

NORDSTAD AKTIV+

Rapport annuel 2024



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu

clubaktiv⁺

NORDSTAD AKTIV+

3 rue de l'école agricole • L-9016 Ettelbruck

T.: +352 2681374323

E-mail: clubnordstad@inter-actions.lu

Table des matières

1	Introduction.....	2
2	Rappel des objectifs pour 2024.....	4
3	Etats des lieux.....	7
3.1	Caractéristiques des usagers et du personnel d'encadrement	7
3.1.1	Le nombre d'usagers et du personnel d'encadrement	7
3.1.2	Par nationalité, par genre et par commune de résidence, la pyramide des âges des usagers et du personnel d'encadrement	7
3.2	Caractéristiques des activités :	8
3.3	Favoriser l'attractivité :	9
3.4	Club am Duerf	10
3.5	Les moyens de communication et la visibilité du club	11
3.6	Les relations publiques	11
4	Conclusion et ouverture vers 2025	12

1 Introduction

Le Club cible principalement les personnes approchant de la retraite ou déjà retraitées, tout en restant ouvert à toutes les tranches d'âge pour favoriser les échanges intergénérationnels et promouvoir l'intégration des individus issus de divers horizons. Nous mettons un accent particulier sur notre rôle social au sein de la société.

L'année 2024 s'inscrit dans la continuité de 2023. L'objectif reste de s'adapter aux évolutions sociétales pour répondre au mieux aux besoins de notre population cible. Nous avons maintenu les priorités suivantes :

- Accompagner la transition de la vie active à la retraite
- Prévenir l'isolement social
- Promouvoir une hygiène de vie et une qualité de vie optimales
- Encourager le développement et la transmission des connaissances
- Assurer l'accessibilité pour tous
- Favoriser les échanges entre générations et cultures
- Travailler en réseau

En complément de ces priorités, nous avons ajouté une dimension sociale forte à notre offre en intégrant une approche inclusive et bienveillante dans chacune de nos actions. L'équipe s'est engagée à proposer des activités accessibles à tous, en valorisant l'acceptation des différences et en encourageant les échanges.

L'année 2024 a été marquée par la convivialité et la coopération, au travers d'activités tel que "cuisiner ensemble", les cafés-rencontres, la réception du Nouvel An, la fête de l'été, le barbecue, et le tournoi de pétanque, et autres.



Nous avons également offert des opportunités à nos membres qui souhaitent s'impliquer davantage, notamment en tant que bénévoles. Leur engagement a été précieux et a contribué au dynamisme du club et à la réussite des activités. Par ailleurs, de nouvelles initiatives ont vu le jour, visant à renforcer les échanges interculturels.

Un moment particulièrement fort a été notre collaboration avec la Maison des Jeunes lors de l'atelier "cuisiner ensemble".



L'année a aussi été marquée par l'arrivée des mini-bus, dont la réception a été organisée avec les membres du conseil de l'ancienne association Club Senior Nordstad.



2 Rappel des objectifs pour 2024

Les objectifs à long terme s'inscrivent pleinement dans la continuité de la direction stratégique tracée depuis 2023, en suivant le fil conducteur que nous avons mis en place cette année-là. Ces objectifs visent à consolider et à développer davantage les actions entreprises, tout en restant fidèles aux principes fondamentaux qui ont guidé notre approche. Ils se concentrent sur l'adaptation aux évolutions sociétales, la satisfaction des besoins de notre public cible et l'amélioration continue de notre impact social tout en gardant de vue notre rôle de prévention à la santé et d'apprentissage continu. En poursuivant ce chemin, nous cherchons à renforcer les liens au sein de notre communauté, à diversifier nos actions et à garantir l'inclusivité et la durabilité de nos initiatives à long terme.

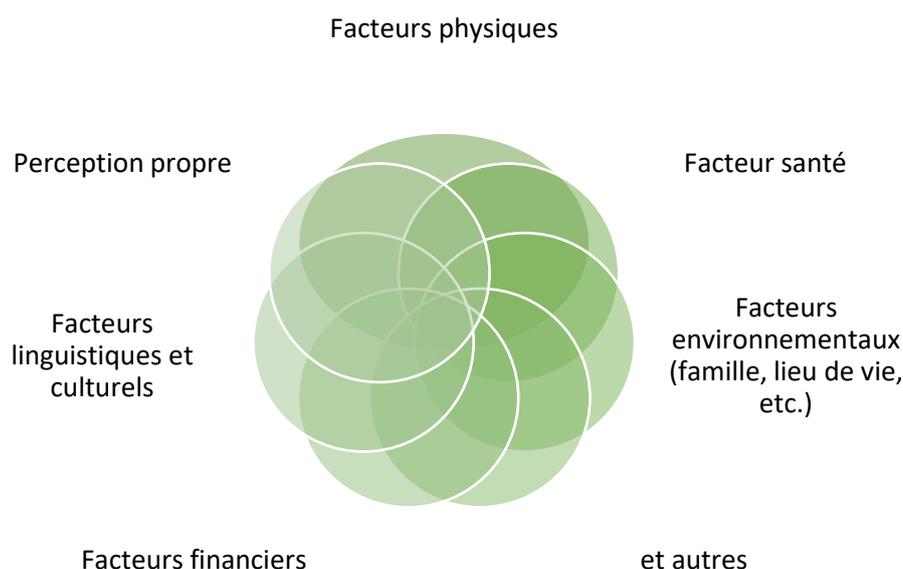
➤ **Accompagner la transition entre la vie active et la retraite :**

Cette démarche comporte plusieurs dimensions, qui varient selon les individus. Certains préparent leur retraite bien en amont, en établissant un plan détaillé et en créant un réseau relationnel qui leur permet de s'investir dans des activités comme des cours ou des associations. D'autres, au contraire, cherchent à profiter pleinement de chaque jour après des années de contraintes et d'obligations. Certains peuvent aussi ressentir un sentiment de désarroi face à ce grand changement. Chacun réagit différemment à cette nouvelle étape de vie.

Si nous n'avons pas de solution miracle, notre rôle est de rester à l'écoute, d'apporter des idées en fonction des besoins exprimés, et de fournir des informations et des conseils adaptés pour accompagner cette transition de manière sereine et enrichissante.

