club Ovelia**

*Votre nouveau chez-vous*

**Résidences Seniors**  
Les Allées de Kervihan

161 ch. du Château d'Eau - FOUENANT  
**02 20 05 00 51**

Retrouvez-nous également à CHANTEPIE (35)  
et sur **www.ovelia.fr**

OVELIA RÉSIDENCES SENIORS - RCS Nanterre B 523 733 822 - SAS au capital de 1 352 600 € - 51 bd Marius Vivier Merle - CS 43912 69325 Lyon Cedex 03. Crédits photos : AdobeStock. Document et illustrations non contractuels.



# AuditionSanté

**Le partenaire  
de votre confort auditif**

**TESTEZ GRATUITEMENT<sup>(1)</sup> VOTRE AUDITION DANS  
NOTRE CENTRE AUDITIF AUDITIONSANTÉ.**

Nos Audioprothésistes Diplômés d'État vous accompagnent  
dans votre parcours auditif et vous conseillent pour trouver  
l'aide auditive la plus adaptée à vos besoins.

**25, boulevard Amiral Kerguelen 29000 QUIMPER - Tél : 02 98 95 11 14**  
**28, rue Amiral Ronarc'h 29000 QUIMPER - Tél : 02 98 53 65 95**  
**29, place Gambetta 29120 PONT L'ABBÉ - Tél : 02 98 66 14 70**  
**19, avenue Pierre Guéguin 29900 CONCARNEAU - Tél : 02 56 85 87 71**  
**15B, route de Quimper 29170 FOUESNANT - Tél : 02 98 55 15 15**

(1) Bilan non médical réalisé par un audioprothésiste. Ne remplace pas un suivi ORL. Offre valable jusqu'au 31/08/2027.  
SONOVA AUDIOLOGICAL CARE FRANCE SAS, 1134 Chemin du Bartassec 46000 CAHORS - Capital social de 60 000 000€ -  
RCS 423 228 915



## ACTIVITÉS DE PRÉVENTION DU BIEN VIEILLIR

Pages  
15 à 19

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



**Organisation  
de Thé Dansant  
par le CCAS et l'ARPAQ**

### Activités physiques :

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

### Activités culturelles :

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

### Activités de bien-être :

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

### Activités sociales :

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



Nombreuses  
activités  
accessibles à tous  
(peu onéreuses) !!

 **TARIF  
SYMPA**

# 1 / ARPAQ - Les activités physiques

| ACTIVITÉ                                                                                                                                                                                                                                                           | ENCADRANT                                                               | JOUR                                                                                                               | HORAIRES                                                              | LIEU                                                                                                      | TARIFS / AN                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>GYMNASTIQUE DOUCE</b> Maintien de la souplesse articulaire et tonicité musculaire                                                                                                                                                                               | Mathilde LE BEC                                                         | Niv.2<br>Mar. Niv.1                                                                                                | 9h00 - 10h00<br>10h00 - 11h00                                         | Salle des Châtaigniers                                                                                    | 149€/an                                                                 |
| <b>GYMNASTIQUE PILATES</b><br>Gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques au sol                                                                                                                                             | Julie Kérihuel                                                          | Mar.<br>Mar.<br>Mar.<br>Ven.                                                                                       | 9h15 - 10h15<br>10h15 - 11h15<br>11h15 - 12h15<br>15h15 - 16h15       | Salle Espace Chaptal                                                                                      | 149€/an                                                                 |
| <b>GYMNASTIQUE DYNAMIQUE</b><br>Renforcement des muscles et du système cardio respiratoire. Travail de l'ensemble du corps debout et au sol.                                                                                                                       | Mathilde LE BEC<br>Mathilde LE BEC<br>Quentin BESCOND<br>Léo SQUIVIDANT | Mar.<br>Mer.<br>Jeu.<br>Jeu.                                                                                       | 11h00-12h00<br>9h00 - 10h00<br>9h00 - 10h00<br>11h00-12h00            | Salle des Châtaigniers<br>Salle Espace Chaptal<br>Salle Espace Chaptal<br>Salle de Kernisy                | 149€/an                                                                 |
| <b>GYMNASTIQUE DOS</b><br>La gymnastique du dos consiste en un entraînement du dos qui comprend des exercices pour étirer, mobiliser et renforcer les muscles du tronc.                                                                                            | Quentin BESCOND                                                         | Jeudi                                                                                                              | 11h00-12h00                                                           | Salle Espace Chaptal                                                                                      | 149€/an                                                                 |
| <b>STRETCHING</b><br>activité basée sur des techniques d'étirement qui permettent de conserver sa souplesse                                                                                                                                                        | Mathilde LE BEC                                                         | Mar. Niv.1<br>Mer. Niv.2<br>Jeu.                                                                                   | 16h00-17h00<br>10h15-11h15<br>10h00-11h00                             | Salle de Kernisy<br>Salle de Kernisy<br>Salle Esp. Chaptal                                                | 177€/an                                                                 |
| <b>GYMNASTIQUE ADAPTÉE</b><br>Travail de la souplesse, de la mobilité et de l'équilibre. Recommandée pour les personnes du grand âge.                                                                                                                              | Quentin BESCOND                                                         | Ven.                                                                                                               | 15h05-16h05<br>(avec transport)<br>16h05-17h05<br>(sans transport)    | Salle de Kernisy                                                                                          | 149€/an                                                                 |
| <b>GYM. SANTÉ / BIEN-ÊTRE</b><br>En petit groupe, alternance de mouvements dynamiques, de mouvements plus lents et doux.                                                                                                                                           | Julie Kérihuel                                                          | Lun.                                                                                                               | 9h30 - 10h30                                                          | Salle de Kernisy                                                                                          | 149€/an                                                                 |
| <b>GYMNASTIQUE SUR CHAISE</b>                                                                                                                                                                                                                                      | Marlène SORIN                                                           | Jeu.                                                                                                               | 15h15-16h15                                                           | Salle des châtaigniers                                                                                    | 177€/an                                                                 |
| <b>PISCINE / AQUAGYM</b><br>C'est un sport doux, idéal pour les seniors puisqu'il permet de garder la forme et de prévenir des maux dus au vieillissement.                                                                                                         |                                                                         | Lun.<br>Mer.<br>Mer.<br>Jeu.<br>Ven.                                                                               | 11h45-12h45<br>8h00-9h00<br>11h45-12h45<br>11h45-12h45<br>11h45-12h45 | Piscine de Kerlan Vian                                                                                    | 185€/an<br>(1 heure)                                                    |
| <b>PISCINE / NAGE LIBRE</b><br>Des lignes d'eau sont à disposition pour s'entraîner, du matériel peut être prêté et les maîtres-nageurs sont en surveillance.                                                                                                      |                                                                         | Ven.                                                                                                               | 11h40 - 12h30                                                         | Piscine de Kerlan Vian                                                                                    | 183€/an                                                                 |
| <b>POSTURAL BALL</b> Renforcement des muscles profonds avec un swiss ball.                                                                                                                                                                                         | Marlène SORIN                                                           | Jeu.                                                                                                               | 14h15 -15h00                                                          | Salle des châtaigniers                                                                                    | 177€/an                                                                 |
| <b>RANDONNÉES</b><br>3 groupes, 3 niveaux. À chacun d'apprécier ses propres capacités.<br>Groupe 1 : marche active : 12 kms<br>Groupe 2 : rythme moins rapide, 2 niveaux : 7 à 9 kms.<br>Groupe 3 : rythme tranquille, 3 niveaux : Promenade, 3 à 5 kms, 5 à 7 kms | Animatrice de l'Arpaq et bénévoles                                      | Lun.                                                                                                               | Groupe 1 :<br>13h30<br><br>Groupe 2 :<br>13h30<br>Groupe 3 :<br>13h30 | Départ du parking feu vert ou du lieu de randonnée<br><br>Départ en car<br>Parking piscine<br>Kerlan Vian | 12€/an<br>+ covoiturage<br><br>206€/an<br>ou 50€<br>Carnet de 5 tickets |
| <b>TENNIS DE TABLE</b><br>Pratique loisir pour les seniors tous niveaux                                                                                                                                                                                            | Bénévoles                                                               | Plannings à consulter sur :<br>Lien <a href="http://www.quimper.bzh">www.quimper.bzh</a> (vivre à quimper / sport) |                                                                       | Halle des sports d'Ergué-Armel                                                                            | 53€/an                                                                  |
| <b>PÉTANQUE</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | Bénévoles                                                               | Mardi                                                                                                              | 14h-16h                                                               | Terrain à coté du stade Nicolas Kervahut                                                                  | 10€/an                                                                  |





