



ORGANISATION DE L'ARPAQ

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

Pour information, le siège de l'ARPAQ est actuellement fermé pour une période indéterminée. Nous prenons RDV avec nos adhérents pour des demandes particulières ou pour déposer des journaux. Il ne faut pas hésiter à nous contacter par téléphone.

A ce jour, notre permanence téléphonique est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30.

L'ensemble de nos activités sont suspendues jusqu'à nouvel ordre. Aucune activités n'a lieu ni au siège social ni dans les autres salles utilisées par l'ARPAQ.

Bien entendu, l'ARPAQ ne manquera pas de vous prévenir via notre Flash info, sur notre site internet, par téléphone, par voie de presse quand nous reprendrons une activité normale.

Pour le moment, vous comme nous, devons patienter.
Il nous tarde de vous retrouver dans nos locaux!!

Merci pour votre compréhension.

VAS-Y

Les actions collectives du dispositif Vas-Y de la Fondation IL-DYS sont toujours suspendues.

En revanche, l'équipe poursuit tout au long du mois de février 2021 ses missions de prévention de la perte d'autonomie auprès des personnes de 60 ans et plus.

Voici le planning pour le mois de février :
(Cliquez sur les images pour accéder au planning):

LES RENDEZ-VOUS WEB DE VAS-Y		FEVRIER 2021	
ACTIVITE PHYSIQUE - PLAINES - LES LUNDIS 1 ^{er} , 8, 15 et 22 Février : 10h30-11h30 Manon, enseignante en activité physique adaptée de l'association ActiV'sport, vous propose une séance de Pilates pour un développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture et l'auto-assistance articulaire.	ACTIVITE PHYSIQUE - LES JEUDIS 4, 11, 18 et 25 Février : 10h30-11h30 Paoline, enseignante en activité physique adaptée de l'association ActiV'Sport, vous propose de garder le tonus en hiver.	DECOUVRIR LES OISEAUX DU JARDIN - JEUDI 11 Février : 14h30-15h30 Alex, passionné d'ornithologie, vous propose d'approfondir vos connaissances sur les oiseaux du jardin. Ce week-end, c'est le concours national des oiseaux du jardin, www.birdage-france.org. Exercer-vous et nous pourrions en échanger lors de la visio du 11 février.	PAS DE RETRAITE POUR LA FOURCHETTE 16 Février : 14h30-15h30 Marine, diététicienne, poursuit la conférence du 9 février, pour donner l'envie et le goût de cuisiner des plats favorables à votre santé. Il est conseillé de suivre les deux parties de la conférence.
ATELIER CUISINE - MARDI 2 Février : 10h30-11h30 Marine, diététicienne de Délé Santé Nutrition vous propose de réaliser une recette sur le thème « repas du soir ». Résumé , en entrée un velouté de lentilles corail et en plat un flan de légumes.	UN MOMENT POUR VOI - JEUDI 4 Février : 14h30-15h30 Très largement sollicités et pourtant si souvent oubliés, les mains et les pieds ne sont pas à négliger. Angélique, esthéticienne et Margaux, épithérapeute vous font partager leurs conseils pour prendre soin, tout en confort, de vos mains et vos pieds.	ATELIER CUISINE - MARDI 16 Février : 10h00-12h00 Dominique, de La Cuisine de Demi vous invite à partager un moment convivial. A vous de choisir : cuisiner en direct avec elle ou être spectateur. Résumé : Porc au caramél de coco - Dessert : Soupe d'ananas et son sablé épice.	VEU VISA « VAS-Y » 18 Février : 14h30-15h30 Vous aimez les jeux de connaissance ? Angélique et Fabienne vous donnent rendez-vous pour un après-midi convivial autour de questions diverses.
ACTIVITE PHYSIQUE - LES MERCREDIS 3, 10, 17 Février : 10h30-11h00 Margaux, épithérapeute, vous propose des exercices articulaires et de gymnastique sur chaise pour travailler en douceur et entretenir sa forme pendant la période hivernale.	REVISION CODE DE LA ROUTE - MARDI 9 Février : 10h30-11h30 On file droit again ! Et si vous mettiez à jour vos connaissances sur le code de la route et l'impact de l'avancée en âge sur la conduite ? Ludovic, moniteur gradué-école et Elodie, épithérapeute vous invitent à une visioconférence à ce sujet.	ADONIS DE CONDUITE CONDUITE AUTOMOBILE Manque de confiance au volant, envie de faire le plein sur votre conduite, d'acquiescer une voiture à badge automatique ? Pour votre renseignement, contactez Ludovic LAOT, moniteur auto-école au 07.8.1.63.89.27 (gratuit)	Tous les jours, sur rendez-vous ATELIER INFORMATIQUE Nous vous proposons un accompagnement personnalisé et vous guidons pour une prise en main de l'ordinateur et des services disponibles sur internet.
ATELIER RELAXATION - LES MERCREDIS 3, 10, 17 et 25 Février : 14h30-15h30 Isabelle, sophrologue vous propose de découvrir un atelier de détente et respiration, bien utile dans cette période de confinement.	PAS DE RETRAITE POUR LA FOURCHETTE - MARDI 9 Février : 14h30-15h30 Marine, diététicienne de Délé Santé Nutrition, vous propose une conférence en deux parties pour donner l'envie et le goût de cuisiner des plats favorables à votre santé. Yers parole		Pour participer à une visioconférence sur zoom Vous êtes intéressé(e) par les actions de Vas-Y depuis chez vous sur votre ordinateur, tablette ou smartphone. Vous souhaitez une aide à la prise en main de zoom individuelle et guidée, contactez-nous au 06.16.45.96.75
			

