



DATES DE FERMETURE DE L'ARPAQ

Siège social :

**4 avenue des Cols
Verts
29000 QUIMPER**



**02.98.55.53.86
arpaq@orange.fr**

www.arpaq.fr

Ouverture des 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**

L'accueil physique demeure toujours fermé jusqu'à nouvel ordre. Bien que nos portes soient fermées, nous restons à votre écoute si vous avez besoin d'échanger, discuter..

L'ARPAQ pour les fêtes de fin d'année, fermera son accueil téléphonique du mercredi 23 décembre au soir jusqu'au 3 janvier.

Réouverture de la permanence téléphonique le 4 janvier 2021 à 9 heures.

Merci pour votre compréhension.



PORTRAIT D'UNE DELEGUEE

Aujourd'hui, nous vous proposons le portrait de Ghislaine Hardy, déléguée sur l'activité Nage Libre.

« Bonjour, étant très active, dès ma retraite, je me suis inscrite à l'ARPAQ il y a huit ans déjà , sur les activités suivantes:

- à la piscine en nage libre, activité que je pratique depuis des années
- à la marche
- et à la gym d'entretien depuis 2 ans.

Il y a quelques années Charles, mon mari qui était délégué sur l'activité nage libre, a désiré passer la main. Cela m'a permis de m'investir un peu plus et de mieux connaître toute l'équipe de nageur.

Nous nous retrouvons de temps en temps après la piscine, aux repas crêpes et communiquons par mail.

Nous avons hâte de nous retrouver après cette période particulière et difficile pour beaucoup ».

Merci Ghislaine pour votre témoignage!

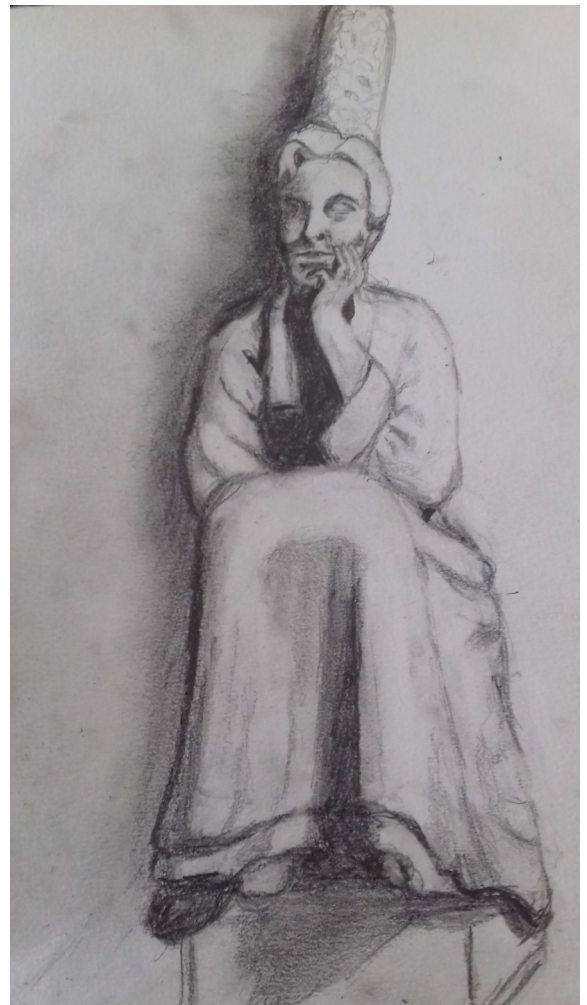
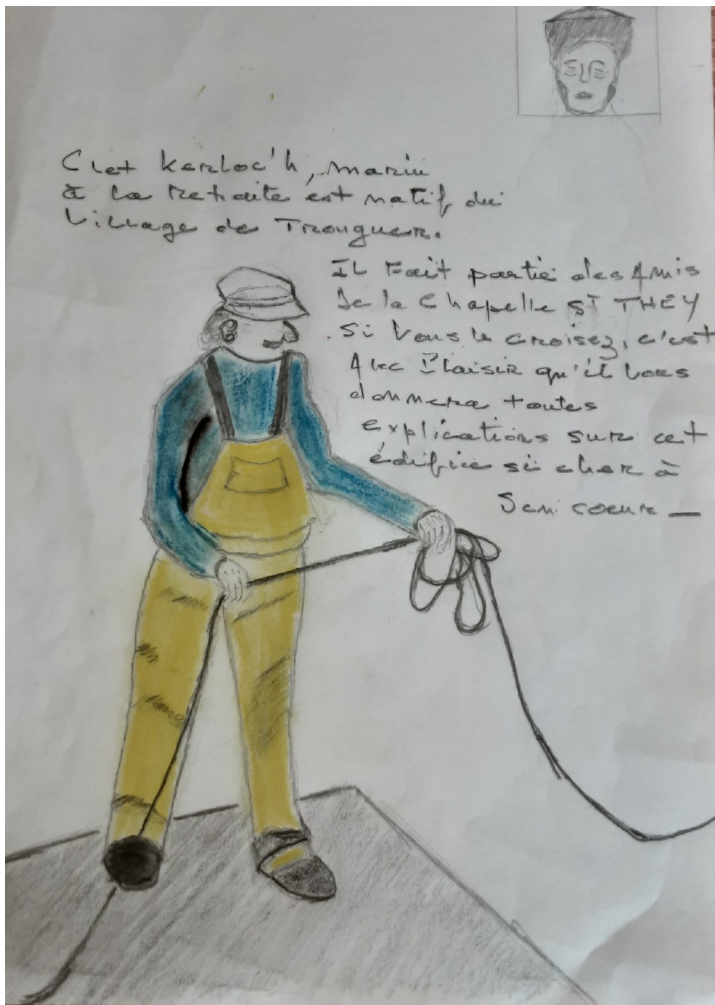


GALERIE PHOTOS DU DESSIN/PEINTURE

Voici la sélection des cours de dessin.



