



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

Info Actu'

Quelques adhérents ont sollicité l'ARPAQ pour savoir si les activités pouvaient redémarrer, suite aux dernières annonces faites par le Président Emmanuel Macron.

Malheureusement, la réponse est claire : Non, pas pour le moment. Notre siège social est un établissement recevant du public, il est toujours contraint par cette fermeture administrative.

Certes, les mineurs peuvent à nouveau reprendre les activités extra scolaires en extérieur. Par contre en ce qui concerne les adultes, il n'est pas question encore de laisser des groupes, même en extérieur, pratiquer des activités sportives.

Nous savons combien les activités sociales, culturelles et sportives manquent à chacun(e) d'entre vous, d'entre nous.

La patience est de rigueur....

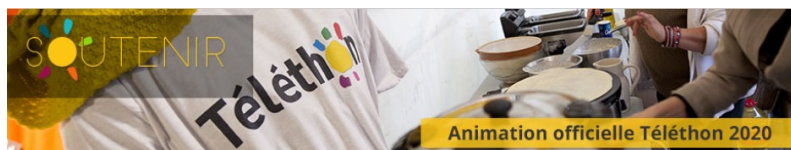
Nous vous tiendrons informés de toutes les évolutions que nous espérons positives.

Prenez soin de vous !

A bientôt

Le Président/ La direction

TELETHON 2020



Cette année l'épidémie et le confinement bouleversent l'organisation traditionnelle du Téléthon et les animations à Quimper .

Mettre le muscle sain au service du muscle malade, c'est l'invitation lancée chaque année par Force T Quimper.

Pour continuer à faire avancer la recherche, poursuivre les programmes et les essais en cours et remporter de nouvelles victoires contre les maladies rares, le soutien avec l'union de tous est indispensable.

Nous vous invitons à courir, marcher, danser le 4,5 et 6 décembre ... pour le Téléthon et traduire votre soutien en participant à une e-collecte sous forme d'un DON afin de faire monter le compteur à Quimper.

[Cliquez ICI pour accéder à l'article](#)

PORTAIT D'UNE DELEGUEE

Aujourd'hui, nous vous présentons Odette Guillou, déléguée sur notre activité randonnée.

Voici son portrait:

"Je m'appelle Odette et je suis adhérente à l'Arpaq depuis 13 ans.

Tous les lundis je participe à l'activité randonnée pédestre groupe 2. J'attends ce jour là avec impatience car cette sortie m'apporte beaucoup de satisfactions: contacts humains, balade en plein air, découverte de notre beau département.

Lors des élections de l'an dernier (concernant le renouvellement des délégués) 2 adhérentes ont accepté de conserver leurs fonctions, mais deux postes étaient vacants. J'ai proposé ma candidature car depuis plusieurs années j'effectuais déjà du bénévolat dans le groupe, et j'ai pensé que d'être déléguée m'apporterait un plus. La responsable Marie-Yvette et les autres délégués Yvonne Hémon et Michèle Stervinou et moi-même sommes très complémentaires et avons la même vision des choses: rendre service à l'association et surtout prendre plaisir à le faire.



La partie visible de mon rôle consiste à soulager ma responsable en lui apportant mon aide:

- Le pointage des participants avant le départ
- La distribution des bulletins d'information
- Le rappel de l'obligation du bouclage de la ceinture de sécurité à bord du car
- Actuellement, pendant la période de pandémie, je dois faire respecter les directives de l'Arpaq, à savoir: port du masque obligatoire, distribution de gel hydroalcoolique

Mais la partie invisible de mon investissement est très importante et demande beaucoup travail en amont: Pour cela:

- J'étudie les topos guide de la Fédération Française de randonnée
- Je téléphone aux mairies et aux offices de tourisme pour obtenir les plans de circuits randonnée. Je consulte les sites spécialisés dans ce domaine sur internet
- Ensuite, je passe (en compagnie des délégués et 3 bénévoles) à la découverte des circuits à proposer. Je rentre quelque fois déçue car le terrain est trop boueux, obstacles sur le chemin, arbre tombé, dune affaissée...

