



PETIT JOURNAL DE L'ARPAQ

NOVEMBRE
2022



EDITO DE RENTREE

Nous sommes heureux de pouvoir accueillir en cette nouvelle saison les nouveaux adhérents qui ont poussé la porte de l'ARPAQ! Bienvenue à toutes et à tous!

Cette rentrée sans contrainte sanitaire nous fait du bien!! 2022 restera l'année de nos 50 ans! Nous œuvrons ensemble, bénévoles engagés, motivés et salariés dévoués afin que chacun d'entre vous trouve en l'ARPAQ la Solidarité, l'Animation et la Convivialité.

POINT D'ETAPE SUR LA RENTREE

- 956 adhérents à jour de leur cotisation (au 07/11/2022)
- 115 Nouveaux adhérents
- 37 activités dont 5 nouvelles à la rentrée (Aquarelle, Gymnastique sur chaises, Gymnastique sur ballons, les Réflexions à thème, Atelier Philo), soit près de 56 groupes différents.

Siège social :

4 avenue des
Cols – verts
29000 Quimper
Tel: 02.98.55.53.86

Ouverture bureau :

Du Lundi au
Vendredi
de 9 h00 à 12 h
de 14 h00 à 17 h

Lignes de bus :

Ligne A et 2
Arrêt Lycée
Chaptal

Site Internet:

www.arpaq.fr



ARPAQ Quimper

LISTE DES ACTIVITES OU IL RESTE DE LA PLACE

A ce jour, certaines activités ne sont pas complètes.

Si vous le souhaitez, avant toute inscription, il y a la possibilité d'effectuer un essai gratuit.

Les inscriptions se font à l'ARPAQ dans nos locaux. Pour plus de renseignements, contacter l'association au 02,98,55,53,86.

Liste des activités:

Stretching , Gym sur chaises, Aquagym du lundi à 7h50, Nage libre, Tennis de table, Anglais, Art floral, Couture, Club lecture, Danses bretonnes, Théâtre, Club photos autonome, Scrabble, Scrapbooking, Yoga, Tarot, Sophrologie, Tai-chi, Aquarelle.



TRIMESTRE DE LA SOLIDARITE

La commission solidarité reprend du service après 3 ans d'absence, mais au fond, quel est son rôle? C'est une commission interne à l'Arpaq, dont l'objectif est d'organiser des actions auprès des adhérents (repas, apéritifs, petits déjeuners, etc) lors du trimestre de la solidarité qui aura lieu de février à avril 2023.

Ces temps conviviaux ont deux objectifs :

- Créer du lien entre les adhérents
 - Récouter de l'argent pour une association extérieure (à définir chaque année), ainsi que pour les activités de solidarité et de lutte contre l'isolement de l'Arpaq (sorties Ty Anim, sorties Vacances à la journée, clubs de quartiers, etc)
- Nous recherchons des volontaires pour intégrer cette commission (et avoir des nouvelles idées !).

Le bénévolat à la commission solidarité représente environ 5 réunions dans l'année et un engagement sur quelques actions mises en place lors du trimestre de la solidarité. Bonne ambiance assurée !

Renseignements et contacts à l'Arpaq.



PROGRAMME DES SORTIES A THEME

RENNES LE 03 FEVRIER 2023

Départ du car à 6h45 en direction de Rennes

RDV à 10H00 avec notre guide pour la visite guidée du Parlement De Bretagne
(environ 1H30)

12H30 Déjeuner au restaurant

RDV à 14H30 sur le parvis de la gare de Rennes, devant la sculpture
« Morvac'h » pour la visite guidée de la ligne B du métro (environ 2H)

Retour sur Quimper vers 20H30

Tarif en attente



BREST LE 17 MARS 2023

Départ du car à 8h45 en direction des Capucins (Brest)

RDV 10H00 avec notre guide pour la visite guidée des Capucins (environ 1H30)

Vers 11H45: Traversée en téléphérique pour aller au Restaurant

12H30 Déjeuner

RDV à 14H30 au Musée National de la Marine pour la visite guidée « Château et
marine au temps des Lumières » (environ 1H30)

Retour sur Quimper vers 18H00

Le prix de la sortie est de : 54 €



NANTES LE 14 AVRIL 2023

Départ du car à 6h45 en direction de Nantes

RDV à 10H00 à la Gare Maritime de NANTES avec les guides pour une visite
d'1H30 de TRENTEMOULT, village de Cap-Horniers avec aller en navibus

12h Déjeuner à Trentemoult

Soit RDV pour une visite guidée d'1H30 du Passage Pommeraye:

14h30 > 16h 1er groupe Pommeraye insolite (maxi 20 personnes /guide)

15h > 16h30 2nd groupe Pommeraye insolite (maxi 20 personnes /guide)

Soit 15h > 15h40 3ème groupe Promenade en petit Train (10 personnes)

Retour sur Quimper vers 20h30

Le prix de la sortie est de : 78€



Inscriptions et informations à l'ARPAQ.

CONFERENCES - MIEUX MANGER POUR MIEUX VIEILLIR

Dorothee Houët, diététicienne et nutritionniste à l'ARPAQ, ainsi que Nelly vous proposent deux conférences:

Le 26 Janvier 2023:
APAISER LES DOULEURS ARTICULAIRES

Le 30 Mars 2023:
DIGESTION DIFFICILE: douleur, transit, ballonnement

De 9h30 à 11h30
Tarif: 6€

**Inscriptions et Informations
à l'ARPAQ.**



50 ANS DE L'ARPAQ

Retour en images sur les 50 ans de notre association.

Un remerciement particulier à chacun d'entre vous pour votre participation à ce beau moment de retrouvaille.

Rien n'aurait été possible sans l'investissement des équipes de bénévoles engagés et sans la détermination de l'équipe salariée. Une mention spéciale à notre cher Président pour son engagement sans faille durant cette semaine d'anniversaire.





