



QUESTIONNAIRE COLIS ET REPAS DE NOËL 2021

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

Afin d'améliorer la prestation colis et repas de Noël 2021, la ville de Quimper réalise un sondage auprès des Quimpérois (es) âgés de 70 ans et plus du mardi 9 mars au 26 mars inclus.

Seuls les habitants de Quimper de 70 ans et plus sont concernés.

Merci de cliquer sur l'image ci-dessous afin d'accéder au lien du questionnaire.

SONDAGE

VILLE DE QUIMPER | CCAS

OFFRE DE NOËL POUR LES AÎNÉS

**VOUS ÊTES QUIMPÉROIS.E,
ÂGÉ.E DE 70 ANS ET PLUS ?**

Donnez-nous votre avis sur les colis et le repas des aînés pour nous aider à améliorer la prestation en 2021. Prenez quelques minutes pour remplir un questionnaire jusqu'au 26 mars.

Questionnaire disponible en ligne sur www.quimper.bzh
ou au CCAS (8 rue Verdelet à Quimper)
et dans les mairies de quartier :

- Centre-ville
44 place Saint-Corentin
Tél. 02 98 98 89 89
- Ergué-Amel
87 avenue Léon Blum
Tél. 02 98 52 02 00
- Kerfeunteun
8 alez an Eostiged
Tél. 02 98 95 21 61
- Penhars
Maison des services publics
2 rue de l'île de Man
Tél. 02 98 53 48 37

+ D'INFOS
CCAS - 02 98 64 51 00
www.quimper.bzh

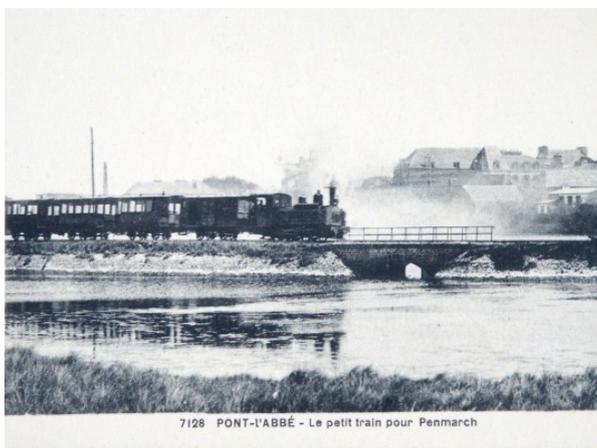
UN APRÈS-MIDI TY ANIM

Aujourd'hui, c'est Alain, bénévole chauffeur, qui nous raconte sa sortie Ty Anim en Pays-Bigouden réalisée en Janvier 2019.

L'ARPAQ propose des sorties le mercredi après-midi aux adhérents qui ont des difficultés à se déplacer et/ou qui sont isolées.

Pour nos aînés, l'objectif de cette sortie est de garder le lien social, de passer un moment de partage en toute convivialité.

Le pays bigouden. La ligne ferroviaire du train "BiriniK"



Cette ligne ferroviaire qui doit son surnom à un coquillage, le birinik (bernique en breton), déclarée d'utilité publique en 1899, est inaugurée le 4 juillet 1907 ; longue de 18,7 km, elle partait de Pont-l'Abbé et allait jusqu'à Saint-Guénoles, desservant au passage Plobannalec-Lesconil, Treffiagat, Le Guilvinec, Penmarc'h et Kéerty. Environ 50 minutes étaient nécessaires pour parcourir la totalité du trajet à la moyenne époustouflante de...

20 kilomètres par heure ! Le train Birinik devint train de marchandises en 1946. Cette ligne joua un rôle important pour la pêche bigoudène et contribua aussi à favoriser l'essor du tourisme en pays bigouden.

Le Transbigouden fit son dernier voyage le 29 juin 1963, deux couronnes mortuaires déposées à l'arrière du convoi. (Sources : Wikipédia)

C'est en lisant ce commentaire sur le "BiriniK" que j'ai eu l'idée de refaire par la route le trajet qu'effectuait ce train au siècle dernier. Le temps est beau mais un peu frisquet lorsque nous quittons Quimper.

Le "BiriniK" partait donc de Pont-l'Abbé. En arrivant dans la capitale du pays bigouden, nous passons devant le château des barons du Pont qui abrite la mairie, mais aussi le Musée bigouden (collection de costumes et coiffes). Nous allons jusqu'à l'église Notre-Dame-des-Carmes, construite entre 1383 et 1406 ou 1411. Un cloître était accolé à cette église, situé dans l'actuelle cour de l'école publique. Mais il fut démonté complètement et reconstruit au début du XX^e siècle au grand séminaire de Quimper, futur lycée Chaptal. Cette anecdote explique ce petit détour.

Après avoir laissé la gare sur notre droite après l'étang, nous prenons la direction de Plobannalec-Lesconil. Cette commune est constituée de deux agglomérations : le bourg initial de Plobannalec, à l'intérieur des terres, de tradition rurale et conservatrice et du port de pêche de Lesconil, plus au sud, de tradition maritime et d'opinion plus à gauche. Après cinq minutes passées sur le port de Lesconil, nous continuons notre périple.

Arrivés à Treffiagat-Lechiagat, nous garons le fourgon non loin du port, allons faire un petit tour jusqu'à l'aire de carénage où deux chalutiers sont en réparation.