➤ **Prévenir et rompre le cycle de l'isolement social**

L'isolement est une expérience subjective, influencée par divers facteurs. En tant que professionnels, il est essentiel de considérer chaque élément de manière holistique afin de prévenir et, le cas échéant, de briser ce cycle d'isolement social. Une approche globale et attentive permet de mieux répondre aux besoins individuels et de créer des solutions adaptées pour favoriser le lien social.



➤ **Promotion à l'hygiène de vie et à la qualité de vie**

L'âge moyen de la population est en perpétuel augmentation, un phénomène souvent associé à l'apparition de maladies ayant un impact direct sur la qualité de vie. Le vieillissement, tant visible qu'invisible, est une réalité que nous devons prendre en compte. Cependant, d'autres facteurs tels que le mode de vie (sédentaire ou actif), les habitudes alimentaires (déséquilibrées ou saines) et le bien-être général jouent également un rôle crucial. Il est de notre responsabilité de promouvoir des actions préventives visant à améliorer la qualité de vie des individus, en encourageant des choix de vie plus équilibrés et en sensibilisant aux enjeux de santé.

➤ **Favoriser le développement des connaissances intellectuels**

« On commence à vieillir quand on finit d'apprendre » Proverbe Japonais

L'apprentissage est essentiel pour stimuler le cerveau et constitue l'une des bases du développement personnel et intellectuel. Tout commence par un bon livre ou un cours sur un sujet précis, adapté aux besoins du moment. Pour suivre les évolutions du monde moderne, il est indispensable de maîtriser les outils informatiques. De même, pour enrichir nos connaissances artistiques, il est nécessaire d'acquérir les bases techniques. Enfin, pour prévenir les troubles de la mémoire, les exercices cognitifs jouent un rôle clé dans le maintien de la santé du cerveau.

➤ **L'intégration et la multiculturalité : L'accessibilité pour tous**

L'intégration est une thématique cruciale à l'échelle générale. Chez Inter-Actions, nous accordons une attention particulière au développement d'actions autour de ce sujet. Le terme « intégration » est large et englobe plusieurs aspects.

Dans cette démarche, nous incluons :

- L'accessibilité pour tous, notamment à travers des activités gratuites, des excursions et des séjours à des tarifs abordables. Nous veillons également à l'accessibilité des locaux et à la diversité des activités, adaptées à différents niveaux de capacités physiques.
- L'accueil de personnes provenant de tous horizons, sans jugement ni préjugé, favorisant l'inclusion et le respect des différences.
- La mise en place d'activités multiculturelles, visant à créer des moments de découverte, d'échanges et de partage entre diverses cultures et communautés.

➤ **Développement des échanges intergénérationnels**

Notre objectif est de faciliter les échanges intergénérationnels pour renforcer les liens entre les différentes générations. Ces échanges enrichissent les expériences de chacun, car chaque génération apporte son savoir-faire, son expérience, et sa vision unique. Les jeunes, avec leur énergie et compétences technologiques, apportent une perspective nouvelle, tandis que les aînés partagent leur savoir et leur temps. Ces interactions créent un environnement d'apprentissage mutuel et de soutien, favorisant le respect et la compréhension. En favorisant ces moments de partage, nous contribuons à lutter contre l'isolement social, promouvoir la solidarité et construire une société inclusive et unie.

➤ **Favoriser l'attractivité**

Notre stratégie pour renforcer l'attractivité de nos actions repose sur plusieurs axes complémentaires, permettant de répondre au mieux aux attentes de notre public tout en favorisant l'inclusivité et l'originalité.

- **Écoute active des participants** : Ajuster l'offre d'activités en fonction des retours pour garantir leur pertinence et satisfaction.

- **Équité entre genres** : Concevoir des activités adaptées aux attentes féminines et masculines, dans divers domaines (sport, culture, loisirs).
- **Adaptation aux besoins locaux** : Prendre en compte les spécificités des communes partenaires pour proposer des activités ciblées et pertinentes.
- **Originalité des propositions** : Se démarquer par des initiatives uniques pour attirer et susciter l'intérêt du public.
- **Tarifs accessibles** : Veiller à proposer des tarifs adaptés afin de garantir l'inclusivité et permettre à tous de participer.

Cette approche combinée vise à répondre aux attentes diversifiées tout en favorisant l'inclusion, la diversité et l'originalité.

➤ **Club am Duerf**

L'objectif principal est de créer des liens directs avec les habitants des villages pour mieux comprendre leurs besoins et adapter nos actions en conséquence. Aller au contact direct des habitants nous permet de recueillir leurs attentes, leurs préoccupations, et de nous rendre compte des défis auxquels ils sont confrontés au quotidien. Cette approche nous aide à identifier les lacunes en termes de services ou d'activités, mais aussi à repérer les opportunités pour améliorer la qualité de vie dans ces communautés. Un accent particulier est mis sur la lutte contre l'isolement social, notamment en zones rurales, en offrant un cadre d'échange et de solidarité. Nous cherchons à organiser des événements et activités adaptés à chaque village, comme des ateliers, des événements culturels ou des actions de bien-être.

Et pourquoi pas, de manière idyllique, d'impliquer les habitants dans la co-conception de ces actions qui permettrait de garantir leur pertinence et d'assurer un environnement inclusif et solidaire. L'objectif est de renforcer le tissu social local et de répondre aux besoins de manière durable et adaptée.

➤ **Développer les moyens de communication et la visibilité du club**

L'objectif de développer les moyens de communication et la visibilité du club s'inscrit dans une démarche stratégique visant à accroître la notoriété de Nordstad Aktiv+ et à renforcer son rôle en tant qu'acteur central de la vie locale. Dans un monde de plus en plus numérique, il est essentiel d'être présent sur les canaux de communication utilisés par la population afin de toucher un public plus large et plus diversifié, tout en créant un lien direct et constant avec nos adhérents, partenaires et futurs participants.

- Présence sur les réseaux sociaux
- La création du site internet du club
- Des parutions dans des brochures tel que le Landakademie, Club Page, Hex, etc.

➤ **Travailler sur les relations publiques**

Le club se concentre sur la création de liens durables avec la communauté, les institutions locales et les associations partenaires, dans le but de renforcer ses liens. Il participe activement à des événements publics organisés par les communes partenaires, favorisant ainsi l'accessibilité et l'échange direct avec la population. De plus, des collaborations avec d'autres associations permettent d'élargir le réseau et d'enrichir l'impact social du club. En travaillant sur la proximité et la bienveillance, Nordstad Aktiv+ renforce son image de club ouvert et solidaire, prêt à répondre aux besoins de tous. Cette stratégie de relations publiques est essentielle pour étendre son influence et garantir des services toujours plus adaptés aux attentes des habitants.

