



Siège social :

**4 avenue des
Girondins
29000 QUIMPER**



02.98.55.53.86

arpaq@orange.fr

www.arpaq.fr

Ouverture des bureaux :

**Du Lundi au
Vendredi:
De 9 h00 à 12 h00
De 14 h00 à 17 h00**

Ligne de bus

**Ligne A et 2
Arrêt Penhars
bourg**

EDITO

L'année 2019 a été en grande partie consacrée à la préparation du transfert du siège social de l'association, notamment au choix et à la commande du mobilier qui meublera les nouveaux locaux des Cols verts. La reconstruction a souffert d'un retard de deux mois environ.

La mise à la disposition du nouvel espace Simone VEIL, devrait se concrétiser dans la première semaine de février 2020, suivie du déménagement au cours de la troisième semaine de février.

Vous êtes conscients de notre grande impatience à prendre possession d'une structure moderne, haute en couleurs, symbole d'un accueil digne des adhérents de l'ARPAQ, et des salariés qui bénéficieront d'une amélioration très notable de leurs conditions de travail.

2020 va donc s'ouvrir sous le signe du déménagement et de l'appropriation des nouveaux locaux qui seront inaugurés avant la fin de la mandature actuelle.

Ils permettront d'imaginer des évolutions dans les activités proposées par l'association, d'éviter, je l'espère, la constitution de listes d'attente, préjudiciables aux intérêts de l'ARPAQ.

Nous avons commencé à réfléchir à différents scénarios, notamment autour de la cuisine.

Bien entendu, d'autres préoccupations ont fait le quotidien de l'association, comme, par exemple, la création et développement d'un outil informatique plus performant, la mise place d'une comptabilité plus efficace et plus rapide, la négociation d'appels à projet, la discussion des budgets, la justification de l'utilisation des subventions de la Ville de QUIMPER, la maîtrise des finances, la mise en place d'activités nouvelles, etc....

Je remercie très sincèrement l'ensemble des salariés et des bénévoles, pour leur implication et leur dévouement dans l'accomplissement des différentes missions de l'ARPAQ et des actions de solidarité, qui sont l'essence même de l'association.

A toutes et à tous, je vous présente, ainsi qu'à tous vos proches, mes meilleurs vœux de bonheur, de santé pour cette nouvelle année.

Michel TROLEZ—Président de l'ARPAQ

**Doriane, Myriam, Nelly, Julie, Aurélie et Magali vous souhaitent
tous leurs meilleurs vœux de bonheur pour cette nouvelle année.
Que celle-ci soit synonyme de joie et de bonne santé.**



ACTEUR DE

Monalisa

ENGAGÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS

Vous aurez certainement l'occasion de la croiser au siège de l'ARPAQ, et vous vous poserez la question du rôle d'une personne supplémentaire dans l'équipe.

Aurélie ATTARD remplace Sandie Crenn qui avait démarré la mission Monalisa. Aurélie sera donc à nos côtés jusqu'à l'automne 2020

Vous aimez jardiner?

Venez semer et récolter des fruits et légumes dans la bonne humeur.

A partir du début de l'année 2020, un habitant du quartier pourra vous accueillir 1/2 journée par semaine dans son potager situé à Penhars.

Renseignements et contact: Aurélie ATTARD (Monalisa 29)

06 99 95 29 55 / monalisa.finistere@gmail.com

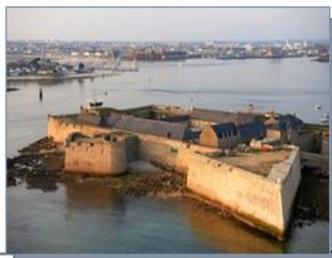


PROGRAMME DES VACANCES A LA JOURNEE 2020

Mercredi 12 Février

Déjeuner au restaurant le Saint Aimé et visite guidée du musée de la compagnie des Indes à Port Louis

42€



Mercredi 11 Mars

Déjeuner au château d'eau à Ploudalmézeau.
Au menu : Kig ha Farz
Promenade libre au petit port de Portsall

32€



Subvention du Département

Mercredi 1 Avril

Déjeuner spectacle à la Porte du Golfe: la fiesta Mexicaine



50€ au lieu de 64€

Mercredi 13 Mai

Venez découvrir les nouveaux locaux de l'Arpaq !

Déjeuner servi par le traiteur « Ti Gourmet » de Rosporden et après-midi chanson à l'Orgue de Barbarie animé par « Le P'tit Félix »



Présence à 11h45, pas de circuit car

34€

Mercredi 10 Juin

Déjeuner au restaurant des Pins et visite libre du « Tropical Parc » à St Jacques les Pins : parc unique en France pour voyager de la Thaïlande au Mexique, en passant par l'Afrique



