



**Siège social :**

**4 avenue des Girondins  
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 Penhars bourg

**SEANCE N°3 DE SOPHROLOGIE**

**Notre animatrice de sophrologie, Anne le Bihan Guinet, vous propose une troisième séance de détente. Elle vous conseille de faire les séances dans l'ordre car il y a une progression dans les vidéos.**

La position assise est prévue pour les séances mais si ce n'est pas confortable vous pouvez faire la séance allongée.

Pour cette troisième séance les explications sont données au début.

Penser à prévoir 30 minutes devant soi sans être dérangé afin de bien profiter de ce moment de relaxation.

Bonne séance! RDV sur notre site pour écouter l'enregistrement.



**SEANCE DE GYMNASTIQUE PAR FRANCOISE**

Afin de continuer notre sport à la maison, Françoise vous propose une deuxième séance de gym/stretching.

Mais cette fois ci, elle est accompagnée de 5 participantes bien connues de l'Arpaq!

Visionnez la vidéo et vous en saurez plus!

Cliquez sur l'image pour accéder à la vidéo.



## PORTRAIT DE DEUX DELEGUES

Aujourd'hui, nous mettons à l'honneur Michel et Nicole. Ils sont délégués sur l'activité Gymnastique. Ils participent aussi à l'atelier cuisine ainsi qu'aux danses bretonnes de l'Arpaq.

Voici leur témoignage::



« Pour répondre à cette motivation, j'ai choisi d'être délégué aux pilates pour connaître les raisons pour lesquelles les autres personnes pratiquaient cette même activité et pour savoir si les exercices pratiqués lors des séances de gym sont bénéfiques pour leur santé comme pour moi.

Quand nous sommes arrivés dans ce groupe, Nicole et moi, il n'y avait pas de rapprochement entre les membres, chacun restait dans son coin car nous ne nous connaissions pas assez. Une fois nommé j'ai demandé les adresses e-mail des personnes pour communiquer plus facilement, mais la Covid est arrivée et nos relations se sont stoppées brutalement. Je pense que dès que nous pourrons nous revoir il sera nécessaire de se faire un café avec des gâteaux que chacun confectionnera sans obligation.

La première activité pratiquée a été la danse bretonne et nous avons tout de suite été acceptés et très bien aidés par Annie Goubil pendant le reste de l'année, ce que nous avons beaucoup apprécié.

La troisième activité c'est l'atelier cuisine où l'ambiance est formidable, les personnes nous accueillent et nous aident, tout le monde aide les débutants et cela se passe dans la bonne humeur, que demander de plus. Le meilleur c'est la dégustation des plats !. Nelly s'occupe de tout et c'est formidable.

J'ai choisi de m'investir dans cette association pour rejoindre l'équipe dynamique qui se mobilise pour que des personnes ne restent pas seules dans leur coin, oubliées des autres. Je prends régulièrement des nouvelles des personnes de mon immeuble que je croise plus dans les parties communes à cause de la pandémie du covid.

Ce qui est dommage avec le masque c'est que nous ne voyons plus le sourire des amis, c'est ce qui nous manque le plus."

Merci pour votre portrait. C'est avec grand plaisir que nous vous retrouverons!

## ET SI, ON APPRENAIT L'ANGLAIS? REPONSES



La semaine dernière, nous vous proposons un exercice d'Anglais. Le niveau était débutant, mais c'était l'occasion de retravailler ses basiques en douceur!

Voici les réponses de Simon, notre encadrant sur l'activité:

1:a

2:b

3:b

4:b

5:b

6:a

7:b

8:a

9:a

10:b



# BELLE ILE

## Sortie du 04 SEPTEMBRE 2020 en Images

Arrivée au port du **PALAIS**, excursion commentée en autocar pour une première rencontre avec l'île. Passage par **KERVILAHOUEN**, village des impressionnistes surveillé par le **Grand Phare**, puis arrêt aux « **AIGUILLES de PORT COTON** », gigantesques « pyramides » rocheuses emblématiques de l'île.

### Les aiguilles de Port Coton







# Déjeuner au Restaurant LE CARDINAL



La découverte continue l'après-midi avec la **POINTE des POULAINS**, tant aimée autrefois de l'actrice Sarah Bernhardt et l'étonnant site de l'**APOTHICAI-RERIE** : deux lieux à la beauté intemporelle où l'horizon bleu de l'océan semble partout toucher le ciel... Puis vous ferez escale dans le charmant port de **SAUZON** avant de rejoindre **LE PALAIS**.