3 Etats des lieux

3.1 Caractéristiques des usagers et du personnel d'encadrement

3.1.1 Le nombre d'usagers et du personnel d'encadrement

a) Les usagers :

	2023	2024
Nombre total d'usagers	532	627

L'augmentation de la fréquentation du club est manifeste, avec une hausse notable du nombre de participants actifs. En effet, entre 2023 et 2024, nous avons enregistré une augmentation de 20% de participants, un chiffre qui témoigne de l'attractivité de nos activités et de l'intérêt croissant de la communauté pour notre offre. Cette augmentation ne se limite pas simplement à un chiffre, elle reflète un véritable engouement pour nos initiatives et une reconnaissance de la qualité de nos services.

L'augmentation de la fréquentation du club est due à des efforts pour diversifier et enrichir notre programme en réponse aux besoins des participants. La variété des activités, allant des événements sociaux aux ateliers, a élargi notre public et encouragé une participation active. Nous avons également mis l'accent sur l'accessibilité et la convivialité pour créer un environnement accueillant. Cette croissance résulte aussi d'une communication renforcée via les réseaux sociaux, les partenariats locaux et le bouche-à-oreille. Chaque nouveau participant enrichit notre réseau et renforce le lien social, ce qui motive la poursuite de notre développement d'initiatives inclusives.

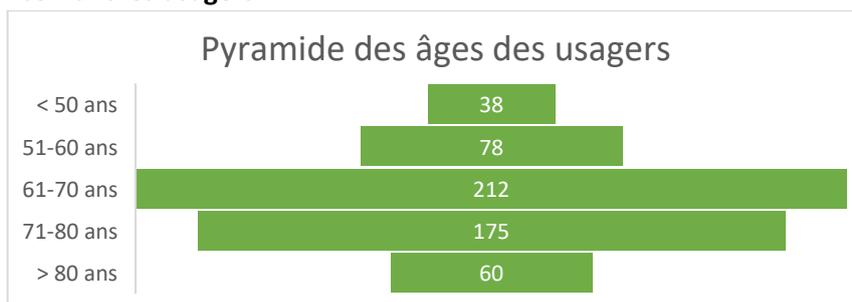
b) Le personnel d'encadrement :

Années	Personnel propre	Vacataires/personnel externe	Bénévoles
2023	5	12	8
2024	5	13	9

Le nombre total de notre personnel permanent est resté constant en 2024. Le nombre de chargés de cours permanents n'a pas changé, tandis que des variations ont été observées au niveau des conférenciers, des animateurs de Workshop et des bénévoles. Nous sommes ravis de pouvoir compter sur leur participation et leur engagement parmi nous.

3.1.2 Par nationalité, par genre et par commune de résidence, la pyramide des âges des usagers et du personnel d'encadrement

a) Concernant les usagers :



Les tranches d'âge les plus représentées au sein du club sont celles des 61-70 ans et des 71-80 ans. Notre principal défi est d'attirer davantage de personnes proches de la retraite en proposant des activités telles que la Zumba ou les "idées folles", tout en permettant aux participants des tranches d'âge plus avancées de s'épanouir au sein du club, et peut-être même de participer à certaines activités « jeunes ». Comme le dit le proverbe : « La jeunesse d'esprit préserve de la vieillesse » (Anonyme).

La moyenne d'âge du club reste stable à 67 ans.

Nous avons également veillé à proposer des activités où les hommes puissent se reconnaître, bien que la majorité des membres soit féminine.

En tant que service d'Inter-Actions, notre objectif est d'inclure toutes les cultures présentes dans nos communes partenaires. Ainsi, nous nous engageons à :

- Accueillir les personnes de divers horizons
- Créer des opportunités d'ouverture, d'échange et de partage culturel

L'analyse des données souligne la diversité culturelle au sein du club, bien que la majorité des membres soit originaire du pays.

Pour plus de détails, je vous invite à consulter l'annexe « les usagers » où vous pourrez visualiser les chiffres.

b) Concernant le personnel d'encadrement

Le personnel propre d'encadrement est composé de 5 personnes dont 4 femmes et 1 homme.

La répartition des nationalités au sein de l'équipe est comme suite :

- 4 Luxembourgeois
- 1 Belge

Les tranches d'âges représentées sont :

- 20 à 29 ans :1
- 30 à 39 ans : 1
- 40 à 49 ans :1
- 50 à 59 ans :2

3.2 Caractéristiques des activités :

En 2024, un total de 1203 séances ont été organisées, réparties comme suite :

- Séances animées par le personnel interne : 721
- Séances animées par des collaborateurs externes : 412
- Séances animées par des bénévoles : 70

Étant donné que le club a été ouvert **253 jours** au cours de l'année, Nordstad Aktiv+ a proposé en moyenne **entre 4 et 5 activités par jour d'ouverture**.

Cela a donné lieu à 10 728 participations, réparties de la manière suivante :

- Santé et Bien-être : 6 737 participations
- Convivialité et Engagement : 2 315 participations
- Découverte et Culture : 344 participations
- Apprendre et S'informer : 1 332 participations

La catégorie "Santé et Bien-être" met l'accent sur la promotion de l'hygiène de vie et la qualité de vie, avec une priorité sur l'activité physique et le bien-être. Le Club a beaucoup développé cette activité pour maintenir l'autonomie et l'indépendance des participants. La pratique régulière du sport est bénéfique pour la santé physique et mentale.

La catégorie "Convivialité et Engagement" a pour but de recréer des liens sociaux à travers des repas, des après-midis de jeux, et autres rencontres. Ces activités visent à prévenir l'isolement social et à favoriser les échanges.

Le projet de "cargo vélo" a été envisagé pour transporter des boissons et organiser des points de rencontre dans des lieux stratégiques à la bonne saison. Cependant, en raison de retards, ce projet a été reporté à 2025.

Dans la catégorie "Découverte et Culture", des activités liées à l'histoire, l'art, et la culture ont été organisées sous forme d'excursions et de visites. L'accent a également été mis sur l'apprentissage intellectuel et manuel.

Des activités intergénérationnelles ont été proposées, comme 4 événements en famille, 1 activité interculturelle régulière, ainsi qu'une conférence sur la préparation à la retraite et des entretiens individuels.