Puis nous poussons jusqu'au Guilvinec, le premier port de pêche artisanale en France. En 2016, il est classé 3^{ème} en vente de poissons en criée. C'est aussi au Guilvinec que fut fondé en 1900 le premier des 15 "Abri du Marin" construits sur le littoral breton par Jacques de Thézac. Fermé en 1985, il est racheté en 1992 par la municipalité et rénové pour en faire la médiathèque.

Personne ne voulant descendre du fourgon pour se dégourdir les jambes sur le port, nous filons sur Saint-Pierre, un hameau de Penmarc'h où se trouve le phare d'Eckmühl. Nous nous garons sur le parking qui se trouve à côté et y restons cinq bonnes minutes.

Nous passons ensuite rapidement à Kéridy et arrivons au terminus de notre voyage "ferroviaire" bigouden à Saint-Guérolé. Nous faisons une petite halte sur le port et en partant, passons voir les fameux rochers de Saint-Guérolé.

Nous rentrons sur Quimper en passant par La Torche et la chapelle de Tronoën. Nous nous arrêtons au bar "Yaka" à Plonéour-Lanvern où nous prenons une collation.



QUIZ PRINTANIER



Les beaux jours sont de retour, alors mettons un peu de couleur avec ce quiz spécial printemps! Merci Jeannine de pour ce quiz!

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

Les réponses seront données la semaine prochaine.

EXPOSITION PHOTOGRAPHIQUE

La cafétéria Silène propose une exposition intitulée "Portraits Schizophréniques", elle rassemble différentes créations réalisées par plusieurs membres du GEM l'Envol [Groupe d'Entraide Mutuelle].

Ces visages sont constitués à partir de photos découpées puis recomposées selon une technique propre à chaque participant pour ne plus former qu'un seul portrait.

Ces créations peuvent être considérées comme touchantes, effrayantes ou drôles, selon la sensibilité de chacun.

Cette exposition est le fruit d'une idée originale de Vincent Goncalvez.

Lieu:

EPSM

1 Rue Etienne Gourmelen, 29000 Quimper

Exposition photos

**« portraits
schizophréniques »**

du 19 Mars au 15 Avril 2021

à la cafétéria Silène

Établissement Public de Santé Mentale du
Finistère Sud

Étienne Gourmelen

RECETTES

Nelly vous propose deux recettes de son atelier cuisine:

LE POULET SATAY-CACAHUETES



Ingrédients pour 4 personnes :

Pour la marinade :

- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 2 tiges de citronnelle
- 1 poignée de cacahuètes
- 2 pincées de flocons de piment
- Sel et Poivre
- 1 c à soupe de sauce soja
- 2 c à soupe de sirop d'agave ou miel
- 6 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à café de cardamome
- 1 c à café de graines de coriandre
- 1 c à café de graines de cumin
- 6 grains de poivre noir

Pour le reste :

- 2 c à soupe de poudre de satay
- 20cl de crème de coco
- 3 filets de poulet 150g chacun
- 1 poignée de cacahuètes
- Coriandre fraîche
- Sel et Poivre

Préparation :

Broyez les grains de cumin, cardamome, poivre et coriandre dans un petit moulin à épices. Mixez l'échalote et gousses d'ail épluchées avec la pulpe des tiges de citronnelle et le gingembre épluché. Mélangez le tout avec l'huile, le reste et le reste du citron, le sirop d'agave ou miel, la sauce soja et le piment. Coupez le poulet en petits morceaux et faites-les mariner dans cette sauce odorante pendant 2 heures au frais.

Faites cuire le poulet 15 à 20 minutes avec sa marinade en ajoutant la crème de coco, la moitié des cacahuètes concassées et la poudre de satay.

Servez avec la coriandre fraîche et le restant de cacahuètes concassées.

GALAPIAN



Ingrédients pour 6 personnes

- 1 pâte sablée
- 120g de poudre d'amandes
- 4 blancs d'œufs
- 80g de sucre en poudre
- 80g de miel
- 8cl d'eau
- 250g de fruits confits
- 10 cerises confites

Préparation :

Foncez un moule à tarte avec la pâte pré-étalée. Réservez au réfrigérateur.

Étalez les fruits confits sur la pâte. Préchauffer le four à 190°C (th 6-7).

Fouettez les blancs en neige, puis ajoutez le sucre et continuez à fouetter pendant quelques minutes.

Incorporez la poudre d'amandes à la spatule, délicatement. Versez sur le fond de tarte puis lissez. Décorez avec les cerises confites.

Enfournez et faites cuire pendant 30 minutes.

Préparer le sirop. Portez l'eau et le miel à ébullition, versez sur la tarte chaude. Laissez refroidir avant de servir.



BON APPÉTIT!

ENIGME

Comme ça faisait longtemps, voici une nouvelle énigme.

Cette fois - ci, il faut trouver une phrase avec ces mots:

PIRE SOUS VENT VENIR UN
SOUS VIENT D'UN SOUS

La réponse sera donnée la semaine prochaine.

CA IRA MIEUX DEMAIN...

Daniel vous propose de finir ce flash info en musique!!

Voici une vidéo d'Annie Cordy, à consommer sans modération afin de remonter le moral des troupes!

Merci de cliquer sur l'image pour lire la vidéo:

