

# Retraités à Quimper

20252026





*A vos côtés  
pour vous  
accompagner*

## 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

## 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 le roi Gradlon (Quimper)
- EHPAD du Steir (Plogonnec)

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



## Directeur de la publication

Michel Trolez, Patrick Troale,  
Alain Bourc'h  
co-présidents de l'ARPAQ

## Comité de rédaction

Léna Bernard, Doriane Breton,  
Julie Frances, Nelly Peron.

## Réalisation - régie publicitaire

Agence BERGAME  
02 98 46 05 17  
administration@agence-bergame.bzh

## Mise en page

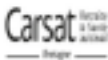
Yann Champeau  
06 27 16 12 72

## Crédit photos

Club photos ARPAQ

## Impression

Imprimerie du Commerce  
Quimper  
02 98 95 07 29



Chères quimpéroises, chers quimpérois,

Depuis 1972, l'ARPAQ n'a cessé d'innover pour accompagner le bien vieillir sur notre territoire : la Ville de Quimper ne peut que s'enorgueillir de ce partenariat privilégié. En 2025, l'ARPAQ compte désormais près de 1 200 adhérents et continue d'enrichir son offre d'activités pour répondre aux attentes diversifiées de nos seniors : ateliers numériques pour apprivoiser les nouvelles technologies, sorties culturelles pour découvrir notre patrimoine

breton, activités physiques adaptées pour préserver la santé, sans oublier ces précieux moments de convivialité qui tissent du lien social.

Cette année marque une nouvelle étape avec la poursuite du Programme Local de l'Habitat 2023-2031 de Quimper Bretagne Occidentale, qui vise notamment à mieux répondre aux besoins liés au vieillissement de la population. Notre ambition : faire de notre agglomération un territoire exemplaire pour le « bien vieillir », en anticipant les évolutions démographiques et en favorisant des parcours résidentiels adaptés pour tous les âges de la vie. Car les enjeux sont considérables : d'ici 2035, nous compterons près de 30 % de seniors de plus dans notre agglomération. Cette évolution démographique, loin d'être un défi insurmontable, représente une formidable opportunité d'enrichir notre tissu social par l'expérience et la sagesse de nos aînés.

L'ARPAQ, par son dynamisme et sa proximité, joue un rôle essentiel dans cette démarche. Ses bénévoles dévoués, ses partenariats avec les professionnels de santé et du social, son ancrage territorial profond en font un pilier de notre politique seniors. La Ville de Quimper multiplie les initiatives pour accompagner nos aînés : aménagements urbains facilitant les déplacements, développement du transport à la demande, espaces de rencontre intergénérationnels, ou encore soutien aux aidants familiaux. Cette approche globale du bien vieillir s'enrichit de mon nouveau rôle de référente handicap pour l'Association des Maires de France, mission qui me permet d'approfondir les questions d'accessibilité et d'inclusion, bénéfiques à tous nos concitoyens, quel que soit leur âge. Car les défis du vieillissement et ceux de l'accessibilité se rejoignent souvent : adapter notre ville pour qu'elle reste accueillante tout au long de la vie, c'est créer un environnement plus inclusif pour tous.

Je tiens à saluer chaleureusement l'engagement de tous les bénévoles et responsables de l'ARPAQ, ainsi que le travail remarquable de son équipe professionnelle. Votre dévouement quotidien contribue à faire de Quimper une ville où il fait bon vieillir.

Je vous souhaite de belles découvertes et de nombreux moments de bonheur partagé !

Isabelle Assih, maire de Quimper

## Odellia Services

### Portage de repas à domicile

Appelez-nous pour tester !  
**02 98 55 26 89**

- Des repas déclinés **Sans sucre, Sans sel**, ou en texture **Mixée**
- Menus élaborés par notre **diététicienne**, et préparés par nos **cuisiniers** à Quimper
- Flexibilité** des jours, sans engagement
- Possibilité d'avoir **50% de réduction** ou de **crédit d'impôts** sur les services
- Accompagnement nutritionnel** par notre diététicienne

ODELLIA - 6 Av. Per Jakez Helias, 29500 Ergué-Gabéric - [www.odellia.fr](http://www.odellia.fr)



à partir de  
**198€** pour 3 jours  
**LE SÉJOUR  
TEMPORAIRE**

Venez tester sur une semaine,  
plusieurs mois  
en pension complète



## *Les Jardins d'Arcadie Quimper*

**RÉSIDENCE SERVICES POUR SENIORS**

*Le confort de votre retraite dans une ville privilégiée !*

- Choix des services
- Proximité des commodités
- Accueil des proches
- Assistance 24h/2H
- Convivialité
- Liberté pour tous
- Séniors autonomes
- 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](http://www.arcadie-quimper.fr)



Édito du Maire

## L'ARPAQ, une association impliquée et solidaire ..... 7

Siège social : buts et missions de l'association

## Vous inscrire à l'ARPAQ ..... 12

Inscription, remboursement

## Les activités de prévention du bien vieillir ..... 15

Les activités physiques

Les activités culturelles

Les activités de bien-être

Les activités de convivialité

Les activités sociales

Les nouvelles activités

## Les activités de prévention et lutte contre l'isolement ..... 21

Les animations collectives

Les accompagnements individualisés

L'action partenariale

Le Café Papote (anciennement Bistrot mémoire)

Le bénévolat

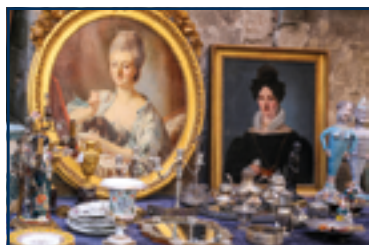
## Le fonctionnement de l'ARPAQ ..... 28

## 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



 Estimation & Devis 100% Gratuit

 Seconde vie des objets :  
une valorisation responsable

 Accompagnement personnalisé  
& service sur mesure

 Un service clé en main et réactif



*Et si vous aviez un trésor chez vous !*

[www.antique-ker.fr](http://www.antique-ker.fr)

06 31 10 43 01

[contact@antique-ker.fr](mailto:contact@antique-ker.fr)

Antiquités • Brocante • Débarras de maisons

# L'Association des Retraités et Personnes Agées de Quimper

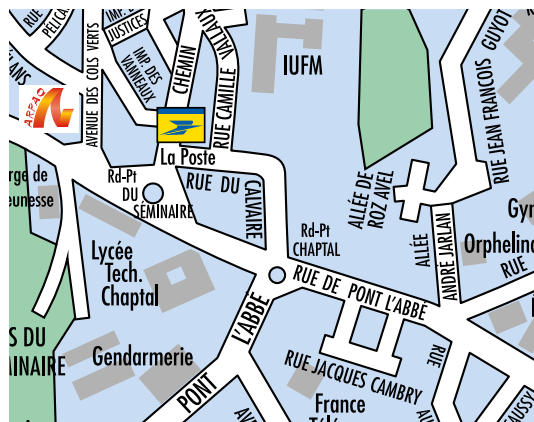
Une nouvelle saison s'offre à vous !

Cette rentrée s'annonce prometteuse avec toujours l'envie des équipes de répondre aux besoins et aux envies des retraités. C'est donc pour cela que des nouvelles activités vous seront proposées.

Pour celles et ceux qui n'oseraient pas pousser la porte, sachez que les équipes sont à votre écoute.

Venez nous rendre visite à la Porte Ouverte, le jeudi 04 septembre de 9h à 13h.

Au plaisir de vous rencontrer !



