



Projet d'établissement

2024

Club EIST HEEM
54, rue Oscar Romero
L-3321 Berchem
Tél: 36 92 32-5229
contact@eistheem.lu
www.eistheem.lu

personne de contact :
Bettina Fries, Chargée de direction

Table des matières

1.	Histoire du Club EIST HEEM	3
2.	Description de la région	3
3.	Description de la coopération au sein de la commune de Roeser	4
4.	Description de la population de la commune de Roeser	5
5.	Enoncé de mission et orientation du contenu	6
6.	Règlement interne	8
6.1	Modalités d'inscription et de désinscription	8
6.2	Notre offre de services.....	9
6.3	Moyens de communication externe.....	10
6.4	Moyens de communication interne.....	11
6.5	Gestion des réclamations.....	12
6.6	Règles de sécurité et plans d'urgence	13
6.7	Règlement interne pour les utilisateurs.....	13
6.8	Règlement interne pour le personnel	13
6.9.	Organigramme du Club.....	14
7	Notre gestion de la qualité: objectifs, indicateurs et critères d'évaluation	15
7.1	Objectif 1: Préparation et accompagnement lors du passage de la vie active à la retraite	15
7.2	Objectif 2: Prévention de l'isolation sociale.....	16
7.3	Objectif 3: Promouvoir une alimentation saine, l'activité physique et la santé mentale.....	16
8	Elaboration des objectifs.....	17
9	Tableau de planification avec objectifs et critères de qualité.....	19

1. Histoire du Club EIST HEEM

Le 10 février 2003, l'asbl Proxicom, dont le siège est dans la commune de Roeser, a obtenu l'agrément officiel pour exploiter le Club Eist Heem. Depuis 20 ans maintenant, le club EIST HEEM travaille en étroite collaboration avec le « Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil, Luxembourg », Proxicom asbl et avec le grand soutien de la commune de Roeser.

Sur base d'un livret de programme, qui paraît quatre fois par an et qui est envoyé à nos clients (enregistrés dans un fichier comptant actuellement 906 clients au 31 décembre 2023) et est également distribué dans des endroits importants de notre communauté, les activités ont été élargies et développées en continu ce qui représente aujourd'hui le club EIST HEEM. Grâce à un programme différencié qui accueille aussi bien les personnes âgées que les jeunes, le Club est devenu partie intégrante de la communauté du « Roeserbann ». Le large soutien de la communauté et la facilité d'accès au Club EIST HEEM y contribuent également. La commune de Roeser met à notre disposition une grande salle où les activités pour les seniors ont lieu. Ces dernières années, grâce à la coopération avec d'autres institutions de la communauté ainsi qu'avec d'autres Club Aktiv+, de nombreux événements ont eu lieu qui ont ouvert de nouvelles opportunités.

2. Description de la région

Située entre les communes de Bettembourg et Hespérange, proche de la frontière française, la commune de Roeser est facilement accessible depuis l'autoroute Luxembourg-Dudelange. Huit kilomètres séparent le Roeserbann de la ville de Luxembourg. Berchem est bien reliée à la ville de Luxembourg, notamment par les lignes de train et de bus, et est donc bien reliée à l'ensemble du pays luxembourgeois et aux pays voisins.

D'une superficie totale de 2 379 hectares, la commune de Roeser fait partie des 14 communes qui composent l'arrondissement d'Esch-Sur-Alzette. La commune de Roeser est composée de sept villages : Berchem, Bivange, Crauthem, Kockelscheuer, Livange, Peppange et Roeser.

De par sa situation centrale dans le pays luxembourgeois et sa proximité avec le centre-ville de Luxembourg, la commune de Roeser offre une qualité de vie élevée grâce à sa bonne infrastructure avec des clubs actifs, un large éventail d'activités de loisirs et sa situation rurale, en pleine nature et les forêts.

3. Description de la coopération au sein de la commune de Roeser

3.1 Soutien de la commune de Roeser

Après 25 ans, le club EIST HEEM fait désormais partie intégrante de la vie communautaire du Roeserbann. La salle et le bureau, mis à disposition par la commune, sont également utilisés par les « Frënn vum 3. Alter » tous les mardis. La commune soutient le club dans les domaines suivants.

- **Relation publique**

Annonces dans « De Buet » de la commune

Publication de 10 événements par mois dans le calendrier communautaire

- **Entretien du bâtiment et du minibus**

Concernant les questions liées à la sécurité (protection incendie, protection du bâtiment, etc.)

Concernant les équipements techniques (système de sonorisation et d'éclairage, isolation phonique)

Nettoyage et entretien

- **Divers services administratifs**

Comme p.ex. des concessions pour servir des boissons

Organisation et coordination conjointes de cours communautaires axés sur « le mouvement »

3.2 Coopération avec d'autres institutions communautaires

- **Commission des affaires sociales, enfants, familles et seniors**

À la demande politique de l'administration communale de Roeser, des représentants des partis politiques et des responsables de nombreuses institutions et initiatives sociales sont ici représentés. Les représentants du Club EIST HEEM et des « Frënn vum 3. Alter » se réunissent ici pour conseiller, discuter et agir sur les questions sociales. Actuellement nous sommes impliqués dans l'élaboration du plan communal pour seniors et dans l'organisation d'une journée de santé.