GALERIE PHOTOS DU DESSIN/PEINTURE



GALERIE PHOTOS DU DESSIN/PEINTURE



REPONSE AU JEU « MAIS OU ONT ÉTÉ PRISES CES PHOTOS? »

La semaine dernière, nous vous proposons un lieu de ballade à retrouver grâce aux indices photos. Il s'agissait du Cap-Coz, petite station balnéaire du Pays Fouesnantais.

Ce chemin au départ du vieux port, est une balade entre terre et mer. C'est une promenade agréable sur sol plat. Vous longerez l'Anse de Penfoulic, l'Ancien Moulin à Marée. Puis en continuant sur ce sentier, vous pouvez vous attarder aux Viviers de Penfoulic afin de déguster de bonnes huitres! Ou vous pouvez aussi rejoindre la Maison des Marais de Fouesnant ou Port la Forêt. Bonne randonnée avant les fêtes de fin d'année!!



QUIZ

Julie et les bénévoles: Suzanne, Jeannine, Anne-Marie et Jean-René vous proposent un Quiz ciblé culture générale.

Le principe: répondre aux questions tout en s'amusant..

Lancez-vous!!

[Cliquez ici pour accéder au Quiz](#)



Les réponses seront
INFO: le mardi 22 décembre.

données au prochain FLASH

Vous pouvez nous adresser vos réponses à notre adresse e-mail:
arpaq@orange.fr

VISIO CONFERENCE AVEC ENKI BILAL

Le 17 Novembre était programmée une sortie à thème afin de visiter l'Exposition D'ENKI BILAL à la Fondation Hélène et Edouard Leclerc. En raison du confinement cette sortie avait été annulée.

La Fondation vous propose un nouveau rdv virtuel le jeudi 18/12 à 18h30, il s'agit d'une Visio-discussion en direct sur le thème:
ENKI BILAL invite PATRICK GYGER.

RDV sur Facebook ou Instagram :
Taper: Fonds Hélène&Édouard Leclerc pour la Culture

Cela ne remplace pas l'exposition, mais c'est un bon moyen d'en savoir un peu plus sur cet auteur et réalisateur....



**Fonds Hélène&Édouard
Leclerc pour la Culture**

@fhel.landerneau · Galerie d'art



CE JEUDI À 18:30 UTC+01

Enki Bilal invite Patrick Gyger

42 personnes intéressées

☆ Ça m'intéresse

LA MINUTE DIETETIQUE LIENS ET QUIZ

Nelly qui intervient sur les Ateliers NUTRITION vous propose quelques liens et un quiz afin de vous familiariser avec cette pratique.

**Cliquez sur les logos pour
accéder aux sites internet**



REGAL' ET VOUS

« Cuisiner, c'est la santé, avec plaisir, c'est la maintenir »

Sur ce site vous trouverez des idées pour acheter des produits, des repères/astuces pour bien se nourrir, les modes de conservation, des idées recettes,...

Recettes 4 Saisons

RECETTES 4 SAISONS

Ce site a pour objectif de vous aider à choisir vos fruits et légumes en connaissance de cause. Vous y trouverez, chaque mois, la liste des produits recommandés ainsi que des centaines de recettes savoureuses étudiées pour la saison.

Recettes classiques, recettes de chef, recettes végétariennes, il y en a pour tous les goûts !

Chaque produit est aussi accompagné de petites informations nutritionnelles et d'astuces anti-gaspi.



Recettes solidaires

RECETTES SOLIDAIRES

C'est une plateforme d'échanges de recettes. Ce site vous propose de nombreuses recettes en fonction des ingrédients souhaités, de la saison, de la nature du plat (entrés, plat, dessert). Il y en a pour tous les goûts!

Et enfin, voici un quiz afin de tester vos connaissances sur ce thème.

[Cliquez ici pour accéder au quiz](#)

QUESTIONNAIRE



Cécile FAVRE, apprentie à la MPT d'ERGUE-ARMEL vous propose un questionnaire à remplir.

Merci de prendre quelques instants.

Voici son mot d'introduction:

« Bonjour,

Vous m'avez peut-être croisé dans les locaux de la Maison Pour Tous d'Ergué-Armel, je suis Cécile l'apprentie du secteur Vie social et famille.

Dans le cadre de mon DUT Carrières sociales - Option Animation sociale et socio-culturelle, 2e année, je m'intéresse à la participation des habitants au sein de la MPT.

Je requiers votre aide pour un questionnaire anonyme d'une durée approximative de 3 minutes afin de recueillir des données statistiques et votre ressenti pour mes études.

Je vous invite à répondre en cliquant sur le lien ci-dessous :

<https://sphinxde clic.com/d/s/hnc09b/sphinxaspxid>

Merci de votre participation.

Passez une excellente journée et j'espère à bientôt ».