

# RAPPORT D'ACTIVITÉ



ANNÉE 2024

- 1** .... ***L'ASSOCIATION ET SON FONCTIONNEMENT***
- 2** .... ***RAPPORT MORAL 2024***
- 3** .... ***BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024***
- 4** .... ***BILAN FINANCIER ARPAQ 2024***
- 5** .... ***ANNEXES***



## LES IDÉES FONDATRICES ET LES VALEURS DE L'ARPAQ

L'objet de l'association s'inscrit clairement dans deux grands axes complémentaires :

- **La prévention du bien vieillir par la pratique d'activités sportives, culturelles, de bien-être et sociales**
- **La lutte contre l'isolement des personnes vieillissantes par des actions de solidarité**

Ces deux volets de son action sont parfaitement identifiés dans ses statuts.

Les buts poursuivis dans ces actions sont définis ainsi :

- Mettre en place des actions de prévention du vieillissement
- Contribuer à l'animation auprès des retraités et personnes âgées, y compris celles qui résident en établissement.
- Conduire une réflexion et des actions visant à favoriser la rencontre et l'échange entre les âges et à tisser du lien social entre les générations.
- Organiser des activités sociales et culturelles visant à rompre l'isolement des retraités, des plus jeunes aux plus âgés.
- Mettre en œuvre tout particulièrement une politique de maintien du lien social pour les personnes les plus âgées.
- Participer aux dispositifs quimpérois de coordination gérontologique.
- Etre acteur impliqué dans les politiques sociales s'adressant aux retraités.
- Etre à l'initiative de recherches et d'études sur leur situation.
- Assurer une mission générale d'information à l'égard des retraités et personnes âgées ainsi qu'une aide et des conseils auprès de ceux qui les solliciteront.

# LES IDÉES FONDATRICES ET LES VALEURS DE L'ARPAQ



## • LA SOLIDARITÉ

La solidarité est la valeur fondamentale et le fil conducteur du projet associatif.

L'association s'engage à aider les personnes en situation de difficulté temporaire ou durable, notamment les personnes qui souffrent de solitude.

La solidarité, c'est permettre à chacun de poursuivre ses activités avec l'ARPAQ quelles que soient les difficultés rencontrées, qu'elles soient d'ordre physique ou psychique.

La solidarité, c'est aussi l'implication dans l'animation de lieux de proximité au plus près des habitants afin de favoriser le maintien d'une vie sociale.

La solidarité à l'ARPAQ, c'est aussi informer, aider et accompagner les adhérents qui ont la charge d'un proche en perte d'autonomie.

L'association s'engage à soutenir ses bénévoles investis dans les actions de solidarité par un accompagnement professionnel et la mise en place d'outils et de formations adaptés.



## • LA PRÉVENTION

Avoir une vie sociale riche de relations est incontestablement un facteur très important du mieux vivre à tout âge dans la société, à fortiori lorsque s'arrêtent les relations professionnelles.

L'ARPAQ, n'est pas un prestataire de services ou un organisateur de loisirs. Les activités qu'elles soient sportives, de bien-être, culturelles ou de loisirs répondent toutes à un objectif de prévention : rester actifs et en bonne santé le plus longtemps possible, en se bougeant le corps et l'esprit, en restant impliqués et en conservant une vie sociale riche et épanouie.

Le principal est bien de participer à une activité avec les autres, dans un souci d'entretenir son corps et son esprit et de maintenir un lien social épanoui.

# LES IDÉES FONDATRICES ET LES VALEURS DE L'ARPAQ



## • LA CONVIVIALITÉ

L'association affiche une volonté du « faire ensemble » et du « vivre ensemble » : en gardant une relation privilégiée avec les adhérents.

La convivialité inscrit l'ARPAQ dans le sens du collectif. Sans elle, aucune activité ne peut durablement perdurer. Ainsi, chaque bénévole responsable d'activités a à cœur de créer et de maintenir une bonne ambiance sur son groupe, qu'ils agissent des clubs, des réseaux de solidarité, des activités physiques et sportives, culturelles, de loisirs et de bien-être.

L'implication sans faille et active des bénévoles, qui mettent à disposition des groupes leurs compétences et leur temps disponible est indispensable aux missions de l'association. L'ARPAQ ne peut pas avoir des activités conviviales, sans être elle-même conviviale. Il est donc d'usage de mettre un point d'honneur dans la qualité de l'accueil des nouveaux adhérents.

L'ARPAQ accompagne et soutient tous ses bénévoles dans l'exercice de leurs responsabilités.

## • NOTRE DEVISE : « ACTIFS ET SOLIDAIRES »

Actifs et solidaires, de nombreux bénévoles sont investis dans les actions de l'association : cent-vingt bénévoles réguliers, dont plus de 70 sur les actions de solidarité.

L'association, par ses bénévoles est également présente dans de nombreuses commissions qui concernent les politiques publiques tant sur les questions de vie sociale que sur celles liées aux politiques gérontologiques.

L'ARPAQ se positionne au carrefour des politiques et des dispositifs d'accompagnement des âgés. Elle est un partenaire essentiel sur tous ces aspects, propres à son projet associatif.

# LA VIE ASSOCIATIVE EN 2024

## Le conseil d'Administration



Composition du Conseil d'Administration de l'ARPAQ :

« Une structuration démocratique ! »

<b>Membres avec voix délibératives</b>			
Qualité	Nbr voix	Titre ou représentant	Disposition
Membres de droit	2	Ville de Quimper	Représentant Ville sur la durée du mandat
	1	CCAS de Quimper	Désigné parmi les membres du CA du CCAS
Membres Actifs	27	2 associations adhérentes	Parmi les associations adhérentes (voir RI)
		9 adhérents élus par l'AG	Renouvelables par 1/3 tous les ans
		9 adhérents élus par le conseil des activités de prévention	
		7 adhérents élus par le conseil des activités de solidarité	
Membres	2	Personnes Qualifiées	Sur proposition du CA
<b>32</b>		<b>Voix délibératives</b>	
<b>Membres sans voix délibératives</b>			
Membres d'honneur	0		Sur proposition du CA
Membres observateurs	0	CICAS -Quimper	Sur proposition du CA
Membres	2	Autres associations adhérentes	Parmi les associations adhérentes (voir RI)

Article 6 des statuts de l'ARPAQ

## LA VIE ASSOCIATIVE EN 2024

Les membres actifs adhérents de l'ARPAQ sont majoritaires avec 29 voix au Conseil d'Administration. Ils siègent pour 3 ans et le renouvellement se fait par tiers tous les ans validé lors de l'Assemblée générale.

Les deux Conseils sont composés des délégués élus par les participants dans chaque activité, ils sont les suivants :

**Conseil des actions de prévention** : activités sportives / activités culturelles / activités de bien-être / activités sociales.

**Conseil des actions de solidarité** : regroupe toutes les activités de lutte contre l'isolement des âgés (les clubs de quartiers, les ateliers de Kernisy, les visiteurs à domicile, papot'âge, le réseau de transport, Ty anim', les vacances à la journée, le séjour sénior, les animations en résidence, les actions du trimestre de la solidarité, les petits plaisirs contés, le bistrot mémoire...).

La représentation par activité est précisée dans le Règlement Intérieur de l'ARPAQ (art 4).

Les associations adhérentes peuvent toutes siéger au Conseil d'administration ; cependant seulement 7 d'entre elles peuvent y voter suivant une organisation prévue dans le règlement intérieur (art 3).



# LA VIE ASSOCIATIVE EN 2024

## Liste des membres du Conseil d'Administration : AG du 11 Avril 2024

<b>NOM – Prénom</b>	<b>Au titre de</b>
AUBRY Suzanne	Elue Conseil des Clubs
BAUCHE Lydie	Elue Conseil des Activités
BLAIZE Raymond	Elu Assemblée Générale
BOURC'H Alain	Elu Conseil des Activités
COCHER Yvette	Elue Conseil des Activités
COINON Daniel	Elu Conseil des Activités
DEBAIN Geneviève	Elue Conseil des Clubs
FONTAINE Michel	Elu Assemblée Générale



# LA VIE ASSOCIATIVE EN 2024

## Liste des membres du Conseil d'Administration : AG du 11 Avril 2024

GUENGARD Marie-Christine	Elue Conseil des Clubs
KERDRANVAT Jeannine	Elue Assemblée Générale
KEROMNES Roger	Elu Conseil des Activités
KERSIVIEN Jacqueline	Elue Assemblée Générale
LAGADIC Jean-Claude	Elu Conseil des Activités
LE BARS Jean	Elu Conseil des Activités
LE BARS Noël	Elu Assemblée Générale
LE BLEIS Nicole	Elue Conseil des Activités
LIGAVAN Lisette	Elue Assemblée Générale

# LA VIE ASSOCIATIVE EN 2024

## Liste des membres du Conseil d'Administration : AG du 11 Avril 2024

LIOT Evelyne	Elue Conseil des Clubs
MARTELLINI Huguette	Elue Conseil des Clubs
MOTTE Jean-René	Elu Conseil des Clubs
ROLLAND Jean	Elu Assemblée Générale
SCHORR Dominic	Elu Conseil des Clubs
STEPHAN Marie-Thérèse	Elue Assemblée Générale
TROLEZ Marie-Yvette	Elue Conseil des Activités
TROLEZ Michel	Elu Assemblée Générale

# LA VIE ASSOCIATIVE EN 2024

## Liste des membres du Conseil d'Administration : AG du 11 Avril 2024










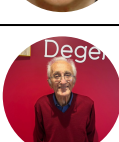
Membres de Droit	
LE BRUN Claude	CCAS
LE ROUX Jacques	Ville de Quimper
STERVINOUE Matthieu	Ville de Quimper
Membres Observateur	
--	--
Personnes Morales	
CORNEC Alain	CFDT RETRAITES
Marie-Christine GUENGARD	FRANCE BENEVOLAT
Personnes Qualifiées	
HENAFF Henri	
TROALE Patrick	

# LA VIE ASSOCIATIVE EN 2024

## Le bureau

Il est élu tous les ans lors du Conseil d'Administration qui suit l'AG.

Liste des membres du Bureau en 2024

NOM – Prénom	Fonction
TROLEZ Michel 	Co-Président
BOURC'H Alain 	Co-Président
TROALE Patrick 	Co-Président
MOTTE Jean-René 	Secrétaire
LE BLEIS Nicole 	Secrétaire adjoint
COINON Daniel 	Trésorier
BLAIZE Raymond 	Trésorier adjoint
LE BARS Jean 	Membre
SCHORR Dominic 	Membre
HENAFF Henri 	Membre
KERDRANVAT Jeannine 	Membre
KEROMNES Roger 	Membre

# LA VIE ASSOCIATIVE EN 2024

## Les réunions : conseils et bureaux

### Réunions du Conseil d'Administration en 2024

Date	Ordre du Jour
12 JANVIER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentation du Service « Tiss'âges » par l'Association AILES</li> <li>• Approbation du PV du 13 octobre 2023</li> <li>• Projets en cours et à venir : Casques OSEOS /Trimestre de la Solidarité/ Véhicules ARPAQ</li> </ul>
05 AVRIL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Approbation du PV du 12 janvier 2024</li> <li>• Approbation des comptes 2023</li> <li>• Organisation de l'Assemblée Générale du 11 avril 2024</li> </ul>
19 AVRIL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Approbation du PV du 05 AVRIL 2024</li> <li>• Election du Bureau</li> <li>• Délégations et représentations ARPAQ dans les instances : CIAS de QBO, CDCA, Conseil de Vie Sociale du CHIC, UROPAR, autres</li> <li>• Présentation par Laurie de l'avancée du projet « Intégration des personnes en situation de handicap » dans les activités de l'ARPAQ.</li> </ul>
14 JUIN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Approbation du PV du CA du 19 avril 2024</li> <li>• Vote des nouveaux tarifs d'activités de la saison 2024-2025</li> <li>• Rappel du calendrier estival et organisation de la rentrée prochaine</li> </ul>
26 JUIN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modification des propositions de tarifs votés en CA du 14 juin 2024</li> </ul>
11 OCTOBRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Approbation du PV du 26 juin 2024</li> <li>• Bilan de rentrée</li> <li>• Vote du Budget Prévisionnel 2025 et vote de la demande de subvention municipale 2025</li> <li>• Rappel du calendrier : dates à retenir</li> </ul>

# LA VIE ASSOCIATIVE EN 2024

## Les réunions : conseils et bureaux

### Réunions du Bureau en 2024

Date	Ordre du Jour
12 FEVRIER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation Assemblée Générale / Elections</li> <li>• Licenciement salariée aquagym</li> <li>• Bilan financier 2023- Taxe Habitation 2023</li> <li>• Sollicitation Ty Mam Doué- Transport</li> <li>• Projets variés : Prévention Routière, Tranquillité Publique</li> </ul>
27 MAI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarifs des activités et de l'adhésion/ Point Financier</li> <li>• Journée des bénévoles</li> <li>• Rentrée 2024-2025</li> <li>• Synthèse par Laurie du projet d'intégration des personnes en situation d'handicap</li> </ul>
30 SEPTEMBRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Point d'actualité sur la rentrée 2024</li> <li>• Demande de subvention municipale 2025</li> <li>• Point Financier</li> <li>• Formation salariées- membres du bureau</li> <li>• Cas de solidarité financière</li> </ul>
09 DECEMBRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bilan financier prévisionnel 2024</li> <li>• Bilan LOTO 24.11.24</li> <li>• Journée de formation du 7 novembre... et après ?</li> <li>• Projets 2025</li> </ul>

# LE FONCTIONNEMENT DE L'ARPAQ

De nombreux documents font référence et permettent à chacun de se positionner clairement dans l'association, son fonctionnement :

Les statuts de l'association identifient clairement un fonctionnement associatif démocratique.

Le règlement intérieur complète ces statuts pour permettre une représentativité cohérente dans les instances dirigeantes.

