

QUIMPER VILLE

Arpaq. 1.200 Quimpérois en quête de santé et convivialité

1 septembre 2011

L'association des retraités quimpérois teste de nouvelles activités chaque année. Son public rajeunit et se masculinise, mais l'Arpaq soigne ses fondamentaux: «Prévention, solidarité et convivialité».

Cette rentrée, l'Arpaq proposera à ses adhérents un atelier «Harmoniser son image à sa personnalité» qui résume bien la philosophie de l'association.

L'animatrice Frédérique Durant est spécialiste du «relooking». Un mot qu'elle ne revendique pas tant il est associé à la télé-réalité trash.

Travailler son image

«Je travaille depuis six ans dans la région, souvent pour aider les demandeurs d'emploi à valoriser leur image, explique-t-elle. Il faut que notre image corresponde à ce que l'on est, et pour cela, il faut oser ce que l'on est». «L'idée de proposer cet atelier est venue lors d'un "P'tit déj philo", explique Hervé Le Troadec, directeur de l'Arpaq. La question tournait autour de l'importance de retrouver la confiance, l'estime de soi.

Dans notre association beaucoup de nos activités tournent autour de ces problèmes». «Retrouver confiance en soi, c'est faire un pas vers l'autre et quand on est seul, c'est essentiel», résume Frédérique Durant. Elle abordera donc les questions de style vestimentaire, coiffure, maquillage, couleurs lors de rendez-vous consacrés à des thèmes précis.

Les hommes plus nombreux

Dans le même esprit, l'Arpaq propose de multiples activités pour stimuler et enrichir la retraite. Même si les femmes représentent toujours 85% des adhérents, l'effectif se masculinise peu à peu. «Il y a de plus en plus de couples, note la présidente Jeannine Kerdranvat. Ce sont les femmes qui poussent les hommes à l'extérieur de la maison». Les activités répondent logiquement aux besoins de la personne âgée, notamment la gymnastique adaptée qui permet à ceux qui commencent à avoir des difficultés de mouvement de rester autonome, ou le tai-chi, qui apporte la sérénité nécessaire au bien-être. Mais, il y a aussi de jeunes retraités qui veulent des activités plus toniques. La marche nordique, niveau d'exigence supérieur de la marche sportive, et les danses de salon, répondent à ces attentes. L'Arpaq continue à tester toutes les ouvertures pour ses adhérents. Cette année, le Hot Club de Douarn viendra répéter dans les locaux de l'association et proposera ainsi une redécouverte du jazz aux musiciens qui souhaitent retrouver leur instrument la retraite venue.

Un réseau engagé

Enfin, l'Arpaq est aussi un lieu pour s'investir pour les autres. L'association participe à la réflexion municipale sur la place des personnes âgées dans la ville. Les transports et l'habitat sont au cœur de ces préoccupations. Par ailleurs, des actions envers les personnes isolées continuent à tisser ce réseau de solidarité sans lequel toute action serait un peu vaine. La création d'un nouveau club qui se réunira à la maison La Retraite pour les habitants du centre-ville permettra par exemple d'associer les résidents aux échanges et activités. À l'agenda *Porte ouverte de rentrée pour s'informer et s'inscrire le jeudi 8 septembre de 9h30 à 17h au siège, 4, rue des Cols Verts.*