## Site de l'APOTHICAI-RERIE





# Fort Sarah-Bernhardt



# Phare des Poulains



# Le petit port de Sauzon



# JOUONS ENSEMBLE

## REPONSES



La semaine dernière, nous avons diffusé une série d'énigmes à trouver! Voici, enfin, les réponses. En espérant, ne pas vous avoir fait trop arracher les cheveux! Les réponses sont en vert..

### L'âge

David a 10 ans, son petit frère Franck a la moitié de son âge. Quand David sera 10 fois plus âgé, quel âge aura Franck ?  
Franck aura toujours 5 ans de moins que son frère, soit 95 ans et non 50 ans.

### Les étranges symboles

Quel symbole devrait suivre dans cette séquence ?

M ♡ ∞

La suite est constituée d'une symétrie des chiffres de 1 à 3, c'est donc la symétrie de 4 qui doit suivre.

M ♡ ∞ 4

### Quel jour de la semaine ?

Si nous ne sommes pas le lendemain de lundi ou le jour avant jeudi, que demain n'est pas dimanche, que ce n'était pas dimanche hier et que le jour d'après-demain n'est pas samedi, et que le jour avant hier n'était pas mercredi,

Quel jour sommes-nous ?

On est le dimanche !

### Le Carré magique

Placez les chiffres 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 dans la grille de manière à ce que la somme des chiffres de chaque ligne, chaque colonne, et chaque diagonale soit égale à 15.

2	7	6
9	5	1
4	3	8

### 10 Fois 10 = 30

Je multiplie 10 par 10. Le résultat est 30, pourquoi ?

Si l'on prend 10 en chiffre romain cela donne : x(dix) x(multiplie) x(dix). cela donne xxx qui vaut 30 en chiffres romains

### Qui es-tu ?

Qui es-tu, toi qui n'es pas d'ici ? Si je t'attrape et que je te mange, celui qui t'a mis me mangera aussi...

Un appât pour la pêche

### Suite infernale

Voici une suite de chiffres : 0 1 1 2 3 5 8.

Quel chiffre suit logiquement le huit ?

La réponse est treize.

Chaque chiffre est le résultat de l'addition des deux précédents :  $5 + 8 = 13$

Cette suite est connue sous le nom de suite de Fibonacci, elle est fortement liée au nombre d'or.

### Hector et Ulysse

Voici une petite phrase que Hector dit à Ulysse : "C'est marrant, je viens de me rendre compte que j'ai 4 fois l'âge que tu avais quand j'avais l'âge que tu as..."

Sachant que Hector a 40 ans, quel est l'âge d'Ulysse ?

Soit  $y$  l'âge de Ulysse. Le temps écoulé entre l'âge de Hector actuel et celui qu'il avait quand il avait l'âge de Ulysse est  $40-y$ . A cette époque Ulysse avait donc :  $y-(40-y)$  soit  $2y-40$ . On obtient donc pour l'âge de Hector :  $4x(2y-40)=8y-160$ .

Donc on cherche  $y$  tel que  $8y-160=40$

$$8y=200$$

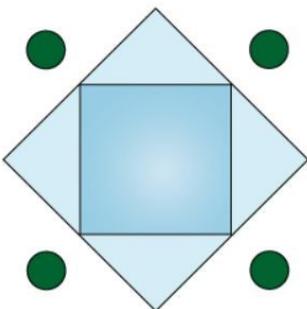
$$y=25$$

Ulysse a donc 25 ans.

### La fontaine

Voici une fontaine carrée. À chacun de ses angles pousse un arbre.

