



INFORMATIONS CONCERNANT LES REMBOURSEMENTS ARPAQ

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

Nous imaginions pouvoir proposer à l'ensemble des adhérents de l'ARPAQ une saison presque normale... Et pourtant, dès le 30 octobre 2020, le gouvernement a pris des mesures restrictives pour faire face à la pandémie qui gagne du terrain.

Le second confinement a donc mis un coup d'arrêt à l'ensemble des activités que l'association peut proposer pour maintenir les retraités dans une vie sociale et active !

Au 1er mai 2021, le constat est alarmant : la saison a démarré le 14 septembre 2020 et s'est arrêtée le 30 octobre 2020.

La majorité des adhérents n'ont pu participer à leur activité que 4 ou 5 fois!

Les membres du Bureau ont donc suivi la décision du Conseil d'Administration votée le 31 juillet 2020. 3 choix sont donc possibles pour l'adhérent :

A partir du 07 juin et jusqu'au 13 Août, , tout adhérent pourra réclamer le remboursement des séances non réalisées de la saison passée. Le RIB est nécessaire pour procéder au remboursement.

A partir du 07 juin, tout adhérent pourra faire don du montant payé en 2020 et recevra un reçu de don fiscal (permet une réduction d'impôts à hauteur de 66% du montant) pour votre déclaration de revenus 2022 (revenus 2021).

A partir du 23 août, tout adhérent pourra demander un avoir sur la saison 2021-2022 car les inscriptions démarreront à cette date.

La carte d'adhésion (valeur de 19€) restera acquise à l'ARPAQ (cf. statuts de l'association)

POUR TOUTES CES DEMANDES, MERCI DE FAVORISER LE TELEPHONE ET LE MAIL

A ce jour, il est envisagé de démarrer les inscriptions aux activités tard dans l'été afin que nous puissions connaître au maximum les modalités dans chaque activité, en fonction de chaque salle. Il est donc envisagé de démarrer la saison le lundi 20 septembre 2021.

Dès que nous aurons en notre possession l'ensemble des consignes sanitaires, nous ouvrirons les inscriptions au plus tôt.

MEMO

DU 07 JUIN DU 13 AOÛT 2021	DEMANDE DE REMBOURSEMENT ET DE DON
A PARTIR DU 23 AOÛT 2021	INSCRIPTION POUR LA NOUVELLE SAISON (avec application de la remise) (PAS DE REMBOURSEMENT)
LE 20 SEPTEMBRE 2021	REPRISE DES ACTIVITES DE L'ARPAQ

L'ensemble de l'équipe de l'ARPAQ reste mobilisé et à votre écoute au
02.98.55.53.86 ou arpaq@orange.fr

Prenez soin de vous et à très vite, on l'espère !!!

REPORTAGE PHOTO DE L'ATELIER CUISINE ANIME PAR NELLY

Les équipes de l'atelier cuisine se sont retrouvées. Convivialité au rendez-vous, les participants ont eu la chance de manger sous un ciel bleu et de déguster un repas plein de saveurs.

Voici quelques photos qui réveilleront vos papilles.



Préparation des gambas

La fierté d'un plat réussi





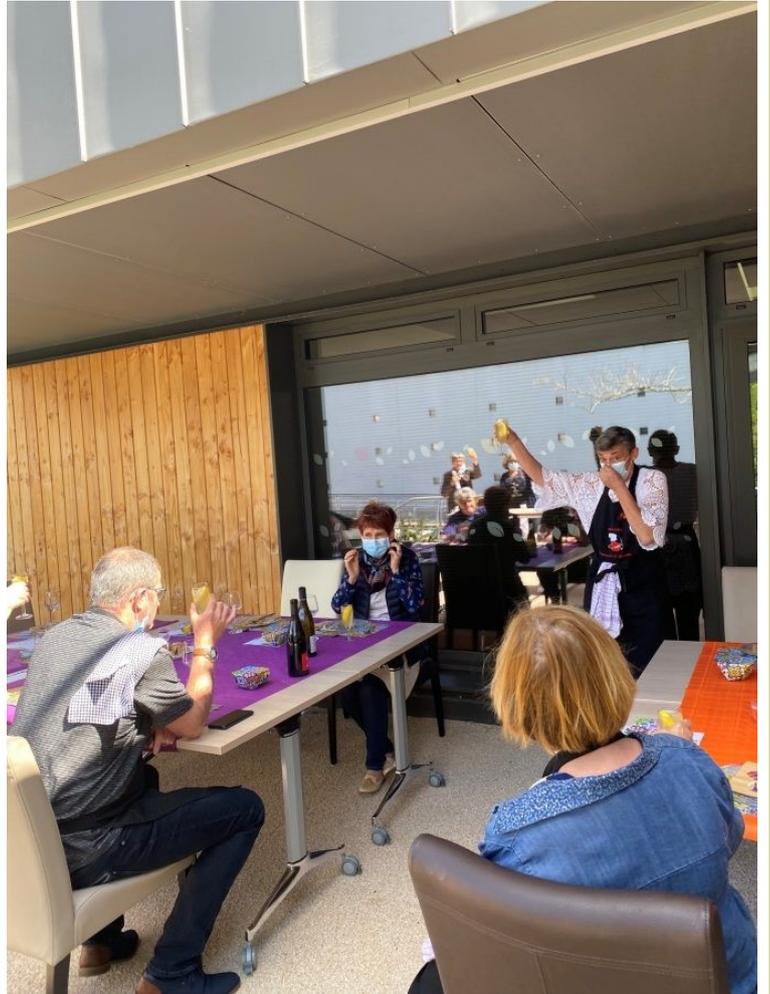
Petit rassemblement autour
de la plancha