Grâce aux échanges réalisés en 2023 et 2024 concernant les besoins dans nos communes partenaires, plusieurs actions ont été mises en place :

- Annonce dans la brochure de la participation du club au "Café des rencontres" à Colmar-Berg.
- Organisation du "Café des rencontres" à Schieren avec Mme Monique Ley.
- Mise en place de sessions de digitalisation à "Al Schoul" de Mertzig (ouvert en septembre 2024).
- Organisation d'un cours de "danse du monde", bien que celui-ci n'ait pas rencontré le succès attendu.
- Présence régulière (2 fois par mois) à Colmar-Berg pour de la guidance informatique.
- Un tournoi de pétanque
- Diverses excursions ont vu le jour.

Pour plus de détails, vous pouvez consulter l'annexe "les caractéristiques des activités" pour la visualisation des chiffres.

3.3 Favoriser l'attractivité :

Nous avons travaillé sur l'aspect financier en proposant 13 activités régulières et 9 conférences/workshops gratuits, ainsi que des activités à coût réduit.

Pour les excursions, nous avons mis en place plusieurs stratégies pour maintenir des tarifs accessibles tel que : le tarif famille, des excursions en bus de voyage avec Welle Wain et Uewersauer, l'organisation des transports par le club, la demande de tarifs de groupe, ainsi que l'implication des bénévoles et des participants dans le club.

Nous avons également réussi à stabiliser les prix des cours de sport pour l'année entière.

L'offre a été élaborée en fonction des retours des participants et des communes partenaires, en tenant compte des centres d'intérêt comme la visite de l'Air Rescue, du SIDEC et du SIDEM, le tapis des fleurs, Creativa, ainsi que des permanences d'aide à l'utilisation de l'informatique et des sites.

L'attractivité ne réside pas uniquement dans la diversité de ses activités ou dans ses prix abordables, mais aussi, dans la qualité des relations humaines que nous créons et cultivons. Le contact direct avec les personnes joue un rôle crucial pour instaurer une atmosphère conviviale et chaleureuse, propice à la participation active.

Un accueil de qualité est essentiel pour mettre les individus à l'aise dès leur arrivée. Cela inclut non seulement un sourire et une attention sincère, mais aussi une écoute attentive de leurs attentes, préoccupations et souhaits. Il est important que chaque personne se sente respectée et valorisée, ce qui est la première étape pour créer un environnement de confiance. Cet accueil personnalisé permet à chaque participant de se sentir bienvenu.

La facilitation de l'intégration aux groupes est un autre élément clé pour rendre le club attrayant. Il s'agit de briser les barrières sociales et de créer des espaces où les nouveaux venus peuvent rencontrer des personnes qui partagent des centres similaires. En mettant en place des activités spécifiques pour aider à la création de liens, comme des événements de groupe, il devient plus facile pour les individus de se joindre à des cercles sociaux et de tisser des relations durables.

En outre, la mise en relation de personnes ayant des points communs, que ce soit par leur âge, leurs expériences, leurs passions ou même leurs origines, permet de créer une dynamique de groupe positive. En établissant ces connexions entre membres, on favorise l'échange, la solidarité et la collaboration. Ces relations renforcent non seulement le sentiment d'appartenance à une communauté, mais aussi la richesse des interactions sociales.

Enfin, la relation de confiance, qui se construit au fil du temps, est indispensable à l'attractivité du club. La confiance se gagne par la transparence, la constance et la bienveillance dans les échanges. La confiance crée également un environnement sécurisé où les gens peuvent être eux-mêmes, partager librement leurs idées et leurs préoccupations, et ainsi contribuer à l'évolution du club.

En somme, l'attractivité ne se limite pas aux aspects logistiques ou financiers. Elle repose sur la qualité des interactions humaines, l'accueil attentionné, la facilitation des connexions sociales, et surtout, la création d'une relation de confiance durable. Ce sont ces éléments qui font la différence.

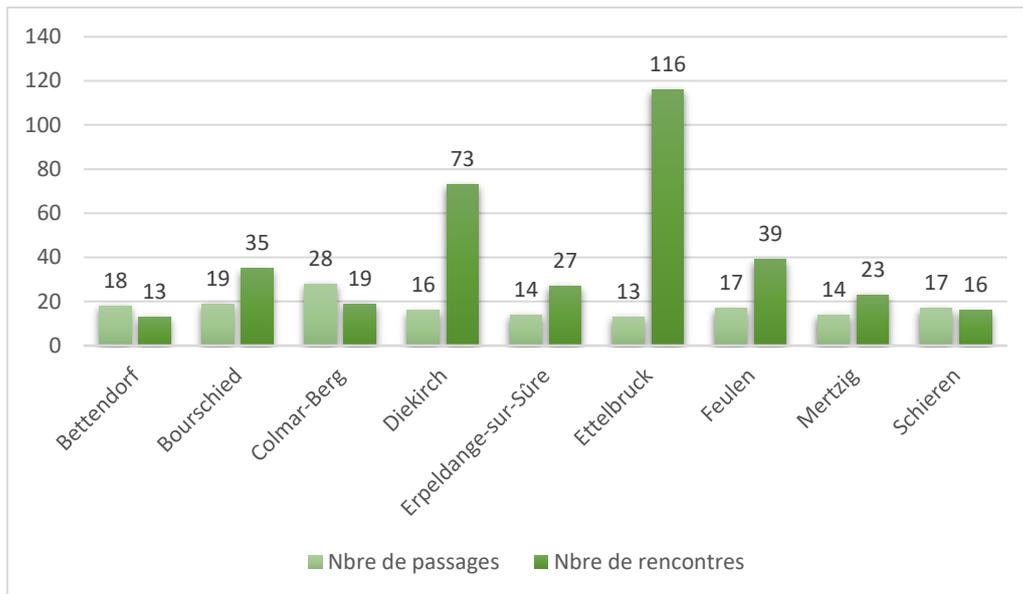
Je vous encourage à consulter l'annexe "L'attractivité" pour obtenir des informations sur l'offre et les prix proposés.

3.4 Club am Duerf

En 2024, l'équipe a effectué 156 sessions du "Club am Duerf" au sein des 9 communes partenaires. Notre objectif initial était d'assurer au moins deux passages par mois et par commune, mais nous n'avons malheureusement pas pu atteindre pleinement cet objectif. Le nombre de rencontres est comptabilisé uniquement lorsque l'échange dépasse un simple « Bonjour ».

