



## PORTRAIT DE LA DIRECTRICE DE L'ARPAQ



Bonjour à tous, c'est à mon tour de vous proposer mon portrait cette semaine !

Je suis Doriane Breton, la directrice de l'association depuis 2015. J'ai pris la suite d'Hervé Le Troadec que vous avez certainement connu. Hervé a été mon directeur pendant 3 années, puisque j'ai démarré à l'ARPAQ en février 2012, sur le remplacement de Nelly Peron, en arrêt maladie.

Et puisque nous sommes dans les souvenirs, rappelez-vous de Sabine Stephanno, animatrice grand âge, avec qui, j'ai fait mes études sur Brest en Master Sciences Humaines.

Voilà donc presque 10 ans que je suis dans « la maison ». Et j'y suis bien !

Ce qui me passionne dans mon travail, c'est être au service des retraités. Agés ou pas, femmes ou hommes, en pleine forme ou en petite santé ; je vois dans ma mission l'intérêt de ne laisser personne sur le bord de la route.

Mes journées sont bien remplies (hors pandémie) et jamais aucune journée ne ressemble à une autre... j'oscille entre la gestion humaine, financière, administrative et sociale ! Concrètement, je peux gérer un problème de chasse d'eau à la salle de Kernisy avec les services de l'OPAC, déposer plainte pour dégradation sur l'Espace Simone Veil, répondre aux appels à projets ou encore développer des nouveaux projets avec les salariés et bénévoles. Ma mission est bien globale ; faire de l'ARPAQ un lieu de socialisation et de convivialité pour tous les adhérents.

Ce qui fait notre force à l'ARPAQ, ce sont les bonnes équipes (administrateurs, bénévoles et salariés). Je pense que chacun peut compter l'un sur l'autre, et en même temps que chacun garde sa place. C'est ce qui fait la réussite de la gestion d'une structure comme la nôtre. Le chef d'orchestre est bien entendu le Président de l'association. Je dois avouer avoir de la chance de travailler en binôme avec un homme ayant pour qualité l'écoute, la confiance et le souci du bienfaire.

Personnellement, je me sens riche des échanges avec les adhérents... nos générations qui suivent ont toujours à apprendre de la sagesse de nos aînés. Mes deux garçons de 6 et 3 ans ont bien compris que les grands-parents, c'est tellement important !

### Siège social :

4 avenue des Cols  
Verts  
29000 QUIMPER



02.98.55.53.86  
arpaq@orange.fr

[www.arpaq.fr](http://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

## **RAPPEL SUR LES CONDITIONS D'ADHESION POUR 2020-2021**

Lors de votre inscription, l'ARPAQ vous avait informé qu'en cas de deuxième vague lié au virus, 3 possibilités vous seraient données:

Petit rappel des mesures qui seront appliquées:

« Suite aux nombreuses interrogations des adhérents quant à la saison à venir, un Conseil d'Administration exceptionnel s'est réuni le 31 juillet 2020 pour valider une position commune :

-En cas de nouvelle crise sanitaire, et donc d'activité réduite entre septembre 2020 et juin 2021, tout adhérent s'inscrivant sur une activité, aura le choix entre trois propositions en fin de saison (juin 2021) :

- ♦ Solliciter un remboursement des séances au coût réel, diminué de 10% de frais de gestion.
- ♦ Bénéficier d'un avoir diminué de 10% de frais de gestion.
- ♦ Faire un don à l'ARPAQ (sur Attestation Fiscale)

Attention, l'adhésion 2020-2021 restera acquise à l'Association. »

Attention toutes ces démarches seront réalisées en juin 2021.

Les prélèvements ne seront donc pas suspendus.

Merci pour votre compréhension.

**Si vous avez la moindre question, n'hésitez pas à contacter  
notre bureau:**

**Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30**

**TEL: 02.98.55.53.86**

## COLLECTE DE JOURNAUX

Actuellement, nos bureaux sont fermés au public, cependant, si vous le souhaitez, **vous pouvez venir déposer vos journaux dans nos locaux.**

Pour cela, merci de prendre rdv à l'avance afin que l'équipe puisse se rendre disponible.