45€ au lieu de 47.50€

SORTIES A THÈME PROGRAMME 2020

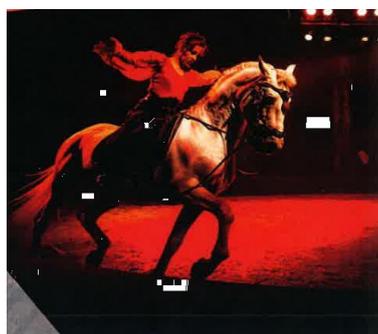
**VENDREDI 13 MARS:
COCHON GRILLE A GOMENE.
62€**



**VENDREDI 17 AVRIL:
SORTIE INTERGENERATIONNELLE
AU PARC DE BRANFERÉ.
TARIF ADULTES 49€
TARIF ENFANTS: 32€**



**JEUDI 28 MAI:
HARAS NATIONAL D'HENNEBONT.
83€**



**VENDREDI 12 JUIN:
CHAUSEY.
JOURNEE LIBRE: 55€ OU
JOURNEE DEJEUNER AU RESTAURANT:
EN COURS**



**VENDREDI 4 SEPTEMBRE:
BELLE-ILE.
JOURNEE LIBRE: 48€ OU
JOURNEE DEJEUNER AU RESTAURANT +
EXCURSION: 89€**



FICHES DETAILLEES DES SORTIES DISPONIBLES AU BUREAU

ELECTIONS DES DELEGUES DANS VOS ACTIVITES

En ce début d'année 2020, comme le prévoient les statuts, des élections vont avoir lieu pour toutes les activités afin de désigner leurs délégués.

Le délégué est la personne référente pour chaque activité qui reçoit les informations à transmettre aux adhérents et qui fait remonter les demandes et les interrogations. Chaque activité élit entre 1 et 4 délégués, en fonction du nombre de participants à l'activité. L'ensemble des délégués se retrouvent au sein du Conseil des Actions de Prévention qui débat de toutes les questions qui touchent aux activités. Il désigne chaque année 3 personnes qui siègeront au Conseil d'Administration de l'ARPAQ. Ces élections vont se dérouler courant février sur le lieu de chaque activité en présence d'un administrateur. Tout adhérent peut faire acte de candidature : il suffit de contacter le siège de l'ARPAQ. La durée du mandat est de 3 ans.

REPRESENTATION

DE THEATRE SOLIDAIRE

Le dimanche 22 mars à 15h au lycée
Kérustum: 12 Allée de Kérustum, 29000 Quimper .
Renseignements auprès de Florence
Muckensturm, encadrante de
l'activité théâtre: 06 81 34 80 65.



Le mercredi 5 février

Visite guidée du musée des Beaux Arts : la peinture bretonne

Cette visite est organisée par le Bistrot mémoire, pour des personnes touchées par des troubles de la mémoire et leurs aidants.



Rendez-vous à l'entrée du musée des Beaux Arts,
40 place Saint Corentin à Quimper à **14h45** !
La visite se poursuivra par un temps convivial autour
d'un goûter.

**Visite gratuite et
inscriptions à l'Arpaq (places limitées)**

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

**Les lundis du 20 janvier au 18 mai 2020
(exceptés les 13 et 20 avril) de 14h à 15h**

**Ty Glazik - Salle du Forum- Place de Runthin-
Briec**

**Thème: 16 séances d'activités physiques adap-
tées pour améliorer sa mobilité, travailler son
équilibre et sa souplesse**

Le Clic : un guichet unique au service
des seniors et de leur famille

Les rendez-vous
du Clic

septembre 2019
> janvier 2020

Clic
Centre d'information et de conseil
Michel Elzein et ses bénévoles
Quimper Bretagne Occidentale

QUIMPER BRETAGNE
OCCIDENTALE
KEMPER BREIZH IZEL



Séjour Saumur Val de Loire

Du 22 au 25 AVRIL 2020
Cadre noir, troglodytes, vin, abbaye

TARIF : 518 €
Inscriptions ouvertes

* **Mercredi 22 avril 2020**

Découverte du Parc Oriental de Maulévrier, le plus grand jardin Japonais d'Europe.

* **Jeudi 23 avril 2020**

Visite guidée de Troglodytes et Sarcophages à Doué-la-Fontaine.

Et Visite de Terre de rose à Doué-la-Fontaine, où l'on trouve sur le même site : une roseraie, une distillerie d'eau de rose et un musée insolite de la rose

* **Vendredi 24 avril 2020**

Visite guidée de l'Abbaye de Fontevraud, l'une des plus vastes cités monastiques d'Occident. Et Découvrez Saumur, la perle de l'Anjou, à bord du petit train touristique !

15 h 30 Visite guidée des caves Veuve Amiot, explications sur l'élaboration du Saumur Brut et Crémant de Loire selon la méthode traditionnelle. La visite est suivie d'une dégustation.

Spectacle à 21h: Rendez-vous à l'École Nationale d'Equitation et assistez au Printemps des Ecuyers. Un évènement à ne pas rater !

* **Samedi 25 avril 2020**

09 h30 Départ des participants après le petit-déjeuner.

Retour vers 14h à Quimper

Les ateliers de Kernisy

Les tricoteuses de l'ARPAQ ont fait un don à la Croix Rouge. Des écharpes, des bonnets ... ont été distribués aux sans abris de Quimper lors des maraudes effectuées par l'association.

Elles ont aussi tricoté des vêtements pour bébés .
Merci pour votre générosité!



CALENDRIER ARPAQ

Date du prochain Conseil d'Administration: 17/01/2020