Il faut reprendre son courage et se remettre à la tâche. Mais il y a toujours une solution et le plaisir d'aider mon association me conforte beaucoup.

Ma grande satisfaction est surtout de voir les participants et participantes heureux et souriants à la fin du circuit.

Il en faut pour tous les goûts: mer, campagne, terrain plat ou vallonné.

Il faut préciser que notre groupe est divisé en deux sous-groupes.. Ce qui rend ma tâche plus difficile . Il y a un circuit de 5 à 7 kms (allure modérée) et un circuit de 7 à 9 kms (allure plus rapide).

L'âge des randonneurs et randonneuses étant varié, leur condition physique aussi, il est important que chacun trouve un plaisir dans cette activité.

En résumé, grâce au bon état d'esprit qui règne entre nous, je ne trouve que des satisfactions dans mon rôle de déléguée."

Merci Odette pour ce portrait!! Grace à vous et l'équipe de délégués et bénévoles, les chemins de randonnées sont agréables et variés pour l'ensemble des adhérent(e)s.

SEANCE DE SOPHROLOGIE N°4



Notre animatrice de sophrologie, Anne le Bihan Guinet, vous propose une quatrième 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 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.

N'hésitez pas à revenir vers Anne pour plus d'explications au besoin ou refaire certains exercices... Pour la contacter: alebihanguinet@gmail.com

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

REPORTAGE DES RANDONNÉES DE SEPTEMBRE

Groupe 2 : Le 21 Septembre 2020 à DOUARNENEZ









Groupe 3 : Le 28 Septembre 2020 à PONT AVEN







GALERIE DU CLUB PHOTOS AUTONOME

La semaine dernière, nous vous dévoilions les clichés du club photos.
Principalement, les photos avaient été prises au Stangala et à Trévignon.

Aujourd'hui, nous revenons avec de nouvelles photos:





A St Nic , au Frugy , au Stangala et à Penmarch:





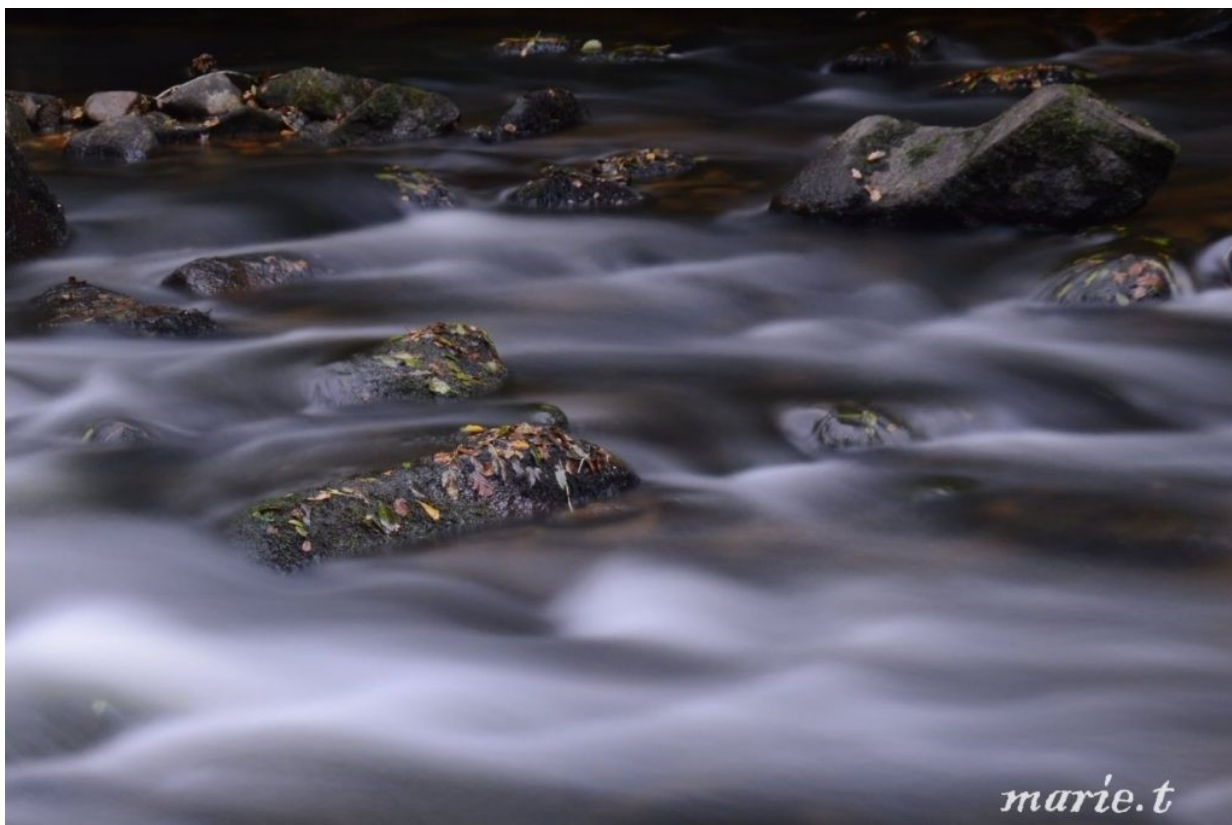
Serina Lopes
PHOTOGRAPHIE
WWW.SERINAPIPOS.COM



