

RETRAITÉS À QUIMPER

Édition 2019 / 2020



ARPAQ
ACTIFS
et
SOLIDAIRES
Pays de Quimper





HIVER 2019 - PRINTEMPS 2020

LONGS SÉJOURS

À partir de
438€* /personne

LONGS SÉJOURS ESPAGNE ET PORTUGAL

- 14 nuits en appartement
- Traversée-croisière aller ou retour

Profitez de la douceur du climat de l'Espagne ou du Portugal pour vous offrir un long séjour cet hiver ou au printemps prochain dans des appartements de standing.

Rendez-vous sur brittanyferries.fr ou au **02 98 244 701** (appel non surtaxé)

* Prix présenté sur la base de 2 personnes en appartement 2 personnes, traversée-croisière aller ou retour, cabine et votre voiture incluses. Offres soumises à conditions et disponibilités : brittanyferries.fr

Brittany Ferries
À l'horizon, de fabuleuses destinations



Directeur de la publication
Michel Trolez,
président de l'ARPAQ

Comité de rédaction
Michel Trolez
Doriane Breton
Julie Kerveant
Nelly Peron
Magali Dumoulin

Réalisation - régie publicitaire
Agence BERGAME
02 98 46 05 17
agence.bergame@orange.fr

Mise en page
Yann Champeau
06 27 16 12 72

Crédit photos
Club photos ARPAQ,

Imprimerie Cloître
Saint-Thonan
02 98 40 18 40



A l'initiative de la Ville et en collaboration étroite avec l'association, l'Arpaq sera en mesure d'être pleinement opérationnelle dès début 2020, le temps de finaliser l'installation, dans son nouveau siège maintenu avenue des Cols-verts. Ce projet de déconstruction-reconstruction, d'un coût d'environ 1,6 million d'euros, témoigne de l'attachement profond de la ville de Quimper envers l'un de ses acteurs associatifs principaux, fort de ses 1100 adhérents et de sa centaine de bénévoles. Ainsi s'achève une période de transition qui a vu l'Arpaq poursuivre avec succès ses activités au sein de l'ancienne mairie annexe de Penhars mise à disposition par la municipalité. Il convient par ailleurs de rappeler que l'Arpaq bénéficie aussi d'une salle de 100 m² dans l'Espace Jean-Antoine-Chaptal, en toute proximité, pour ses activités physiques.

La situation précédente avenue des Cols-verts n'était plus tenable : surface insuffisante pour accueillir les activités, conditions de travail à repenser, non-conformité des locaux en matière d'accessibilité... Désormais, l'Arpaq disposera d'un outil de développement co-construit avec la Ville, en capacité de mieux répondre encore aux aspirations, besoins et attentes de nos anciens. En effet, la surface du bâtiment sera plus que doublée : 460 m² au lieu de 220 m² auparavant. Les salariés travailleront dans de bien meilleures conditions, ce qui sera profitable à tous. De même, l'ordonnancement d'une cuisine enfin digne de ce nom s'accompagnera de la mise en œuvre d'une nouvelle animation intitulée « Mieux manger pour mieux vieillir » avec l'intervention chaque mois d'une diététicienne. L'on ne saurait mieux agencer les choses.

Dans le cadre de notre convention pluriannuelle, la ville de Quimper portera une attention toute particulière à la démarche intergénérationnelle que souhaite engager l'équipe de l'Arpaq. Ce nouvel axe du projet associatif est en effet fondamental à nos yeux puisqu'il s'inscrit naturellement dans les valeurs de solidarité que porte historiquement la municipalité quimpéroise. Ce projet du plus grand intérêt devrait également offrir à l'Arpaq l'opportunité de tisser des relations équilibrées, harmonieuses et prolifiques avec les maisons de quartier.

C'est avec tous ces espoirs, cette attention soutenue et notre réelle bienveillance que je me réjouis de la prochaine installation de l'Association de Retraités et Personnes Âgées du Pays de Quimper dans un bâtiment flambant neuf, parfaitement fonctionnel et vertueux, puisqu'économe en énergie.

Ludovic Jolivet,
Maire de Quimper

OUVRE DROIT À CRÉDIT D'IMPÔT DE 50%*

présence verte

Renseignez-vous dès maintenant

au 02 98 85 59 84

Solutions de téléassistance

Activ'zen
Libre de vivre chez soi en toute sécurité

Activ'mobil
La liberté en toute sécurité

* Selon Article 109 articles modifiés par LOI n°2016-1917 du 29/12/2016 - art. 82

www.presenceverte.fr 2 rue Georges Perros 29000 QUIMPER



“Le confort de votre retraite dans une ville privilégiée !”

Les Jardins d'Arcadie Quimper
RESIDENCE SENIORS



à partir de
539€ la semaine
LE SÉJOUR TEMPORAIRE
Venez tester sur une semaine, plusieurs mois en pension complète.

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| > CHOIX DES SERVICES | > CONVIVIALITÉ |
| > PROXIMITÉ DES COMMODITÉS | > LIBERTÉ POUR TOUS |
| > ACCUEIL DES PROCHES | > SÉNIORS AUTONOMES |
| > ASSISTANCE 24H/24H | > RESTAURATION MIDI ET SOIR |

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

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

Édito du Maire

L'ARPAQ, une association impliquée et solidaire 7

Siège social : buts et missions de l'association

Le site internet www.arpaq.fr

Vous inscrire à l'ARPAQ 12

Inscription, remboursement

Les activités de prévention du bien vieillir 15

Les activités physiques

Les activités culturelles (petits déjeuners philo, art floral, informatique)

Les activités de bien-être

Les activités de convivialité (les ateliers cuisine « casseroles et compagnie », l'air du temps, rencontre autour de la table et du vin)

Les activités sociales (sorties découvertes, séjours)

Focus sur...

Les activités de prévention et lutte contre l'isolement 21

Les animations collectives :

- Les clubs de quartier
- Service solidarité transport
- Sorties "Ty Anim" / Vacances à la journée / Séjour seniors

Les accompagnements individualisés :

- Papot'Age / Réseau de visiteurs à domicile

Les actions partenariales :

- Petits plaisirs contés / Animations en résidences / Le bistrot mémoire

Le Bistrot mémoire

Le bénévolat

Le fonctionnement de l'ARPAQ 28

Les bénévoles dans l'association / Le fonctionnement interne de l'ARPAQ

Investissement de l'Association dans les politiques publiques

Autres délégations associatives

Les associations partenaires de l'ARPAQ 32

Ecoute / Soutien / Accompagnement / Partenariat

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

Informations sociales / Aide et soutien

Conseils / Transports / Hébergements



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




Odellia
Services à la personne

Portage de repas à domicile

7 Jours/7 ou ponctuel

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

02 98 55 26 89

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



La Téléassistance facile
avec
Résonances, c'est :

- Une entreprise Quimpéroise
- Une démarche éthique
- Un interlocuteur unique
- Écoute et Réactivité

50% de réduction d'impôt

02 98 10 68 36

Résonances 112 bd de Creac'h Gwen - Quimper - www.resonances-teleassistance.fr

BERNARD. LE COMTE
POMPES FUNÈRES

ESPACE FUNÉRAIRE DE KERFEUNTEN
8, route de Ty Nay .29200 QUIMPER
Fax 09 71 70 10 52 - **02 98 74 69 65**
etsbernardlecomte@orange.fr
N°habilitation 16-294-010 N°Orias 15-19-46

ESPACE FUNÉRAIRE DES CHÂTEAUX
85, av. P. Mendès France . 29000 QUIMPER
02 98 10 17 05
pfclecomte@orange.fr
N°habilitation 16-293-36 N°Orias 08 04 52 49

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

AUDITION MUTUALISTE



Bilan Auditif GRATUIT (Test non médical)

Essai GRATUIT d'aides auditives*

Remise de 150€ pour l'achat de 2 aides auditives**

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

CONCARNEAU
Le Rhun
Ecoparc Le Méridien
02 98 11 28 80

*Sur prescription médicale
** À partir de la gamme Excellence, sur prescription médicale

MUSÉE DE LA FAÏENCE DE QUIMPER



DÉCOUVREZ UN INCONTOURNABLE EN GROUPE !

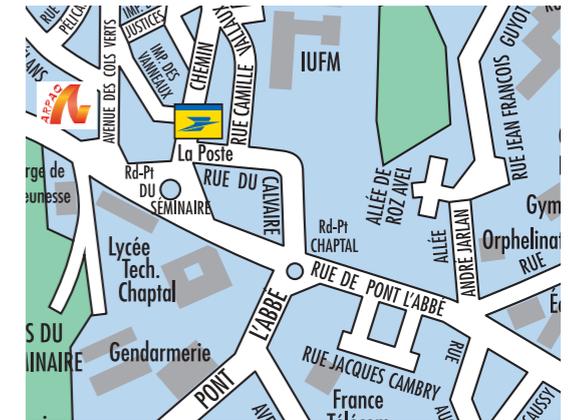
Groupe + 10 personnes = 4 € par visiteur
Visites toute l'année sur réservation
Visite libre ou guidée (+ 50 € mais c'est plus sympa !)
1h00 - 1h30 pour tout savoir sur ce patrimoine
Musée 100% accessible aux PMR

Nous contacter : mfq4@musee-faience-quimper.com - 02 98 90 01 56

14, rue Jean-Baptiste Bousquet Musée de la Faïence de Quimper Quartier de Locmaria

L'Association des Retraités et Personnes Agées de Quimper

La saison 2019-2020 représente un changement important pour l'association. Le nouveau siège social, propriété de la Mairie de Quimper, va permettre aux 1200 adhérents de participer aux activités proposées dans un endroit confortable et convivial. Rappelons qu'après plus de 40 ans d'existence sur Quimper, l'association répond toujours à la demande des retraités en développant des actions de prévention et de solidarité entre les générations. Une équipe de professionnelles gère et coordonne les actions, en collaboration de la centaine de bénévoles très investis dans le projet associatif. La Porte Ouverte se déroulera le jeudi 12 septembre de 9h à 13h, au 1 rue des Piverts.



