

Rapport d'activités

2025¹

Les activités du
Club Senior Kielen asbl

Activ+ dans votre village.



Club Senior
KIELEN

Agrément
RCS F9594

N°PA/04/05/032
L260056869

Objectifs et Partenariats

Informations sur les questions liées au vieillissement, une vie active et saine, une alimentation équilibrée et de l'exercice, des rencontres joyeuses et une cohabitation amicale dans notre société : tout cela est vécu et mis en œuvre au quotidien au **Club Senior Kielen**.

De la sortie passionnante au moment de sport plus serein, il y en a pour tous les goûts. Le fer de lance du programme « Aktiv+ » à Kehlen reste sans aucun doute les randonnées et les cours de sport, tous deux très populaires et enregistrant plus de 100 participations par semaine. C'est là que la santé, la rencontre et la prévention prennent tout leur sens.

Le ministère de la Famille et la commune de Kehlen prennent en charge les frais de personnel et de fonctionnement, et définissent également le cadre légal et organisationnel ainsi que les objectifs des activités. La commune de Kehlen met à disposition de grands et beaux espaces d'activité, une infrastructure de bureau et un soutien technique et logistique. Elle fournit également deux bus de groupe (de 9 et 8 places), qui sont entretenus et ravitaillés en carburant par la commune.

2

Planifications, Programmes et Inscriptions

Le **Club Senior Kielen** dispose d'un système de programmation très flexible. Une liste des activités mensuelles est publiée peu avant le début de chaque mois et diffusée par e-mail, via le bulletin communal et par affichage. Les membres et les personnes intéressées s'inscrivent ensuite auprès du Club Senior par téléphone, SMS ou e-mail, en indiquant les activités auxquelles ils souhaitent participer.

De nombreuses activités sont gratuites (randonnées, visites de marchés, etc.) et accessibles sans inscription préalable. En revanche, les sorties plus importantes (comme les voyages d'une journée ou les séjours urbains) nécessitent une inscription avec paiement préalable.

Groupe des Travaux Manuels

Le premier mercredi du mois, il y a beaucoup d'animation dans les locaux du Club Senior : dans l'ancienne « Paschtoueschhaus » à Kehlen, les femmes du groupe de travaux d'aiguille se réunissent. Elles sont entre 12 et 16 femmes, âgées de 50 à 100 ans. Elles cousent, rapiècent, crochètent et confectionnent des ouvrages artistiques. Dans une ambiance chaleureuse et avec beaucoup de savoir-faire, on discute, on s'entraide, et la fin de l'après-midi est couronnée par une tasse de café et un morceau de gâteau.

Des projets caritatifs sont également menés à bien : elles organisent des ventes, préparent des tombolas ou collectent des fonds lors de la fête du village grâce à un stand de vente et un buffet de gâteaux. Faire des dons à des associations caritatives ou à des ONG est ainsi devenu une précieuse habitude

3

Extraits de quelques activités de 2025

- Activités de **dialogue intergénérationnel** : les après-midis de jeux mensuels avec les enfants des classes de 3e année d'études (par ex. jeux de dés en janvier, voyage de découverte de l'Europe en mars, jeux d'encastrement et d'association en avril).
- **Santé & Prévention** : des conférences thématiques sont organisées pour de grands groupes afin de sensibiliser et de minimiser les risques (par ex. prévention de la démence, vivre avec la maladie de Parkinson, prévention des accidents vasculaires cérébraux avec l'a.s.b.l. Blätz).