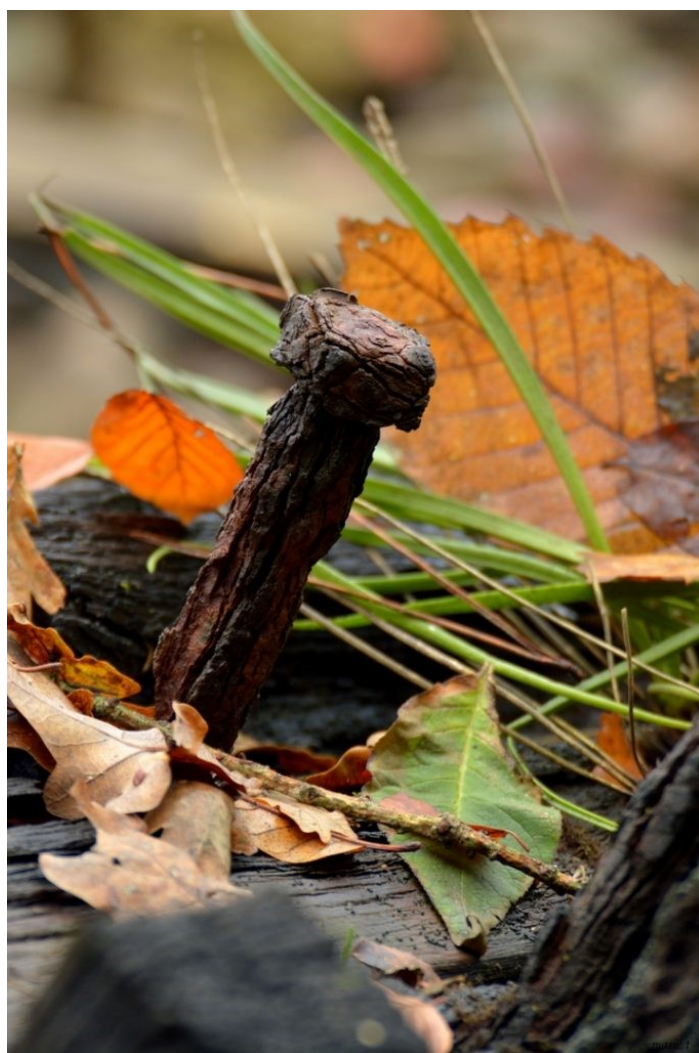
Serina Lopes
PHOTOGRAPHIE
WWW.SERINAPIPOS.COM

A Moustierlin , le phare de Penmarch , Au Stangala et au cimetière des bateaux à Douarnenez:





marie.t



Merci au club photos pour ces magnifiques photos!!

AIDES PENDANT LE CONFINEMENT



C'est grâce à notre partenaire que nous pouvons vous informer des différentes aides dont vous pouvez bénéficier.

