



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

Appels de convivialité



Nous voici une seconde fois en confinement, avec tout ce que cela implique : l'arrêt de nos activités quotidiennes, sans pouvoir visiter nos proches.

Cette période n'est pas facile à vivre pour nous tous !

Si vous ressentez le besoin de parler de vos angoisses, de cuisine, météo, actualité ... et d'être écouté, alors les appels de convivialité sont faits pour vous !

L'Arpaq a créé une équipe de bénévoles prêts à vous téléphoner une fois par semaine pour prendre de vos nouvelles et papoter en toute simplicité.

Si cela vous intéresse, vous ou votre voisin(e) / ami(e) / parent / etc., contactez-nous au 02.98.55.53.86 ou arpaq@orange.fr
Service gratuit

Bilan Monalisa: 1 an après

Auréliette ATTARD s'est rendue dans 37 communes du Finistère pour faire connaître la mobilisation et impulser la création d'équipes citoyennes. A ce jour, 17 projets ont émergé dont les premiers bénévoles sont déjà en place. Parmi ces équipes, 10 d'entre elles seront consacrées à la visite à domicile, besoin principal s'imposant pour des personnes âgées dont l'isolement social est ancré.

Déjà plus de dix sessions de la "Journée bénévoles" sont à prévoir pour 80 bénévoles. A ce jour, la mobilisation se dissémine et les partenaires rencontrés semblent se reconnaître dans ses valeurs.



La Semaine Bleue



En partenariat avec la Ville de Quimper, les EHPADS et l'ARPAQ ont participé à la Semaine Bleue nationale.

Cet événement a pour but d'informer et sensibiliser la population aux préoccupations, et difficultés rencontrées par nos aînés. Pour cela, sur une semaine, différents acteurs en relation avec les personnes âgées, participent à cette manifestation en organisant différentes animations.

Dans ce cadre, des bénévoles de l'ARPAQ ont mis en place un quiz pour nos aînés des maisons de retraite et accueils de jour de Quimper, Plogonnec et Douarnenez.

En cette période de COVID, les animations se sont déroulées sans public et au sein de chaque maison de retraite. Un Quiz de 60 questions de culture générale a été proposé aux résidents.

Le quiz a été remporté par les résidences des Bruyères et de Ti Glazig. La coupe a été remise le 28 octobre et les autres participants ont reçu un diplôme.

Espace jeu: le Quiz de Suzanne et Jeannine

Aujourd'hui, ces deux bénévoles vous proposent de remuer vos méninges via un quiz !! Ce dernier avait été proposé lors de la Semaine Bleue en Octobre 2020.

[Cliquez ici pour ouvrir le Quiz 2020](#)

Le principe: répondre aux questions.

A vos claviers !!

Les réponses seront données au prochain FLASH INFO: le mardi 10 novembre. Vous pouvez nous adresser vos réponses à notre adresse e-mail: arpaq@orange.fr



Dépôt à l'ARPAQ des bouchons et des journaux

L'Association Un bouchon un sourire Breizh 29 repart pour un 2^{ème} confinement. Samedi 31 octobre, lors d'une concertation par mail, il a été décidé de clôturer 4 dossiers, ça représente 1400€. Mais le plus dur pour les bénévoles qui font depuis plusieurs années des aides aux familles en situation de handicap, c'est de suspendre momentanément les aides. Vu le contexte actuel, nous ne pouvons plus envoyer des camions de bouchons à l'usine de recyclage, donc pas d'argent pour venir en aide aux familles. L'Association n'arrête pas de fonctionner.

Que les personnes continuent à garder les bouchons, nous les récupérerons après le confinement.

Merci à tous



Merci aux adhérents qui contribuent à la collecte de vieux journaux pour l'association l'ARFA KER ARTHUR, c'est un foyer pour adultes handicapés à Châteauneuf-Du-Faou.

A ce jour, la collecte est suspendue, elle reprendra au déconfinement. N'hésitez pas à mettre de côté vos journaux!! C'est avec plaisir que nos bénévoles viendront les récupérer.

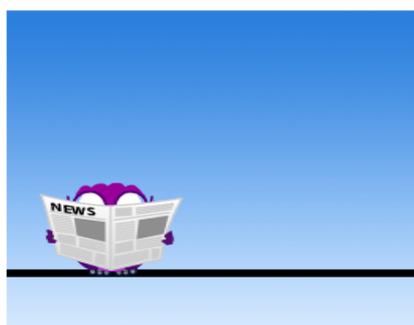
Attestation de déplacement

Pendant le confinement, lors de vos sorties il ne faut pas oublier de renseigner une attestation de déplacement dérogatoire.

Ci-joint, le lien pour l'attestation papier et l'attestation numérique.

[Cliquez ici pour consulter l'attestation papier](#)

[Cliquez ici pour consulter l'attestation numérique](#)



Idée recette: La Panna Cotta glaciale

Aujourd'hui, Malou et Nelly vous proposent un dessert tout en fraîcheur: la Panna Cotta.



Ingrédients pour 6 personnes :

- 60 cl de crème liquide
- 20 cl de lait
- 3 feuilles de gélatine (3 x 2 g)
- 5 cuil. à soupe de liqueur de menthe (type Get 27)
- 4 brins de menthe
- 2 cuil. à soupe de sucre

Préparation :

Mettez à tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pour les faire ramollir.

Pendant ce temps, faites chauffer la crème liquide, le lait et le sucre dans une casserole, sans les laisser bouillir.

Essorez bien les feuilles de gélatine en les pressant entre vos mains. Hors du feu, diluez-les dans la crème chaude, en remuant longuement, puis laissez tiédir la préparation.

Ajoutez ensuite la liqueur de menthe à la préparation, remuez bien puis répartissez-la dans 6 coupelles ou verres à pied. Réservez-les pendant au moins 4 h au réfrigérateur.

Servez très frais, après avoir décoré chaque verre d'un brin de menthe ciselé

La panna cotta peut être accompagnée d'un coulant au chocolat noir, un régal!