En raison de la proximité géographique, des collaborations ont déjà eu lieu dans le passé avec les autres institutions suivantes à Berchem.

- **Crèche Meckenhaischen**
- **Maison des jeunes Berchem**
- **Commission de l'Intégration**
- **CIGL Réiserbann / "Internetstuff"**

4. Description de la population de la commune de Roeser

Au cours des 25 dernières années, la commune de Roeser a enregistré une forte augmentation de sa population. Selon les statistiques de janvier 2024, 6 902 habitants vivent actuellement à Roeser. La proportion de femmes est de 50,14% et celle d'hommes de 49,86%.

Au total, 76 nationalités différentes vivent à Roeser. Un extrait résume en substance la distribution :

Nationalité	Nombre d'habitants	Pourcentage au sein de la commune
Luxembourgeoise	4.115	59,62 %
Portugaise	669	9,69 %
Française	653	9,46 %
Italienne	320	4,64 %
Belge	164	2,38 %
Allemande	77	1,12 %
Indienne	61	0,88 %
Espagnole	52	0,75 %
Autres (entre 1 et 47 fois présentes)	791	11,46 %
Total	6.902	100,00 %

Si l'on calcule le nombre de personnes de plus de 50 ans dans la commune de Roeser d'après les données du 5 janvier 2024, la proportion d'entre elles est de 37,25% de la population totale du Roeserbann. En raison des groupes cibles auxquels nous nous adressons avec ce concept, on peut différencier comme suit.

Proportion de personnes de moins de 50 ans	4.331	62,75 %
Proportion de personnes entre 50 et 65 ans	1.388	20,11 %
Proportion de personnes entre 65 et 85 ans	1.028	14,89 %
Proportion de personnes de plus de 85 ans	155	2,25 %
Population totale	6.902	100,00 %

En termes de genre, la répartition du groupe cible des personnes de plus de 50 ans est la suivante :

habitants 50+ au total	2.571	100,00 %
Proportion de femmes	1.336	51,96 %
Proportion d'hommes	1.235	48,04 %

5. Énoncé de mission et orientation du contenu

En ce qui concerne le développement de nos activités, nous nous orientons sur l'énoncé de mission suivant.

Lignes directrices basées sur notre journée de réflexion :

- Nous nous considérons comme un lieu de rencontre pour les personnes de 50 ans et plus.
- Nous offrons un cadre organisé
- Nous sensibilisons aux problèmes et aux besoins sociaux.
- Nous sommes personnes de contact pour des besoins individuels.
- Nous favorisons l'apprentissage tout au long de la vie.
- Nous favorisons l'autonomie et l'indépendance.
- Nous transmettons des informations.
- Nous travaillons de manière préventive et promouvons la santé physique, mentale et spirituelle.
- Nous soutenons le dialogue entre les générations.
- Nous sommes ouverts aux différentes cultures, religions et orientations.
- Nous autorisons l'individualité.
- Nous promouvons le bénévolat.
- Nous nous considérons comme faisant partie de la commune de Roeser.
- Nous nous considérons comme faisant partie d'un réseau de travail social.

La majorité de nos participants sont des femmes, souvent célibataires, qui s'intègrent à un réseau social à travers la participation à nos activités, qu'il s'agisse d'offres sociales, d'activités sportives, de cours de relaxation, de conférences, d'activités créatives et culturelles. Un besoin commun des participants est d'être connectés à un groupe, que ce soit à travers le décès ou le divorce d'un partenaire de vie, leurs propres insécurités dans la vie quotidienne, la réorientation après la retraite et le besoin général de conversation et d'échange.

À l'ouverture du Club Seniors, les participants à notre programme avaient majoritairement entre 60 et 70 ans. Ce groupe de participants a désormais vieilli, n'est plus aussi mobile et est donc plus susceptible de se tourner vers un programme moins actif et adapté à leurs besoins en termes d'adaptation de leur structure quotidienne. (activités pas trop longues, pas trop exigeantes en temps de marche, etc.)

Nous différencions désormais notre groupe cible en 3 tranches d'âge :

- Celui qui est désormais âgé de 80 à plus de 90 ans
- Les 65 à 85 ans
- Les plus de 50 à 65 ans

Nous veillons à ce que les événements soient adaptés aux différents besoins des groupes cibles respectifs. Nous différencions entre les activités plus actives et passives et les offres adaptées aux différents besoins de mouvement, d'expérience créative et culturelle. Nous proposons également des activités à différents moments de la journée afin de toucher aussi bien les actifs que les retraités ou inactifs.

Afin de permettre l'intégration de différents groupes cibles, nous concevons également des activités qui répondent à la fois à différents intérêts, par exemple la marche nordique et la marche douce simultanées, des voyages et des excursions dont le programme comprend une partie active et passive que les participants peuvent s'attribuer à.

