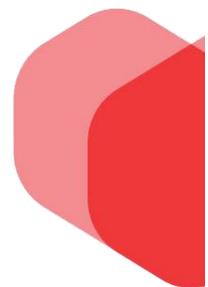


# HELP

## Service des Aides et Soins

Croix-Rouge luxembourgeoise

VERSION DU 30/06/2025



## RAPPORT D'ACTIVITÉS 2024



Club Atertdall  
*zesammen erliewen*

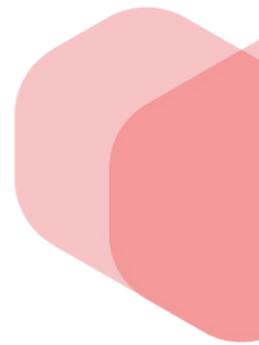
Tous droits réservés, © Doheem Versuergt asbl, 30.06.2025

Cette œuvre est protégée par les lois en vigueur sur la propriété intellectuelle, notamment la loi modifiée du 18 avril 2001 relative aux droits d'auteur. Les droits d'auteur sur le contenu de cette œuvre sont la propriété exclusive de l'ASBL. Toute reproduction, intégrale ou partielle, par quelque moyen que ce soit, est strictement interdite.

Lors de la rédaction de ce document, l'utilisation du masculin a été choisie pour des raisons de lisibilité et n'a aucune intention discriminatoire. Help s'engage fermement en faveur de l'égalité des sexes et respecte les droits de la communauté « LGBTQIA+ ».

**help**<sup>o</sup>  
All Dag ass e gudden Dag

**croix-rouge**   
luxembourgeoise  
*Menschen hëlfe*



### SOMMAIRE

1. Préambule .....	3
2. Introduction au rapport d'activité .....	3
3. Caractéristiques des usagers et du personnel d'encadrement .....	3
3.1. Nombre d'usagers et du personnel d'encadrement .....	3
3.2. Nationalité, genre et commune de résidence, âges des usagers .....	4
3.3. Nationalité, genre et commune de résidence, âges du personnel d'encadrement .....	6
3.4. Évolution du nombre d'usagers et du personnel d'encadrement par rapport à l'année précédente .....	8
4. Caractéristiques des activités en 2024 .....	9
4.1. Nombre total d'activités réalisées .....	9
4.2. Type d'activités .....	10
4.3. Sur une année et par type d'activité, les lieux où ces activités ont eu lieu .....	11
4.4. Sur une année et par type d'activité, le calendrier, le prix et les horaires de toutes les activités	11
4.5. Nombre de participants en moyenne par type d'activité .....	15

### 1. Préambule

Les Clubs Aktiv Plus s'inscrivent pleinement dans la mission de promotion de l'autonomie, du bien-être et du lien social des personnes âgées vivant à domicile. En offrant un cadre structurant et convivial, ces clubs proposent un large éventail d'activités physiques, cognitives, créatives et sociales. Ils permettent aux participants de maintenir leurs capacités fonctionnelles tout en luttant contre l'isolement.

Ce rapport d'activités porte spécifiquement sur le Club Atertdall (numéro d'agrément PA/11/05/037), l'un des six clubs faisant partie du réseau Help au Luxembourg. En 2024, le club a poursuivi son développement en cohérence avec les objectifs de la loi du 23 août 2023 relative à la qualité des services pour personnes âgées, en renforçant ses partenariats de proximité et en adaptant ses offres aux besoins des usagers.

### 2. Introduction au rapport d'activité

L'année 2024 a été marquée par le changement de dénomination de « club senior » en « Club Aktiv Plus » à la suite de la mise en application de la loi du 23 août 2023 portant sur la qualité des services pour personnes âgées. Ce changement vise à refléter la mission première des clubs, à savoir le vieillissement actif et a pour objectif de rajeunir l'image des clubs. Dans les faits, nous avons continué à proposer des programmes larges et diversifiés afin que chaque senior puisse trouver une activité à son goût.