## Le siège social

Espace Simone Veil

4 avenue des cols-verts, 29000 Quimper

Tél. 02 98 55 53 86

E-mail : [contact@arpaq.fr](mailto:contact@arpaq.fr)

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

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

**Bus :** Bus : Ligne A et P20  
(Arrêt lycée Chaptal)

**DELBENN**  
opticiens



delbennopticiens



\*conditions en magasin

**-20%**  
sur les montures\*

**-10%**  
sur les verres\*

**-10%**  
sur les solaires\*

Sur présentation de ce bon

Offre  
2<sup>nd</sup>e paire

TIERS PAYANT  
MUTUELLES

**QUIMPER**

16 rue Kéréon  
Angle rue des Boucheries  
02.98.95.32.79

[delbennopticiens@orange.fr](mailto:delbennopticiens@orange.fr)

# Bienvenue chez vous

Maisons partagées  
pour 8 personnes âgées  
avec auxiliaires de vie  
sur place 7J/7



1

## Taille humaine

Seulement 8 chambres par maison. Chacun peut trouver sa place et conserver ses habitudes de vie.

2

## Accompagnement individualisé

Etre aidé pour les gestes du quotidien devenus difficiles, selon sa perte d'autonomie.

3

## Repas faits maison

Repas faits maison avec des produits locaux et élaborés en concertation avec les colocataires.

4

## Liberté

Chacun dispose d'une grande chambre de 30m<sup>2</sup> avec accès extérieur direct, pour aller et venir librement et recevoir ses proches quand il le souhaite.



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

Julie FRANCES : Animatrice

Nelly PERON : Animatrice

Doriane BRETON : Directrice

Léna BERNARD : Assistante administrative

Myriam CADIOU : Comptable

## 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 !



Anne LE BIHAN GUINET :  
Animatrice Sophrologie



Johanna GUILLOU :  
animatrice couture



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



Mathilde LE BEC :  
Animatrice gymnastique  
et stretching

## 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.

**Vos services de soins,  
d'aide et d'accompagnement  
à Quimper**



**vyv**  
**domicile**

**Soins infirmiers • Aide à domicile**  
**Équipe spécialisée Alzheimer (ESA)**

**Contactez-nous !**  
**02 98 55 10 05**

Établissement mutualiste  
GROUPE vyv

MUTUALITÉ FRANÇAISE

90 rue de Kerjestin  
csiimper@vyv3.fr

**Donval**  
Services funéraires

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

[www.pompes-funebres-donval.bzh](http://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

illustration : @Zeynep

## La composition du bureau



## En quelques CLIC sur Internet

- Notre site Internet : [www.arpaq.fr](http://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](http://www.quimper.bzh) dans l'Onglet « Vivre à Quimper », « Associations »
- Facebook :  
L'ARPAQ est présent sur les réseaux sociaux : inscrire ARPAQ Quimper

## Don

Vous souhaitez faire un don à notre association ?  
Retrouvez notre formulaire en ligne dans l'onglet "DON" de notre site internet ou rendez vous à l'accueil de l'ARPAQ

## Le Flash Info

Uniquement en format numérique,  
il est envoyé tous les mardis  
(hors vacances scolaires).

Pour les recevoir, s'inscrire à la Lettre de l'ARPAQ sur la page d'accueil du site internet [www.arpaq.fr](http://www.arpaq.fr) (l'inscription est gratuite)

# Votre **A**udition

atelier de correction auditive

**Audioprothésistes diplômés d'état depuis plus de 20 ans, Pierre ZAJEC et Gautier LADAN vous accueillent au sein de leur propre enseigne indépendante. Méthode reposant sur :**

### Le savoir faire

« A l'image de l'artisan qui fabrique un meuble sur mesure selon des cotes précises, nous avons 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 nous permet de répondre au mieux et sans contraintes aux diverses attentes de nos patients ».

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

« Ceci afin d'apporter un confort optimal à chaque personne dans le cadre du « reste à charge 0 ».

### Des outils exclusifs

« L'élaboration du « Mur du Son » 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

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



**LE ROUILLEN**  
**50 Avenue du Rouillen**  
**29500 ERGUE-GABERIC**



Tél. **02 29 40 89 37**

GRATUIT

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



Tél. **02 29 40 92 66**

GRATUIT



# VOUS INSCRIRE À L'ARPAQ !



## Conditions d'inscription aux activités et sorties

Carte d'adhérent obligatoire de 25€ (15€ conjoint) avec date de validité du 1<sup>er</sup> septembre 2025 au 31 août 2026.

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 carte bancaire
- 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 2025 à août 2026
- 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

Mutuelle : Vous pouvez effectuer une demande de remboursement de votre activité à votre mutuelle.

### Activités annuelles :

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.

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.

### Activités ponctuelles :

Les activités égales ou en dessous de 15 € ne seront pas remboursées.

## Remboursement inscriptions spécifiques

Pour toute annulation 10% seront conservés par l'ARPAQ.

### 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

### 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'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.**



À 10 minutes de Quimper et Douarnenez



traiteur fabrication sur place



location véhicules et matériels festifs



DRIVE VOS COURSES PRÊTES EN 2h



Du lundi au samedi de 8h45 à 19h15  
Vendredi fermeture à 19h30  
Ouvert le dimanche de 9h30 à 12h15

AIRE DE CAMPING CAR  
LAVERIE AUTOMATIQUE

**LE LOCAL LA QUALITÉ LES PRIX BAS** et avec le sourire! 😊



3800m<sup>2</sup> de surface commerciale



100% race à viande  
100% locale



fabrication sur place



fabrication maison



en direct du Port du Guilvinec





+120 véhicules au meilleur prix

# ÉCOUTER VOIR

OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

Et s'il suffisait de pousser  
la porte pour bien entendre ?

BILAN AUDITIF  
**GRATUIT**<sup>1)</sup>  
SUR RENDEZ-VOUS

**0€**  
DE RESTE  
À CHARGE<sup>2)</sup>  
sur vos  
aides auditives



## RETROUVEZ VOS CENTRES D'AUDITION À QUIMPER

### CENTRE-VILLE

3 quai du Port au Vin  
Du lundi au vendredi  
9h-12h et 14h-18h30  
**02 98 64 46 46**

### ZONE DE GOURVILY

167 route de Brest  
Le lundi, mercredi, jeudi et vendredi  
9h30-12h30 et 14h-18h  
**02 98 10 68 81**

(1) Bilan à but non médical, ne permettant pas l'essai ou la vente d'aides auditives sans ordonnance. Pour un bilan auditif complet, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé. (2) Dans le cadre du 100 % Santé, si vous bénéficiez d'une complémentaire santé responsable ou d'une complémentaire santé solidaire. Valable sur les appareils auditifs de Classe 1 de la gamme Confort. MUTUALITÉ BRETAGNE BIENS MÉDICAUX soumise aux dispositions du livre III du Code de la Mutualité - N° SIREN 390 375 756, Avril 2025.

le Cœur  
bus & cars

TRANSPORT  
DE GROUPES

02 98 54 40 15  
lecoeur-busetcars.fr



L'été  
ÉVASION

SPÉCIALISTE VOYAGES GROUPES

02 98 83 60 00 - agence-ete.com

AEC  
Camping Cars

RÉPARATION TOUTES MARQUES  
DÉPOT VENTE  
ACHAT - VENTE

gérant  
Jean-Yves CABIOCH  
07 55 62 11 33 - 02 59 16 32 89

contact@aec-campingcars.fr

33 rue Hervé Guébriant  
29800 LANDERNEAU



# 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 ....)




Nombreuses  
activités  
accessibles à tous  
(peu onéreuses) !!

