

RETRAITÉS À QUIMPER

2021
2022



ARPAQ
N ACTIFS
et
SOLIDAIRES
Pays de Quimper



*Vivre à la maison,
nous sommes là
pour vous aider...*

Centre Communal d'action Sociale de Quimper

- Le portage des repas
- Les logements groupés
- L'aide à domicile et l'accompagnement véhiculé des personnes
- Les soins infirmiers à domicile

8 rue Verdelet
29000 Quimper
Tél. 02 98 64 51 00
Fax 02 98 64 25 86
E-mail : ccas@quimper.bzh

Centre Intercommunal d'Action Sociale de Quimper Bretagne Occidentale

- Le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination)
- EHPAD Flora Tristan (Briec)
- EHPAD Coat Kerhuel (Ergué-Gabéric)
- EHPAD Bruyères-Magnolias (Quimper)
- EHPAD du Steir (Plogonnec)



**Directeur
de la publication**
Michel Trolez,
président de l'ARPAQ

Comité de rédaction
Michel Trolez, Doriane Breton,
Magali Dumoulin, Julie Frances,
Nelly Peron, Elsa Philip.

Réalisation - régie publicitaire
Agence BERGAME
02 98 46 05 17
agence.bergame@orange.fr

Mise en page
Yann Champeau
06 27 16 12 72

Crédit photos
Club photos ARPAQ

Imprimerie du commerce
Quimper
02 98 95 07 29



Nous avons traversé une année particulièrement éprouvante. Des confinements rigoureux se sont enchaînés et ont laissé des traces. Je pense tout particulièrement à nos aînés qui ont pu souffrir de l'isolement, de l'absence d'activités et de visites...

Mais de cette crise, je veux retenir notre capacité collective à agir. Prenons l'exemple de la vaccination, pour laquelle, la ville de Quimper s'est dès le début fortement mobilisée et a su s'adapter notamment à l'égard des plus fragiles. Pour se faire, elle s'est appuyée sur le CCAS et le CIAS mais également sur son réseau de bénévoles solidaires et son tissu associatif particulièrement dynamique. Ainsi, avec l'aide de l'Arpaq notamment, nous avons mis en place des centres de vaccinations éphémères au plus proche des habitants. Nous avons travaillé main dans la main, au plus fort de la crise, et je tiens à vous en remercier chaleureusement.

Ensemble, aujourd'hui, nous construisons de nouvelles solidarités, dans un partenariat solide pour une prise en considération durable des enjeux de l'isolement. Nous savons pouvoir compter sur l'équipe de l'Arpaq et ses nombreux bénévoles pour relancer de plus belle les actions de solidarité et étoffer la large palette d'activités proposées. La dynamique de « ville amie des aînés » est aujourd'hui relancée. Nous sommes bien conscients du chemin qu'il reste à parcourir, mais soyez assurés Madame, Monsieur, de notre détermination.

Félicitations à toute l'équipe de l'Arpaq pour leur travail et leur mobilisation au service des aînés de notre ville.

Isabelle Assih, maire de Quimper
Présidente de Quimper Bretagne Occidentale

optiquelebihan.com

-20%
sur les montures

-10%
sur les verres

-10%
sur les solaires

Sur
présentation
de ce bon



Offres hors accord particulier mutuelle. Non cumulables.

LE BIHAN
OPTICIEN

www.auditionlebihan.com

-7%
sur les piles

-5%
sur l'aide auditive

**Test d'audition
GRATUIT***

Sur
présentation
de ce bon



LE BIHAN
AUDITION

QUIMPER 29000

OPTIQUE
16, rue du Parc
02 98 95 04 40

AUDITION
25, bd de Kerguelen
02 98 95 11 14

CONCARNEAU 29900

OPTIQUE
20, av. Pierre Guéguin
02 98 97 06 25

AUDITION
19, av. Pierre Guéguin
02 98 97 06 25

FOUESNANT 29170

OPTIQUE
21, rue de Cornouaille
02 98 56 55 48

AUDITION
15B, route de Quimper
02 98 55 15 15

Édito du Maire

L'ARPAQ, une association impliquée et solidaire 7

Siège social : buts et missions de l'association

Le site internet www.arpaq.fr

Vous inscrire à l'ARPAQ 12

Inscription, remboursement

Les activités de prévention du bien vieillir 15

Les activités physiques

Les activités culturelles (Petits-déjeuners philo, les contes...)

Les activités de bien-être

Les activités de convivialité (Ateliers cuisines "casseroles et compagnies", Atelier nutrition)

Les activités sociales (sorties découvertes, séjours).

Les activités de prévention et lutte contre l'isolement 21

Les animations collectives

Les accompagnements individualisés

Les actions partenariales

Le Bistrot mémoire

Le bénévolat

Le fonctionnement de l'ARPAQ 28

Les associations partenaires de l'ARPAQ 32

Les services pour bien vieillir dans l'agglomération de Quimper 36

Plan de la ville de Quimper 40

Transport/Mobilité 42



50% de réduction ou crédit d'impôts sur les services



Portage de repas à domicile

7 Jours/7 ou ponctuel

**Large choix de menus variés, équilibrés, à la carte
Accompagnement nutritionnel par notre diététicienne**

02 98 55 26 89

55, Route de Cuzon - 29000 QUIMPER - www.odellia.fr



*“Le confort de votre
retraite dans une ville
privilegiée !”*

Les Jardins d'Arcadie Quimper
RESIDENCE  SENIORS



à partir de

189€ pour 3 jours

**LE SÉJOUR
TEMPORAIRE**

Venez tester sur une semaine,
plusieurs mois en pension complète.

- > CHOIX DES SERVICES
- > CONVIVIALITÉ
- > PROXIMITÉ DES COMMODITÉS
- > LIBERTÉ POUR TOUS
- > ACCUEIL DES PROCHES
- > SÉNIORS AUTONOMES
- > ASSISTANCE 24H/24H
- > RESTAURATION MIDI ET SOIR

**Nous nous tenons à votre disposition
dès à présent pour visiter la résidence**

02 98 53 03 08 / www.arcadie-quimper.fr

Une méthode pour chaque situation, chaque oreille, chaque budget

Votre **A**udition

telier de correction auditive

Audioprothésiste diplômé d'état depuis 15 ans,
Pierre ZAJEC vous accueille au sein de sa propre
enseigne Concept reposant sur :

Le savoir faire

« A l'image de l'artisan qui fabrique un meuble sur mesure selon des cotes précises, j'ai élaboré le concept d'atelier de correction auditive pour permettre aux patients de bénéficier d'un accompagnement de qualité, précis et personnalisé ».

Liberté et proximité

« Le choix d'être indépendant permet de répondre au mieux et sans contraintes aux diverses attentes de mes patients ».

Une gamme complète d'appareils auditifs pour une large gamme de prix

« Ceci afin d'apporter un confort optimal à chaque personne ».

Des outils exclusifs

« L'élaboration du « Mur du Son » me permet d'effectuer un réglage des aides auditives plus précis, notamment pour la télévision, la radio ou la musique ».

Des protections auditives standard et sur mesure

« Je propose des protections, anti eau, anti bruit, musicien car la prévention tient une place importante dans ma démarche. L'audition est mise à rude épreuve avec toutes les technologies nomades qui nous entourent ».



Invitation pour un

**TEST
AUDITIF *
GRATUIT**

* Test à but non médical

Bon pour un

**ESSAI GRATUIT
ET SANS
ENGAGEMENT
D'AIDES AUDITIVES
NUMERIQUES**

Prise en charge

**GRATITE du
REGLAGE et de
L'ENTRETIEN de vos
AIDES AUDITIVES
ACTUELLES**

HORAIRES

Lundi au vendredi
9h-12h30 et 14h-18h
Samedi matin
9h-12h

KEMPER KERFEUNTEUN

**59 Avenue de la France libre
29000 QUIMPER**



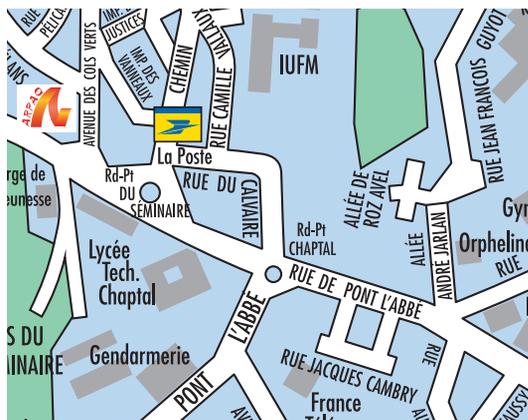
Tél. **02 29 40 92 66**

L'Association des Retraités et Personnes Agées de Quimper

Après une saison anéantie par les restrictions sanitaires et la fermeture administrative des locaux, l'équipe de l'ARPAQ a hâte de pouvoir accueillir à nouveau les retraités.

Cette crise sanitaire nous a montré combien les relations humaines et les liens sociaux font partie de l'ESSENTIEL de notre quotidien.

Nous savons que la saison 2021-2022 va demander patience et rigueur, mais nous avons espoir que la convivialité regagne les groupes que constituent l'ARPAQ !



Le siège social

Espace Simone Veil
4 avenue des cols-verts, 29000 Quimper
Tél. 02 98 55 53 86
E-mail : arpaq@orange.fr
Site Internet : www.arpaq.fr

Les bureaux sont ouverts du lundi au vendredi,
de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.

Bus : ligne A et 2
Arrêt lycée Chaptal



SERVICE D'AIDE À DOMICILE & LIVRAISONS DE REPAS



Maintien à domicile



Ménage - Repassage



Portage de repas

Imm. Le Transatlantique - 20 avenue Yves Thépot - 29000 QUIMPER - Tél. 02 98 82 98 13
contact-quimper@avenir-senior-plus.fr

www.avenir-senior-plus.fr



Une équipe de professionnels pour vous accueillir au siège de l'Association :

Doriane BRETON : Directrice

Myriam CADIOU : Comptable

Magali DUMOULIN :
assistante administrative

Julie FRANCES : Animatrice

Nelly PERON : Animatrice

Les buts poursuivis dans ces actions sont définis ainsi :

- Développer les actions du bien vieillir
- Assurer une mission générale d'information, d'aide et de conseil à l'égard des retraités
- Conduire une réflexion et des actions visant à favoriser la rencontre et l'échange entre les personnes âgées et à tisser du lien social entre les générations.
- Organiser des activités sociales et culturelles visant à rompre l'isolement des retraités.
- Proposer des animations aux retraités, y compris ceux qui résident en établissement
- Permettre aux personnes ayant des difficultés de déplacement de continuer à rencontrer les autres grâce au Service Solidarité Transport
- Développer des actions de sensibilisation et de formation en direction des bénévoles de l'association
- Etre acteur impliqué dans les politiques sociales s'adressant aux retraités
- Développer des actions intergénérationnelles

Retrouvez ci-dessous les animateurs salariés de l'ARPAQ !