Le siège social

4 avenue des girondins, 29000 QUIMPER
À partir de 2020 : 4 avenue des Cols Verts (voir plan ci-dessus)
Tél. 02 98 55 53 86
E-mail : arpaq@orange.fr
Site Internet : www.arpaq.fr

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

Bus : ligne A et 2 arrêt Penhars bourg
Arrêt lycée Chaptal pour les nouveaux locaux

AvenirSeniorPlus
Une aide pour mieux vivre à la maison

SERVICE D'AIDE À DOMICILE & LIVRAISONS DE REPAS

Maintien à domicile | Ménage - Repassage | Portage de repas

Imm. Le Transatlantique - 20 avenue Yves Thépot - 29000 QUIMPER - Tél. 02 98 82 98 13
contact-quimper@avenir-senior-plus.fr www.avenir-senior-plus.fr

50%* de réduction d'impôts | SERVICES à la personne | ORGANISME CERTIFIÉ QUALISAP

* Selon législation en vigueur



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

Nelly PERON : Animatrice
 Julie KERVEANT : Animatrice
 Myriam CADIOU : Comptable
 Doriane BRETON : Directrice
 Magali DUMOULIN (absente sur la photo)

Les buts poursuivis dans ces actions sont définis ainsi :

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

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



Françoise BILLEN : Animatrice Gymnastique, Stretching, Gym Adaptée



Marie Anne LE BARS : Animatrice Atelier Vocal



Violaine NUNES : Animatrice Aquagym



Anne LE BIHAN GUINET : Animatrice Sophrologie



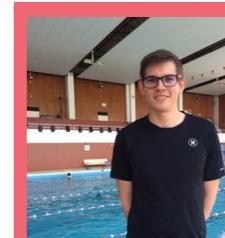
Julie KERIHUEL : Animatrice Gym Pilates, Gym Santé/Bien-Etre



Omana RIOTTE : Animatrice Aquagym



Claudine MEVEL : Animatrice Couture



Julien BERNAUD : Animateur Aquagym



Patrice VAN DEN DRIESSCHE : Animateur Gym douce

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.

Des services proches de vous, proches de chez vous...



02 98 10 65 57



ORGANISME CERTIFIE
BUREAU VERITAS CERTIFICATION



50%
de réduction
d'impôts

44 Avenue Léon Blum, 29000 QUIMPER www.solikerne.fr

GARDE D'ENFANTS

ENTRETIEN DE LA MAISON

SERVICES TEMPORAIRES OU RÉGULIERS

SERVICES PERSONNES AGÉES ET HANDICAPÉES

AIDE ADMINISTRATIVE

*Selon législation en vigueur



La composition du bureau

- Roger KEROMNES : membres
- Alain BOURC'H : membres
- Jean LE BARS : trésorier
- Clémentine HERLEDAN : vice-présidente
- Nicole LE BLEIS : membres
- Michel TROLEZ : président
- Daniel COINON : secrétaire général adjoint
- Jeannine KERDRANVAT : vice-présidente

Absents sur la photo :
Jean-René Motté : membres,
Suzanne Aubry : membres,
Henri Hénaff : secrétaire général

En quelques CLIC sur Internet

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

Le petit journal

Demandez le petit journal édité par trimestre pour découvrir la vie de l'association.

Pour le recevoir, 2 solutions :

- En format numérique, s'inscrire à La Lettre de l'ARPAQ sur la page accueil du site internet www.arpaq.fr
- En format papier, disponible dans les locaux de l'association.

Le fonctionnement de l'ARPAQ

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

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

optiquelebihan.com

-20% sur les montures
-10% sur les verres
-10% sur les solaires

Sur présentation de ce bon

LE BIHAN OPTICIEN

QUIMPER 29000
OPTIQUE 16, rue du Parc 02 98 95 04 40
AUDITION 25, bd de Kerguelén 02 98 95 11 14

www.auditionlebihan.com

-7% sur les piles
-5% sur l'aide auditive
Test d'audition GRATUIT*

Sur présentation de ce bon

LE BIHAN AUDITION

CONCARNEAU 29900
OPTIQUE 20, av. Pierre Guéguin 02 98 97 06 25
AUDITION 19, av. Pierre Guéguin 02 98 97 06 25

FOUESNANT 29170
OPTIQUE 21, rue de Cornouaille 02 98 56 55 48
AUDITION 15B, route de Quimper 02 98 55 15 15

50%* de réduction d'impôts

SERVICES à LA PERSONNE

ORGANISME CERTIFIÉ **QUALISAP**

SERVICE D'AIDE À DOMICILE & LIVRAISONS DE REPAS

Maintien à domicile

Ménage - Repassage

Portage de repas

Imm. Le Transatlantique - 20 avenue Yves Thépot - 29000 QUIMPER - Tél. 02 98 82 98 13
contact-quimper@avenir-senior-plus.fr

www.avenir-senior-plus.fr

* Selon législation en vigueur

MUSÉE DE LA FAÏENCE DE QUIMPER

DÉCOUVREZ UN INCONTOURNABLE EN GROUPE !

Groupe + 10 personnes = 4 € par visiteur
Visites toute l'année sur réservation
Visite libre ou guidée (+ 50 € mais c'est plus sympa !)
1h00 - 1h30 pour tout savoir sur ce patrimoine
Musée 100% accessible aux PMR

Nous contacter : mfq4@musee-faience-quimper.com - 02 98 90 01 56

14, rue Jean-Baptiste Bousquet
Musée de la Faïence de Quimper
Quartier de Locmaria

CAT, votre partenaire transport dans la région

Location d'autocars
Organisation de voyages de groupes

CAT QUIMPER
10, rue Jules Verne
Z.I. Hippodrome
29 000 QUIMPER
02.98.90.68.40
www.cat29.fr



Conditions d'inscription aux activités et sorties

Carte d'adhérent obligatoire de 19€ (10€ conjoint) avec date de validité du 1 septembre 2019 au 31 août 2020

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

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

Règlement des activités

Paiement en une seule fois :

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

Paiement échelonné mensualisé :

- Prélèvement mensuel automatique pouvant s'étaler de septembre 2019 à août 2020
- 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 15 jours avant la sortie
- **Les séjours avec nuitées :**
Règlement suivant l'échéancier prévu pour chaque séjour

Remboursement

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

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

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

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

Remboursement inscriptions spécifiques

Les sorties à thèmes :

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

Vacances à la journée :

Pour tout désistement 10€ seront retenus pour frais de dossier

Les séjours avec nuitées :

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

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

L'ARPAQ se réserve la possibilité de modifier les horaires, de regrouper ou d'annuler des cours et toute activité si les effectifs sont insuffisants.

Nos partenaires vous proposent...



-10% sur les soins à la carte, sur les bulles et sur les produits cosmétique de la marque « Labona »



Tarif réduit à 8€ pour les séniors de + 65 ans



1 Chéquier privilège vous est offert au moment de votre adhésion



Choisissez le **Pass'Cornouaille**



-50% sur les frais d'installation de la Téléassistance

La Téléassistance facile
avec **Résonances, c'est :**

- Une entreprise Quimpéroise
- Une démarche éthique
- Un interlocuteur unique
- Écoute et Réactivité

50% de réduction d'impôt

SERVICES à la personne

02 98 10 68 36

Résonances 112 bd de Creac'h Gwen - Quimper - www.resonances-teleassistance.fr



MUSÉE
DES
BEAUX-ARTS
DE QUIMPER

Maxime Maufra (1861 - 1918)
Port du Palais à Belle-Ile, 1910
Huile sur toile, 115 x 147 cm
Dépôt du Fnac au musée des beaux-arts de Quimper
©musée des beaux-arts de Quimper



Le musée des beaux-arts de Quimper
Un musée accessible à tous !

Musée des beaux-arts de Quimper
40, place Saint-Corentin - Tél. : 02 98 95 45 20
e-mail : musee@quimper.bzh - Site web : <http://www.mbaq.fr>

Jours et heures d'ouverture : juillet - août, ouvert tous les jours de 10h à 18h.
Avril - mai - juin et septembre - octobre, ouvert tous les jours sauf le mardi de 9h30 à 12h et de 14h à 18h. Novembre - décembre - janvier - février - mars, ouvert tous les jours sauf le mardi et le dimanche matin de 9h30 à 12h et de 14h à 17h30.
Jours fériés : fermé les 1^{er} janvier, 1^{er} mai, 1^{er} et 11 novembre, 25 décembre.