Confection des
tiramisus



En guise d'entrée Gambas poêlées à la fève tonka et citron calamansi.
Suivi d'un filet mignon à la plancha aux épices accompagné de ses
pommes de terre au safran. Pour finir, un délicieux tiramisu aux fraises.
De quoi nous donner l'eau à la bouche !







PLANNING ACTIVITÉS DU MOIS DE JUIN

A ce jour, il nous reste de la place sur de nombreuses activités.

GYM ENTRETIEN: 9 juin de 9h30 à 10h30

STRETCHING: 10 juin de 9h30 à 10h30 et de 10h30 à 11h30

EXPRESSION VOCALE: 11 juin de 9h45 à 11h15

SOPHROLOGIE: 14 Juin de 11h à 12h

GYMNASTIQUE PILATES: 15 juin de 9h30 à 10h30 et de 10h30 à 11h30

TAI CHI: 15 juin de 16h30 à 17h30

YOGA: 16 juin de 9h30 à 10h30 ou de 10h30 à 11h30

PETIT DÉJEUNER PHILO: 17 juin de 9h30 à 12h

GYMNASTIQUE ADAPTÉE: 18 juin de 15h à 16h

N'hésitez pas à vous inscrire par téléphone (02.98.55.53.86) ou par courriel (arpaq@orange.fr). Activités gratuites.

RDV à l'ARPAQ 4 avenue des Cols-Verts à Quimper.
Merci d'apporter votre matériel.

LA VILLE DE QUIMPER RECHERCHE DES ASSESSEURS

Les élections régionales et départementales se déroulent les 20 et 27 juin 2021. La réussite logistique de ce double scrutin repose sur une multitude de facteurs, notamment la présence d'un nombre suffisant d'assesseurs citoyens dans l'ensemble des 50 bureaux de vote quimpérois. Leur mission : s'assurer du bon déroulement et de la régularité des opérations de vote afin de veiller au processus démocratique.

La Ville de Quimper fait donc appel à toutes les bonnes volontés. La seule condition : savoir lire et écrire le français. Les nouveaux seront encadrés par les anciens, comme il en a toujours été. De plus, les horaires de présence seront déterminés, dans la mesure du possible, en fonction des contraintes personnelles de chacun.

Les assesseurs qui le souhaitent pourront être inscrits à la vaccination quel que soit leur âge. Cette mesure viendra renforcer le dispositif de sécurité sanitaire déjà mis en place dans les bureaux de vote (visière, gel hydroalcoolique...). Un temps d'information pour préciser le contenu de la mission sera organisé dans la semaine qui précède le premier tour.

Si vous avez envie de participer à ce moment de démocratie, merci de compléter le formulaire en cliquant [ici](#).

RAPPEL: 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

SORTIE A: L'ILE DE GROIX

VENDREDI 3 SEPTEMBRE 2021

INSCRIPTIONS A PARTIR DU 14 JUIN JUSQU'AU 13 AOUT 2021

6h45 RDV Piscine de Kerlan Vian, 47 avenue des Oiseaux – Quimper

Départ du car 7h00.