Françoise BILLEN :
Animatrice Gymnastique,
Stretching, Gym Adaptée



Marie Anne LE BARS :
Animatrice Atelier Vocal



Violaine NUNES : Animatrice Aquagym



Anne LE BIHAN GUINET :
Animatrice Sophrologie



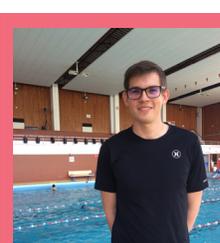
Julie KERIHUEL :
Animatrice Gym Pilates,
Gym Santé/Bien-Etre



Omana RIOTTE : Animatrice Aquagym



Claudine MEVEL :
Animatrice Couture



Julien BERNAUD :
Animateur Aquagym

Notre devise : « Actifs et Solidaires »

Actifs et solidaires : de nombreux bénévoles sont investis dans les actions de l'association... Une centaine de bénévoles réguliers, dont plus de 70 sur les actions spécifiques de solidarité. L'association, par ses bénévoles, est également

impliquée dans de nombreuses commissions qui concernent les politiques publiques tant sur les questions de vie sociale que sur celles liées aux politiques gérontologiques.

BERNARD. LE COMTE
POMPES FUNÈRES

ESPACE FUNÉRAIRE DE KERFEUNTEN
8, route de Ty Nay .29200 QUIMPER
02 98 74 69 65

etsbernardlecomte@orange.fr
N°habilitation 16-294-010 N°Orias 15-19-46

« la disparition d'un être cher est toujours douloureuse, vous accompagner lors de cette épreuve est notre métier. »

Christelle Le Comte

ESPACE FUNÉRAIRE DES CHÂTEAUX
85, av. P. Mendès France . 29000 QUIMPER
02 98 10 17 05

pfclecomte@orange.fr
N°habilitation 16-293-36 N°Orias 08 04 52 49 - www.pfclecomte.fr



La composition du bureau

- Président : Michel TROLEZ
- Vices-Présidents : Jeannine KERDRANVAT
Roger KEROMNES
- Secrétaire : Henri HENAFF
- Trésorier : Daniel COINON
- Membres : Raymond BLAIZE
Alain BOURC'H
Nicole LE BLEIS
Jean LE BARS
Jean - René MOTTE

Le fonctionnement de l'ARPAQ

Pour connaître davantage le fonctionnement de l'ARPAQ, détails en pages 28 et 29 :

- Le fonctionnement de l'Association
- Les groupes de bénévoles... une place valorisante pour chacun
- Les implications de l'ARPAQ dans les politiques locales.

En quelques CLIC sur Internet

- Notre site Internet : www.arpaq.fr
Vous y trouverez toute notre actualité...
- La presse est aussi un moyen de communication riche : Le Télégramme, Ouest-France, Côté Quimper...
- Le site de la Ville de Quimper www.quimper.bzh dans l'Onglet « Vivre à Quimper », « Associations »

Le petit journal

Demandez le petit journal édité par trimestre pour découvrir la vie de l'association.

Pour le recevoir, 2 solutions :

- En format numérique, s'inscrire à La Lettre de l'ARPAQ sur la page accueil du site internet www.arpaq.fr
- En format papier, disponible dans les locaux de l'association.



**“PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ.
ON EN FAIT NOTRE PRIORITÉ.”**

- ✓ TÉLÉCONSULTATION MÉDICALE, PRISE EN CHARGE,
- ✓ 0€ RESTE À CHARGE EN OPTIQUE, DENTAIRE ET AUDIOLOGIE,
- ✓ ASSISTANCE DISPONIBLE 24H/24.

Agences de QUIMPER
KERFEUNTEUN - 02 98 95 13 55
A. RONARC'H - 02 98 64 02 02

Agence
d'ERGUÉ GABÉRIC
02 98 90 76 60

Agence de
PLUGUFFAN
02 98 94 03 38

Agence de
FOUESNANT
02 98 56 50 08

Le « 0€ reste à charge » est proposé dans le cadre de la réforme dite « 100 % Santé » qui a pour objectif de favoriser l'accès aux soins en optique, dentaire et audiology. Le principe est de proposer, dans ces 3 domaines, à chaque assuré couvert par un contrat santé responsable, des prestations sans reste à charge. Pour les conditions détaillées et les limites des offres et services présentés, se référer aux conditions générales du contrat ou se renseigner auprès d'un conseiller Groupama. Les prestations d'assistance sont mises en œuvre par MUTUALITÉ ASSURANCES, S.A au capital de € 530 240 euros, 67A, avenue des Frères Lumière 94088 BRÉ-SUR-LOIRE Cedex, 365 516 006 RCS Créteil, entreprise régie par le Code des Assurances. Groupama Loire Bretagne - Casse Régionale d'Assurances Mutuelles Agréées Bretagne-Pays de la Loire - 28, Boulevard Solferino - CS 70209 - 50100 Rennes cedex 355 144 461 RCS Rennes. Entreprise régie par le Code des Assurances et soumise à l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution 61 rue Talbot - 75009 Paris. Document et visuel non contractuels. Crédit photo : Aurélien Chazouard - 05/20.



Groupama
la vraie vie s'assure ici

ÉCOUTER VOIR

AUDITION MUTUALISTE

- Bilan auditif **GRATUIT** (test non médical)
 - Essai **GRATUIT** d'aides auditives*
 - 0€ de reste à charge sur la gamme Confort 100% SANTÉ
- * Sur prescription médicale

QUIMPER

- 3 quai du Port au Vin
Centre-Ville
02 98 64 46 46
- 2 allée de Kernénez
Z.A. de Créac'h Gwen
02 98 10 68 81

CONCARNEAU

ZA de Kérampéru
2 rue Lucien Vidie
02 98 11 28 80

L'aide à domicile sur-mesure

Réseau national d'aide à domicile
pour les personnes âgées



Aide
à l'autonomie



Aide
aux repas



Accompagnements



Aide
ménagère

02 57 23 03 55

16, Boulevard Duplex
29000 QUIMPER



Petits-fils
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS



petits-fils.com

© Photos : Vikram Counassegarin - Création graphique : ArtFeelsCood

VOUS INSCRIRE À L'ARPAQ !

Conditions d'inscription aux activités et sorties

Carte d'adhérent obligatoire de 19€ (10€ conjoint) avec date de validité en septembre 2021.

Il est possible d'adhérer à l'association tout au long de l'année, sans limite d'âge ni d'appartenance géographique. Vous devez vérifier auprès de votre médecin votre aptitude à pratiquer l'activité sur l'année. Un certificat médical peut être exigé pour certaines activités.

Assurance : vous devez vérifier auprès de votre assureur (ou mutuelle) que vous bénéficiez d'une couverture assurance pour la pratique concernée. Vous devez avoir une responsabilité civile individuelle.

Règlement des activités

Paiement en une seule fois :

- En espèces
- En chèques vacances
- En un seul chèque bancaire
- En un prélèvement bancaire

Paiement échelonné mensualisé :

- Prélèvement mensuel automatique pouvant s'étaler de septembre 2021 à août 2022
- Remise d'une facture avec vos mensualités : sommes prélevées, dates de prélèvement.
- Choix du nombre de mensualités (mensualité minimum de 25 €).
- Dépôt d'un RIB (relevé d'identité bancaire) lors de votre première inscription.

Principe sécurisé avec un N° national d'agrément par la Banque de France.



Les inscriptions spécifiques

- **Les sorties à thèmes :**
Règlement à l'inscription (encaissement le mois précédant le départ)
- **Les vacances à la journée :**
Règlement à l'inscription
- **Les séjours avec nuitées :**
Règlement suivant l'échéancier prévu pour chaque séjour

Remboursement

Remboursement des activités uniquement pour une absence minimum d'un trimestre. Un certificat médical (ou hospitalier) doit valider votre problème. Le remboursement ne pourra être pris en compte qu'à partir de la date de réception du certificat au bureau de l'ARPAQ. Une fiche technique est à demander au bureau et votre situation sera soumise à la commission financière qui statue sur les remboursements.

Le montant de la carte d'adhésion ainsi que 10€ pour frais de dossier resteront acquis à l'Association.

Les remboursements seront obligatoirement effectués par virement automatique sur votre compte (RIB indispensable).

À noter : si vous avez réglé vos activités par chèques vacances, nous ne pourrons vous rembourser. Un avoir vous sera accordé dans ce cas sur de futures activités.

Remboursement inscriptions spécifiques

Les sorties à thèmes :

- Annulation entre 30 jours et 8 jours du départ : 10 € retenus pour frais de dossier
- Annulation à moins de 8 jours du départ : pas de remboursement (en cas d'annulation pour cause de problème de santé important, prendre rendez-vous avec la direction de l'ARPAQ)

L'ARPAQ se réserve la possibilité de modifier l'organisation proposée (regrouper ou annuler des cours, modifier des horaires et/ou des lieux) en cas de changements de dernière minute : crise sanitaire, effectifs trop réduits, indisponibilité de l'encadrant etc.

Nous demandons à chaque adhérent de respecter les consignes sanitaires en vigueur, afin de pouvoir maintenir les activités. Merci de votre compréhension.

Vacances à la journée :

Pour tout désistement 10€ seront retenus pour frais de dossier

Les séjours avec nuitées :

Remboursement suivant les conditions des contrats d'assurance annulation souscrits pour le séjour (contrats à disposition à l'ARPAQ).

Pour toute annulation, 30€ seront retenus pour frais de dossier.



L'AIDE À DOMICILE PERSONNALISÉE

Aide à la toilette, au repas, travaux ménagers, gardes... par des assistantes qualifiées.

Evaluation gratuite à domicile Intervention 7 jours sur 7

www.aidedom29.bzh

AIDE
DOM29
SERVICES A DOMICILE

Pour toutes informations complémentaires, appelez-nous au :

02 98 90 64 51

1, rue Auguste Goy
29000 QUIMPER

UNE PROTECTION À PORTÉE DE MAIN



QUAND VOTRE DOMICILE EST LOIN DES YEUX.