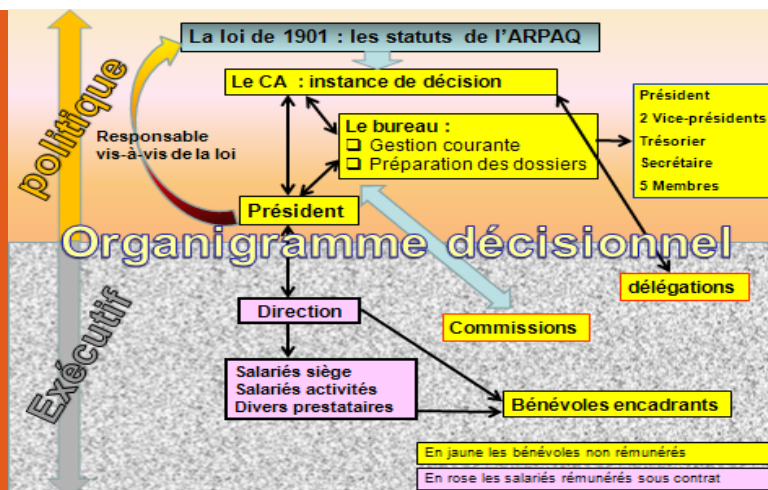
La journée des bénévoles désormais organisée en fin de saison (juin) permet de valoriser l'implication des bénévoles.

Les chartes des bénévoles clarifient le rôle des différents acteurs engagés : professionnels et bénévoles. Elles sont régulièrement revisitées et validées par les instances dirigeantes

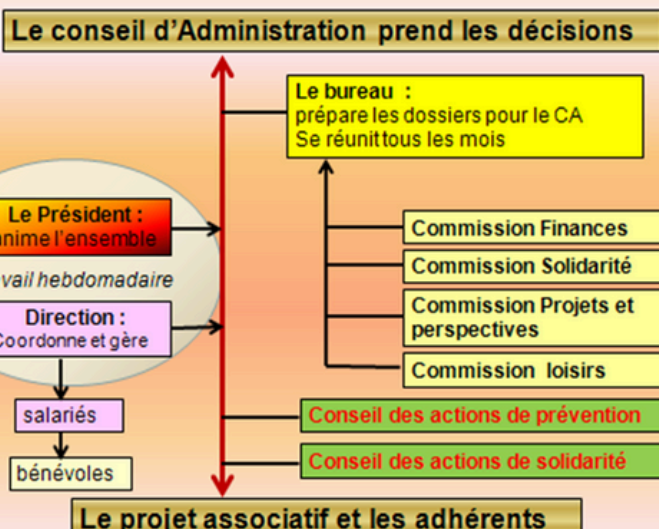
Les conventions d'engagements réciproques précisent par type de projet le cadre et les obligations de chaque partie (ARPAQ / Professionnels / bénévoles).

L'ARPAQ organise régulièrement des journées spécifiques par thème pour animer son projet associatif.

## L'ORGANIGRAMME DÉCISIONNEL SUR LA GOUVERNANCE ARPAQ



## Organigramme fonctionnel



## L'ORGANIGRAMME FONCTIONNEL DE L'ARPAQ

# LE FONCTIONNEMENT DE L'ARPAQ

Les 4 commissions préparent les dossiers pour le bureau. Elles restent ouvertes et peuvent intégrer des personnes non adhérentes à l'ARPAQ.

Les conseils regroupent les délégués de toutes actions de l'ARPAQ réparties sur ces deux grandes missions :

- Prévention du bien vieillir par la pratique d'activités sportives, culturelles, de bien-être et sociales.
- Prévention lutte contre l'isolement des âgés regroupée dans les activités de solidarité dont les Clubs de quartiers.

## Les salariés de l'ARPAQ

	Nombres de prestataires	Nombres de prestations	ETP
Siège de l'ARPAQ	5 salariés en CDI	5 postes	4.51
Salariés ARPAQ sur activités	5 salariés en CDI	22 prestations	0.86
Prestations extérieures sur activités	9 prestataires	12 prestations	0.48
Prestation extérieure ménage (OES)	1 prestataire	3 prestations	0.15
Total en Equivalent Temps Plein			5.98





# LE FONCTIONNEMENT DE L'ARPAQ

## L'équipe de salariés permanents du siège de l'ARPAQ 5 postes qui représentent 4.5 plein temps (ETP)

### Assistante administrative / 1 ETP

- Accueil, secrétariat, inscriptions.
- Suivi administratif de l'ensemble des activités de l'ARPAQ dont les activités Solidarité.
- Communication : Flash info, flyers et guides annuels, site Internet, rapports AG
- Suivi technique de tous les grands rendez-vous ARPAQ : AG, fêtes, manifestations...
- Suivi et comptes rendus des instances administratives.
- Relations « adhérents » concernant invitations, convocations, suivis et cpt rendus des conseils et des commissions.



### Direction / 1 ETP

- Gestion administrative et financière de l'Association / Gestion du personnel
- Coordination du projet associatif / Pilotage des commissions et groupe de travail.
- Développement de projets / Coordination des actions partenariales
- Représentation technique de l'association dans les instances aux côtés des administrateurs



# LE FONCTIONNEMENT DE L'ARPAQ

## Animation des actions de solidarité / 1 ETP

- Coordination des équipes citoyennes sur les actions de solidarité de l'ARPAQ :
- Réseau de visites à domicile.
- Réseau solidarité transport / Animations Ty anim (après-midi)
- Réseau des Clubs de quartiers ARPAQ
- Service Papot'âge
- Commission solidarité et ses actions dont le trimestre de la solidarité
- Médiation sociale / suivi de l'isolement des âgés
- Organisation et encadrement des sorties vacances à la journée, du séjour annuel séniors.
- Coordination des Petits Plaisirs Contés sur les résidences de Quimper, Plomelin et Douarnenez
- Coordination et animation du projet Bistrot mémoire
- Coordination des formations des groupes de bénévoles sur les actions de solidarité.



## Animation Prévention du Bien vieillir (PBV) / 1 ETP

- Organisation, suivi et coordination des actions PBV : activités sportives, culturelles, de bien-être et sociales
- Animation (accompagnement, formation) des groupes de bénévoles PBV.
- Animation et encadrement d'activités.
- Mise en place de sorties à thème et accompagnements de séjours...



## Comptabilité, salaires, administration comptable / 0.5 ETP

- Suivi de la comptabilité courante de l'association / suivi des paiements activités
- Gestion des comptes et des caisses, encaissements,
- Suivi des payes avec la direction, éditions des bulletins, enregistrements
- Passage des écritures annuelles de résultats et de bilan
- Accueil, secrétariat, inscriptions.



# LE FONCTIONNEMENT DE L'ARPAQ

## Les commissions internes de l'ARPAQ

### La Commission Finances

Elle remplit, auprès du Directeur, son rôle d'expertise sur les dossiers financiers :

Analyse de la comptabilité générale et analytique de l'Association.

Tableaux de bord et suivis.

Travail sur les outils de gestion globale de l'association.

Travaux d'inventaire et prévisions d'investissement.

Réflexions sur les procédures d'enregistrement, d'encaissement et de p

Développement du logiciel Alsyone : gestion externalisée.

Procédures bancaires et relations banques.

Bilan annuel en relation avec l'expert-comptable.

Analyse et proposition sur l'évolution des tarifs activités.

### La Commission Solidarité

La commission est investie sur toutes les actions de solidarité et de lutte contre l'isolement des âgés ; elle coordonne et dynamise cet axe spécifique du projet associatif de l'ARPAQ en collaboration avec l'animatrice salariée.

L'animation et la coordination du « Trimestre de la solidarité » a un double objectif pour l'association :

Tout d'abord soutenir et venir en aide à une association locale impliquée dans une démarche sociale de solidarité. De plus, elle a pour but d'inscrire cette action dans une véritable démarche d'animation transversale à l'ARPAQ en faisant se rencontrer et collaborer les différentes activités et familles d'activités (activités physiques, culturelles, de bien être, sociales ainsi que les activités de solidarité et de lutte contre l'isolement des âgés dont les clubs de quartier...).

En 2023, la commission reprend enfin du service après 4 années de pause obligatoire (déménagement et covid).

# LE FONCTIONNEMENT DE L'ARPAQ

## La commission projets et perspectives

Elle est présente sur les dossiers importants de l'association :

Présence des membres dans un groupe de travail sur le mobilier à acheter.

Rencontres autour du projet « nouveaux locaux ».

Tous les projets et dossiers importants de l'association, avec pour exemple « Les 50 ans de l'ARPAQ en 2022 » ou « l'achat du minibus en 2023 ».

Elle intervient sur tous les aspects liés au pôle Prévention du Bien Vieillir (PBV) par la pratique d'activités physiques, culturelles, de bien-être et sociales (65 groupes différents de pratique). Elle donne son avis sur l'évolution des activités, la mise en place de nouvelles activités. Cette commission est aussi chargée de l'organisation des manifestations festives de l'association.



# LE FONCTIONNEMENT DE L'ARPAQ

## Les délégations externes de l'ARPAQ

Chaque année, lors du Conseil d'Administration constitutif qui suit l'Assemblée Générale, l'association procède à la désignation de ses représentants dans les différentes instances administratives.

Celles-ci sont de plusieurs niveaux : communales, intercommunales, territoriales, départementales, régionales.

Les délégués ARPAQ y siègent en tant qu'usagers retraités impliqués dans les politiques publiques liées au vieillissement de la population.

Vie locale / Politiques Publiques	Territoire
Commission Accessibilité et Handicap : Elle travaille sur les dispositifs d'application de la loi de 2002 permettant l'accessibilité à tous des lieux publics. 3 thématiques : La mobilité et les transports en commun / L'accessibilité des bâtiments / La voirie	Quimper et QBO Quimper Bretagne Occidentale
CCAS de Quimper 1 représentant ARPAQ siège au CA du CCAS	Quimper
CIAS de Quimper Bretagne Occidentale Il exerce la compétence « action sociale d'intérêt communautaire ». Le co-président de l'ARPAQ y siège.	QBO
CDCA Conseil Départemental de la Citoyenneté et Autonomie (ancien CODERPA) Instance consultative mise en place à l'initiative du Conseil Départemental. Un délégué et un suppléant ARPAQ y siègent.	Conseil Départemental du Finistère

# LE FONCTIONNEMENT DE L'ARPAQ

## Les délégations externes de l'ARPAQ

Vie locale / Politiques Publiques	Territoire
UROPAR Bretagne : Union Régionale des Offices des Personnes à la Retraite.... Mêmes objectifs que l'ARPAQ Ses adhérents en plus de l'ARPAQ : ORB 29 : Office des Retraités de Brest. / ORPAM : Office des Retraités et Personnes Agées de Morlaix. / ORB 22 : Office des Retraités Briochins / OPAR35 : Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités rennais. Les 5 Associations représentent 6 000 adhérents / plus de 500 bénévoles	Région Bretagne
ESPACE ASSOCIATIF Quimper Centre de ressources pour associations : Pôle formation / Pôle média communication / Pôle matériel évènementiel. Un représentant ARPAQ	Cornouaille
Conseil de vie sociale du CHIC (Centre Hospitalier Intercommunal de Cornouaille) : Un délégué ARPAQ représentant les usagers.	Cornouaille
Et également des délégués : MPT Ergué-Armel, Centre Social des Abeilles, Association de La Tour Nevet, France Bénévolat,	Quimper

# LE FONCTIONNEMENT DE L'ARPAQ

## Les locaux utilisés par l'ARPAQ

Grâce à l'utilisation de 10 espaces différents dans la ville, l'association répond aux besoins variés des adhérents !

### **01** local mis à disposition exclusive par la Ville de Quimper

Le siège de l'ARPAQ, avenue des Cols Verts

### **01** local mis à disposition exclusive par l'OPAC : les locaux de Kernisy.

Nous gérons directement ce local en relation avec l'OPAC. Des travaux de rénovation électriques, prévus début 2023 ont été abandonnés (coût trop important). La question des coûts énergétiques se posent.

### **05** salles appartenant à la Ville de Quimper pour une mise à disposition de créneaux d'utilisation :

L'Espace Jean-Antoine Chaptal/ La salle Denise Larzul / La salle des Châtaigniers / Le local de Prat Maria/ La Halle des Sports d'Ergué Armel /

Utilisation de la piscine d'Aquarive (en attendant la rénovation de la piscine de Kerlan Vihan)

### **03** hébergements dans les locaux d'associations ou structures des partenaires :

Centre Social des Abeilles

Intégration à la Résidence Domitys pour le Club des Bruyères et Intégration de l'EHPAD du Missilien pour le club de la Fontaine (MPT Kerfeunteun)

Les nouveaux coûts de location des salles de Kerlaëron et de la Fontaine ne nous ont pas permis de rester sur ces maisons de quartier.



# RAPPORT MORAL 2024

La vie associative est souvent mouvementée, avec des moments de difficultés et des périodes plus favorables à la sérénité du fonctionnement.

2024 s'inscrit dans une dynamique positive. Elle démontre que le terreau de l'ARPAQ est fertile.

Mais elle est surtout le résultat de l'action des adhérents, de leur soutien dans les épreuves et dans la période financière difficile traversées par l'association.

L'augmentation de tous les tarifs appliqués à la rentrée 2024 a été explicitée, comprise et acceptée de tous. Il s'agissait de compenser, autant que faire se peut, les conséquences de l'inflation, l'explosion exponentielle de certains fluides. Des dons ont même été faits de manière beaucoup plus conséquente que les années précédentes. Au nom des membres du Conseil d'Administration, nous saluons votre détermination, votre engagement et votre fidélité dans la défense des valeurs de solidarité qui sont l'essence même des missions de l'association, et qui nous sont chères. L'effort demandé est, somme toute, relativement modeste. Elle est le fruit de la bonne gestion de l'association, si on se réfère aux mesures prises par d'autres associations pour parvenir à un juste équilibre.

Le nombre d'adhérents à l'heure d'aujourd'hui dépasse les 1170 personnes, ce qui confirme la tendance déjà constatée.

Nous retiendrons en 2024, quelques événements marquants :

- L'achat du minibus en avril, entièrement pensé pour la mobilité des personnes âgées. Il a fait des émules, car d'autres structures sont venues découvrir ce nouvel équipement. Le dispositif est effectivement ingénieux et donne entière satisfaction. Une aide de la mairie est venue nous soutenir à hauteur de 2250€. Un emprunt nous permet de le financer sur 5 ans.

- Dans le cadre de Quimper Danse, l'équipe composée de 10 bénévoles a été partenaire lors de 4 thés dansants en 2024 et continuera son soutien en 2025 avec 4 nouvelles dates.