TARIF  
SYMPA



# 1 / ARPAQ - Les activités physiques

ACTIVITÉ	ENCADRANT	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / An
<b>GYMNASTIQUE DOUCE</b> <small>Maintien de la souplesse articulaire et tonicité musculaire</small>	Mathilde LE BEC	Mar.	09h00 - 10h00 10h00 - 11h00	Salle des Châtaigniers	145 € / an
<b>GYMNASTIQUE PILATES</b> <small>Gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques au sol</small>	Julie Kérihuel	Mar. Mar. Mar. Ven.	9h15 - 10h15 10h15 - 11h15 11h15 - 12h15 15h15 - 16h15	Salle Espace Chaptal	145 € / an
<b>GYMNASTIQUE DYNAMIQUE</b> <small>Renforcement des muscles et du système cardio respiratoire. Travail de l'ensemble du corps debout et au sol.</small>	Mathilde LE BEC	Mar. Mer.	11h00-12h00 9h00 - 10h00	Salle des Châtaigniers Salle Espace Chaptal	145 € / an
<b>GYMNASTIQUE DOS</b> <small>La gymnastique du dos consiste en un entraînement du dos qui comprend des exercices pour étirer, mobiliser et renforcer les muscles du tronc.</small>		Jeudi	11h15-12h15	Salle Espace Chaptal	145 € / an
<b>STRETCHING</b> <small>activité basée sur des techniques d'étirement qui permettent de conserver sa souplesse</small>	Mathilde LE BEC	Mar. Mer. Jeu. Jeu.	16h00-17h00 10h00-11h00 9h15-10h15 10h15-11h15	Salle de Kernisy Salle de Kernisy Salle Esp. Chaptal Salle Esp. Chaptal	175 € / an
<b>GYMNASTIQUE ADAPTÉE</b> <small>Travail de la souplesse, de la mobilité et de l'équilibre. Recommandée pour les personnes du grand âge.</small>		Ven.	15h05 - 16h05 (avec transport) 16h05-17h05 (sans transport)	Salle de Kernisy	145 € / an
<b>GYM. SANTÉ / BIEN-ÊTRE</b> <small>En petit groupe, alternance de mouvements dynamiques, de mouvements plus lents et doux.</small>	Julie Kérihuel	Lun.	09h30 - 10h30	Salle de Kernisy	145 € / an
<b>GYMNASTIQUE SUR CHAISE</b>	Marlène SORIN	Jeu.	14h45-15h40 15h45-16h40	Salle des châtaigniers	175 € / an
<b>PISCINE / AQUAGYM</b> <small>C'est un sport doux, idéal pour les seniors puisqu'il permet de garder la forme et de prévenir des maux dus au vieillissement.</small>		Lun. Mer. Mer. Jeu. Ven.	7h45-8h45 7h45-8h45 11h45-12h45 11h45-12h45 11h45-12h45	Piscine de Kerlan Vian	182 € / an
<b>PISCINE / NAGE LIBRE</b> <small>Des lignes d'eau sont à disposition pour s'entraîner, du matériel peut être prêt et les maîtres-nageurs sont en surveillance.</small>		Ven.	11h40 - 12h30	Piscine d'Aquarive	180 € / an
<b>POSTURAL BALL</b> <small>Renforcement des muscles profonds avec un swiss ball.</small>	Marlène SORIN	Jeu.	14h00 - 14h45	Salle des châtaigniers	175 € / an
<b>RANDONNÉES</b> <small>3 groupes, 3 niveaux. À chacun d'apprécier ses propres capacités.</small> Groupe 1 : marche active : 12 kms Groupe 2 : rythme moins rapide, 2 niveaux : 7 à 9 kms. Groupe 3 : rythme tranquille, 3 niveaux : Promenade, 3 à 5 kms, 5 à 7 kms	Animatrice de l'Arpaq et bénévoles	Lun.	Groupe 1 : 13h30  Groupe 2 : 13h30  Groupe 3 : 13h30	Départ du parking feu vert ou du lieu de randonnée  Départ en car Parking piscine Kerlan Vian	11 € / an + covoiturage  204 € / an ou 50 € le carnet de 5 tickets
<b>TENNIS DE TABLE</b> <small>Pratique loisir pour les seniors tous niveaux</small>	Bénévoles		Plannings à consulter sur : Lien <a href="http://www.quimper.bzh">www.quimper.bzh</a> (vivre à quimper / sport)	Halle des sports d'Ergué-Armel	51 € / an 






## 2 / ARPAQ

### Les activités culturelles

Retrouvez des vidéos de nos activités sur notre site internet !  
([www.arpaq.fr](http://www.arpaq.fr))



ACTIVITÉ	ENCADRANT	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / AN
<b>ANGLAIS :</b> deux niveaux : - Anglais conversation B1 - Anglais remise à niveau A2	Alison Ségar	Jeudi Jeudi	10h00-11h30 14h00-15h30	ARPAQ	215 €/an
<b>ATELIER CRÉATIF</b> Séances de loisirs créatifs (mosaïque, cartonnage...)	Antoinette Poupon	Mercredi	14h00-16h00	Salle de Prat Maria	2,50 € /séance 
<b>AQUARELLE</b> Il s'agit d'une peinture qui laisse couvrir les pigments sur le papier.	Aurélié Le Lay	Jeudi	14h00-16h00 16h00-18h00	ARPAQ	220 €/an
<b>COUTURE</b> Créations, retouches ou recyclage... chacun peut développer son projet couture à son rythme !	Johanna Guillou	Vendredi	9h30-12h00	ARPAQ	235 €/an
<b>CHORALE</b> Cours de chants à 4 voix. Possibilité d'animations à l'extérieur (EHPAD, lycée...)	Jacqueline Kersivien	Mardi	14h00- 16h00	ARPAQ	40 €/an 
<b>CLUB LECTURE</b> Il s'agit d'échanger autour de livres "coup de cœur", déceptions... pour un roman, un essai, une BD	Bénévoles	1 vend. / mois	14h30-16h00	ARPAQ	2,50 € /séance 
<b>DANSES BRETONNES</b> Travail des différentes danses bretonnes dans la bonne humeur. Pour personnes avec expérience ou pour initiés.	Fédération Kenleur Penn Ar Bed	Lundi niveau 1 Mer niveau 2	14h00-16h00 14h00-16h00	Salle Denise Larzul	150 €/an
<b>DANSES EN LIGNE :</b> La danse en ligne ou Line dance est une activité sociale tout public. Elle ne nécessite pas de partenaire. Pas d'objectifs de fin de cours, ou de saison ; mais de bons moments à partager sur tout type de musique (y compris la country)	Annie Mévellec	Mercredi	9h45-11h15	Salle Denise Larzul	70 €/an 
<b>EXPRESSION THÉÂTRALE</b> Apprentissage des bases, création d'une courte saynète	Florence Muckensturm	Jeudi	14h00-16h00	Salle de Kernisy	190 €/an
<b>INFORMATIQUE</b> Débuter avec l'ordinateur et internet, une tablette ou un smartphone Android.	Espace associatif	Mardi Vendredi	9h00-12h00	Salle informatique de l'ARPAQ	Gratuit + adhésion 
<b>INFORMATIQUE EN 1 ÉCLAIR</b>	Raymond Blaize	Mercredi	10h00-12h00	Salle informatique de l'ARPAQ	16 €/stage 
<b>CLUB PHOTOS AUTONOME</b>	Sorin PIPOS	Mardi	14h00-17h00	Arpaq ou en extérieur	105 €/an
<b>SCRABBLE</b> Pratique du scrabble en duplicate.	Robert et Marie-Claire Cossec	Mardi et vendredi	14h00-17h00	Salle de Prat Maria	Tarif selon le niveau 
<b>TAROT</b>	Bénévoles	Mercredi	14h00-17h00	ARPAQ	27 €/an 



## ATELIERS PHILO **TARIF SYMPA**

Isabelle Tanguy. Les lundis de 10h à 11h30. 14 €


DATE	THÈMES
13/10/25	C'est quoi l'altérité ?
01/12/25	D'où vient le goût des autres ?
02/02/26	Ce serait quoi un monde équilibré du vivant ?
27/04/26	Comment l'inconscient se manifeste ?
01/06/26	Ça veut dire quoi être libre ?