ACTIVITÉS DE PRÉVENTION DU BIEN VIEILLIR

Pages
15 à 19

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

Activités physiques :

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

Activités culturelles :

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

Activités de bien-être :

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

Activités sociales :

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



1 / ARPAQ

Les activités physiques

Nombreuses activités accessibles à tous (peu onéreuses) !!



TARIF SYMPA



| Activité | Encadrant | Jour | Horaires | Lieu | Tarifs |
|---|--|------|---|---|---|
| Gymnastique : maintien de la souplesse articulaire et tonicité musculaire | Patrice Van den Driessche | Mar. | 09h30 - 10h30 | Salle de Kernisy | 107 € / année |
| | Françoise Bilien | | 09h00 - 10h00 10h00 - 11h00 | Salle des Châtaigniers | |
| Gymnastique adaptée | Françoise Bilien | Ven. | 15h05 - 16h05 | Salle de Kernisy | 30 €/année (financement par Cap Retraite) 😊 |
| Gymnastique Pilates Gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques | Julie Kérihuel | Mar. | 9h15 - 10h15 | Salle Espace Chaptal | 107 € / année |
| | | Mar. | 10h15 - 11h15 | | |
| | | Mar. | 11h15 - 12h15 | | |
| | | Ven. | 15h15-16h15 | | |
| Gymnastique d'Entretien | Françoise Bilien | Mer. | 9h30 - 10h30 | Salle Espace Chaptal | 107 € / année |
| Stretching : activité basée sur des techniques d'étirement qui permettent de conserver sa souplesse | Françoise Bilien | Mar. | 16h30 - 17h30 | Salle de Kernisy | 147 € / année |
| | | Jeu. | 09h15 - 10h15 10h15 - 11h15 | Salle Espace Chaptal | |
| Piscine / Aquagym | | Lun. | 7h50 - 8h50 | Piscine de Kerlan-Vian | 130 € / année |
| | | Mer. | 7h50 - 8h50 | | |
| | | Mer. | 11h40 - 12h40 | | |
| | | Jeu. | 11h40 - 12h40 | | |
| | | Ven. | 11h40 - 12h40 | | |
| Piscine / nage libre | | Ven. | 11h40 - 12h30 | Piscine de Kerlan-Vian | 130 € / année |
| Randonnées : 3 groupes, 3 niveaux. À chacun d'apprécier ses propres capacités. | Groupe 1 : marche active : 12 kms et sportive : 10 kms. Groupe 2 : randonnée rythme moins rapide, 2 niveaux : 5 à 7 kms et 7 à 9 kms. Groupe 3 : randonnée tranquille, pour maintenir la forme sans forcer, de 3 à 5 kms + promenade | Lun. | Groupe 1 : Covoiturage | Départ en car Parking piscine Kerlan Vian | 172 € / année ou 6,80 € / sortie |
| | | | Groupe 2 : 13h30 | | |
| | | | Groupe 3 : 13h30 | | |
| Tennis de Table : Pratique loisir pour les seniors tous niveaux | | | Plannings à consulter sur : Lien www.quimper.bzh (vivre a quimper / sport) | Halle des sports d'Ergué-Armel | 37 € / année 😊 |

2 / ARPAQ

Les activités culturelles

Certaines activités seront relogées en cours d'année



| Activité | Encadrant | Jour | Horaires | Lieu | Tarifs |
|--|-----------------------|---|---|--|--------------------------------|
| Anglais : 3 niveaux : 1 : Faux débutants 2 : perfectionnement 3 : conversation anglaise | Simon Mac Carthy | Mardi. | Niveau 1 : 09h30 - 11h00 | Prat Maria | 191 € / année |
| | | Jeu. | Niveau 2/3 : 10h - 11h30 | | |
| | | Vend. | Niveau 3 | | |
| Art Floral | Hélène Cariou | Lundi et mercredi | 3 groupes : 17h30 - 18h30 18h30 - 19h30 | Salle des Piverts | Coût des fleurs +5 €/année 😊 |
| Atout'Faire | Antoinette Poupon | Mer. | 14h30-17h | Salle de Prat Maria | 2 €/séance 😊 |
| Chorale | Jacquelin Kersivien | Mar. | 14h15 - 16h15 | Salle Espace Chaptal | 29 € / année 😊 |
| Club Lecture | | 1 Ven. par mois Calendrier à l'inscription | 14h30-16h00 | Mairie Annexe de Penhars | 2 € la séance 😊 |
| Danses bretonnes : 2 niveaux (1 : initiation 2 : confirmés) | Fédération War'l Leur | Lun. | Niv. 1 | Salle Denise Larzul | 122 € / année |
| | | Mer. | Niv. 2 | | |
| Danses en ligne | Lucien Bihan | Mer. | Débutants : 9h30-10h30 Initiés : 10h30-11h30 | Salle Denise Larzul | 125 € / année |
| Dessin - peinture : Technique de base et travail sur thèmes | Florence Muckensturm | Ven. | 09h30 - 11h30 | Salle de Kernisy | 160 € / année +10€ matériel |
| Expression théâtrale | Florence Muckensturm | Jeu. | 14h00-16h00 | Salle de Kernisy | 160 € / année +10€ matériel |
| Stage Expression théâtrale Programme différent tous les trimestres. Se renseigner à l'accueil | Florence Muckensturm | Jeu. | 14h00-16h00 | Salle de Kernisy | 65 € / trimestre + 3€ matériel |
| Informatique 1-Débuter avec l'ordinateur et Internet 2-Débuter avec une tablette ou un smartphone Android et Internet | Espace Associatif | Mardi | 09h00-12h00 | Mairie annexe de penhars | 30 € 😊 |
| | | | | | |
| Informatique atelier Photos et composition | Jean-Claude | Lun. | 14h00-17h00 | Mairie annexe de penhars | 47 € / trimestre 😊 |
| Informatique Internet : se familiariser ! | Raymond | Mercredi | 09h00-12h00 | Mairie annexe de penhars | 47 € / trimestre 😊 |
| Club photos autonomes | | Lundi et mardi | 14h00 - 17h00 | Mairie annexe de penhars et sorties prise de vue | 37 € 😊 |
| Scrabble (en duplicate) | Patrick | Mar. et Ven. | 14h00 - 17h00 | Prat-Maria 1 rue d'Armor | 29 € / année 😊 |
| Scrapbooking Groupe autonome | | Samedi | 14h00 - 17h00 | Prat Maria, 1 rue d'armor | Adhésion+10€/année 😊 |
| Tarot | | Mercredi | 14h00 - 17h30 | Salle de Kernisy | 18€ / année 😊 |

Certaines activités seront relogées en cours d'année



Certaines activités seront relogées en cours d'année

Les petits déjeuners philo

Tarif : 12 € la séance - 9h30 à la salle des Piverts à Penhars.

| Date | Thèmes |
|-----------------------|--|
| 09 et 23 octobre 2019 | Expérience de la création. Travail et réflexion sur l'argile (+Participation de 5 € pour l'argile) |
| 13 Novembre 2019 | Ai-je besoin de l'autre pour me connaître moi-même ? |
| 11 Décembre 2019 | Michel SERRES : sa philosophie |
| 15 Janvier 2020 | Le pouvoir des médias (Garder sa liberté de penser - Définition du populisme) |
| 12 Février 2020 | Le langage traduit-il la pensée ? |
| 18 Mars 2020 | Respecter la nature, est-ce renoncer à la transformer ? |
| 22 Avril 2020 | Les chemins de la vieillesse... |
| 20 Mai 2020 | L'ignorant peut-il être heureux ? |

3 / ARPAQ – Les activités de Bien être

| Activité | Encadrant | Jour | Horaires | Lieu | Tarifs |
|--------------------------|-------------------------|------|---------------------------|------------------------|---------------|
| Expression vocale | Marie-Anne Le Bars | Ven. | 9h45 - 11h15 | Salle de kernisy | 155 € / année |
| Sophrologie | Anne Le Bihan-Guinet | Lun. | 11h00-12h15 | Salle Espace Chaptal | 172 € / année |
| | | Mer. | 9h30-10h45 10h45-12h00 | | |
| Tai Chi Chuan | Claire Barth | Mar. | 16h30-17h30 | Salle Espace Chaptal | 160 € / année |
| Yoga | Ecole de Yoga de l'Odet | Lun. | 9h30 - 11h00 | Salle Espace Chaptal | 154 € / année |
| | | Mer. | 9h30 - 11h00 | Salle des Châtaigniers | |

4 / ARPAQ – Les activités de convivialité

Atelier cuisine - « Casseroles et Compagnie »

Tarif par atelier : 23 € - Lieu : Lycée Chaptal- salle ESF - Horaires : de 9h30 à 13h30

| Date | Entrée | Plat | Dessert |
|-----------------|---|---|--|
| 1 - 15 Octobre | Samoussas à l'andouille, poires au safran | Fricassée de veau aux girolles | Crème brûlée glacée |
| 5 - 19 Novembre | Velouté de potiron et lardons | Cassoulet de la mer aux haricots de Paimpol | Poires pochées au miel et aux épices |
| 3 - 17 Décembre | Tatin de magret de canard aux pommes | Queue de langoustes sauce crème au Porto | Gratin de clémentines au Grand Marnier |
| 7 - 21 Janvier | Risotto de sarrasin aux Saint-Jacques et au fromage | Cabillaud aux épices et au jus d'orange | Tarte fondante à la frangipane |
| 4 - 11 Février | Tartare saumon aux agrumes | Coq au Riesling | Roses feuilletées aux pommes |
| 10 - 24 Mars | Soupe de crevettes au lait de coco | Poulet Satay aux cacahuètes | Galapian |
| 07 - 28 Avril | Mousse d'asperges et saumon fumé | Ameijoade | Croustillants aux fruits |
| 12 - 26 Mai | Queues de langoustines poêlées au lard et crème de champignon | Curry d'agneau aux petits pois et aux pistaches | Tiramisu aux fraises |

Rencontres conviviales - « L'Air du Temps »



Adhésion à l'ARPAQ pour y participer - Derniers jeudis du mois à partir de 11h30 à la salle des PIVERTS à penhars. « L'Air du Temps » consiste en des rencontres conviviales, informelles, gratuites, ouvertes à tous où chacun peut venir sans inscription préalable pour parler, échanger librement sur tous les sujets et manger ensemble. Comme à « l'auberge espagnole », on apporte un plat que l'on partage avec les autres.