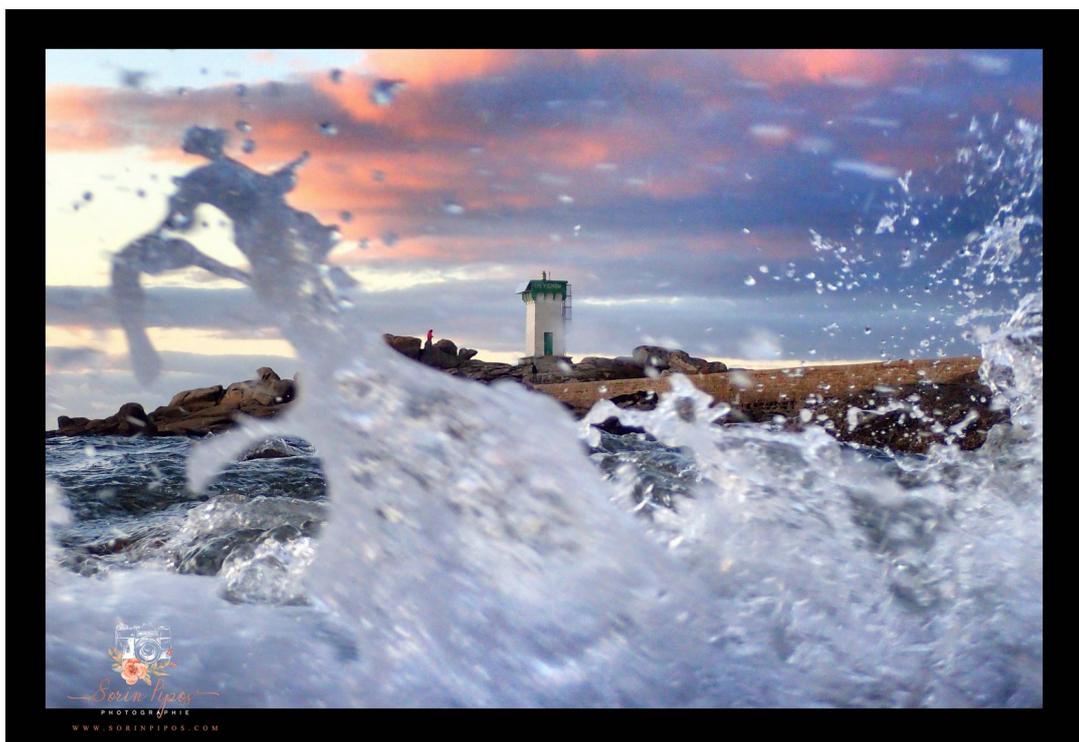
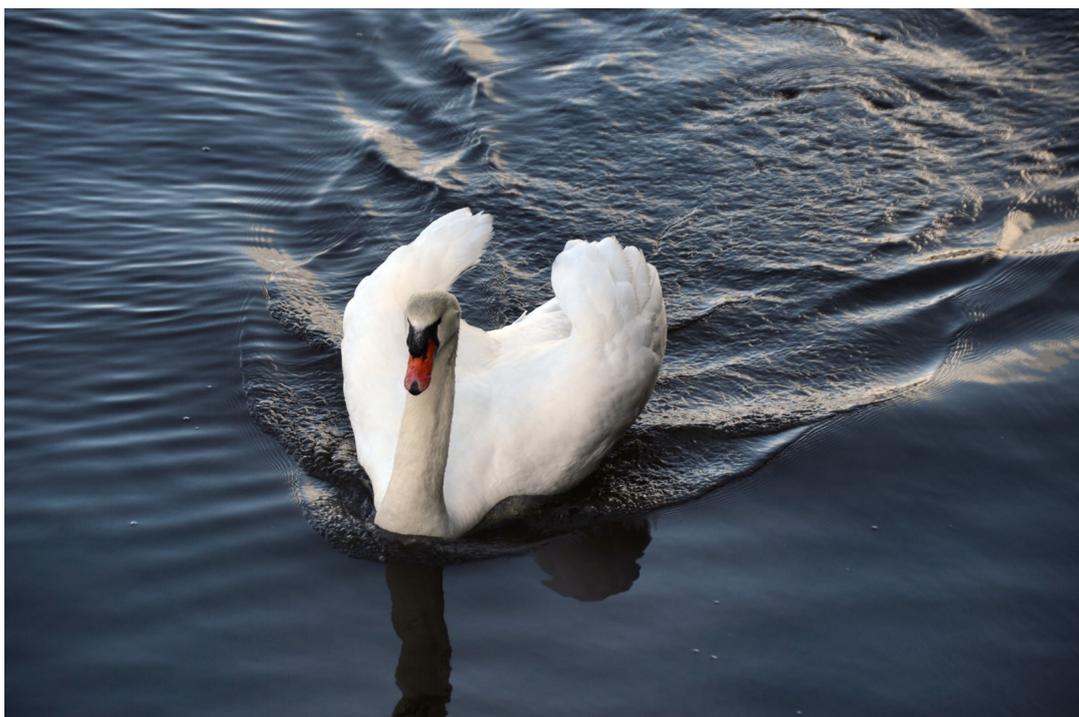
Comment doubler la superficie de la fontaine tout en maintenant sa forme carrée et ne coupant aucun arbre ?