Un système de télésurveillance accessible à tous et connecté à votre smartphone pour vous protéger des intrusions et des incendies.

AGIR CHAQUE JOUR DANS VOTRE INTÉRÊT
ET CELUI DE LA SOCIÉTÉ

Prestation exécutée par Nexecur (pour laquelle la Caisse Régionale de Crédit Agricole agit en qualité de mandataire). SAS au capital de 12 547 360 euros. Siège social : 13, rue de Belle-Île - 72190 COULAINES, SIREN 799 869 342 RCS LE MANS. « L'autorisation d'exercer CNAPS AUT-072-2118-05-28-20190389180 l'autorisation d'exercer ne confère aucune prérogative de puissance publique à l'entreprise ou aux personnes qui en bénéficient ». Sous réserve de la disponibilité de cette offre dans votre Caisse Régionale. L'offre Ma Protection Maison n'est pas certifiée APSAD R80 pour les prestations d'installations. Caisse Régionale de Crédit Agricole Mutuel du Finistère, société coopérative à capital variable, agréée en tant qu'établissement de crédit. Siège Social : 7, route du Loch - 29555 QUIMPER CEDEX 9. 778 134 601 R.C.S. QUIMPER. Société de courtage d'assurance immatriculée auprès de l'ORIAS sous le N°07.022.973. Crédit photo : istock. 



Elodie Services

Aide à Domicile - Gardes d'enfants

Tous Services



50%
Deductible
des impôts

Secteurs Ergué-Gabéric, Briec, Quimper et alentours

elodie.services@orange.fr

06 40 94 28 47



Cabinet d'Hypnose et de psychothérapie

Catherine Le Moan

Diplômée d'Hypnose Médicale et Clinique, Faculté de médecine de Brest
Institut Émergences Rennes

06-59-72-98-20 hypnose.crozon@gmail.com

9 rue de Camaret - 29160 Crozon



ACTIVITÉS DE PRÉVENTION DU BIEN VIEILLIR

Pages
15 à 19

A l'ARPAQ, les pratiques collectives d'activités répondent en priorité à des objectifs de prévention. Nous souhaitons avant tout développer le lien social au sein des activités, dans l'idée du « faire ensemble » et en essayant de répondre aux souhaits des personnes retraitées disposant de temps libre.

Activités physiques :

Elles permettent de conserver son potentiel physique, en toute convivialité, pour mieux vieillir et ne pas perdre son autonomie.

Activités culturelles :

Elles permettent de favoriser les échanges afin de maintenir une ouverture d'esprit sur la société et de rester un citoyen impliqué dans la vie collective.

Activités de bien-être :

Elles aident à favoriser l'équilibre, la souplesse et la gestion du stress pour maintenir son bien-être physique et psychologique.

Activités sociales :

Elles développent la convivialité au sein de l'association en organisant des séjours à la semaine ou à la journée (séjours randonnées, séjours seniors, etc)

1 / ARPAQ - Les activités physiques



Nombreuses
activités
accessibles à tous
(peu onéreuses) !!

 TARIF
SYMPA

Activité	Encadrant	Jour	Horaires	Lieu	Tarifs
Gymnastique Maintien de la souplesse articulaire et tonicité musculaire	Françoise Bilien	Mar.	09h00 - 10h00 10h00 - 11h00	Salle des Châtaigniers	108 € / année
Gymnastique Pilates Gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques au sol	Julie Kérihuel	Mar. Mar. Mar. Ven.	9h15 - 10h15 10h15 - 11h15 11h15 - 12h15 15h15-16h15	Salle Espace Chaptal	108 € / année
Gymnastique d'Entretien Renforcement des muscles et du système cardio respiratoire. Travail de l'ensemble du corps debout et au sol.	Françoise Bilien	Mer.	9h30 - 10h30	Salle Espace Chaptal	108 € / année
Stretching : activité basée sur des techniques d'étirement qui permettent de conserver sa souplesse	Françoise Bilien	Mar. Jeu.	16h30 - 17h30 09h15 - 10h15 10h15 - 11h15	Salle de Kernisy Salle Espace Chaptal	148 € / année
Gymnastique adaptée : Travail de la souplesse, de la mobilité et de l'équilibre. Recommandée pour les personnes de grand âge.	Françoise Bilien	Ven.	15h05-16h05	Salle de Kernisy	30 €/ année (financement par subvention) 
Gymnastique santé /bien-être Activité sport santé, en petit groupe. Alternance de mouvements dynamique (petits enchaînements simples et ludiques) et de mouvements plus lents (renforcement musculaire) et doux (assouplissement et travail sur la respiration). Convient aux personnes atteintes de maladies chroniques.	Julie Kérihuel	Lun.	09h30-10h30	Salle de Kernisy	30 €/ année 
Piscine / Aquagym C'est un sport doux, idéal pour les seniors puisqu'il permet de garder la forme et de prévenir des maux dus au vieillissement.		Lun. Mer. Mer. Jeu. Ven.	7h50-8h50 7h50-8h50 11h40-12h40 11h40-12h40 11h40-12h40	Piscine de Kerlan-Vian	131 € / année
Piscine / nage libre Des lignes d'eau sont à disposition pour s'entraîner, du matériel peut être prêté et les maîtres-nageurs sont en surveillance.		Ven.	11h40 - 12h40	Piscine de Kerlan-Vian	131 € / année
Randonnées : 3 groupes, 3 niveaux. À chacun d'apprécier ses propres capacités. Groupe 1 : marche active : 12 kms Groupe 2 : randonnée rythme moins rapide, 2 niveaux : 5 à 7 kms et 7 à 9 kms. Groupe 3 : randonnée tranquille, pour maintenir la forme sans forcer, de 3 à 5 kms + promenade	Animatrice de l'Arpaq et bénévoles	Lun.	Groupe 1 : Covoiturage Groupe 2 : 13h30 Groupe 3 : 13h30	Départ en car Parking piscine Kerlan Vian	173 € / année ou 7 € / sortie
Tennis de Table : Pratique loisir pour les seniors tous niveaux	Pas d'encadrant		Plannings à consulter sur : Lien www.quimper.bzh (vivre a quimper / sport)	Halle des sports d'Ergué-Armel	38 € / année 



2 / ARPAQ - Les activités culturelles

Activité	Encadrant	Jour	Horaires	Lieu	Tarifs	
Anglais : 3 niveaux : 1 : Faux débutants 2 : perfectionnement 3 : conversation anglaise	Simon Mac Carthy	Mardi. Niveau 1 Jeudi : Niveau 2 Vend. : Niveau 3	Niveau 1 : 09h30 - 11h00 Niveau 2/3 : 10h - 11h30	Salle de Prat Maria	192 € / année	
Art Floral C'est l'art de créer des compositions florales dans un contenant (vases, bols, paniers...)	Laurence Diverres	lundi et mercredi	17h45-19h15	ARPAQ	Coût des fleurs+92€/année	
Atelier créatif Séances de loisirs créatifs (mosaïque, cartonnage...)	Antoinette Poupon	Mercredi	14h30-17h	Salle de Prat Maria	2€/séance	😊
Couture Créations, Retouches ou recyclage... chacun peut développer son projet couture à son rythme ! Adultes, Enfants et Accessoires.	Claudine Mevel	Lundi	9h30-12h	ARPAQ	201 €/an	
Chorale Cours de chants. Possibilité d'animations en Ehpad ou maisons de retraite.	Jacqueline Kersivien	Mardi	14h30-16h00	ARPAQ	29 €/année	😊
Club lecture Il s'agit d'échanger autour de livres « coups de cœur, déceptions... pour un roman, un essai, une BD... ».	Pas d'encadrant	1 vend. / mois Calendrier à l'inscription	14h00 - 16h00	ARPAQ	2 €/séance	😊
Danses bretonnes Travail des différentes danses bretonnes en bonne humeur. 2 niveaux : 1 : initiation / 2 : confirmés	Confédération Kenleur	Lundi niveau 1 Mer niveau 2	14h00 - 16h00	Salle Denise Larzul	123 €/année	
Danses en ligne : La danse en ligne se pratique en groupe, l'un derrière l'autre, l'un à côté de l'autre ou sur deux lignes qui se font face à face. Elle peut se danser sur de la musique country...	Lucien Bihan	Mercredi	Débutants : 9h30-10h30 Initiés : 10h30-11h30	Salle Denise Larzul	126 € / année	
Dessin/peinture Techniques de base et travail sur des thèmes.	Florence Muckensturm	Vend.	9h30-11h30	ARPAQ	161 € / année +10€ matériel	
Expression théâtrale Travail de la voix, du corps, de l'improvisation...Le programme change tous les ans en fonction des capacités de chacun. Programme différent tous les trimestres. Se renseigner à l'accueil	Florence Muckensturm	Jeudi	14h00-16h00	Salle de Kernisy	161 € / année +10€ matériel	
Stage d'expression théâtrale Programme différent tous les trimestres.	Florence Muckensturm	Jeudi	14h00-16h00	Salle de Kernisy	71 €/trimestre + 3€ de matériel	😊
Informatique Débuter avec l'ordinateur et Internet.	Espace associatif	Jeudi	9h-12h	Salle informatique de l'ARPAQ	30 €/stage	😊
Informatique Débuter avec une tablette ou un smartphone Android et Internet.	Espace associatif	Mardi	9h- 12h	Salle informatique de l'ARPAQ	30 €/stage	😊
Informatique Internet Se familiariser avec les différentes pratiques rencontrées sur internet.	Raymond Blaize	Mercredi	9h-12h	Salle informatique de l'ARPAQ	48 €/trimestre	😊
Club photos autonome Pratique en groupe de la photographie en salle ou extérieur.		Lundi et Mardi	14h-17h	Arpaq ou en extérieur	38 €/an	😊
Scrabble Pratique du scrabble en duplicate. C'est une variante du jeu du scrabble.	Mr et Mme Cossec	Mer et vend	14h-17h	Prat Maria 17 rue du Léon	29 €/an	
Scrapbooking Groupe autonome Pratique de ce loisir créatif pour personnes confirmées.	Laurence Le Guennic	Vendredi	14h-17h	Salle de Kernisy	10 €/an	😊
Patchwork C'est une technique de couture qui consiste à assembler plusieurs morceaux de tissus de tailles, formes et couleurs différentes pour réaliser différents types d'ouvrages.	Laurence Le Guennic	Vendredi	14h-17h	Salle de Kernisy	20 €/an	😊
Tarot Pratique du jeu de cartes en groupe.	Pas d'encadrant	Mercredi	14h-17h	ARPAQ	18 €/année	😊



Les petits déjeuners philo

Tarif : 12 € la séance - 9h30 à l'Arpaq.