Détail de la journée



- Embarquement à Lorient à 8h30
- 10h00 : vous débarquez sur l'île
Suite de la journée pour les randonneurs :
- Journée libre sur GROIX
- prévoir son pique-nique
- 17h15 préparation embarquement, 17h45 traversée, 18h30 arrivée Lorient

Suite de la journée pour les autres personnes :

- Matinée libre pour découvrir ce véritable « centre névralgique » de l'île : port d'accueil des passagers, c'est également ici qu'arrivent marchandises et matériaux, sans oublier les bateaux de pêche, et de plaisance ...
 - Déjeuner au restaurant
- L'après-midi, excursion en **car** pour une découverte des sites principaux de l'île : **PEN MEN** et son grand phare, l'impressionnant **TROU DE L'ENFER**, les **GRANDS SABLES**, la plus grande plage convexe d'Europe et la **POINTE DES CHATS**.

17h15 préparation embarquement, 17h45 traversée, 18h30 arrivée Lorient

Retour à Quimper vers 19h45

FICHES DESCRIPTIVES A L'ACCUEIL DE L'ARPAQ

Actuellement, le prix de la sortie est non communiqué



SORTIE A: L'ILE AUX MOINES

VENDREDI 24 SEPTEMBRE 2021



INSCRIPTIONS A PARTIR DU 14 JUIN JUSQU'AU 13 AOUT 2021

7h00 RDV Piscine de Kerlan Vian, 47 avenue des Oiseaux – Quimper

Départ du car 7h15.

Détail de la journée

09.30 Arrivée à PORT BLANC / BADEN

09.45/10.00 Présentation au comptoir de la Cie maritime

10.15 Départ pour une agréable croisière commentée sur le GOLFE DU MORBIHAN, classée parmi les plus belles baies du Monde. Vous évoluerez au cœur d'un paysage où terre, mer et ciel se confondent parfois, pour le plus grand plaisir des yeux... débarquement en milieu d'après-midi.

12.15 Débarquement sur l'ILE AUX MOINES

2 possibilités:

Soit:

12.30 déjeuner au restaurant

L'après-midi temps libre pour une **découverte personnelle** de l'île aux Moines : la perle du Golfe du Morbihan,

avec son bourg, ses ruelles étroites, sa plage, ses chaumières ... un paradis coloré aux paysages contrastés.

Soit :

Libre prévoir son pique-nique

17 h Traversée maritime (5/10 minutes) retour sur le continent, débarquement

Retour sur Quimper vers 20H

FICHES DESCRIPTIVES A L'ACCUEIL DE L'ARPAQ

Actuellement, le prix de la sortie est non communiqué.

PROGRAMME DE VAS-Y POUR JUIN

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 JUIN 2021 ses missions de prévention de la perte d'autonomie auprès des personnes de 60 ans et plus.

Voici le planning pour le mois de JUIN:

LES RENDEZ-VOUS WEB DE VAS-Y **JUIN 2021**

<p>ATELIER CUISINE - MARDI 1^{er} Juin : 10h30-12h00</p> <p>Marine, diététicienne de Dêfi Santé Nutrition vous propose de réaliser une recette sur le thème « le printemps zéro déchets » Aliments : - Échalote - Saumon de ferme - Pain - Tarte cantanaise</p> <p>ACTIVITE PHYSIQUE - LES MERCREDIS 2, 9, 16, 23 et 30 Juin : 10h30-11h00</p> <p>Juliette, enseignante en activité physique, vous propose des exercices articulaires et de gymnastique sur chaise pour se réveiller en douceur et entretenir sa forme.</p> <p>ATELIER RELAXATION - LES MERCREDIS 2, 9, 16, 23 et 30 Juin : 14h30-15h30</p> <p>Isabelle, sophrologue vous propose de découvrir un atelier de détente et respiration.</p> <p>ACTIVITE PHYSIQUE - LES JEUDIS 3, 10, 17 et 24 Juin Groupe 1 : 09h30-10h30 - Groupe 2 : 10h45-11h45</p> <p>Juliette, enseignante en activité physique adaptée de l'association « Viv' Sport », vous propose de garder le tonus au printemps</p>	<p>ACTIVITE PHYSIQUE : YOGA - LES VENDREDIS 4, 11, 18 et 25 Juin : 10h30-11h30</p> <p>Méloïde, professeure diplômée, vous propose des séances de yoga sur chaise afin de vous apporter souplesse et détente.</p> <p>ACTIVITE PHYSIQUE : PILATES - LES LUNDIS 7, 14, 21 et 28 Juin Groupe 1 : 09h30-10h30 - Groupe 2 : 10h45-11h45</p> <p>Manon, enseignante en activité physique adaptée de l'association Acti'sport, vous propose une séance de Pilates pour un développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture et l'assouplissement articulaire.</p> <p>ATELIER CUISINE - MARDI 8 Juin : 10h00-12h00</p> <p>Dominique, de La Cuisine de Domi vous invite à partager un moment convivial. A vous de choisir : cuisiner en direct avec elle ou être spectateur. Aliments : - Pât : Poulet à la grecque, couscous aux herbes et son tzatziki Dessert : Tarte aux abricots</p> <p>ATELIER CUISINE - MARDI 15 Juin : 10h30-12h00</p> <p>Marine, diététicienne de Dêfi Santé Nutrition vous propose de réaliser une recette sur le thème « L'été arrive » Aliments : - Pât : Clafoutis aux poivrons - Dessert : Panacotta melon</p>
--	--