Pour autant, vous n'êtes pas sans savoir que le monde associatif rencontre des difficultés financières. Elles frappent bien entendu l'ARPAQ



# RAPPORT MORAL 2024

Les deux bilans précédents ont été très déficitaires, 2024 le sera également mais dans une mesure bien plus raisonnable. Pour autant, l'année 2025 va, on l'espère permettre, de stabiliser la situation de l'association. Il va falloir continuer et ne pas relâcher nos efforts.

L'ARPAQ a une véritable construction démocratique de sa gouvernance qui est animée tout au long de l'année :

- Tout d'abord au Bureau où ses 12 membres élus préparent tous les projets. Ce Bureau s'est retrouvé sur 4 séances de travail en 2024.
- Ensuite au Conseil d'administration composé de plus de 35 membres et où la majorité appartient aux membres adhérents. Il s'est réuni 6 fois en 2024 pour prendre les décisions.
- Les 4 commissions en appui du Bureau (finances, solidarité, projets et perspectives) :
- Les conseils de Solidarité et de Prévention qui représentent chaque pôle important de l'association. Rencontre annuelle proposée à tous les délégués d'activités.
- Mettons à l'honneur également l'investissement des administrateurs dans les politiques publiques. Je rappelle qu'ils siègent dans différentes instances pour représenter l'ARPAQ : CDCA (au sein du Département), CVS Conseil de Vie Sociale au sein de l'Hôpital, au CCAS de Quimper, au CIAS de QBO.

A ce titre, des rdvs ont été provoqués par les co-présidents envers ces instances et envers le Département en commun avec les offices de retraités du Finistère.

Avant d'en terminer avec le rapport moral, je tenais à remercier tout particulièrement l'ensemble des salariés : Doriane, directrice, dont le professionnalisme n'est plus à démontrer. Elle a gagné en autorité qu'elle met au service de l'association et des adhérents, Ses qualités professionnelles sont reconnues à l'intérieur comme à l'extérieur. De ce fait, elle coordonne efficacement la gestion quotidienne de l'association malgré les circonstances complexes.

Léna à l'accueil, recrutée il y a un peu plus d'un an s'est rapidement appropriée les missions de l'ARPAQ. Outre l'accueil du public, elle apporte son soutien aux différentes réunions et activités diverses.

---

# RAPPORT MORAL 2024

Nelly aux ateliers cuisine, qui participe à son développement, qui veille à son bon fonctionnement. Elle œuvre à la mise en place des séjours, et accompagne les séjournants. La tâche est très lourde et Nelly s'en fait l'écho.

Julie gère les actions de solidarité. Elle organise son temps entre animation avec des groupes conséquents et coordination de nombreuses équipes de bénévoles. Un travail minutieux pour chacun y trouve sa place !

Myriam à la comptabilité. De nature très discrète, elle joue néanmoins un rôle essentiel dans la tenue des comptes, alertant le Conseil d'administration sur d'éventuelles dérives et notamment sur les évolutions budgétaires.

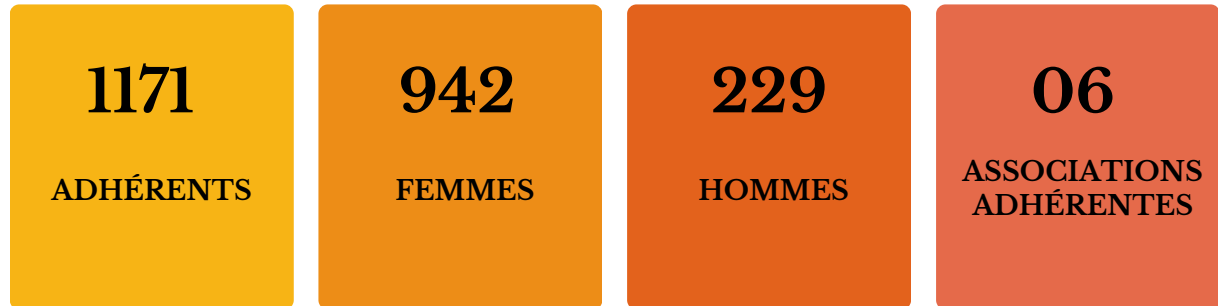
Elles font preuve d'abnégation et de responsabilité pour un bon fonctionnement de l'ARPAQ.

Je n'oublie pas l'équipe des bénévoles pour leur dévouement et leur disponibilité, qui constituent l'épine dorsale de l'association. Ils cumulent environ 18000 heures de présence, soit l'équivalent de 10 salariés à temps plein.

Je souhaite un avenir radieux et serein à l'ARPAQ dans l'exercice de sa mission de solidarité, respectant l'esprit des fondateurs et de leurs successeurs., dans la lutte contre l'isolement des âgés.

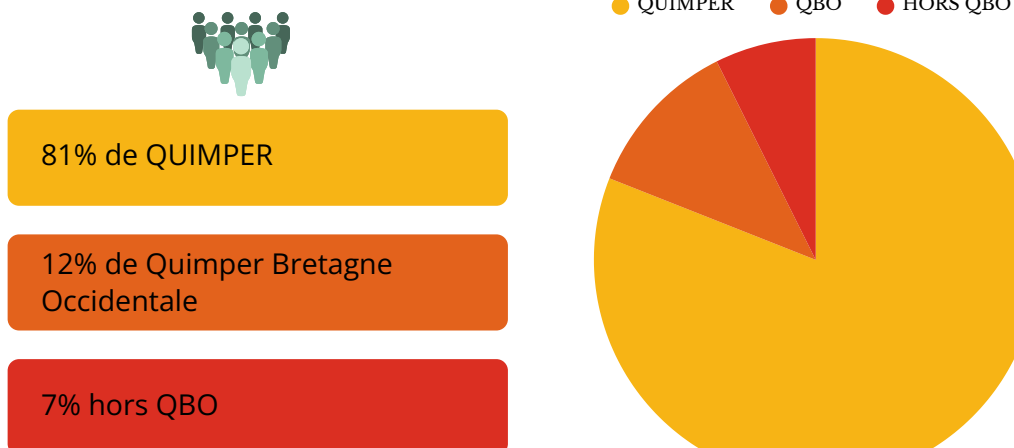
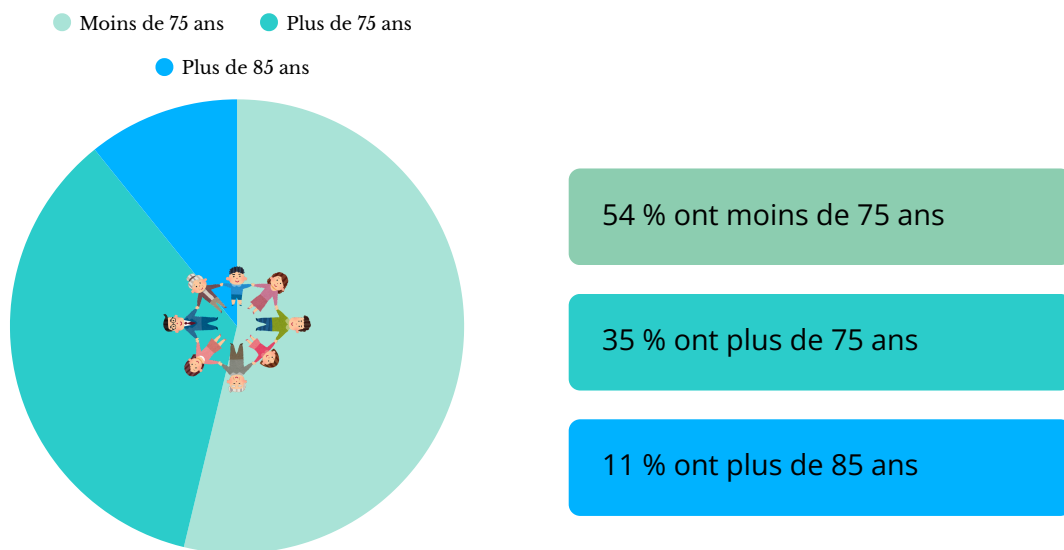
# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

## Données Générales sur l'ARPAQ en 2024



L'ARPAQ compte 1171 adhérents (chiffre à jour au 11 mars 2025), dont 20% d'hommes et 80% de femmes. Ce qui représente une augmentation de 43 adhérents par rapport à 2023.

En 2024, nous enregistrons 6 associations adhérentes. Les femmes restent majoritaires à l'ARPAQ comme chaque année.



# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

## Préambule

Le rapport d'activité se décompose en deux grands chapitres dans la logique des missions inscrites dans nos statuts sous son article fédérateur précisant l'objet de notre association :

- Prévention du bien vieillir par la pratique d'activités physiques, culturelles, de bien-être et sociales
- Lutte contre l'isolement des personnes vieillissantes par des actions de solidarité

Un premier chapitre détaillera toutes les actions de prévention du bien vieillir sous ses quatre familles d'activités (famille activités PBV).

Un second chapitre s'articulera autour des actions de lutte contre l'isolement des âgés (famille activités PLIPA) analysé en trois sous familles  
En conclusion, l'investissement des bénévoles dans les différentes missions sera développé.

## 1. Prévention du Bien Vieillir par la pratique d'activités Physiques / Culturelles / Bien-être / Sociales

Dans la prévention du bien vieillir, nous allons retrouver quatre grandes familles d'activité :

- Les activités physiques.
- Les activités culturelles.
- Les activités de bien-être.
- Les activités sociales.



La mission de l'association est avant tout de proposer des activités communes centrées sur la création de lien social et sur la vie sociale au sens large des personnes retraitées.

Les activités se mesurent toutes en fonction de la plus-value sociale qu'elles peuvent apporter aux personnes. Ce n'est pas le critère de rentabilité qui détermine le développement ou la pérennité d'une activité mais sa capacité à accompagner les personnes dans leur vie sociale pour un mieux vivre et mieux-être.

Peu importe l'âge du retraité, ce qui compte c'est l'envie de participer à la vie associative.

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

## 1.1 Les activités physiques

6 activités différentes réparties en 25 séances par semaine sur différents lieux de Quimper.

Leurs objectifs :

- Pouvoir s'entretenir physiquement et moralement (prévient la dépression)
- Conserver son potentiel physique au maximum pour mieux vieillir et rester autonome.
- Prévenir des risques liés au vieillissement
- Pratiquer une activité en convivialité pour se maintenir dans le collectif.
- Travailler sa souplesse articulaire et sa tonicité musculaire.

Activités	Nombres de séances par an	Maximum inscrits	Nombre heures de pratique	Nombre heures de pratique 2023
Gymnastique	271	214	5606	5382
Stretching	178	125	2977	2704
Aquagym	147	137	3465	3499
Natation libre	26	30	744	1084
Randonnées pédestres	107	133	11499	12330
Tennis de table	73	39	9352	7761
<b>Total</b>	<b>802</b>	<b>678</b>	<b>33644</b>	<b>32760</b>

Les séances de gymnastique existent depuis près de 50 ans, créées en 1979. Pour mieux s'adapter aux besoins des personnes ayant rencontrées des difficultés physiques, des gymnastiques spécifiques ont été mises en place comme la gym sur Chaise ou la gym adaptée. Très demandées, elles remportent un vif succès.

L'ensemble des cours sont complets. Des cours supplémentaires en gym dos ou gym dynamique permettent une offre plus large en 2024.

678 Inscriptions sur ces activités sportives, c'est le pôle le plus important également en temps de pratique : près de 34 000 heures de sport !

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

## 1.2 Les activités culturelles

20 activités différentes réparties sur 32 groupes.

**Leurs objectifs sont variés :**

- Apprendre à tous les âges de la vie
- Prévenir le bien vieillir par la pratique d'activités culturelles.
- Favoriser les échanges autour de la culture.
- Garder une ouverture d'esprit sur la société et son environnement
- Rester un acteur citoyen impliqué dans la vie de la collectivité.

### Les petits déjeuners philo :

Rencontres mensuelles autour de sujets de philosophie, les petits déjeuners philo proposent à un public hétérogène (amateurs et avertis) un moment de débat sur un thème proposé par un intervenant extérieur (sociologue, philosophe, scientifique, psychologue, bénévole associatif...).

Les échanges de cette saison :

**Janvier** : Pourquoi vouloir chercher à tout prix à comprendre une œuvre d'art ?

**Février** : Le silence / Bruit permanent nous envahit. Rues, magasins, maisons. Silence qui fait peur, qui ressource. Silence nécessaire pour permettre la parole (dans le dialogue)

**Mars** : L'influence des médias sur notre façon de penser, de vivre...

**Avril** : La liberté consiste -elle à n'obéir à personne ?

**Mai** : La société et nous : Avons-nous besoin de héros ?

**Octobre** : Peut-on se connaître soi-même ?

**Novembre** : Tolérance et intolérance (La compréhension des autres)

Décembre : Le complotisme (Comment analyser les causes de la survenue du complotiste)



# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

## Atelier poésie :

Animés par Pierre TANGUY

**Janvier** : La poésie de François CHENG. Poète Franco-Chinois

**Mars** : La poésie de Xavier GRALL / Pierre- Jacez HELIAS

**Mai** : Les poètes face aux drames de l'existence : Poètes de Russie, d'Ukraine, de la Palestine

**Septembre** : Poètes femmes

**Novembre** : Yvon LE MEN, le métier de poète



## Les Ateliers philo :

Animés par Isabelle TANGUY, qui aime partager sa passion pour la philosophie. Il s'agit d'ateliers collectifs qui permettront aux participants d'aller à la découverte d'eux-mêmes et des autres dans un esprit d'écoute et de partage.

**Février** : Y a-t-il des limites à l'engagement ?

**Avril** : Y a-t-il du bon dans la radicalité, dans la rigidité ?

**Juin** : La vie est-elle absurde ?

**Octobre** : A quoi ça sert de savoir ?

**Décembre** : Qu'est-ce qu'il est bon de transmettre ?



# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

## Les ateliers-cuisine « Casseroles et compagnie » :

Succès non démenti depuis plus de dix ans maintenant pour les ateliers cuisine, basés sur un échange de savoir. Moment convivial et de plaisir gustatif, il permet à chaque participant d'apporter sa touche personnelle au cours de l'atelier et d'apprendre des autres : astuces, savoir-faire, décorations, etc.