Date	Thèmes	Contes
Mercredi 13 Octobre 2021	Les chemins de la vieillesse...	Joël AUTRET
Mercredi 17 Novembre 2021	L'ignorant peut-il être heureux ?	Danièle ROBIN
Jeudi 16 Décembre 2021	Evolution du rôle de la femme. (Notions de fragilité des acquis)	Isabelle TANGUY
Mercredi 19 Janvier 2022	Respecter la nature, est-ce renoncer à la transformer ?	Jean-Yves BOUDEHEN
Mercredi 02 Février 2022	Confinement « Rester Chez Soi »	Paul COUILLANDEAU
Jeudi 17 Mars 2022	Qu'est-ce qu'une vraie liberté?	Isabelle TANGUY
Mercredi 06 Avril 2022	"Le hasard est-il maître de l'univers ?"	Jacques LE GOFF
Jeudi 12 Mai 2022	Faut-il vouloir être exemplaire?	Isabelle TANGUY
Jeudi 02 Juin 2022	Qu'est-ce qui nous relie?	Isabelle TANGUY

Les contes

Armelle Le Gal La Salle, céramiste, conteuse, art thérapeute propose des conférences-débats, à partir de contes du patrimoine universel. Tarif : 10 € la séance. De 10H à 11h30 à l'Arpaq.

Date	Thèmes	Contes
Mercredi 15 septembre 2021	Doit-on avoir peur du loup ?	La chèvre de monsieur Seguin (A. Daudet)
Mercredi 06 octobre 2021	Pourquoi selon les cultures et les époques, le loup est perçu différemment ?	Le chevalier loup-garou (Europe)
Mercredi 10 novembre 2021	Peut-on apprivoiser le loup ?	Les deux frères (Europe)
Mercredi 08 décembre 2021	La place du loup dans une perspective écologique	La jeune fille et le souvenir (Amérique)

3 / ARPAQ – Les activités de Bien être

Activité	Encadrant	Jour	Horaires	Lieu	Tarifs
Expression vocale Ateliers sur le chant et le travail de la voix dans le corps.	Marie-Anne Le BARS	Ven.	9h45 - 11h15	Salle de kernisy	156 € / an
Sophrologie Relaxation méditation corporelle.	Anne Le Bihan-Guinet	Lun. Mer. Mer.	11h00-12h15 9h30-10h45 10h45-12h00	Salle Espace Chaptal	173 € / an
Tai Chi Art martial.	Claire Barth	Mar.	16h30-17h30	Salle Espace Chaptal	161 € / an
Yoga C'est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques (postures physiques, méditation, relaxation).	Association Hent Ar Yoga	Mer. Mer.	9h30 - 11h00 14h - 15h30	Salle des Châtaigniers Salle de Kernisy	155 € / an

4 / ARPAQ – Les activités de convivialité

Atelier cuisine - « Casseroles et Compagnie »

Tarif par atelier : 20 € - De 9h30 à 13h30 à l'Arpaq.

Date	Entrée	Plat	Dessert
Octobre 2021	Feuilleté Saint-Jacques Crème d'ail	Axoia de veau	Tartelettes amandes et nectarines
Novembre 2021	Velouté de potiron et panais	Magrets de canard aux fruits rouges	Verrine mascarpone poire
Décembre 2021	Petite cocotte de la mer	Blanquette de lotte aux Moules	Ananas noix de coco caramel
Janvier 2022	Nage de saumon à la crème safranée et aux pétoncles	Sauté de veau de Lisbonne	Croustillants aux fruits
Février 2022	Les authentiques ficelles picardes	Duo de poissons au fumet de gambas / Flan de légumes	Trifle à la pomme
Mars 2022	Avocat au crabe	Poulet Korma riz pilaf	Coupe duchesse
Avril 2022	Salade de fèves au poisson frais	Curry d'agneau aux petits pois et aux pistaches	Mousse chocolat Couronne Caramel
Mai 2022	Apéro "Lichouseries"	Plancha	Tiramisu Meringue et Framboises

Atelier nutrition - Mieux manger pour mieux vieillir

Atelier animé par une diététicienne nutritionniste. Les jeudis de 9h30 à 14h à l'Arpaq.

5 / ARPAQ – Les activités sociales

Sorties découvertes / séjours

Mois	Destination	Descriptif
Du 02/12/2021 au 05/12/2021	Séjour à Amboise	Séjour de 4 jours / 3 nuits . Visite du château du Clos Lucé, du château Royal d'Amboise, château de Chambord et du château de Chenonceau. Fiches techniques disponibles pour fin Août 2021
Printemps 2022	Journée à thèmes	Fiches techniques disponibles début 2022.
Juin 2022	Séjour randonnée et tourisme à Montagnac	Visite de Pézénas, lac de Salagou, Cirque de Mourèze, le bassin de Thau et Sète, Saint-Guilhem-Le-Désert, Bessilles, Castelnaud-de-Guers, le Canal du Midi, Béziers... Fiches techniques disponibles fin septembre 2021.



Donval

Services funéraires

- ✓ Chambres funéraires
- ✓ Prévoyance
- ✓ Pompes funèbres
- ✓ Marbrerie

www.pompes-funebres-donval.bzh

Pont-l'Abbé 02 98 10 81 82
Quimper 02 98 90 20 05
Plogastel-St-Germain 02 98 54 58 28

Habilitation 09294045

Solutions de téléassistance



présence
verte

-50% de réduction
sur les frais d'installation

Offre spéciale
Adhérents
ARPAQ

Activ'zen
Libre de vivre
chez soi en
toute sécurité

CRÉDIT
D'IMPÔTS
50%
RÉDUCTION
D'IMPÔTS

Activ'mobil
La liberté en
toute
sécurité

02 98 85 59 84

2, rue Georges Perros 29000 QUIMPER

www.presenceverte.fr



ACTIVITÉS DE PRÉVENTION ET LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS : LES ACTIONS DE SOLIDARITÉ

Pages
21 à 27



Trois grandes familles d'activités s'inscrivent dans cet objectif fondamental de l'ARPAQ :
les animations collectives,
les actions d'accompagnement individualisé et les actions partenariales.

Les animations collectives :

L'association propose des animations collectives pour rompre l'isolement des âgés, au plus proche des habitants sur les différents quartiers de la Ville. Dans cette démarche, les types d'animations proposées sont : les clubs, le projet transport, les vacances à la journée, les séjours seniors.

Les accompagnements individualisés :

Afin de lutter contre l'isolement de toutes les personnes, l'association s'investit dans l'accompagnement individualisé des personnes grâce à ses équipes de bénévoles. Dans cette démarche, deux actions sont proposées : le réseau de visites à domicile et Papot'Age.

Les actions partenariales :

Grâce à ses nombreux partenaires, l'association anime des projets qui permettent la rencontre et l'échange entre les personnes. Dans cette démarche, plusieurs actions sont proposées :

- Le bistrot mémoire
- Les « petits plaisirs contés »
- Les animations en résidence pour personnes âgées

1 / ARPAQ

Les animations collectives

Les clubs  **TARIF SYMPA** 2€ après-midi Club + La carte d'adhésion

Club	Jour	Encadrant	Horaires	Lieu	Transport
GOELANDS	Lun.	Équipe de bénévoles	14h-17h	ARPAQ, 4 avenue des cols-verts	Ligne A et 2 arrêt lycée chaptal Mini bus Arpaq
PRAT-MARIA	Lun.	Équipe de bénévoles	14h-17h	17 rue du Léon	Ligne 5
KERLAERON	Lun.	Équipe de bénévoles	14h-17h	4 rue des Hospitaliers St-Jean, Kerlaëron	Ligne A, arrêt Kerlaëron
FONTAINE	Lun.	Équipe de bénévoles	14h-17h	4 rue Theilhard de Chardin, Kerfeunteun	Ligne 1, arrêt MPT Kerfeunteun
BRUYERES	Mar.	Équipe de bénévoles	14h-17h	E.H.P.A.D. Les Bruyères, 44 rue Paul Borrossi, Penhars	Ligne 2 ou A, arrêt Penhars Bourg
Les Beloteurs de Prat-Maria	Jeu.	Équipe de bénévoles	14h-17h	17 rue du Léon	Ligne 5
TOURELLE	Jeu.	Equipe de bénévoles	14h-17h	Salle Denise Larzul	Lignes A ou C1, arrêt Tourelle ou Transport minibus ARPAQ
ABEILLES	Ven.	Équipe de bénévoles	14h-17h	Centre Social des Abeilles, rue Sergent Le Flao, La Terre Noire	Ligne 1, arrêt Terre Noire ou Transport minibus ARPAQ
KERNISY les ateliers	Mar. Jeu.	Équipe de bénévoles	14h-17h	24 rue Charles Hernu	Ligne 4 arrêt Kernisy



Service solidarité transport

S'adressant aux personnes ayant des difficultés de mobilité (ex : descendre d'un bus ; difficulté à marcher ...), le service solidarité transport animé par une équipe de bénévoles chauffeurs, permet de prendre en charge le déplacement de 7 adhérents ARPAQ vers des actions collectives menées par l'association.

2€ aller/retour

Les animations en petit groupe

L'ARPAQ anime en parallèle des sorties les mercredis de 13 h 30 à 17 h 30 appelées « Ty Anim ».

Ces animations en après-midi s'adressent aux personnes isolées, fragiles et ayant des difficultés importantes de mobilité. Les bénévoles viennent vous prendre chez vous pour passer une demi-journée en toute convivialité.

Les déplacements vers les Clubs de quartier

Le transport fonctionne sur trois clubs : les lundis aux Goélands, les jeudis à la Tourelle et les vendredis aux Abeilles (activité gymnastique adaptée en plus le vendredi).

Le service solidarité transport n'est pas un service de transport adapté pour les personnes en situation de handicap (précisément en fauteuil). Se diriger vers le service Handiqub.

Vous aimez conduire ?

Vous aimez vous rendre utile ?

Rejoignez notre groupe de bénévoles !