### 3. Caractéristiques des usagers et du personnel d'encadrement

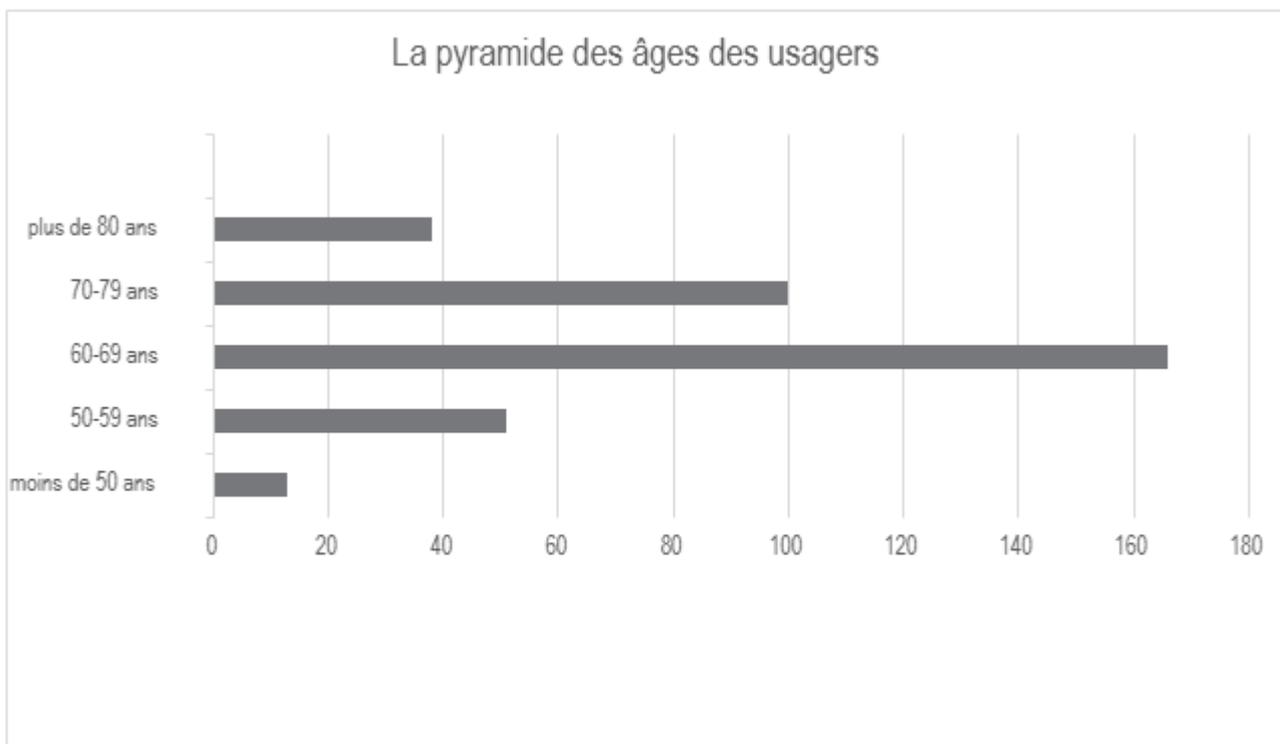
#### 3.1. Nombre d'usagers et du personnel d'encadrement

Pour l'année 2024, le club a comptabilisé 368 usagers actifs et 24 membres du personnel d'encadrement (bénévoles compris).