L'Agirc-Arrco, ce n'est pas que la retraite !

C'est aussi une action sociale qui accompagne 2 millions de personnes chaque année.

Vous êtes intéressé.e par des informations et des conseils pour entretenir votre forme ? Vous aidez l'un de vos proches et avez besoin de souffler ? Vous recherchez des solutions pour rester vivre à votre domicile ou souhaitez vous installer en maison de retraite ? L'action sociale Agirc-Arrco vous propose un ensemble de réponses adaptées à vos besoins. Plus d'informations sur www.agirc-arrco.fr, rubrique Action sociale.

AIDE À DOMICILE MOMENTANÉE DIAGNOSTIC BIEN CHEZ MOI SORTIR PLUS

Pour plus d'informations,
contactez un conseiller au :

0 971 090 971 Service gratuit
+ prix appel

UNE ACTION SOCIALE
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

Avec l'Agirc-Arrco, les groupes de protection sociale agissent pour une action sociale et solidaire :
AGIRC LA MONNAIE • ALLIANCE PROFESSIONNELLE RETRAITE (AGARLA • AUDIENS • B2V • RP ALTO •
LOURDEL • PRO BTP) • APEIC • BICEM • KESMA • MALAKOFF HUMANIS

VOUS AVEZ 75 ANS ET +
CES 3 SERVICES SONT POUR VOUS



SORTIR PLUS

Vous éprouvez des difficultés à vous déplacer ou craignez de sortir seul.e ? Sortir Plus vous propose de renouer avec les sorties, à pied ou en voiture, en étant accompagné.e d'une personne de confiance.

Comment faire ?

- Appelez un conseiller au :

0 971 090 971 Service gratuit
+ prix appel

- Indiquez-lui votre besoin : faire des courses, visiter des parents ou amis, aller chez le coiffeur, au restaurant, en promenade...
- Un professionnel agréé vient vous chercher au jour et à l'heure convenus et vous emmène là où vous voulez. Selon le cas, il peut rester avec vous ou revenir vous chercher.

Combien ça coûte ?

- Le coût de la sortie dépend de sa durée et de la distance à parcourir.
- Le service se règle au moyen de chèquiers CESU.
- Vous pouvez commander jusqu'à trois chèquiers par an.
- Une participation de 15€ vous sera demandée pour le 1^{er} chèque, de 20€ pour le 2^{ème} et de 30€ pour le 3^{ème}.
- Le reste du coût de la prestation est pris en charge par votre caisse Agirc-Arrco.

DIAGNOSTIC BIEN CHEZ MOI

Avec l'avancée en âge, il peut devenir souhaitable (ou nécessaire) de repenser son logement. Le Diagnostic Bien chez moi vous permet, avec l'aide d'un professionnel, d'identifier les aménagements à faire pour le rendre plus sûr et confortable.

Comment faire ?

- Appelez un conseiller au :

0 971 090 971 Service gratuit
+ prix appel

- et fixez ensemble un rendez-vous avec un ergothérapeute agréé.
- Celui-ci se rend à votre domicile et analyse ses points forts et ses éventuels facteurs de risque.
- À partir de ce bilan, il vous propose des solutions pratiques prenant en compte votre situation et vos habitudes de vie.

Combien ça coûte ?

Une participation financière de 15€ vous sera demandée à l'issue du rendez-vous.
Le reste de la prestation est pris en charge par votre caisse de retraite Agirc-Arrco.

Découvrez et testez les solutions pour aménager votre logement à l'Espace idées Bien chez moi, un appartement témoin accessible gratuitement et sans rendez-vous.

7, cité Paradis 75010 Paris - Tél. : 01 71 72 58 00

AIDE À DOMICILE MOMENTANÉE

Suite à une maladie, une hospitalisation ou à l'absence passagère d'un proche, vous rencontrez des difficultés à assumer les tâches quotidiennes ? L'Aide à domicile momentanée vous permet de bénéficier de 10 h d'aide à domicile sur 6 semaines maximum.

Comment faire ?