Dates retenues : 26 septembre 2019, 31 octobre 2019, 28 novembre 2019, 19 décembre 2019, 30 janvier 2020, 27 février 2020, 26 Mars 2020, 30 avril 2020, 28 mai 2020, 25 Juin 2020

« Les petits récoltants de Gilles »

Tour de France des vins de vignerons récoltants, à moins de 10 euros. Animation mise en place avec les caves quimpéroises. Ambiance conviviale, animation, pédagogie, conseils, Idées pour vos achats. Débutants ou confirmés, tous cordialement bienvenus.

Tarif par séance: 13.50€ un mercredi par mois de 17h30 à 19h30 à la salle des Piverts.

| Date | Thèmes : |
|-------------|---|
| 16 octobre | Les vignerons du Languedoc : Minervois, Corbières, St-Chinian, Cabardès, |
| 20 novembre | Les vins blancs du sud de la France : Montferrand, Pays d'Oc, Luberon, Rhône et des côtes de Thau |
| 04 décembre | Les merveilles du Rhône : Lirac, côtes du Rhône, Rasteau, Ventoux, Méditerranée et Florets, des Rhône superbes à prix doux |
| 22 janvier | Au fil de la Loire, récoltants de Touraine et d'Anjou : Chinon, Bourgueil, Saint-Nicolas, Valençay, Anjou. |
| 12 février | Tour de France des meilleurs vins bio : Bouches du Rhône, Bordeaux, Fronton, Méditerranée, Amourier, Castell-Reynoard... |
| 18 mars | Les I.G.P. : découverte des crus de Ceresou, Aude, Ardèche, Paradis, Cévennes et Pays d'OC |
| 29 avril | Les vins rosés peu connus et excellents viennent des récoltants de Camargue, Bordeaux, Mareuil, Corse, Ventoux, Bourgogne |
| 27 mai | La surprise des vins « Jourdain », venez découvrir ce petit vigneron récoltant remarquable qui produit de petites merveilles. |

Déroulé d'une séance : Élaboration d'un cocktail - Apéritif - Tour de France des vins (dégustation de 5 vins) - Dégustation de toasts.

5 / ARPAQ – Les activités sociales

Sorties découvertes / séjours

| Mois | Destination | Descriptif |
|---------------------------|---|---|
| Du 06 au 07 décembre 2019 | Paris en fête | Magie de Noël à Vaux le Vicomte - L'Oiseau Paris au Paradis Latin Fiche du programme détaillé à l'accueil de L'ARPAQ. |
| Du 20 au 27 juin 2020 | Un séjour à dominante randonnées et découverte de la région | Inscription ouverte à partir du 16-09-2019. Destination COLLONGES-LA-ROUGE, proche du Quercy, au sud de la Corrèze et aux portes du Périgord. Au cœur des plus beaux villages de France. Fiche technique disponible à l'accueil de L'ARPAQ. |
| Printemps 2020 | Journée à thèmes | Fiches techniques disponibles début 2020 |

FOCUS SUR...

DÉCOUVREZ NOS ACTIVITÉS !

| Activités | Encadrant | Date | Horaires | Lieu | Tarifs |
|--|-------------------------|-----------------|----------------|---------------------------|------------------------------|
| Patchwork | Laurence Le Guennic | 1 samedi/mois | 14h-17h | Prat maria | 20€ |
| Gym Santé/Bien-être | Julie Kérihuel | Lun. | 9h30 - 10h30 | Salle de Kernisy | 30 € / année (subventionnée) |
| Scrapbooking groupe perfectionniste | Martine Varlet | Samedi | 14h-17h | Prat Maria, 1 rue d'armor | 180€/année |
| Les contes | Armelle Le Gal La Salle | 1 mercredi/mois | de 10h à 11h30 | Salle des Piverts | 10€/séance |

Les Contes

Armelle LE GAL LA SALLE, Céramiste, conteuse, art thérapeute propose des conférences-débats, à partir de contes du patrimoine universel. Les thèmes : **Nous sommes tous créateurs** : Les premières créations de la préhistoire. Se relier à nos origines et à nos besoins vitaux. **Réparation des blessures et Renaissance** : Les blessures symboliques. Quitter l'ancien. Naitre à soi-même. **Vaincre les résistances** : Une dynamique positive. L'éthique créatrice. **Les chemins de la création** : Transformer son imaginaire. La valeur de la concentration. Ne pas perdre l'ancien. **L'accomplissement de soi** : La part du rêve. L'Art et le vivant.

Gym Santé/Bien-être

Activité sport santé, en petit groupe. Alternance de mouvements dynamiques (petits enchaînements simples et ludiques) et de mouvement plus lents (renforcement musculaire) et doux (assouplissement et travail sur la respiration). Convient aux personnes atteintes de maladies chroniques.



CAT, votre partenaire transport dans la région

Location d'autocars
Organisation de voyages de groupes

CAT QUIMPER
10, rue Jules Verne
Z.I. Hippodrome
29 000 QUIMPER
02.98.90.68.40
www.cat29.fr



AUDITION MUTUALISTE



Bilan Auditif **GRATUIT**
(Test non médical)

Essai **GRATUIT** d'aides auditives*

Remise de 150€ pour l'achat de 2 aides auditives**

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

CONCARNEAU
Le Rhun
Ecoparc Le Méridien
02 98 11 28 80

*Sur prescription médicale
** À partir de la gamme Excellence, sur prescription médicale



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

Pages 21 à 27



Aéroport **Brest Bretagne**



VISITEZ L'AÉROPORT BREST BRETAGNE !

UN GUIDE VOUS DÉVOILERA LES COULISSES DE CET UNIVERS CAPTIVANT DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE.



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

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

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

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

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

1 / ARPAQ

Les animations collectives

Le club des Goélands sera relogé en cours d'année

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

| Club | Jour | Encadrant | Horaires | Lieu | Transport |
|----------------------|-----------|---------------------|----------|---|---|
| GOELANDS | Lun. | Équipe de bénévoles | 14h-17h | Salle des Piverts, 1 rue des Piverts | Ligne A ou 2, arrêt L.Simon ou Penhars bourg ou Transport minibus ARPAQ |
| PRAT-MARIA | Lun. | Équipe de bénévoles | 14h-17h | 1 rue d'Armor, Prat-Maria | Ligne 2 et B, arrêt Prat-Maria |
| KERLAERON | Lun. | Équipe de bénévoles | 14h-17h | 4 rue des Hospitaliers St-Jean, Kerlaëron | Ligne A, arrêt Kerlaëron |
| FONTAINE | Mar. | Équipe de bénévoles | 14h-17h | 4 rue Theilhard de Chardin, Kerfeunteun | Ligne 1, arrêt MPT Kerfeunteun |
| BRUYERES | Mar. | Équipe de bénévoles | 14h-17h | E.H.P.A.D. Les Bruyères, 44 rue Paul Borrossi, Penhars | Ligne 2 ou A, arrêt Penhars Bourg |
| GOELANDS | Jeu. | Équipe de bénévoles | 14h-17h | 1 rue d'Armor, Prat Maria | Ligne 2 ou B, arrêt Prat-Maria |
| TOURELLE | Jeu. | Equipe de bénévoles | 14h-17h | Salle Denise Larzul | Lignes A ou C1, arrêt Tourelle ou Transport minibus ARPAQ |
| ABEILLES | Ven. | Équipe de bénévoles | 14h-17h | Centre Social des Abeilles, rue Sergent Le Flao, La Terre Noire | Ligne 1, arrêt Terre Noire ou Transport minibus ARPAQ |
| LA RETRAITE | Ven. | Équipe de bénévoles | 14h-17h | La Retraite Rue Verdelet | Lignes 4-1-B arrêt Hôtel de Ville ou A.Massé |
| KERNISY les ateliers | Mar. Jeu. | Équipe de bénévoles | 14h-17h | 24 rue Charles Hernu | Ligne 4 arrêt Kernisy |

Service solidarité transport

S'adressant aux personnes ayant des difficultés de mobilité (ex : descendre d'un bus ; difficulté à marcher ...), le service solidarité transport animé par une équipe de bénévoles chauffeurs, permet de prendre en charge le déplacement de 7 adhérents ARPAQ vers des actions collectives menées par l'association. 2€ aller/retour