En raison de la popularité répandue et croissante de l'ensemble des Club Aktiv+ dans le pays, qui apparaissent également ensemble en public, les participants participent de plus en plus aux programmes de plusieurs Club Aktiv+. Grâce à une bonne coopération, par exemple via des excursions et des voyages communs, les frontières sont devenues quelque peu fluides et la participation est devenue un seuil bas. De nombreuses personnes âgées se considèrent bien intégrées dans un réseau de notre travail et voient leurs intérêts représentés.

6. Règlement interne

6.1 Procédures d'inscription et de désinscription

Avec les règles suivantes nous veillons au bon déroulement de nos activités.

- Vous participez à nos activités à vos risques et périls.
- Toutes les personnes peuvent participer à nos activités, quel que soit leur lieu de résidence.
- Votre inscription est considérée comme définitive si vous vous êtes inscrits par mail, téléphone ou personnellement au Club. Une fois vos inscriptions seront confirmées par nos soins, elles seront contraignantes.
- Avec votre inscription vous acceptez les termes et conditions décrits dans notre brochure.
- Pour les activités, organisées avec des partenaires externes, vous recevrez une facture si les frais de participation sont supérieurs à 15€.
- Pour toutes les activités, nous attendons, au maximum 10 minutes au delà de l'heure fixée, les participants inscrits.
- Si nos activités sont déjà complètes, vous êtes inscrits sur une liste d'attente.
- Si vous n'êtes pas en mesure de participer à une activité à laquelle vous vous êtes inscrits, veuillez nous-en informer à l'avance. Cela donne à une autre personne la possibilité de participer.
- Si nous incurons des frais à la suite de votre annulation, nous pouvons vous les facturer.
- Afin d'assurer la sécurité de nos activités, nous nous réservons le droit d'ajuster ou d'annuler le programme annoncé (conditions météorologiques, situation de la circulation, autres raisons)
- En cas d'annulation d'activités de notre côté (p.ex. manque de participants, maladie, etc.), nous vous rembourserons 100% les frais de participation.
- À des fins statistiques et organisationnelles, nous demandons des données personnelles. Nous vous assurons que nous ne les utiliserons qu'à ces fins et que nous les détruirons à la fin de l'activité.
- Lors de nos activités, des photos sont prises à des fins de publication. En vous inscrivant, vous y donnez votre accord. Si vous ne souhaitez pas apparaître sur les photos, veuillez en informer notre personnel

6.2 Notre offre de services

Les offres suivantes font parties de notre catalogue. Sur la base d'une brochure publiée quatre fois par an, nous proposons les services suivants, basés sur les critères suivants:

- Seuil bas en termes de disponibilité, de budget et de planning
- Des offres de formation sur de sujets spécifiques aux seniors, Offres de santé et d'accompagnement, tels que l'information sur le réseau social au Luxembourg
- Adaptation aux exigences actuelles de la société, par exemple la numérisation

Sur la base de ces critères, nous établissons un catalogue d'activités qui est continuellement adapté aux besoins, aux conditions saisonnières et aux circonstances socialement pertinentes. Dans l'esprit de l'apprentissage tout au long de la vie, vous trouverez dans notre brochure:

- Rencontres sociales
- Conférences et événements d'information
- Excursions et visites
- culture
- Excursions et voyages
- Mouvement et alimentation saine
- Conseils et workshops sur l'accompagnement de la transition de la vie active à la retraite
- Consultations individuelles concernant les questions et les préoccupations personnelles
- Activités créatives
- Activités intergénérationnelles
- Activités interculturelles
- Promotion et soutien de bénévolat

6.3 Moyens de communication externe

Notre bureau est ouvert de 09:00-13:00 heures.

Vous pouvez nous joindre par téléphone, e-mail et personnellement à cette heure.

De plus, notre personnel est également disponible pour répondre à vos questions et obtenir des informations pendant les activités. De plus, un répondeur est connecté, qui est régulièrement écouté et répondu par notre personnel.

Club Eist Heem Berchem

54, rue Oscar Romero

L-3321 Berchem

Tel. 00352 369232-5229

Mail: contact@eistheem.lu

La structure suivante est utilisée pour la communication de l'équipe:

- Informations par e-mail et par téléphone ainsi que des réunions continues au bureau
- Tenue d'un journal de bord
- Structure organisationnelle pour le développement et le suivi des activités
- Réunions d'équipe mensuelles
- Journées de réflexion
- Réunions régulières avec le comité de Proxicom asbl

Relations publiques

- Les mesures suivantes sont utilisées pour publier nos offres:
- Brochure envoyée 4 fois par an aux clients et aux personnes intéressées (actuellement 1200 exemplaires)
- Distribution de la brochure aux lieux publics (cabinets médicaux, pharmacie, administration communale, cafés/restaurants, etc.)
- Publication au niveau national: Club Aktiv+ Pages
- Présentation lors d'événements au niveau régional: journée de la santé dans la commune de Roeser, accueil de nouveaux citoyens, etc.
- Participation à des événements nationaux: „Festival des migrations“, semaine de la mobilité, semaine de la santé mentale
- Réseaux sociaux: site web, facebook
- Agenda de la commune de Roeser et articles dans le bulletin communal « De Buet »

6.4 Moyens de communication interne

Avant les activités, un processus sécuritaire doit être assuré, concernant

- Le déroulement temporel
- La sécurisation du matériel
- Les préparatifs nécessaires des mesures, telles que la préparation de la salle, le minibus (réglage du système de navigation), etc.

