ARPAQ ACTIFS et SOLIDAIRES

Flash Info

29 MARS 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

AIDE AU TRANSPORT POUR LA VACCINATION A QUIMPER

A la demande du CCAS de Quimper, l'ARPAQ est sollicité afin d'aider les personnes prioritaires à aller se faire vacciner au centre de vaccination, à Ergué-Armel.

Précisément, les personnes ayant été sélectionnées pour l'aide au transport sont des personnes inscrites dans le cadre de la liste des personnes vulnérables (aucune famille aidante, pas d'utilisation du numérique, difficulté de déplacement).

Sans aucun doute, l'association s'est positionnée favorablement pour aider au bon déroulement de la vaccination des personnes de + de 75 ans.

Tous les chauffeurs et accompagnateurs ont répondu présents afin de concrétiser la solidarité que représente l'association quimpéroise.

24 personnes auront reçu l'aide au transport de l'ARPAQ grâce aux 9 bénévoles mobilisés.

Cette organisation aura débutée en mars (première injection) et va se terminer fin avril (deuxième injection).

UN PARKING POUR L'ARPAQ

Nous vous informons, que désormais l'ARPAQ dispose de son propre parking. Celui-ci est réservé uniquement aux personnes se rendant à notre association (adhérent ou non adhérent).

Nous disposons de 10 places, n'hésitez pas à vous y garer. Il est situé à l'arrière du bâtiment au niveau de l'entrée de la résidence des jeunes des cols-verts.

VIDÉO DE GYMNASTIQUE SPORT SANTE N°1 PAR JULIE

Julie est de retour pour vous proposer une séance de gymnastique sport santé qui allie du cardio et du renforcement musculaire. Se pratique sur une chaise.

Bonne séance!

Cliquez sur l'image pour accéder à la vidéo

VIDÉO DU CLUB DE THÉÂTRE DE L'ARPAQ

Veuillez trouver ci-joint le montage audio visuel réalisé en 2018 pour le printemps des poètes, par l'équipe de théâtre de l'ARPAQ.

Bon visionnage!

Cliquez sur l'image pour accéder à la vidéo.

COIN LECTURE

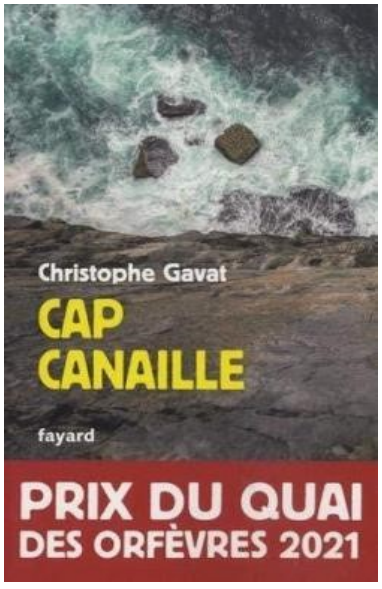
Aujourd'hui, c'est au tour de Marie-Claude de vous proposer ses coups de cœur lecture.

Voici son portrait:

Je m'appelle Marie-Claude et je suis adhérente de l'ARPAQ depuis l'année 2006.
Bien qu'atteinte de cécité depuis l'âge de 14 ans, je "croque la vie à pleines dents" et j'ai 2 passions :
– la Randonnée pédestre que je pratiquais tous les lundis dans le groupe 2… avant que la pandémie interdise momentanément ce loisir tant apprécié.
– la lecture (audio), qui me permet…. surtout actuellement, de m'évader d'une autre façon.
J'adore :
les POLARS
les ROMANS HISTORIQUES
les ROMANS du TERROIR
les ROMANS d' AVENTURE

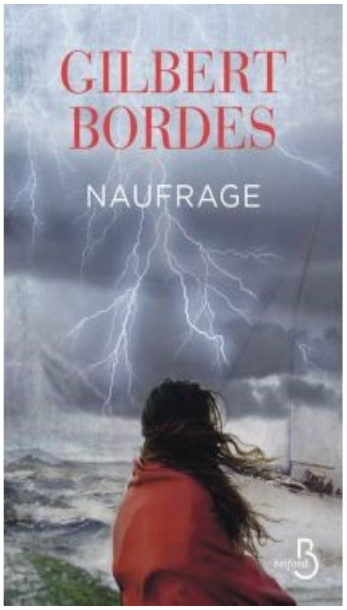
Et voici sa sélection de livres:

CAP CANAILLE de Christophe GAVAT. (roman policier)



Cet auteur est le lauréat du PRIX du QUAI des ORFEVRES 2021.
Ancien du 36, désormais en poste à Marseille, Henri Saint-Donat est confronté à son premier « barbecue », règlement de comptes en vogue parmi les trafiquants de la cité phocéenne, qui consiste à enfermer un corps dans le coffre d'une voiture à laquelle on met le feu.
Flanqué d'équipiers hauts en couleur, le commandant commence l'enquête, mais la piste de la guerre des gangs ne donne rien. Lorsque l'identité de la victime est enfin confirmée, les choses prennent un nouveau tour : Henri a connu cette personne autrefois à Paris, et elle n'avait pas du tout le profil pour finir sa vie dans une voiture incendiée par des dealers marseillais…
Quel rythme !!!!. On est tenu en haleine jusqu'à la dernière page.
A noter que les sélections annuelles du "PRIX du QUAI des ORFEVRES" sont toujours excellentes et j'ai toujours beaucoup de plaisir à découvrir les nouvelles enquêtes.