Les animations en petit groupe

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

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

Les déplacements vers les Clubs de quartier

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

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

**Vous aimez conduire ?
Vous aimez vous rendre utile ?
Rejoignez notre groupe de bénévoles !
Se renseigner au bureau de l'ARPAQ**



Les animations

| Activité | Jour | Encadrant | Horaires | Lieu | Tarifs | Transport |
|--|-----------------|---------------------------------|--|---|------------------------------------|--|
| TY-ANIM. Sorties en minibus | 3 mer. par mois | Une équipe de bénévoles | 13h30 - 17h30 | Sorties extérieures | Carte d'adhésion + 10 € 😊 | Minibus 6 places circuit porte à porte |
| Les vacances à la journée | 1 mer. par mois | Un professionnel et un bénévole | Sorties à la journée entre 9h30 et 18h30 | Départ en car de Quimper. Repas au restaurant. Visites, excursions adaptées | Carte d'adhésion + prix de journée | Circuit de 12 arrêts sur la ville dans chaque quartier |
| Le séjour sénior une semaine d'évasion à la belle saison | Été | Un professionnel | 7 jours / 6 nuits | Dans le Grand Ouest, avec de belles excursions adaptées aux plus âgés | Carte d'adhésion + prix du séjour | En Car grand Tourisme |

2 / ARPAQ - Les accompagnements individualisés

| Activité | Jour | Encadrant | Horaires | Lieu | Tarifs |
|--|---|---|----------------------|--|--------------------|
| Le réseau de visites à domicile | Un après-midi toutes les 2 semaines | Un bénévole sous la coordination d'un professionnel | Entre 14h00 et 17h00 | Au domicile des personnes âgées isolées qui en font la demande, pour maintenir le lien social ou le recréer. | Carte d'adhésion 😊 |
| Papot'Age | Une fois par semaine ou tous les 15 jours | Des bénévoles | Lundi et jeudi matin | Accueil téléphonique afin de rompre l'isolement | Gratuit 😊 |

3 / ARPAQ - Les actions partenariales

| Activité | Jour | Encadrant | Horaires | Lieu | Tarifs | Transport |
|---|-----------------------|--|------------------|---|---|---|
| Petits Plaisirs Contés Partenaires : Résidences d'accueil pour Personnes Agées et Médiathèque des Ursulines | 2 après-midi par mois | Une équipe de bénévoles avec le soutien d'un professionnel | 14h-17h | Dans les résidences d'accueil pour personnes âgées Quimper- Plomelin - Douarnenez | Ouvert à toutes les personnes âgées vivant à domicile ou en établissement | Avec les résidences d'accueil ou contact avec l'ARPAQ |
| Les animations en résidences Chorale ; danses bretonnes ; crêpes | Sur demande | Une équipe de bénévoles | Sur demande | Dans les résidences d'accueil pour personnes âgées | Entrée libre | |
| Le Bistrot Memoire | 2 mardis par mois | Une psychologue, un animateur de l'ARPAQ et des bénévoles | Entre 15h et 17h | bar restaurant La Tour d'Auvergne Quimper | Entrée libre | |

Une méthode pour chaque situation, chaque oreille, chaque budget

Votre Audition

telier de correction auditive

Audioprothésiste diplômé d'état depuis 15 ans, Pierre ZAJEC vous accueille au sein de sa propre enseigne Concept reposant sur :

Le savoir faire

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

Liberté et proximité

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

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

« Ceci afin d'apporter un confort optimal à chaque personne ».

Des outils exclusifs

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

Des protections auditives standard et sur mesure

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



Invitation pour un

TEST AUDITIF * GRATUIT

* Test à but non médical

Bon pour un

ESSAI GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT D'AIDES AUDITIVES NUMERIQUES

Prise en charge

GRATUITE du REGLAGE et de L'ENTRETIEN de vos AIDES AUDITIVES ACTUELLES

HORAIRES

Lundi au vendredi
9h-12h30 et 14h-18h
Samedi matin
9h-12h

KEMPER KERFEUNTEUN

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



Tél. 02 29 40 92 66

w w w . v o t r e a u d i t i o n - b z h . f r

Le “Bistrot Mémoire”

Des mots simples pour mieux comprendre, pour apprendre les expériences des autres et aborder chaque jour avec plus de vie !

Le “Bistrot Mémoire” à la Brasserie de la Tour d’Auvergne.

Rendez-vous deux mardis après-midi par mois.

Écouter / Soutenir / Accompagner

Aides aux malades et aux aidants familiaux.

Accueille les personnes atteintes de troubles de la mémoire et soutient celles et ceux qui les accompagnent au quotidien.

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

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

BISTROT MEMOIRE ARPAQ ACTIFS ET SOLIDAIRES Pays de Quimper

Conférence

19 Novembre 2019

Le diagnostic de la maladie d'Alzheimer : Qui l'annonce? Comment l'annoncer? A qui? Et après?

Animé par :
Dr LE SQUERE, gériatre au Centre Hospitalier de Cornouaille
Et témoignage d'une famille

⇒ 18h00 : Accueil
⇒ 18h30-19h30 : Conférence

Amphithéâtre du Lycée KERUSTUM, QUIMPER
Entrée par l'Avenue de Remscheid

Entrée libre et gratuite

Partenaires : Finistère, Carsat, Centre Hospitalier de Cornouaille, Ville de Quimper, CCAS, EPAD, 29, Urim, malakoff médéric humanis, Clic, etc.

| Dates proposées | Thèmes | Intervenants |
|------------------------------------|--|--|
| Mardi 17 Septembre 2019 | Echanges libres et jeux de société | |
| Mardi 1 ^{er} Octobre 2019 | Art Thérapeute | Catherine Morice |
| Mardi 15 Octobre 2019 | L'assistance à domicile | Présence Verte |
| Mercredi 23 Octobre 2019 | Visite guidée du musée des Beaux-Arts de Quimper sur le thème de la Bretagne | Rendez-vous à 14h45 devant l'entrée du musée, place St Corentin |
| Mardi 5 Novembre 2019 | Parler de sa maladie à ses proches | Parent'Age |
| Mardi 19 Novembre 2019 | Echanges libres et jeux de mémoire | |
| Mardi 19 Novembre 2019 | Conférence : « Le diagnostic de la maladie d'Alzheimer » | Dr Le Squere, gériatre 18h00 à l'amphithéâtre du lycée Kerustum |
| Mardi 17 Décembre 2019 | Goûter de Noël | |

Espace ouvert à tous, entrée libre
Renseignements : ARPAQ – 02.98.55.53.86

Le Bénévolat... Parlons-en !

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

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

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

- **LE SERVICE TRANSPORT SOLIDARITÉ :** Aller chercher les personnes âgées à leur domicile pour les accompagner sur une activité de loisirs (jeux) ou sur des sorties extérieures
- **LE RÉSEAU DE VISITEURS À DOMICILE :** Visiter tous les quinze jours une personne âgée à son domicile pour faire ensemble une activité (Tablette, lecture, promenade, jeux, discussion, visite...)

• **LES PETITS PLAISIRS CONTÉS :** Animer, en équipe, des séances au sein des EHPAD de QBO afin de proposer des temps conviviaux aux résidents des maisons de retraite.

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

• **LES CLUBS DE QUARTIER** Encadrer, animer et accueillir les personnes âgées sur un après-midi jeux au sein d'un quartier de la ville.

• **PAPOT'ÂGE :** Echanger par téléphone avec les personnes isolées une fois par semaine

Vous aimez le contact avec la jeune génération, il existe :

- **LA LECTURE À LA CRÈCHE :** Réaliser un temps de lecture une fois par mois à un groupe d'enfant de 6 mois à 3 ans.
- **LE CENTRE DE LOISIRS « LA RUCHE » AUX CENTRE DES ABEILLES :** Participer avec les animateurs aux échanges intergénérationnels (enfants de 7 à 15 ans)
- **LE CENTRE AVEL MOR :** Transmettre son savoir-être et son savoir-faire sur des actions ponctuelles qui permettent de financer des activités pour les jeunes adolescents.
- **ENCORE D'AUTRES PROJETS À VENIR...**



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

Le Bénévolat : une ressource importante pour l'association !

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

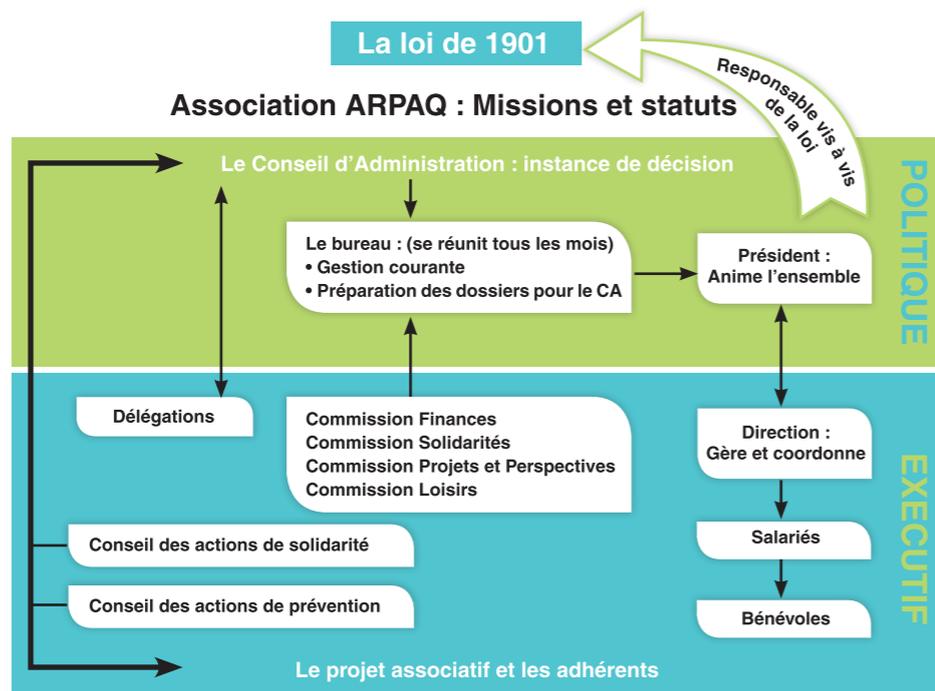
Sans leur implication, notre association ne pourrait accomplir ses missions dans de bonnes conditions. Ce bénévolat se décline de multiples façons sur des actions de prévention du bien vieillir tout comme sur des actions de prévention et lutte contre l'isolement. Un nombre important de bénévoles interviennent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

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

Le fonctionnement interne de l'ARPAQ

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

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



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

4 commissions de travail

- **Commission des finances**
Examine les postes de dépenses et de recettes
- **Commission Projets et Perspectives**
Traite tous les nouveaux projets
- **Commission Solidarité**
Anime, coordonne et fait aboutir les projets de solidarité
- **Commission Activités et Loisirs**
Suivi et coordination des activités existantes

Des Conseils de Solidarité et de Prévention

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

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

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

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

Les investissements de l'ARPAQ dans les politiques sociales

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

Monsieur Ludovic Jolivet,
Maire de Quimper
et Monsieur Michel Trolez,
Président de l'ARPAQ



Vie locale / Politiques publiques

Ville : Quimper

4 Conseils de Quartiers

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

Agglomération : Quimper Bretagne Occidentale (QBO)

Commission Accessibilité et Handicap :

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

CLIC : Centre Local d'Information et de Coordination :

1 délégué ARPAQ et 1 salarié. Voir informations page 36.

Départemental : Conseil Départemental du Finistère

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

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

Autres délégations

Région Bretagne

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

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

Département Finistère

ESPACE ASSOCIATIF Quimper

Centre de ressources pour associations. (voir page 34)

Cornouaille

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

Quimper

Et également des administrateurs ou délégués : MPT du Moulin Vert, MPT de Kerfeunteun, MPT Ergué-Armel, Centre Social des Abeilles, Association de La Tour Nevet, France Bénévolat.

SOLiHA

SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

FINISTÈRE

41 rue Pen Ar Steir
BP1502 - 29105 QUIMPER

02 98 95 67 37

AMÉLIORER VOTRE BIEN-ÊTRE À DOMICILE

Être accompagné et guidé pour adapter son habitation, rénover un logement, réaliser des économies d'énergie....

ACHETER UN LOGEMENT, FINANCER VOS PROJETS

Être conseillé et informé sur les subventions, prêts, certificats d'économie d'énergie, crédit d'impôts...



SOLiHA-FINISTERE.FR

Donval

Services funéraires

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

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

LE MONTE ESCALIER BRETON

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

02 97 13 59 87 www.lemonteescalierbreton.bzh

À retourner sous enveloppe affranchie à :
Monte-Escalier Breton - 1, allée Forestière - 56500 Locminé
Je souhaite recevoir une documentation gratuite et sans engagement.

Nom :
Prénom :
Adresse :
CP : Ville :
Tél. :



GRQ



À votre écoute et en soutien

| Associations | Permanences et activités | Contacts |
|---|--|---|
| ALMA 29 Allo Maltraitance Personnes Agées | Permanence d'écoute les mardis et vendredis. De 9h30 à 11h30 Répondeur 24h / 24h | 02 98 43 68 07 contact@alma29.fr |
| Association chiens guides d'aveugles | Faire de la promotion afin de faire connaître davantage le chien-guide et la canne électronique sur le département du Finistère. | Siège social : 7 Hent Ar C'Haz Koad à Quimper portable : 06 32 77 12 41 asso.chiensguides29@gmail.com |
| Association parentel parent'âge | information, soutien des liens intergénérationnels | 9 rue de l'île d'Houat Quimper 02 98 43 25 26 parentage@parentel.org |
| Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité (ADMD 29) | Renseignements sur les droits des personnes malades et des personnes en fin de vie (directives anticipées et personne de confiance). Tous les vendredis de 10h30 à 12h à l'Espace Associatif et le 1er mardi du mois à l'EPSM Gourmelen. Hors vacances scolaires | Andrée Guillamet 4 bis rue de Rosmadec, Quimper 07 85 05 60 92 admd29@admd.net |
| Auxiliaires des Aveugles | Aide aux personnes déficientes visuelles, petits déplacements, lecture... Réunions mensuelles au siège de l'ARPAQ | 02 98 55 13 26 auxiliaires.aveugles29@laposte.net |
| AVDE Accompagner la Vie Dans l'Épreuve | Présence-écoute-soutien aux personnes atteintes d'une maladie grave, et à leurs proches | 71 avenue Jacques Le Viol Quimper 02 98 55 01 59 contact@avde.fr – www.avde.fr |
| BVE Bien Vieillir Ensemble dans les Résidences pour Personnes Agées | Permanence téléphonique tous les mardis de 14h à 17h30. Possibilité de prendre rdv ou de laisser un message vocal | Siège social : Espace Associatif 53 impasse de l'odet à Quimper 06 31 11 98 54 |
| France Alzheimer 29 Et troubles apparentés | Prendre rendez vous. Permanence 3ème mardi du mois de 10h à 12h au CHIC | 212 rue Jean Jaurès 29200 Brest 02 98 44 90 27 france.alzheimer29@orange.fr www.alzheimer29.typepad.fr |
| Fraternité Chrétienne des Personnes Malades et Handicapées | Permanences 2 ^e vendredi de chaque mois au siège de l'ARPAQ de 14h à 17h30 | Mme Pennaneac'h 02 98 55 43 93 |
| MDPH Maison Départementale des Personnes Handicapées | Information, Conseil, Accompagnements, Accès aux droits Du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30 | 1C rue Félix Le Dantec Creac'h Gwen 29018 Quimper Cedex 02 98 90 50 50 contact@mdph29.fr |

Proposant des animations, ateliers, prévention

| Associations | Permanences et activités | Contacts |
|---|--|--|
| ACTIV'MEMOIRE | Ateliers mémoire accessibles à tous d'octobre à mai en après-midi sur Quimper | 02 98 53 68 84 mf.guillery@orange.fr |
| AFMOC Bretagne Association Française des Malades et Opérés Cardio-vasculaires | Permanence 2ème mardi du mois de 10 h à 12 h mairie annexe Ergué Armel Gymnastique adaptée les vendredis de 14 h à 15 h salle ARPAQ de Kernisy (sauf congés scolaires) | Marie Yvette Trolez 02 98 53 43 39 trolezm@wanadoo.fr AFMOC Bretagne 02 98 73.02.36 |
| AGIR-ABCD | Permanence à l'espace associatif Mardi de 10h à 12h Hors vacances scolaires | Espace associatif 53 imp. de l'Odet Quimper 02 98 53 04 69 agirabcd29@laposte.net |
| Association des Écrivains Publics de Cornouaille | Écrire une lettre personnalisée Répondre à un courrier administratif | 11 b rue de Rozarguen 29000 Quimper 02 98 53 12 96 |
| Association des retraités de la CFDT du Pays de Cornouaille | Défense des droits des retraités CFDT. | 5, allée Couchouren, 29000 Quimper ulcfdtcornouaille@gmail.com 02 98 64 72 48 |
| Association Sourde association des malentendants et devenus sourds | information, conseil, prévention pour tout problème d'audition | 53 rue de Kerourgué 29170 Fouesnant 02 98 51 28 22 assosourde@orange.fr |
| Bibliothèque sonore du Finistère | Mise à disposition de livres enregistrés pour les non et mal voyants, ainsi que pour les handicapés moteur 80 % Permanences mardis et jeudis de 14h à 17h | 71 rue Jacques Le Viol BP 30341 / 29191 Quimper Cedex 02 98 90 38 96 29Q@ADVBS.FR www.bibliothequesonorefinistere.fr |
| Groupe des Parkinsoniens du Finistère | Informations 1 ^{er} mardi du mois de 14h à 16h, salle des Châtaigniers Gym adaptée les jeudis de 10h à 11h salle ARPAQ de Kernisy | M ^{me} Heydon Denise 02 98 95 67 32 |
| IREPS de Bretagne antenne du Finistère (anciennement CODES 29) | Actions de prévention santé Documentation et permanences | 9, rue de l'île d'Houat Quimper 02 98 90 05 15 contact29@irepsbretagne.fr Site : www.irepsbretagne.fr |
| PACT Habitat & Développement du Finistère (PACT-HD 29) | Acquisition, amélioration, adaptation, économies d'énergie, dans les logements existants : des conseils techniques et financiers objectifs, un accompagnement dans votre projet. | 41 rue Pen Ar Steir B.P. 1502 Quimper 02 98 95 67 37 Courriel : info.quimper@pact29.fr Site : www.pacthd29.fr |
| UTL Université du Temps Libre de Quimper | Conférences sur 4 jeudis par mois d'octobre à juin inclus Consulter le programme sur le site | Siège social : Espace Associatif de Quimper 02 98 52 33 00 Site : www.utlquimper.fr |

