



## RETOUR SUR NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE



### Siège social :

4 avenue des Cols Verts  
29000 QUIMPER

☎ 02.98.55.53.86  
arpaq@orange.fr

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

### Ouverture bureaux :

Du Lundi au Vendredi  
de 9 h00 à 12 h00  
de 14 h00 à 17 h00

### Lignes de bus

Lignes A et 2  
Arrêt Lycée Chaptal

Décalée à l'automne, cette Assemblée Générale 2020 s'est déroulée dans des conditions particulières... nombres de places limitées, masque obligatoire, lavage des mains et absence de verre de l'amitié !!!

Bref, un moment de la vie associative un peu malmené mais pour autant, vous avez été au rendez-vous ! Pour être précis, vous étiez 99 au lieu de 140 l'année dernière. Malgré ces contraintes sanitaires contraignantes, vous avez investi le Terrain Blanc à Penhars avec bonne humeur, et je vous en remercie sincèrement.

Une attention particulière à l'équipe de bénévoles pour l'organisation de cette journée : Tino, Jean-René, Malou, Chantal, Raymonde et Marie-Pierre !

## CONSTITUTION DU NOUVEAU BUREAU DE L'ARPAQ

**Lors du Conseil d'Administration du 16 octobre 2020, le renouvellement du bureau a été réalisé :**

**PRESIDENCE:** TROLEZ Michel

**VICE-PRESIDENCE:** KERDRANVAT Jeannine et KEROMNES Roger

**SECRETAIRE:** HENAFF Henri

**TRESORIER:** COINON Daniel

**MEMBRES:** MOTTE Jean-René, BOURC'H Alain, LE BLEIS Nicole, LE BARS Jean,

# SORTIE A LANDERNEAU et PLOUGASTEL-DAOULAS

## Jeudi 19 Novembre 2020

Départ en car de la piscine Kerlan Vian, 47 Avenue des Oiseaux à  
8h30, RDV 7h45



### EXPOSITIONS

Enki Bilal – LANDERNEAU

12h30 Déjeuner au restaurant à

Landerneau

15h Visite guidée

Musée de la Fraise

Grand calvaire PLOUGASTEL-  
DAOULAS



Retour sur Quimper vers 18h15

**Tarif: 51€**

Papot'Age est un service d'accompagnement par des bénévoles pour permettre à des personnes âgées, davantage isolées, de bénéficier d'appels téléphoniques réguliers.

Souvent difficile de faire le premier pas vers l'extérieur quand on est âgées, et parfois fragilisé par des parcours de vie, des maladies, des veuvages, cette action a pour objectif de permettre à la personne de renouer avec l'extérieur tout en se sentant moins isolée.

Une équipe de 6 bénévoles assurent des appels téléphoniques de courtoisie deux fois par semaine : le lundi et jeudi matin, de 10h à 12h environ.

L'équipe de volontaires a suivi une formation auprès d'un psychologue au départ du projet, depuis ils rencontrent régulièrement l'animatrice, Julie, pour faire un point sur les situations. Cela permet à Julie d'alerter les familles ou professionnels si besoin et de proposer des sorties, visites à domicile si c'est possible.

Malgré le confinement, les bénévoles ont continué leurs missions Papot'âge.

Les bénévoles ont contact avec 8 personnes actuellement, 7 femmes et 1 hommes qui pour la majorité habitent Quimper.

Voici le témoignage de Patricia, bénévole sur cette mission:

Depuis quand-êtes vous bénévole? Avril 2019.

Pourquoi appréciez-vous Papot'Age? C'est un lien d'échange qui se renforce d'appels en appels. Comme à une amie à qui on peut tout raconter, petites joies, petites misères et bien d'avantage parfois...

Cela vous prend t'il beaucoup de temps? 3 à 4 heures à chaque intervention soit entre 8h et 16 heures par mois.

N'est-il pas difficile de ne connaître les personnes que par la voix, sans jamais les voir? C'est mon choix, de soutenir des personnes ayant un besoin d'un lien, pour exorciser leurs peurs, leurs craintes, exprimer les joies. je ne souhaite pas forcément les rencontrer, pour ne pas à avoir à trop souffrir de leur déclin entraîné par la vieillesse inéluctable des années qui passent.

De quoi parlez-vous? Essentiellement de leur vie, de leurs goûts, de leurs passés, pour certains de leurs présents de ce qu'ils ressentent du monde dans lequel, ils évoluent de près ou de loin.

Combien dure un appel en moyenne? de 25 à 40 minutes.

Merci Patricia pour votre retour. C'est grâce aux bénévoles que nous pouvons continuer cette mission, merci pour votre investissement.



## PORTRAIT D'UNE DELEGUEE DE L'ARPAQ



Les bénévoles délégués à l'Arpaq nous sont très précieux! Son rôle consiste à être l'intermédiaire privilégié entre l'AR-PAQ et les adhérents. Il veille au bon déroulement de l'activité mais pas que..

Aujourd'hui, nous mettons sous les feux des projecteurs Marie-Hélène, déléguée sur le stretching depuis, déjà, 4 ans. "Je m'appelle Marie-Hélène et depuis l'année 2008 je suis une assidue des séances de STRETCHING qui sont données le mardi après midi à la salle de KERNISY. C'est toujours avec beaucoup de plaisir que j'assiste aux cours donnés par notre bienveillante animatrice FRANCOISE.

Tous les 3 ans, ont lieu des élections pour désigner les déléguées d'activités.

En 2016, le poste était vacant. Après réflexion sur l'utilité de cette fonction, j'ai proposé ma candidature et ai été élue. C'est une mission qui n'est pas chronophage, mais qui est nécessaire au bon fonctionnement de l'ARPAQ.

Les adhérentes doivent recevoir le plus d'informations possibles sur la vie de l'association. Il existe, bien entendu, plusieurs moyens de communications (Newsletter / bulletin d'information etc...) mais je m'aperçois que les informations verbales sont également appréciées. Je communique, également, avec des adhérentes uniquement par SMS (c'est rapide = envoi groupé et c'est moins invasif).

Cela me permet par la suite de faire éventuellement remonter à la Direction des suggestions ou des remarques.

Le rôle de la déléguée consiste également à permettre la cohésion du groupe : D'un commun accord, les participantes m'ont confié leurs numéros de téléphones portables. Je peux ainsi les avertir très rapidement en cas de problèmes inopinés. Actuellement je les tiens au courant de l'évolution des mesures sanitaires (qui peuvent modifier le fonctionnement de notre activité).

En cas d'absences prolongées, je me permets aussi de prendre de leurs nouvelles et de m'inquiéter de leur santé. Il me semble qu'elles apprécient ces différentes démarches.

Grâce à ces petites attentions, notre groupe reste très soudé et une des participantes s'est proposée d'organiser une journée détente autour d'un repas convivial au restaurant chaque année. (tout le groupe était présent !!!). Je lui ai fait confiance et j'ai bien entendu trouvé cette idée excellente.

En conclusion, je ne vois que des satisfactions dans mon rôle de déléguée."

**Merci Marie-Hélène pour votre retour! C'est toujours un plaisir d'œuvrer avec vous**