Merci de cliquer sur la photo ci-dessous pour accéder à leur site internet



AVIS AUX PAPIS ET MAMIES

Christine souhaite nous faire découvrir un site internet: « GRAND MERCREDI » qui fourmille de conseils et idées destiné aux grands-parents. Il est truffé de bons plans, d'idées et d'activités à réaliser et à partager avec ses petits-enfants.

On y retrouve divers thèmes tels que: Actualités, A la maison, Bien-être, Culture, Famille...

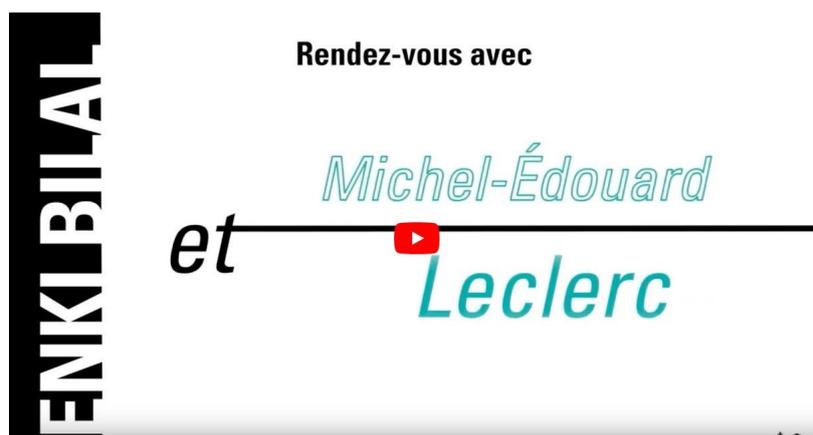
N'hésitez pas à cliquer sur l'image pour découvrir ce site



