



## 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

## DATES DE FERMETURE DE L'ARPAQ

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. L'accueil physique restera toujours fermé jusqu'à nouvel ordre.

Merci pour votre compréhension.



## SEANCE D'EXPRESSION VOCALE

Marie-Anne LE BARS, encadrante sur l'activité Expression Vocale, vous propose une séance de détente autour du chant. Elle peut convenir autant aux novices qu'aux personnes pratiquant déjà l'activité.

Cliquez sur l'image pour écouter l'enregistrement vocal. Bonne écoute!



## Quiz

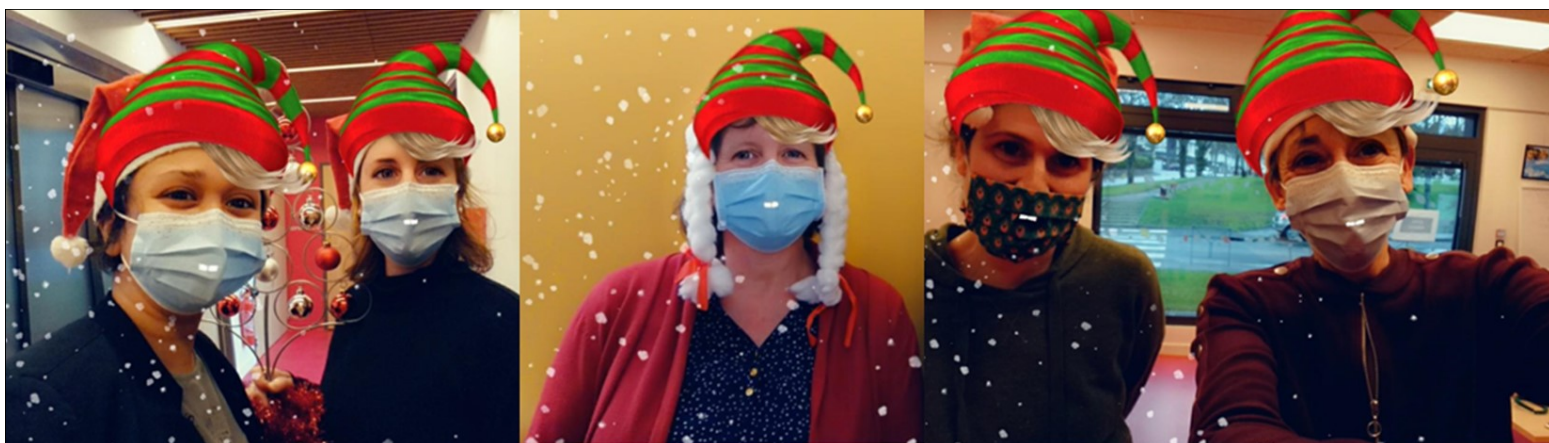
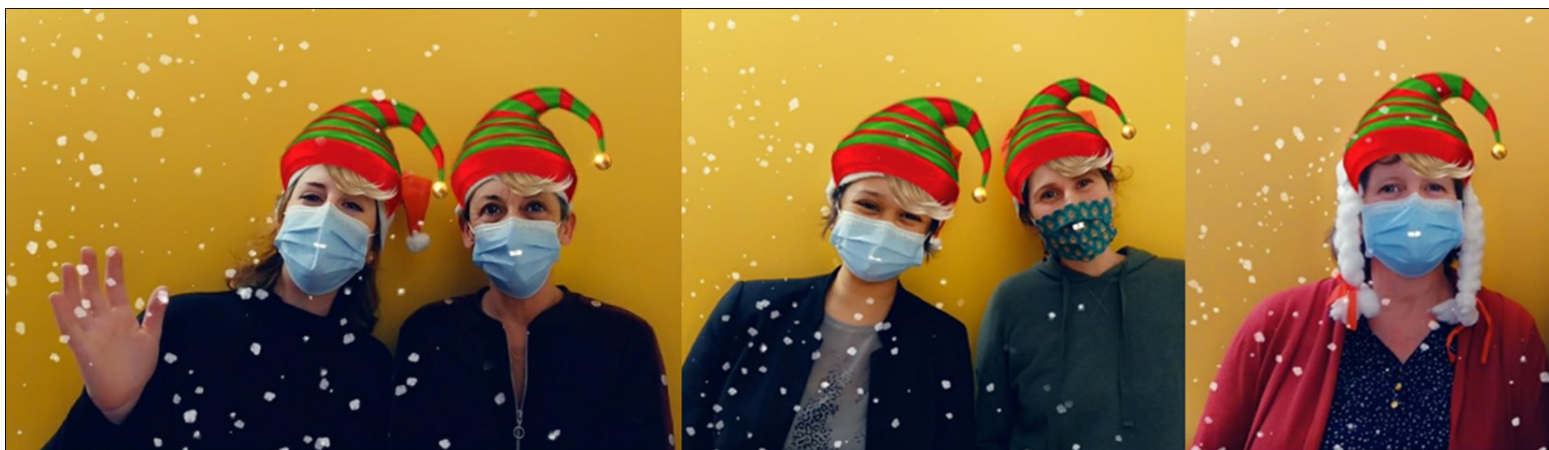
Voici les réponses au quiz proposé par Julie et nos bénévoles  
[Cliquez ici pour consulter les réponses](#)