Avant les activités, en particulier les excursions et si le bureau n'est pas encore occupé, il est nécessaire de vérifier au bureau si quelqu'un a annulé via le répondeur. Pour que nous puissions joindre tous les participants, le secrétariat prépare une liste des participants avec leurs numéros de téléphone avant les activités plus longues (excursions, voyages).

Urgence lors d'une activité

Si une intervention d'urgence s'avère nécessaire au cours d'une activité, les règles suivantes doivent être respectées :

- Contacter l'ambulance
- Contacter la chargée de direction
- Contacter les membres de la famille. À cette fin, une carte d'urgence sert de modèle, que nous distribuons. (voir annexe). La responsabilité de la mettre à disposition incombe aux participants.

Pour les activités en dehors du club, il est important d'assurer une bonne orientation:

Si nous avons l'impression qu'une personne ne peut pas répondre aux exigences de l'activité, tant physiquement que psychologiquement, nous nous réservons le droit de ne pas permettre à cette personne d'y participer, ou de proposer une alternative dans le cadre du programme.

Distribution de plans de ville.

Heures de départ fixes, si possible au même point de rendez-vous que l'arrivée.

Veillez à ce que chaque participant dispose du numéro de téléphone portable de l'accompagnateur.

L'offre de nous rejoindre en tant qu'employés pendant le temps libre existe à tout moment.

Si une personne n'apparaît pas sur les lieux pendant la période spécifiée de 10 minutes :

Essayez de téléphoner la personne (liste avec les numéros portables)

En fonction du séjour dans une ville ou d'une institution (musée, centre commercial, centre culturel), demandez une exclamation de la personne à l'accueil.

Au bout d'une heure, la police responsable doit être contactée avec un signalement de personne disparue.

Si le groupe doit être orienté en cas d'urgence, faites appel à des partenaires de coopération tels qu'un compagnon de confiance, chauffeur de bus.

En cas d'accident ou d'indisposition du personnel, il y a une liste d'urgence avec des numéros à jour dans le minibus.

6.5 Gestion des réclamations

En principe ce qui suit, s'applique à notre personnel:

Nos actions se caractérisent par une attitude positive, reconnaissante et tolérante envers les gens. Cela s'applique également à la déposition des plaintes. Tout le monde a le droit d'avoir son opinion et peut même servir à un développement.

Où puis-je me plaindre ?

Notre personnel recevra votre plainte de manière objective et respectueuse.

Comment peut-on se plaindre?

- verbalement en tête-à-tête, selon la demande, sur rendez-vous
- par téléphone
- par e-mail
- écrit

Comment les plaintes sont-elles traitées?

Selon la préoccupation, la plainte sera discutée avec la chargée de direction et l'employé accompagnateur ou discutée par l'ensemble de l'équipe.

Nous réfléchissons à la plainte en ce qui concerne:

- L'organisation d'activités individuelles
- Le cadre de notre organisation
- L'attitude de nos collaborateurs

En collaboration avec les plaignants, les étapes suivantes sont discutées, par exemple qui participera à la clarification des mesures, quelles démarches seront prises pour la résolution du problème. Il s'agit également de clarifier quelle autorité est responsable de quels sujets.

Nous transmettons la plainte à la personne concernée et, selon la juridiction, nous agissons de médiateurs. Il peut s'agir de partenaires de coopération externes tels que des conférenciers et des guides touristiques, des restaurants et des voyagistes. Nous tenons la personne, qui nous a soumis la plainte, au courant et l'informons de la manière de la traiter, ou nous l'impliquons activement dans la communication.

Selon la nature de la plainte, nous informons et consultons notre conseil d'administration.

6.6 Règles de sécurité et plans d'urgence

La chargée de direction veille au respect des mesures de sécurité et d'hygiène au sein des salles du club et dans l'organisation des activités. À cette fin, elle donne les instructions nécessaires au personnel (voir chapitre 6.4) et coopère avec les autorités compétentes.

L'immeuble situé au 54, rue Oscar Romero, L-3321 Berchem est la propriété de la commune de Roeser.

Celle-ci garantit la sécurité technique telle que l'inspection de l'ascenseur, la protection contre l'incendie, toutes les exigences techniques de sécurité ainsi que l'accessibilité pour les personnes handicapées. Nous respectons les règles de sécurité imposées par la commune de Roeser sur l'utilisation des bâtiments.

Le minibus, propriété de Proxicom asbl, est entretenu par notre équipe en collaboration avec le Service Technique de la commune de Roeser pour toutes les questions liées à la sécurité. Les entretiens et des inspections réguliers sont réalisés à cette fin.

Toutes les mesures de sécurité sont regroupées dans un dossier régulièrement vérifié et mis à jour.

Les tâches de contrôle de la sécurité sont réparties au sein de l'équipe en fonction des responsabilités et consignées dans un plan.

Avec notre dossier de sécurité nous assurons que les membres de notre équipe (en fonction de leurs responsabilités) suivent les formations suivantes.