Les associations en soutien technique

| Associations | Permanences et activités | Contacts |
|---|---|---|
| Espace Associatif La maison des Associations | Centre de ressources pour associations Pôle formation Pôle média communication Pôle matériel événementiel | 53 impasse de l'Odé 29000 Quimper 02 98 52 33 00 Site : www.espace29.asso.fr mda@espace29.asso.fr |
| France Bénévolat Centre de Bénévolat Quimper Cornouaille | Association d'aide pour trouver une activité bénévole Permanences lundi et jeudi de 14h à 17h et samedi 9h30 à 11h30 | 5 rue Frédéric Le Guyader 29000 Quimper 02 98 64 29 35 centrebenevolatquimper@business.fr |
| Banque alimentaire | | 47 Avenue Pierre Méndes France 29000 Quimper 02 98 53 48 11 Ba290anquealimentaire.org |

Les associations partenaires de l'ARPAQ sur des loisirs

| Associations | Permanences et activités | Contacts |
|--|---|--|
| SCRAP en Bretagne Scrapbooking | Activité scrapbooking les mardis de 18 h à 22 h siège de l'ARPAQ (sauf congés scolaires) | Solange Cuzard 02 98 94 72 25 Marie Yvette Trolez 02 98 53 43 39 |
| A mi danse | Cours de danse (Salsa, Rock, Valse...) | www.amidanse.fr |
| Manucréa | Dessin et théâtre à l'ARPAQ | www.manucreea.org 02 98 52 14 53 |
| Association Bija Yoga : Ecole de Yoga de l'Odé | Cours de yoga pour l'ARPAQ | www.ecoledeyogasatyananda.net 02 29 40 38 13 |
| War'l Leur Penn ar Bed | Cours de danses bretonnes | 9 rue du Chanoine Moreau 29000 Quimper 02 98 64 68 37 www.warleur29.bzh |



Aéroport
Brest Bretagne

VISITEZ L'AÉROPORT BREST BRETAGNE !
UN GUIDE VOUS DÉVOILERA LES COULISSES DE
CET UNIVERS CAPTIVANT DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE.

Un aéroport
du Conseil régional de Bretagne

BERNARD LE COMTE
POMPES FUNÈBRES

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

ESPACE FUNÉRAIRE DE KERFEUNTEN
8, route de Ty Nay .29200 QUIMPER
Fax 09 71 70 10 52 - **02 98 74 69 65**
etsbernardlecomte@orange.fr
N°habilitation 16-294-010 N°Orias 15-19-46

ESPACE FUNÉRAIRE DES CHÂTEAUX
85, av. P. Mendès France . 29000 QUIMPER
02 98 10 17 05
pflcomte@orange.fr
N°habilitation 16-293-36 N°Orias 08 04 52 49

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

Portage de repas à domicile
7 Jours/7 ou ponctuel
Large choix de menus variés, équilibrés, à la carte
Accompagnement nutritionnel par notre diététicienne

Odellia
Services à la personne

02 98 55 26 89 55, Route de Cuzon - 29000 QUIMPER - www.odellia.fr



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

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

LE CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION :

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

Vous avez 60 ans ou plus, vous avez des questions sur vos droits en tant que retraité ou sur les droits de vos parents âgés... Vous trouverez toutes les réponses concernant l'allocation personnalisée d'autonomie (APA), les lieux d'accueil pour personnes âgées dépendantes, les possibilités d'aides à domicile, les aides en matière d'aménagement des habitats, les groupes de paroles, etc. auprès du CLIC de Quimper Bretagne Occidentale. Les professionnels vous y accueillent et évaluent avec vous vos besoins. Les entretiens peuvent être proposés par téléphone, au bureau ou à domicile par des agents d'accueil, des conseillères en gérontologie (travailleurs sociaux), une ergothérapeute, une psychologue.

Un accueil physique

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

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



Les services sociaux

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

Les services hospitaliers et réseaux de soins

| Intitulés | Services et permanences | Contacts |
|--|--|---|
| EPSM Établissement Public de santé Mentale | Accueil social. Ouvert 24h/24h UPSA : Unité de Psychiatrie du Sujet Agé L'HERMINE : Hôpital de jour pour personnes âgées | 1 rue Etienne Gourmelen Accueil social 02 98 98 66 00 UPSA : 02 98 98 66 68 L'HERMINE : 02 98 64 44 85 |
| EMSP | Equipe Mobile de Soins Palliatifs Permanence téléphonique : lundi de 9h à 17h ; Mardi, mercredi et jeudi matin : 9h à 12h45 | 14 avenue Yves Thépot Quimper 02 98 52 64 96 sm.emsp@ch-cornouaille.fr |
| BETEK PEN | Association de soins palliatifs en Cornouaille. Permanence téléphonique : lundi au vendredi : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h | 3 place Saint Laurent - Quimper 02 98 90 20 96 reseausoinspalliatifs-betekpen@wanadoo.fr |
| Onco'Kerné | Réseau en cancérologie « Onco'Kerné » Ouverture du lundi au vendredi de 9h à 17h | 14 avenue Yves Thépot - Quimper 02 98 52 63 88 sm.reseauc@ch-cornouaille.fr |

Cliniques : consulter l'annuaire téléphonique

Aide et services à domicile

Nos partenaires de la coordination Gériatologique de Quimper Agglomération

| Intitulés | Services et permanences | Contacts |
|---------------------------------------|---|---|
| ADIMA Quimper | Services à domicile | 02 98 11 02 81 7 place du 118ème Régiment d'Infanterie, Quimper |
| ADMR de l'Odé | Services à domicile | 02 98 52 13 64 10 allée du Rouillen, Ergué-Gabéric |
| CCAS de Quimper | Services d'aide et d'accompagnement à domicile, accompagnement véhiculé, courses, aide administrative simple | 02 98 64 51 00 répondeur-messagerie accueilpaph@quimper.bzh |
| Mutualité Retraite 29.56 SSIAD | Soins à domicile Équipe spécialisée Alzheimer : 02 98 55 97 43 Du Lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30. | 90 rue de Kergestin - Quimper 02 98 55 10 05 csi-quimper@mutualite29-56.fr |
| Archipel | Soins et assistances à domicile Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 | 4 rue Paul Sabatier - Quimper 02 98 95 54 63 2asdquimper@union-archipel.org |

Autres services à domicile : se référer aux encarts publicitaires du guide, ou aux pages jaunes de l'annuaire

Aide juridique, conseils retraites

| Intitulés | Services et permanences | Contacts |
|-----------------------|--|--|
| TGI | Tribunal de Grande Instance. Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30 | 48A Quai de l'Odé - Quimper 02 98 82 88 00 |
| ATP | Association Tutélaire du Ponant Lundi, mardi, mercredi, vendredi de 14h à 17h | 17 route du Président Sadate - Quimper 02 98 10 21 21 www.atp.asso.fr |
| UDAF | Union Départementale des Associations Familiales | 6 route de Kerogan Quimper 02 98 10 38 00 |
| CICAS | Centre Information Conseil et Accueil des Salariés (caisses retraites complémentaires) Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h | 36 bis Boulevard Dupleix - Quimper N° indigo 0820 200 189 cicasinfo29@agirc-arrco.fr |
| Pact Finistère | Amélioration et adaptation de l'Habitat Accueil de 9 h à 12 h | 41 rue de Pen Ar Steir - Quimper 02 98 95 67 37 pact-arim-quimper@wanadoo.fr |
| QUB | Transport en commun de l'Agglomération Du lundi au samedi de 8h30 à 18h30 | 12 quai du Steir - Quimper 02 98 95 26 27 www.qub.fr |
| HandiQub | Transport personnes à mobilité réduite Réservation téléphonique du lundi au samedi de 8h30 à 19h00 sans interruption | 02 98 95 97 92 www.handiqub.fr |

Une méthode pour chaque situation, chaque oreille, chaque budget

Votre **A**udition

telier de correction auditive

Audioprothésiste diplômé d'état depuis 15 ans, Pierre ZAJEC vous accueille au sein de sa propre enseigne Concept reposant sur :

Le savoir faire

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

Liberté et proximité

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

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

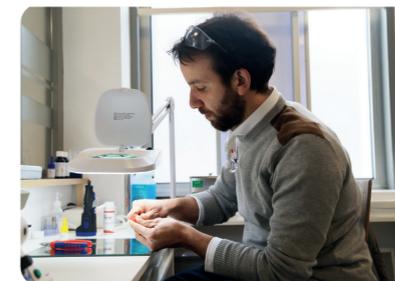
« Ceci afin d'apporter un confort optimal à chaque personne ».