## 2 / ARPAQ

### Les activités culturelles

Retrouvez des vidéos de nos activités sur notre site internet !  
([www.arpaq.fr](http://www.arpaq.fr))



| ACTIVITÉ                                                                                                                                                                                                                                                            | ENCADRANT                        | JOUR                           | HORAIRES                   | LIEU                          | TARIFS / AN                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ANGLAIS :</b><br>deux niveaux :<br>- Anglais conversation B1<br>- Anglais remise à niveau A2                                                                                                                                                                     | Alison Ségar                     | Jeudi<br>Jeudi                 | 9h30-11h00<br>11h00-12h30  | ARPAQ                         | 217 €/an                                                                                              |
| <b>ATELIER CRÉATIF</b> Séances de loisirs créatifs<br>(mosaïque, cartonnage...)                                                                                                                                                                                     | Antoinette Poupon                | Mercredi                       | 13h30-17h00                | Salle de Prat Maria           | 2,50 €<br>/séance  |
| <b>AQUARELLE</b> Il s'agit d'une peinture qui laisse courir les pigments sur le papier.                                                                                                                                                                             | Aurélie Le Lay                   | Jeudi                          | 14h00-16h00<br>16h00-18h00 | ARPAQ                         | 222 €/an                                                                                              |
| <b>COUTURE</b> Créations, retouches ou recyclage...<br>chacun peut développer son projet couture à son rythme !                                                                                                                                                     | Johanna Guillou                  | Vendredi                       | 9h30-12h00                 | ARPAQ                         | 237 €/an                                                                                              |
| <b>COULEUR EN CHANT.T</b> Promenade en chanson, années 60/70/80. Possibilité d'animations à l'extérieur (EHPAD, lycée...)                                                                                                                                           | Jacques Guegantou                | Mardi                          | 14h00- 16h00               | ARPAQ                         | 42 €/an                                                                                               |
| <b>CLUB LECTURE</b> Il s'agit d'échanger autour de livres "coup de cœur", déceptions... pour un roman, un essai, une BD                                                                                                                                             | Bénévoles                        | 1 vend. / mois                 | 14h30-16h00                | ARPAQ                         | 2,50 €<br>/séance  |
| <b>DANSES BRETONNES</b> Travail des différentes danses bretonnes dans la bonne humeur. Pour personnes avec expérience ou pour initiés.                                                                                                                              | Fédération Kenleu<br>Penn Ar Bed | Lundi niveau 1<br>Mer niveau 2 | 14h00-16h00<br>14h00-16h00 | Salle Denise Larzul           | 153 €/an                                                                                              |
| <b>DANSES EN LIGNE :</b> La danse en ligne ou Line dance est une activité sociale tout public. Elle ne nécessite pas de partenaire. Pas d'objectifs de fin de cours, ou de saison ; mais de bons moments à partager sur tout type de musique (y compris la country) | Annie Mévellec                   | Mercredi                       | 9h45-11h15                 | Salle Denise Larzul           | 75 €/an                                                                                               |
| <b>EXPRESSION THÉÂTRALE</b> Apprentissage des bases, création d'une courte saynète                                                                                                                                                                                  | Florence Muckensturm             | Jeudi                          | 14h00-16h00                | Salle de Kernisy              | 190 €/an                                                                                              |
| <b>INFORMATIQUE EN 1 ÉCLAIR</b>                                                                                                                                                                                                                                     | Raymond Blaize                   | Vendredi                       | 10h00-12h00                | Salle informatique de l'ARPAQ | 17 €/stage       |
| <b>CLUB PHOTOS AUTONOME</b>                                                                                                                                                                                                                                         | Véronique Brod                   | Mardi                          | 14h00-17h00                | Arpaq ou en extérieur         | 200 €/an                                                                                              |
| <b>SCRABBLE EN DUPLICATE</b><br>Pratique du scrabble en duplicate.                                                                                                                                                                                                  | Robert et Marie-Claire Cossec    | Mardi et vendredi              | 14h00-17h00                | Salle de Prat Maria           | Tarif selon le niveau                                                                                 |
| <b>TAROT</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | Bénévoles                        | Mercredi                       | 14h00-17h00                | ARPAQ                         | 29 €/an          |





## ATELIERS PHILO TARIF SYMPA

Isabelle Tanguy. Les lundis de 10h à 11h30. 15 €

| DATE     | THÈMES                                                         |
|----------|----------------------------------------------------------------|
| 05/10/26 | Peut-on changer à tout âge ?                                   |
| 07/12/26 | Et si juger était une manière de se défendre.                  |
| 01/02/27 | Pourquoi n'aimons-nous pas les conflits ?                      |
| 04/04/27 | Avec les nouvelles technologies savons-nous encore dialoguer ? |
| 07/06/27 | Peut-on encore rêver dans un monde incertain ?                 |

## RENCONTRE POÉSIE

Pierre TANGUY. Les lundis de 9h45 à 11h30. 15 €

| DATE     | THÈMES                                                     |
|----------|------------------------------------------------------------|
| 28/09/26 | À la découverte de poètes américaines (États-Unis)         |
| 02/11/26 | La voix des poètes d'Europe : Italie, Irlande, Belgique... |
| 11/01/27 | Poètes en scène, d'aujourd'hui                             |
| 08/03/27 | Deux poètes, invités surprise                              |
| 10/05/27 | Le poème et son passage en vidéo                           |

## Les petits déjeuners philo

Tarif : 16 € la séance - 9h30 à l'Arpaq.