Se renseigner au bureau de l'ARPAQ



Les animations

Activité	Jour	Encadrant	Horaires	Lieu	Tarifs	Transport
TY-ANIM. Sorties en minibus	3 mer. par mois	Une équipe de bénévoles	13h30 - 17h30	Sorties extérieures	Carte d'adhésion + 10 € 	Minibus 6 places circuit porte à porte
Les vacances à la journée	1 mer. par mois	Un professionnel et un bénévole	Sorties à la journée entre 9h30 et 18h30	Départ en car de Quimper. Repas au restaurant. Visites, excursions adaptées	Carte d'adhésion + prix de journée	Circuit de 10 arrêts sur la ville dans chaque quartier
Le séjour sénior Une semaine d'évasion: Visite des châteaux de la Loire.	du 25 juin au 1 ^{er} juillet 2022	Un professionnel	7 jours / 6 nuits	Dans le Grand Ouest, avec de belles excursions adaptées aux plus âgés	Carte d'adhésion + prix du séjour	En Car grand Tourisme

2 / ARPAQ - Les accompagnements individualisés

Activité	Jour	Encadrant	Horaires	Lieu	Tarifs
Le réseau de visites à domicile	Un après-midi toutes les 2 semaines	Un bénévole sous la coordination d'un professionnel	Entre 14h00 et 17h00	Au domicile des personnes âgées isolées qui en font la demande, pour maintenir le lien social ou le recréer.	Carte d'adhésion 
Papot'Age	Une fois par semaine ou tous les 15 jours	Des bénévoles	Lundi et jeudi matin	Accueil téléphonique afin de rompre l'isolement	Gratuit 

Ces deux actions ont signé la Charte MONALISA 

3 / ARPAQ – Les actions partenariales

Activité	Jour	Encadrant	Horaires	Lieu	Tarifs	Transport
Petits Plaisirs Contés Partenaires : Résidences d'accueil pour Personnes Agées et Médiathèque des Ursulines	3 après-midi par mois	Une équipe de bénévoles avec le soutien d'un professionnel	14h-17h	Dans les résidences d'accueil pour personnes âgées Quimper- Plomelin - Douarnenez	Ouvert à toutes les personnes âgées vivant à domicile ou en établissement	Avec les résidences d'accueil ou contact avec l'ARPAQ
Les animations en résidences Chorale ; danses bretonnes ; crêpes	Sur demande	Une équipe de bénévoles	Sur demande	Dans les résidences d'accueil pour personnes âgées	Entrée libre	
Le Bistrot Memoire	2 mardis par mois	Une psychologue, un animateur de l'ARPAQ et des bénévoles	Entre 15h et 17h	Bar- Restaurant le Gai Luron	Entrée libre	

Audilab Quimper, un sens de l'écoute et du service

Audilab

Ensemble, pour une belle écoute

UNE ÉQUIPE DISPONIBLE ET À VOTRE ÉCOUTE

Dès le premier rendez-vous, l'équipe veille à instaurer un climat de confiance et apprend à vous connaître : mode de vie, gêne ressentie, budget, aides éventuelles auxquelles vous avez droit, prise en charge mutuelle...

UN ACCOMPAGNEMENT SUR-MESURE

À l'issue de ce mois d'essai gratuit⁽²⁾, vous pourrez vous décider en toute connaissance de cause. Puis, tout au long d'un accompagnement sur-mesure qui va durer toute la durée de vie de votre appareil, Mathieu LE TREUT, votre audioprothésiste sera à vos côtés pour optimiser votre qualité d'écoute (réglages, évaluation, apprentissage de l'utilisation).



**BILAN AUDITIF⁽¹⁾
+ 1 MOIS D'ESSAI⁽²⁾
GRATUITS**



**APPAREILS
NOUVELLE
GÉNÉRATION :
RECHARGEABLES
& CONNECTÉS**

(1) Test non médical - (2) Sur prescription médicale - (3) Applicables sur les aides auditives de classe 1 référencées, sous réserve des prestations du contrat mutuelle et des agréments complémentaires santé de votre centre

QUIMPER 02 98 55 46 74
Rond point du Frugy - 6, rue du Frugy
www.audilab.fr

**PARKING
GRATUIT**

**AIDES AUDITIVES
100%
REMBOURSÉES⁽³⁾**

Le “Bistrot Mémoire”

Des mots simples pour mieux comprendre, pour apprendre les expériences des autres et aborder chaque jour avec plus de vie !

Le “Bistrot Mémoire” au Bar-Restaurant le Gai Luron.

Rendez-vous deux mardis après-midi par mois.

Écouter / Soutenir / Accompagner

Aides aux malades et aux aidants familiaux.

Accueille les personnes atteintes de troubles de la mémoire et soutient celles et ceux qui les accompagnent au quotidien.

Nous vous proposons deux séances d'échanges par mois, l'une de façon libre et l'autre avec un intervenant extérieur (professionnel, membre d'une association ou individuel...) sur des thèmes définis chaque année avec les participants.

Un projet en collaboration avec de nombreux partenaires cités dans ce guide.



Dates proposées	Thèmes	Intervenants
Mardi 28 septembre	Echanges libres	
Mardi 12 octobre	Que peut-on attendre d'une aide à domicile ?	Aide Dom 29, Mr Mathieu Structure d'aide à domicile
Mercredi 27 octobre	Visite guidée du musée des Beaux-Arts, de Quimper	Inscription obligatoire à l'Arpaq : 02.98.55.53.86 Place limitée
Mardi 9 novembre	S'adapter aux troubles de la mémoire	Nolwenn Le Grévellec, Aide médico psychologique, de l'hôpital de Quimper
Mardi 23 novembre	Temps de parole/débat sur le thème : « La délicate question de l'entrée en structure »	Entre participants
Mardi 7 décembre	Echanges libres et goûter de Noël	

Espace ouvert à tous, entrée libre

Renseignements : ARPAQ – 02.98.55.53.86

Le Bénévolat... Parlons-en !

Rappelons que l'ARPAQ est une association loi 1901, à but non lucratif et l'existence même de l'association réside dans le fait que les administrateurs sont tous bénévoles. Président, trésorier, secrétaire, membres... chacun est donc précieux pour faire vivre l'ARPAQ !

Si vous n'êtes pas prêts à vous investir au sein de l'administration, l'ARPAQ est riche de propositions pour les activités de bénévolat :

Vous aimez le contact avec l'ancienne génération, il existe :

- **LE SERVICE TRANSPORT SOLIDARITÉ :**

Aller chercher les personnes âgées à leur domicile pour les accompagner sur une activité de loisirs (jeux) ou sur des sorties extérieures

- **LE RÉSEAU DE VISITEURS À DOMICILE :**

Visiter tous les quinze jours une personne âgée à son domicile pour faire ensemble une activité (Tablette, lecture, promenade, jeux, discussion, visite...)

- **LES PETITS PLAISIRS CONTÉS :**

Animer, en équipe, des séances au sein des EHPAD de QBO afin de proposer des temps conviviaux aux résidents des maisons de retraite.

- **LE BISTROT MÉMOIRE :**

Participer aux séances et échanger autour des troubles de la mémoire deux mardis par mois au sein d'un café-restaurant de Quimper, situé en centre-ville.

- **LES CLUBS DE QUARTIER**

Encadrer, animer et accueillir les personnes âgées sur un après-midi jeux au sein d'un quartier de la ville.

- **PAPOT'ÂGE :**

Echanger par téléphone avec les personnes isolées une fois par semaine

Vous aimez le contact avec la jeune génération, il existe :

- **LA LECTURE À LA CRÈCHE :**

Réaliser un temps de lecture une fois par mois à un groupe d'enfant de 6 mois à 3 ans.

- **LE CENTRE DE LOISIRS « LA RUCHE » AUX CENTRE DES ABEILLES :**

Participer avec les animateurs aux échanges intergénérationnels (enfants de 7 à 15 ans)

- **LE CENTRE AVEL MOR :**

Transmettre son savoir-être et son savoir-faire sur des actions ponctuelles qui permettent de financer des activités pour les jeunes adolescents.

- **ENCORE D'AUTRES PROJETS À VENIR...**



LE FONCTIONNEMENT

L'association ne peut fonctionner sans la présence de bénévoles, impliqués à la fois dans les commissions internes et dans les politiques sociales du territoire.

Le Bénévolat : une ressource importante pour l'association !

Soixante-dix personnes sont investies toutes les semaines dans de nombreuses actions que mène l'ARPAQ.

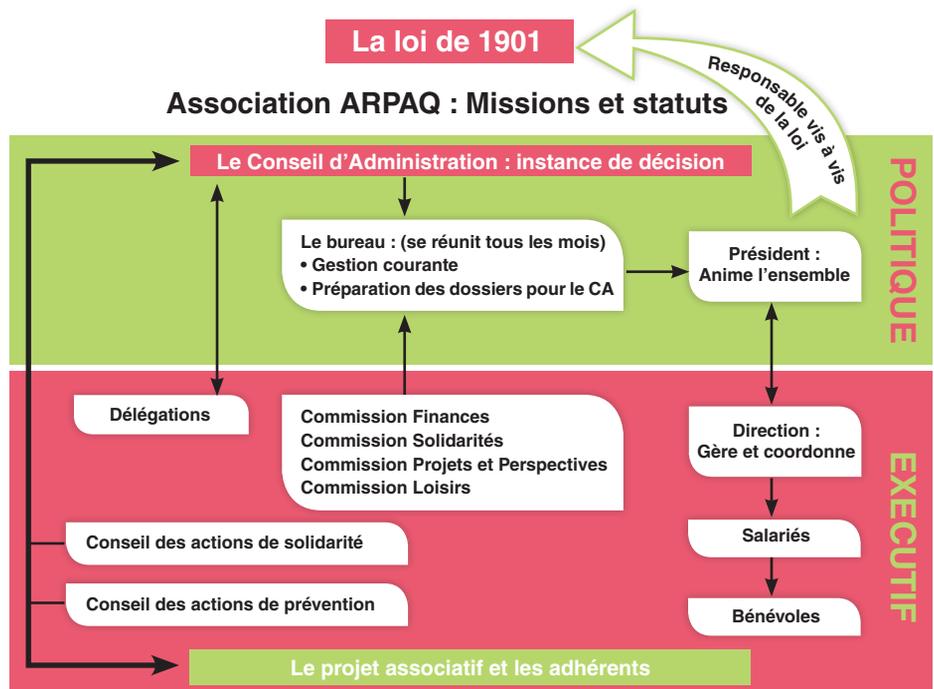
Sans leur implication, notre association ne pourrait accomplir ses missions dans de bonnes conditions. Ce bénévolat se décline de multiples façons sur des actions de prévention du bien vieillir tout comme sur des actions de prévention et lutte contre l'isolement. Un nombre important de bénévoles interviennent sur des activités où leur présence est néces-

saire de façon régulière. C'est en particulier le cas pour toutes nos activités de prévention et lutte contre l'isolement. Notre équipe de professionnels s'engage à apporter tout son soutien à l'ensemble de nos bénévoles.