RDV avec Enki Bilal et Michel-Edouard Leclerc

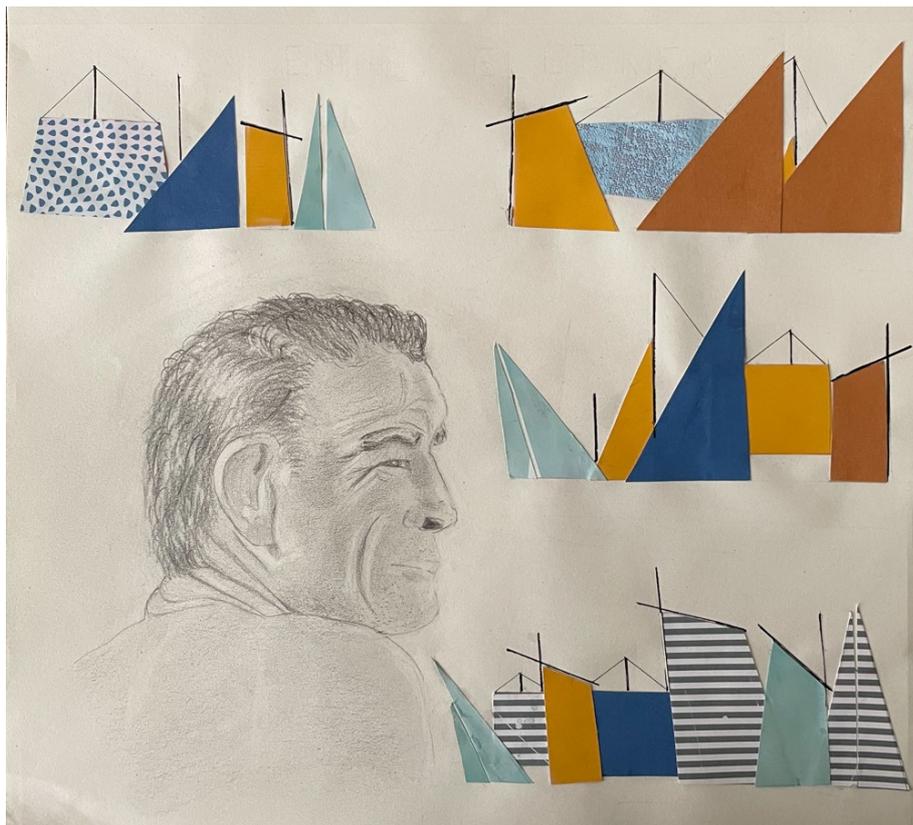
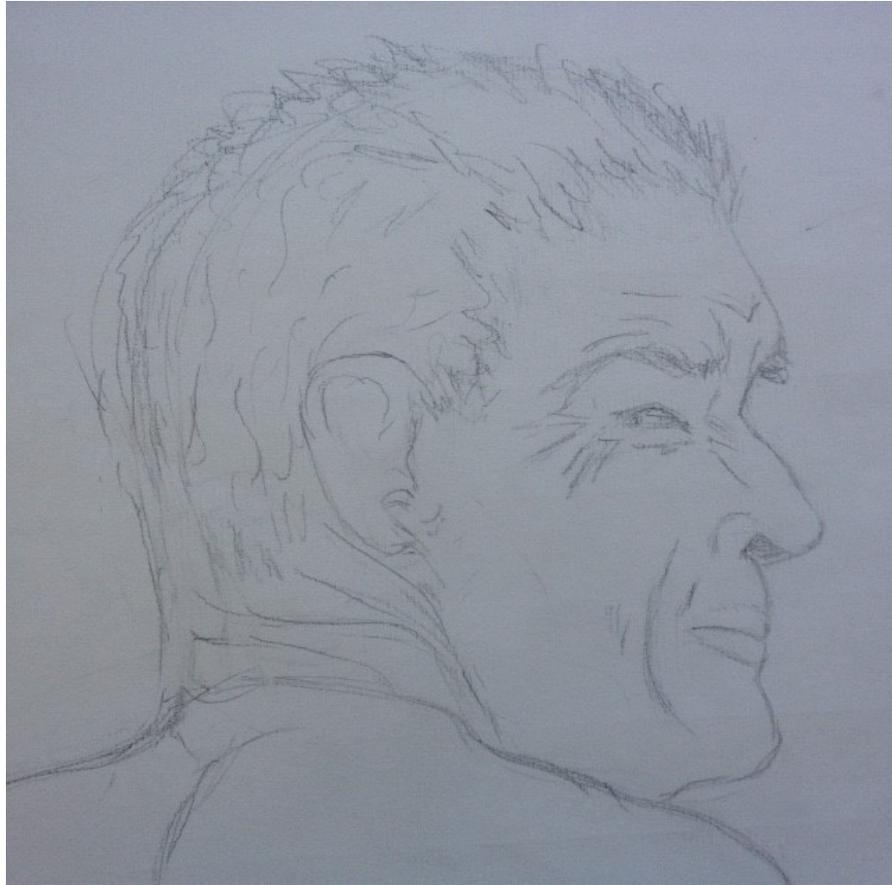
C'est avec Michel-Édouard Leclerc qu'Enki Bilal a échangé samedi 16 janvier sur Facebook et Instagram. L'enregistrement de la vidéo est disponible en replay ci-dessous et sur les réseaux sociaux du FHEL.