| DATE                      | THÈMES                                                                                                                                                        | INTERVENANT                           |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Mercredi 14 Octobre 2026  | Les représentations du corps (Genre et âge, canons, codifications selon les époques)                                                                          | Anne, Musée Des Beaux-Arts De Quimper |
| Jeudi 19 Novembre 2026    | Faut-il rester utile pour être heureux ?                                                                                                                      | Isabelle TANGUY                       |
| Mercredi 16 Décembre 2026 | Peut-on tout dire ? (Une question : deux problèmes) : a) Le langage nous permet-il de formuler tout ce que l'on veut dire ? b) A-t-on le droit de tout dire ? | Jean-Yves BOUDEHEN                    |
| Mercredi 20 Janvier 2027  | Pourquoi le mal existe ?                                                                                                                                      | Paul COUILLANDEAU                     |
| Jeudi 18 Février 2027     | "Elire un Président. Regard sur le passé, Réflexion sur l'avenir".                                                                                            | Jean Jacques URVOAS                   |
| Mercredi 17 Mars 2027     | Est-ce que les modifications des valeurs conditionnent le changement de société ?                                                                             | Jacques LE GOFF                       |
| Mercredi 14 Avril 2027    | La fonction sociale du rire                                                                                                                                   | Jacques LE GOFF                       |
| Mercredi 19 Mai 2027      | L'être humain peut-il perdre son humanité ?                                                                                                                   | Paul COUILLANDEAU                     |

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

| ACTIVITÉ                                                                                                                                                                         | ENCADRANT            | JOUR                 | HORAIRES                                       | LIEU                 | TARIFS   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------------------------------|----------------------|----------|
| <b>LA VOIX CORPORELLE</b><br>Ateliers sur le chant et le travail de la voix dans le corps.                                                                                       | Marie-Anne Le Bars   | Ven.                 | 9h45 - 11h15                                   | Salle de kernisy     | 190 €/an |
| <b>SOPHROLOGIE</b> Relaxation méditation corporelle.                                                                                                                             | Anne Le Bihan-Guinet | Lun.<br>Mer.<br>Mer. | 10h45 - 12h00<br>9h30 - 10h45<br>10h45 - 12h00 | Salle Espace Chaptal | 212 €/an |
| <b>HATHA YOGA</b> Le Hatha Yoga est une pratique équilibrée alliant postures, respiration et concentration pour renforcer le corps, apaiser le mental et développer la vitalité. | Caroline Thomas      | Mar.                 | 10h00 - 11h30                                  | Salle de Kernisy     | 247 €/an |
| <b>QI-GONG</b> Discipline traditionnelle chinoise fondée sur la libération de l'énergie vitale.                                                                                  | Serge Roselier       | Mar.                 | 16h15-17h30                                    | Salle Espace Chaptal | 182 €/an |



## 4 / ARPAQ – Les activités de convivialité

### Atelier cuisine - « Casseroles et Compagnie »

Tarif par atelier : 26 € - De 9h30 à 13H30 à l'Arpaq.

| DATE           | ENTRÉE                                          | PLAT                                                           | DESSERT                               |
|----------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Sept/oct. 2026 | Quiche Espagnol Au Potiron                      | Ragout De Thon                                                 | Poires Au Safran                      |
| Novembre 2026  | Salade De Quinoa Aux Coquillages                | Curry De Lotte,Citronnelle,Gingembre et Lait Coco, Riz Basmati | Tiramisu Breton Pomme Caramel         |
| Décembre 2026  | Carpaccio Saint-Jacques et Fruits De La Passion | Escalope De Veau Vallée D'Auge                                 | Financier Rhubarbe Amandes Pistaches  |
| Janvier 2027   | Feuilletés                                      | St Jacques Et Ses 2 Sauces                                     | Minaca                                |
| Février 2027   | Tartare De Crevettes Mangue et Avocats          | Saucisse A La Bourguignonne                                    | Crêpe Suzettes                        |
| Mars 2027      | Velouté Petits Pois Pesto Basilic Noisettes     | Tourte Crumble Au Blé Noir Et Poisson Blanc                    | Moelleux Renversé Aux Pêches          |
| Avril 2027     | Quiche Aux Crevettes Et A L'oignon Nouveau      | Saute Mines Au Poulet                                          | Biscuit Pomme Orange                  |
| Mai 2027       | Velouté D'Asperges                              | Brochettes D'Echine Plancha                                    | Soupe De Fruit Rouges Et Palet Breton |

## 5 / ARPAQ – Les activités sociales

### Sorties découvertes / séjours

| MOIS             | DESTINATION                                                                        | DESSCRIPTIF                                                                  |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 09 Octobre 2026  | Sortie à thème : "Galerie de rohan/ landerneau/ fhel"                              | Fiches techniques disponibles à l'accueil de l'ARPAQ ou sur le site internet |
| 13 Novembre 2026 | Sortie à thème : "Abbaye de daoulas + la chocolaterie la manufacture saint thonan" | Fiches techniques disponibles à l'accueil de l'ARPAQ ou sur le site internet |
| Juin 2027        | Séjour Randonnée et Tourisme                                                       | Plus d'informations à l'ARPAQ                                                |

## 6 / ARPAQ – Les nouvelles activités

| ACTIVITÉ                                                                                                                                                 | ENCADRANT                       | JOUR     | HORAIRES    | LIEU                                          | TARIFS             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------|-------------|-----------------------------------------------|--------------------|
| <b>MARCHE NORDIQUE</b>                                                                                                                                   | Les Nordik'Pas<br>Claire Pasqué | Jeudi    | 14h30-16h00 | Lieux de rendez-vous transmis à l'inscription | 65€ les 10 séances |
| <b>YIN YOGA</b> Le Yin Yoga est une pratique douce et accessible à tous, favorisant l'introspection, la détente profonde et la circulation de l'énergie. | CarolineThomas                  | Jeudi    | 9h30-11h    | Salle de Kernisy                              | 247 €/an           |
| <b>ÉCHECS</b>                                                                                                                                            | Cornouaille échecs              | Mercredi | 10h00-12h00 | ARPAQ                                         | 90€/an             |

A close-up photograph of a woman's face and neck. She is smiling slightly, showing her teeth. She is wearing a white top and a blue shawl or cardigan. A pearl necklace with a gold-colored clasp is visible around her neck. A large, round, pearl earring is also visible. In the top left corner, there is a white vertical banner with the text "BRETAGNE" and a small logo above it.

BRETAGNE

Retrouvez nos bijoux et nos points de vente sur :

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

Armeria





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

Pages  
21 à 27



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

## Les animations collectives :

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

## Les accompagnements individualisés :

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

## Les actions partenariales :

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

Dans cette démarche, une action est proposée : "Le Café Papote".

# 1 / ARPAQ

## Les animations collectives

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

| CLUB                        | JOUR  | ENCADRANT           | HORAIRES | LIEU                                                            | TRANSPORT                                                                                   |
|-----------------------------|-------|---------------------|----------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| GOELANDS                    | Lundi | Équipe de bénévoles | 14h-17h  | ARPAQ, 4 avenue des cols-verts                                  | Ligne A et 2 arrêt lycée Chaptal et mini bus Arpaq                                          |
| PRAT-MARIA                  | Lundi | Équipe de bénévoles | 14h-17h  | 19 rue du Léon                                                  | Ligne B Arrêt Delta IUT ou ligne 4 arrêt Prat-Maria Poher ainsi que ligne C arrêt Delta IUT |
| GAVOTTES                    | Mardi | Équipe de bénévoles | 14h-17h  | Domitys, 46 route de Douarnenez                                 | Ligne 5, arrêt F. Duine et ligne C arrêt Pontigou                                           |
| LE MISSILIE                 | Mardi | Équipe de bénévoles | 14h-17h  | 10 Rue d'Orense                                                 | Ligne 4 arrêt Leurguer                                                                      |
| LES BELOTEURS DE PRAT-MARIA | Jeudi | Équipe de bénévoles | 14h-17h  | 19 rue du Léon                                                  | Ligne B arrêt Delta IUT ou ligne 4 arrêt Prat Maria Poher ainsi que ligne C arrêt Delta IUT |
| TOURELLE                    | Jeudi | Equipe de bénévoles | 14h-17h  | Salle Denise Larzul                                             | Ligne A arrêt Tourelle et Mini bus Arpaq                                                    |
| ABEILLES                    | Vend. | Équipe de bénévoles | 14h-17h  | Centre Social des Abeilles, rue Sergent Le Flao, La Terre Noire | Ligne 1, arrêt place des Castors et Mini bus Arpaq                                          |

# ASSURANCE SANTÉ



# VOTRE SANTÉ EST PRÉCIEUSE

# PRENEZ-EN SOIN

Une offre qui vous simplifie la vie, grâce à l'augmentation des garanties possible à tout moment sur simple appel.