Club Senior
KIELEN

Agrément
RCS F9594

N°PA/04/05/032
L260056869

- **Culture & Histoire régionale** : nous organisons avec nos groupes des visites de lieux d'importance historique (par ex. la Banque Centrale du Luxembourg, le Musée-Mémorial de la Déportation à Hollerich, le Château de Preisch, les fouilles de la villa romaine).
- **Communauté & Créativité** : des ateliers créatifs tels que la création de décorations d'hiver ou des projets d'upcycling (par ex. bricolage avec des boîtes d'œufs).
- **Nature & Gastronomie** : des excursions au vert combinées avec un repas en commun (par ex. le labyrinthe de maïs de 2 hectares à Ettelbruck ou la randonnée Fairtrade à Bech).
- 3 grandes excursions ont eu lieu :
 1. **Euro Space Center, Belgique** (25 février 2025) : une aventure d'une journée entière autour de l'entraînement des astronautes avec des tests d'aptitude, des simulateurs de pointe (apesanteur) et une visite du village martien.
 2. **Art nouveau à Nancy, France** (30 juillet 2025) : un voyage culturel à la découverte de la célèbre Villa Maïorelle (École de Nancy), comprenant une visite guidée architecturale de la ville, de la Place Stanislas à la Place Maginot (grand groupe en autocar).
 3. **Metz & Fête des Jardins de Laquenexy, France** (10 octobre 2025) : une excursion automnale à la grande Fête des Jardins & Saveurs, avec plus de 60 exposants, de magnifiques décorations de citrouilles et de fleurs, ainsi que la célèbre collection de pommes des Jardins Fruitières.

Le Club Senior Kielen s'est également rendu au marché de Maastricht (NL) à bord d'un grand autocar transportant à chaque fois plus de 50 personnes. Cette excursion est très appréciée et organisée régulièrement. De nombreux participants se déplacent de manière autonome, tandis que d'autres profitent de l'offre culturelle ou culinaire proposée et encadrée par les accompagnateurs.

Cours de Sport- bouger à bon marché

En 2025 également, les cours de sport restent très populaires et se déroulent dans les communes de Kehlen et de Mamer. Dans ce cadre, le rôle des professionnels — également appelés chargés de cours — est essentiel pour permettre à nos groupes de vivre ces moments sportifs:

- **Dunja Granow** possède une grande expérience en thérapie par le sport, le mouvement et le corps, et s'est spécialisée dans les cours de relaxation et de méditation. Elle anime les cours de yoga pour le Club Senior à la « Maison Pour Tous ».
- **Peggy Octave**, professionnelle indépendante du mouvement et de la danse, propose un cours de expression corporelle par la danse ainsi qu'un cours de line dance. Ces deux cours sont très appréciés et affichent complet.
- **Monsieur Peter Schmitt** propose chaque mercredi des cours d'aquagym pour trois groupes différents. Ces séances, très intenses et populaires, ont lieu le mercredi à la piscine du Lycée Josy Barthel.
- **Monsieur Christian Colombo** propose du qi gong et du tai-chi, ainsi que du qi gong sur chaise, une formule plus accessible.
- **Elly Madden**, coach, met en œuvre une méthode d'entraînement cérébral appelée la *Ronnie Gardiner Method*, qui associe musique, mouvement et concentration dans une sorte de danse face à l'écran.

Les cours collectifs s'autofinancent, ce qui est également possible grâce au grand soutien des communes. Les différents lieux (salle à Nospelt, salle à Keispelt, espace à Elmen (Olm), piscine du Lycée Josy Barthel à Mamer) sont mis à disposition gratuitement.

Sport et rencontre: la marche en groupe

Randonner au cœur d'une nature magnifique, que ce soit dans l'Éislek (Oesling), le Gutland ou au bord de la Moselle, en Allemagne ou en Belgique : partout, l'ambiance au sein de nos groupes de marche est à la fois conviviale et sportive. Pour les participants à nos activités, le Club Senior Kielen a développé au fil des années quatre formules de randonnée adaptées à chacun:

- **Marche (le lundi, entre 7 et 16 km, avec du dénivelé):** en 2025, ce groupe de randonnée a parcouru un total de 440 km. Le groupe est très international, et les échanges se font en luxembourgeois et en français.
- **Marche Modérée (le jeudi, distance entre 4 et 6 km, parcours plus accessible):** cette formule est un peu plus courte et plus facile. Le groupe a tout de même parcouru 258 km au cours de l'année 2025.
- **Marche Relaxe (aux alentours de Kehlen, max. 5 km, terrain plat) :** elle a lieu généralement deux fois par mois. En 2025, un total de 57 km a ainsi été parcouru.
- **Promenade au parc:** il s'agit de notre formule de marche la plus courte. Nous visitons un parc pour y passer du temps ensemble tout en marchant. Le rythme est très paisible, sur une distance de 1 à 3 km.