### 3.2. Nationalité, genre et commune de résidence, âges des usagers

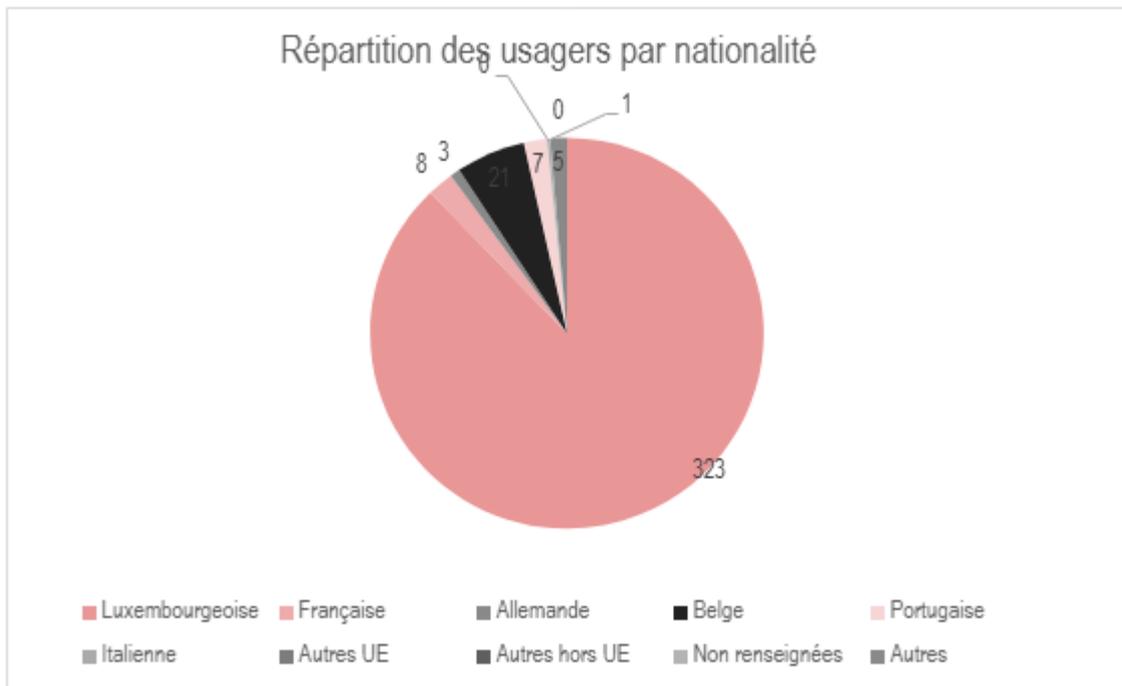
#### - Tranches d'âge des usagers actifs

Moins de 50 ans	13
50 - 59 ans	51
60 - 69 ans	166
70 - 79 ans	100
Plus de 80 ans	38



#### - Nationalités des usagers

Luxembourgeois	323
Allemande	3
Française	8
Belge	21
Italienne	0
Portugaise	7
Autres	5
Non défini	1



- **Commune de résidence des usagers**

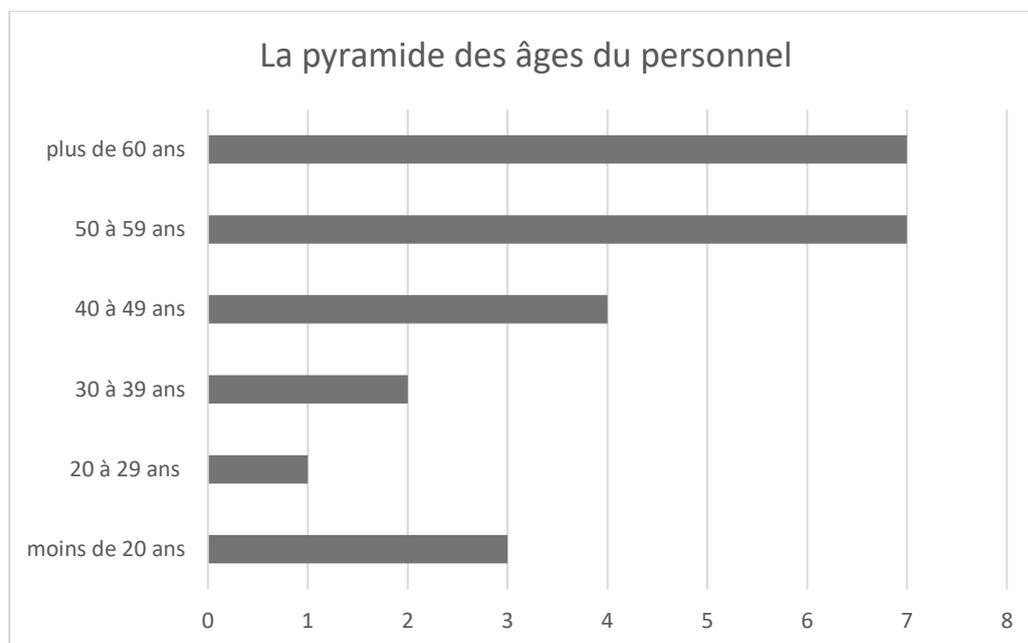
Commune	Nombre usagers
Beckerich	33
Ell	21
Rambrouch	48
Redange/Attert	69
Groussbus-Wal	19
Préizerdaul	19
Saeul	19
Useldange	35
Vichten	5
Autres	100

