



## 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**

Cette année 2020 a été si particulière, avec deux confinements, le couvre-feu et les limitations de libertés que nous étions heureux de pouvoir la quitter!

Le président, les bénévoles et les salariés vous souhaitent une excellente année 2021!

Qu'elle vous apporte des temps de convivialité, de la solidarité et de la légèreté... sans oublier la Santé!!

Nous espérons que cette nouvelle année va ouvrir de nouvelles perspectives afin de faire revivre l'association... activités, loisirs, bénévolat, réunions, rencontres, bref ... tout ce qui fait de l'ARPAQ sa force.

A très vite,

Prenez soin de vous.



## LA MINUTE DIETETIQUE

Après les fêtes, nous avons besoin de nous remettre des excès de Noël et du Nouvel An. De ce pas, Nelly vous propose quelques liens afin de reprendre les bonnes habitudes!

Cliquez sur les logos pour accéder aux sites internet.



Sur ce site, vous trouverez différentes indications sur les fruits et légumes (conservation, disponibilité..) ainsi que des recettes, des astuces,

des conseils pour une alimentation saine et équilibrée.



Grâce à ce lien, vous trouverez un programme de sensibilisation, à destination des plus de 60 ans, qui met en avant une alimentation gourmande, durable, adaptée et équilibrée pour agir sur votre santé.

## SILVER FOURCHETTE BLOG

Il s'agit du blog du précédent site. Ce dernier, vous propose de suivre l'activité du site « SILVER FOURCHETTE » et ses équipes sur chaque territoire. Vous y retrouverez des recettes.

# PORTRAIT D'UN ADMINISTRATEUR

Aujourd'hui partageons le témoignage de Daniel Coinon.

« Octobre An 2005. Un an et demi avant la retraite je cherche à reprendre une activité sportive. Le bouche à oreille me dirige vers l'ARPAQ avec son activité Tennis de table. Yvette Kergoat l'unique déléguée (Nordiste cht'i comme moi), souhaite passer le flambeau après quelques années en responsabilité. J'accepte de prendre la suite, et intègre le Conseil d'Administration puis le Bureau et la plupart des différentes commissions de travail. Cela fait de l'occupation avec ses problèmes **MAIS** beaucoup de satisfactions aussi. C'est aussi de beaux et bons moments de vie.



Janvier An 2021. On ne lâche rien. Il y a encore beaucoup à faire, investissez-vous aujourd'hui pour prendre la suite demain. Pas besoin de compétences particulières, on apprend tous ensemble. Aujourd'hui je prends encore une suite, celle de Jean Le Bars notre trésorier qui souhaitait récupérer un peu de temps pour d'autres activités.

An 2021\_ L'année sera encore pleine d'incertitudes, mais nous nous en sortirons. Je vous dis patience, courage et prenez soin de vous. Imaginez, proposer ce que l'on pourra faire dans notre monde ARPAQ nouveau. A bientôt. »

Merci Daniel pour ta participation!

## REPONSES AU QUIZ

Voici les réponses au quiz «Spécial Noël » proposé par Julie et nos bénévoles.



Cliquez sur l'image pour accéder aux réponses.

# ILLUMINATIONS DE NOEL

Pendant les fêtes, vous nous avez transmis quelques photos prises à Locronan.

Merci Nicole et Evelyne pour ces beaux clichés!

Allez sur notre site internet pour visualiser la suite des photos!





## JEUX

Aujourd'hui, nous vous proposons une ENIGME proposée par Daniel Coinon, un ANAGRAMME et des MOTS CROISES.

Ces deux derniers vous sont proposés par DOMITYS.

DOMITYS est un concept de résidences services pour séniors.

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



### ENIGME

Quinze couples vivent dans un village. Chacun a un, trois ou cinq enfants mais il y a autant de couples ayant un seul enfant que de couples en ayant cinq. Combien y a-t-il d'enfants dans ce village ?