Le fonctionnement interne de l'ARPAQ

Comme toute association, l'ARPAQ est gérée par ses adhérents. Son Conseil d'Administration débat sur les projets et prend toutes les grandes décisions. Celui-ci est composé en majorité de membres actifs adhérents de l'Association. Chaque activité peut y avoir ses représentants. Le bureau de l'ARPAQ, élu chaque année par le CA, prépare l'ensemble des dossiers traités par le Conseil d'Administration.

**Bénévole à
l'ARPAQ : Une
expérience riche,
solidaire et
valorisante...
Chacun peut y
trouver sa place !**



Pour faciliter ce travail, l'association a mis en place plusieurs groupes internes :

4 commissions de travail

- **Commission des finances**

Examine les postes de dépenses et de recettes

- **Commission Projets et Perspectives**

Traite tous les nouveaux projets

- **Commission Solidarité**

Anime, coordonne et fait aboutir les projets de solidarité

- **Commission Activités et Loisirs**

Suivi et coordination des activités existantes

Des Conseils de Solidarité et de Prévention

Chaque Club de quartier et chaque activité disposent à l'ARPAQ de délégués élus par les participants. Ces représentants sont les interlocuteurs privilégiés entre les adhérents et le siège de l'association.

Un conseil des clubs et un conseil des activités se réunissent au moins une fois l'an pour

aborder toutes les questions utiles au bon fonctionnement sur les différents lieux de pratique.

Une Assemblée Générale annuelle présente le bilan et les orientations de l'Association devant l'ensemble de ses adhérents et devant les personnalités de Quimper et de la région.

Les investissements de l'ARPAQ dans les politiques sociales

Notre Association est également investie dans de nombreuses actions externes à l'ARPAQ. Des délégués bénévoles, agréés chaque année par notre conseil d'administration siègent dans des commissions et instances de la ville de Quimper, du territoire de Quimper Bretagne Occidentale (QBO), du Département du Finistère, de la Région Bretagne. Leur rôle est de représenter les usagers retraités dans tous ces lieux importants où sont prises les décisions sur les projets et politiques « retraités et personnes âgées ».



Vie locale / Politiques publiques

Ville : Quimper

4 Conseils de Quartiers

Nous disposons d'un siège de délégué par Quartier. Ce sont des instances de concertation et de projets sur 4 conseils de quartiers : Penhars / Kerfeunteun / Centre Ville / Ergué-Armel

Agglomération : Quimper Bretagne Occidentale (QBO)

Commission Accessibilité et Handicap :

Elle travaille sur les dispositifs d'application de la loi de 2002 permettant l'accessibilité à tous des lieux et services publics (bâtiments, voiries, mobilité et transports publics). Nous disposons d'un délégué et d'un suppléant.

CLIC : Centre Local d'Information et de Coordination :

1 délégué ARPAQ et 1 salarié. Voir informations page 36.

Départemental : Conseil Départemental du Finistère

CDCA (Comité Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie)

C'est une instance consultative mise en place à l'initiative du Conseil Départemental. Le CDCA constitue un lieu de dialogues, d'informations, de réflexions et de propositions sur la politique départementale s'adressant aux retraités et personnes âgées. 1 délégué et un suppléant ARPAQ y siègent.

Autres délégations

Région Bretagne

UROPAR : Union Régionale des Offices et Organisations de Personnes à la Retraite.

C'est une structure associative régionale qui regroupe les grandes associations et Offices de Retraités et personnes âgées des principales villes bretonnes.

Département Finistère

ESPACE ASSOCIATIF Quimper

Centre de ressources pour associations. (voir page 34)

Cornouaille

Conseil de vie sociale du

CHIC (Centre Hospitalier Intercommunal de Cornouaille) : 1 délégué ARPAQ représentant les usagers.

Quimper

Et également des administrateurs ou délégués :

MPT du Moulin Vert, MPT de Kerfeunteun, MPT Ergué-Armel, Centre Social des Abeilles, Association de La Tour Nevet, France Bénévolat.





LE MONTE ESCALIER BRETON

02 97 13 59 87

- Installation rapide et sur mesure par nos soins
- Meilleure qualité européenne
- SAV ■ Devis gratuit

Prenez RDV avec le technicien conseil
06 37 83 97 84

CRÉDIT D'IMPÔT 25%*

www.lemonteescalierbreton.bzh

*selon réglementation en vigueur, RCS 849 292 420 Lorient. La loi informatique et Libertés du 6 janvier 1978 vous donne un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant.



Cornouaille Services à Domicile

122 avenue de la France Libre
29000 QUIMPER
Téléphone : 09 81 71 27 71

DEVIS GRATUIT

Aide à l'autonomie
Aide au ménage
Accompagnement véhiculé
Garde d'enfants
Aide au jardin

Déduction fiscale de **50 %** des frais engagés

Cornouaille Services à Domicile a l'autorisation N° SAP 538 728 023 pour l'aide aux personnes âgées et dépendantes



SOLiHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
FINISTÈRE

41 rue Pen Ar Steir
BP1502 - 29105 QUIMPER
02 98 95 67 37

AMÉLIORER VOTRE BIEN-ÊTRE À DOMICILE
Être accompagné et guidé pour adapter son habitation, rénover un logement, réaliser des économies d'énergie....

ACHETER UN LOGEMENT, FINANCER VOS PROJETS
Être conseillé et informé sur les subventions, prêts, certificats d'économie d'énergie, crédit d'impôts...

SOLiHA-FINISTERE.FR

À votre écoute et en soutien

Associations	Permanences et activités	Contacts
ALMA 29 Allo Maltraitance Personnes Agées	Permanence d'écoute les mardis et vendredis. De 9h30 à 11h30 Répondeur 24h / 24h	02 98 43 68 07 contact@alma29.fr
Association chiens guides d'aveugles	Faire de la promotion afin de faire connaître davantage le chien-guide et la canne électronique sur le département du Finistère.	Maison des associations, 1 allée Mgr Jean-René Calloc'h Quimper-BP24 Portable : 06 59 17 41 51 asso.chiensguides29@gmail.com
Association parentel parent'âge	information, soutien des liens intergénérationnels	9 rue de l'île d'Houat Quimper 02 98 53 73 72 parentage@parentel.org
Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité (ADMD 29)	Renseignements sur les droits des personnes malades et des personnes en fin de vie (directives anticipées et personne de confiance). Tous les de vendredis de 10h30 à 12h à l'Espace Associatif et le 1er mardi du mois à l'EPSM Gourmelen. Hors vacances scolaires	Andrée Guillaumet 4 bis rue de Rosmadec, Quimper 07 85 05 60 92 admd29@admd.net
Auxiliaires des Aveugles	Aide aux personnes déficientes visuelles, petits déplacements, lecture...Réunions mensuelles au siège de l'ARPAQ	505 route de Guengat 29000 QUIMPER 02 98 55 13 26 auxiliaires.aveugles29@laposte.net
AVDE Accompagner la Vie Dans l'Épreuve	Présence-écoute-soutien aux personnes atteintes d'une maladie grave, et à leurs proches	71 avenue Jacques Le Viol Quimper 02 98 55 01 59 contact@avde.fr – www.avde.fr
BVE Bien Vieillir Ensemble dans les Résidences pour Personnes Agées	Permanence téléphonique tous les mardis de 14h à 17h30. Possibilité de prendre rdv ou de laisser un message vocal	Maison des associations, 1 allée Mgr Jean-René Calloc'h Quimper 06 31 11 98 54 contact@bve.bs2
France Alzheimer 29 Et troubles apparentés	Prendre rendez vous. Permanence 3ème mardi du mois de 10h à 12h au CHIC	212 rue Jean Jaurès 29200 Brest 02 98 44 90 27 france.alzheimer29@orange.fr www.alzheimer29.typepad.fr
Fraternité Chrétienne des Personnes Malades et Handicapées	Permanences 2 ^e vendredi de chaque mois au siège de l'ARPAQ de 14h à 17h30	Mme Pennaneac'h 02 98 55 43 93
MDPH Maison Départementale des Personnes Handicapées	Information, Conseil, Accompagnements, Accès aux droits Du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30	1C rue Félix Le Dantec Creac'h Gwen 29018 Quimper Cedex 02 98 90 50 50 contact@mdph29.fr

Proposant des animations, ateliers, prévention

Associations	Permanences et activités	Contacts
ACTIV'MEMOIRE	Ateliers mémoire accessibles à tous d'octobre à mai en après-midi sur Quimper	Centre des abeilles 4 rue sergent Le Flao 02 98 53 68 84 - mf.guillery@orange.fr contact@activ-memoir.fr
AFMOC Bretagne Association Française des Malades et Opérés Cardio-vasculaires	Permanence 2ème mardi du mois de 10 h à 12 h mairie annexe Ergué Armel Gymnastique adaptée les vendredis de 14 h à 15 h salle ARPAQ de Kernisy (sauf congés scolaires)	Marie Yvette Trolez 02 98 53 43 39 trolezm@wanadoo.fr AFMOC Bretagne 02 98 73.02.36
AGIR-ABCD	Permanence à l'espace associatif Mardi de 10h à 12h Hors vacances scolaires	53 impasse de l'odet 29000 06 80 98 86 98 delegue.agirabd29@gmail.com
Association des Écrivains Publics de Cornouaille	Écrire une lettre personnalisée Répondre à un courrier administratif	11 b rue de Rozarguen 29000 Quimper 02 98 53 12 96
Association des retraités de la CFDT du Pays de Cornouaille	Défense des droits des retraités CFDT.	5, allée Couchouren, 29000 Quimper ulcfdtcornouaille@gmail.com 02 98 64 72 48
Association Sourdine association des malentendants et devenus sourds	information, conseil, prévention pour tout problème d'audition	53 rue de Kerourgué 29170 Fouesnant 02 98 51 28 22 assosourdine@orange.fr
Bibliothèque sonore du Finistère	Mise à disposition de livres enregistrés pour les non et mal voyants, ainsi que pour les handicapés moteur 80 % Permanences mardis et jeudis de 14h à 17h	71 rue Jacques Le Viol BP 30341 / 29191 Quimper Cedex 02 98 90 38 96 29Q@ADVBS.FR www.bibliothequesonorefinistere.fr
Groupe des Parkinsoniens du Finistère	Informations 1 ^{er} mardi du mois de 14h à 16h, salle des Châtaigniers Gym adaptée les jeudis de 10h à 11h salle ARPAQ de Kernisy	contact@gp29.net
IREPS de Bretagne antenne du Finistère (anciennement CODES 29)	Actions de prévention santé Documentation et permanences	9, rue de l'Île d'Houat Quimper 02 98 90 05 15 contact29@irepsbretagne.fr Site : www.irepsbretagne.fr
PACT Habitat & Développement du Finistère (PACT-HD 29)	Acquisition, amélioration, adaptation, économies d'énergie, dans les logements existants : des conseils techniques et financiers objectifs, un accompagnement dans votre projet.	41 rue de la petite montagne Quimper 02 98 95 67 37 Courriel : info.quimper@pact29.fr Site : www.pacthd29.fr
UTL Université du Temps Libre de Quimper	Conférences sur 4 jeudis par mois d'octobre à juin inclus Consulter le programme sur le site	53 Impasse de l'Odet Quimper 02 98 52 33 00 Site : www.utlquimper.fr utl.quimper@laposte.net