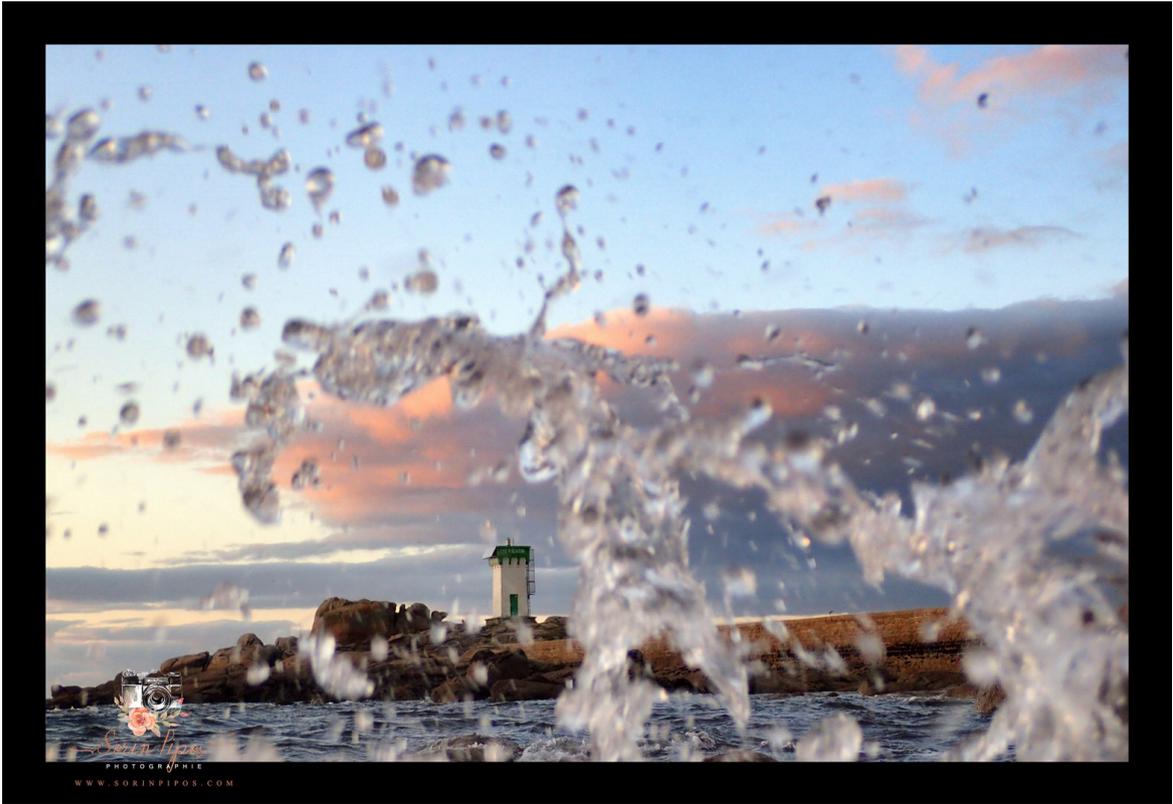


## GALERIE DU CLUB PHOTOS AUTONOME

Depuis la rentrée, nos photographes se sont déplacés dans divers endroits pour prendre de nombreux clichés.

