



Siège social :

4 avenue des Cols Verts
29000 QUIMPER

☎ 02.98.55.53.86
arpaq@orange.fr

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

EDITO DE RENTREE

Mesdames, Messieurs, Adhérentes, Adhérents ;

L'année 2020 a été la concrétisation d'un dossier ouvert en 2013. Le nouveau bâtiment mis à la disposition de l'ARPAQ a été inauguré par les élus de la Ville de Quimper le 14 février dernier, à la plus grande satisfaction et fierté de tous les acteurs qui ont accompagné les différentes étapes de la déconstruction - reconstruction. Le succès incontestable et l'affluence des portes ouvertes des 6 et 7 mars nous permettaient d'imaginer une rentrée 2020/2021, à la hauteur de nos espérances.

C'était sans compter sur l'inimaginable, l'inconcevable. L'apparition et le développement exponentiel du COVID-19, virus hautement transmissible, présentant des risques sanitaires pour des personnes fragiles en cas de contamination. Les retraités, public majoritaire de l'association, sont évidemment les premières concernées.

Pour tenter d'enrayer la pandémie, le gouvernement a pris la décision de confiner l'ensemble du pays, dès la mi-mars. Le siège social de l'association a dû fermer ses portes, les salariées étant expressément invitées à ne pas quitter leur domicile.

L'autorisation partielle de lever le confinement dès le 11 mai dernier, n'a guère simplifié la situation.

A défaut d'avoir des instructions précises des autorités de tous niveaux (ETAT, services préfectoraux, Département, Mairie), le bureau s'est réuni à plusieurs reprises pour mettre en place la rentrée 2020, et élaborer une liste, aussi précise que possible, de préconisations et de précautions pour l'ensemble des participants aux différentes activités qui sont ouvertes dès le 14 septembre. Il est prévisible que les conséquences sociales, économiques et budgétaires de l'épidémie sur la vie associative de l'ARPAQ seront loin d'être négligeables. Il est très difficile à l'heure d'aujourd'hui d'en mesurer l'impact réel.

Mais rien n'est insurmontable. Pour ce faire, le soutien et la solidarité de toutes et de tous nous sont particulièrement indispensables et précieux. Nous comptons sur chacun pour admettre que des solutions que nous avons été amenés à proposer n'avaient comme unique objectif que de protéger les seuls intérêts de l'ARPAQ et de ses adhérents.

Je rappelle que l'Assemblée générale de l'association se déroulera le 8 octobre prochain. Je vous invite à venir nombreux. Cette instance vous offre la possibilité de vous exprimer, de faire part de vos interrogations, de préconiser des orientations nouvelles et de poser toutes questions susceptibles de vous éclairer sur le fonctionnement et l'avenir de l'ARPAQ.

Bonne saison à vous,

MICHEL TROLEZ—Président

UN GRAND MERCI AUX ADHERENTS QUI CONTRIBUENT A LA COLLECTE DE VIEUX JOURNAUX !!!

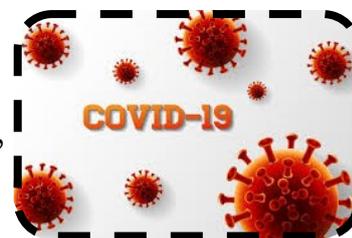
690 Associations récoltent les vieux journaux pour Cellaouate à côté de Morlaix . Pour autant, l'association des Amis de Ker Arthur (pour laquelle l'ARPAQ est partenaire) arrive dans le top 3!!!!!! Soit 350 tonnes de journaux ramassés en 2019...

Bravo aux bénévoles, Bravo aux donateurs !

RAPPEL DES GESTES BARRIERES:

- ♦ Entrer masqué dans tous les lieux clos !
- ♦ Laver ses mains au gel hydro alcoolique ou au savon!
- ♦ Garder ses distances avec les autres (1 m mini, pas d'embrassade....)
- ♦ Se faire pointer sur le listing auprès de votre encadrant

PROTEGEZ-VOUS, PROTEGEZ LES AUTRES !!!!!