## RENCONTRE POÉSIE

Pierre TANGUY. Les Lundis de 9h45 à 11h30. 14 €

DATE	THÈMES
29/09/25	Que nous disent les poètes d'Extrême-Orient ?
03/11/25	La Cornouaille du poète Gérard Le Gouic
05/01/26	Quand les poètes nous parlent de la vie quotidienne
23/03/26	A propos du poète Max Jacob
11/05/26	Poésie et résistance

## Les petits déjeuners philo

Tarif : 15 € la séance - Mercredi ou jeudi, 9h30 à l'Arpaq. 

DATE	THÈMES	INTERVENANT
Mercredi 22 Octobre 2025	Le regard de l'autre sur soi même. Sommes-nous tous autre chose que ce que nous paraissions ?	Isabelle TANGUY
Mercredi 12 novembre 2025	L'art nous détourne-t-il du réel ? Si l'art est une technique qui a pour but une représentation esthétique, il apparait que toute la complexité de l'oeuvre d'art est d'être une forme de langage.	Anne, Musée des Beaux-Arts de Quimper
Mercredi 10 décembre 2025	Peut-on parler pour ne rien dire ? Si nous considérons le langage comme un instrument destiné à traduire la pensée, il semble impossible de parler pour ne rien dire.	Jacques LE GOFF
Mercredi 14 janvier 2026	Il s'agit de se demander si le fait de croire et d'adopter une croyance vient de la nature humaine.	Paul COUILLANDEAU
Mercredi 11 février 2026	Peut-on vivre sans morale ?	Jacques LE GOFF
Mercredi 11 mars 2026	Peut-on tout dire ? (une question : deux problèmes. a) Le langage nous permet-il de formuler tout ce que l'on veut dire ? b) A-t-on le droit de tout dire ?	Jean-Yves BOUDEHEN
Mercredi 15 avril 2026	La pensée selon le wokisme.	Joël AUTRET
Jeudi 07 mai 2026	Qu'est devenue la V <sup>e</sup> République ?	Jean Jacques URVOAS

## 3 / ARPAQ – Les activités de Bien-être

ACTIVITÉ	ENCADRANT	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS
<b>LA VOIX CORPORELLE</b> Ateliers sur le chant et le travail de la voix dans le corps.	Marie-Anne Le Bars	Ven.	9h45 - 11h15	Salle de kernisy	190 € / an
<b>SOPHROLOGIE</b> Relaxation méditation corporelle.	Anne Le Bihan-Guinet	Lun. Mer. Mer.	10h45 - 12h00 9h30 - 10h45 10h45 - 12h00	Salle Espace Chaptal	210 € / an
<b>YOGA</b> Le yoga est un système complet d'entraînement physique mais aussi mental et spirituel	Caroline Thomas	Mar.	10h00 - 11h30	Salle de Kernisy	245 € / an
<b>QI-GONG</b> Discipline traditionnelle chinoise fondée sur la libération de l'énergie vitale.	Serge Roselier	Mar.	16h15-17h30	Salle de Kernisy	180 € / an



## 4 / ARPAQ – Les activités de convivialité

### Atelier cuisine - « Casseroles et Compagnie »

Tarif par atelier : 25 € - De 9h30 à 13h30 à l'Arpaq.

DATE	ENTRÉE	PLAT	DESSERT
Octobre 2025	Velouté de poires et châtaignes	Parmentier de confit de canard aux patates douces	Verrine framboise, mascarpone et éclats de meringues
Novembre 2025	Velouté de panais, oeuf poché et andouille ou lard	Blanquette de poisson coco curry	Crousti fondant chocolat poire
Décembre 2025	Tourte aux pétoncles, andouille ou lard et champignons	Filet de sole sauce aurore	Verrine douce aux pommes caramélisées
Janvier 2026	Panacotta chorizo	Tajine de poulet aux abricots et amandes	Galette des rois
Février 2026	Tatin d'endives au chèvre	Patates "Pigouilles de QUEMENES"	Riz au lait au safran
Mars 2026	Pissaladière	Plov Ouzbek	Bara Birth de Cardigan
Avril 2026	Quiche aux courgettes et 3 fromages	Biryani de crevettes aux fruits secs et safran	Crémets nantais aux fraises
Mai 2026	Crumble salé tomate et saumon fumé	Poulet au camembert et au cidre	Tarte aux cerises

### Atelier cuisine vietnamienne

Tarif par atelier : 17 € + le coût des ingrédients - De 9h30 à 13h30 à l'ARPAQ.

DATE	THÈME
15 octobre 2025	Soupe : soupe asperge crabe et champignons, soupe acidulée au poisson
26 novembre 2025	Nouilles : Nouilles sautées au boeuf, nouilles sautées aux crevettes
25 mars 2026	Riz: riz sauté à la tomate, Riz sauté à la maggi, riz sauté aigre doux à la crevette
29 avril 2026	Crevettes: Crevettes sautées à la citronnelle, crevettes marinées, crevettes à l'ail au lait de coco

## 5 / ARPAQ – Les activités sociales

### Sorties découvertes / séjours

MOIS	DESTINATION	DESRIPTIF
26 Septembre 2025	Sortie à thème : "BECHEREL : LA CITE DU LIVRE, Moncontour "Plus beaux villages de France"	Fiches techniques disponibles à l'accueil de l'ARPAQ ou sur le site internet
10 Octobre 2025	Sortie à thème : "Abbaye de Daoulas et visite guidée d'une exposition au FHEL Landerneau"	Fiches techniques disponibles à l'accueil de l'ARPAQ ou sur le site internet
16 octobre 2025	Atelier récolte du Safran Esprit Safran & Cie, 29710 Pouldreuzic	Moment d'immersion totale dans le monde fascinant du safran, de la récolte à la transformation. Vous aurez l'occasion de participer à la cueillette délicate des fleurs de crocus, d'assister à des démonstrations de la méthode traditionnelle d'émondage.
14 Novembre 2025	Sortie à thème : " Exposition temporaire Léoard DE VINCI au Chateau de Kerouzere"	Fiches techniques disponibles à l'accueil de l'ARPAQ ou sur le site internet

## 6 / ARPAQ – Les nouvelles activités

ACTIVITÉ	ENCADRANT	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS
<b>PÉTANQUE</b>	Bénévoles	Mardi	À partir de 14h	Terrain à côté du stade Kervahut	Gratuit + Adhésion
<b>DIY ALOÉ VÉRA ET ARBORESCENTS</b>	Esprit Safran & Cie	01/10/2025 05/11/2025 03/12/2025	10h-12h	ARPAQ	44 € / séance
<b>POTERIE/ MODELAGE</b>	Moineau & Co	Mardi	14h00-16h00	33 rue Max Jacob	239 € / trimestre

Publicité

## PROFITEZ D'UN BILAN AUDITIF\* GRATUIT

Bien souvent, **les premiers symptômes de la perte auditive passent inaperçus. Venez rencontrer nos équipes expertes de l'audition.**

### Confiez votre audition à Audilab

Fort d'une équipe d'audioprothésistes diplômés et constamment formés aux dernières technologies, nous sommes le seul réseau à posséder **deux certifications qualité ainsi que le label RSE.**

Avec 40 ans d'expérience dans le domaine de l'audition, nous vous proposons **des appareils auditifs de dernière génération**, garantissant ainsi une qualité sonore optimale et un service à la hauteur de vos attentes.