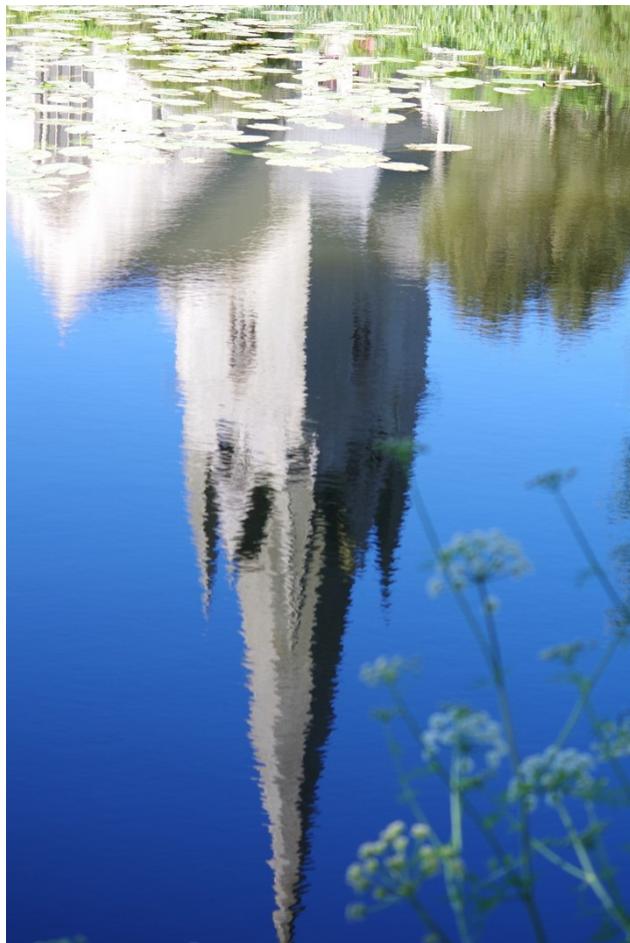
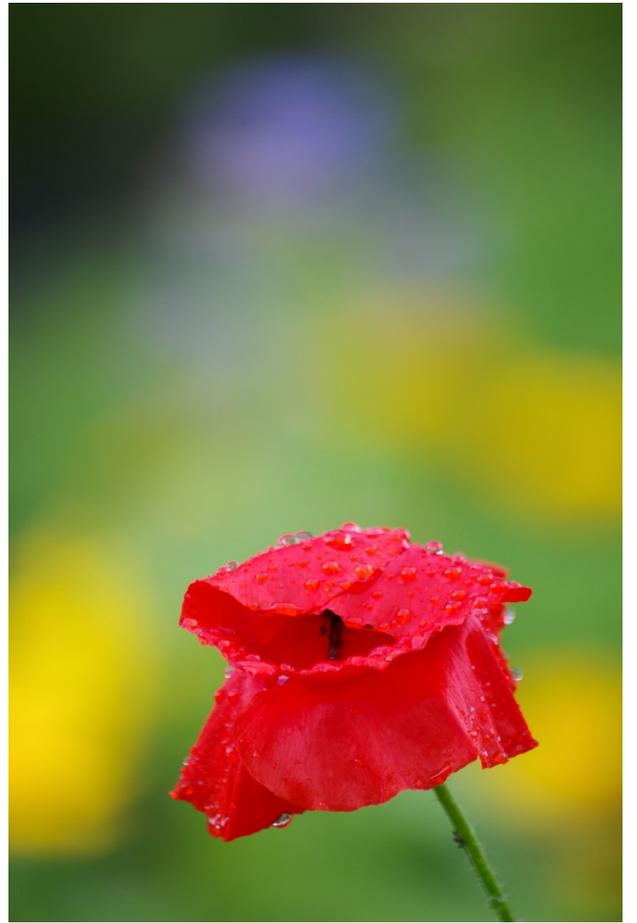
Voici quelques photos prises par nos adhérents. Quel talent!  
Volontairement, les lieux ne sont pas indiqués... A vous de les reconnaître et de nous faire partager vos réponses! La semaine prochaine, nous diffuserons une autre galerie aussi riche en couleurs!!











## GALERIE DE L'ACTIVITE DESSIN PEINTURE

Pendant le confinement, notre animatrice Florence sur l'activité dessin peinture, a continué de proposer différents ateliers.

Les débutants comme les plus aguerris se sont mis au "télédessin".

Depuis leur lieu de confinement, ils nous font partager le lieu cher à leur cœur: Chapelle de la pointe du Van, Sainte-Marine, Ile Tudy...

Merci à Mary, Bernard, Anne-Marie, et Marie-Christine.

Peut-être que ça vous donnera des idées. L'équipe de l'Arpaq serait heureuse de voir vos réalisations! A vos pinceaux!!