Une Rentrée particulière à l'ARPAQ...

Soumis aux conditions sanitaires;

Nous ne pourrons pas accueillir tous les adhérents sur tous les groupes. Ci-dessous, les activités qui devront être dédoublées dès la rentrée:

- **STRETCHING (les 3 cours)**
- **GYMNASTIQUE CHATAIGNIERS (les 2 cours)**
- **GYMNASTIQUE PILATES (les 4 cours)**
- **GYMNASTIQUE ENTRETIEN (1 cours)**

Pour tous les adhérents concernés par ces groupes, vous ne pourrez avoir cours qu'une fois sur deux.

Les activités sportives ont des contraintes de distanciation plus importante, et dans certaines salles, nous ne pouvons pas mettre plus de 10 personnes simultanément.

Prenez le temps de découvrir le programme des activités ci-dessous, plusieurs places en-core disponibles

« Au fil des rivières françaises - les petits récoltants de Gilles »

Le mercredi de 17 H 30 à 19 H 00 à l'Arpaq. Tarif par séance : 13 €. Ambiance conviviale, animation, pédagogie, conseils, idées pour vos achats.. débutants ou confirmés, tous cordialement bienvenus.

Mois	Descriptif
Octobre 2020	Elaboration d'un cocktail-apéritif. Vin : Au fil de la Dordogne de Lalinde à Libourne : Découverte des domaines de Montravel, Monbazillac, Bergerac, Ste Foy, Castillon et bien d'autres. Art de la table : Comment bien servir le vin !
Décembre 2020	Elaboration d'un cocktail-apéritif. Vin : Au fil de la Loire de Tours à Nantes : Découverte des domaines de Chinon, Bourgueil, Anjou, Muscadet et tant d'autres. Art de la table : Comment choisir un Champagne !
Février 2021	Elaboration d'un cocktail-apéritif. Vin : Au fil de la Drôme et du Vaucluse : Découverte des domaines du Lubéron, Ventoux, Tricastin, Vivarais, côtes du Rhône et tant d'autres. Art de la table : Les accords des vins et des mets.
Avril 2021	Elaboration d'un cocktail-apéritif. Vin : Au fil de l'Aude et du Têt de Narbonne à Perpignan : Découverte des domaines de Minervois, Limoux, Cabardés, Roussillon et tant d'autres Art de la table : Décantage et carafage.

Les contes

Armelle Le Gal La Salle, céramiste, conteuse, art thérapeute propose des conférences-débats, à partir de contes du patrimoine universel. Tarif : 10 € la séance. De 10H à 11h30 à l'Arpaq.

Date	Thèmes	Contes
Mercredi 04 novembre 2020	Doit-on avoir peur du loup ?	La chèvre de monsieur Seguin (A. Daudet)
Mercredi 09 décembre 2020	Pourquoi selon les cultures et les époques, le loup est perçu différemment ?	Le chevalier loup-garou (Europe)
Mercredi 06 janvier 2021	Peut-on apprivoiser le loup ?	Les deux frères (Europe)
Mercredi 10 février 2021	La place du loup dans une perspective écologique	La jeune fille et le souvenir (Amérique)

Les petits déjeuners philo

Tarif : 12 € la séance - 9h30 à l'Arpaq.

Date	Thèmes
Jeudi 15 Octobre 2020	« Peut-on se fier à notre mémoire ? »
Mercredi 18 Novembre 2020	Les chemins de la vieillesse...
Mercredi 16 Décembre 2020	L'ignorant peut-il être heureux ?
Jeudi 21 Janvier 2021	« La vie a-t-elle un sens ? »
Mercredi 17 Février 2021	Respecter la nature, est-ce renoncer à la transformer ?
Mercredi 17 Mars 2021	Confinement « Rester Chez Soi »
Jeudi 15 Avril 2021	Est-il préférable de maîtriser sa vie ou de prendre ce qu'elle nous apporte ?
Mercredi 12 Mai 2021	Le hasard est-il maître de l'univers ?