Document à caractère publicitaire.  
Photos : Getty Images, Shutterstock, 109 L'AGENCE  
Le contrat d'Assurance Complémentaire Santé est assuré par PACIFICA, filiale d'assurances dommages de Crédit Agricole Assurances. Entreprise régie par le code des assurances. S.A. au capital entièrement libéré de 455.455.425 € - Siège social : 8/10, Boulevard de Vaugirard 75724 Paris Cedex 15 - 352 358 865 RCS Paris. Les événements garantis et les conditions figurent au contrat. Ce contrat est distribué par votre Caisse Régionale de Crédit Agricole, immatriculée auprès de l'ORIAS en qualité de courtier d'assurance. Les mentions de courtier en assurance de votre Caisse sont à votre disposition sur [www.mentionscourtiers.credit-agricole.fr](http://www.mentionscourtiers.credit-agricole.fr) ou dans votre agence Crédit Agricole. Sous réserve de la disponibilité de cette offre dans votre Caisse Régionale.  
Caisse Régionale de Crédit Agricole Mutuel du Finistère, société coopérative à capital variable, agréée en tant qu'établissement de crédit. Siège social situé 7 route du Loch - 29555 Quimper cedex 9. 778 134 601 RCS QUIMPER. Société de courtage d'assurance immatriculée auprès de l'ORIAS sous le n° 07 022 973 ([www.orias.fr](http://www.orias.fr)). Titulaire de la carte professionnelle Transaction, Gestion Immobilière et Syndic n° CPI 2903 2021 000 000 009 délivrée par la CCI de Bretagne Ouest, bénéficiant de la Garantie Financière et Assurance de Responsabilité Civile Professionnelle délivrées par la CAMCA, 53 rue de la Boétie 75008 PARIS [www.credit-agricole.fr/ca-finistere](http://www.credit-agricole.fr/ca-finistere).



## Service solidarité transport

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

3€ aller/retour

## Les animations en petit groupe

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

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

## Les déplacements vers les Clubs de quartier

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

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

**Vous aimez conduire ?**

**Vous aimez vous rendre utile ?**

**Rejoignez notre groupe de bénévoles !**

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





## Les animations **TARIF SYMPA**

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

## 2 / ARPAQ - Les accompagnements individualisés

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

Ces deux actions ont signé la Charte MONALISA



## 3 / ARPAQ – Les actions partenariales

| ACTIVITÉ              | JOUR              | ENCADRANT               | HORAIRES         | LIEU                                                            | TARIFS       |
|-----------------------|-------------------|-------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>LE CAFÉ PAPOTE</b> | 2 mardis par mois | Un animateur de l'ARPAQ | Entre 15h et 17h | Bar "Le bistrot du moulin", 17 rue du moulin vert 29000 Quimper | Entrée libre |



# Le “Café Papote”

Le Café Papote est un lieu d'accueil et d'échange pour les retraités. C'est un lieu ouvert à tous, sans inscription, permettant de se rencontrer, de s'exprimer, de dialoguer librement et de partager ses interrogations et ses difficultés dans un lieu convivial (Bar du Moulin Vert)

Une animatrice de l'ARPAQ anime les séances, accompagnée par des professionnels du territoire.

**Bar “Le bistrot du moulin”,**  
**17 rue du moulin vert - 29000 Quimper.**



## Programme de Septembre à Décembre 2026

| DATE DES SÉANCES<br>De 15H à 17H | THÈMES                                                                                                                                         | INTERVENANTS                                                           |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Mardi 22 septembre               | Présentation de l'atelier danse su sensible au Conservatoire de Musique et Danse de Quimper                                                    | Sylvie Paulmier,référente danse                                        |
| Mardi 6 octobre                  | UDAF - Présentation des mesures de curatelle/tutelle/ habilitation familiale                                                                   | Service d'information et de soutien aux tuteurs familiaux de l'UDAF 29 |
| Mardi 20 octobre                 | Rencontre avec le conseiller numérique de la Ville de Quimper                                                                                  | Dominique Beaucé                                                       |
| Mardi 3 novembre                 | Présentation du CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination):service qui s'adresse aux personnes âgées de 60ans et +,vivant à domicile | Virginie Boennec<br>Responsable du CLIC de Quimper                     |
| Mardi 17 novembre                | Atelier artistique animé par une professionnelle du Musée des Beaux-Arts                                                                       | Beaux-Arts de Quimper                                                  |
| Mardi 1 décembre                 | Présentation des dispositifs de lutte contre l'isolement des personnes âgées (Papot'age & Visites à domiciles)                                 | Deux bénévoles de l' ARPAQ                                             |
| Mardi 15 décembre                | Jeux autour de la mémoire                                                                                                                      | Animatrice de l' ARPAQ                                                 |

Espace ouvert à tous, entrée libre

Renseignements : ARPAQ – 02 98 55 53 86



## Le Bénévolat... Parlons-en !

Rappelons que l'ARPAQ est une association loi 1901, à but non lucratif et l'existence même de l'association réside dans le fait que les administrateurs sont tous bénévoles.

Président, trésorier, secrétaire, membres... chacun est donc précieux pour faire vivre l'ARPAQ !

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

### **Vous aimez le contact, il existe :**

#### **• LE SERVICE TRANSPORT SOLIDARITÉ :**

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

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

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

#### **• LES CLUBS DE QUARTIER**

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

#### **• PAPOT'ÂGE :**

Echanger par téléphone avec les personnes isolées une fois par semaine

Au plaisir de semer quelques idées avec vous !





