



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

PORTRAIT D'ALAIN

Aujourd'hui, c'est avec une touche d'humour que nous retrouvons notre rubrique « portraits ». Voici Alain, bénévole chauffeur sur l'activité TY ANIM.



« Bonjour, je m'appelle Alain Coray. Je suis à la retraite depuis le mois de septembre 2014. Après une année sabbatique, histoire de profiter de cette nouvelle liberté, et suite à un article paru dans la presse, je me suis inscrit à l'atelier théâtre. Mais pour participer à cette activité, la condition sine qua non était d'adhérer à l'ARPAQ. C'est donc ce que j'ai fait. J'ai également décidé le même jour de me lancer dans le ping-pong pour maintenir la forme. J'y ai rencontré une équipe de personnes vraiment sympathiques

Lors de mon adhésion, j'ai constaté que l'association était à la recherche de chauffeur-accompagnateur. J'ai été voir Julie qui a retenu ma candidature, et depuis octobre 2015, je suis donc bénévole.

Le rôle n'est pas très compliqué ni trop contraignant. Avec le minibus, il suffit d'aller chercher des adhérents chez eux et de les emmener à 14h00 à leur club (les Goélands en ce qui me concerne) et de les remmener à 17h00 dans leurs pénates. Le mercredi après-midi, place aux sorties "Ty Anim". J'apprécie beaucoup ces moments de rencontre en essayant d'apporter aux personnes qui y participent un peu de bonheur et de joie de vivre le temps d'une bonne balade.

Alain de ces jours. »

Merci Alain pour ta participation et cette belle photo!

RECHERCHE SERVICE CIVIQUE

Notre association partenaire WAR'L LEUR PENN AR BED souhaite vous partager cette offre d'emploi:

Le festival Kann al Loar recherche pour une mission de 6 mois, 2 volontaires en service civique à compter du 1er mars 2021.

Il s'agit d'une mission de : soutien aux actions des bénévoles de l'association festival Kann al Loar, à Landerneau.

Les volontaires participeront à la vie de l'association et à l'organisation des événements culturels ainsi qu'au moment fort du festival début juillet (du 9 au 11) et contribueront au développement et à l'amélioration de la communication interne au sein de l'association, du réseau des bénévoles, etc.



N'hésitez pas à partager cette annonce dans vos différents réseaux.

Merci de cliquer sur l'image pour accéder à l'annonce. .

DECOUVERTE MUSICALE

Roger souhaite partager avec nous cette chanson qui ne l'a pas laissé indifférent surtout en ce contexte particulier.

Il s'agit d'une chanson slamée (chantée) par GRAND CORPS MALADE qui rend hommage à toutes les personnes qui sont en première ligne dans cette lutte contre la COVID19 mais pas que...

Cliquez sur l'image ci-dessous pour écouter ce slam:



Ci-joint un article expliquant le contexte de cette chanson. Merci de cliquer sur le portrait de Grand Corps Malade.

DECOUVERTE DE NOTRE PATRIMOINE

Peut-être que les gardes de vos petits-enfants ont repris .. Si c'est le cas, nous vous proposons une activité à faire en famille!

Pour cela, la Mairie de Quimper vous propose de télécharger un document dans lequel il faudra avec vos bambins, résoudre une énigme. A travers cette histoire, vous parcourrez les rues Quimpéroises afin de découvrir ensemble de nombreux lieux remarquables.

Cet document vous est proposé par la ville de Quimper, onglet Patrimoine, « réservez visites et ateliers du patrimoine » télécharger « découvre Quimper avec Maout ».

Cliquez sur l'image ci-dessous pour accéder au document.

EXPLORATEURS
DÉCOUVRE QUIMPER
AVEC MAOUT



Pour ceux qui préfèrent découvrir Quimper autrement, voici la version sans jeu « parcours découverte de Quimper ».

Cliquez sur l'image ci-dessous pour accéder au document.

PARCOURS
DÉCOUVERTE
DE QUIMPER



N'hésitez pas à relayer l'information autour de vous!
Site de la ville de Quimper: www.quimper.bzh

COIN LECTURE

Commencez 2021 avec la rentrée littéraire, en plongeant dans différents romans sélectionnés par Carole qui est libraire.

Voici ses p'tits coups de cœur à dévorer sans modération!

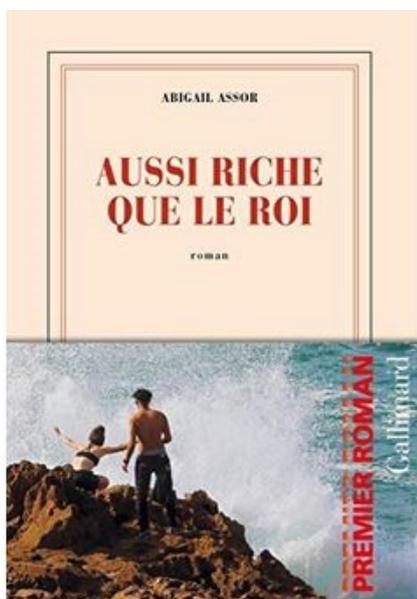
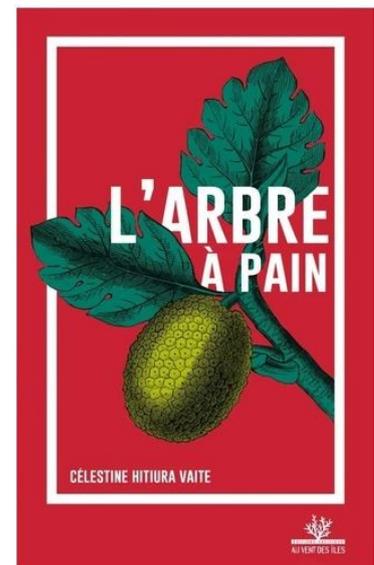


CE GENRE DE PETITES CHOSES de Claire KEEGAN

Une écriture fine et délicate au service de ce très beau texte qu'on lit le souffle coupé et les yeux embués!