Cependant, nous avons rencontré certaines difficultés à établir un contact avec les habitants croisés dans la rue, en raison d'une méfiance face à un interlocuteur inconnu ou simplement du fait de rues peu fréquentées. Il semble que le simple échange d'un « Bonjour » entre inconnus soit devenu moins courant. Cela soulève plusieurs questions : Qu'est-ce qui a changé par rapport au passé ? Quels sont les facteurs clés de cette évolution ? Ce phénomène est-il généralisé ou spécifique à certains lieux ?

Par ailleurs, dans certaines communes partenaires, un besoin de lieux de rencontre a été identifié, ainsi qu'un manque d'information sur les activités proposées et sur l'existence même du club au sein de la commune.



3.5 Les moyens de communication et la visibilité du club

Le site Nordstad Aktiv+ a été lancé en 2024, offrant un accès aux informations générales d'Inter-Actions et du club, ainsi qu'à une version PDF de la brochure et du calendrier des activités. Parallèlement, la page Facebook, régulièrement mise à jour, assure une présence active en ligne et une meilleure visibilité.

Nous tenons à remercier les communes partenaires pour leur soutien en relayant la brochure du club et d'autres informations sur leurs propres sites.

Par ailleurs, le logo d'Inter-Actions a été apposé sur le cargo, ce qui renforcera notre visibilité lors de nos sorties. De plus, les nouvelles camionnettes, décorées aux couleurs du club, parcourent les rues, facilitant ainsi notre identification et renforçant notre présence sur le terrain.

3.6 Les relations publiques

Nous avons pris part à divers événements organisés au sein de nos communes partenaires, tels que :

- **Fête des familles** à Colmar-Berg
- **Marché de Pâques** à Diekirch
- **Fête des seniors** à Ettelbruck, Bourscheid et Mertzig
- **Intefest** à Ettelbruck
- **Welkom Day** à Feulen
- **Repas "Déi Jonk vu Geschter"** à Feulen
- **Réception du Nouvel An** des Amipéras d'Ettelbruck
- **Schlassmaart** à Bourscheid
- **Repas de Noël « Amicale fir den Drëtten »**

Nous avons bénéficié du soutien précieux des "Manen a Fraen" de Schieren pour l'organisation de la réception du Nouvel An 2024, ainsi que des "Bullemetien" de Schieren pour la mise en place du tournoi de pétanque. Par ailleurs, notre collaboration avec l'association des parents d'élèves portugais s'est poursuivie pour assurer la mise à disposition d'un professeur de portugais.

Grâce à nos échanges avec les communes, nous avons recueilli plusieurs retours sur les besoins exprimés par leurs citoyens en 2024, notamment :

- La création d'un **café de rencontre** à Bourscheid
- L'organisation d'un **thé dansant** à Schieren et Colmar-Berg
- La mise en place d'un **cours de danse de salon** à Schieren
- L'introduction d'un **cours de gym équilibre** à Colmar-Berg
- L'organisation d'un **tournoi de Contra Mat** à Feulen
- La tenue de **repas communautaires** à Feulen et Bourscheid

Ces propositions sont des pistes de travail pour 2025.

4 Conclusion et ouverture vers 2025

L'année 2024 a marqué une étape importante pour **Nordstad Aktiv+**, avec une progression notable du nombre d'utilisateurs, une diversification enrichissante des activités et un renforcement des partenariats avec les communes locales.

L'**investissement** constant sans faille et l'implication de l'**équipe** ont été des éléments clés dans la réussite de nos actions. En étant proche des participants, l'équipe a su créer un climat de confiance et de bienveillance, favorisant ainsi la cohésion sociale. Grâce à une écoute active, nous avons pu identifier les besoins spécifiques des utilisateurs et adapter les activités proposées, garantissant une offre alignée avec les attentes du public.

Afin d'attirer un large public et encourager la participation, la programmation des activités a été repensée pour répondre aux intérêts divers de chacun. Qu'il s'agisse des **cours de sport et bien-être aux activités culturelles, en passant par les rencontres intergénérationnelles ou de séances numériques**, chaque initiative a été conçue pour enrichir le quotidien des participants. De plus, l'intégration des retours des utilisateurs et des communes partenaires a permis d'affiner et de perfectionner l'offre, renforçant ainsi l'attractivité du club.

Les bénévoles ont joué un rôle fondamental dans la réussite de l'année 2024. Leur engagement et leur participation active ont été essentiels à la mise en place et à la pérennisation de nombreuses initiatives. Que ce soit pour organiser des événements, animer des ateliers ou accompagner les utilisateurs, leur présence a apporté une **dimension humaine et solidaire** précieuse. Leur motivation et leur disponibilité ont grandement contribué au succès des activités et à la création d'un environnement chaleureux et inclusif.

En combinant **professionnalisme, flexibilité et engagement solidaire**, **Nordstad Aktiv+** s'est imposé comme un acteur essentiel dans le domaine du bien-être et de l'inclusion sociale. Les fondations solides posées en 2024 permettront de poursuivre cette dynamique positive dans les années à venir. L'accent a été mis sur plusieurs axes prioritaires, tels que **l'accompagnement à la retraite, la lutte contre l'isolement social, la promotion de la santé et du bien-être, ainsi que le développement intellectuel, les échanges intergénérationnels et culturels**.

Le travail sur le relationnel public, via la participation à diverses manifestations dans nos communes extérieures, la publication dans le GERO, le Landakademie, la mise en ligne du site du club et la page Facebook a contribué à améliorer la visibilité de **Nordstad Aktiv+**. Les nouveaux sites internet mis en place par la MIFA <https://clubaktivplus.lu/> et <https://infosenior.public.lu/fr/club-aktiv-plus.html> sont un atout non négligeable.