6

Pour la *Marche* et la *Marche Modérée*, un pique-nique en commun est organisé une fois par mois juste après la randonnée, ajoutant une dimension sociale précieuse à l'expérience. Les randonnées ont également lieu en hiver, mais sans le pique-nique. Parfois, la sortie est combinée avec un repas au restaurant, ce qui attire souvent un plus grand nombre de participants.

En 2025, plus de 750 km ont été parcourus au Club Senior Kielen sous l'encadrement du personnel. C'est une performance remarquable et bénéfique pour la santé.



Structure du personnel

Le Club Senior Kielen propose ses activités conformément aux dispositions de la convention conclue avec le ministère de la Famille et la Commune de Kehlen. Trois salariées assurent la préparation, l'animation des activités ainsi que le travail administratif: une chargée de direction (40h), une éducatrice diplômée responsable des activités et du programme (40h) et une seconde éducatrice diplômée chargée de diverses tâches administratives (10h/semaine).

Comme mentionné plus haut pour les cours de sport, cinq chargés de cours sont sollicités tout au long de l'année dans le cadre de trois contrats individuels (les cours étant organisés par trimestre) pour leurs prestations. Ces chargés de cours sont rémunérés grâce aux frais de participation des usagers.

Par ailleurs, 6 à 8 bénévoles apportent leur aide de manière ponctuelle ou régulière en partageant leur expertise ou leur réseau. Ils permettent ainsi d'étoffer notre offre et de renforcer les liens avec la population locale. C'est notamment le cas pour le jeu de quilles, les travaux d'aiguille ainsi que les actions de bienfaisance.

7

Association sans but lucratif – gestion du Club

Le Club Senior Kielen a.s.b.l. est le gestionnaire des activités locales d'Aktiv+ et assume également le rôle juridique d'employeur pour les trois salariées en contrat à durée indéterminée au cours de l'année 2025. Un changement majeur s'est profilé lorsque la responsable de direction du club, en poste depuis 21 ans, a annoncé son départ imminent à la retraite: à partir d'avril 2026, elle fera elle-même valoir ses droits à un repos bien mérité, à l'image de tant de bénéficiaires qu'elle a accompagnés au fil des ans, et quittera ses fonctions à la tête du Club Senior Kielen.

Le conseil d'administration de l'association s'est chargé de la recherche et du recrutement d'un nouveau professionnel pour ce poste et a publié une offre d'emploi fin 2025. Le conseil d'administration de l'association, fondée en 2013 et récemment renouvelé, a également mis en place plusieurs notes de service en 2025, renforçant ainsi les contrôles et les adaptations dans l'organisation du travail du Club Senior Kielen. Un ROI (Règlement Ordre Intérieur) a également été élaboré et un organigramme a été créé. Désormais, les participants aux activités doivent obligatoirement être membres de l'association, et un forfait annuel a été instauré afin d'éviter la gestion administrative fastidieuse de micro-montants pour les déplacements et les frais annexes.

Qualité, communication et avenir

Lors des *Plateformes* et des réunions Plénières, le service analyse son travail et en rend compte, harmonise ses objectifs et ses méthodes, et planifie ses démarches. Ce processus se déroule en concertation avec le personnel salarié, les membres bénévoles du conseil d'administration et le personnel du ministère de la Famille, ainsi qu'avec les gestionnaires et employés d'autres structures Aktiv+ comparables. En 2025, des collaborations ont notamment eu lieu avec les clubs de Mamer et de Strassen.