### 3.3. Nationalité, genre et commune de résidence, âges du personnel d'encadrement

Par personnel d'encadrement, nous entendons l'équipe salariée du club ainsi que les bénévoles (tel que prévu dans la loi du 23 août 2023 portant sur la qualité des services pour personnes âgées).

#### - Tranches d'âge du personnel d'encadrement

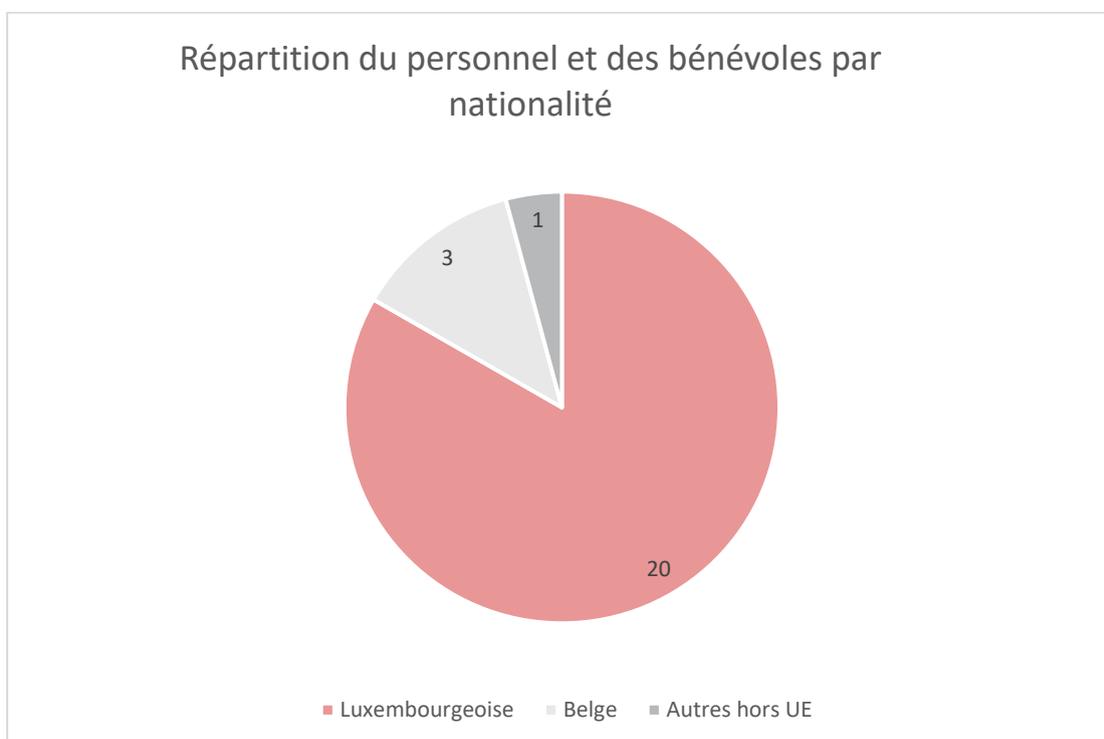
Moins de 20 ans	3
20 - 29 ans	1
30 - 39 ans	2
40 - 49 ans	4
50 - 59 ans	7
Plus de 60 ans	7



La moyenne d'âge du personnel d'encadrement (les bénévoles exclus) est de 48 ans.