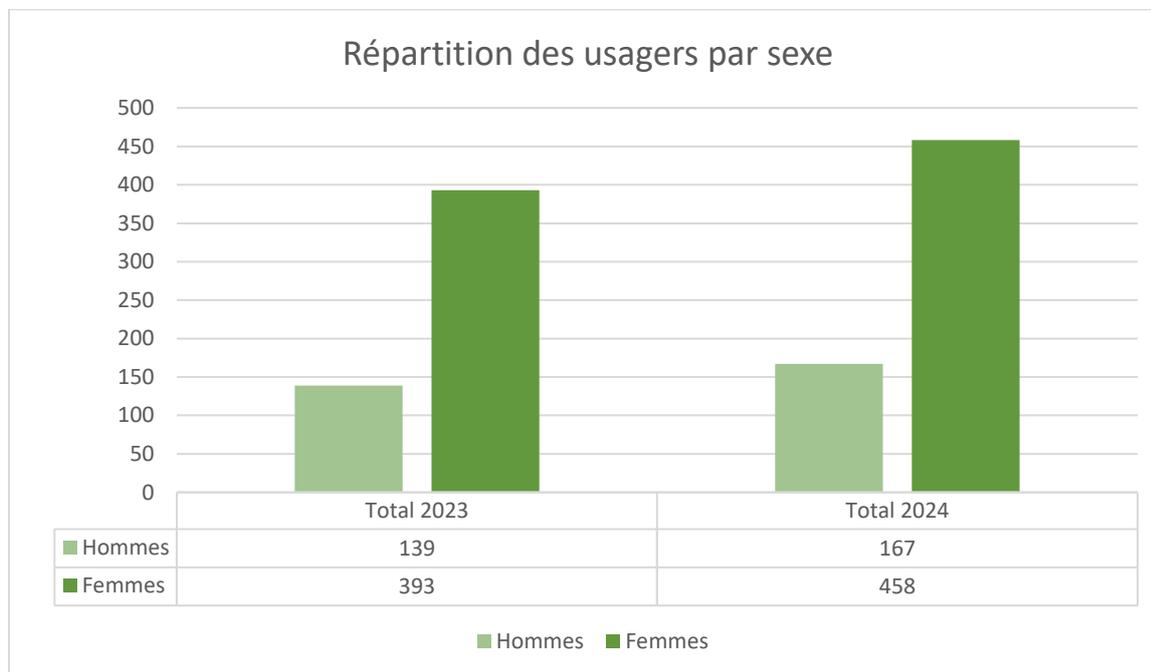
Bien que des défis aient persisté, notamment dans la mise en place de nouvelles initiatives comme le projet Cargo vélo, le bilan de l'année 2024 reste largement positif. Les progrès réalisés en matière de communication, l'accessibilité des activités et la diversité de l'offre ont contribué à renforcer l'**attractivité** du club.

En 2025, l'objectif est de poursuivre cette dynamique, d'innover en fonction des besoins identifiés et de consolider les actions entreprises, afin d'offrir un cadre toujours plus inclusif, actif et enrichissant pour l'ensemble des usagers.

- Le travail sur les relations publiques ne se limite pas à l'aspect événementiel et partenarial, il englobe également l'initiation d'actions concrètes pour maintenir un contact continu avec le public. Organiser des rencontres, des forums de discussion, ou encore des événements conviviaux où les participants peuvent directement échanger avec l'équipe, pose les bases d'une relation de confiance et de respect.
- Ces moments d'échange permettent à notre équipe de mieux comprendre les attentes des habitants, d'adapter nos actions en fonction des besoins spécifiques, et d'encourager une plus grande participation au sein du club.

Annexes

a) Les usagers



Répartition des usagers par nationalité en 2024

Catégories d'âge	Lux.	DE	FR	BE	NL	IT	PT	Autre	Non défini
< 50 ans	72,84%	2,67%	0,41%	1,03%	0,00%	0,00%	7,41%	2,67%	12,96%
51-60 ans	72,88%	0,00%	2,82%	1,55%	0,00%	0,36%	6,10%	11,19%	5,10%
61-70 ans	86,06%	0,05%	2,93%	0,84%	0,00%	0,00%	0,94%	1,83%	7,35%
71-80 ans	78,59%	1,60%	0,90%	2,36%	2,29%	0,03%	1,25%	0,17%	12,79%
> 80 ans	79,20%	1,27%	0,00%	1,86%	3,13%	0,00%	0,00%	7,91%	6,64%
Non défini	42,93%	4,34%	0,12%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	52,61%

Répartition des usagers par nationalité en 2023

Catégories d'âge	Lux.	DE	FR	BE	NL	IT	PT	Autre	Non défini
< 50 ans	50,00%	0,00%	1,32%	7,89%	0,00%	0,00%	1,32%	0,00%	39,47%
51-60 ans	75,09%	0,00%	4,40%	0,37%	0,00%	0,73%	7,33%	1,47%	10,62%
61-70 ans	88,74%	0,22%	3,10%	0,07%	0,00%	0,00%	0,22%	1,73%	5,92%
71-80 ans	86,19%	0,29%	0,29%	4,38%	2,38%	0,29%	0,57%	0,00%	5,62%
> 80 ans	84,50%	1,69%	0,00%	2,06%	1,94%	0,00%	0,00%	9,44%	0,36%
Non défini	30,58%	0,83%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,83%	0,00%	67,77%

b) Caractéristique des activités :

Répartition par catégorie et le nombre générale de participation

Catégories	Les activités	Nombre de participations
Culture et découverte	<ul style="list-style-type: none"> • Cojellico's Jangen • Musée de l'Ardoise • Zirkus & Musik • Tapis des fleures • SIDEN/SIDEC • Air Rescue/Cimetière militaire américain • Sousou & Maher Cissoko • Canal du Centre & Schiffshebewerk • Glashütte und historische Senfmühle in Monschau • The Outside Track-The essence of Irish & Scottish Christmas • Creativa Metz • Maastricht • Cochem • Durbuy • Schwarzwald • Wildpark Daun • Marie-Astrid • Kürbisschau Krewelshof • Weihnachtsmarkt 	344 participations
Santé et bien-être	<ul style="list-style-type: none"> • Zumba • Pilates • Aqua-Gym (2 groupes) • Qi-Gong (2 groupes) • Kick-Boxing • Gym du dos • Gym santé • Yoga • Entraînement de la mémoire • Flexibilité • Course à pied • Marche facile • Danse pour séniors • Tours à vélo • Nordic Walking • Randonnées • Trail • Wellness • Therme Euskirchen • Omega 90 "Leschte Wëllen" 	6737 participations