- Cours de secourisme
- Exercice d'évacuation
- Exercice d'incendie
- Formation à la sécurité des conducteurs
- HACCP (réglementation en matière d'hygiène)

6.7 Règlement interne pour les utilisateurs

Il est interdit de fumer dans l'enceinte du club. Les personnes visitant le club sont priées de respecter les règles d'hygiène et de sécurité, ainsi que la propreté des lieux. En cas d'infraction, l'accès au club ou l'exclusion à des activités peuvent être prononcés.

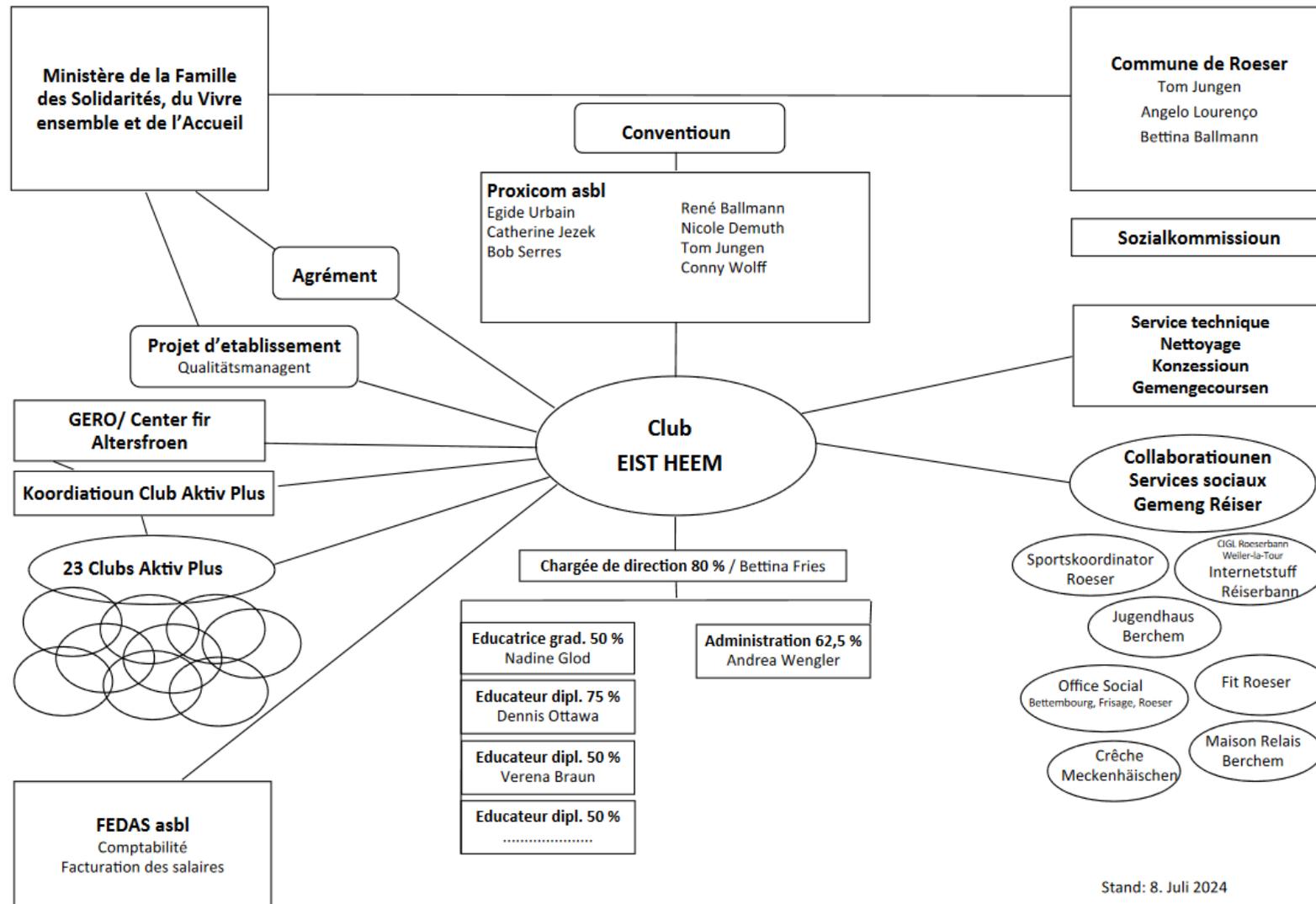
6.8 Règlement interne pour le personnel

Le personnel est tenu de se présenter dans une tenue correcte et appropriée.

Le personnel est également tenu d'être présent aux heures prévues dans les horaires respectifs.

La direction de Proxicom asbl, en collaboration avec la chargée de direction, détermine les dispositions et les exigences.

6.9 Organigramme du Club



7 Notre gestion de la qualité: objectifs, indicateurs et critères d'évaluation

Dans l'ancien système de gestion de la qualité, appelé « Concept d'action général », de nouveaux participants dans les groupes d'âge 50+ et 70+ étaient constamment abordés. Dans certains cas, il est judicieux de se différencier par groupes d'âge, mais dans d'autres cas, il est également enrichissant de concevoir des événements intergénérationnels et thématiques. Les expériences qui sont échangées en groupe constituent souvent un forum intéressant pour nos visiteurs, ce qui ouvre de nouvelles perspectives et réflexions.