### - Nationalités du personnel d'encadrement

Nationalités	Nombre
Luxembourgeoise	20
Belge	3
Autres hors UE	1



- Commune de résidence du personnel d'encadrement

Commune	Nombre personnel
Bech	1
Beckerich	1
Belgique	3
Bissen	1
Capellen	1
Groussbus-Wal	1
Luxembourg	3
Préizerdaul	1
Rambrouch	6
Reckange/Mess	1
Redange/Attert	1
Saeul	1
Steinsel	1
Useldange	1
Vichten	1

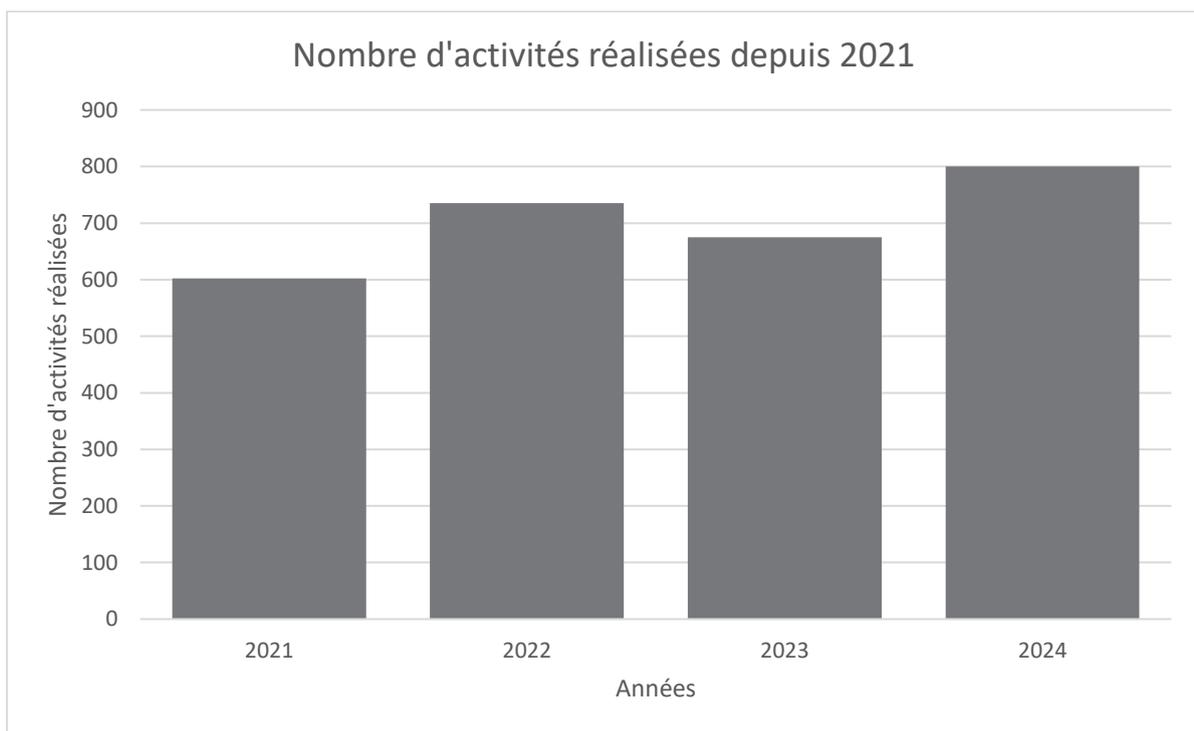
### 3.4. Évolution du nombre d'utilisateurs et du personnel d'encadrement par rapport à l'année précédente

Année	Utilisateurs	Personnel d'encadrement	Bénévoles
2023	380	3,5 ETP	14
2024	368	3,5 ETP	5