En 2024 = 5 groupes composés de 13 personnes en moyenne

## Les ateliers de cette saison :

**Janvier** : Crème de chou-fleur au caramel de vinaigre balsamique, Poulet tikka massala façon indienne, Crumble ananas à la vanille

**Février** : Mini cocotte : raviole et chèvre, Joutes de porc confites au cidre et au miel, Mousse au chocolat croustillante à la compotée de poire

**Mars** : Tartare de crevettes, mangue et kiwis, Poulet à la Toscane, Crème brûlée à l'ananas parfumée à la vanille

**Avril** : Courgettes farcies au veau, Langoustines à l'américaine « Langoustines à tomber », Fondant au chocolat et à l'orange

**Mai** : Tartare de langoustines, avocats, pistaches, Saltimbocca de veau, Tarte aux fraises et aux spéculos sans cuisson

**Octobre** : Velouté d'Halloween rouge, Blanquette de veau à l'ancienne, Gâteau invisible

**Novembre** : Velouté de panais, lentilles et huile de crustacés, Montgolfières de lotte aux petits légumes, Crumble pommes, poires et chocolat noir

**Décembre** : Coquilles St Jacques à la Bretonne, Poulet au Rhum et au miel Sauce aux champignons,

Une fusion de la tarte tatin et du kouign amann





# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

Cuisinons ensemble (suite des ateliers nutritionnels)  
1 groupe composé de 10 personnes.

## Les ateliers de cette saison :

**Janvier** : Magrets de canard aux fruits rouges, Tarte au citron meringuée

**Février** : Authentiques ficelles picardes, Verrine mascarpone poire Caramel

**Mars** : Ameijoade / Riz à la Portugaise, Puits d'amour

**Avril** : Curry de lotte aux petits légumes, Gâteau ultra moelleux aux pommes

**Octobre** : Blanquette de lotte au citron vert, Verrine mascarpone poire caramel

**Novembre** : Tartiflette, Pomme au four au miel mascarpone à la vanille

**Décembre** : Gambas créoles et riz, Flan coco

Activités	Nombre de séances par an	Maximum inscrits	Nombre heures de pratique	Nombre heures de pratique en 2023
Danse bretonne	58	48	2616	2958
Danse en ligne	32	35	2750	2490
Tarot	39	34	3528	3150
Scrabble	79	25	5751	5640
Anglais	59	20	459	627
Aquarelle	44	25	1470	984
Atelier poésie	5	14	87	30
Chorale	31	56	3358	3042
petit déj philo	8	33	622	435
Atelier philo	5	15	127	142
Club de lecture	9	9	156	141
				228
Informatique stage mathias	16	21	438	
Informatique Raymond	19	18	264	159
Club photo autonome	32	11	816	693
Cuisine groupe	62	90	3080	2280
Couture	17	7	297	265
Théâtre	30	10	552	660

Total

545	471	26372	24473
-----	-----	-------	-------

Un chiffre en constante augmentation depuis 3 ans, avec plus de 26 000 heures de pratique et près de 500 inscriptions.

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

## 1.3 Les activités de bien-être

5 activités réparties sur 8 groupes différents.

### Leurs objectifs :

- Évacuer son stress
- Favoriser la relaxation pour un meilleur équilibre
- Conserver sa souplesse
- Entretenir son bien-être physique et psychologique
- Se recentrer sur ses émotions



Activités	Nombres de séances par an	Maximum inscrits	Nombre heures de pratique	Nombre heures de pratique en 2023
Yoga	32	20	726	640
Expression vocale	30	12	486	546
Sophrologie	30	39	1399	1322.5
Qi Gong	19	19	228	152
Gym adaptée	29	22	536	452

**Total**

<b>150</b>	<b>90</b>	<b>3375</b>	<b>3113</b>
------------	-----------	-------------	-------------

90 Inscriptions, un chiffre identique à l'année passée, et une légère augmentation du temps pratiqué.

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

## 1.4 Les activités sociales

14 activités différentes ont été possibles en 2024

Cette famille d'activités regroupe l'ensemble des actions collectives (hors actions de solidarité).

### Leurs objectifs :

- Prévention du bien vieillir par la pratique d'activités collectives sociales.
- Favoriser les échanges autour de la découverte.
- Développer la convivialité dans l'association.
- Organiser des séjours collectifs s'inscrivant dans la vie de l'association (séjours randonnées et découverte).
- Ci-dessous, vous trouverez :
- Les voyages organisés par l'ARPAQ (hors séjour seniors).
- Les sorties découvertes à thèmes sur une ou plusieurs journées.

Activités	Nbr de séances ou jours / an	Maximum inscrits	Nombre heures de pratique
QUINTIN 16/02/2024	1	51	612
VANNES 29/03/2024	1	51	612
ST NIC 19/04/2024	1	30	240
NANTES 24/05/2024	1	47	658
MOLENE 21/06/2024	1	54	702
ARZ 06/09/2024	1	52	702
MARIE GUERZAILLE 27/09/2024	1	50	650
EXPOS 11/10/2024	1	28	280
SAINT BRIEUC 15/11/2024	1	50	600
SORTIE CHORALE 28/05/2024	1	38	342
SEJOUR FLORALIES MAI 2024	2	19	570
SEJOUR TOURISME MALTE MAI 2024	8	40	4160
SEJOUR RANDO TOURISME JUIN 2024	8	45	4680
SEJOUR DECEMBRE MADRID 2024	5	41	2665

<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>576</b>	<b>17473</b>
--------------	-----------	------------	--------------

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

Une pratique équivalente à l'année passée, mais avec un peu moins d'inscriptions (690 inscriptions en 2023)

## 4 SÉJOURS PROGRAMMES EN 2024 :



### DU 20 AU 21 MAI 2024

#### 2 JOURS Escapade aux FLORALIES

1 journée : LES 13EMES FLORALIES INTERNATIONALES AU MANOIR DE LA CHABOTTERIE EN VENDEE.

1 journée : Visite guidée de la ville de la Roche Sur Yon. et visite guidée du potager extraordinaire à la Roche Sur Yon.

### Du 06 au 13 JUIN 2024

#### 8 JOURS CIRCUIT MALTE

Visites guidées : LA VALETTE, MDINA / RABAT / MOSTA, PALAZZO NANTESIO & LA GROTTA BLEUE, ILE DE GOZO, LE SUD DE L'ILE / TROIS CITES / CROISIERE TOUR DES PORTS



### DU 29 JUIN AU 06 JUILLET 2024

#### 8 jours COTE D'OPALE / BAIE DE SOMME

Visites guidées et Randonnées autour :

Huby-Saint-Leu, Touquet-Paris-Plage, baie de Canche, Saint Valery, Berck, Montreuil sur Mer, Hesdin, Parc du Marquenterre, le site régional naturel des 2 caps : le Gris Nez et le Blanc Nez, Boulogne sur mer, Calais : la cité de la Dentelle.



### DU 30 NOVEMBRE AU 04 DECEMBRE 2024

#### 5 JOURS MADRID / TOLEDE / ARANJUEZ

Visites guidées : Musée du Prado, Palais Royal, PARC DU RETIRO, Cathédrale Almudena, Musée Reina Sofia, PLAZA MAYOR, TOLEDE, ARANJUEZ, RELEVÉ DE LA GARDE

Dîner Spectacle de Flamenco à « Le tablao Flamenco la Quimera »



# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

Récapitulatif des activités de prévention du bien vieillir (PBV)

Comparatifs des blocs d'activité		
Physiques	33203	Heures
Culturelles	26372	Heures
Bien être	3375	Heures
Sociales	17473	Heures
<b>Total activités PBV</b>	<b>80423</b>	<b>Heures</b>

Elles totalisent plus de 80 000 heures de pratique (contre 77 000 heures l'an passé).

Ces activités permettent aux adhérents de construire ou de se reconstruire une vie sociale sur le temps libéré de la retraite tout en pratiquant des activités bénéfiques pour leur bien-être physique et psychique. C'est un moyen essentiel pour garder un lien social à l'âge de la retraite !

2024 correspond à la dynamique espérée, avec une reprise en douceur depuis 3 ans.

De nombreuses passerelles sont construites dans l'association entre ces deux grandes familles d'actions : ce premier volet des actions de « prévention du bien vieillir » et la seconde partie des missions sur les actions de « solidarité et de lutte contre l'isolement des âgés ». Le projet associatif de l'ARPAQ déroule un fil rouge entre ces deux grandes familles de son action dans une dynamique de continuum de vie sociale. Ces activités de prévention du bien vieillir sont également la porte d'entrée de la majorité des adhérents à l'ARPAQ.



# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

## 2. Prévention et lutte contre l'isolement des âgés : Les actions de Solidarité

Une animatrice, à temps plein, est affectée aux différentes actions de prévention et lutte contre l'isolement des âgés proposées par l'association (coordination et gestion des plannings et programmes, des bénévoles, ...). Elle intervient également auprès des personnes pour les écouter, les conseiller et les orienter vers des actions adaptées à leur situation.

### 2.1 Animations collectives

L'association propose un maximum d'activités collectives. En effet, les adhérents recherchent des temps collectifs ; pour faire ensemble, avec les autres.

Dans cette démarche, quatre types d'animations sont proposées à nos aînés.

#### LES CLUBS

Les Clubs, présents depuis l'origine à l'ARPAQ, sont l'activité fédératrice sur laquelle s'est créée l'Association en 1972.

Ce sont des lieux animés de rencontres hebdomadaires de proximité pour toutes les personnes âgées, bien souvent seules à leur domicile.

	nbr séances sur année	moyenne par séances club	Moyenne Age	Nbr Femme	Nbr Homme	fréquentation sur année	maxi par club	
goelands	44	25	82	34	3	1100	31	
prat maria	37	9	80	16	3	337	14	
kerlaeron	27	8	89	8	0	217	11	arrêt fin juillet
fontaine	24	7	87	10	0	157	9	
bruyère	46	7	84	15	2	335	10	
beloteurs de Prat Maria	45	6	80	10	3	284	8	
tourelle	47	15	82	30	1	716	22	
abeilles	45	9	83	13	1	413	12	
Ateliers Créatifs	43	12	77	16	0	529	15	
kernisy	36	2	80	4	0	93	4	
<b>total</b>	<b>394</b>	<b>10</b>	<b>82</b>	<b>156</b>	<b>13</b>	<b>4181</b>	<b>136</b>	

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

L'Arpaq comptabilise 9 clubs sur la ville de Quimper et 1 Atelier Créatif. La moyenne d'âge est d'environ 82 ans avec une très forte majorité de femmes adhérentes aux clubs.

En moyenne, 119 personnes les fréquentent de manière hebdomadaire. Les chiffres sont en légère augmentation par rapport à l'année 2023.

Cette année encore, l'atelier de Kernisy participe régulièrement à des projets. Les 4 participantes ont fait cette année, un don d'écharpes, gants et bonnets à la Croix Rouge de Quimper pour les sans-abris. Elles ont également confectionné des couvertures et brassière pour l'association Préma Breizh.

A la fois lieux de rencontre et lieux d'échanges, les clubs nécessitent plusieurs équipes de bénévoles qui en assurent l'accueil, l'organisation des jeux et l'animation des après-midi. Les 20 bénévoles ont également un rôle de veille vis-à-vis des plus âgés et préservent les liens même lorsque la personne ne peut plus venir sur ce lieu de proximité. Le réseau de visites à domicile peut prendre un relais ou co-exister avec la participation au club, à la demande des adhérents et de leurs familles.

L'Arpaq propose un transport pour les personnes qui rencontrent des difficultés à se déplacer seules aux activités clubs. Pendant toute l'année (hors vacances de Noël), le lundi, le jeudi et le vendredi, 29 bénévoles (hommes et femmes) transportent par équipes de deux les personnes âgées sur les clubs.

	Nombre de personnes inscrites sur les listes transport en 2024	Nbre Femmes	Nbre Hommes	Moy Age personnes inscrites	Nombre de bénévoles du transport par clubs	Moy age bénévoles
Goélands	17	16	1	86	12	67
Tourelle	9	9	0	84	8	68
Abeilles	6	5	1	87	9	68
Gym Adaptée	7	7	0	86		
<b>TOTAUX</b>	<b>39</b>	<b>37</b>	<b>2</b>	<b>85,75</b>	<b>29</b>	<b>68</b>

Tableau transports des clubs de quartiers 2024

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

## Les sorties 'Ty Anim'

Les sorties « Ty anim » ont commencé il y a 11 ans, en 2013, grâce à l'acquisition du minibus.

Ces sorties s'adressent principalement aux personnes âgées qui rencontrent des difficultés à se déplacer sur des longues distances, et pour des personnes ayant des troubles visuels ou de mémoire. L'intérêt de ces sorties est de permettre aux personnes les plus fragilisées de sortir encore malgré leur difficulté physique et/ou psychique, et de rompre la solitude, l'isolement.

Ce dispositif convient tout à fait à nos aînés, il favorise le lien social tout en permettant aux personnes de sortir de chez soi, pendant une après-midi, en petit groupe.

Les sorties se déroulent sur dorénavant 4 mercredis par mois, elles sont mises en place, par quartier : Penhars, Kerfeunteun (2 sorties pour Kerfeunteun) et Ergué Armel.

61 personnes étaient inscrites sur le dispositif en 2024. Leur nombre est en augmentation chaque année. Ces sorties sont très appréciées par le public âgé, du fait que ce ne soit que l'après-midi et en petit groupe. Trois bénévoles les accompagnent, pour aider les personnes en leur donnant le bras, en poussant le fauteuil roulant, en leur proposant des visites guidées toujours intéressantes etc.

Quelques exemples de sorties : Pont Aven, le Pays Bigouden, la baie d'Audierne, Fouesnant, Bénodet, Ploemelin, etc.