Conviviales et engagement	<ul style="list-style-type: none"> • Jeu de quilles • Pétanque • Chant • Après-midi de jeux • Café des rencontres • Pêches • Fête d'été • Barbecue • Pétanque Tournoi • Cuisiner ensemble • Rendez-vous déjeuner • Fëtschiessen • Repas de Noël • Fêtons ensemble • Entretien, orientation • Club am Duerf • Maart • Prévention des chutes • Préparation envoi des brochures 	2315 participations
Apprendre et s'informer	<ul style="list-style-type: none"> • Cours de couture • Création de fleurs en Origami • Cours de peinture • Atelier créatif • Patchwork • Montages floraux • Portugais débutants • Digitalisation • Utilisation de l'application Komoot • Préparation à la retraite 	1332 participations

c) L'attractivité

Récapitulatif des tarifs pratiqué et répartition des activités régulières par commune par communes en 2024

Lieu	Salle	Cours	Horaires	
Bettendorf	Centre polyvalent	GYM Santé (sessions)	Les jeudis de 15h à 16h hors des congés scolaires	12.50€/P/séance
		Seniordanz	Les mardis de 14h à 16h en fonction de la disponibilité	4€/p/séance
	Gilsdorf - chalet	Pétanque	Les mercredis en fonction de la météo	Gratuit
	Salle Härenhaus	Denk dech fit	Les mardis de 14h30 à 15h30	5€/p/séance
Bourscheid	Salle du théâtre	Boxe (sessions)	Les mercredis de 18h30 à 19h30 hors congés scolaires Arrêté en cours d'année	12.50€/P/séance
		Nordic Walking	Les lundis de 14h à 16h en fonction de la météo	Gratuit

		Zumba (sessions)	Les jeudis de 19h30 à 20h30 hors congés scolaires	12.50€/cours
	Keelenzenter Langertz	Jeu de quilles	1*/mois les jeudis de 15h à 17h30	Gratuit – les frais de la piste partagé entre les participants
Colmar-Berg	Salle des fêtes	Qi-Gong avancé (sessions)	Les lundis de 14h30 à 15h30 hors congés scolaires – en cours d’année déplacé au mercredi de 9h30 à 10h30	16€/p/séance
		Qi-Gong débutant (sessions)	Les lundis de 15h45 à 16h45 hors congés scolaires – en cours d’année déplacé au mercredi de 10h45 à 11h45	16€/p/séance
	Nordpool	Aquagym 1 (sessions)	Les lundis de 15h30 à 16h15 hors congés scolaires	9€/p/séance
		Aquagym 2 (sessions)	Les lundis de 16h30 à 17h15 hors congés scolaires	9€/p/séance
	La Stuff	Café des rencontres	Tous les Jeudis de 13h30 à 18h00 Présence club 2*/mois de 13h30 à 17h00	Gratuit
	Parc	Qi Gong été	Les mercredis	
	Diekirch	Fitness Parcours	Course à pied objectif 5km Arrêté en cours d’année	Les mardis et jeudis de 8h30 à 9h30 Arrêté en cours d’année
Erpeldange-sur-Sûre	Centre culturel	Beine – Bauch a Po (sessions)	Les jeudis de 17h30 à 18h30 Arrêté en cours d’année	12.50€/p/séance
		Yoga (sessions)	Les jeudis de 18h30 à 19h30	12.50€/p/séance
		Flexibilité (sessions)	Les jeudis de 19h30 à 20h30	12.50€/p/séance
		Gym du dos (sessions)	Les mardis de 16h à 17h	12.50€/p/séance
	Birckelhaus	Kleeder bitzen (sessions)	Les mardis de 19h à 21h30 hors congés scolaires	10€/p/séance
		Kleeder bitzen (sessions)	Les mercredis de 19h à 21h30 hors congés scolaires	10€/p/séance
		Cours d’espagnol avancé (sessions)	Les vendredis de 9h30 à 11h hors congés scolaires	12.50€/p/séance
		Cours d’espagnol Débutant (sessions)	Les vendredi de 18h à 19h30 hors congés scolaires	12.50€/p/séance

		spillnometteg	Les vendredi 1 ^{er} et 3 ^{ème} du mois de 13h30 à 17h	Gratuit – consommations à charge du client
		Patchwork	Un mercredi par mois de 13h30 à 15h30 A partir de septembre 2024	Gratuit
Ettelbruck	Salle club	Atelier de peinture	Les jeudi de 14h à 16h Arrêtée en cours d'année	15€/p/séance
		Cours de Portugais (sessions)	Les mercredis de 16h30 à 17h45	10€/p/séance
		wellness	Un jeudi par mois de de 9h30 à 11h30 Déplacé à Feulen en septembre	45/P/séance
		Patchwork	Un mercredi par mois de 13h30 à 15h30 Déplacé à Erpeldange-sur Sûre en septembre et passée en gratuit	4€/p
		Sangen	Les mardis de 14h30 à 16h	5€/P
		Atelier créatif	Les mardis de 9h à 11h	Gratuit
		Cuisinons ensemble	2*/mois le vendredi, la journée	Participation aux frais de matière premières
		Heures de consultation informatique	Sur RDV	Gratuit
	Judo salle	Pilates débutant (sessions)	Les vendredis de 8h30 à 9h30 hors congés scolaires	10€/p/séance
		Pilates avancé (sessions)	Les vendredis de 9h45 à 10h45 hors congés scolaires	10€/p/séance
Feulen	Salle du Musée du Hennesbau	wellness	Un jeudi par mois de de 9h30 à 11h30 Annulé	45/P/séance
Mertzig	Nuno restaurant	Kaffi drénken a Babbelen	2 jeudi/ mois	Gratuit – consommation à charge du participant
	Al Schoul	Danse du monde	Les vendredis de 14h à 15h30 hors congés scolaires	???
Schieren	Boulodrome	Pétanque	Les lundis de 9h30 à 11h	Gratuit
	Boulangerie	Kaffi drénken a Babbelen	2 jeudis /mois de 8h30 à 10h Arrêté en cours d'année	Gratuit – consommation à charge du participant
	Centre Culturel Al schoul	Café des rencontres	1*/mois passé à 2*/mois de 14h à 18h	Gratuit – consommation à charge du participant

	Centre Culturel Alen Atelier	Fonctional training (sessions)	Les mercredis de 17h à 18h hors congés scolaires Annulé	12.5€/p
Merdernach	Café des sports	Jeu de quilles	2 */mois – passé à 1*/mois les jeudis de 14h à 17h	
Sans point fixe		Wandern	2 ^{ième} et 4 ^{ième} mardi du mois et tous les vendredis	Gratuit
		Promenade facile	1 ^{er} et 3 ^{ième} mardi du mois	Gratuit
		RDV déjeuner	2 ^{ième} et 4 ^{ième} mercredi du mois	Gratuit – consommation à charge du participant
		Vélo	1 ^{er} et 3 ^{ième} lundi du mois à la bonne saison	Gratuit
		Trail	1X/mois	Gratuit