Des outils exclusifs

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

Des protections auditives standard et sur mesure

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



Invitation pour un

**TEST
AUDITIF*
GRATUIT**

*Test à but non médical

Bon pour un

**ESSAI GRATUIT
ET SANS
ENGAGEMENT
D'AIDES AUDITIVES
NUMERIQUES**

Prise en charge

GRATUITE du
REGLAGE et de
L'ENTRETIEN de vos
**AIDES AUDITIVES
ACTUELLES**

HORAIRES

Lundi au vendredi
9h-12h30 et 14h-18h
Samedi matin
9h-12h

KEMPER KERFEUNTEUN

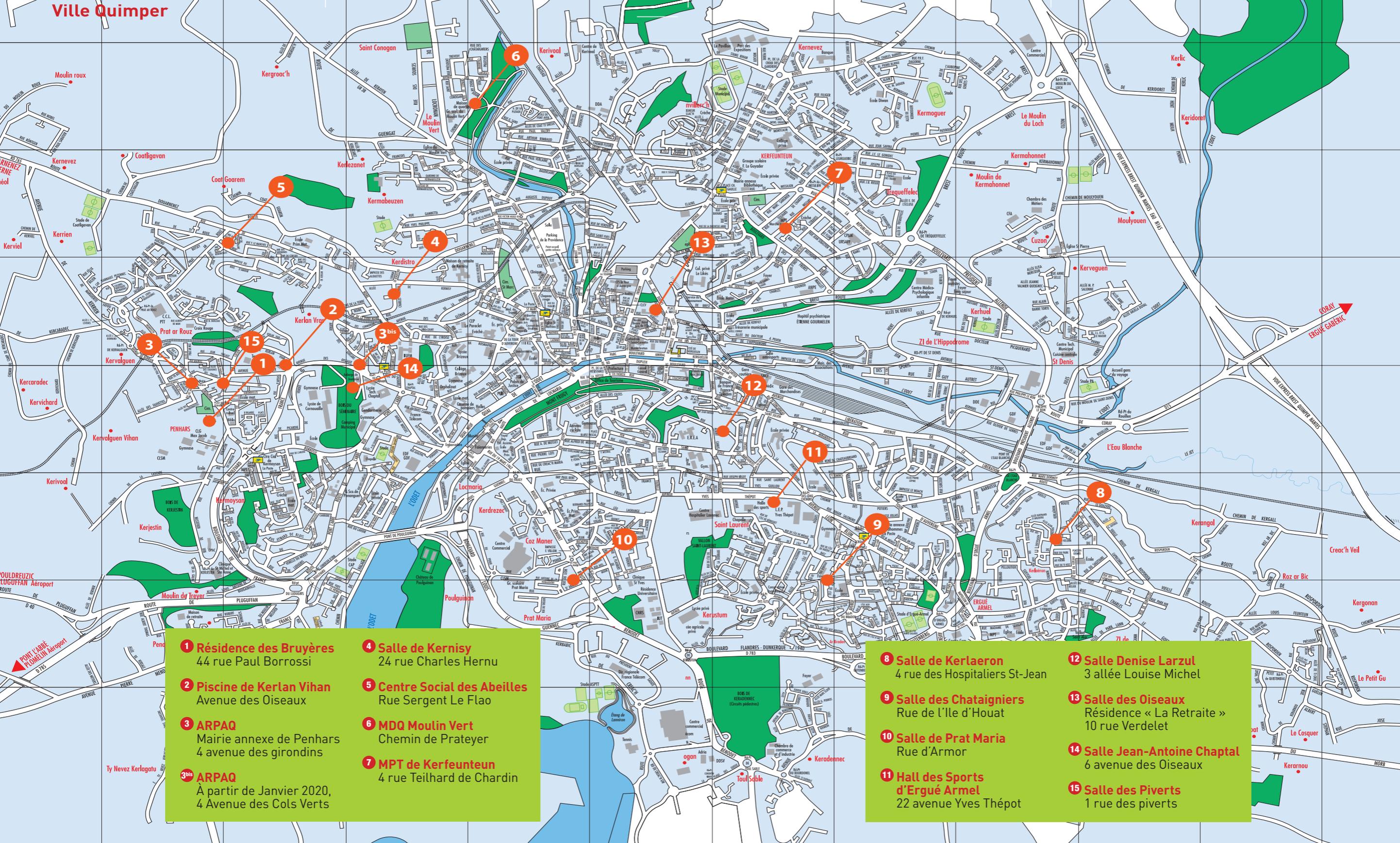
**59 Avenue de la France libre
29000 QUIMPER**



Tél. **02 29 40 92 66**

w w w . v o t r e a u d i t i o n - b z h . f r

Ville Quimper



- 1 Résidence des Bruyères**
44 rue Paul Borrossi
- 2 Piscine de Kerlan Vihan**
Avenue des Oiseaux
- 3 ARPAQ**
Mairie annexe de Penhars
4 avenue des girondins
- 3bis ARPAQ**
À partir de Janvier 2020,
4 Avenue des Col Verts
- 4 Salle de Kernisy**
24 rue Charles Hernu
- 5 Centre Social des Abeilles**
Rue Sergent Le Flao
- 6 MDQ Moulin Vert**
Chemin de Prateyer
- 7 MPT de Kerfeunteun**
4 rue Teilhard de Chardin

- 8 Salle de Kerlaeron**
4 rue des Hospitaliers St-Jean
- 9 Salle des Chataigniers**
Rue de l'Île d'Houat
- 10 Salle de Prat Maria**
Rue d'Armor
- 11 Hall des Sports d'Ergué Armel**
22 avenue Yves Thépot
- 12 Salle Denise Larzul**
3 allée Louise Michel
- 13 Salle des Oiseaux**
Résidence « La Retraite »
10 rue Verdelet
- 14 Salle Jean-Antoine Chaptal**
6 avenue des Oiseaux
- 15 Salle des Piverts**
1 rue des piverts

Transport / mobilité

Les personnes de 65 ans et plus, non imposables sur le revenu et résidants d'une commune de Quimper Communauté, 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% (COTOREP). 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 25

Notre projet « solidarité transports » vous est expliqué page 25 de ce guide. « Si vous avez des difficultés de mobilité et que vous ne pouvez plus utiliser les transports en commun, n'hésitez pas à nous en parler. Nous étudierons avec vous les solutions existantes sur Quimper ».

La plaquette d'information du Conseil Départemental à votre disposition



Hébergement sur l'agglomération de Quimper

| Nom | Adresse | Contact |
|---|---|----------------|
| EHPAD Ker Radeneg | 20 allée Claude Dervern 29 000 Quimper | 02 90 94 43 70 |
| EHPAD Kerfily | 2 rue Gustave Eiffel 29 000 Quimper | 02 98 64 44 80 |
| EHPAD La Retraite | 10 rue Verdelet 29 000 Quimper | 02 98 95 06 12 |
| EHPAD Les Bruyères | 44 rue Paul Borrossi 29 000 Quimper | 02 98 55 01 78 |
| EHPAD Les Magnolias | 6 place Guy Ropartz 29 000 Quimper | 02.98.95.61.62 |
| EHPAD Résidence de Missilien | 10 rue d'Orense 29 000 Quimper | 02 98 55 59 20 |
| EHPAD Résidence Parat Maria | 5 allée Sarah Bernhardt 29 000 Quimper | 02 98 55 94 62 |
| EHPAD Thérèse Rondeau | 3 allée de Kernisy 29 000 Quimper | 02 98 53 81 12 |
| EHPAD Ty Creach | 10 rue Robert Schumann 29 000 Quimper | 02 90 26 45 78 |
| EHPAD Ti Glazig | 1 avenue des Sports 29 000 Quimper | 02 90 26 45 87 |
| Logements groupés Jean Jaurès | 16 bis rue Jean Jaures 29 000 Quimper | 02.98.64.51.00 |
| Logements groupés Paul Borrossi | 36 rue Paul Borrossi 29 000 Quimper | 02.98.64.51.00 |
| Résidence les Séniors : Les Jardins d'Arcadie | 6 rue Henriot 29 000 Quimper | 02 98 53 03 08 |
| EHPAD Coat kerhuel | 10 impasse de la Lande 29 500 Ergué Gabéric | 02 98 66 62 98 |
| EHPAD Résidence du 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'Odét | 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 |



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 à domicile

Centre Intercommunal d'Action Sociale de Quimper Bretagne Occidentale

- Le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination)

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



MUSÉE
DES
BEAUX-ARTS
DE QUIMPER

Maxime Maufra (1861 - 1918)
Port du Palais à Belle-Ile, 1910
Huile sur toile, 115 x 147 cm
Dépôt du Fnac au musée des beaux-arts de Quimper
©musée des beaux-arts de Quimper



Le musée des beaux-arts de Quimper Un musée accessible à tous !

Musée des beaux-arts de Quimper
40, place Saint-Corentin - Tél. : 02 98 95 45 20
e-mail : musee@quimper.bzh - Site web : <http://www.mbaq.fr>

Jours et heures d'ouverture : juillet - août, ouvert tous les jours de 10h à 18h.
Avril - mai - juin et septembre - octobre, ouvert tous les jours sauf le mardi de 9h30 à 12h et de 14h à 18h. Novembre - décembre - janvier - février - mars, ouvert tous les jours sauf le mardi et le dimanche matin de 9h30 à 12h et de 14h à 17h30.
Jours fériés : fermé les 1^{er} janvier, 1^{er} mai, 1^{er} et 11 novembre, 25 décembre.



VILLE
DE QUIMPER