Cliquez sur l'image ci-dessous pour accéder à la vidéo:

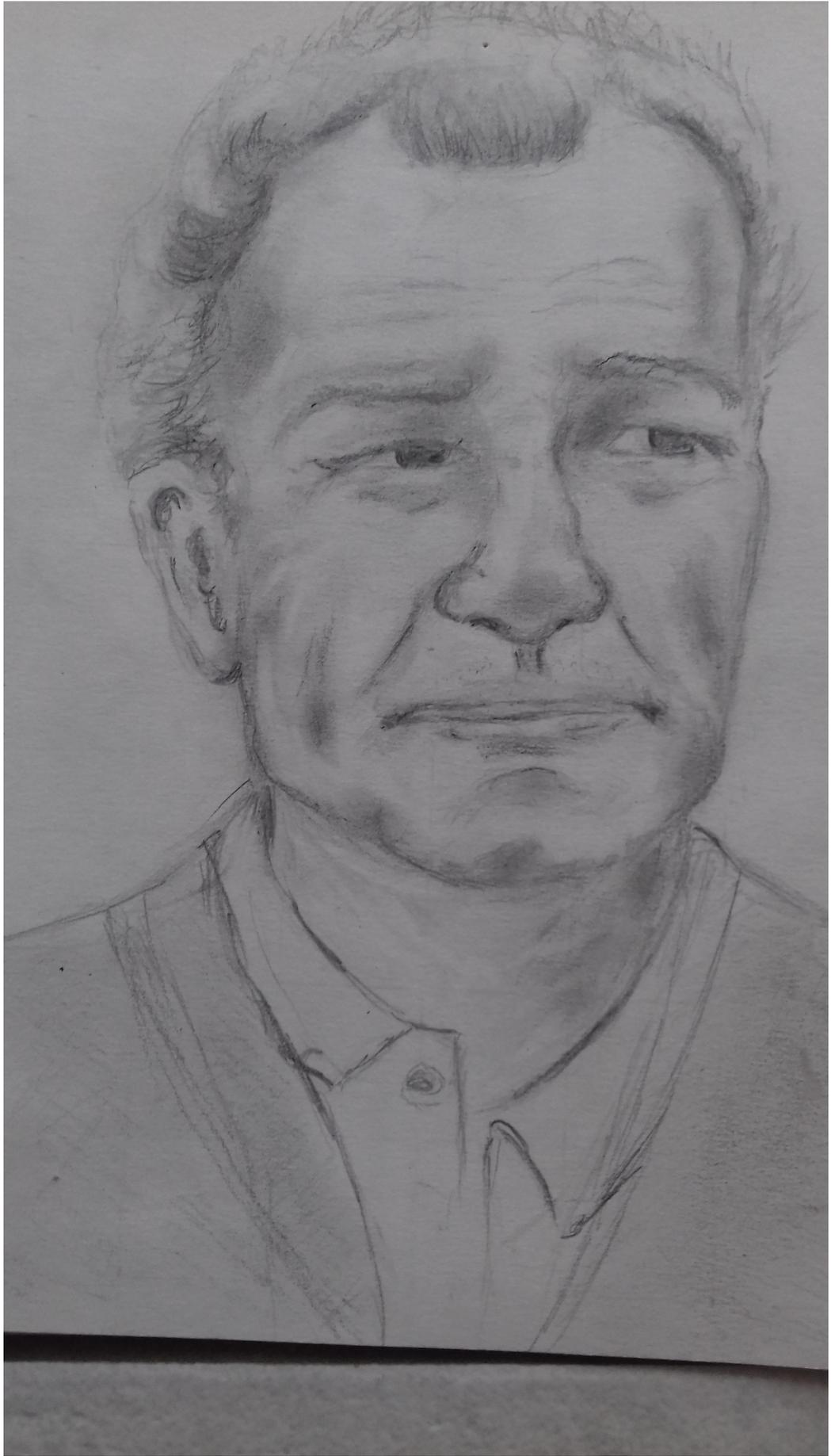