\* Test non médical. Audilab Quimper, RCS Quimper 879 692 317, SAS 8 000 €. Crédit image : Sol.air



**Audilab**   
Vivez comme vous l'entendez

### QUIMPER

6, rue du Frugy - **02 98 55 46 74**

**PARKING GRATUIT**

### PONT-L'ABBÉ

5 rue Jean-Jacques Rousseau

**02 98 87 03 75**



Isabelle, assistante  
et Mathieu LE TREUT,  
audioprothésiste D.E.

TÉLÉSURVEILLANCE

## ON GARDE UN ŒIL SUR VOTRE DOMICILE




## SANS QUE CELA NE VOUS COÛTE LES YEUX DE LA TÊTE.

AGIR CHAQUE JOUR DANS VOTRE INTÉRÊT  
ET CELUI DE LA SOCIÉTÉ



FINISTÈRE

*UN SYSTÈME D'ALARME DÈS 19,90 € PAR MOIS,  
RELIÉ 24H/24, 7JOURS/7 À UN CENTRE  
DE TÉLÉSURVEILLANCE QUI PREND LE RELAIS  
EN CAS DE BESOIN.*

Prestation exécutée par Nexecur Protection (contrat signé d'ordre et pour compte en agence bancaire, sur mandat confié par Nexecur Protection) SAS au capital de 12 547 360 €. Siège social : 13, rue de Belle-Île - 72190 COULAINES. SIREN 799 869 342 RCS LE MANS. 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 ». L'offre Ma Protection Maison n'est pas certifiée APSAD R81/R82/D32 pour les prestations d'installations. Sous réserve de la disponibilité de cette offre dans votre Caisse régionale. **03/2022 - K22104** - Édité par Crédit Agricole S.A., agréé en tant qu'établissement de crédit - Siège social : 12, place des États-Unis, 92127 Montrouge Cedex - Capital social : 8 750 065 920 € - 784 608 416 RCS Nanterre. Crédit photo : Getty Images. 



# 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 l'action partenariale.**

## 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, une action est proposée : "Le Café Papote".

# 1 / ARPAQ

## Les animations collectives

Les après-midi jeux  **TARIF SYMPA** 2,50€ après-midi Club + La carte d'adhésion

CLUB	JOUR	ENCADRANT	HORAIRES	LIEU	TRANSPORT
<b>GOELANDS</b>	Lundi	Équipe de bénévoles	14h-17h	ARPAQ, 4 avenue des cols-verts	Ligne A et P20 arrêt lycée Chaptal et Mini bus Arpaq
<b>PRAT-MARIA</b>	Lundi	Équipe de bénévoles	14h-17h	19 rue du Léon	Ligne B arrêt Delta IUT ou Ligne 4 arrêt Prat Maria Poher
<b>GAVOTTES</b>	Mardi	Équipe de bénévoles	14h-17h	Domitys, 46 route de Douarnenez	Ligne 5, arrêt F.Duine
<b>LE MISSILIEN</b>	Mardi	Équipe de bénévoles	14h-17h	10 Rue d'Orense	Ligne 4 arrêt Leurguerlic
<b>KERNISY LES ATELIERS</b>	Mardi	Équipe de bénévoles	14h-17h	24 rue Charles Hernu	Ligne 5, arrêt Kernisy ou Ligne 1 arrêt Castelmeur
<b>LES BELOTEURS DE PRAT-MARIA</b>	Jeudi	Équipe de bénévoles	14h-17h	19 rue du Léon	Ligne B arrêt Delta IUT ou Ligne 4 arrêt Prat Maria Poher
<b>TOURELLE</b>	Jeudi	Equipe de bénévoles	14h-17h	Salle Denise Larzul	Ligne A, arrêt Tourelle et Mini bus Arpaq
<b>ABEILLES</b>	Vend.	Équipe de bénévoles	14h-17h	Centre Social des Abeilles, rue Sergent Le Flao, La Terre Noire	Ligne 1, arrêt place des castors et Mini bus Arpaq





**LE MONTE ESCALIER BRETON**

**02 97 13 59 87**



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

**CRÉDIT D'IMPÔT 25%\***

**Entreprise familiale et régionale basée à Brest et Locminé**

[www.lemonteescalierbreton.bzh](http://www.lemonteescalierbreton.bzh)

\*selon réglementation en vigueur.

## 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.

3€ aller/retour

## Les animations en petit groupe

L'ARPAQ anime en parallèle des sorties les mercredis de 13h30 à 18h appelées « TyAnim ».

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 **TARIF SYMPA**

ACTIVITÉ	JOUR	ENCADRANT	HORAIRES	LIEU	TARIFS	TRANSPORT
<b>TY-ANIM. SORTIES EN MINIBUS</b>	4 mer. par mois	Une équipe de bénévoles	13h30 - 18h	Sorties extérieures	Carte d'adhésion + 12 € 	Minibus 6 places circuit porte à porte
<b>LES VACANCES À LA JOURNÉE</b>	1 mer. par mois	Un professionnel et deux bénévoles	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
<b>LE SEJOUR SENIOR</b> Une semaine d'évasion	Été	Un professionnel	Une semaine	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	
<b>LE RÉSEAU DE VISITES À DOMICILE</b>	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	
<b>PAPOT'AGE</b>	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
<b>LE CAFÉ PAPOTE</b>	2 mardis par mois	Un animateur de l'ARPAQ	Entre 15h et 17h	Bar "Le bistrot du moulin", 17 rue du moulin vert 29000 Quimper	Entrée libre







## ANTIQUAIRE DEPUIS 1950

Tous manteaux de fourrure (vison, astrakan...)  
Bagages de luxe (Vuitton, Hermes, Chanel...)  
Montres gousset et bracelet  
Vieux vins (Bordeaux et Bourgogne)  
Cuivre et étain et tous objets anciens  
pièces de monnaie argent et or, Art asiatique



Pendules et carillons, tableaux et gravures  
Instruments de musique, (bronze, marbre... )  
Services de verres, luminaires,  
armes anciennes, objets militaires,  
meubles anciens,  
machines à coudre...

**ACHÈTE  
CHER**

**FAITES UNE  
AFFAIRE CONCLUE**

**STEPHAN Christophe - ANTIQUAIRE**  
06 17 79 45 83 - [stephanchristophe70@gmail.com](mailto:stephanchristophe70@gmail.com)



**OVELIA®**  
RÉSIDENCES SENIORS

**RÉSIDENCE SERVICES SENIORS**

*Un cadre idéal*

- **Location du studio au 3 pièces**
- **Des espaces dédiés au bien-être**  
piscine chauffée, salon détente, restaurant...
- **Une présence 7J/7** et une astreinte 24h/24
- **De nombreux services**  
animations quotidiennes, ménage, repassage...

*Des formules de séjour  
pour tous vos besoins*

**SÉJOUR  
RÉSIDENT**

**SÉJOURS  
DÉCOUVERTE**

**SÉJOURS  
TEMPORAIRES**

*Votre nouveau chez-vous*



**NOUVEAU**

Tous les 2<sup>èmes</sup> mardis  
du mois, nos animations  
sont ouvertes aux seniors  
extérieurs.