### 4. Caractéristiques des activités en 2024

#### 4.1. Nombre total d'activités réalisées

Année	Nombre total d'activités réalisées	Nombre total de participations
2023	675	5'681
2024	800	6'230

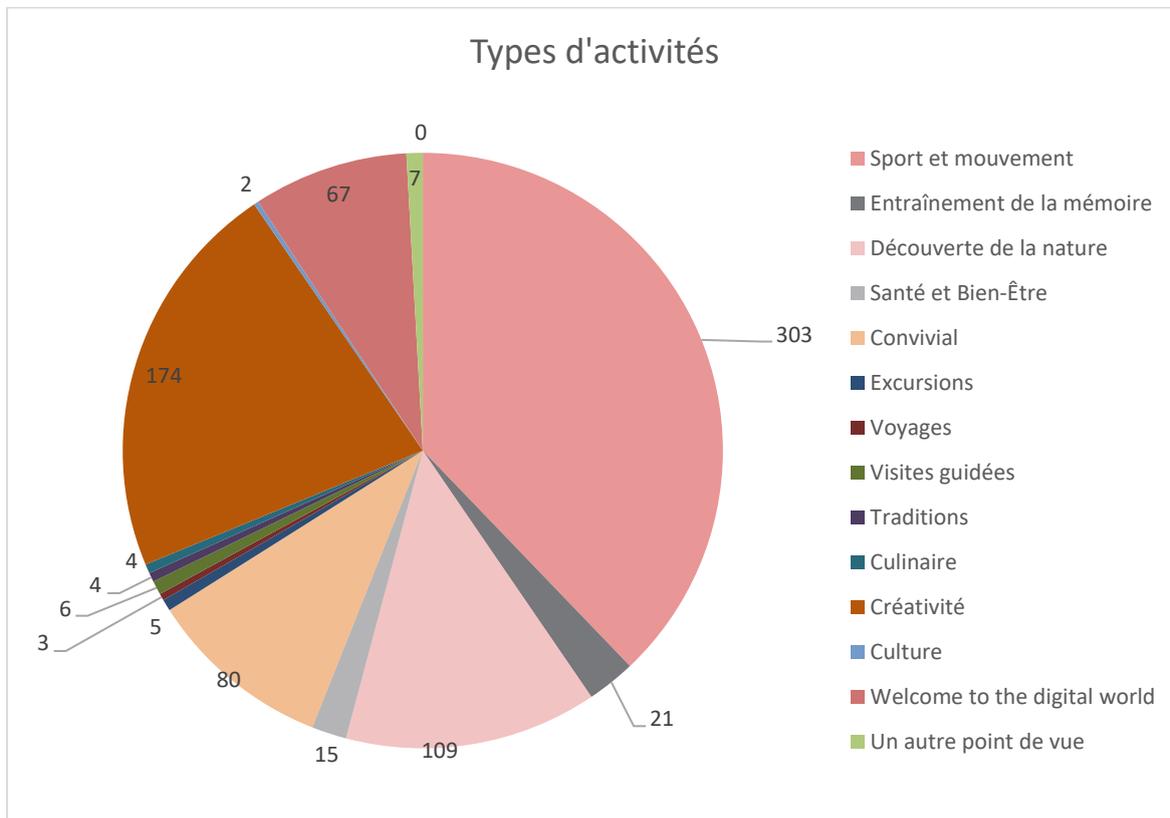


### 4.2. Type d'activités

Nos activités se découpent en quatre grandes rubriques :

- Santé & Bien-Être
- Convivialité & Engagement
- Découverte & Culture
- Apprendre & S'informer
- Autres

<b>Types d'activités</b>	<b>Nombre d'activités réalisées</b>
Sport et mouvement	303
Entraînement de la mémoire	21
Découverte de la nature	109
Santé et Bien-Être	15
Convivial	80
Excursions	5
Voyages	3
Visites guidées	6
Traditions	4
Culinaire	4
Créativité	174
Culture	2
Welcome to the digital world	67
Un autre point de vue	7



### 4.3. Sur une année et par type d'activité, les lieux où ces activités ont eu lieu

Toutes les activités ont lieu dans les locaux du club, ainsi que dans les salles et locaux situés sur le territoire des communes partenaires, dans la région Ouest.