- Appelez un conseiller au :

0 971 090 971 Service gratuit
+ prix appel

- Définissez ensemble le type d'aide dont vous avez besoin (courses, préparation des repas, ménage, aide à la toilette...).
- La venue d'une aide à domicile sera organisée sous 48h.

Combien ça coûte ?

Cette prestation est gratuite : elle est intégralement prise en charge par votre caisse de retraite Agirc-Arrco.

Quelles conditions ?

- Être retraité.e Agirc-Arrco,
- Ne pas bénéficier d'une aide à domicile régulière de type APA ou PAP tout au long de l'année.

L'Agirc-Arrco, ce n'est pas que la retraite !

C'est aussi une action sociale qui accompagne 2 millions de personnes chaque année.

Vous aidez l'un de vos proches et avez besoin de souffler ?
Vous recherchez des solutions pour rester vivre à votre domicile ou souhaitez vous installer en maison de retraite ?

L'action sociale Agirc-Arrco vous propose un ensemble de réponses adaptées à vos besoins.
Plus d'informations sur www.agirc-arrco.fr, rubrique Action sociale.



BORDEAUX	05 57 21 29 31	accueil@cpbvaabordeaux.fr
CLERMONT-FERRAND	04 73 27 87 10	contact@cpbvaaclemont.fr
GRENOBLE	04 76 03 24 95	accueil@cpbvaagrenoble.fr
LILLE	03 20 95 70 70	contact@cpbvaalille.fr
LYON et BOURG-LES-VALENCE	04 72 72 04 04	accueil.lyon@cpbvaalyon.fr
MARSEILLE et NICE	04 96 13 03 50	accueil.marseille@cpbvaapaca.org
MONTPELLIER	04 99 51 24 02	accueil@cpbvaamontpellier.fr
NANTES	02 44 76 24 00	accueil@cpbvaanantes.fr
PARIS (10 ^{ème})	01 42 27 01 13	contact@cpbvaaparis.fr
PARIS (13 ^{ème})	01 43 36 27 27	contact@cpbvaaparis.fr
RENNES	02 99 92 25 25	contact@cpbvaarennes.fr
ROUEN et CAEN	02 32 81 59 30	accueil@cpbvaarouen.fr
STRASBOURG	03 88 35 27 76	accueil@cpbvastrasbourg.fr
TOULOUSE	05 61 63 05 21	accueil@cpbvaatoulouse.fr
TROYES	03 25 75 88 00	accueil@cpbvaatroies.fr

www.centredeprevention.com

UNE ACTION SOCIALE
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

Avec l'agirc-Arrco, les groupes de protection sociale agissent pour une action sociale et solidaire : AGIRCA MONDIALE • ALLIANCE PROFESSIONNELLE RETRAITE (AGIRCA - AGRICENS • IZEV • ROP AUTO • LOIREMEL • PRO ROP) • APICR • BICEM • KESISA • MALAKOFF HERMANS

juin 2020 - illustrations : Lucie Lédoux

DÈS 50 ANS !

CENTRES DE PRÉVENTION BIEN VIEILLIR AGIRC-ARRCO



UNE ACTION SOCIALE
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco



Pour profiter pleinement de votre avancée en âge, les centres de prévention Agirc-Arrco vous donnent les clés du bien vieillir. Prendre soin de soi, bouger, manger sainement, échanger, partager, se cultiver, bien dormir... Autant de solutions pour rester en forme et vous sentir bien dans votre tête, bien dans votre corps !



À qui s'adressent les centres de prévention Bien vieillir ?

À tout ressortissant Agirc-Arrco de 50 ans et plus, actif comme retraité, ainsi qu'à leur conjoint.



Comment ça marche ?

- Prenez rendez-vous auprès du centre le plus proche (coordonnées au dos de ce document).
- Accompagné.e par le médecin et le psychologue du centre de prévention, vous établissez un bilan complet de votre situation d'un point de vue médical (traitements, vaccination, facteurs de risque, mode de vie...) mais aussi psychologique (moral, vécu affectif, projets, etc.) et social (habitudes de vie, logement, réseaux relationnels).
- À partir de ce bilan et des fragilités éventuellement détectées, des conseils personnalisés vous sont prodigués. Un parcours de prévention peut également vous être proposé : conférences thématiques, tables rondes, ateliers (mémoire, sommeil, alimentation, activités physiques...).