Résidences Seniors  
Les Allées de Kervihan

161 ch. du Château d'Eau - FOUESNANT  
**02 20 05 00 51**

Retrouvez-nous également à CHANTEPIE (35)  
et sur **[www.ovelia.fr](http://www.ovelia.fr)**

## Le “Café Papote”

Le Café Papote est un lieu d'accueil et d'échange pour les retraités.

C'est un lieu ouvert à tous, sans inscription, permettant de se rencontrer, de s'exprimer, de dialoguer librement et de partager ses interrogations et ses difficultés dans un lieu convivial (Bar du Moulin Vert)

Une animatrice de l'ARPAQ anime les séances, accompagnée par des professionnels du territoire.

**Bar “Le bistrot du moulin”,  
17 rue du moulin vert - 29000 Quimper.**



## Programme de Septembre à Décembre 2025

DATE DES SÉANCES De 15H à 17H	THÈMES	INTERVENANTS
30 septembre	Jeux de mémoire	
14 octobre	Présentation de l'Hôpital de Jour Gériatrique de Quimper	Dr Le Fourn
4 novembre	La peinture bretonne. La guide se déplace au Café Papote avec quelques reproductions d'oeuvres, pour une visite guidée	Rachel, guide au musée des Beaux Arts de Quimper.
18 novembre	Atelier créatif Nul besoin d'être expérimenté, cet atelier s'adapte à tous	Décoréline
9 décembre	Alimentation et plaisir pour bien vieillir	Défi Santé Nutrition

**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 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

### **Commission "Activités et Loisirs"**

Pour répondre aux besoins des retraités et des futurs retraités, nous avons besoin de vous !

L'ARPAQ souhaite constituer un petit comité afin de s'épancher sur l'avenir de l'association et notamment les propositions d'activités à développer.

Vous avez des idées, des envies, vous êtes innovant(e), rejoignez-nous tout au long de l'année.

Nous aimerions réunir ce comité 3 à 4 fois par an au maximum, ce qui ne demande pas trop d'investissement de votre part !

Au plaisir de semer quelques idées avec vous !



# 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.

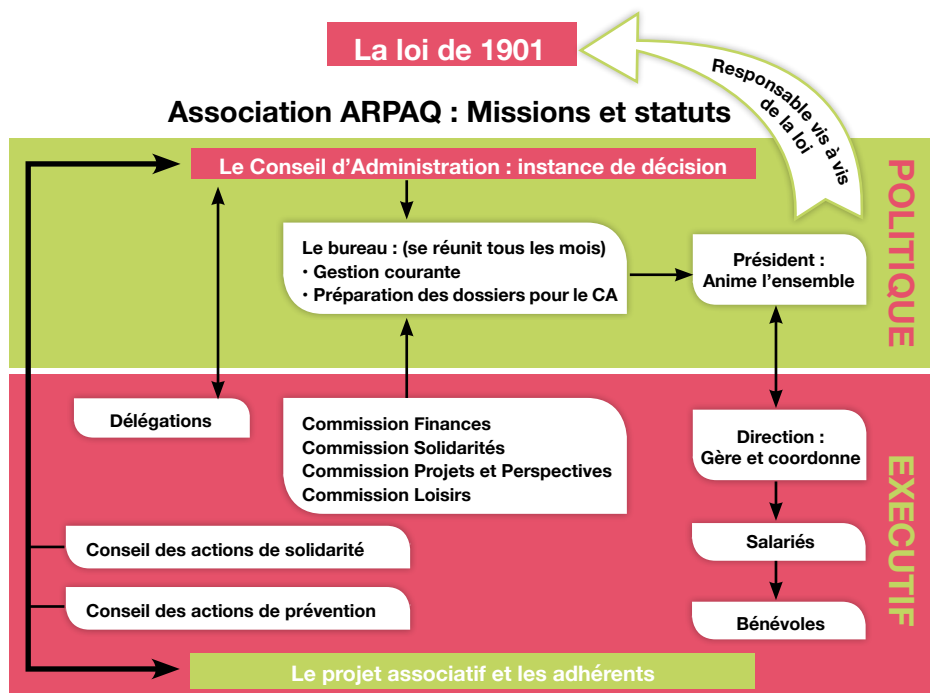
Sans leur implication, notre association ne pourrait accomplir ses missions dans de bonnes conditions. Ce bénévolat se décline de multiples façons sur des actions de prévention du bien vieillir tout comme sur des actions de prévention et lutte contre l'isolement. Un nombre important de bénévoles interviennent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

tés 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 ».

Agent commercial indépendant R.S.A.C Brest 982120452



Vous êtes un **PROPRIÉTAIRE** exigeant ?  
Je suis votre **PARTENAIRE** de confiance !  
**CONSTRUISONS** ensemble vos projets de vie !



Un immense merci à Jonathan Cotteverte pour son efficacité et son professionnalisme dans la vente de notre bien immobilier.

Tout a été géré avec soin, rapidité et transparence. Grâce à son expertise, nous avons pu vendre dans les meilleures conditions et en toute sérénité. Je recommande vivement ses services à tous ceux qui cherchent un agent compétent, à l'écoute et impliqué. Bravo et encore merci pour cet excellent travail !

Laetitia R.

**JONATHAN COTTEVERTE**  
07 44 97 92 82

ESTIMATION GRATUITE ET PERSONNALISÉE  
EN MOINS DE 24H



**BÉNÉFICIEZ DU SAVOIR FAIRE IMMOBILIER D'ICOMI FRANCE**

## Vie locale / Politiques publiques

**Ville : Quimper**

**CCAS de Quimper**

L'ARPAQ dispose d'un représentant au CCAS de Quimper.

**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. Enfin un représentant de l'ARPAQ siège au CIAS de Quimper Bretagne Occidentale.

**Départementale : 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, France Bénévolat.



# Rendez-vous dans la Maison d'Optique et d'Audition de Quimper.

**Eugénie Cuvelier**, audioprothésiste diplômée, accompagne ses clients sur le long terme avec des **solutions auditives innovantes**, personnalisées et à prix justes. Installée **au cœur de Quimper**, la Maison Acuitis réinvente l'optique et l'audition avec des **créations originales, de haute qualité et accessibles**. Forte d'un réseau de plus de 160 points de vente, elle s'est imposée comme une référence en Bretagne grâce à un conseil expert et des produits performants en Optique comme en Audition.



## L'INNOVATION AU SERVICE DE L'AUDITION

Acuitis Quimper dispose d'un **Biophone, observatoire acoustique de dernière génération**, et collabore avec **Widex**, leader mondial dans le domaine auditif. Elle propose notamment le plus petit appareil auditif connecté et rechargeable au monde : un bijou technologique combinant design, élégance et qualité sonore optimale, quelle que soit l'ambiance.

**« Nos produits reposent sur une technologie de pointe pour équiper le plus grand nombre sans compromis sur la qualité »**, explique Eugénie.

Les audioprothésistes utilisent un matériel haut de gamme : vidéo-otoscopie, mesures in-vivo, et plateforme Koalys pour recréer tout environnement sonore. Acuitis innove aussi avec ses lunettes auditives sur-mesure, intégrant discrètement l'aide auditive dans la branche des lunettes.