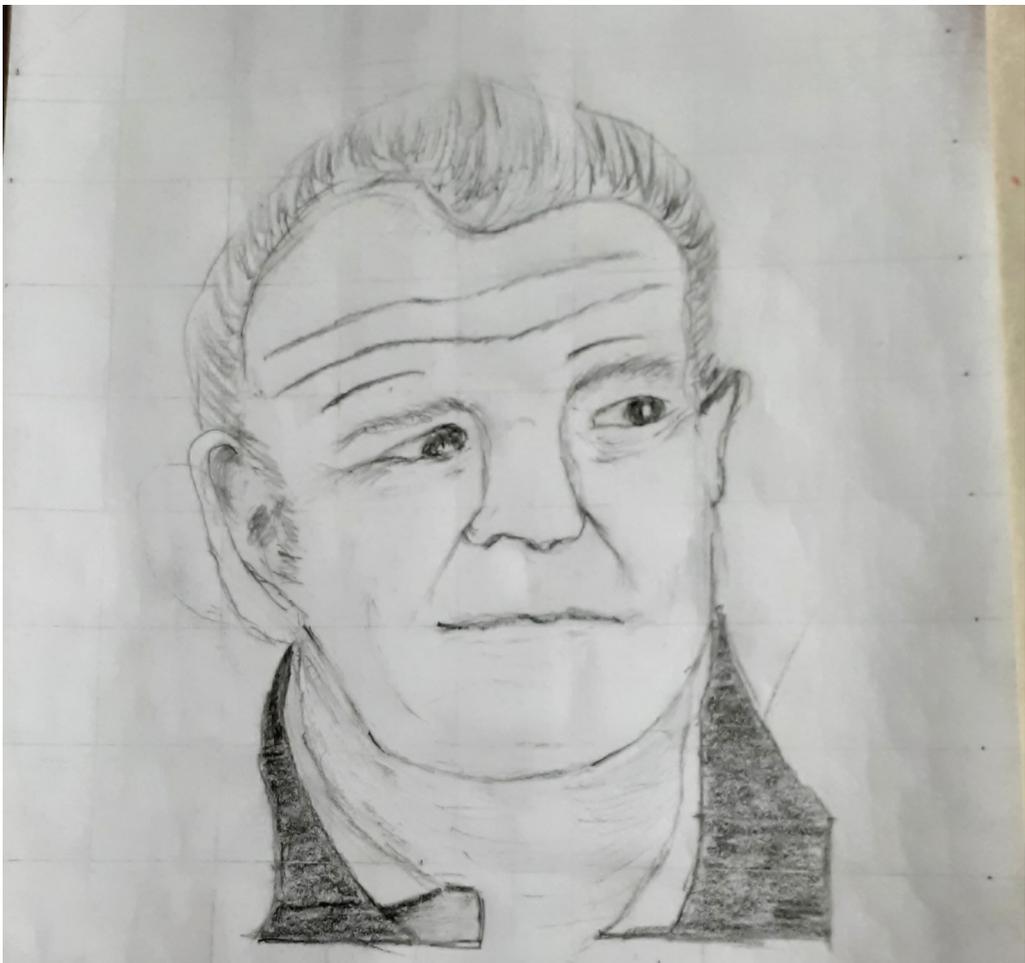
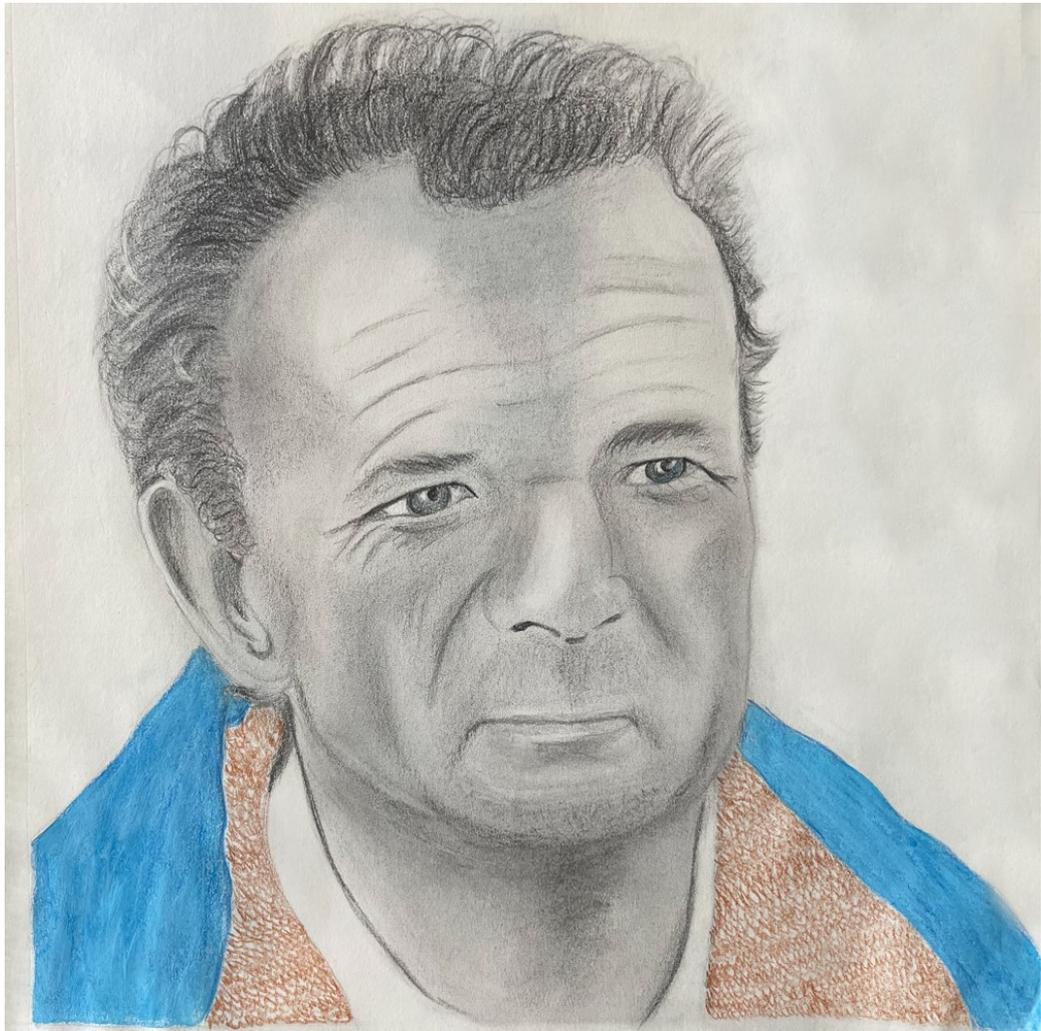
GALERIE DESSIN