Actuellement, des réflexions sont menées pour développer de nouveaux axes d'activités, attirer de nouveaux groupes de participants (par ex. plus d'hommes, plus de non-Luxembourgeois, davantage de personnes des communes voisines, etc.) et consolider les bonnes pratiques existantes. Il convient également de souligner la collaboration avec la FESDAS, qui assure l'accompagnement pour la gestion des salaires, la comptabilité et le suivi des contrats. Le Club Senior est membre de cette association ressemblant à une fédération nationale.

Statistiques Comparatives Année 2025

Evolution des usagers / activités sur les 5 dernières années

Informations	2025	2024	2023	2022	2021
Total général des participations du Club Senior					
Total des participations aux activités	5880	4720	4954	3632	1960
Total des participations aux manifestations grand public	16	301	135	552	8
Nombre nouveaux usagers					
Moyenne d'âge des usagers (hommes et femmes)	70,00	69,00	69,00	69,00	69,00
Moyenne d'âge des hommes	72,00	72,00	72,00	70,00	72,00
Moyenne d'âge des femmes	69,00	69,00	68,00	68,00	68,00
Répartition des usagers par catégorie d'âge					
< 50 ans	7	7	5	2	2
51 - 60 ans	20	20	24	24	16
61 - 70 ans	103	101	111	108	68
71 - 80 ans	79	76	76	69	47
> 80 ans	35	35	27	22	19
Non défini	15	13	12	15	18

9

Répartition des usagers par nationalité					
LU	202	199	200	188	134
DE	1	2	2	4	0
FR	7	11	10	7	5
BE	12	10	11	10	9
NL	8	8	9	10	5
IT	4	3	4	3	1
PT	0	1	1	4	5
Autres	20	16	16	11	8
Non défini	5	2	2	3	3
Répartition des usagers par commune					
Communes signataires	147	143	144	128	93
Autres communes	112	109	111	112	77
Total des séances	531	456	433	367	244
Durée en heures des séances	1196,91	1099,02	1250,99	3122,74	1212,77
Taux d'occupation des séances en jours	2,23	1,92	1,82	1,54	1,03
Taux d'occupation des séances en heures	0,63	0,58	0,66	1,64	0,64
Moyenne journalière des fréquentations des séances	24,71	19,83	20,82	15,26	8,24
Moyenne journalière des fréquentations du club	24,77	21,10	21,38	17,58	8,27
Nombre de séances tenues par le personnel propre	247	238	245	7	0
Nombre de séances tenues par des collaborateurs externes	271	207	181	110	0
Nombre de séances tenues par des bénévoles	12	11	5	0	0
Nombre de séances intergénérationnelles	2	4	2	0	1
Nombre de séances interculturelles	49	42	40	62	78

10

Statistiques d'activités				
01/2025 - 12/2025				
	Total jour d'ouvertures	237,5	Total heures d'ouvertures	1900
ACTIVITES	Total de séances	531	Total des participations aux activités	5880
	Durée en heures de séances	1196,91	Total des participations aux manifestations grand public	16
	Taux d'occupation des séances en jours	223%	Total général des participations du Club Senior	5896
	Taux d'occupation des séances en heures	63%	Nombre total d'enregistrements dans la base de données clients	475
	Moyenne journalière des fréquentations des séances	24,71	Nombre total des actifs de l'année courante	234
	Moyenne journalière des fréquentations du club	24,77	Nombre de nouveaux usagers de l'année	51
			Nombre de bénévoles actifs de l'année	0
	Nombre de séances tenues par le personnel propre	247	Pourcentage des usagers des communes signataires	56
	Nombre de séances tenues par des collaborateurs externes	271	Pourcentage des usagers "Résidents au Luxembourg"	100
	Nombre de séances tenues par des bénévoles	12		
	Nombre de séances intergénérationnelles	2		
	Nombre de séances interculturelles	49		
			USAGERS	

11