



FLASH INFO: PAUSE ESTIVALE

Ça y est, l'été arrive !!!

Alors pour faire sa pause estivale, le flash info a besoin de profiter d'un temps de repos....

Lien indispensable durant la crise sanitaire, le flash info a permis à l'équipe de l'ARPAQ de garder le lien avec les adhérents. Appréciée par les lecteurs, cette lettre traite de sujets divers et variés et met en avant les activités de l'association.

Nous remercions les adhérents qui ont pris part à la réalisation de celle-ci.

Promis-juré, la formule reprendra à la rentrée !!!



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

BILAN DU MOIS DE JUIN A L'ARPAQ

Comme promis, 12 séances de découverte gratuites vous ont été proposées durant le mois de juin...

Variées et toujours encadrées par les professionnels de l'ARPAQ, ces activités ont permis à certain(e)s adhérent(e)s de retrouver les anciennes habitudes..et ça fait du bien !!!

Les groupes ont été plutôt clairsemés mais pour les personnes présentes, cela a redonné confiance en soi et surtout du baume au cœur avant la rentrée !

Merci aux encadrants pour votre participation !

Retour en images sur quelques activités proposées:

YOGA:





PETIT DEJEUNER PHILO:





ATELIER NUTRITION:





ATELIER CUISINE:





PROGRAMME DES VACANCES A LA JOURNEE

Cet été, des sorties à la journée sont organisées pour permettre aux plus âgés de continuer à sortir grâce à un programme adapté et préparé. Ces sorties sont accompagnées par un professionnel et un bénévole.

Dès à présent, venez vous inscrire!

Mercredi 7 Juillet: 26€

Déjeuner au restaurant « Le champ des sirènes » à Plomeur et promenade libre au Guilvinec

Mercredi 4 Août: 43€

Déjeuner au restaurant « Les menhirs » à Tregunc et croisière de 1h45 sur la rivière de l'Aven, entre Pont Aven et le port de Bélon

Mercredi 1er Septembre: 44€

Déjeuner au restaurant « le Prad » et croisière de 2h15 sur la rivière de l'Odet, au départ de Bénodet

Consultez le programme: [ici](#)



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

PROGRAMME DE VAS-Y POUR JUILLET

Les actions collectives du dispositif Vas-Y de la Fondation ILDYS sont désormais disponibles en visio-conférence mais aussi en présentiel.

L'équipe poursuit tout au long du mois de JUILLET 2021 ses missions de prévention de la perte d'autonomie auprès des personnes de 60 ans et plus.

Les "Rendez-vous Web de Vas-Y" (par Zoom) vont prendre fin le 8 juillet 2021 et ne reprendront pas avant le mois de septembre.

Voici le planning pour le mois de JUILLET:

LES RENDEZ-VOUS WEB DE VAS-Y

JUILLET 2021

CAUSERIE « PAS DE RETRAITE POUR MA FOURCHETTE »

29 Juin : 14h30

Marine, diététicienne, vous propose une causerie pour donner l'envie et le goût de cuisiner des plats favorables à votre santé.

ACTIVITE PHYSIQUE – LES JEUDIS

1, 8 Juillet

Groupe 1 : 09h30-10h30 - Groupe 2 : 10h45-11h45

Pauline, enseignante en activité physique adaptée de l'association Activ' Sport, vous propose de garder le tonus pendant l'été.

ACTIVITE PHYSIQUE : PILATES – LES LUNDIS

5 Juillet

Groupe 1 : 09h30-10h30 - Groupe 2 : 10h45-11h45

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'assouplissement articulaire.

ATELIER CUISINE - MARDI

6 juillet : 10h30-12h00

Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition vous propose de réaliser une recette sur le thème « Repas de chef »

Au menu : brochette de rouelles et crumble aux légumes d'été – En dessert : Abricots rôtis au Romarin

ACTIVITE PHYSIQUE – LES MERCREDIS

7 Juillet : 10h30-11h00

Juliette, enseignante en activité physique, vous propose des exercices articulaires et de gymnastique sur chaise pour se réveiller en douceur et entretenir sa forme.

Vous pouvez aussi consulter notre agenda sur le site internet à : vas-y.bzh

Pour participer aux visioconférences, **CONTACTEZ NOUS :**

vas-y@ildys.org ou 06.16.45.96.75