## Les sorties Ty Anim 2024 en quelques chiffres :

- 61 personnes inscrites en listes prioritaires
- 48 sorties en 2024
- 86 ans la moyenne d'âge des participants
- 224 participations de femmes / 21 participations d'hommes
- 29 bénévoles
- 640 heures de bénévolat





# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

## Les vacances à la journée

	sorties	participants			Moy Age	durée	hrs pratique
		nbr pers	Nbr Femme	Nbr Homme			
1	24 Janvier : Saint Nic	51	47	4	80,19	10	510
2	21 février : Landévennec	46	43	3	80,5	10	460
3	20 mars: Lorient	43	39	4	80	10	430
4	10 avril : Plomeur manoir de Kerazan	35	31	4	80,6	10	350
5	22 mai : Pont Aven	50	47	3	81,4	10	500
6	12 juin : Sainte Anne d'Auray	47	43	4	80,2	10	470
7	8 juillet : croisière Lorient	50	45	5	78,5	10	500
8	24 juillet : Argol	25	23	2	80,4	10	250
9	7 août : Bénodet	48	45	3	79,5	10	480
10	28 août : Landivisiau	44	39	5	78,9	10	440
11	18 septembre : Croisière Blavet	54	50	4	79,9	10	540
12	16 octobre: Youdig brennilis	52	48	4	79,4	10	520
13	13 novembre : Conserve Penmarc	49	43	6	78,8	10	490
14	11 décembre : loto	48	44	4	80	7	336
<b>total</b>		<b>642</b>	<b>587</b>	<b>55</b>	<b>80</b>	<b>137</b>	<b>6276</b>



Les vacances à la journée, ce sont des sorties mensuelles l'hiver et bimensuelles l'été, qui offrent la possibilité aux plus âgés de continuer à sortir grâce à un programme adapté, préparé et accompagné par un professionnel, ainsi que des bénévoles.

Moments de sociabilité et d'échanges, les sorties à la journée restent souvent un moment fort de la vie de nos aînés.

Pour rendre ces sorties accessibles à tous, un circuit de car est organisé sur 10 arrêts de la ville. Il s'agit de maintenir les capacités et les envies de chacun de se retrouver ensemble, le temps d'une journée dans un esprit de convivialité et de sympathie.

Les cars comptent au maximum 55 places. La participation des personnes ne pouvant plus assister à des sorties non adaptées est donc privilégiée. Une liste de personnes dites « prioritaires » est actualisée tout au long de l'année suivant les difficultés physiques, psychologiques ou d'isolement des personnes. En effet, lorsqu'il y a une demande importante, priorité est donnée aux personnes les plus âgées, présentant des problèmes de mobilité ou d'isolement.

En moyenne, 46 personnes ont participé à ces temps conviviaux.

Environ 42 personnes sont en liste prioritaire dont certaines présentent des troubles de mémoire, des difficultés de motricité, d'isolement social ...

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

## Les séjours séniors

Comme chaque année, il est organisé un séjour adapté aux plus âgés ou aux personnes rencontrant des difficultés de mobilité sur la période estivale (juin/juillet). Il est examiné à l'avance que chaque excursion est bien adaptée ou a la capacité d'accueillir le groupe dans de bonnes conditions, en fonction du rythme de chacun.

C'est un moment privilégié et convivial pour les retraités qui ont, en moyenne, plus de 80 ans. Pour cela, les inscriptions sont limitées à 26 personnes. Le groupe est accompagné de l'animatrice et selon les difficultés physiques et/ou psychiques des participants, un bénévole peut également soutenir le groupe.

Nombre de participants	Moyenne Âge	Âge maximum	Âge minimum	Homme	Femme	Penhars	Kerfeunteun	Ergué Armel	Autres communes	Difficulté physique	Difficulté psychique	Nombre accompagnant
26	81	92	72	2	24	7	10	6	3	8	0	1

En 2024, le séjour Senior s'est déroulé sur l'île d'Oléron pour visiter la région. Du 22 au 28 juin, un groupe de 26 personnes accompagné d'une animatrice a visité la région : La Rochelle, île d'Oléron, Rochefort, croisière en bateau, etc. Les visites sont adaptées et accessibles à tous.



Le séjour 2025 se déroulera sur en Normandie. Le groupe est déjà complet malgré des places supplémentaires (28 participants) et plusieurs personnes en liste d'attente. Cela démontre l'intérêt des plus âgées à vouloir continuer de voyager.

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

## Le trimestre de la solidarité

En 2009, les participants de l'activité Danses Bretonnes ont pris l'initiative d'organiser entre eux des repas crêpes afin de partager des temps conviviaux et de soutenir à la fois les actions du Téléthon. Puis les clubs de quartiers ont souhaité y participer et les repas (ou goûters) se sont très vite multipliés à l'ensemble des groupes d'activités de l'Arpaq. Ces événements de convivialité ont été baptisé en « Trimestre de la Solidarité ».

Cet événement a deux objectifs : créer du lien entre les adhérents par le biais de déjeuners et également de récolter de l'argent. Une partie des bénéfices est reversé pour certaines activités de solidarité de l'Arpaq (clubs de quartiers, réseau de visites à domicile, sorties Ty Anim, etc), le reste permet de soutenir une association extérieure choisit par la commission solidarité. Les repas se déroulent entre février et avril, principalement à l'Arpaq mais aussi dans les salles Denise Larzul et Prat Maria.

Les bénévoles, soutenus par l'animatrice, animent les déjeuners : ils fabriquent les crêpes, les garnissent et les servent aux groupes. Il faut au moins constituer une équipe de 5 bénévoles par déjeuner.

En 2024, le Trimestre de la solidarité a soutenu l'association « Le Petit Chêne ». Cette structure accueille temporairement des enfants âgées de 6 à 20 ans en situation de handicap. C'est une solution de répit pour les familles.

## Le Trimestre de la solidarité 2024 en quelques chiffres :

- 24 repas crêpes
- 1 goûter
- 500 participants (environ) / 2000 crêpes
- 30 bénévoles
- 45 activités participantes



Le trimestre 2025 soutiendra l'association Quimpéroise « Oligocyte Bretagne » qui lutte contre les tumeurs cérébrales.

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

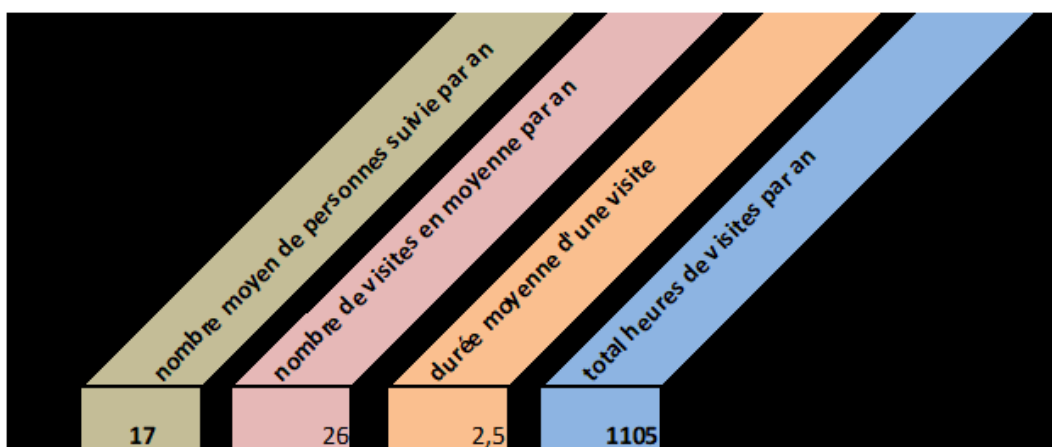
## 2.2 Accompagnements individualisés

### Réseau de visite à domicile

Dans un objectif de lutte contre l'isolement des personnes âgées, le réseau de visiteurs à domicile est une action incontournable de l'association. Le réseau s'adresse à des personnes qui subissent leur isolement résidentiel ou relationnel : difficultés physiques qui limitent les possibilités de sortir de chez soi (problèmes de marche, cécité, difficultés cognitives...), éloignement géographique des enfants, réseau familial et social amoindri du fait des décès ou des obligations de chacun.

Afin de maintenir un lien social, de préserver la marche et d'accompagner les personnes, des bénévoles interviennent à domicile. Une relation se construit donc entre la personne visitée et la personne visiteuse.

L'origine de la demande se fait par la famille, par les professionnels ou par la personne elle-même. Un professionnel de l'ARPAQ intervient pour trouver la forme « d'accompagnement » la plus adaptée à la personne. Si la visite à domicile est choisie par la personne, un bénévole lui rend visite régulièrement, dans la mesure du possible et dans le respect des missions de l'association : échanger, sortir marcher, rendre visite à une sœur ou une amie, faire des jeux, écouter de la musique, partager de la lecture...



# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

En 2024, 17 personnes âgées ont été visitées par les bénévoles du Réseau de Visiteurs à domicile. Généralement les visites se déroulent tous les 15 jours, entre 14h30 et 17h30 environ.

Le fonctionnement du réseau s'appuie sur une charte qui précise les missions et modalités des visites. Dans ce cadre, des temps de sensibilisation et d'information sont proposés aux bénévoles presque une fois par mois par l'animatrice (8 réunions en 2024). Ils permettent d'aborder différents thèmes liés au vieillissement et à l'accompagnement psychologique, physique et social.

Aussi, il est important de retenir que l'animatrice a suivi au total 60 personnes en 2024 (dont 17 personnes du réseau de visiteurs à domicile). En effet, certaines personnes ne souhaitent pas de visites mais participent aux clubs de quartiers, à Papot'Age, aux sorties Ty Anim et/ou aux Vacances à la journée.

## **Papot'Age : Un service pour les plus isolés**

Le service Papot' Age a été initié il y a 7 ans, en mars 2018.

Cette action permet aux personnes âgées isolées de recréer un lien social par le biais d'appels téléphonique et est un premier pas vers la resocialisation. Selon les besoins de la personne, des visites à domicile ou activités (sorties Ty Anim, clubs...) seront proposées pour compléter sa socialisation. Le bénéficiaire n'est pas obligatoirement adhérent à l'Arpaq s'il ne fait pas d'autres activités dans l'association.

Une équipe de 7 bénévoles formés par l'association Parentel téléphonent à tour de rôle aux personnes, deux matinées par semaine, le lundi et jeudi matin de 10h à 12h, même lors des vacances scolaires de Noël. Un cahier de liaison est mis en place, outil indispensable pour accompagner la personne. Par ce biais, l'animatrice peut également suivre l'évolution des appels et intervenir auprès des bénéficiaires si besoin. Les bénévoles et l'animatrice peuvent se rencontrer à chaque fin de séance pour analyser les appels.

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

## 2.2 Accompagnements individualisés

Depuis la crise sanitaire, il est également possible pour les bénévoles qui le souhaitent, de réaliser la séance de Papot'âge depuis leur domicile. Un compte-rendu est ensuite transmis par mail à l'ensemble des bénévoles et à l'animatrice pour permettre à chacun d'être informée du contenu de la séance. Une réunion est organisée tous les 2 mois environ, l'occasion aussi d'échanger avec une psychologue.

### Quelques chiffres :

- 11 bénéficiaires dont 6 non-adhérents
- 1 homme et 10 femmes
- 81 ans de moyenne d'âge
- 7 bénévoles
- 98 séances d'appels
- 196 heures d'appels téléphoniques minimum



### Accompagnement social

L'ARPAQ répond à un besoin social et joue un rôle de passerelle entre les personnes âgées et les services sociaux. L'association, premier interlocuteur de la personne, permet parfois de faire remonter les besoins sociaux et médico-sociaux aux services concernés. Elle répond aussi à une demande de ces personnes qui souhaitent toujours participer activement à la vie en société. Ces situations nécessitent un accompagnement particulier et adapté afin que ces personnes gardent une vie sociale la plus riche possible.

Dans le cadre des visites à domicile, cet accompagnement est encore plus marqué puisque le bénévole est la personne de confiance de la personne âgée. Interlocuteur privilégié, le bénévole peut parfois assister la personne dans des démarches administratives afin d'obtenir, par exemple, plus d'heures d'aide à domicile. Il se retrouve également parfois l'interlocuteur principal avec la famille. Dans ces situations, les bénévoles sont soutenus par l'équipe professionnelle de l'ARPAQ.

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

## 2.3 Actions partenariales

### Le Bistrot mémoire

Le Bistrot Mémoire de Quimper se propose d'accueillir dans un lieu public, toutes les personnes concernées (directement ou non) par des troubles de la mémoire. Il a fêté ses 15 ans en 2024.

	dates	thèmes abordés	nombre de personnes	durée séance	heure d'animation
1	09-janv	Echanges libres	15	2,5	37,5
2	23-janv	Présentation de l'APA	12	2,5	30
3	06-févr	Jeux de mémoire et casque de réalité virtuelle	15	2,5	37,5
4	20-févr	Présentation de l'accueil de jour de la Providence	12	2,5	30
5	12-mars	Prévention des chutes à domicile	12	2,5	30
6	19-mars	Jeux de mémoire et casque de réalité virtuelle	8	2,5	20
7	02-avr	Présentation de l'UCC	12	2,5	30
8	16-avr	Jeux de mémoire	13	2,5	32,5
9	07-mai	L'art thérapie	15	2,5	37,5
10	21-mai	Jeux de mémoire et casque de réalité virtuelle	10	2,5	25
11	01-oct	Présentation de l'Arpaq et jeux de mémoire	14	0	0
12	15-oct	L'accueil familial	14	2,5	35
13	05-nov	Présentation de la formation des aidants	15	2,5	37,5
14	19-nov	Ma prime Adapt	8	2,5	20
15	03-déc	La Télé-assistance	6	2,5	15

Au total 181 personnes sont venues au bistrot mémoire sur l'année ce qui représente en moyenne 12 participants par séance. Un nombre important mais pour autant une baisse de fréquentation par rapport à l'année précédente (262 personnes en 2023).

Plusieurs couples dont l'une des personnes est atteinte de la maladie sont devenus habitués du bistrot mémoire. Nous tentons de diversifier les thématiques avec davantage de temps conviviaux ou d'animation, autour de jeux, afin de favoriser l'intégration des personnes ayant des troubles cognitifs ou du comportement. Beaucoup de personnes viennent aussi avec des questionnements concernant leur mémoire, sans être engagés encore dans une démarche de diagnostic. Nous les orientons alors vers la consultation mémoire, si nécessaire.

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

Cette année, nous avons accueillis beaucoup de nouveaux participants. Souvent ils sont orientés par les professionnels du secteur (infirmier, médecin, Equipe Spécialisé Alzheimer) ou par le « bouche à oreille ».