Pour participer aux visioconférences, CONTACTEZ NOUS :
vas-y@ildys.org ou 06.16.45.96.75



ATELIER CUISINE - MARDI **Tous les jours, sur rendez-vous**

22 Juin : 10h30-12h00

Marine, diététicienne de Dêfi Santé Nutrition vous propose de réaliser une recette sur le thème « Pique-nique d'été »
Aliments : - Emme - Cassebon de concombre - Pât : Pain de thon et Taboulé estival

ATELIER CUISINE - MARDI **ATELIER INFORMATIQUE**

29 Juin : 10h00-12h00

Dominique, de La Cuisine de Domi vous invite à partager un moment convivial. A vous de choisir : cuisiner en direct avec elle ou être spectateur.

Aliments : - Cumble de légumes de saison et son poisson - Dessert : crème au basilic sur son lit de rhubarbe et de fraises.

Pour participer à une visioconférence sur zoom

Vous êtes intéressé(e) par les actions de Vas-Y depuis chez vous sur votre ordinateur, tablette ou smartphone. Vous souhaitez une aide à la prise en main de zoom individuelle et guidée, contactez-nous au 06.16.45.96.75

Pour participer aux visioconférences, CONTACTEZ NOUS :
vas-y@ildys.org ou 06.16.45.96.75



ATELIERS EN PRESENTIEL - GRATUITS SUR INSCRIPTION **JUIN 2021**

BALADE, DECOUVERTE DE LA FAUNE ET DE LA FLORE
1 séance - (places limitées)

Lundi 14 Juin : Brasparts
(inscription au 06.16.45.96.75)

BALADE, DECOUVERTE DE LA FAUNE ET DE LA FLORE
1 séance - (places limitées)

Lundi 28 Juin : Prasqu'île de Crozon
(inscription au 06.16.45.96.75)

Pour participer aux ateliers en présentiel, CONTACTEZ NOUS :
vas-y@ildys.org ou 06.16.45.96.75



ATELIERS EN PRESENTIEL - GRATUITS SUR INSCRIPTION **JUIN 2021**

BALADE, DECOUVERTE DE LA FAUNE ET DE LA FLORE
1 séance - (places limitées)

Lundi 14 Juin : Brasparts
(inscription au 06.16.45.96.75)

BALADE, DECOUVERTE DE LA FAUNE ET DE LA FLORE
1 séance - (places limitées)

Lundi 28 Juin : Prasqu'île de Crozon
(inscription au 06.16.45.96.75)

Pour participer aux ateliers en présentiel, CONTACTEZ NOUS :
vas-y@ildys.org ou 06.16.45.96.75



VENTE DE LIVRES POUR LE TELETHON

Vente de livres neufs à la Médiathèque Alain Gérard à Quimper le samedi 12 juin 2021 à partir de 10h00 au profit de l'AFM Téléthon

Un projet porté par Force T Quimper et des étudiants de l'IUT Techniques de commercialisation.

Plusieurs centaines de livres neufs à tout petit prix 1,2,3 euros..... offerts par des éditeurs bretons dans des thématiques aussi variées que le roman, l'histoire, les témoignages, la BD, la jeunesse, le polar, les beaux livres, les essais, les sujets de société, le patrimoine.....



VILLE
DE QUIMPER



U3O
Université de Bretagne Occidentale

Samedi 12 Juin

10H-18H

Médiathèque
Alain-Gérard
Quimper

Au profit du
Téléthon



Contact : forcetquimper@gmail.com