# LE FONCTIONNEMENT

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

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

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

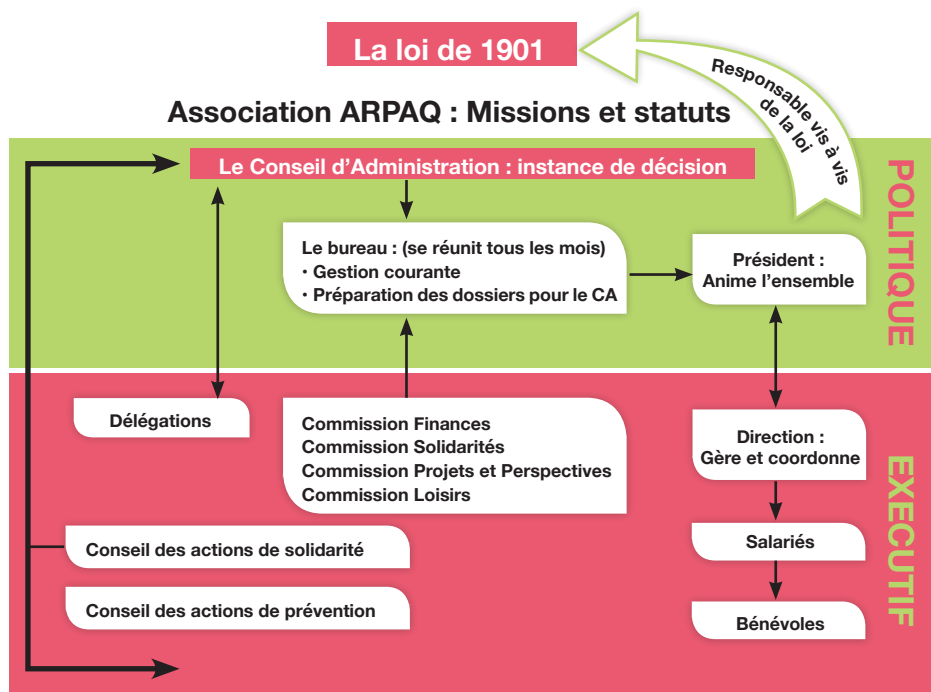
Sans leur implication, notre association ne pourrait accomplir ses missions dans de bonnes conditions. Ce bénévolat se décline de multiples façons sur des actions de prévention du bien vieillir tout comme sur des actions de prévention et lutte contre l'isolement. Un nombre important de bénévoles interviennent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

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

## Le fonctionnement interne de l'ARPAQ

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

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



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

## 4 commissions de travail

- **Commission des finances**

Examine les postes de dépenses et de recettes

- **Commission Projets et Perspectives**

Traite tous les nouveaux projets

- **Commission Solidarité**

Anime, coordonne et fait aboutir les projets de solidarité

- **Commission Activités et Loisirs**

Suivi et coordination des activités existantes

## Des Conseils de Solidarité et de Prévention

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

Un conseil des clubs et un conseil des activi-

tés se réunissent au moins une fois l'an pour aborder toutes les questions utiles au bon fonctionnement sur les différents lieux de pratique.

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

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

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

**BERNARD. LE COMTE**

**POMPES FUNÈRES**

**ESPACE FUNÉRAIRE DE KERFEUNTEN**

8, route de Ty Nay .29200 QUIMPER

**02 98 74 69 65**

etsbernardlecomte@orange.fr

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

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

*Christelle Le Comte*

**ESPACE FUNÉRAIRE DES CHÂTEAUX**

85, av. P. Mendès France . 29000 QUIMPER

**02 98 10 17 05**

pfclecomte@orange.fr

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

## Vie locale / Politiques publiques

**Ville : Quimper**

**CCAS de Quimper**

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

**Agglomération : Quimper Bretagne Occidentale (QBO)**

**Commission Accessibilité et Handicap :**

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

**Départemental : Conseil Départemental du Finistère**

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

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

## Autres délégations

**Région Bretagne**

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

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

**Département Finistère**

**ESPACE ASSOCIATIF Quimper**

Centre de ressources pour associations. (voir page 34)

**Cornouaille**

**Conseil de vie sociale du**

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

**Quimper**

**Et également des administrateurs ou délégués :**

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





# LES ASSOCIATIONS PARTENAIRES

## À votre écoute et en soutien

| ASSOCIATIONS                                                         | PERMANENCES ET ACTIVITÉS                                                                                                                                                                             | CONTACTS                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ALMA 29</b><br>Allo Maltraitance Personnes Agées                  | Permanence d'écoute les mardis et vendredis.<br>De 9h30 à 11h30<br>Répondeur 24h / 24h                                                                                                               | 02 98 43 68 07<br>contact@alma29.fr                                                                                 |
| <b>Association chiens guides d'aveugles de l'ouest</b>               | Faire de la promotion afin de faire connaître davantage le chien-guide et la canne électronique sur le département du Finistère.                                                                     | Tél : 06 59 17 41 51<br>asso.chiensguides29@gmail.com                                                               |
| <b>Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité (ADMD 29)</b> | Tous les vendredis de 10h30 à 12h à l'espace Associatif à la Maison des Asso.                                                                                                                        | Andrée Guillamet,<br>Maison des associations<br>1 Allée Mgr Jean-René Calloc'h<br>Quimper BP 36,<br>admd29@admd.org |
| <b>Déficiência Visuelle</b>                                          | Aide aux personnes déficientes visuelles, petits déplacements, lecture...Réunions mensuelles au siège de l'ARPAQ                                                                                     | 06 86 98 84 86<br>deficiency.visuelle29@gmail.com                                                                   |
| <b>France Alzheimer 29 et maladies apparentées</b>                   | Permanence téléphonique et physique ouverte les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h30 à 12h et de 13h30 à 17h.                                                                                     | secretariat29@francealzheimer.org                                                                                   |
| <b>Fraternité Chrétienne des Personnes Malades et Handicapées</b>    |                                                                                                                                                                                                      | Annie Rossignol-perth:<br>02 98 44 64 99<br>rossignol.annie@orange.fr                                               |
| <b>MDPH</b><br>Maison Départementale des Personnes Handicapées       | Information, Conseil, Accompagnements, Accès aux droits<br>Permanence : ouvert les lundi, mercredi et vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30, le jeudi de 8h30 à 16h30 et le mardi de 8h30 à 12h | 1C rue Félix Le Dantec<br>Creac'h Gwen<br>29018 Quimper Cedex<br>02 98 90 50 50<br>contact@mdph29.fr                |

