

Flash Info



PORTRAIT D'HENRI

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 Henri, administrateur à l'ARPAQ depuis de longues années, vous propose son témoignage.



"Je me suis aperçu lors du dernier Bureau de l'Arpaq que je suis le plus ancien administrateur, voire adhérent, sinon par l'âge du moins par la durée de mon adhésion : 1974 j'avais 26 ans!

J'ai au mois de juillet de cette année-là pris la direction de La Retraite Rue Verdelet. Et bien sûr on m'a très vite sollicité pour faire partie du CA de l'AQPA (Association Quimpéroise des Personnes Agées) fondée par le Lyon's Club deux ans auparavant pour « gérer » des clubs de retraités sur les quartiers de Quimper.

Le siège était alors situé Rue des Reguaires et le Président en était M. Berton expert comptable dont j'allais être très proche du fils Christian. Je m'arrête là pour l'histoire de notre association qui deviendra l'ARPAQ quelques années plus tard sous la Présidence d'André Paubert. Le Projet Associatif en est dépositaire.

Ce fut un bel engagement qui m'a beaucoup apporté dans ma vie professionnelle et plus largement dans mon regard sur notre société quimpéroise et plus largement. Les adhérents bien sûr ne vivaient pas dans le même contexte social, culturel et économique qu'aujourd'hui. On en était aux sources de la reconnaissance du besoin grandissant des personnes sorties du milieu du travail, du besoin des personnes isolées du fait du veuvage et de la dispersion de la communauté familiale et familière. Le rapport Laroque (1962) et les rapports qui ont suivi décrivaient avec lucidité les nouveaux enjeux sociétaux liés à l'allongement de la durée de vie et aux difficultés du vivre à domicile.

L'AQPA s'est très tôt inscrite dans les dispositifs institués par les gouvernements à la suite de ces rapports pour permettre une vie de qualité aux personnes retraitées isolées (clubs, services d'aides et de soins à domicile, portage de repas, etc)

Avec Yvette Toudret, directrice, et André Paubert, Président, nous avons réussi (il y a eut quelques résistances) à changer d'époque pour passer de l'assistance « dames patronnesses »(qui eut ses vertus) à une ouverture plus démocratique, lors d'un séminaire mémorable et déterminant qui a contribué à l'accomplissement heureux de l'ARPAQ qui a suivi et qui poursuit aujourd'hui le même esprit d'écoute, de tolérance et de créativité.

En 2000, je migre vers le Léon pour diriger un bel et important établissement à Landivisiau, où je me suis investi avec tout le savoir-faire et être que m'avait apporté l'ARPAQ, en particulier à l'ALPAR (Association Landivisienne des Personnes Agées et Retraités) cousine de notre asso.

Je reviens à Quimper en 2010, néo retraité. Mon ami Guy Résonnet me propose de rejoindre le CA de l'ARPAQ à nouveau, pour apporter ma contribution sur les projets innovants que l'Association veut promouvoir alors pour impulser un nouvel élan. C'est ainsi avec un grand plaisir que je rejoins l'équipe d'administrateurs qui s'investit au côté de Jeannine Kerdranvat, alors Présidente.

Depuis c'est avec enthousiasme comme tous mes collègues administrateurs, que je participe à la gestion dynamique des activités, des réflexions riches et productives, du partenariat-constant et généreux depuis la création de l'Association-avec les élus et les techniciens de la Ville, à la mise en œuvre d'activités innovantes, toutes ces actions assurées par les bénévoles et l'équipe remarquable des salariées menée par Doriane, sous l'égide de notre cher Président et ami Michel Trolez.

Je ne veux pas conclure mon propos sans rendre hommage à celle que j'ai remplacée au « doyennat » du CA de l'Arpaq. Je veux bien sûr parlé de Clémentine Herlédan qui nous a quittés il y a quelques mois. Elle aussi était là depuis le début et demeure une figure forte de l'ARPAQ par son charisme, la pertinence de ses suggestions et son engagement sans faille jusqu'à son départ.