Les associations en soutien technique

Associations	Permanences et activités	Contacts
Espace Associatif La maison des Associations	Centre de ressources pour associations Pôle formation Pôle média communication Pôle matériel événementiel	Maison Waldeck Rousseau 1 allée Mgr Jean-René Calloc'h 29000 Quimper 02 98 52 33 00 Site : www.espace29.asso.fr mda@espace29.asso.fr
France Bénévolat Centre de Bénévolat Quimper Cornouaille	Association d'aide pour trouver une activité bénévole Permanences lundi et jeudi de 14h à 17h	Maison des associations, 1 allée Mgr Jean-René Calloc'h 29000 Quimper. 02 22 94 09 70 fb.quimper@francebenevolat.org
Banque alimentaire		47 Avenue Pierre Méndes France 29000 Quimper 02 98 53 48 11 Ba290anquealimentaire.org

Les associations partenaires de l'ARPAQ sur des loisirs

Associations	Permanences et activités	Contacts
SCRAP en Bretagne Scrapbooking	Activité scrapbooking les mardis de 18 h à 22 h siège de l'ARPAQ (sauf congés scolaires)	Solange Cuzard 02 98 94 72 25 Marie Yvette Trolez 02 98 53 43 39
A mi danse	Cours de danse (Salsa, Rock, Valse...)	www.amidanse.fr 02 98 53 09 08
Manucréa	Dessin et théâtre à l'ARPAQ	www.manucreea.org 02 98 52 14 53
Association Hent Ar Yoga	Cours de yoga pour l'ARPAQ	
Confédération Kenleur	Cours de danses bretonnes	1 rue de Suède 56400 Auray. Tel : 02 97 58 10 50. confederation@kenleur.bzh



LE LOCAL

LA QUALITÉ

ET AU BON PRIX !

Le meilleur de Bretagne
Produits locaux sélectionnés par vos magasins U de Bretagne



SUPER U Plogonnec

À 10 minutes entre Quimper et Douarnenez
3 800 m² de surface commerciales

Nature & Bio

90 véhicules en location

DRIVE coursesu.com

VOS COURSES PRÊTES EN 2h

NOUVEAU

LIVRAISON À DOMICILE

PHOTOS.fr

CULTURE.fr

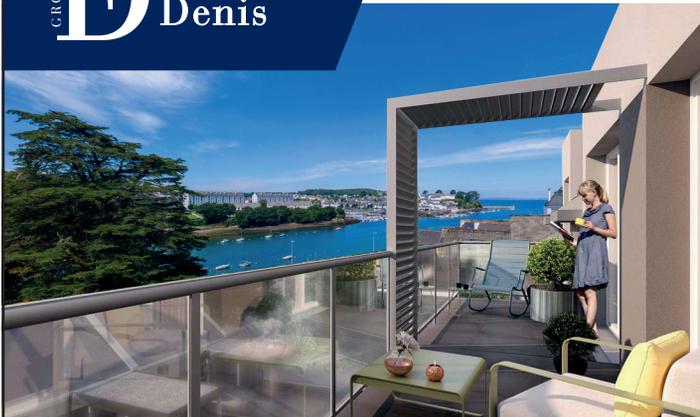
BILLETTERIE SPECTACLES

traiteur



GROUPE **D** Edouard Denis

NOUVEAU À DOUARNENEZ



- Votre futur appartement du studio au 4 pièces avec balcon ou jardin
- Votre maison individuelle de 4 pièces avec jardin

ESPACE DE VENTE

15, rue du Duguay Trouin à Douarnenez

Du mercredi au dimanche de 9h à 12h et de 14h à 18h ou sur rendez-vous

(1) Prix TTC du studio n°3201 avec stationnement sous réserve de disponibilités au 3/07/2021.
 (2) Prix TTC de la maison de 4 pièces n°0005 avec 2 stationnements (carport+extérieur) sous réserve de disponibilités au 3/07/2021.
 SAS EDMP-Pays de Loire - RCS 879 768 760 - Architectes : Archipole - © images : 4 Vents, Mairie de Douarnenez - Illustrations : Vizion Studio - Création : dconseils-crea.com
 Document non contractuel - Juin 2021.

0 800 950 750

Service & appel gratuits

edouarddenis-immobilier.com

LES SERVICES POUR BIEN VIEILLIR DANS L'AGGLOMÉRATION DE QUIMPER



S'informer, s'orienter, être accompagné dans les démarches

L'ARPAQ dispose de toutes les informations utiles quelle que soit votre situation et peut servir d'intermédiaire auprès des services spécifiques que vous sollicitez.

LE CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION :

CLIC de Quimper Bretagne Occidentale
C.I.A.S. / 8, rue Verdelet
29 000 QUIMPER
02 98 64 51 01
clic.quimper-agglo@quimper.fr

Vous avez 60 ans ou plus, vous avez des questions sur vos droits en tant que retraité ou sur les droits de vos parents âgés...

Vous trouverez toutes les réponses locales concernant l'allocation personnalisée d'autonomie (APA), les lieux d'accueil pour personnes âgées dépendantes, les possibilités d'aides à domicile, les aides en matière d'aménagement des habitats, les groupes de paroles, etc. auprès du CLIC de Quimper Bretagne Occidentale.

Les professionnels vous y accueillent et évaluent avec vous vos besoins.

Les entretiens peuvent être proposés par téléphone, au bureau ou à domicile par des agents d'accueil, des conseillères en gérontologie (travailleurs sociaux), une ergothérapeute, une psychologue.

Un accueil physique

- sur la commune de Briec, dans les locaux de Ti Glazik place Ruthin. Une permanence sur rendez-vous est proposée Les lundis matin de 8h30 à 12h sans rendez-vous avec une conseillère en gérontologie.
- sur la commune de Quimper, dans les locaux du CIAS au 8 rue verdelet, au rez de chaussée du bâtiment. L'accueil est assuré du lundi au vendredi de 9h à 12h sans rendez-vous et de 14h à 17h sur rendez-vous.

Un accueil téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 12h. Le service dispose d'un répondeur enregistreur lorsque le personnel est déjà au téléphone ou lorsqu'il est en entretien ou en visite à domicile.



Les services sociaux

Intitulés	Services et permanences	Contacts
C.C.A.S. de Quimper Ville de Quimper	Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h	8, rue Verdelet - 29000 Quimper 02 98 64 51 00 ccas@quimper.bzh
CDAS de Quimper Conseil Départemental	CDAS Quimper lundi au vendredi 9h à 12h et 13h30 à 17h sauf mardi matin et jeudi après midi. Antenne de Penhars lundi au vendredi 9h à 12h sauf mercredi	CDAS Quimper 12 rue Stang ar c'hoat 02 98 76 25 00 Penhars : 02 98 55 03 76 6 rue d'Irlande www.cg29.fr
CARSAT (CRAM)	Aide conseil accueil retraite régime général De 9h à 17h	1 rue Belle Ile en Mer - Quimper Tel : 39 60 www.carsat-bretagne.fr
MSA Mutualité Sociale Agricole	Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h Aide conseil accueil retraite régime agricole	Le Grand Large, 2 rue Georges Perros Quimper 02 98 85 59 86

Les services hospitaliers et réseaux de soins

Intitulés	Services et permanences	Contacts
EPSM Établissement Public de santé Mentale	Accueil social. Ouvert 24h/24h UPSA : Unité de Psychiatrie du Sujet Agé L'HERMINE : Hôpital de jour pour personnes âgées	1 rue Etienne Gourmelen Accueil social 02 98 98 66 00 UPSA : 02 98 98 66 68 L'HERMINE : 02 98 64 44 85
EMSP	Equipe Mobile de Soins Palliatifs Permanence téléphonique : lundi de 9h à 17h ; Mardi, mercredi et jeudi matin : 9h à 12h45	14 avenue Yves Thépot Quimper 02 98 52 64 96 sm.emsp@ch-cornouaille.fr
PARCOURS CANCER	Réseau en cancérologie « Onco'Kerné » Ouverture du lundi au vendredi de 9h à 16h45	14 avenue Yves Thépot - Quimper 02 98 52 63 88 sm.reseauc@ch-cornouaille.fr

Cliniques : consulter l'annuaire téléphonique

Aide et services à domicile

Nos partenaires de la coordination Gérontologique de Quimper Agglomération

Intitulés	Services et permanences	Contacts
ADIMA Quimper	Services à domicile	02 98 11 02 81 7 place du 118ème Régiment d'Infanterie, Quimper
ADMR de l'Odet	Services à domicile	02 98 52 13 64 10 allée du Rouillen, Ergué-Gabéric
CCAS de Quimper	Services d'aide et d'accompagnement à domicile, accompagnement véhiculé, courses, aide administrative simple	02 98 64 51 00 répondeur-messagerie accueilpaph@quimper.bzh
Mutualité Retraite 29.56 SSIAD	Soins à domicile Équipe spécialisée Alzheimer : 02 98 55 97 43 Du Lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.	90 rue de Kergestin - Quimper 02 98 55 10 05 csi-quimper@mutualite29-56.fr
Archipel	Soins et assistances à domicile Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30	4 rue Paul Sabatier - Quimper 02 98 95 54 63 2asdquimper@union-archipel.org

Autres services à domicile : se référer aux encarts publicitaires du guide, ou aux pages jaunes de l'annuaire

