



## REPRISE DES ACTIVITÉS – JUIN

L'Arpaq reprend du service..

Toutes les activités de l'association ne peuvent pas redémarrer cependant nous vous proposons un planning pour le mois de Juin dans le respect des protocoles sanitaires.

Les activités sont destinées à l'ensemble des adhérents (inscrit ou non sur l'activité concernée), elles sont gratuites, l'inscription doit se faire au préalable au 02.98.55.53.86 ou au siège de l'Arpaq.

L'ensemble des activités proposées se dérouleront à l'Arpaq: 4 avenue des Cols-Verts à Quimper.

**Planning des activités: (merci de cliquer sur le tableau pour l'agrandir)**

Date	Activité	Intervenant	Horaire
9/06	GYM ENTRETIEN (dynamique)	FRANCOISE B.	9h30 à 10h30
10/06	STRETCHING	FRANCOISE B.	9h30 à 10h30 10h30 à 11h30
11/06	EXPRESSION VOCALE	MARIE ANNE LB.	9h45 à 11h15
14/06	GYM PILATES	JULIE K.	9h30 à 10h30
	SOPHROLOGIE	ANNE LBG	11h à 12h
15/06	GYM PILATES	JULIE K.	9h30 à 10h30 10h30 à 11h30
	TAI CHI CHUAN	CLAIRE B.	16h30 à 17h30
16/06	YOGA	ASSO.	9h30 à 10h30 10h30 à 11h30
17/06	PETIT DEJEUNER PHILO	ISABELLE T.	9h30 à 11h30
18/06	GYM ADAPTEE	FRANCOISE B.	15h à 16h
21/06	GYM PILATES	JULIE K.	9h30 à 10h30
23/06	ESPACE DE PAROLE	DORIANE ET JULIE	10h30 à 11h30
24/06	QUIZ	Animation JULIE	14h30 à 15h30
29/06	GYM PILATES	JULIE K.	9h30 à 10h30 10h30 à 11h30
30/06	SOPHROLOGIE	ANNE LBG	10h à 11h
01/07	GYM DOUCE	FRANCOISE B.	10h à 11h

Chacun devra apporter son matériel personnel (tapis, coussin...)

### 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

# **REPRISE DE LA RANDONNÉE**

Nelly et l'ensemble des bénévoles vous proposent le planning suivant pour juin  
(Réservé aux personnes inscrites au ticket et à l'année):

## **GROUPE 2**

**14/06/2021**

Départ 13h30 Piscine Kerlan Vian

**LE GUILVINEC**

**BENEVOLES : Marie-Yvette TROLEZ, Yvonne HEMON, Odette GUILLOU,  
Marie-Hélène KERDRAON**

**21/06/2021**

Départ 13h30 Piscine Kerlan Vian

**LESTONAN**

**BENEVOLES : Yvonne HEMON, Odette GUILLOU**

**28/06/2021**

Départ 9H30 Piscine Kerlan Vian

**LE POULDU Pique-Nique**

**BENEVOLES : Marie-Yvette TROLEZ, Yvonne HEMON, Odette GUILLOU,  
Marie-Hélène KERDRAON**

## **GROUPE 3**

**14/06/2021**

Départ 13h30 Piscine Kerlan Vian

**PONT AVEN**

**BENEVOLES : Yvette GOSSE, Françoise RICH**

**21/06/2021**

Départ 13h30 Piscine Kerlan Vian

**ILE TUDY**

**BENEVOLES : Yvette GOSSE, Françoise RICH**

**28/06/2021**

Départ 13h30 Piscine Kerlan Vian

**TREVIGNON**

**BENEVOLES : Jeanne GLEVER, Françoise RICH**

## SEANCE DE PETIT-DEJEUNER PHILO



Le jeudi 17 juin 2021 à 9H30  
Isabelle TANGUY  
animera un petit-déjeuner philo sur le thème  
“Peut-on vivre dans l’incertitude?”  
à l’ARPAQ, 4 avenue des cols verts,  
Inscription obligatoire  
par téléphone : 02 98 55 53 86  
par Mail : [arpaq@orange.fr](mailto:arpaq@orange.fr)  
( gratuit)

## L’ARPAQ RECHERCHE DES CHAUFFEURS BENEVOLES

Pour ses actions de solidarité, Julie est à la recherche de nouveaux chauffeurs bénévoles pour effectuer les transports des clubs de quartiers les lundis,jeudis ou vendredis (environ 2 fois/mois) ainsi que pour des sorties les mercredis après -midis avec le mini-bus de l’ARPAQ.

Si vous souhaitez, apportez votre joie de vivre et votre optimisme, partager de votre temps libre, accompagner des personnes isolées, n’hésitez pas à rejoindre notre équipe!

Plus d’information auprès de :

Julie à l’ARPAQ: 02.98.55.53.86 (Prise de rdv pour expliquer le fonctionnement).



# L'ARPAQ RECHERCHE DES BELOTEURS, JOUEURS

Afin de compléter ses clubs, l'ARPAQ recherche des personnes jouant à la belote, scrabble, triomino.



L'ARPAQ A BESOIN DE VOUS

RECHERCHE  
JOUEURS  
RETRAITES

BELOTE / SCRABBLE / TRIOMINO

4 avenue des cols-vert QUIMPER  
Téléphone : 02/98/55/53/86  
E-mail : arpaq@orange .fr

# FOCUS SUR LES SORTIES RANDONNEES

Du 29 mars au 28 Mai, Nelly a organisé des sorties balades/randonnées pour les adhérents de cette activité.

Petite récap:

26 1/2 journées de randonnées/Balades par groupe de 5 avec le minibus de l'ARPAQ (du lundi au vendredi)

8 chauffeurs bénévoles

7 bénévoles ont encadrés les randonnées

Sur le groupe 2 : 75 personnes y ont participé, Sur le groupe 3 : 55 personnes, au total 130

L'ARPAQ tient à remercier particulièrement l'ensemble des bénévoles chauffeurs et accompagnatrices pour leur dévouement. Sans eux, ces randonnées n'auraient pas pu être organisées.

Place aux photos

Les chauffeurs bénévoles : Jean-Claude, Raymond, Alain B., Alain P., Alain C., Patrick, Dominic et Robert



**Les encadrantes bénévoles : G2: Yvonne, Odette, Marie-Hélène et Marie-Yvette**



Les encadrantes bénévoles G3: Yvette, Jeanne et Françoise



Enfin, nous remercions, également, les photographes qui nous ont transmis de jolis clichés.

## EXPOSITION MANUCREA

Florence notre animatrice sur l'activité dessin peinture a proposé à nos adhérents d'exposer leurs travaux effectués pendant les périodes de confinement à la Maison des Associations.

Il s'agit d'une exposition sur le thème de la Bretagne intitulée: "La Bretagne en textes et en images".

Venez découvrir leurs dessins à la Maison des Associations du 7 au 25 Juin de 9h/12h et 14h/18h.



Maison des associations: 1, allée Jean-René-Calloc'h Quimper