Quel que soit l'ordre, trois thèmes sont toujours au centre de notre travail.

- A) Préparation et accompagnement lors de la transition de la vie active à la retraite
- B) Prévention de l'isolement sociale
- C) Promotion d'une alimentation saine, de l'activité physique et de la santé mentale

7.1 Objectif 1: Préparation et accompagnement lors de la transition de la vie active à la retraite

Selon les statistiques, la tranche d'âge des 50-65 ans est la plus représentée, avec 20,11%. (voir p.5). Dès lors, la question se pose pour nous de savoir comment aborder le thème de l'adieu à la vie professionnelle et de la réorientation à la retraite.

- Quels sont les thèmes que nous utilisons pour atteindre les hommes et les femmes à ce stade de la vie?
- Comment pouvons-nous atteindre les ressources de nos participants 50+ ?
- Quelles sont les activités qui offrent un cadre pour promouvoir les compétences professionnelles et personnelles et donc pour être actif?
- Quels sont les besoins de ce groupe cible en termes de formes de logement, de réorientation et d'intégration sociale?

En ce qui concerne l'origine migratoire de ce groupe cible, de nouvelles questions se posent souvent en ce qui concerne une réorientation en termes de lieu de résidence, de forme de logement et d'intégration sociale, par exemple les déplacements entre le pays d'origine et le Luxembourg.

L'expérience des dernières années montre que de nombreuses personnes âgées de 55 à 65 ans ne se sont pas tournées vers nous principalement en raison du thème de la « retraite », mais souvent en raison du besoin que nous pouvons clairement attribuer à l'objectif suivant, à savoir la prévention de l'isolement social. Cela inclut également le fait que souvent des femmes se tournent vers nous, qui n'ont plus travaillé après une phase familiale prolongée, mais qui veulent se réorienter après s'être occupées et avoir perdu des partenaires ou des parents à prendre en charge et leurs enfants ont grandi.

En particulier, les célibataires qui n'ont pas d'enfants ou d'autres liens familiaux s'adressent à nous. Ici, le club agit comme un point de contact social qui peut compenser la perte ou l'absence de structures familiales.

7.2 Objectif 2: Prévention de l'isolement social

Comme décrit au début de ce plan, notre programme est adapté en détail aux différents groupes d'âge qui participent plus ou moins activement et passivement à nos activités. D'après notre expérience, la question de savoir comment prévenir l'isolement social s'adresse à des personnes de différentes situations de vie, de différents problèmes de santé ainsi que de personnes d'origines différentes.

Nous différencions selon les aspects suivants:

- Les personnes qui vivent seules
- Les personnes en situation particulière de la vie (p. ex. deuil, retraite, personnes proches de personnes malades)
- Les personnes atteintes de maladies mentales, liées à l'âge et autres maladies spécifiques (par exemple, dépression, démence, dépendances)
- Les personnes à faible revenu
- Les personnes d'autres origines
- Les personnes qui veulent et doivent faire face aux défis du monde numérique

7.3 Objectif 3: Promouvoir une alimentation saine, l'activité physique et la santé mentale

Les mesures préventives visant à promouvoir et à maintenir la santé ont toujours été l'une des priorités de notre programme. La bonne coopération avec la commune ainsi qu'une réorientation continue en ce qui concerne les sujets d'actualité scientifique mais aussi sociale nous donnent une orientation en termes de conception de notre programme. Pour ce faire, nous coopérons avec des intervenants externes.

Nous nous différencions selon les aspects suivants :

- La nutrition, accompagnée de la préservation de l'autonomie et de la sensibilisation pour une alimentation saine, mais aussi régionale et durable
- Mouvement de différents degrés de difficulté en termes d'endurance et de coordination
- Informations relatives à la nutrition et à la santé
- Sensibilisation et prévention en santé mentale

8. Elaboration des objectifs

8.1 Objectif 1: Préparation et accompagnement lors de la transition de la vie active à la retraite

Selon le CAG de 2012 à 2015 et de 2016 à 2018, il est devenu particulièrement clair que nous atteignons les hommes et les femmes de différentes manières. Sur cette base, les offres sont planifiées, accompagnées et élaborées de différentes manières. Nous proposons régulièrement des activités en soirée afin d'atteindre notamment les actifs, pour qui le club peut proposer une nouvelle orientation avant et après la retraite. Les questions suivantes sont utiles ici

- Qu'est-ce que vous voulez le plus apprécier à la retraite ?
- Qu'est-ce qui vous manque le plus de votre vie professionnelle ?
- Notre club Aktiv+ offre-t-il un soutien en termes d'organisation du nouveau rôle de « retraité » ?
- Quelles compétences apportez-vous avec vous de votre vie professionnelle à votre retraite ?
- Dans quel contexte aimeriez-vous vous voir, vous réaliser et contribuer à celui-ci ?

