

# BLOAVEZH MAT!



## PETIT JOURNAL DE L'ARPAQ – JANVIER 2023



### EDITO

Au nom de l'ensemble des administrateurs de l'association, je souhaite à chacune et chacun d'entre vous une excellente année 2023, que la santé et le bonheur soient au rdv !

2022 aura été une année de reprise, et avec l'ensemble des activités proposées, nous pouvons espérer retrouver une dynamique intéressante, enfin !

Les adhérents souhaitent se remobiliser pour eux et pour les autres. J'en profite pour remercier chaleureusement les équipes de bénévoles engagées qui se dévouent pour réduire l'isolement de nos aînés, tout au long de l'année.

Nous avons le plaisir d'accueillir Quentin en stage qui travaille sur l'intégration des personnes handicapées vieillissantes dans les activités de l'ARPAQ. Ce projet demandera du temps mais notre engagement solidaire est un atout pour sa réussite.

Enfin, pour renouer avec nos habitudes perdues depuis 4 ans, je vous propose de venir partager le Trimestre de la Solidarité ! Des événements seront organisés au sein de vos groupes d'activités, renseignez- vous. Attention, les biligs vont chauffer, les papilles vont se régaler !

**Bloavezh mat !!**

**Michel TROLEZ**  
Président de l'ARPAQ

### VŒUX 2023

L'ensemble de l'équipe de l'ARPAQ vous souhaite une belle et heureuse année 2023. Que cette année soit placée sous le signe de la convivialité, la solidarité et de nouveaux projets !



### Siège social :

4 avenue des  
Cols – verts  
29000 Quimper  
Tel: 02.98.55.53.86

### Ouverture bureau :

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

### Lignes de bus :

Ligne A et 2  
Arrêt Lycée  
Chaptal

**Site Internet:**  
[www.arpaq.fr](http://www.arpaq.fr)



**ARPAQ Quimper**

## PROGRAMME DES VACANCES A LA JOURNEE

**1,2,3 c'est parti pour les inscriptions aux Vacances à la Journée !! C'est maintenant !!**

Julie vous propose un joli programme pour le début de l'année 2023.

Venez vous inscrire car il reste de la place sur toutes les sorties!

Pour rappel, les Vacances à la Journée sont des sorties adaptées pour les séniors (personnes ayant des problèmes de mobilité...) car il y a peu de marche, le rythme est tranquille...

**Mercredi 8 février 2023: 51€**

Déjeuner au restaurant et visite guidée du musée de la fraise et du patrimoine de Plougastel-Daoulas

**Mercredi 8 mars 2023: 48€**

Déjeuner au restaurant à Plomeur et visite du musée de la Conserverie Le Gall à Loctudy

**Mercredi 5 avril 2023: 39€**

Déjeuner au restaurant à Argol et visite guidée du musée de l'école rurale de Trégarvan. Atelier d'écriture au porte plume!

**Mercredi 10 mai 2023: 51€**

Déjeuner au restaurant et promenade libre au port du Conquet

**Mercredi 7 juin 2023: 51€**

Déjeuner au restaurant et visite guidée du château de Josselin et visite libre du musée des poupées

**L'inscription est validée à la réception du règlement (chèque, espèces, chèques vacances ou prélèvement bancaire)**



## RECHERCHE CREPIERS/CREPIERES



Dans le cadre du Trimestre de la Solidarité organisé par Julie et les bénévoles de la commission solidarité, l'ARPAQ organise des repas crêpes pour les adhérents des activités de Janvier à Avril.

Le Trimestre de la Solidarité, c'est l'organisation de nombreuses actions pour créer du lien entre les adhérents mais aussi récolter de l'argent.

Les recettes seront partagées entre une association et pour des actions de solidarité pour l'ARPAQ (Ty Anim, Vacances à la Journée, Clubs de quartiers...). Le choix de l'association bénéficiaire sera fait courant janvier par les membres de la commission.

Ainsi, certaines activités ont déjà réservé des créneaux pour participer à des repas.

Il est donc temps de compléter nos équipes, nous sommes à la recherche active de Crêpiers/Crêpières afin de préparer et garnir les crêpes.

Si vous souhaitez participer à cette mission, vous êtes les bienvenus!

Possibilité d'une formation avec Annie, bénévole de la Commission et crêpière depuis déjà de nombreuses années!

Contact: Julie au 02.98.55.53.86

## TROPHEE DE LA SOLIDARITE de QUIMPER



L'ADAPEI & l'ARPAQ ont obtenu le Trophée de la Solidarité !! C'est une bonne nouvelle!! Une enveloppe de 6000€ sera attribuée par la Ville pour financer le stage de Quentin ainsi que la mise en place d'activités spécifiques. L'objectif est simple: Permettre à toutes personnes, retraités, en situation de handicap de pouvoir bénéficier des mêmes propositions d'activités et de séjours que chacun et chacune peut rencontrer dans son territoire.

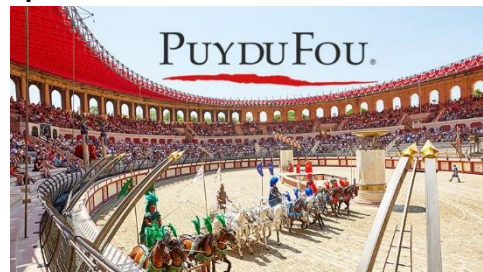
Pour mener à bien ce projet, nous avons besoin d'adhérents ouverts, disponibles et prêts à accueillir ces personnes. Nous travaillons de concert avec les structures médico-sociales qui sont aussi demandeuses d'une telle proposition. Nous demeurons

*Actifs & Solidaires!*

**RAPPEL: ESCAPADE AU PUY DU FOU**  
**Du vendredi 1<sup>er</sup> au samedi 2 septembre 2023**

Programme des 2 jours:

- 2 journées libres sur le parc avec coupon-repas
- 1 Diner animé au restaurant du parc
- Spectacle à la Cinéscénie



Hôtel 3\* à la Roche-sur-Yon

Renseignement et Inscription à l'ARPAQ (possibilité de payer en plusieurs fois)

**SORTIE A THEME A VENIR**

- **L'ILE DE SEIN le 02/06/2023**
- **L'ILE DE BATZ le 30/06/2023**
- **L'ILE DE BREHAT le 08/09/2023**

soit programme journée libre

soit programme journée restaurant et visite

**TARIFS & INSCRIPTIONS à venir prochainement**