Le bistrot mémoire continue d'accueillir régulièrement des stagiaires et des étudiants, parfois des professionnels.

Cette année nous avons accueilli des professionnels de l'APA pour présenter ce dispositif, l'ergothérapeute du CLIC de QBO pour parler de la prévention des chutes, le département est intervenu pour présenter l'accueil familial, une psychologue pour présenter l'accueil de jour de la Providence, un médecin gériatre pour présenter l'Unité Cognitivo Comportemental de Bénodet (UCC) et une art-thérapeute. Les rencontres avec les professionnels sont toujours très appréciées.



## Les “Petits Plaisirs Contés”

Le rôle de l'ARPAQ est aussi d'être fédérateur et créateur de lien entre les différents lieux de vie, privés comme publics, à travers la mise en place de véritables projets d'animations, créés en partenariat. C'est ainsi que les "Petits Plaisirs Contés" ont été développés dans 13 établissements d'hébergement pour personnes âgées ou accueil de jour de Quimper et Douarnenez.

L'animation de ces temps est réalisée essentiellement par une équipe de 5 bénévoles, soutenue par la présence d'une professionnelle.

L'animation de ces temps est réalisée essentiellement par une équipe de 5 bénévoles, soutenue par la présence d'une professionnelle.

Elle intervient environ trois fois par mois sur une thématique choisie en réunion avec les animateurs des structures et les bénévoles, en début d'année. Les thèmes abordés sont très différents selon les demandes.



# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

L'objectif est de proposer aux résidents un moment convivial de discussion autour de supports riches et variés (diaporama, musique, démonstrations, expositions...) tout en stimulant leur mémoire. Le but étant que chaque résidence puisse accueillir une séance dans l'année et que chaque structure puisse déplacer ses résidents sur le lieu qui accueille la séance. En 2024, 4 thèmes ont été présentés ce qui représente 12 séances organisées en collaboration avec l'équipe des bénévoles et des animateurs.

## Les Petits Plaisirs Contés en quelques chiffres :

- 12 séances réalisées
- 1 fête (galettes des rois)
- 13 EHPADs ou Accueil de Jour
- 21 personnes en moyenne par séance
- 5 bénévoles de l'Arpaq



Après 22 ans d'existences, cette action s'est arrêtée en juin 2024 pour plusieurs raisons :

-Le manque de bénévoles. Plusieurs bénévoles ne souhaitent pas continuer d'animer les Petits Plaisirs Contés pour des raisons personnelles. Pour poursuivre cette action, nous aurions dû solliciter au minimum 4 nouveaux bénévoles.

-Le manque d'investissement des animateurs : Depuis le COVID il a été difficile pour l'Arpaq de mener à bien cette animation : règles de sécurité liée au Covid, confinement successif des résidences. Cela a certainement eu un impact sur l'investissement des animateurs : peu ou pas de réponses aux mails envoyés, peu de structures se déplaçaient dans les autres EHPAD pour assister aux séances.

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

## 2.4 Développement d'Actions Intergénérationnelles

L'association maintient toujours quelques actions intergénérationnelles auprès de différentes structures.

### Comédie musicale avec les lycéens

Les choristes de l'Arpaq ont été invité à participer à la comédie musicale du lycée de Kerustum. Les professeurs organisent cela depuis quelques années maintenant mais c'est la première fois que l'Arpaq y participe. Environ une fois par mois, depuis la rentrée 2023, une douzaine d'adhérents sont aller chanter aux côtés des lycéens et les CE2 de l'école St Julien. Deux représentations ont eu lieu en juin 2024.



### Le "Petit Chêne"

Dans le cadre du Trimestre de la Solidarité, trois actions ont été mises en place en collaboration avec cette association qui accueille des enfants en situation de handicap : goûter crêpes pour le mardi-gras, récolte de jouets/livres, une séance de casque de réalité virtuelle auprès de 6 enfants.



# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

## Résidence Jeunes “cols-verts”

Dans le cadre de l'action « réalité virtuelle », une action commune a été proposée à la Résidence Jeunes des Cols Verts. Les retraités ont initié 6 jeunes étudiants (entre 16 & 20 ans) à la réalité virtuelle. Casques sur les yeux, ils ont pu découvrir les sensations fortes à moto ou sur le grand huit.

L'intérêt de cette rencontre était dans l'échange des attendus et des stéréotypes : les retraités peuvent apprendre la nouvelle technologie aux jeunes générations !



En conclusion, nous pouvons voir que toutes ces activités ne pourraient avoir lieu sans une organisation solide, maillée de bénévoles engagés, militants et solidaires associés à une équipe de professionnels.

## L'ARPAQ fonctionne de manière démocratique :

Tout d'abord au bureau où ses 12 membres élus préparent tous les projets. Il s'est retrouvé sur 4 séances de travail en 2024.

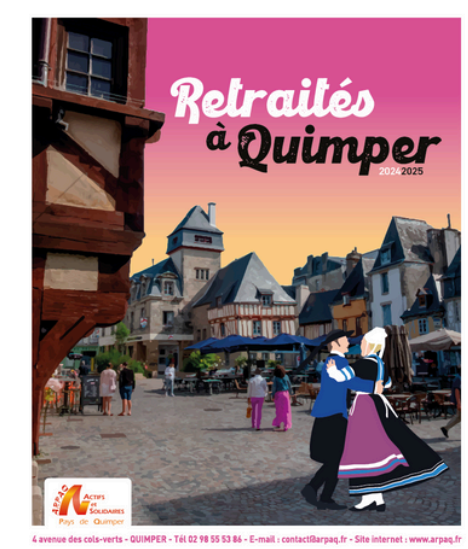
Ensuite au Conseil d'administration composé de 35 membres et où la majorité appartient aux membres adhérents. Il s'est réuni 6 fois en 2024 pour traiter des grands dossiers et prendre les décisions.

Également dans les commissions en appui du bureau et qui s'investissent sur les dossiers spécifiques : finances, solidarité, commission projets & perspectives...

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

## Nos supports de communication, essentiels pour nous identifier :

Le petit guide « Retraités à Quimper », que vous trouvez dans tous les services de proximité (mairie annexe, boulangerie, médecins, cabinet de spécialistes...) et distribué par les bénévoles volontaires.



Léna vous propose chaque semaine le « Flash Info ». Pour vous y inscrire, il suffit de cliquer sur « Je m'abonne ! » sur le site internet. Vous aurez toutes les informations du moment.



Lettre de l'ARPAQ

Nom

Prénom

E-mail \*

Je m'abonne !

# BILAN DES ACTIVITÉS ARPAQ 2024

Le site internet : [www.arpaq.fr](http://www.arpaq.fr) : il vous permet en un clic de vous informer sur les activités de l'ARPAQ et notre page Facebook.

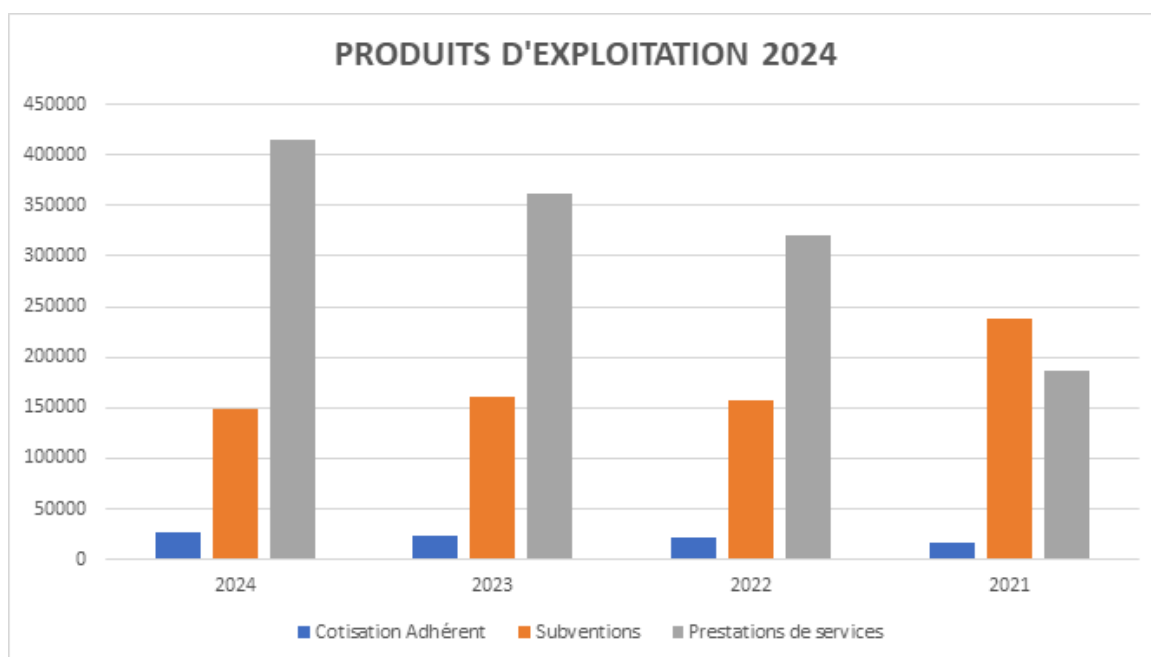


# BILAN FINANCIER ARPAQ 2024

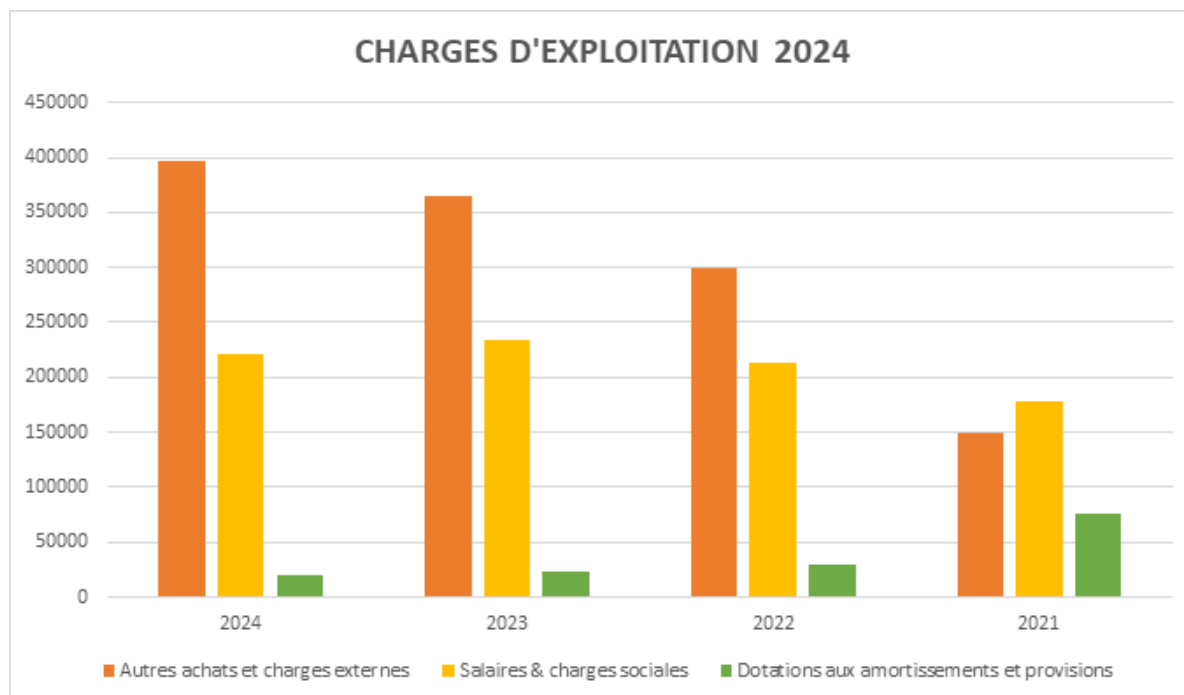
RÉSULTAT DE L'EXERCICE 2024 :  
-1563 €

**Présentation faite par l'expert-comptable & le trésorier pour un arrêté des comptes au Conseil d'Administration du 28 mars 2025.**

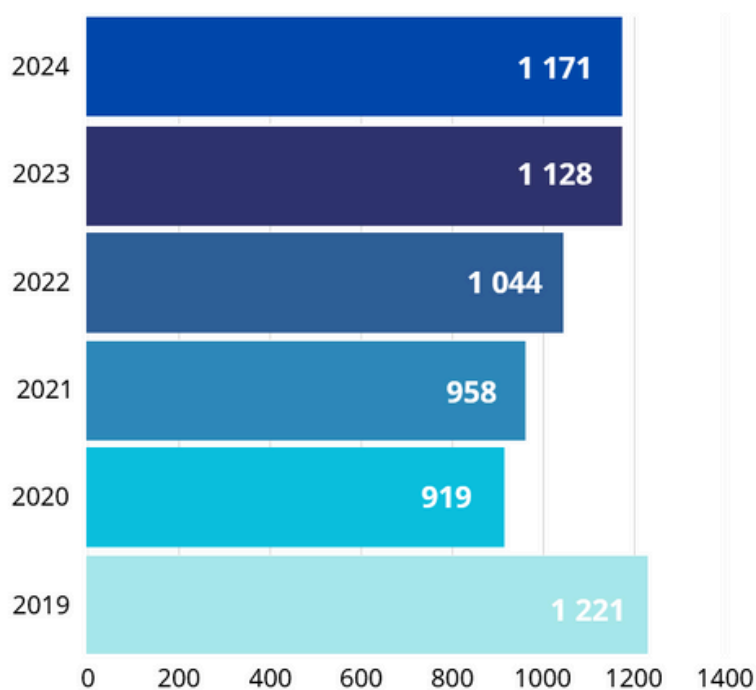
*En premier, nous allons décortiquer les produits et les charges d'exploitation. Nous nous arrêterons sur l'évaluation des contributions volontaires en nature, ainsi que l'évaluation chiffrée du bénévolat en 2024. Enfin, pour terminer, nous analyserons le bilan de l'association.*



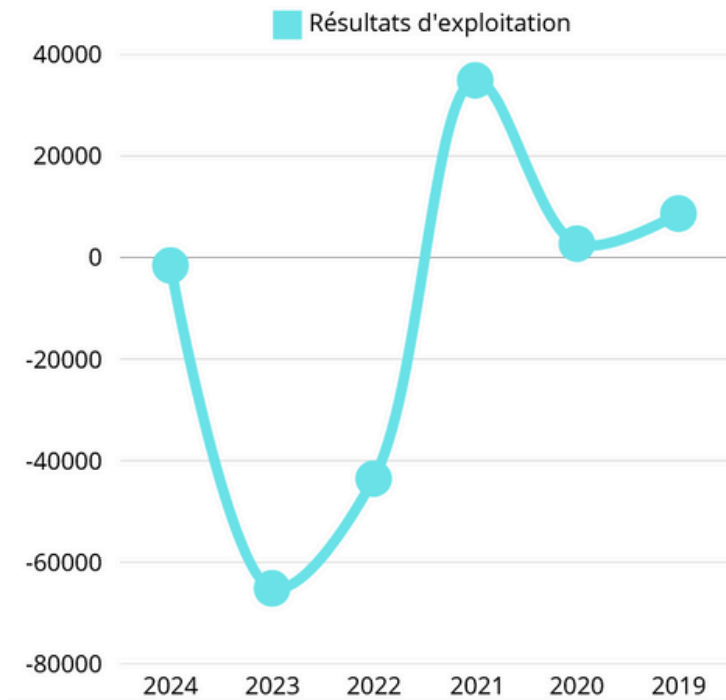
# BILAN FINANCIER ARPAQ 2024



Évolution du nombre d'adhérents :



# BILAN FINANCIER ARPAQ 2024



Les premiers deux graphiques présentent bien l'augmentation générale et progressive des recettes et des charges depuis les années covid.

