



EPISODE DE NEIGE EN BRETAGNE

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

Jeudi 11 février, la neige tant attendue est enfin arrivée en Bretagne notamment sur notre département.

Les flocons de neige ont bien tenu pour le plus grand bonheur des petits et grands.

Retour en images de quelques coins sous la neige.

L'ARPAQ sous la neige:





Photos prises à Saint-Evarzec et Guengat:



Pour les plus téméraires, un skieur au Cap-Coz à Fouesnant!! (Source: le Télégramme)



Et bien évidemment un sacré bonhomme de neige réalisé par les enfants de Doriane:



Lesconil sous la neige:



Allé rdv dans quelques années, pour revoir ce doux manteau blanc qui recouvre
notre Bretagne!
N'hésitez pas à nous partager vos photos!! C'est tellement rare de voir cette
neige!

TEMOIGNAGE DE ROGER SUR LA VACCINATION



« Vaccination anti covid: J'ai déjà subi la 1ère injection.

Nombreux sont ceux qui se demandent comment ça se déroule.

A la demande de Doriane et de son équipe qui, malgré l'absence de rencontres, restent attentives aux attentes des adhérents je viens vous apporter mon témoignage.

En m'y prenant dès 9h le premier jour des inscriptions j'ai pu, par internet, obtenir un rendez vous pour le 27 janvier à 12h10 et pour mon épouse à 13h30.

Pour se rendre à la Maison des associations lieu des vaccinations, il suffit de suivre la signalisation à partir du rond point d'Ergué Armel (où se trouve Casino).

Aucune difficulté. Il y a un parking devant la maison.

Sur le parking il y a une personne pour vous diriger. Dès que vous entrez une secrétaire vérifie votre identité et si vous avez bien rendez vous. Elle vous fait entrer dans la salle d'attente où vous devez attendre qu'on vous appelle. A 12h10 précises, heure de ma convocation le médecin vient me chercher. J'étais muni de l'ordonnance des médicaments que je prends. Il la consulte, me demande si je prends des anticoagulants et si je n'ai jamais souffert d'allergies graves.

Reconnu bon pour le service (comme au conseil de révision en 1956) il me demande sur quel bras je souhaite être piqué.

L'infirmière prend le relais. Piqure totalement indolore.

Elle m'accompagne à la salle de sortie. Elle me montre une grande horloge: "Il est 12h15. A 12h30 vous pourrez partir."

Pour mon épouse les horaires ont été respectés d'une façon aussi précise.

Le soir, en appuyant à l'endroit de la piqure je ressentais une légère douleur qui avait disparu le lendemain. Mon épouse n'a rien ressenti du tout.

Il nous reste à attendre la seconde injection prévue le 24 février.

Je pense que l'organisation mise en place sur Quimper sous l'autorité du Dr Couturier a été bien pensée et mise en œuvre.

Reste la question des inscriptions qui suscite beaucoup d'irritation. Sur ce point la réponse ne se situe pas à Quimper. »

Merci Roger pour ce mot qui permettra peut-être à certains adhérents d'être rassurés sur ce sujet.

VENTE DE MASQUES A L'ARPAQ

Au vu des nouvelles recommandations concernant le port du masque, nous vous rappelons que l'ARPAQ a mis en vente des masques en tissu qui répondent aux normes suivantes:



Masque barrière à plis avec liens de nouage.

CATEGORIE 1: UNS1

Norme AFNOR S76-001 du 27/03/2020

Tissu extérieur : 100% coton,

Filtre intérieur : 100% polyester, lien :
100% coton.

Taille 1- Fabriqué à Quimper

4€

Si vous souhaitez en acheter, vous pouvez nous contacter au 02.98.55.53.86 ou venir directement à l'ARPAQ.

EXPO PHOTOS A TREVAREZ

À partir du 20 février, le Domaine de Trévarez propose « Roue libre », une exposition photo mettant en scène des résidents du centre Ker Arthur.

Si nous partageons cet article du Télégramme c'est parce que ce projet a pu être réalisé, en partie, grâce à l'argent récolté par les dons de journaux pour un montant de 1000€.

Nous vous rappelons qu'il est possible de déposer vos journaux à l'ARPAQ et ainsi participer à différents projets.

Cliquez sur l'image pour accéder à l'article



REPONSES AU QUIZ SPECIAL CHANDELEUR

Voici les réponses au Quiz: [Cliquez ici](#)

Pour accompagner ce jeu, voici deux photos prises par Annie pour la chandeleur!!



ENREGISTREMENT D'EXPRESSION VOCALE

Marie-Anne LE BARS, encadrante sur l'activité Expression Vocale, vous propose une deuxième 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!



RECETTES

Aujourd'hui, Nelly vous propose un duo de recettes.

En entrée: un tartare de saumon aux agrumes.

En dessert: rose feuilletée aux pommes.

Ces deux recettes ont déjà été proposées en atelier cuisine en février 2020. Il s'agit donc de recettes testées, validées et aimées par nos chefs!

A vos casseroles!!

Tartare de saumon aux agrumes



Ingrédients pour 4 personnes:

200g de filet de saumon frais

1 oignon rouge

120g de tranches de saumon fumé

1c. à café de gingembre

1/2 pamplemousse rose

1 orange

2c à soupe d'huile d'olive

1 citron

Sel et poivre

Préparation :

Oter la peau et les éventuelles arêtes du filet de saumon. Réserver 1h minimum au congélateur

Pelez le pamplemousse, l'orange et 1/2 citron à vif. Récupérez le jus des agrumes dans 1 saladier et ajouter le jus du 1/2 citron non utilisé

Détailler le 1/2 pamplemousse, l'orange et le citron en petits dés en enlevant les parties blanches



Pelez et émincez finement l'oignon rouge, déposer dans un saladier, ajouter l'huile d'olive, et le gingembre. Mélanger le tout.

Détailler le saumon frais en des ainsi que le saumon fumé. Ajouter aux agrumes, mélanger réserver 30 minutes au frigidaire assaisonner sel + poivre



Servir avec une salade de jeunes pousses ou mesclun vinaigrette à l'huile d'olive



Rose feuilletée aux pommes



Ingrédients pour 6 personnes :

1 pâte feuilletée

2 pommes Pink Lady

Jus d'un citron

50g de sucre semoule

200g de compote de pommes

Préparation :

Préchauffez le four à 200°C (th6-7).

Dans un grand bol d'eau, versez le jus d'un demi-citron. Ajoutez le sucre semoule.

Lavez les pommes. Coupez-les en deux et épépinez-les. Réalisez de fines tranches avec une mandoline. Plongez-les dans le bol d'eau et passez-les toutes deux minutes aux micro-ondes.



Dans la pâte feuilletée, réaliser des empreintes pour les moules individuels à tartelette puis y ajouter de la compote



Installez les pommes sur la moitié en quinconce et roulez délicatement



Installez les petits feuilletés dans des moules à tartelette



Faire cuire à 200°C pendant 20 minutes.

BON APPÉTIT!