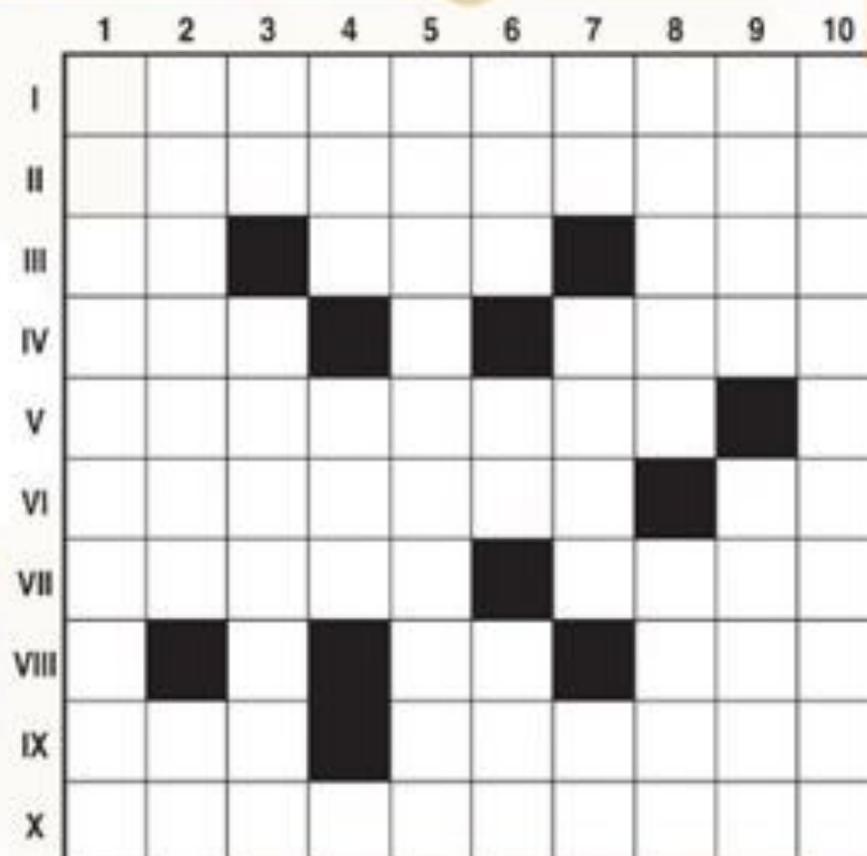
### Anagrammes



Reportez dans la grille de droite des noms de métiers formés à partir des anagrammes des 8 mots de la grille de gauche. Pour vous aider, le nouveau mot vertical éclairé en bleu répond à la définition suivante : "Montée en mayonnaise".

A	D	M	I	S	E	▶				
P	I	L	O	T	E	▶				
T	O	R	T	U	E	▶				
D	E	P	A	R	T	▶				
E	S	T	R	A	N	▶				
R	E	V	E	U	R	▶				
C	A	N	A	R	D	▶				
R	E	V	E	I	L	▶				

# Mots croisés



## HORizontalement

I. Chasseurs de vieille peau. II. Invention littéraire. III. Division en volume. Ecole à Strasbourg. Label alimentaire. IV. Mesure d'angle. Le roi des fromages, selon Talleyrand. V. Figures de style. VI. Fermier. Bonne carte. VII. Réduit la voilure. Eclaboussé. VIII. Sodium. Présidée par Allain Bougrain-Dubourg. IX. Père indigne et roi au théâtre. Un rival pour le général de Gaulle. X. Raccourcirions.

## Verticalement

1. Femme d'Hector. 2. Décontracter. Basse tension. 3. Jeu de stratégie. Insecte d'eau douce. 4. Fuse dans l'arène. Maison provençale. 5. N'y voit goutte. 6. Chef militaire turc. Dans la gamme. Rengaine. 7. Personnage de Brecht. Supports de coques. Négation. 8. Autocrates. Violon. 9. Agent trouble. Montagnard. 10. Dissidences.

**Les réponses seront données la semaine prochaine.**