L'accompagnement de ce groupe cible repose sur leurs compétences personnelles et professionnelles. Surtout au cours des deux dernières années, nous avons eu de bonnes expériences avec l'implication des bénévoles et nous avons pu les vivre comme un enrichissement pour notre programme.

Les questions centrales sont les suivantes :

- Comment abordons-nous le thème du bénévolat ?
- Comment attirer l'attention sur le fait qu'en tant que club, nous créons un cadre pour une participation active ?
- Quels sont les conseils et le soutien professionnels dont le bénévole a besoin ?

Avec notre programme publié régulièrement, nous avons l'occasion de tirer l'attention sur ce point:

- Par le biais d'activités qui s'adressent à ce groupe cible de manière spécifique au genre, par exemple des excursions, des conférences
- Par le biais d'un forum guidé qui permet aux personnes en transition de la vie active à la retraite de s'exprimer
- Par le soutien actif et le développement continu du bénévolat

8.2 Objectif 2: Prévention de l'isolation sociale

L'intégration des personnes seules a toujours été une partie importante de notre programmation. Ces dernières années, il y a également eu des événements dont les sujets ont été liés à la prévention de l'isolement. Des soirées de discussion spécifiques à l'âge avec des conférenciers experts, par exemple sur des sujets tels que le deuil, la dépression, les ressources, etc., ont rapproché les gens, qui s'occupent indirectement du sujet de l'isolement.

Dans notre vie professionnelle quotidienne, nous avons constaté au cours des dernières années une augmentation du nombre de participants qui se tournent vers nous pour une maladie mentale, que ce soit en raison de problèmes de dépendance, de personnes atteintes d'une maladie rare, d'épuisement professionnel, de proches de personnes malades, etc.

Grâce à des événements à différents moments de la journée et aussi le week-end, nous atteignons les personnes célibataires. De la connaissance à l'inscription, nous conseillons individuellement sur le groupe et l'offre qui conviennent à la personne concernée.

Afin de répondre personnellement aux participants, nous soutenons l'établissement de relations personnelles tant par rapport à notre équipe qu'avec les participants eux-mêmes. Cela se fait principalement par la présence personnelle de nous, les employés, ainsi que par des rencontres lors d'activités thématiques plus petites. Nous avons complété la formation de secouriste en santé mentale et, dès que le besoin s'en fait sentir, nous offrons des consultations individuelles ciblées en ce qui concerne les anomalies. Par le biais d'échanges réguliers au sein de l'équipe, nous informons et échangeons des informations à ce sujet.

8.3 Objectif 3: Promouvoir une alimentation saine, l'activité physique et la santé mentale

Au cours de la période suivante, nous soutiendrons la poursuite des mesures de préservation de la santé au-delà du cadre de la commune de Roeser avec une coopération nationale et régionale. À cet égard, il convient de mentionner la reconnaissance du label GIMB dans le cadre du plan national de santé.

À d'autres niveaux, nous serons heureux de poursuivre et d'approfondir la bonne coopération au sein de la commune de Roeser ainsi que de l'association « Fit Roeser », ainsi que de consulter de manière flexible des intervenants externes. A cet effet il convient de mentionner la coopération avec le coordinateur sportif de la commune ainsi que la participation active au projet « IMPULS », qui vise à mettre en réseau et à évaluer les besoins en matière de sport et d'exercice pour toutes les générations.

En petits groupes, les expériences et les compétences en matière de nutrition sont échangées et vécues ensemble, par exemple en cuisinant ensemble des recettes traditionnelles mais aussi modernes.

9. Tableau de planification avec objectifs et critères de qualité

PRIORITÉ <i>PRIORITÄT</i>	SOUS-OBJECTIFS EVENTUELS <i>MÖGLICHE UNTERZIELE</i>	CRITERES DE QUALITE <i>QUALITÄTSKRITERIEN</i>	MESURES ET PLAN D'ACTION <i>MASSNAHMEN UND AKTIONSPLAN</i>	DATES EVALUATION S INTER- MEDIAIRES <i>DATEN DER</i> <i>ZWISCHEN-</i> <i>EVALUATIONEN</i>	AJUSTEMENTS EVTL. SUITE A CES EVALUATIONS <i>MÖGLICHE ANPASSUNGEN</i> <i>INFOLGE DIESER EVALUATIONEN</i>
<p>PREPARATION ET ACCOMPAGNEMENT LORS DE LA TRANSITION DE LA VIE ACTIVE A LA RETRAITE</p>	<p>Nous atteignons 3 à 5 participants qui sont dans la phase de transition du travail à la retraite, qui participent à une activité spécifique.</p> <p>Nous proposons un échange guidé</p> <p>Nous proposons régulièrement des activités en dehors de nos heures d'ouverture habituelles, qui peuvent être suivies par des salariés</p>	<p>Notre programme est thématiquement orienté vers les personnes qui sont encore dans la vie professionnelle.</p> <p>Nous proposons une activité en soirée au moins une fois par livret de programme ainsi que des événements mensuels le week-end.</p> <p>Nous accompagnons l'échange en utilisant différentes méthodes.</p> <p>Nous organisons:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activités régulières • Activités thématiques spécifiques pour ce groupe cible 	<p>Nous définissons les sujets et trouvons des intervenants pertinents.</p> <p>Nous fournissons des informations spécifiques : brochures, adresses</p> <p>Nous coopérons avec d'autres clubs et publions nos activités ensemble en tant que réseau régional.</p> <p>Nous prévoyons une conférence/atelier spécifique par an. Nous offrons des rencontres individuelles pour accompagner la transition et pour la réorientation.</p> <p>Cours d'exercices : Zumba, Pilates, Marche Nordique</p>	<p>Cliquez ici pour entrer du texte.</p>	<p>Cliquez ici pour entrer du texte.</p>

