

## Arpaq : 30 ans de bons et loyaux services



Stéphane Cozic, directeur de l'Arpaq et Dominique Guével, animatrice, aux côtés d'André Paubert, président de l'association depuis 1979.

**Conserver le lien social, c'est, depuis 30 ans, le mot d'ordre de l'Arpaq. Si en trois décennies, la philosophie de l'association des retraités et personnes âgées de Quimper n'a pas changé, les besoins et les envies des adhérents ont, par contre, nettement évolué.**

L'Arpaq ou plutôt l'Aqpa (Association quimpéroise pour les personnes âgées), nom de baptême de l'association, est née en 1972, dans l'élan d'un mouvement national qui a vu la création de nombreuses structures identiques à travers le pays. Il s'agissait de répondre à un réel besoin des retraités, *«qui ne savaient pas faire autre chose que travailler, explique Stéphane Cozic, le directeur de l'Arpaq. Il fallait les accompagner dans la découverte du monde des loisirs»*. Des promenades en car étaient organisées, pas bien loin, mais *«à l'époque, aller à Crozon, c'était déjà voyager»*, note André Paubert, le président de l'association.

### 26 activités proposées

A Quimper, les premières adhérentes étaient des ouvrières d'usine fraîchement retraitées : *«Elles avaient transposé l'organisation de l'usine aux clubs, raconte Stéphane Cozic. Les contremaîtresses s'occupaient de la gestion et les ouvrières jouaient aux cartes ou aux dominos»*. Avec le temps, les activités se sont diversifiées. Aujourd'hui, l'association (devenue Arpaq en 1983) en propose plus de 25 qui ont toutes trouvé leur public, même si à l'instauration de certaines, il a fallu insister un peu pour que certains y participent : *«Quand nous avons proposé la piscine, à la fin des années soixante-dix, se souvient André Paubert, il a fallu convaincre les gens d'y aller. Ils n'imaginaient pas qu'on puisse apprendre à nager à 65 ans»*.

**«*Bien vieillir, ça s'apprend*»**

Au fil des années, l'association a donc dû et su s'adapter à un public dont la fourchette d'âge s'est considérablement élargie. Aujourd'hui, ils sont 1.200 (de 53 à 96 ans, dont une grande majorité de femmes (80 %), à profiter des services de l'Arpaq. « *Bien vieillir, ça s'apprend, souligne André Paubert, il faut s'entretenir physiquement et intellectuellement* ». Et surtout ne pas se laisser envahir par la solitude : « *Les gens sont très centrés sur leur univers professionnel et s'ils ne font pas attention à s'engager dans d'autres activités au moment de la retraite, ils peuvent très vite se retrouver seuls* », souligne Stéphane Cozic. Pour ses membres les plus âgés, vivant seuls, l'Arpaq a notamment créé un réseau de visite à domicile. Une emploi-jeune, embauchée spécialement, gère un réseau de bénévoles qui se déplacent au moins une fois par semaine au domicile de ces personnes très âgées. Seul problème, le manque de volontaires : « *Nous n'avons pas assez de bénévoles pour faire face aux demandes* », regrette Stéphane Cozic.

Association des retraités et personnes âgées de Quimper, 4 rue des Cols-Verts. Tél.  
02.98.55.53.86.