**Pour finir l'année, voici un quiz SPECIAL NOEL!**  
**Cliquez sur l'image pour accéder au questionnaire**



# BONNES FETES DE FIN D'ANNEE

L'équipe de l'ARPAQ vous  
souhaite de belles fêtes de fin  
d'année.



*Joyeux Noël*

**Prenez soin de vous!**

**A l'année prochaine!!**

**Doriane, Myriam, Nelly,  
Julie et Magali**

## PORTRAIT D'UN BENEVOLE

Aujourd'hui, c'est au tour de Jean-Claude, de se présenter. Adhérent, bénévole et administrateur. Voici les 3 casquettes que Jean-Claude aime remplir avec bonne humeur.



« Bonjour

Je m'appelle Jean-Claude LAGADIC, après une vie active comme chauffeur poids-lourd dans une entreprise de bâtiment ( carrelages ) sur Quimper et 42 ans de bons et loyaux services auprès de mes patrons successifs (grand-père ,père puis le petit-fils ) l'heure de la retraite a sonné.

Du jour au lendemain, rester à la maison: dur dur !!! Surtout, lorsque l'on aime son métier .

Ma voisine m'a parlé de l'Arpaq .

Le mini-bus venait d'arriver et une demande de chauffeurs avait été diffusée. J'ai fait un essai un vendredi avec deux personnes, qui sont devenues depuis

des amis: Jean-René et Marie-Pierre.

Depuis ce jour là je me suis inscrit au transport du vendredi. Ce rôle me convient énormément soit chauffeur ou accompagnant car il m'a permis d'avoir un contact très rapproché avec nos aînés et surtout de se rendre utile vis à vis d'elles. J'effectue aussi la sortie du mercredi après-midi: Ty-Anim. Elle me permet de passer de moments chaleureux en leur compagnie .

De plus, je fais parti de la Randonnée 1 depuis septembre 2012 mais depuis Mars 2019 j'ai dû arrêter la marche à cause de mes genoux.

Je me suis investi aussi en devenant membre du Conseil d'Administration où j'ai beaucoup à apprendre auprès des autres administrateurs»

Merci Jean-Claude pour ton témoignage!

# GALERIE PHOTOS DU DESSIN/PEINTURE

Voici la sélection des cours de dessin.

Un peu de mouvement et de gaieté en cette fin 2020, de la part d'Anne-Marie et de Marie-Christine.





**Encore de belles créations...**

## PROGRAMME VAS-Y

Vas-Y, santé, bien-être et vie pratique propose, pour les personnes de 60 ans et plus, de nombreuses conférences, ateliers, et des conseils personnalisés sur des thématiques variées : des contenus riches dans une ambiance conviviale !

Voici le programme des actions de Prévention de VAS-Y pour le mois de Janvier 2021, essentiellement en distanciel.

Cliquez sur l'images pour accéder au programme.



## L'INSTANT CREATIF

Aujourd'hui, Marie-Hélène nous propose une activité créative: une vidéo pour effectuer le pliage de serviettes de table.



Et comme elle dit: « Ce n'est pas parce que les fêtes de fin d'année se dérouleront en petit comité...qu'il ne faut pas faire une belle table ! »

Cliquez sur l'image pour accéder à la vidéo.