		<p>Nous encourageons le bénévolat</p>	<p>Nous abordons différents aspects et organisons des événements :</p> <ul style="list-style-type: none"> • administratifs • psychologiques • biographiques <p>Dans notre livret de programme, nous appelons à une participation active.</p> <p>Nous accompagnons et soutenons les bénévoles dans leurs compétences dans un cadre adapté.</p> <p>Nous tenons à remercier nos bénévoles dans le cadre d'un repas commun, que nous organisons ensemble chaque année</p>		
--	--	---------------------------------------	--	--	--

PRIORITÉ <i>PRIORITÄT</i>	SOUS-OBJECTIFS EVENTUELS <i>MÖGLICHE UNTERZIELE</i>	CRITERES DE QUALITE <i>QUALITÄTSKRITERIEN</i>	MESURES ET PLAN D'ACTION <i>MASSNAHMEN UND AKTIONSPLAN</i>	DATES EVALUATIONS INTER- MEDIAIRES <i>DATEN DER</i> <i>ZWISCHEN-</i> <i>EVALUATIONEN</i>	AJUSTEMENTS EVTL. SUITE A CES EVALUATIONS <i>MÖGLICHE ANPASSUNGEN INFOLGE</i> <i>DIESER EVALUATIONEN</i>
<p>PREVENTION DE L'ISOLATION SOCIALE</p>	<p>Nous atteignons 5 nouveaux participants par an qui prennent part à une activité.</p> <p>Nous coopérons avec des institutions à l'intérieur et en dehors de la commune de Roeser.</p>	<p>Nous sensibilisons ce thème au sein de la commune.</p> <p>Nous sensibilisons nos visiteurs, qui peuvent être actifs pour eux-mêmes ou comme multiplicateurs pour les autres.</p> <p>En tant qu'équipe, nous restons sensibles aux thèmes qui mènent à l'isolement.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Composantes psychologiques - Maladie et déficience physique - Composantes financières - Digitalisation 	<p>Nous présentons le sujet au sein de la commune, par exemple la Commission sociale et d'intégration, Internetstuff (numérisation)</p> <p>Nous serons présents dans la commune, par exemple lors d'une journée de loisirs, d'une fête de bienvenue pour les nouveaux citoyens, «culture au jardin du monastère »</p> <p>Nous organisons des offres à bas seuil, régulières et gratuites, par exemple « Oppene Méindeg »</p> <p>Nous enverrons une lettre de bienvenue aux nouveaux participants qui comprendra un bon pour notre déjeuner.</p> <p>Nous nous réfléchissons au sein de l'équipe ainsi que par le biais de formations continues</p> <p>Nous échangeons régulièrement des informations sur les participants présentant des anomalies</p> <p>Nous organisons la participation à des événements au moyen du « Kulturpass »</p>		<p>Cliquez ici pour entrer du texte.</p>

PRIORITÉ <i>Priorität</i>	SOUS-OBJECTIFS EVENTUELS <i>MÖGLICHE UNTERZIELE</i>	CRITERES DE QUALITE <i>QUALITÄTSKRITERIEN</i>	MESURES ET PLAN D'ACTION <i>MASSNAHMEN UND AKTIONSPLAN</i>	DATES EVALUATIONS INTER- MEDIAIRES <i>DATEN DER ZWISCHEN- EVALUATIONEN</i>	AJUSTEMENTS EVTL. SUITE A CES EVALUATIONS <i>MÖGLICHE ANPASSUNGEN INFOLGE DIESER EVALUATIONEN</i>
<p>PROMOUVOIR UNE ALIMENTATION SAINE, L'ACTIVITE PHYSIQUE ET LA SANTE MENTALE</p>	<p>Nous proposons en permanence au moins 6 activités par semaine sur ce thème.</p> <p>Nous organisons régulièrement des conférences pour informer et sensibiliser.</p>	<p>Nous nous concentrons sur les sujets actuels et les tendances.</p> <p>Nous coopérons avec d'autres institutions : Commission sociale Commune Réseaux sociaux</p>	<p>Nous organisons des activités continues, de différents niveaux et défis.</p> <p>Nous planifions en collaboration avec la commune, les représentants du secteur de la santé, les conférenciers, etc. Journée de la santé dans la commune de Roeser Semaine de la mobilité Semaine de la santé mentale</p> <p>Nous servons de médiateurs entre les participants et les acteurs sociaux.</p>	<p>Cliquez ici pour entrer du texte.</p>	<p>Cliquez ici pour entrer du texte.</p>