Combien ça coûte ?

Le coût des bilans de prévention, conférences et tables rondes est intégralement pris en charge par votre caisse de retraite Agirc-Arrco.

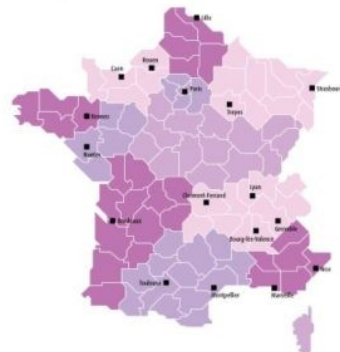
Si vous souhaitez assister à un atelier, une participation financière peut vous être demandée. Renseignez-vous auprès de votre centre.



Où trouver un centre de prévention ?

Les centres de prévention Agirc-Arrco sont présents dans 17 villes de France. Des bilans sont également réalisés dans plus de 250 sites situés dans 70 départements.

Pour plus d'informations, contactez le centre le plus proche de votre domicile.



ENQUETE DU CONSEIL DEPARTEMENTAL

Une enquête de plus...Oui mais quelle enquête !!!

C'est **une enquête d'envergure régionale proposée à tous les professionnels de santé libéraux et aux usagers.**

Lancée par la Conférence Régionale de la Santé et de l'Autonomie (CRSA), France Assos Santé et le COPIL InterURPS, accompagnés par la CPAM et le GCS E-santé Bretagne, cette enquête qualitative cherche à mesurer **l'impact du déploiement de la télésanté, et plus précisément de la téléconsultation, pendant la crise sanitaire** chez les professionnels de santé libéraux et les usagers. Tout cela dans le but de formaliser des préconisations d'actions à mettre en œuvre sur le terrain.

En un clic vous accédez au formulaire de réponse, et cela vous prendra maximum 5 minutes.

L'enquête sera disponible pendant un mois et les résultats seront publiés sur LE SITE DU CONSEIL DEPARTEMENTAL

Merci de cliquer sur l'image pour accéder à l'enquête



JEUX

Aujourd'hui, nous vous proposons un SUDOKU et des MOTS FLÉCHÉS.

Ces deux jeux vous sont proposés par DOMITYS.

DOMITYS est un concept de résidences services pour seniors.

Cliquez sur l'image pour accéder à leur site internet.

Amusez-vous bien!



Sudoku

Complétez les grilles avec des chiffres de 1 à 9 de sorte qu'ils n'apparaissent qu'une seule fois dans chaque carré, chaque ligne et chaque colonne.

	1		6		8		5	
		5	2		9	1		
8								2
		7		5		4		
2								7
		1		6		9		
4								3
		3	9		4	5		
	2		7		6		1	
6		8	9		2	7		5
		1	3		5	8		
	3						6	
			8		4			
4								9
			7		6			
	7						2	
		2	5		8	3		
9		4	6		3	1		7

Mots Fléchés



RÉSONNE DANS LA SAVANE EXALTÉ		1515 RÉCIT		ACARIEN COUVRE- CHIEF		NOIR DE FUMÉE VIEUX SUPPLICE		ADVERBE
PORTE- FEUILLE MESQUINE								
								BELLES SITUATIONS
ALLÈGUES DÉCOULE							COLÉOPTÈRE	
					BOISSON CHAUDE GRONDER			
SERONT D'ACCORD	POSSESSIF PHILOSOPHE GREC			ÉCRIVAIN FRANÇAIS HÉROS TROYEN				
SAINT NORMAND DEUX-ROUES POUR DEUX			PETITE SŒUR ÉPAIS					
						SUIT LE TITRE AMÉRINDIEN		
CORNARD		ORDURE DÉMON- STRATIF						PREMIÈRE NOTE
				DE MÊME				
NÉGATION			C'EST DU BRUT					

Comme d'habitude, les réponses seront données la semaine
prochaine.