Concernant le premier graphique, celui des Produits d'exploitation, Les Prestations de services ont doublé entre 2021 et 2024. C'est donc bon signe. Il y a de l'activité, beaucoup d'activité. Les produits des adhésions sont aussi en augmentation de près de 3500€ (augmentation passant de 21€ à 23€). Il y a donc des recettes qui gonflent d'un côté.

Pour autant, les subventions sont stables mais n'augmentent pas. La répercussion de l'inflation n'est pas prise en compte. La subvention municipale a été revalorisé de 2500€ exceptionnellement, pour faire face à un impôt nouveau, la taxe d'habitation.

Concernant le graphique des charges d'exploitation, vous comprenez bien qu'en toute logique, les recettes qui augmentent créent des charges en augmentation.



# BILAN FINANCIER ARPAQ 2024

Cette année, nous avons des charges de fonctionnement qui augmentent moins fortement (9.5%) proportionnellement que nos produits (11.5%).

La masse salariale est plus importante depuis 2022 (4.5 ETP) afin de développer l'offre de service de l'association. C'est donc grâce à cette présence plus importante que l'équipe salariée peut proposer beaucoup plus de prestations de service.

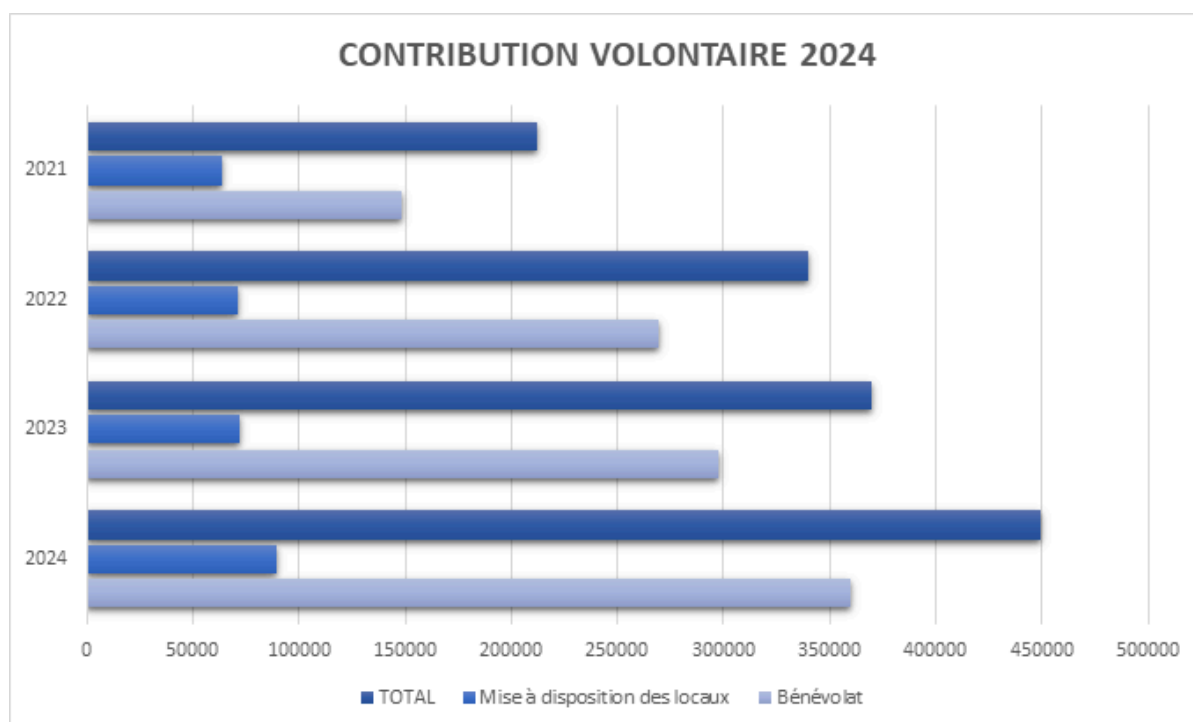
Du côté des dotations aux amortissements, la baisse est progressive mais cohérente.

Enfin, le poste des charges externes gonfle par l'inflation galopante, qui de manière cumulée contraint notre budget.

Ces graphiques permettent de mettre en corrélation les adhésions (A) depuis 2019, avec les résultats d'exploitation.

Le chiffre le plus critique est celui de 2020 où seulement 919 adhérents ont poussé la porte de l'ARPAQ. Depuis les adhésions continuent de progresser ce qui est très positif pour l'avenir.

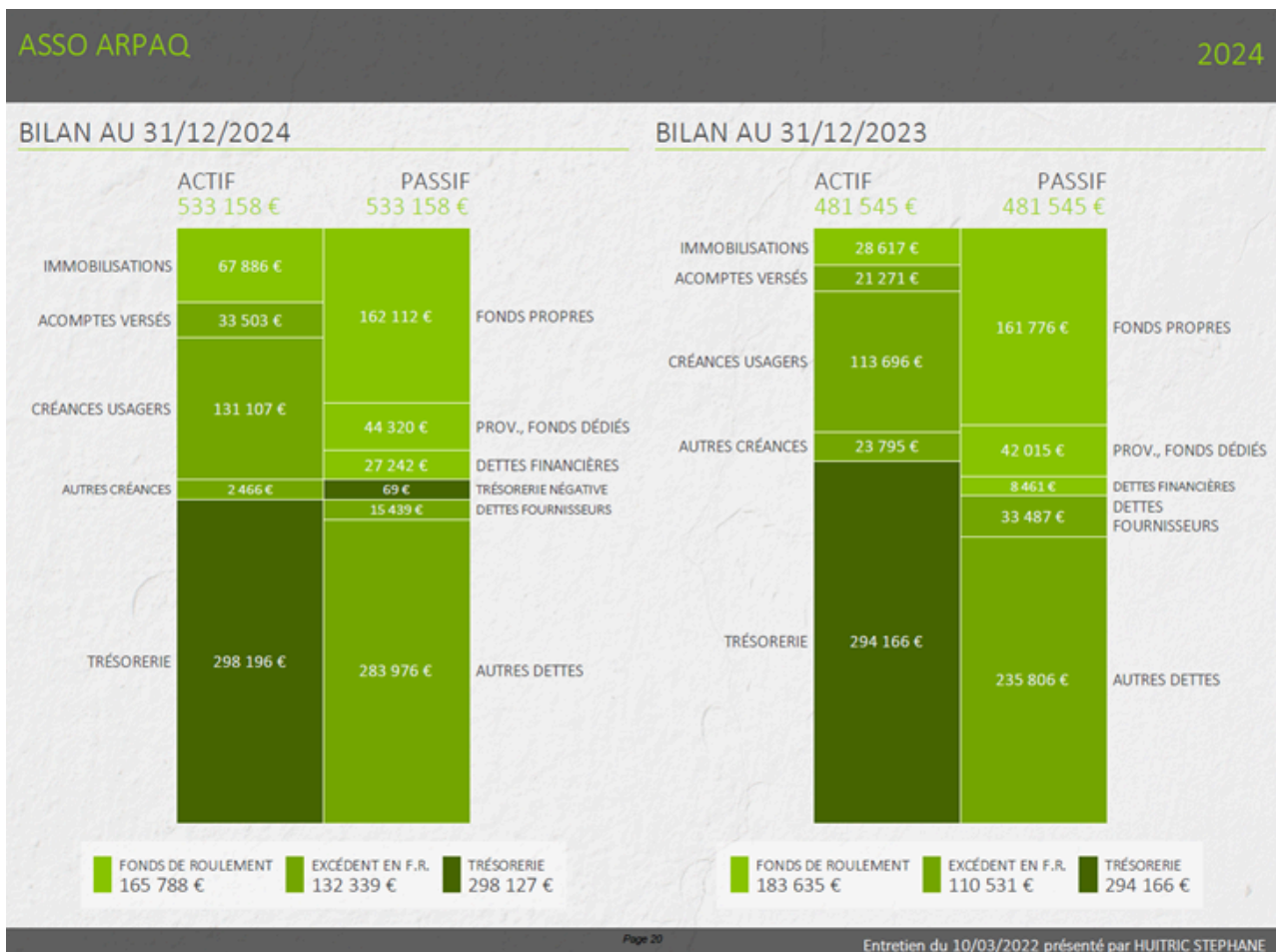
Le second graphique permet également de se rendre compte de l'évolution critique des bilans depuis 2021, expliqué par le « retard pris depuis 3 ans » sur la dynamique associative, avec une nette amélioration pour 2024.



# BILAN FINANCIER ARPAQ 2024

Les contributions volontaires comprennent la valorisation des locaux mis à disposition de l'ARPAQ (le siège social et salles associatives utilisées), ainsi que de la valorisation du temps passé par les bénévoles sur toutes les actions réalisées dans l'année (Solidarité, mais aussi tout type de bénévolat sur des forums, pour les repas crêpes etc). Au total, ce chiffre s'approche des 450 000€. Non négligeable !

## BILAN COMPARATIF 2024 ET 2023



# BILAN FINANCIER ARPAQ 2024

Rappelons que le bilan est « une photo » instantanée à un moment précis de la situation globale de la structure. L'analyse se déroule ainsi au 31 décembre 2024. Dans l'actif nous avons tous les éléments qui concernent le patrimoine de l'association. Dans le passif figurent les ressources dont dispose l'association ainsi que ses capitaux propres.

Les fonds propres de l'association ont fondu, ce qui source d'inquiétude pour l'avenir de la structure. La Trésorerie reste importante, mais ne reflète pas la situation permanente de la structure. Je rappelle que cette trésorerie est l'impact des inscriptions de la rentrée de septembre, soit une forte poussée de trésorerie entre septembre et décembre, chaque année.

En conclusion, l'inflation galopante depuis plusieurs mois sur l'ensemble des produits et services, ainsi que des subventions de plus en plus limitées ne nous permettent plus d'absorber l'intégralité des charges de fonctionnement. Les efforts de chacune et chacun ont été importants et heureusement, le résultat s'en ressent. Une première marche est gravie. L'association présente donc un résultat négatif de -1563 euros.

Les efforts seront portés par les adhérents entre autres, en continuant une augmentation progressive mais nécessaire des prestations de services.

La réévaluation de nos subventions tant attendue ne sera pas, à priori, au rdv. L'Etat est en quête de nouveaux produits et dans ce contexte de crise financière, les collectivités territoriales sont impactées de plein fouet.

Nous restons à votre disposition avec notre commission finances pour vous apporter tous les éléments nécessaires sur cette présentation.

**Daniel Coinon, Trésorier de l'ARPAQ**

---

## CONCLUSION

La fragilité économique des associations se pérennisent malheureusement dans le paysage quimpérois, mais gardons à l'esprit que les activités de l'association restent très fréquentées. Nous serons plus forts ensemble, dans cet esprit de solidarité.

Notre mission est d'envisager de développer encore et toujours des activités, des séjours, des projets solidaires que nous savons nécessaires pour les retraités du Pays de Quimper.

Innover pour que nos propositions restent toujours en adéquation des demandes des nouveaux retraités. La Ville de Quimper, comme au niveau national, va vieillir ! Soyons présents !

La commission projets & perspectives travaille pour développer des activités : une initiation poterie et modelage, et de la marche nordique, une pratique santé très intéressante pour la saison à venir.

Le projet associatif de l'ARPAQ va être renouvelé et réactualisé par l'accompagnement d'un Dispositif Local d'Accompagnement en 2025, qui portera sur la période 2025-2030 ; porté par l'Espace Associatif.

Enfin, la convention avec la Ville de Quimper est en cours de renouvellement. Nous savons que nous pouvons compter sur le soutien indéfectible de la municipalité. Nous renouvelons nos sincères remerciements.

**Patrick TROALE, Co-Président de l'ARPAQ / 03 avril 2025**

# **ANNEXES (ARTICLES DE PRESSES)**

## Un Bistrot mémoire organisé aujourd'hui



Julie Frances, animatrice de l'Arpaq, et Anne Juliette Falhun, psychologue.

PHOTO : ARCHIVES OUEST-FRANCE

Cela fait maintenant dix ans que le Bistrot mémoire existe. À l'initiative de l'Association des retraités et personnes âgées de Quimper (Arpaq), en Finistère, le rendez-vous est à destination, un mardi sur deux, des personnes vivant avec des troubles de la mémoire.

Ce mardi, il aura lieu au 17, rue du Moulin Vert, de 15 h à 17 h. Pas d'inscription préalable et un accueil libre.