Les Vacances à la journée



Mercredi 23 septembre : Déjeuner au relais de la place au Faou et visite guidée de l'ancienne Abbaye de Landévennec et dégustation de produits monastiques—41€

Mercredi 21 octobre : déjeuner au Breiz Armor et visite du musée de l'Amiral à Pouldreuzic—39€

Mercredi 18 novembre : Déjeuner à la crêperie Ty Pont à Quimper et promenade libre à Douarnenez— 24€

Mercredi 16 décembre : déjeuner servi par le traiteur « Ti Gourmet » de Rosporden et loto—34€

Mercredi 20 janvier : Déjeuner servi par le traiteur « Ti Gourmet » de Rosporden et spectacle de magie—38€



Prendre soin de soi,
pour prendre soin de l'autre.

casus
délires

**Mardi 13 octobre
à 14h30 - Gratuit**

Salle le Terrain Blanc – MPT Penhars – Quimper

Tous Aidants
Spectacle interactif

Spectacle humoristique et informatif à destination des aidants familiaux

Inscriptions : 02.98.55.53.86

BISTROT MEMOIRE

Clic

malakoff humanis

ARPAQ ACTIFS et SOLIDAIRES Pays de Quimper

FRANCE ALZHEIMER

Centre Hippocratie

Spectacle "Tous Aidants"

Mardi 13 Octobre—14h30
Salle le Terrain Blanc,
MPT Penhars

Le bistrot mémoire de Quimper et ses partenaires vous proposent d'assister au spectacle –débat « Tous Aidants » animé par la compagnie « Casus Délires »
Ce spectacle, destiné aux familles apportant une aide à un proche, sera humoristique, informatif et interactif !
Alors n'hésitez plus et venez partager un bon moment à nos côtés.

Gratuit—Sur inscriptions à l'Arpaq

SORTIES TY ANIM

Envie de passer une après-midi conviviale avec des personnes de son quartier ? Les sorties Ty Anim sont adaptées à tous ! Laisser vous guider par notre équipe de bénévoles pour visiter notre belle région.

Les sorties sont le mercredi après-midi, une fois par mois (10€).



AVIS DE RECHERCHE !

- ♦ vous aimez le contact
- ♦ vous êtes disponible régulièrement
- ♦ vous êtes à l'écoute de l'autre

Voici les meilleurs qualités pour être bénévole à l'Arpaq !!

Plusieurs activités s'offrent à vous : réseau de visiteurs à domicile, Papot'Age, transports, bistrot mémoire ...

Prenez dès à présent contact avec Julie, l'animatrice.



Le CLOS LUCÉ ET CHAMBORD À NOËL
Séjour 4 jours / 3 nuits Noël 2020
Dimanche 06 au Mercredi 09 Décembre 2020

Les atouts de ce séjour d'exception :

Un cadre festif et convivial, avec un déjeuner sur la thématique de la Renaissance. Royal !
Un parcours aux visites magiques et féériques, sublimes par les décorations de Noël
Les illuminations qui vous émerveilleront à la tombée de la nuit

Fiche détaillée disponibles au bureau

Une rentrée de septembre avec peu de forums

- ♦ **Le Forum des Clubs Sportifs à Penvillers le samedi 5 septembre**
- ♦ **Le Carrefour de la vie associative le samedi 12 septembre à Géant**

Une petite centaine de guides ont été distribués, ce qui représente un quart des distributions par rapport à l'année dernière ! Ce qui annonce une rentrée en douceur...

CALENDRIER ARPAQ :

- **Conseil d'Administration: vendredi 02 octobre à 14h30**
- **Assemblée Générale Extra Ordinaire et Ordinaire : jeudi 08 octobre à 14h30**
- **Conseil d'Administration: vendredi 16 octobre à 14h30**