Voici les travaux de Marie, Marie-Christine, Maryvonne, et Anne- Marie.
Le thème était Eric Tabarly.
La fantaisie était permise!









C'EST LA CHANDELEUR!!

Hé oui nous sommes le 2 Février et c'est déjà la chandeleur!! Rien que de l'écrire, j'en salive!! Pour cela, Annie vous a concocté un article sur ce sujet bien gourmand!!!



Commençons par un texte dédié à la crêpe.

Extrait du livre: « LES CREPES: l'ART, LA MANIERE »
De Catherine Merdy-Goasdoué.

La crêpe, la crêpe, la crêpe

Cet emblème de la Bretagne traverse les âges sans prendre une ride!

Toujours aussi populaire, elle demeure dans notre mémoire collective comme un symbole de convivialité et de partage.

Dégustée en famille, entre amis ou en amoureux, à la maison ou à la crêperie, son odeur nous berce de doux souvenirs.

A la poêle ou au bilig, la meilleure crêpe est celle qui vous correspond. Car oui, en plus de la recette et de la technique, c'est vous qui créez l'ambiance exceptionnelle d'une dégustation pleine de bonne humeur!

Toujours aussi classique, elle atteint pourtant depuis quelques années un dimension gastronomique. J'ose espérer que notre fédération a pu modestement contribuer à cet envol grâce à la création du concours du meilleur crêpier, vitrine de notre professionnalisation.

Vive la crêpe bretonne!!



1399: Intérieur d'une crêperie en Bretagne

Et maintenant, avis aux amateurs de crêpes, voici la recette de la Crêpe au blé noir et froment selon Annie:
Merci de cliquer sur les photos pour accéder aux recettes.



Faites chauffer la bilig et montrez-nous vos belles réalisations!!

La semaine prochaine, un nouvel article mettra en avant quelques phrases en breton, les recettes d'ici et là...