## L'OFFRE 100 % SANTÉ : UN RESTE À CHARGE ZÉRO EN AUDITION

Grâce à cette offre, les **appareils auditifs de Classe 1** sont intégralement pris en charge par la Sécurité sociale et la complémentaire santé. Cette gamme comprend **8 modèles en 10 coloris**, compatibles avec de nombreux accessoires et réglables à distance. Une **solution accessible à tous**, sans compromis sur la qualité.

**ACUITIS QUIMPER**  
40, rue Kéréon  
02 30 14 04 27  
quimper@acuitis.com



**Acuitis**   
Maison d'Optique et d'Audition

## À votre écoute et en soutien

ASSOCIATIONS	PERMANENCES ET ACTIVITÉS	CONTACTS
<b>ALMA 29</b> 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
<b>association chiens guides d'aveugles de l'ouest</b>	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 32 77 12 41 asso.chiensguides29@orange.fr
<b>Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité (ADMD 29)</b>	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 Guillamet Maison des associations 1 Allée Mgr Jean-René Calloc'h, Quimper 07 85 05 60 92 admd29@admd.net
<b>Auxiliaires des Aveugles</b>	Aide aux personnes déficientes visuelles, petits déplacements, lecture...Réunions mensuelles au siège de l'ARPAQ	06 38 99 50 87 Auxiliaires.aveugles29@gmail.com
<b>France Alzheimer 29 et maladies apparentées</b>	Contactez le 02 98 44 90 27 pour prendre rendez-vous avec la personne de votre secteur	247 Rue Jean Jaurès - 29200 Brest 02 98 44 90 27 contact29@francealzheimer.org www.francealzheimer.org/finistere/
<b>Fraternité Chrétienne des Personnes Malades et Handicapées</b>		Annie Rossignol-perth : 02 98 44 64 99
<b>MDPH</b> Maison Départementale des Personnes Handicapées	Information, Conseil, Accompagnements, Accès aux droits Permanence : ouvert les lundi, mercredi et vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30, le jeudi de 8h30 à 16h30 et le mardi de 8h30 à 12h	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
<b>ADAPEI</b>	Œuvre en faveur des droits des personnes souffrant de handicap mental et de leurs familles, et pour favoriser leur intégration sociale.	1B Rue Joseph Halleguen, 29106 Quimper 02 98 55 51 43
<b>AFMOC Bretagne</b> Association Française des Malades et Opérés Cardio-vasculaires	Permanence 1 <sup>er</sup> mercredi du mois de 10 h à 12 h au siège de l'ARPAQ 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
<b>AGIR-ABCD</b>	Permanence à l'espace associatif Mardi de 10h à 12h Hors vacances scolaires	Maison des Associations 1 All. Mgr Jean-René Calloc'h, 29000 Quimper 06.48.38.34.38 delegue.agirabd29@gmail.com
<b>Association des Écrivains Publics de Cornouaille</b>	Écrire une lettre personnalisée Répondre à un courrier administratif	11 b rue de Rozarguer 29000 Quimper 02 98 53 12 96
<b>Association des retraités de la CFDT du Pays de Cornouaille</b>	Défense des droits des retraités CFDT.	5, allée Urbain Couchouren, 29000 Quimper ulcfdtcornouaille@gmail.com 02 98 33 29 29
<b>Association Sourdine</b> association des malentendants et devenus sourds	information, conseil, prévention pour tout problème d'audition	49 rue de Kerourgué 29170 Fouesnant 07 86 80 30 00 assosourdine@orange.fr
<b>Bibliothèque sonore du Finistère</b>	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/index.html
<b>Groupeement des Parkinsoniens du Finistère</b>	Informations 1 <sup>er</sup> lundi du mois à 10H45, salle Kernisy Gym adaptée les lundis de 11h15 à 12h15	Hélène Bodeneç : 07 64 76 28 69 contact@gp29.net
<b>IREPS de Bretagne</b> 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 : <a href="https://promotion-santé-bretagne.org">https://promotion-santé-bretagne.org</a>
<b>UTL</b> Université du Temps Libre de Quimper	Conférences sur 4 jeudis par mois d'octobre à juin inclus Consulter le programme sur le site	Espace associatif, boîte aux lettres 106, 1 Allée Monseigneur Jean-René Calloc'h, 29000 Quimper Site : <a href="https://utlquimper.com">https://utlquimper.com</a>

## Les associations en soutien technique

ASSOCIATIONS	PERMANENCES ET ACTIVITÉS	CONTACTS
<b>Espace Associatif</b>	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 : <a href="https://espaceassociatif.bzh">https://espaceassociatif.bzh</a> communication@espaceassociatif.bzh
<b>France Bénévolat</b>	Association d'aide pour trouver une activité bénévole Permanences les lundi, mercredi 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
<b>Banque alimentaire</b>		47 Avenue Pierre Méndes France 29000 Quimper 02 98 53 48 11 BA290banquealimentaire.org

## Les associations partenaires de l'ARPAQ sur des loisirs

ASSOCIATIONS	PERMANENCES ET ACTIVITÉS	CONTACTS
<b>SCRAP en Bretagne Scrapbooking</b>	Deux vendredis/mois de 14h à 17h Salle de Kernisy	Solange Cuzard 02 98 94 72 25 Marie Yvette Trolez 02 98 53 43 39 / 06 89 17 99 94
<b>Manucrea</b>	Cours de théâtre à l'ARPAQ	20, rue Ampère - 29000 Quimper 06 81 34 80 65 - <a href="http://www.manucrea.org">www.manucrea.org</a>
<b>Fédération Kenleur Penn Ar Bed</b>	Cours de danses bretonnes	3 esplanade Famille Gabai - 29000 Quimper 02 98 64 68 37 - 06 42 70 78 20 kenleur.pennarbed@gmail.com
<b>Quimper Happy Line Dance</b>	Cours de danse en ligne	Annie : 06 30 80 81 21 ou Peggy : 06 82 09 28 62 quimperhappycountry@orange.fr





Cette année  
la résidence  
fête ses  
**10 ans**

## Découvrez notre résidence seniors de Bénodet et trois façons de vivre l'expérience Nohée

**+ Habiter chez Nohée** : la location d'un appartement parfaitement équipé avec tous les services qui vous vont bien. Pour vivre en toute indépendance et à votre rythme en vous sentant bien entouré et l'esprit léger.

**+ Séjourner chez Nohée** : le séjour temporaire de 6 nuits à plusieurs mois. Pour une convalescence ou un break régénérateur, pour vous rapprocher temporairement de vos proches, ou vous reposer tout simplement, sans vous soucier de rien.

**+ Participer aux moments Nohée** : profitez d'une séance de sophrologie, d'un cours de gym douce, d'une partie de cartes ou simplement de la convivialité du tea-time pour venir visiter nos résidences seniors et goûter à l'esprit de famille qui y règne.



**Nohée Bénodet**  
43 bis avenue de la Plage  
29950 Bénodet

**02 52 56 46 36** - [www.nohee.fr](http://www.nohee.fr)

**nohée**

Bien + qu'un chez-soi

# LES SERVICES POUR BIEN VIEILLIR DANS L'AGGLOMÉRATION DE QUIMPER



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

**Le CLIC 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](mailto: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 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 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 est proposée, sur rendez-vous les lundis de 9h à 12h et sans rendez-vous les vendredis de 9h à 12h, 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.