Récapitulatif des tarifs pratiqués et répartition des conférences et workshops par lieu en 2024

Communes	Sous commune	Workshop/conférence	Horaire	Tarif
Bettendorf	Chalet	Barbcue	Mercredi 14/08/2024 12h	20€/p
Bourscheid	Lipperscheid	Seniorensicherheitsberater	Vendredi 19/01/2024 de 15h à 17h Annulé	Gratuit
	Salle du théâtre		Vendredi 31/05/2024 de 15h à 17h Annulé Vendredi 18/10/2024 de 15h à 17 (maintenue)	Gratuit
	Salle des sports	Découverte : Boxe Muay Thai	Mercredi 28/08/2024 de 17h à 18h Annulé	Gratuit
Colmar-berg	Centre Culturel	Montage floral	Mardi 12.03/2024 de 14h30 à 16h30 26/11/2024 de 14h30 à 16h30	22.50€/p/séance – matériel en supplément
		La déclaration d'impôt au Luxembourg	Lundi 26/02/2024 de 15h à 17h Annulé	20€/p
Diekirch	Ecole primaire	Prévention des chutes module 1	Lundi 22/01/2024 de 14h à 16h	Gratuit
	Scala	Sortie cinéma	Mercredi 02/10/2024	10€/p
Erpeldange-sur-Sûre	Ierpelgenger Weier	Pêche	Vendredi 14/06/2024 de 13h30 à 17h	19€
Ettelbruck	Salle du club	Prévention des chutes module 3		Gratuit

		Fêtons ensemble	Lundi 23/12/2024	32€/p
feulen	Salle du Musée d'Hennesbau	Création de fleurs en origami	Mardi 23/01 et 19/03 de 9h30 à 12h	42.50€/p/séance
		Fête d'été	Jeudi 11/07/2024	35€/p
	Salle communale	Omega90	Samedi 09/12/2024 de 9h à 12h	Gratuit
Mertzig	Centre Turelbach	Cybersécurité	Mardi 30/04/2024 de 10h à 12h en LU et de 14h à 16h en FR Annulé	Gratuit
	Al schoul (salle danse RDCH)	Découverte de la relaxation	Jeudi 24/10/2024 de 10h à 12h Annulé	37€/p
	Centre Turelbaach	Préparation à la pension	Jeudi 14/11/2024 de 17h30 à 19h30	Gratuit
Schieren	Aal Schoul	Les dernières volontés	Samedi 02/03/2024 de 9h à 12h	Gratuit
		Gravure	Lundi 03/09/2024 de 14h30 à 17h30	52,00€/p
		Aquarelle	Lundi 21/10/2024 de 18h30 à 21h30 Annulé	58,00€/p
	Boulordome	Tournoi de pétanque	1 ^{er} octobre	7€/groupe
GERO	salle	Prévention des chutes module II	Mardi 26/03/2024 de 10h à 14h30	Gratuit
Bissen	Dans les bois	Randonnée spéciale lutte contre le cancer	Le jeudi 17/10/2024	18€/p

Récapitulatif des tarifs pratiqués et répartition des excursion et séjours par lieu en 2024

Lieu	Excursion / séjour	Date	Tarif
Marnach	Cube 521 : Sousou § Maher Cissoko	Vendredi 20/09/2024 à 20h	26€
Martelange	Musée de l'ardoise en famille	Samedi 06/04/2024	39€/adulte 35€/enfant
Ettelbruck	CAPE : Cojello's Jangen	Vendredi 12/01/2024 à 19h	26€/p
	CAPE : Gretchen 89ff	Vendredi 26/04/2024 à 20h	26€
	CAPE : Zirkus & Musik : Backbone	Mercredi 08/05/2024 à 20h	31€
	CAPE : The Outside Track	Jeudi 19/12/2024	31€

Beaufort	Ice Park Beaufort	Mercredi 03/01/2024 de 13h30 à 17h Annulé	20€/adulte 17€/enfant
Talange	Shopping Dag	Mercredi 10/01/2024 de 9h à 17h Annulé	15€
Metz	Créativa	Vendredi 23/02/2024 la journée	23€
Maastricht		Samedi 16/03/2024 la journée	45€
Diekirch	Tour des musées	Mercredi 06/03/2024 la journée Annulé	20€
Grèce	A la découverte de la Grèce	Annulé	
Allemangne	Marché de Noël d'Aix-la- Chapelle et Printenbäckerei Klein	Mardi 03/12/2024	42€ + option visite 3€
	Marché de Noël à St. Wendel	Samedi 14/12/2024	45€
	Les thermes d'Euskirchen	Mercredi 30/10/2024	54€
	Verrerie et moulin à moutarde historique à Montjoie	Samedi 19/10/2024	45€
	Spectacle de courges au Krewlshof	Mercredi 11/09/2024	36€
	Séjour en Forêt-Noire	Lundi au jeudi du 23/09/2024 au 26/09/2024	Singel K : 1043€/p Dubel K : 916€/p
	Cochem	Samedi 11/05/2024 la journée	45€
	Parc Animalier Daun	Mercredi 17/07/2024 la journée	40€/ p 70€ en famille (2p)
Belgique	Durbuy	Mercredi 29/05/2024 la journée	45€/p
	Balade inédite sur le canal du centre historique et franchissement	Samedi 12/10/2024	70€/p
	Karting à Mariembourg et musée du Chemin de fer de Treignes	Mardi 30/07/2024 la journée Annulé	45€/p

	Tapis des fleurs à Bruxelles	Samedi 17/08/2024	31€/p
La Moselle luxembourgeoise	Tour des musées et navigation	Mercredi 05/06/2024 la journée Annulé	44€/p
	Mini-croisière à bord du « Marie Astrid »	Jeudi 29/08/2024 la journée	85€/p
Mullerthal	Journée de randonnée au Mullerthal	Samedi 29/06/2024 de 13h à 22h	10€/p
Diekirch et Bettendorf	Visite SIDEN et SIDEC	Mercredi 07/08/2024	Gratuit
Luxembourg	Luxembourg Air Rescue / Cimetière militaire américain	Mercredi 04/09/2024	15€/p