Aide juridique, conseils retraites

Intitulés	Services et permanences	Contacts
TGI	Tribunal de Grande Instance. Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30	48 A Quai de l'Odet - Quimper 02 98 82 88 00
ATP	Association Tutélaire du Ponant Lundi, mardi, mercredi, vendredi de 14h à 17h	17 route du Président Sadate - Quimper 02 98 10 21 21 www.atp.asso.fr
UDAF	Union Départementale des Associations Familiales	16 route de Plogonnec - Quimper 02 98 10 38 00
CICAS	Centre Information Conseil et Accueil des Salariés (caisses retraites complémentaires) Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h	36 bis Boulevard Duplex - Quimper N° indigo 0820 200 189 cicasinfo29@agirc-arrco.fr
SOLIHA	Amélioration et adaptation de l'Habitat Accueil de 9 h à 12 h	41 rue la petite montagne - Quimper 02 98 95 67 37 pact-arim-quimper@wanadoo.fr
QUB	Transport en commun de l'Agglomération Du lundi au samedi de 8h30 à 18h30	12 quai du Steir - Quimper 02 98 95 26 27 www.qub.fr
HandiQub	Transport personnes à mobilité réduite Réservation téléphonique du lundi au samedi de 8h30 à 19h00 sans interruption	02 98 95 97 92 www.handiqub.fr



Armeria
UNE AVENTURE BRETONNE

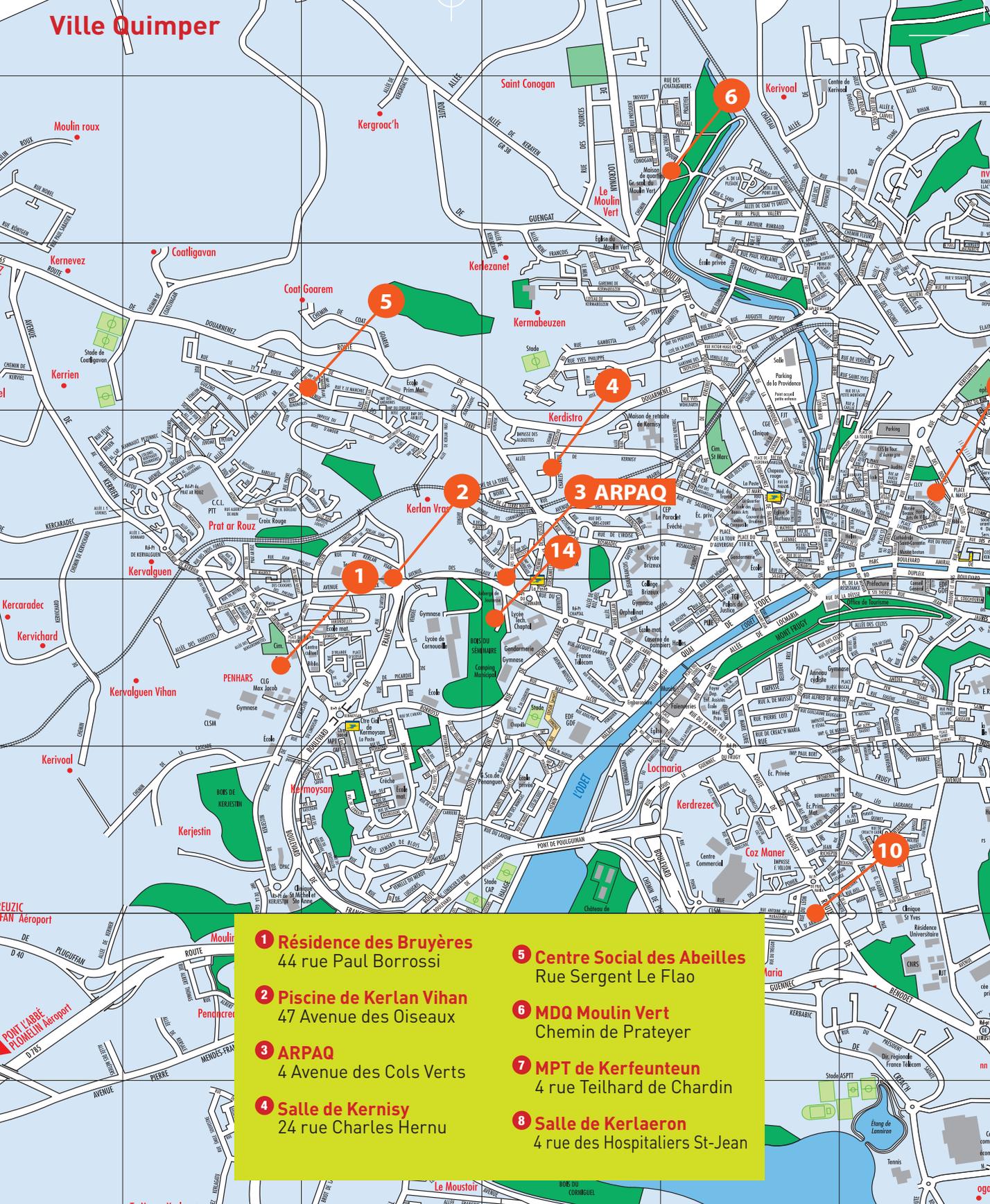
Découvrez la collection
de bijoux KALON
et nos points de ventes sur :
armeriadesign.fr

LIVRAISON GRATUITE

@armeriadesign



Ville Quimper



1 Résidence des Bruyères
44 rue Paul Borrossi

2 Piscine de Kerlan Vihan
47 Avenue des Oiseaux

3 ARPAQ
4 Avenue des Cols Verts

4 Salle de Kernisy
24 rue Charles Hernu

5 Centre Social des Abeilles
Rue Sergent Le Flao

6 MDQ Moulin Vert
Chemin de Prateyer

7 MPT de Kerfeunteun
4 rue Teilhard de Chardin

8 Salle de Kerlaeron
4 rue des Hospitaliers St-Jean

Transport / mobilité

Les personnes de 65 ans et plus, non imposables sur le revenu et résidants d'une commune de Quimper Communauté, bénéficient d'un accès au bus de la QUB à tarif réduit.

HandiQub

Un minibus adapté assure votre prise en charge à votre domicile pour tout déplacement (course, médecin, coiffeur) si vous ne pouvez prendre les transports en commun et si vous êtes reconnus invalides à un taux égal ou supérieur à 80% (COTOREP). Possibilité d'agrément pour les personnes âgées ayant des difficultés de mobilité.

Service d'aide et accompagnement à domicile de la Ville de Quimper

Des difficultés de mobilité ! Se renseigner au CCAS de Quimper 02 98 64 51 00.

Dispositif "sortir plus" avec vos caisses de retraites :

Aides possibles sous forme de chèques transports par les caisses de retraites complémentaires (voir informations à l'ARPAQ).

Information complémentaire de l'ARPAQ en page 23

Notre projet « solidarité transports » vous est expliqué page 23 de ce guide. « Si vous avez des difficultés de mobilité et que vous ne pouvez plus utiliser les transports en commun, n'hésitez pas à nous en parler. Nous étudierons avec vous les solutions existantes sur Quimper ».

La plaquette d'information du Conseil Départemental à votre disposition



Hébergement sur l'agglomération de Quimper

Nom	Adresse	Contact
EHPAD Ker Radeneg	20 allée Claude Dervern 29 000 Quimper	02 90 94 43 70
EHPAD Kerfily	2 rue Gustave Eiffel 29 000 Quimper	02 98 64 44 80
EHPAD La Retraite	10 rue Verdelet 29 000 Quimper	02 98 95 06 12
EHPAD Les Bruyères	44 rue Paul Borrossi 29 000 Quimper	02 98 55 01 78
EHPAD Les Magnolias	6 place Guy Ropartz 29 000 Quimper	02.98.95.61.62
EHPAD Résidence de Missilien	10 rue d'Orense 29 000 Quimper	02 98 55 59 20
EHPAD Résidence Parat Maria	5 allée Sarah Bernhardt 29 000 Quimper	02 98 55 94 62
EHPAD Thérèse Rondeau	3 allée de Kernisy 29 000 Quimper	02 98 53 81 12
EHPAD Ty Creach	10 rue Robert Schumann 29 000 Quimper	02 90 26 45 78
EHPAD Ti Glazig	1 avenue des Sports 29 000 Quimper	02 90 26 45 87
Logements groupés Jean Jaurès	16 bis rue Jean Jaures 29 000 Quimper	02.98.64.51.00
Logements groupés Paul Borrossi	36 rue Paul Borrossi 29 000 Quimper	02.98.64.51.00
Résidence les Séniors : Les Jardins d'Arcadie	6 rue Henriot 29 000 Quimper	02 98 53 03 08
EHPAD Coat kerhuel	10 impasse de la Lande 29 500 Ergué Gabéric	02 98 66 62 98
EHPAD Résidence du Steïr	1 rue de Landibilic 29 180 Plogonnec	02 98 91 80 90
EHPAD Ar Re Gozh	31 rue Général de Gaulle 29 510 Briec de l'Odet	02.98.57.71.10
EHPAD Ty Gwenn	3 Hent Kergoff 29 700 Plomelin	02 98 94 20 40
Foyer Logement Ty An Douric	Rue du Douric 29 500 Ergué Gabéric	02 98 59 62 26



Mon
bien-vivre



On se sent
plus libre
lorsqu'on est
bien entouré.

Veiller sur mes parents, c'est un ensemble de solutions pour bien vivre chez soi en toute sérénité, rassurer ses proches et rester connecté à ceux qui comptent : téléassistance, visite du facteur à domicile, livraison de repas et de médicaments, tablette et téléphone simples d'utilisation... et bien d'autres solutions pour vivre pleinement !

► Découvrez les offres **Veiller sur mes parents** dédiées aux séniors sur laposte.fr/veillersurmesparents ou au **0 800 000 011** Service & appel gratuits



vous simplifier la vie



AGE D'OR

services



**ASSISTANCE
À LA PERSONNE**



**ENTRETIEN
DU DOMICILE**



**LIVRAISON
DE REPAS**



**ACCOMPAGNEMENT
VÉHICULE**



**LIVRAISON
À DOMICILE**



JARDINAGE



BRICOLAGE



**INSTALLATION DE
TÉLÉASSISTANCE**

02 98 53 15 86

quimper@agedorservices.com

Prestations défiscalisables et crédit d'impôt de 50% à hauteur du montant des prestations.