

SAINT-RAPHAËL - PASS SILVER

UN PROJET INITIÉ EN SEPTEMBRE 2017

Saint-Raphaël est une station balnéaire prisée. Le recensement réalisé en 2013 par l'INSEE montre que 57% de la population raphaëloise a plus de 50 ans et 51.5 % a plus de 55 ans. La population de seniors ne cesse d'augmenter. Le jeune retraité se retrouve, grâce à une espérance de vie croissante, à repenser cette nouvelle période de vie. La ville, par le biais du service public, propose d'accompagner ces jeunes seniors. Le développement actuel des activités sportives seniors organisées par les associations démontre cette demande croissante. Le projet souhaite développer une offre complémentaire et synergique à celle de ses partenaires publics (CCAS) et privés. Les personnes ciblées sont de jeunes seniors en bonne santé qui, à la retraite, peuvent se retrouver seuls et inactifs. C'est permettre aussi aux raphaëlois de découvrir des activités à un cout abordable.

UNE OPTIMISATION DES MOYENS HUMAINS ET STRUCTURELS EXISTANTS

Les activités nécessitent un encadrement professionnel et sont définies dans un cadre réglementaire.. Ce "PASS SILVER" est rattaché au service Éducation sous couvert de la direction Départementale de la Cohésion et de la Santé. Les intervenants sont les agents municipaux du service Éducation, diplômés d'état et spécialiste de l'activité. Les structures sont municipales. Le choix des activités sur la semaine se fait en fonction des possibilités d'accueil et des spécificités des intervenants. La location d'une salle de musculation et de fitness, le choix de deux intervenants extérieurs supplémentaires et l'achat de petits matériels ont été les seules dépenses sur la première année. Le budget est pris sur le fonctionnement du service Éducation. Une charte a été mis en place, puis remplacée dès la deuxième année par un règlement intérieur.



Saint-Raphaël

Ville Amie des Aînés depuis 2022

Saint-Raphaël (83)

OBJECTIFS :

- Maintenir et développer les capacités physiques et intellectuelles et diminuer la sédentarité.
- Créer une dynamique par le choix des activités et des intervenants.
- Lutter contre l'isolement et le repli sur soi en favorisant la communication et les relations entre personnes afin de créer du lien pour une relation conviviale.

PRATIQUE :

- Un dispositif en direction des habitants de la commune de plus de 60 ans.
- Dix-huit activités proposées sur toute l'année hors vacances scolaires.
- Trois activités au choix à pratiquer chaque semaine.
- Des séances encadrées par des intervenants diplômés, et modulées en fonction des adhérents.
- 225 participants en 2023.

LE "PASS SILVER" EN PRATIQUE

La notion de bien vieillir est devenue, depuis quelques années, un enjeu majeur pour notre société. L'activité physique et sportive a des effets positifs et durables sur la santé et le bien-être. Elle est même considérée comme une modalité thérapeutique. La ville de Saint-Raphaël propose, dans le cadre du service public, l'organisation des activités physiques et sportives adaptées aux seniors à travers un projet d'intérêt général, le "PASS SILVER".

Les participants ont 60 ans et plus et habitent sur la commune de Saint-Raphaël.

Une fois inscrit, l'adhérent choisit trois activités qu'il pratique une fois par semaine. La semaine est déclinée sur toute l'année hors vacances scolaires. Les intervenants sont répartis sur les activités en fonction de leur profils et de leurs spécialités. Les activités débutent dès la 3ème semaine de septembre et finissent à la mi-juin.

La réussite du projet repose sur la qualité de l'intervenant et de la structure d'accueil. Il est le moteur de l'activité. Il doit être responsable et connaître les différentes règles de sécurité essentielles à son activité. Sa compétence, son investissement et son enthousiasme servent à développer la convivialité indispensable à la réussite du projet. Son apport technique permet à l'adhérent de progresser en toute confiance. L'intervenant adapte son cours et régule ses contenus. L'adhérent, malgré des absences acceptées, peut ainsi voir son évolution et constater de réels progrès. L'enthousiasme et la bienveillance accompagnent chaque séance. Certaines activités permettent la mise en place de moments de pures convivialité (la journée oursinade avec le long-côte, les casse-croûtes de la randonnée). Ces moments privilégiés sont prisés et réclamés.



UNE OFFRE DIFFÉRENTE AU SUCCÈS GRANDISSANT

Les adhérents sont consultés dès la première année par le biais d'une enquête de satisfaction. Celle-ci démontre que les activités choisies correspondent aux attentes des seniors. Tous soulignent le plaisir pris dans l'activité et la relation conviviale avec l'équipe pédagogique. La bonne humeur est présente à chaque rendez-vous. Et les bienfaits de cette "belle initiative" sont largement salués. Après les quatre premières séances, un retour sur l'ensemble des activités est mis en place pendant les vacances de la Toussaint. Un premier bilan est fait à la mi-février sur le choix des activités ainsi que sur les perspectives d'évolution.

Le "PASS SILVER" reste une offre différente de celles proposées sur la commune. Les échanges avec quelques présidents d'associations et le CCAS le confirment. L'offre actuelle ne concurrence pas les différentes actions menées sur la ville. Certaines associations proposent des activités douces (gymnastique douce, Tai-chi), d'autres s'inscrivent dans une démarche de santé (CCAS).

En 2017, 78 personnes se sont inscrits aux 8 activités du "PASS SILVER". En 2023 ce dispositif compte 225 adhérents répartis sur 18 activités.



APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Saint-Raphaël, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : contact@rfvaa.com