NAUFRAGE de Gilbert BORDES. (roman d'aventure)



Capitainerie de La Rochelle, juillet 2018. Une cellule de crise accueille les parents des dix bacheliers qui ont embarqué sur le voilier-école Le Corsaire douze jours plus tôt en direction de la Guyane et dont on a totalement perdu la trace.

Pour quelle raison la balise a-t-elle cessé d'émettre ? Et comment a-t-on pu laisser ces marins débutants se lancer dans une telle traversée à haut risque ?

À des milliers de kilomètres, au milieu de l'Atlantique Sud, huit adolescents découvrent, hagards, l'état catastrophique de leur embarcation après la terrible tempête qu'ils ont subie. Celle-ci a emporté un de leurs camarades et les deux moniteurs qui les accompagnaient. Alix, Chloé, Constance, Julie, Mathis, Thibault, Valentin et Victor sont les survivants. Mais pour combien de temps ?

Sur leur navire à la dérive, avec les étoiles pour seuls repères, les huit apprentis navigateurs comprennent que, pour s'en sortir, ils doivent s'organiser et, surtout, rester soudés. Mais, devant l'immensité de l'océan, le passé de chacun resurgit peu à peu, mettant en péril la cohésion du groupe. Des rivalités se dessinent et les personnalités se dévoilent…
Angoisse / inquiétude / débrouillardise / espoir….Ce livre m'a fait passer un bon moment.

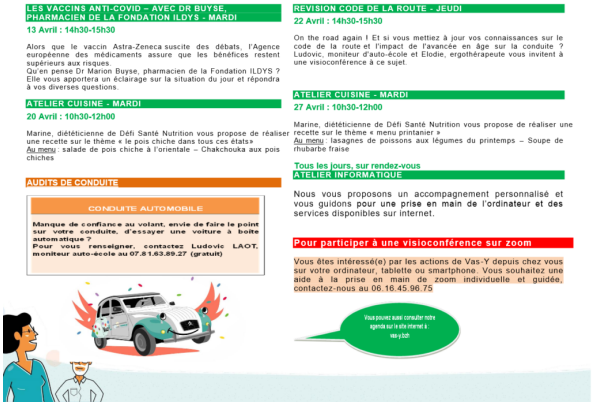
Merci Marie-Claude pour ces idées de lecture!

PROGRAMME DE VAS-Y POUR AVRIL

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

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

Voici le planning pour le mois d'avril (Merci de cliquer sur les images pour accéder aux documents)

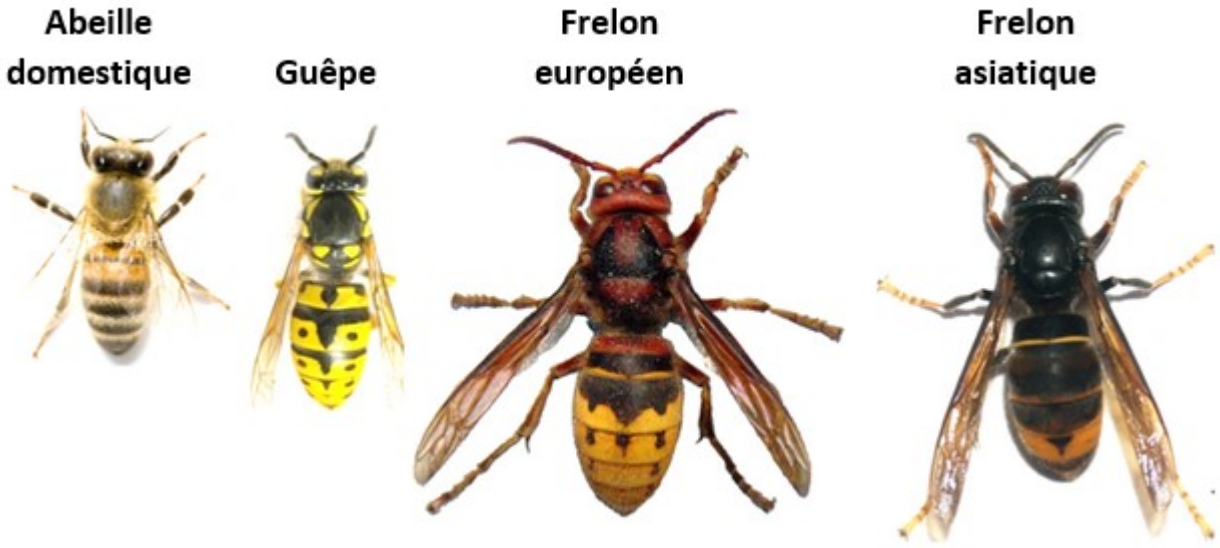


Merci de cliquer sur la photo ci-dessous pour accéder à leur site internet:

:

PIÈGE POUR FRELON ASIATIQUE

TUTO NATURE



Du 1er février au 15 avril, c'est l'époque pour installer les pièges à frelons asiatiques dans vos jardins.
Ce temps correspond à la période où les frelons sortent d'hibernation.