## Proposant des animations, ateliers, prévention

| ASSOCIATIONS                                                                            | PERMANENCES ET ACTIVITÉS                                                                                                                                   | CONTACTS                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ADAPEI</b>                                                                           | Œuvre en faveur des droits des personnes souffrant de handicap mental et de leurs familles, et pour favoriser leur intégration sociale.                    | 1B Rue Joseph Halleguen, 29106 Quimper<br>02 98 55 51 43                                                                                                                          |
| <b>AFMOC Bretagne</b><br>Association Française des Malades et Opérés Cardio-vasculaires | Gymnastique adaptée les vendredis de 14h à 15h salle ARPAQ de Kernisy (sauf congés scolaires)                                                              | 1 Allée Charles Peguy 29000 Quimper<br>Marie Yvette Trolez<br>06 89 17 99 94<br>trolezm@wanadoo.fr                                                                                |
| <b>AGIR-ABCD</b>                                                                        | Permanence à l'espace associatif<br>Mardi de 10h à 12h<br>Hors vacances scolaires                                                                          | Maison des Associations<br>1 All. Mgr Jean-René Calloc'h,<br>29000 Quimper<br>06.48.38.34.38<br>delegue.agirabd29@gmail.com                                                       |
| <b>Association des Écrivains Publics de Cornouaille</b>                                 | Écrire une lettre personnalisée<br>Répondre à un courrier administratif                                                                                    | 11 b rue de Rozarguer 29000 Quimper<br>02 98 53 12 96                                                                                                                             |
| <b>Association des retraités de la CFDT du Pays de Cornouaille</b>                      | Défense des droits des retraités CFDT.                                                                                                                     | 4 Avenue des Girondins 29000 Quimper<br>mail: quimper@cfdtretraites29.cfdt                                                                                                        |
| <b>Association Sourdine</b><br>association des malentendants et devenus sourds          | information, conseil, prévention pour tout problème d'audition                                                                                             | sourdineasso@gmail.com                                                                                                                                                            |
| <b>Bibliothèque sonore du Finistère</b>                                                 | Mise à disposition de livres enregistrés pour les non et mal voyants, ainsi que pour les handicapés moteur 80 %. Permanences mardis et jeudis de 14h à 17h | 71 rue Jacques Le Viol<br>BP 30341 / 29191 Quimper Cedex<br>02 98 90 38 96<br>29q@advbs.fr<br>www.bibliothequesonorefinistere.fr/index.html                                       |
| <b>Groupeement des Parkinsoniens du Finistère</b>                                       | Informations 1 <sup>er</sup> lundi du mois à 10H45, salle Kernisy<br>Gym adaptée les lundis de 11h15 à 12h15                                               | Mme Monsimer : 02 98 90 12 04<br>mic.monsimer@wanadoo.fr                                                                                                                          |
| <b>IREPS de Bretagne</b><br>antenne du Finistère<br>(anciennement CODES 29)             | Actions de prévention santé<br>Documentation et permanences                                                                                                | 9, rue de l'Île d'Houat Quimper<br>02 98 90 05 15<br>contact29@irepsbretagne.fr<br>Site : <a href="https://promotion-santé-bretagne.org">https://promotion-santé-bretagne.org</a> |
| <b>UTL</b><br>Université du Temps Libre de Quimper                                      | Conférences sur 4 jeudis par mois d'octobre à juin inclus<br>Consulter le programme sur le site                                                            | Espace associatif, boîte aux lettres 106,<br>1 Allée Monseigneur Jean-René Calloc'h, 29000 Quimper<br>Site : <a href="https://utlquimper.com">https://utlquimper.com</a>          |

# Les associations en soutien technique

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

# Les associations partenaires de l'ARPAQ sur des loisirs

| ASSOCIATIONS                   | PERMANENCES ET ACTIVITÉS                                        | CONTACTS                                                                                                                             |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SCRAP en Bretagne Scrapbooking | Ouvert tous les mardis de 18h30 à 22h (hors vacances scolaires) | <a href="mailto:scrapenbretagne@gmail.com">scrapenbretagne@gmail.com</a>                                                             |
| Manucrëa                       | Cours de théâtre à l'ARPAQ                                      | 20, rue Ampère - 29000 Quimper<br>06 81 34 80 65 - <a href="http://www.manucreea.org">www.manucreea.org</a>                          |
| Fédération Kenleur Penn Ar Bed | Cours de danses bretonnes                                       | <a href="mailto:federation@kenleur29.bzh">federation@kenleur29.bzh</a>                                                               |
| Quimper Happy Line Dance       | Cours de danse en ligne                                         | Annie : 06 30 80 81 21 ou Peggy : 06 82 09 28 62<br><a href="mailto:quimperhappycountry@orange.fr">quimperhappycountry@orange.fr</a> |





# AUDILAB ÉLUE MEILLEURE ENSEIGNE 2026 !

**Audilab**  
Vivez comme vous l'entendez

Pour la deuxième année consécutive, **Audilab a été élue Meilleure Enseigne dans la catégorie prothèses auditives par le magazine Capital**, avec une note exceptionnelle de 8,36/10. Cette distinction nationale, décernée à l'issue d'une enquête menée auprès de milliers de consommateurs\*, récompense la qualité de service, l'expertise de nos audioprothésistes et la satisfaction de nos clients.

## Des professionnels de l'audition à votre écoute

Chez Audilab, chaque patient bénéficie d'un **bilan auditif complet et gratuit**<sup>(1)</sup> dans des cabines à la pointe de la technologie. Ce bilan permet d'identifier vos besoins et de vous proposer des solutions auditives innovantes, avec **une période d'essai de 30 jours sans engagement**<sup>(2)</sup> pour garantir votre satisfaction.

## Profitez d'appareils dernières générations

Ces dernières années ont été riches en innovations technologiques. Les appareils, déjà pour la plupart **rechargeables et connectés** (smartphone, tablette, télévision) sont désormais encore plus **discrets et équipés de l'IA**, pour offrir **une écoute naturelle et confortable**.



\* Palmarès réalisé par le magazine Capital, en partenariat avec l'institut d'études Statista, auprès de plus de 15 000 consommateurs. 1. Test non médical. 2. Sur prescription médicale. Dispositif médical CE. Audilab Quimper, RCS Quimper 879 692 317, SAS 8 000 €. Crédit image : Oticon.



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

### QUIMPER

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

### PONT-L'ABBÉ

5 rue Jean-Jacques Rousseau  
**02 98 87 03 75**

Retrouvez tous nos centres sur [www.audilab.fr](http://www.audilab.fr)

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



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

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

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

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

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

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

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

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

Un accueil physique

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

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

## Les services sociaux

| INTITULÉS                                       | SERVICES ET PERMANENCES                                                                                                                                            | CONTACTS                                                                                            |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>C.C.A.S. de Quimper</b><br>Ville de Quimper  | Du lundi au vendredi de 9h à 12h<br>et de 13h30 à 17h                                                                                                              | 8, rue Verdelet - 29000 Quimper<br>02 98 64 51 00<br>ccas@quimper.bzh                               |
| <b>CDAS de Quimper</b><br>Conseil Départemental | CDAS Quimper lundi au vendredi<br>Ouvert du lundi au vendredi de 8h45 à 12h et de<br>13h30 à 17h<br>Antenne de Penhars lundi au vendredi 9h à 12h<br>sauf mercredi | www.finistere.fr                                                                                    |
| <b>CARSAT</b><br>(CRAM)                         | Ouvert du lundi au jeudi de 8h30 à 12h15                                                                                                                           | 2 Allée Émile le Page, 29000 Quimper                                                                |
| <b>MSA</b><br>Mutualité Sociale Agricole        | Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30<br>et de 13h30 à 17h<br>Aide conseil accueil retraite<br>régime agricole                                               | Le Grand Large, 2 rue Georges Perros Quimper<br>Tél : 02 98 85 79 79                                |
| <b>Police municipale<br/>de Quimper</b>         | Lundi au vendredi de 10h00 à 17h00.                                                                                                                                | 5 Allée Urbain Couchouren - 29000 Quimper<br>Mail : police.municipale@quimper.bzh<br>02 98 11 76 87 |

## Les services hospitaliers et réseaux de soins

| INTITULÉS                                               | SERVICES ET PERMANENCES                                                                                                                                                                                                  | CONTACTS                                                                           |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>EPSM</b><br>Établissement Public de santé<br>Mentale | UPSA : unité de Psychiatrie du Sujet Agé<br>(hospitalisation complète)<br>Hôpital de jour pour personnes Agées<br>« L'hermine »<br>Consultations Personnes Agées et Equipe<br>Mobile de Psychiatrie du Sujet Agé (EMPSA) | 18 Hent Glaz - CS 16003<br>29107 Quimper Cedex<br>02 98 98 66 00                   |
| <b>EMSP</b>                                             | Le secrétariat est ouvert le lundi de 9h00 à<br>16h45 et les mardis et jeudis de 9h00 à 12h45                                                                                                                            | 14 avenue Yves Thépot Quimper<br>02 98 52 64 96<br>sm.emsp@ch-cornouaille.fr       |
| <b>L'unité de soin de support</b>                       | Du lundi au vendredi :<br>9h à 12h et de 13h30 à 16h45                                                                                                                                                                   | 14 avenue Yves Thépot Quimper<br>02.98.52.63.88<br>sm.infocancer@ch-cornouaille.fr |
| <b>SSIAD</b>                                            | Service de soins infirmier à domicile                                                                                                                                                                                    | 90 Rue de Kergestin, 29000 Quimper<br>02 98 55 10 05                               |