En clair, c'est un lieu d'accueil et d'accompagnement pour des personnes vivant avec des troubles de la mémoire et pour leurs aidants. Comme l'avaient déclaré Julie Frances,

animatrice de l'Arpaq, et Juliette Falhun, psychologue, « que vous ayez des troubles de la mémoire, que vous soyez l'aidant(e) d'une personne malade ou simplement une personne intéressée par le concept, le Bistrot mémoire est fait pour vous ».

**Informations pratiques :** Association des retraités de Quimper au 02 98 55 53 86, [contact@arpaq.fr](mailto:contact@arpaq.fr) ; <http://www.arpaq.fr>. Tarif : gratuit. En présence de la psychologue et l'animatrice. Thème proposé : « Echanges libres ».

Suivez toute l'actualité sur [www.ouest-france.fr](http://www.ouest-france.fr)

## À Quimper, le bistrot-mémoire s'installe au café du Moulin-Vert

Le 10 janvier 2024 à 11h00



Un premier temps d'échanges, encadré par Julie Francès, animatrice de l'Arpaq et Xavier Ely, stagiaire au sein de l'association.

L'association des retraités et personnes âgées de Quimper (Arpaq) a pour mission de promouvoir des actions de solidarité et de développer des animations auprès de ses 1 200 adhérents. Le bistrot-mémoire est un parfait exemple des activités proposées. Depuis 12 ans, deux mardis par mois, il accueille et accompagne des personnes vivant avec des troubles de la mémoire, ainsi que leurs aidants, proches ou professionnels. En ce début d'année, il s'est installé durablement au [Bistrot du Moulin-Vert](#) qui dispose d'une salle spacieuse et de facilités d'accès et de stationnement.

Ce rendez-vous bimensuel, ouvert à tous, permet de s'exprimer librement, de partager ses interrogations et ses difficultés dans un climat détendu et chaleureux, sans inscription préalable. On y vient quand on veut, l'entrée y est libre et gratuite.



Premières situations mobilisant la mémoire d'événements récents.



Julie Francès, animatrice de l'Arpaq et Xavier Ely, stagiaire au sein de l'association.

Au programme des thèmes d'échanges : des jeux de mémoire ou la rencontre d'intervenants professionnels, psychologues ou ergothérapeutes. Ce mardi 9 janvier, Julie Francès, animatrice, et Xavier Ely, stagiaire au sein de l'Arpaq ont encadré cette première séance de 2024. D'autres suivront.



## Quimper. Un thé dansant, seyant et plein d'allant

Le thé dansant organisé par le couple CCAS-Arpaq de la ville de Quimper a réuni des nombreux couples ce jeudi 1er février 2024, sur la piste de la salle Dan Ar Braz à Quimper (Finistère). Ambiance.



Le thé dansant organisé jeudi salle Dan Ar Braz à Quimper a connu un vif succès. | OUEST-FRANCE

14 h pile. L'orchestre Carte blanche donne le la. *Les Amants de Saint-Jean* vont trotter toute la journée dans notre mémoire de façon entêtante. Les couples se lèvent de table et entrent dans la valse.

À Kerfeunteun, la salle Da Ar Braz est idéale pour servir à température un bon thé dansant. Il y a plus de femmes que de cavaliers mais ce n'est pas grave. « **Ça nous fait une sortie**, rigolent Marcelle et Léonie, deux amies d'Ergué-Gabéric. **On adore la musique mais nous n'avons pas trop l'occasion de danser !** » Les voilà parties dans une autre danse et un fou rire. Elles sont pimpantes, toutes pouponnées, sur leur 31 pour le premier thé dansant de l'année.

L'orchestre Carte blanche enchaîne sur un paso doble. Et c'est reparti pour un tour ! Pour certains, c'est plus qu'une détente, ! « **Oui, c'est une passion, pour nous,** déclare ce couple qui ne fait qu'un sur la piste de danse. **On peut faire des kilomètres pour venir danser.** »



Les bénévoles de l'Arpaq prêts à recevoir les danseurs. Au premier rang : Odette, Antoinette et Marie-Yvette. Au second rang : Alain, Jean-René, Patrick et Danielle. | OUEST-FRANCE

Doriane Breton, directrice de l'Arpaq, l'Association des retraités et personnes âgées de Quimper, confirme cet engouement. **« Je viens de rencontrer un couple originaire du Berry, installé à Quimper. Ils me disaient que par chez eux, toutes les communes, même les plus petites, organisaient souvent un thé dansant et que ce n'était pas franchement le cas ici. »**

L'Arpaq s'appuie sur huit bénévoles chevronnés pour la bonne organisation. Cela passe par l'accueil et le vestiaire. À la caisse, Floriane toux, assistante de direction au CCAS n'a pas encore fait les comptes mais le succès est là. **« Au dernier thé dansant, nous avons eu 188 personnes. Pour 8 €, cela comprend l'entrée, une collation avec une boisson et quatre mignardises. Le prochain thé dansant a lieu le 14 avril, dans la salle Dan Ar Braz, puis le 20 juin dans les Jardins de l'Évêché et enfin le 29 septembre. »**

De retour sur la piste. Pas de temps morts pour les danseurs. L'orchestre ne lâche pas le morceau. Les couples tiennent le bon tempo, avec classe.

## À Quimper, un thé dansant organisé par le CCAS le dimanche 14 avril

Le 20 mars 2024 à 10h30

Le 14 avril, la Ville de Quimper, le CCAS et l'Arpaq organisent un thé dansant à la salle Dan-Ar-Braz afin de « favoriser les liens intergénérationnels ».



Dimanche 14 avril, de 14 h à 18 h, un thé dansant est organisé à la salle Dan-Ar-Braz, à Quimper.

La ville de « Quimper voit le nombre de personnes âgées croître sur son territoire. Afin de lutter contre l'isolement des seniors, favoriser les liens intergénérationnels et pour compléter l'offre actuelle à destination de ce public (colis et repas des aînés), le CCAS organise des thés dansants », indiquent la municipalité et le Centre communal d'action sociale dans un communiqué.

### Ouvert à tous

Le prochain ? Dimanche 14 avril, de 14 h à 18 h, à la salle Dan-Ar-Braz. « Mélodie Story assurera l'animation musicale. Une collation comprenant des mignardises et une boisson seront proposées aux participants. Les bénévoles de l'Association des retraités et personnes âgées de Quimper (Arpaq) concourront à l'accueil des participants et géreront le vestiaire ainsi que la buvette », ajoutent-ils. Un thé dansant qui est ouvert à tous, notamment aux amateurs de danse.

### Pratique

Entrée : 8 €. Gratuit pour les enfants. Renseignements et préinscriptions [sur le site internet Quimper plus](#) ou auprès du CCAS, 8 rue Verdelet. Contact : 02 98 64 51 00.

## Quimper en bref

16/07/2024

### Personnes âgées et retraitées : les clubs de quartier restent ouverts tout l'été

Jeudi, une cinquantaine d'adhérents, de 62 à 98 ans, de l'Association des retraités et personnes âgées de Quimper (Arpaq), se sont réunis pour participer à un concours de belote et scrabble, à la salle Denise-Larzul, dans le quartier de la Tourelle.

L'occasion pour l'association de réunir, pour la fin de saison, les adhérents des huit clubs de quartiers : Goélands, Prat-Maria, Fontaine, Kerlaeron, Bruyères, Kernisy, Tourelle et Abeilles.

À noter que ce sont exclusivement des femmes qui ont remporté les premières places : Lisette et Marie-Louise pour la belote et Solange qui gagne au scrabble.

À savoir également que tous les clubs de quartiers restent ouverts tout l'été et ouvrent leurs portes une fois par semaine, où il est possible de jouer entre autres au scrabble, à la belote, au Triomino, au Rummi-



Belle ambiance à la salle Denise-Larzul autour des tables de scrabble et de belote.

PHOTO : QUEST-FRANCE

kub, etc. De 14 h à 17 h, pour 2 € après-midi (inclus le goûter) plus l'adhésion d'été fixée à 5 €. « N'hésitez pas à vous renseigner à l'Arpaq (02 98 55 53 86) pour trouver le club

le plus proche de chez vous. Une bonne occasion de rompre la solitude et de faire des connaissances », souligne Julie Fancès, animatrice de l'association.

Mardi 15 octobre 2024

Vendredi, l'Association des retraités et personnes âgées de Quimper (Arpaq) a réuni son comité directeur à l'espace Simone-Veil.



## L'Arpaq reste positive

L'Arpaq (Association des retraités et personnes âgées de Quimper) se prépare à l'entame d'un nouvel exercice. Après deux années marquées par des difficultés financières, veut aller de l'avant avec optimisme.

● Vendredi, l'Association des retraités et personnes âgées de Quimper (Arpaq) a tenu sa réunion trimestrielle à l'espace Simone-Veil. L'occasion pour les trois coprésidents, Michel Trolez, Patrick Troale et Alain Bourc'h, ainsi que la directrice Doriane Breton, de faire le point sur la bonne santé de l'association.

Avec 126 nouveaux adhérents, portant le total à 1066 membres en septembre, l'Arpaq semble entamer ce nouvel exercice sur une dynamique positive. « Nous avons 60 adhérents de plus que l'an dernier à la même période », précise Patrick Troale. Nous pouvons compter également sur l'engagement de 120 bénévoles, cinq salariés (4,5 équivalents temps plein), et cinq animateurs intervenants à temps partiel pour organiser près de 40 activités, des animations collectives ou des accompagnements individualisés.

Parmi les nouvelles activités proposées cette année, le Qi Gong, la gymnastique du dos et la gymnastique dynamique rencontrent un franc succès. « Ces activités répondent à une véritable demande de nos adhérents », explique Alain Bourc'h. Les petits-déjeuners philosophiques et les rencontres poésie, organisés une fois par mois, attirent également de plus en plus de participants.

### **Une augmentation des coûts des activités**

L'association prévoit un séjour de randonnées et de tourisme du 30 mai au 6 juin à Nogaro, dans le Gers.

« Il reste encore une dizaine de places pour ce séjour au tarif de 1 150 € par personne », ajoute Doriane Breton.

Après deux années de déficits en 2022 et 2023, l'Arpaq a décidé d'augmenter de manière raisonnable le coût de ses activités de 10%. « Cela devrait nous permettre de retrouver un équilibre financier », déclarent les coprésidents qui saluent le soutien de la municipalité, avec une subvention de 142 500 €, et le professionnalisme des salariés de l'association.

### **Pratique**

L'Arpaq organisera le dimanche 24 novembre, de 14 h à 19 h, son super loto à la salle Dan Ar Braz.

Contacts : tél. 02 98 55 53 86 ; mél. [contact@arpaq.fr](mailto:contact@arpaq.fr)

## À Quimper, l'association « Le petit chêne » reçoit un don de 2 500 € de l'Arpaq

Le 25 octobre 2024 à 15h43



Un chèque de 2 500 € de l'Arpaq à l'association « Le petit chêne », qui gère deux maisons d'accueil temporaire pour enfants en situation de handicap à Saint-Évarzec et Melgven.

L'Arpaq (Association des retraités et personnes âgées de Quimper) organise chaque année son « trimestre de la solidarité » afin de réunir des fonds et en faire bénéficier une association. Cette année, 2 500 € ont été collectés grâce à la vente de crêpes aux membres de l'association des retraités. Un chèque de cette somme a donc été remis, ce jeudi 24 octobre, par Michel Trolez, président de l'Arpaq, à Aurélie Guillou, directrice de l'établissement « Le petit chêne », structure de répit pour enfants en situation de handicap.

### Offrir un lieu de répit aux enfants et à leurs familles

« Le petit chêne » a ouvert sa première maison d'accueil temporaire suite à un appel à projet de l'ARS (Agence régionale de santé) pour huit enfants de 6 à 20 ans à Saint-Évarzec en 2022. Pour répondre au mieux aux besoins du territoire, une seconde maison a été ouverte à Melgven. Pour des besoins plus ponctuels, le dispositif « petit chêne » offre également une autre modalité d'accueil pour un accompagnement de l'enfant à domicile ou sur une activité de loisirs pour quelques heures ou sur une journée.

Les fonds collectés permettront l'acquisition de toboggans et balançoires pour l'aménagement des extérieurs des deux sites.

## L'association des retraités de Quimper organise un super loto pour la première fois

Pour la première fois depuis ses vingt-quatre années d'existence l'Association des retraités et personnes âgées de Quimper (Finistère) va organiser un super loto pour s'assurer une plus grande souplesse financière.



Lors du dernier CA élargi | OUEST-FRANCE

À l'Association des retraités et personnes âgées de Quimper (Arpaq), la saison 2024-2025 s'annonce comme un bon millésime : « **Nous accueillons 126 nouveaux adhérents, ce qui fait grimper l'ensemble des inscrits à 1 066, soit 60 de plus que l'an passé. Le Covid nous avait fait plonger de 1 200 adhérents à 900** », rappelle Doriane Breton, la directrice de l'association.

## Minibus unique en Bretagne

Un dynamisme retrouvé dû en grande partie à la diversité et aux renouvellements des activités proposées. De nouvelles propositions ont trouvé leurs adeptes : tai-Chi et qi-gong, gym du dos, gym dynamique, yoga, petits déjeuners philo, rencontres poésie. Les clubs de quartiers restent très fréquentés. Grâce notamment à l'acquisition d'[un minibus unique en Bretagne](#), équipé d'un escalier latéral pliable de trois marches. Trente chauffeurs bénévoles assurent quelque 5 000 km par an.

À l'occasion de la nouvelle saison, Isabelle Assih, la maire de Quimper, soulignait qu'elle était « **très touchée de voir que l'engagement de l'Arpaq pour l'inclusion des retraités en situation de handicap s'inscrit dans la durée et porte ses fruits** ». »

Une volonté constante des 120 bénévoles et des professionnels de l'association. « **Si du côté du budget, on reste optimiste en particulier grâce à l'augmentation de nos effectifs,** » « **un coup de pouce du Département serait le bienvenu** », » affirment les trois coprésidents.

Des demandes ont été faites dans ce sens. En attendant, pour assurer une souplesse budgétaire, c'est un super-loto ouvert à tous qui sera organisé le dimanche 24 novembre de 14 h à 19 h, salle Dan Ar Braz, animé par Annie avec plus de 3 500 € de lots dont 2 000 € en bons d'achat.

**Dimanche 24 novembre 2024**, de 14 h à 19 h, salle Dan-ar-Braz, à Quimper.