**BERNARD . LE COMTE**

**POMPES FUNÈRES**

#### ESPACE FUNÉRAIRE DE KERFEUNTEN

8, route de Ty Nay .29200 QUIMPER

**02 98 74 69 65**

[etsbernardlecomte@orange.fr](mailto:etsbernardlecomte@orange.fr)

N°habilitation 22-29-0139 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**

[pflecomte@orange.fr](mailto:pflecomte@orange.fr)

N°habilitation 22-29-0140 N°Orias 08 04 52 49

## Les services sociaux

INTITULÉS	SERVICES ET PERMANENCES	CONTACTS
<b>C.C.A.S. de Quimper</b> 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
<b>CDAS de Quimper</b> Conseil Départemental	CDAS Quimper lundi au vendredi Ouvert du lundi au vendredi de 8h45 à 12h et de 13h30 à 17h 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
<b>CARSAT</b> (CRAM)	Aide conseil accueil retraite régime général Ouvert de 8h15 à 12h15 du lundi au mercredi	1 rue Belle Ile en Mer - 29000 Quimper Tél : 09 71 10 39 60 www.carsat-bretagne.fr
<b>MSA</b> Mutualité Sociale Agricole	Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h Aide conseil accueil retraite régime agricole	Le Grand Large, 2 rue Georges Perros Quimper Tél : 02 98 85 79 79
<b>Police municipale de Quimper</b>		5 Allée Urbain Couchouren - 29000 Quimper Mail : police.municipale@quimper.bzh 02 98 11 76 87

## Les services hospitaliers et réseaux de soins

INTITULÉS	SERVICES ET PERMANENCES	CONTACTS
<b>EPSM</b> Établissement Public de santé Mentale	UPSA : unité de Psychiatrie du Sujet Agé (hospitalisation complète) Hôpital de jour pour personnes Agées « L'hermine » Consultations Personnes Agées et Equipe Mobile de Psychiatrie du Sujet Agé (EMPSA)	18 Hent Glaz - CS 16003 29107 Quimper Cedex 02 98 98 66 00
<b>EMSP</b>	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
<b>L'unité de soin de support</b>	Du lundi au vendredi : 9h à 12h et de 13h30 à 16h45	14 avenue Yves Thépot Quimper 02.98.52.63.88 sm.infocancer@ch-cornouaille.fr
<b>SSIAD</b>	Service de soins infirmier à domicile	1 rue de Tourraine, Quimper 02 29 40 35 00 Service-soins.ccas@quimper.bzh

**Cliniques** : consulter l'annuaire téléphonique

## Aide et services à domicile

INTITULÉS	SERVICES ET PERMANENCES	CONTACTS
<b>ADIMA Quimper</b>	Services à domicile	02 98 11 02 81 7 place du 118 <sup>e</sup> Régiment d'Infanterie, Quimper
<b>ADMR de l'Odet</b>	Services à domicile	02 98 52 13 64 5 allée du Rouillen, Ergué-Gabéric
<b>CCAS de Quimper</b>	Services d'aide et d'accompagnement à domicile, accompagnement véhiculé, courses, aide administrative simple	02 98 64 51 00 répondeur-messagerie accueilpaph@quimper.bzh
<b>Mutualité Retraite 29.56 SSIAD</b>	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 csiquimper@mutualite29-56.fr
<b>Archipel</b>	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
<b>Présence Verte</b>	Service de téléassistance pour personnes âgées, dépendantes, isolées ou handicapées.	Anne-Claire AUBERT MSA de Quimper - 2 rue Georges Perros 29000 QUIMPER 06.89.68.02.62 / 02.98.85.59.84

Autres services à domicile : se référer aux encarts publicitaires du guide.

## Aide juridique, conseils retraites

INTITULÉS	SERVICES ET PERMANENCES	CONTACTS
<b>TGI</b>	Tribunal de Grande Instance. Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30	48A Quai de l'Odet - Quimper 02 98 82 88 00
<b>ATP</b>	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
<b>UDAF</b>	Union Départementale des Associations Familiales	16 route de Plogonnec - Quimper 02 98 10 38 00
<b>CICAS</b>	Centre Information Conseil et Accueil des Salariés (caisses retraites complémentaires) Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30	2 rue de Concarneau - 29000 Quimper N° indigo 0820 200 189 cicasinfo29@agirc-arrco.fr
<b>SOLIHA FINISTERE</b>	Amélioration et adaptation de l'Habitat Accueil de 9h à 2h	41 rue Pen Ar steir - Quimper 02 98 95 67 37 Courriel : info.quimper@solihafinistere.fr Site : www.guidehabitat29.com
<b>QUB</b>	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
<b>HandiQub</b>	Transport personnes à mobilité réduite Réservation téléphonique Ouvert du lundi au samedi de 9h à 18h sans interruption	12 quai du Steir - Quimper 02 98 95 26 27 www.handiqub.fr



4 agences régionales :  
**Quimper • Vannes**  
**Nantes • Montaigu**

Consultez sur  
notre site Internet  
[antic-boterf.fr](http://antic-boterf.fr)  
les avis de nos clients



sur plus de  
**260 avis**

Votre spécialiste du  
**rachat d'Or,**  
de **Bijoux**  
et **Montres**  
anciennes



Nous vous recevons uniquement sur RDV pour vous assurer la plus grande confidentialité et sécurité. Nous expertisons gratuitement et rachetons aux meilleures conditions, avec un paiement au comptant, les biens suivants :

- Les Bijoux en Or sertis de Pierres précieuses
- Les Bijoux en Or en bon état ou abimés
- Les Montres à gousset en Or
- Les Montres-bracelets en Or
- Les Pièces et Lingots en Or
- L'argenterie et les pièces en Argent

ANTIC BOTERF QUIMPER - Espace Chapelle Providence  
11 Parc de la Providence - 29000 Quimper - **02 98 95 29 44**







## Transport / mobilité

Les personnes de 65 ans et plus, non imposables sur le revenu et résidants d'une commune de QBO, 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% (MDPH). 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 Le Roi Gradlon	1 Rue des Touraine 29 000 Quimper	02 29 40 34 80
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
Résidence Services Seniors DOMITYS	46 Rte de Douarnenez, 29000 Quimper	02 21 58 06 00
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

## Le nouveau partenaire de votre confort auditif

Nos Audioprothésistes Diplômés d'État vous accompagnent dans votre parcours auditif et vous conseillent pour trouver l'aide auditive la plus adaptée à vos besoins.

**PASSEZ LES VOIR DANS L'UN DE NOS 5 CENTRES AUDITIFS AUDITIONSANTE.**



Offre  
**100% Santé**  
disponible

0€ de reste  
à charge<sup>(1)</sup>



**Bilan auditif  
gratuit<sup>(2)</sup>**



**30 jours  
d'essai gratuit**

**25, boulevard Amiral Kerguelen 29000 QUIMPER - Tél : 02 98 95 11 14**  
**28, rue Amiral Ronarc'h 29000 QUIMPER - Tél : 02 98 53 65 95**  
**29, place Gambetta 29120 PONT L'ABBE - Tél : 02 98 66 14 70**  
**19, avenue Pierre Guéguin 29900 CONCARNEAU - Tél : 02 56 85 87 71**  
**15B, route de Quimper 29170 FOUESNANT - Tél : 02 98 55 15 15**

1) Réforme «100 % Santé» mise en place par le Gouvernement valable depuis le 1er janvier 2021. L'offre 100% santé s'adresse à toutes les personnes disposant d'une complémentaire santé responsable.

2) Bilan non médical réalisé par un audioprothésiste. Ne remplace pas un suivi ORL. Offre valable jusqu'au 31/08/2026.

SONOVA AUDIOLOGICAL CARE FRANCE SAS, 1134 Chemin du Bartassec 46000 CAHORS - Capital social de 60 000 000€ - RCS 423 228 915



# 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](mailto:quimper@agedorservices.com)

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