Enfin, si je devais garder une participation associative parmi les nombreuses qui me supportent encore, ce serait sans nul doute celle que j'ai retrouvée à l'ARPAQ qui pour moi sait cultiver le sens communautaire du service à l'autre dans un souci constant d'écoute,

d'amitié et de convivialité qui donne authenticité et vie aux actions menées.

Je souhaite que les pouvoirs publics, dans un moment où la crise sanitaire a montré les limites de la technocratie, donnent les moyens aux associations comme l'ARPAQ de répondre encore mieux aux besoins et aux attentes des femmes et des hommes qui veulent trouver leur équilibre de vie en « faisant société » et de contribuer pleinement à un nouveau système de santé.

Vive l'Arpaq et les Arpaquimpérois."

Merci Henri pour ce portrait.

RECETTE PRINTANIÈRE

Aujourd'hui, Nelly vous propose de cuisiner un dessert de saison: LA PAVLOVA aux fraises.

C'est un dessert à base de meringue ainsi nommé en l'honneur de la ballerine russe Anna Pavlova. Sa spécificité est d'être croustillante à l'extérieur et moelleuse à l'intérieur. La pavlova est généralement nappée de crème fouettée et recouverte de fruits.



Voici la recette de l'atelier cuisine:

Ingrédients pour 4 personnes :

3 blancs d'œuf

110 gr de sucre

90 gr de sucre glace

20 cl de crème fraiche liquide

Fraises

Préchauffer le four à 110°

Battre les blancs en neige ferme

Ajouter 60 gr de sucre en poudre et le sucre glace

Étaler en petits cercles sur du papier sulfurisé, en creusant un peu le centre.

Enfourner 1 h 30. Laisser sécher le four éteint, porte ouverte 30 mn

Monter la crème en chantilly, ajouter le reste du sucre en poudre

Au moment de servir, étaler la chantilly sur les meringues et recouvrir de Fraises

Bonne dégustation!

JEU: SE SOUVENIR DES PAROLES

Nelly vous propose de jouer avec la chanson "La tactique du gendarme" chantée par BOURVIL.

Le but est de retrouver les bonnes paroles à travers un questionnaire.

Merci de cliquer ici pour accéder au jeu.

Les réponses en chanson seront données la semaine prochaine.



CHALLENGE QUB

Jean-Yves, Président de l'association FORCE T à Quimper vous invite à vous rendre sur le site de la QUB afin de participer à un challenge marche à pieds.

Une application mobile a été développée spécifiquement pour ce challenge. Cette application sera téléchargeable gratuitement depuis les stores Android et IOS dès le 26 avril 2021. Le challenge sera lancé le 3 mai 2021 et se terminera le 16 mai 2021.

Un challenge collectif fédérateur autour d'une cause commune A nous tous on peut agir!

Le réseau QUB souhaite également proposer un challenge collectif en faveur de l'association Force T Quimper qui collecte des fonds pour le Téléthon.

Ainsi, si collectivement pendant la durée du challenge nous réalisons plus d'un million de pas le réseau QUB fera un don à l'association Force T Quimper et donc au Téléthon selon le pallier suivant :

- 1 000 000 de pas réalisés = 500€ pour Force T Quimper
- 2 000 000 de pas réalisés = + 500€ donc 1000€ pour Force T Quimper
 - 3 000 000 de pas réalisés = + 1000€ donc 2000€ pour Force T Quimper
- Plus de 4 000 000 de pas réalisés = +1000€ soit un total de 3000€
 Dépassons-nous ensemble pour générer un don grâce à vos efforts collectifs !

Pour en savoir plus, cliquer sur l'image ci-dessous:



COUP DE CŒUR MUSICAL

Marie- Claude vous partage ses coups de cœur musicaux.

"Aujourd'hui je souhaite présenter aux mélomanes (à qui les concerts doivent manquer !!!), 3 de mes "Coups de Cœurs" MUSIQUE CLASSIQUE.