Contacts:

Tel: 02.98.55.53.86

Courriel: [arpaq@orange.fr](mailto:arpaq@orange.fr)

Horaires de l'ARPAQ:

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30

Collecte au profit de **L'ARFA KER ARTHUR.**

C'est un foyer pour adultes handicapés à Châteauneuf-du-Faou. Les journaux sont stockés à Coray et collectés par l'entreprise Cellouate de Saint Martin des Champs qui les transforme en ouate de cellulose (matériau isolant écologique).

Pour chaque tonne collectée 80€ sont versés à l'association.



## VIDEO DE GYMNASTIQUE

Françoise vous propose de reprendre le sport à travers cette vidéo.

Bonne séance!

Cliquez sur la photo pour accéder à la vidéo:



## REPONSES AUX JEUX

La semaine dernière, Alain vous proposait de résoudre une énigme.  
Il fallait découvrir une phrase à travers ce mot:

L'HOMME

Je vous l'accorde, ce n'était pas évident.. La phrase à deviner était la suivante:

« **L'homme change de caractère en grandissant** ».

### Jeu du memory:

Les réponses étant données immédiatement quand vous avez terminé votre memory, il n'est pas intéressant de les remettre ici! N'hésitez pas à jouer plusieurs fois d'affilé car le site vous propose de nombreuses grilles différentes à réaliser.

## COIN LECTURE

Roger, vous suggère un joli poème de Jacques Prévert.  
En ces temps particuliers, ce poème nous rappelle ô combien il est important de vivre l'instant présent...  
Bonne lecture.

**A peine la journée commencée et... il est déjà six heures du soir.  
A peine arrivé le lundi et c'est déjà vendredi  
et le mois est déjà fini  
et l'année est presque écoulée  
et déjà 40, 50 ou 60 ans de nos vies sont passés.  
et on se rend compte qu'on a perdu nos parents, des amis.  
et on se rend compte qu'il est trop tard pour revenir en arrière .**

**Alors... Essayons malgré tout, de profiter à fond du temps qui nous reste.  
N'arrêtons pas de chercher à avoir des activités qui nous plaisent.  
Mettons de la couleur dans notre grisaille.  
Sourions aux petites choses de la vie qui mettent du baume dans nos cœurs.  
Et malgré tout, il nous faut continuer de profiter avec sérénité de ce temps qui nous reste.  
Essayons d'éliminer les « après » ...  
Je le fais après,  
Je dirai après  
J'y penserai après  
On laisse tout pour plus tard comme si « après » était à nous.  
Car ce qu'on ne comprend pas, c'est que :**

**après, le café se refroidit ...  
après, les priorités changent ...  
après, le charme est rompu ...  
après, la santé passe ...  
après, les enfants grandissent ...  
après, les parents vieillissent ...  
après, les promesses sont oubliées ...  
après, le jour devient la nuit ...  
après, la vie se termine ...**

**Et après c'est souvent trop tard.... Alors... Ne laissons rien pour plus tard...  
Car en attendant toujours à plus tard, nous pouvons perdre les meilleurs moments, ...  
les meilleures expériences,  
les meilleurs amis,  
la meilleure famille...  
Le jour est aujourd'hui...L'instant est maintenant...**

# FORMATION INCENDIE DES SALARIES AU SIEGE DE L'ARPAQ

Le 14 décembre dernier, Doriane, Nelly, Myriam, Julie et Magali ont bénéficié d'une formation incendie dans les locaux de l'Arpaq.  
Petit récit en images!

Début de la formation, à 9 heures. Tout le monde est concentré! Nous avons évoqué différents sujets notamment les origines et dangers des incendies, le fonctionnement des extincteurs, la prévention...



Puis malgré la pluie, l'équipe s'est déplacée à l'extérieur afin de manier les extincteurs. Terminé la théorie, place à la pratique!



C'était une exercice qui n'était pas facile mais nécessaire à réaliser afin d'appréhender au mieux cet appareil en cas d'incendie.



