



Siège social :

*4 avenue des Cols
Verts
29000 QUIMPER*

☎ 02.98.55.53.86
arpaq@orange.fr

www.arpaq.fr
**Ouverture bu-
reaux :**

*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

L'ARPAQ DANS LA PRESSE

Le 5 novembre dans le Ouest-France, un article était consacré à l'AR-PAQ.

C'est avec plaisir que nous l'avons découvert!

C'est un bel article qui confirme notre engagement auprès de nos
aînés.



(Cliquer sur la photo pour lire l'article)

Réponse au Quiz

La semaine dernière, Suzanne et Jeannine vous proposaient un Quiz.

Certains d'entre vous, nous ont fait parvenir leurs réponses. Merci d'avoir joué le jeu!

Comme annoncé, voici les réponses! A l'Arpaq il n'y a pas de perdants mais que des gagnants!! Alors félicitations à vous tous!

[Cliquez ici pour lire les réponses du quiz](#)

A bientôt pour un nouveau jeu!

Séance de sophrologie



Notre animatrice de sophrologie, Anne le Bihan Guinet, vous propose une séance de détente. Elle est autant destinée aux novices comme aux confirmés. Tout le monde est le bienvenue!

Elle se pratique en position assise. Penser à prévoir 30 minutes devant soi sans être dérangé afin de bien profiter de ce moment de relaxation.

La première vidéo proposée concerne les explications du déroulement de la séance.

Quant à la deuxième vidéo, il s'agit de la séance de sophrologie.

RDV sur notre site internet pour écouter l'enregistrement.

Anne serait contente d'avoir vos retours afin de connaître votre ressenti. Elle serait aussi très heureuse, d'avoir des nouvelles de adhérents qui participent à son activité à l'Arpaq.

Bonne séance!

Pour vos retours: arpaq@orange.fr

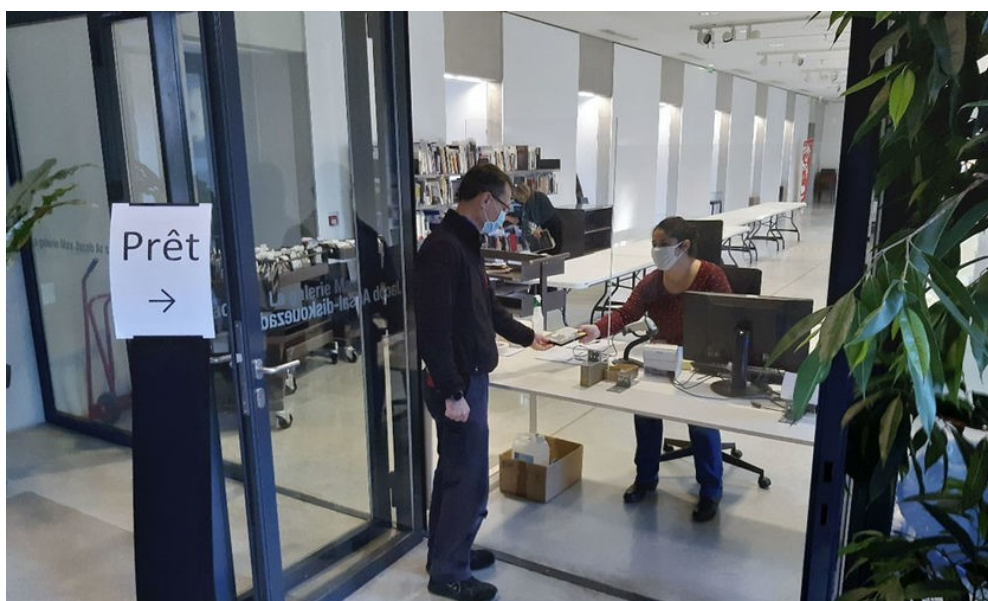
Click and Collect à Quimper

En cette période de confinement, il n'est pas simple d'effectuer nos achats dits non essentiels. Mais pour cela nos commerces locaux innovent et se mettent au « click & collect » afin de répondre aux demandes des clients.

Il s'agit d'un concept de « commande en ligne et retrait express en magasin ». Vous pouvez acheter vos articles en ligne (ou par téléphone) puis retirer vos futurs achats directement en magasin. Voici un article du Ouest-France qui résume tous les magasins participant à cette action: (cliquez sur la photo pour accéder à l'article)



La Mairie de Quimper vous propose un article sur les Médiathèques ouvertes en "Click and Collect" et les services en ligne: (cliquez sur la photo pour accéder à l'article)



Reportage Sortie du 23 octobre 2020
CROISIERE ARZAL REDON / VISITE GUIDEE FESTIVAL PHOTOS

Embarquement sous un beau ciel bleu sur la VEDETTE JAUNE « SAURINE » à ARZAL



Le Barrage d'ARZAL

Le barrage d'ARZAL-CAMOËL a été mis en service en 1970. Il fait partie d'un vaste programme d'aménagements hydrauliques décidé dans les années 60 en vue de faciliter le développement économique de la vallée de la Vilaine. Construit près de l'embouchure du fleuve, son rôle premier est de bloquer la marée ; celle-ci remontait auparavant jusqu'à Redon.



Croisière « tranquillou » sur LA VILAINE



Nous nous approchons d'un épais brouillard



Et voilà nous retrouvons le beau ciel bleu à Foleux
On dirait la mer à la campagne. Le port de plaisance de **Foleux** est situé sur la Vi-
laine, dans un cadre verdoyant.



Le *pont de Cran* est un pont tournant sur la Vilaine, reliant les communes de Rieux et de Saint-Dolay



Nous débarquons à REDON



Déjeuner au restaurant L'OSMOSE à REDON



Un régal pour les papilles

En route vers LA GACILLY

Viva Latina ! La 17e édition du Festival Photo La Gacilly du 1er juillet au 31 octobre, cette année, le festival met en lumière des artistes d'Amérique latine. Focus sur ces talents venus du Brésil, du Mexique ou du Chili, encore trop méconnus. Sont à l'honneur de la 17e édition du plus grand festival photo en plein air d'Europe. Sebastião Salgado, Marcos López, Luisa Dörr... découvrez le regard des photographes autour des grands enjeux sociaux et environnementaux, sublimés en grand format.





**Nous rentrons avec plein de belles images dans la tête
Nous avons passé une superbe journée**