Pour cela, voici un tutoriel qui vous aidera à installer un piège.

1. Utilisez un appât sélectif pour attirer les frelons asiatiques

Versez un appât le plus sélectif possible par le haut dans une bouteille. Le but est de piéger autant que possible seulement les frelons asiatiques et surtout pas les abeilles.
L'appât sélectif se compose de:
– Un quart de volume de sirop de grenadine ou de cassis, utilisé pur
– Un demi volume de bière brune
– Un quart de volume de vin blanc (qui repousse les abeilles)
– Rechargez le piège en appât tous les 15 jours environ. Lorsqu'un ou deux frelons asiatiques seront pris au piège, ils émettront des signaux de détresse attirant les autres frelons aux alentours.

2. Utilisez les pièges à frelons asiatiques aux bonnes périodes

Afin de piéger sélectivement le frelon asiatique, ne mettez vos pièges en place que pendant deux périodes bien précises, afin d'éviter que trop d'insectes autres que les frelons asiatiques ne soient piégés:

– Du 1er/02 au 15/04
– Du 15/10 à fin novembre

3. Placez les pièges à frelons asiatiques

– Un ou plusieurs pièges, selon la taille de votre jardin
– Un hauteur, par exemple dans un arbre
– En dehors des endroits assidûment fréquentés: terrasse, entrée de la maison, terrain de jeux des enfants…

4. Débarassez-vous du piège rempli de frelons

Au bout d'un moment, votre piège est saturé de frelons et ne fonctionne plus. Cependant certains frelons peuvent-être encore vivants à l'intérieur. Prenez des précautions pour vous débarrasser de ce piège:

– Placer le piège dans un seau ou une bassine
– Remplissez le piège et le récipient avec de l'eau pour noyer les frelons
– Attendez 24 heures
– Mettez le piège à la poubelle
– Remplacez-le par un autre si besoin

5. Faites détruire les nids de frelons asiatiques

Si votre piège se remplit de nombreux frelons, il y a sans doute un nid prés de chez vous.

– Ne vous aventurez en aucun cas à le rechercher, encore moins à tester de le détruire, le danger de se faire piquer est trop grand: une seule piqure peut entrainer un grave choc anaphylactique chez une personne allergique
– Renseignez-vous à la mairie pour obtenir les coordonnées de professionnels qui interviennent dans votre région.
– Faites appel uniquement à ces professionnels (les frais sont à votre charge)

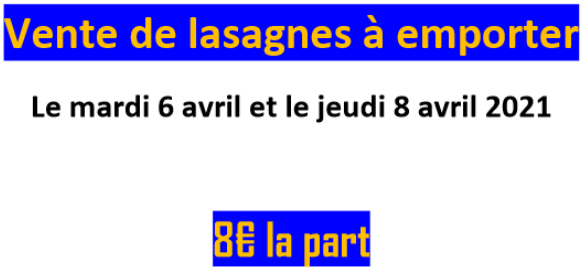
La destruction de nids de frelons asiatiques n'est pas obligatoire, mais si vous n'y avez pas procédé, vous seriez tenu responsable si quelqu'un se faisait piquer.

Soyez vigilent et ne prenez pas de risque.

VENTE DE LASAGNES A EMPORTER

Notre partenaire “Association Aide Educative de Cornouaille” pour AVEL MOR vous propose une vente de lasagnes à emporter.
Pour vos réservations, vous pouvez les contacter, avant le 1er avril, au 06.78.61.76.25 ou 02.98.55.74.12 ou equipecfam@avelmor.fr

Merci de cliquer sur l’image pour l’agrandir.



Afin de récolter des fonds pour le financement d’un séjour avec nuitée au sein d’un ranch dans le Morbihan, les jeunes du D.E.P.A.J (CFAM) réalisent une vente de lasagnes (produites en atelier cuisine).

Il est possible de commander en version bolognaise ou napolitaine (végétarienne).

Les réservations se font par retour du coupon ci-joint jusqu’au mercredi 31 mars.
Les commandes sont à récupérer au D.E.P.A.J (CFAM) le mardi 6 avril ou le jeudi 8 avril de 14h à 16h.

	Nombre de part	Sous-total
Bolognaise	X 8.00€	€
Napolitaine (végétarienne)	X 8.00€	€
	Total :	€
Réception de votre commande	☐ Mardi 6 avril ☐ Jeudi 8 avril	

A retourner par mail, courrier ou en main propre au D.E.P.A.J CFAM avant le jeudi 1er avril

Contact : 06.78.61.76.25 / 02.98.55.74.12 / equipecfam@avelmor.fr