**Cliniques** : consulter l'annuaire téléphonique

## Aide et services à domicile

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

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

## Aide juridique, conseils retraites

| INTITULÉS               | SERVICES ET PERMANENCES                                                                                                                               | CONTACTS                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TGI</b>              | Tribunal de Grande Instance. Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30                                                                     | 48A Quai de l'Odet - Quimper<br>02 98 82 88 00                                                                                                                                               |
| <b>ATP</b>              | Du lundi au vendredi de 14h à 16h                                                                                                                     | 17 route du Président Sadate - Quimper<br>02 98 10 21 21 <a href="http://www.atp.asso.fr">www.atp.asso.fr</a>                                                                                |
| <b>UDAF</b>             | Union Départementale des Associations Familiales                                                                                                      | 16 route de Plogonnec - Quimper<br>02 98 10 38 00                                                                                                                                            |
| <b>CICAS</b>            | Centre Information Conseil et Accueil des Salariés (caisses retraites complémentaires)<br>Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30 | 36 quater boulevard Dupleix<br>29000 Quimper<br>09 70 66 06 60                                                                                                                               |
| <b>SOLIHA FINISTERE</b> | Accueil de 9h à 12h du lundi au vendredi                                                                                                              | 02 56 69 00 16<br>Courriel : <a href="mailto:contact29@solihha-bretagne.fr">contact29@solihha-bretagne.fr</a><br>Site : <a href="http://www.solihha-bretagne.fr">www.solihha-bretagne.fr</a> |
| <b>QUB</b>              | Du lundi au samedi de 9h à 18h30                                                                                                                      | 1 rue Amiral Ronarc'h<br>29000 Quimper<br><a href="http://www.qub.bzh">www.qub.bzh</a>                                                                                                       |
| <b>HandiQub</b>         | Réservation par téléphone ou par mail                                                                                                                 | 1 rue Amiral Ronarc'h<br>29000 Quimper<br><a href="http://www.qub.bzh">www.qub.bzh</a><br>mail : <a href="mailto:qubresa@qub.bzh">qubresa@qub.bzh</a>                                        |



**MUSÉE  
VISITES GUIDÉES  
DÉGUSTATION...**



**BOUTIK**

## **ENEZ VIRE L'EXPÉRIENCE COREFF**

Venez vivre une expérience inoubliable au cœur de la tradition brassicole bretonne !

Découvrez notre grande maquette de la brasserie, fidèle reproduction qui vous permettra de comprendre chaque étape de la fabrication de notre bière artisanale. Des petites vidéos vous accompagnent tout au long du parcours pour vous dévoiler les secrets, l'histoire de Coreff, racontés par ceux qui la font vivre au quotidien.



### **VISITES GUIDÉES AVEC DÉGUSTATION**

Visites toute l'année sur RDV

Visites fixes le jeudi et vendredi à 11h en juillet - août

Tarifs : 6€ < 20pers - 5€ > 20 pers - Gratuit <12ans

### **BOUTIK**

Lundi au vendredi : 9h00 - 12h30 et 13h30 - 17h30

Samedi : 10h - 17h



2 place de la gare, 29270 Carhaix

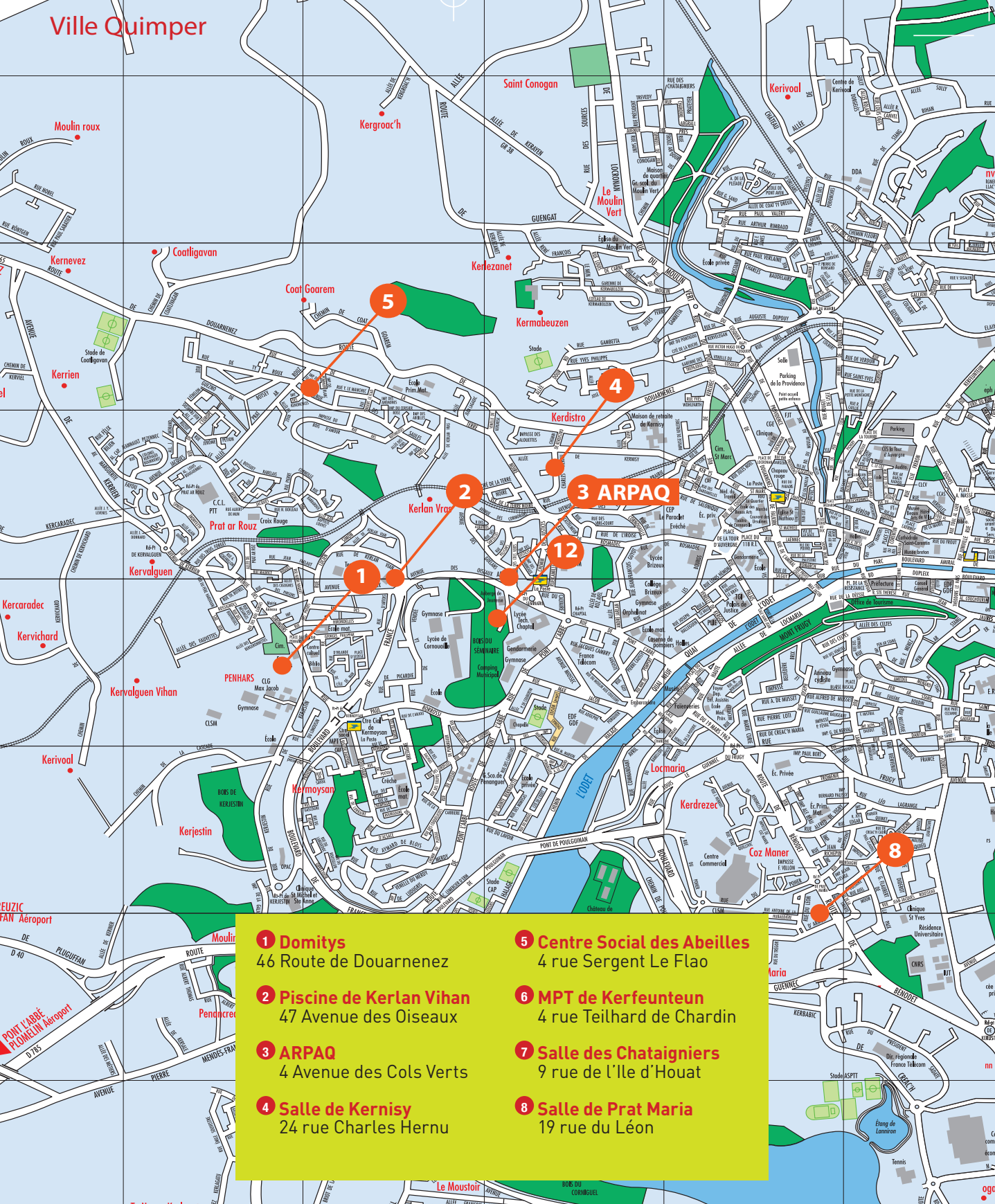


02 98 93 00 70

**BRASSERIE ARTISANALE BRETONNE DEPUIS 1985 - BRESEREZH ARTIZANEL VREIZHAT ABAOE 1985**

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMER AVEC MODÉRATION

# Ville Quimper



**1 Domitys**

46 Route de Douarnenez

**2 Piscine de Kerlan Vihan**

47 Avenue des Oiseaux

**3 ARPAQ**

4 Avenue des Cols Verts

**4 Salle de Kernisy**

24 rue Charles Hernu

**5 Centre Social des Abeilles**

4 rue Sergent Le Flao

**6 MPT de Kerfeunteun**

4 rue Teilhard de Chardin

**7 Salle des Chataigniers**

9 rue de l'Île d'Houat

**8 Salle de Prat Maria**

19 rue du Léon





## Transport / mobilité

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

### HandiQub

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

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

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

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

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

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

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

## Hébergement sur l'agglomération de Quimper

| NOM                                           | ADRESSE                                        | CONTACT        |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------|
| EHPAD Ker Radeneg                             | 20 allée Claude Dervern 29 000 Quimper         | 02 90 26 45 94 |
| EHPAD Kerfily                                 | 2 rue Gustave Eiffel 29 000 Quimper            | 02 98 64 44 80 |
| EHPAD La Retraite                             | 10 rue Verdelet 29 000 Quimper                 | 02 98 95 06 12 |
| EHPAD Le Roi Gradlon                          | 1 Rue des Touraine 29 000 Quimper              | 02 29 40 34 80 |
| EHPAD Résidence de Missilien                  | 10 rue d'Orense 29 000 Quimper                 | 02 98 55 59 20 |
| EHPAD Résidence Parat Maria                   | 5 allée Sarah Bernhardt 29 000 Quimper         | 02 98 55 94 62 |
| EHPAD Thérèse Rondeau                         | 3 allée de Kernisy 29 000 Quimper              | 02 98 53 81 12 |
| EHPAD Ty Creach                               | 10 rue Robert Schumann 29 000 Quimper          | 02 90 26 45 78 |
| EHPAD Ti Glazig                               | 1 avenue des Sports 29 000 Quimper             | 02 90 26 45 87 |
| Logements groupés Jean Jaurès                 | 16 bis rue Jean Jaures 29 000 Quimper          | 02.98.64.51.00 |
| Logements groupés Paul Borrossi               | 36 rue Paul Borrossi 29 000 Quimper            | 02.98.64.51.00 |
| Résidence les Séniors : Les Jardins d'Arcadie | 6 rue Henriot 29 000 Quimper                   | 02 98 53 03 08 |
| Résidence Services Seniors DOMITYS            | 46 Rte de Douarnenez, 29000 Quimper            | 02 21 58 06 00 |
| EHPAD Coat kerhuel                            | 10 impasse de la Lande 29 500 Ergué Gabéric    | 02 98 66 62 98 |
| EHPAD Résidence du Steir                      | 1 rue de Landibilic 29 180 Plogonnec           | 02 98 91 80 90 |
| EHPAD Ar Re Gozh                              | 31 rue Général de Gaulle 29 510 Briec de l'Odé | 02 98 57 71 10 |
| EHPAD Ty Gwenn                                | 3 Hent Kergoff 29 700 Plomelin                 | 02 98 94 20 40 |
| Foyer Logement Ty An Douric                   | Rue du Douric 29 500 Ergué Gabéric             | 02 98 59 62 26 |



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



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

**Contactez-nous !**  
**02 98 55 10 05**

Établissement  
mutualiste  
GROUPE vyv



90 rue de Kerjestin  
csiquimper@vyv3.fr



le Cœur  
bus & cars



TRANSPORT  
DE GROUPES

**02 98 54 40 15**  
lecoeur-busetcars.fr



**L'été**  
**ÉVASION**

**SPÉCIALISTE VOYAGES GROUPES**

**02 98 83 60 00 - agence-ete.com**

**SUPER U** *Plogonnec*

**OUVERT LE DIMANCHE MATIN**

**LE LOCAL**

**LA QUALITÉ**

**LES PRIX BAS**

et avec le *sourire !*

**3800m<sup>2</sup>**  
de surface  
commerciale

100% locale  
100% race à viande

Découvrez notre fabuleux  
rayon brochettes !

Nous préparons nos  
plats traiteur  
sur place



Pain façonné  
et cuit *sur place*  
par nos boulangers

Arrivage quotidien en direct  
de la criée du *Guilvinec*

**+ de 200**  
producteurs  
locaux



**VOS COURSES**  
**PRÊTES EN** **2h**



**AIRE DE CAMPING CAR**  
**LAVERIE AUTOMATIQUE**

# Votre **A**udition

## atelier de correction auditive



**Audioprothésistes diplômés d'état depuis plus de 20 ans, Pierre ZAJEC et Gautier LADAN vous accueillent au sein de leur propre atelier de correction auditive indépendant.**



### Un lieu chaleureux

Passer la porte d'un centre auditif peut parfois être une étape délicate. Que ce soit pour un test d'audition\*, un essai d'appareillage ou juste des demandes d'informations.

Nous vous accueillons comme à la maison : nous sommes là pour vous assurer et vous assister dans votre choix.

### Indépendant ne veut pas dire plus cher, bien au contraire

Nos prix n'ont pas augmenté depuis 6 ans, nous proposons toutes les marques d'aides auditives. Du 100% santé aux appareils dotés de puce avec IA (Intelligence Artificielle) tout en gardant un budget maîtrisé.

### Un choix sur-mesure

Le choix de rester indépendants nous permet d'être libre et de vous proposer toutes les marques et familles d'aides auditives (intra-auriculaires, mini contours et contours), à piles ou rechargeables. Nous pratiquons le tiers payant et sommes adhérents à de nombreux réseaux partenaires de mutuelles. Nous pouvons aussi vous accompagner dans vos démarches administratives, telles que MDPH, agefiph.

### Nos méthodes

Nos années d'expérience, nous permettent de faire des réglages précis et personnalisés en fonction de votre ressenti.

Le mois d'essai et les rendez-vous réguliers nous permettent d'effectuer les tests et les réglages nécessaires tels que l'IN-VIVO qui tient compte de l'anatomie des conduits auditifs et un test dans le bruit AVEC et SANS appareils, pour vérifier l'apport des aides auditives sur l'audition.

### Un suivi personnalisé

Le rôle d'un audioprothésiste ne s'arrête pas à la mise en place d'un appareillage auditif. Durant toute la durée de vie de l'appareil nous sommes là pour faire un suivi régulier, notamment en effectuant des réglages, des nettoyages et des dépannages si besoin.

### Prévention

L'audition est mise à rude épreuve avec toutes les technologies nomades qui nous entourent. Pour éviter les pertes auditives « brusques » et un appareillage précoce, nous vous proposons des protections, anti-eau, anti-bruit et musicien.

**En cas de doute, nous vous proposons des dépistages gratuits et ceci toute l'année !**

**N'hésitez pas à nous contacter.**

\* Test à but non médical

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



Tél. **02 29 40 92 66**



**LE ROUILLEN**  
**50 Avenue du Rouillen**  
**29500 ERGUE-GABERIC**



Tél. **02 29 40 89 37**



**www.votreaudition-bzh.fr**