Dans ma jeunesse, j'ai étudié et joué du piano et depuis cette époque cette passion a subsisté. Écouter de la musique permet à mon esprit de vagabonder au gré des mélodies et de m'évader. Bref : j'offre des vacances à mon cerveau....

Merci de cliquer sur les images pour accéder aux vidéos.

Mon premier coup de cœur:

Je vous propose d'écouter un extrait des "4 SAISONS" de Antonio VIVALDI J'ai choisi "LE PRINTEMPS"

Ce 1er mouvement nous entraine dans la campagne avec ses chants d'oiseaux, bien imités par les flûtes et les violons.

Ritournelle joyeuse et entrainante. Les oiseaux chantent l'arrivée de la nouvelle saison: On entend leurs pépiements joyeux"

Le doux murmure du ruisseau leur répond par une mélodie ondulante...mais l'orage arrive : un grondement de tonnerre se fait entendre dans les trémolos des cordes.

Les éclairs fusent en notes rapides mais une fois le calme revenu, les oiseaux peuvent chanter à nouveau.



Mon 2ème coup de cœur:

Extrait du CONCERTO N° 3 en SOL MAJEUR pour VIOLON et ORCHESTRE de MOZART. Ces belles envolées de violon nous entrainent dans un monde merveilleux.



Mon 3ème coup de cœur:

Extrait des DANSES HONGROISES N° 5 de Johannes BRAHMS

Pour terminer, une musique gaie et entrainante, inspirée par des airs folkloriques de danses hongroises, arrangés avec des musiques tziganes très à la mode à cette époque."



Merci Marie-Claude pour ces découvertes musicales.

PHOTOS D'ANTAN A QUIMPER

Sauriez-vous reconnaître certains endroits de Quimper pris en photos il y a quelques années?

A travers ces différents clichés, voyageons à travers le temps dans les rues Quimpéroises.

Façade de maisons à colombages place Terre au Duc (1959) (Médiathèque de l'Architecture et du Patrimoine.)





Rue St.Mathieu.(1959)
Photos de Emile Bonnel.
Médiathèque de l'architecture et du patrimoine



La cathédrale vers 1925 Photo Georges Louis Arlaud. (médiathèque de l'architecture et du patrimoine)



Rue du Lycée (1955)
Photographe R.Le Grand.
(Médiathèque de l'Architecture et du Patrimoine)



Rue Ste Catherine. (pas de date) (Médiathèque de l'Architecture et du Patrimoine)



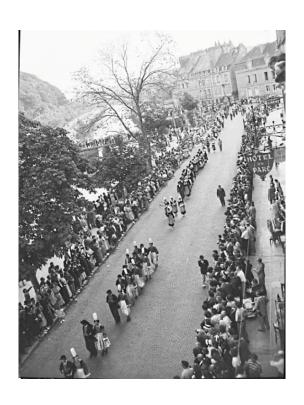
Magasin "Au bon vieux temps", meubles bretons. (médiathèque de l'architecture et du patrimoine)



Le Steir



Défilé aux Fêtes de Cornouaille (années 1950) (médiathèque de la l'architecture et du patrimoine)





Les allées de Locmaria. Photo Jean Jablonski (médiathèque de l'architecture et du patrimoine)



Rue Kéréon (1914) photo Jules Tillet (médiathèque de l'architecture et du patrimoine)



Sur le parvis de la cathédrale vers 1896. (médiathèque de l'architecture et du patrimoine)



Vers 1900, le déchargement des navires sur les quais de Quimper Fonds Villard



Rue du Guéodet, devant les Cariatides. (source Delcampe)



Sur le quaiboulevard de L'Odet. (Source Delcampe)



Retour de marché aux bestiaux à la Tourbie. (Collection Musée de Bretagne)



TUTO ART FLORAL

Hélène, animatrice sur l'activité art floral vous propose de réaliser une couronne de Pâques.

Pour cette création, il vous faudra:

- > une couronne
- > de la mousse
 - > du lierre
- > des fleurs de saison
- > des pipettes en verres
 - > du feuillage

Merci de cliquer sur l'image pour accéder à la vidéo