L'ARBRE A PAIN de Célestine HITIURA VAITE

Une saga tahitienne colorée et bavarde. Une savoureuse fantaisie littéraire.



AUSSI RICHE QUE LE ROI de Abigail ASSOR

Un très beau premier roman qui nous plonge dans la Casablanca des années 90, sensuelle, solaire et cruelle.

SŒURS de Daisy JOHNSON

Daisy
Johnson
Sœurs

Daisy JOHNSON revient avec un texte étrange et envoûtant qui nous entraîne dans une histoire de sœurs et de rivalités, de fascination et d'envie. Un univers âpre et ardent où explose la fureur de l'adolescence.



Bonne lecture et si vous le souhaitez, dites nous quels sont vos romans préférés. Afin que nous puissions les partager.

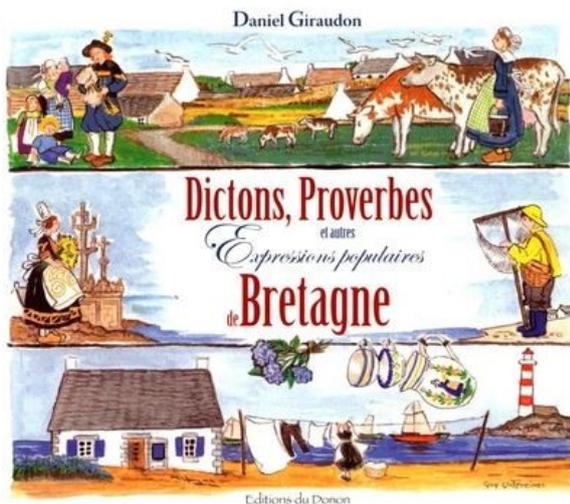
CULTURE BRETONNE

Nous profitons du mois de février pour faire honneur à la chandeleur mais aussi à notre chère Bretagne.

Dans cet article, vous retrouverez différentes recettes de crêpes au blé noir ou froment en fonction des terroirs, quelques dictons français/bretons et un quiz spécial chandeleur.

Vu qu'en Bretagne, il y a autant de recettes que de clochers, voici différentes recettes en fonction des 4 coins de cette région. Merci de cliquer sur la photo pour agrandir l'image.





Voici quelques dictons bretons toujours en rapport avec la Chandeleur. Extrait du livre « Dictons, proverbes et autres expressions populaires de Bretagne ». Merci Annie!

1,2,3 Traduction!!

**-Voilà une bande de chenapans
Qui aiment les crêpes beurrées.**

-Sell aze un toullad kanfarded

A gav mat krampouezh lardet.

**- Que mon chien soit damné
Il ne mange pas de crêpes crues.
Que mon chat soit damné,
Il ne mange pas de crêpes grillées.**

**- Daonet vo ma c'hi
Debr ket krampouezh kri.
Daonet vo ma c'hazh,
Debr ket krampouezh kras.**

**- Je n'ai eu à souper
Qu'une crêpe et une autre
Une crêpe et une et demie
Une crêpe et trois demies
La chaude , la froide
Et celle la plus proche du torchon.
Combien cela fait-il de crêpes?**

Dix.

**- Me n'am eus bet tamm d'am c'hoan
Nemet ur grampouezhenn hag unam
Ur grampouezhenn hag unam hanter
An hini dostan d'al lien.
Pet krampouezhenn a ra se?**

Dek.

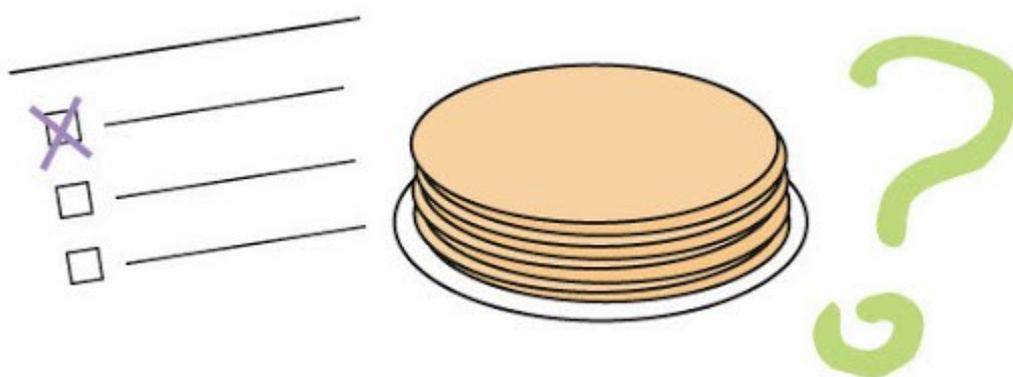
**- La première crêpe est pour le chat
ou pour le chien**

Ou tout animal de la maison.

**- Ar grampouezhenngentan evit
ar c'hazh pe evit ar c'hi
Pe da gement loen'vez en ti.**

Et enfin, voici le quiz spécial chandeleur.
Merci Suzanne de nous partager ce quiz!

Merci de cliquer sur l'image ci-dessous pour accéder au quiz.



GALERIE DESSIN

Voici le portrait d'un autre marin breton:
THOMAS COVILLE par Anne-Marie.



DATE DU PROCHAIN FLASH INFO



Attention, le prochain Flash info sera diffusé
le mercredi 17 février au lieu du mardi 16
février.

Soyez au rdv et bonne semaine!