### 4.4. Sur une année et par type d'activité, le calendrier, le prix et les horaires de toutes les activités

Santé et bien-être			
Activités	Langue	Horaire	Prix
Badminton	Multilingue	Tous les vendredis 9h30-11h30	4€
Stretching+	LU / FR	Tous les mardis 16h10-17h10	80-119€
Stretching+ avec Gym du dos	LU / FR	Tous les jeudis 16h30-17h30	70-84€
Activité physique sur chaise	LU / FR	Tous les mercredis 9h30-10h30	7 € / séance
Fit avec et sans chaise	LU / FR	Tous les jeudis 9h15-10h15	80-119€
Linedance	LU / FR	Tous les lundis	10-15€

		9h00-10h00 10h00-11h30	
Cours d'aquagym	LU / FR	Tous les mercredis 8h10-8h55 9h00-9h45	10 € / séance
Yoga	LU / FR	Tous les vendredis / sauf vacances scolaires 09h00 - 10h00 10h15 - 11h15	63-84€
Airtramp	LU / FR	Chaque 2e lundi 9h30-10h30	7€ / séance
Faszien	LU / FR	Tous les jeudis 9h15-10h15	9€ / séance
Massage corporel	FR	Vendredis / mensuel À partir de 13:30	82€
Voyage de détente et de relaxation	FR	Mercredis / mensuel 14h00-15h00	5€
Grotte de sel	LU / FR	Mercredi / semestriel	21 € + transport
Réflexologie	FR	Mercredi et Vendredi / trimestriel	37€ / demie heure 57€ / une heure
Prévention des chutes	LU / FR	06/05/2024 14h00-17h00	Gratuit
Randonnée facile (3-4km)	Multilingue	Tous les mardis 14h00-16h00	Gratuit + transport
Petite randonnée (5-7km)	Multilingue	Tous les lundis 14h00-16h00	Gratuit + transport
Randonnée les mercredis (10-12km)	Multilingue	Tous les mercredis 14h00-16h30	Gratuit

Apprendre et s'informer			
Gehirnjogging	LU	Chaque 2e jeudi 9h00-10h30	3€
E-banking Introduction	LU / FR	Jeudis / trimestriel 9h00-11h00	Gratuit
MyGuichet.lu introduction	LU / FR	Jeudis / trimestriel 9h00-11h00	Gratuit
E-banking & Myguichet.lu soutien	LU / FR	Lundis / sur rendez-vous entre 9h00 & 11h00	Gratuit
Les médias sociaux Facebook, Instagram & Co	LU / FR	Jeudis / trimestriel 9h00-11h00	Gratuit
Smart- ou I-phone et Tablette	LU / FR	Jeudis / sur rendez-vous 9h00-11h00	Gratuit
Créez vos propres albums Photo	LU / FR	Sur rendez-vous	Gratuit
Aide informatique pour débutants	LU / FR	Sur rendez-vous	Gratuit
Internetcafé	LU / FR	Mercredis 9h30-11h00	Gratuit
Monde digital – ose le premier pas!	LU / FR	Mercredis 9h30-11h00	Gratuit
Art et intelligence artificielle	LU / FR	14/11/2024 9h00-12h00	Gratuit

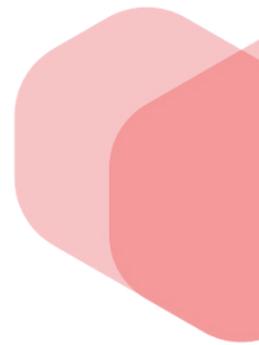
Dessiner ou pastel	LU / FR	Tous les mardis / sauf vacances scolaires 9h00-11h00	121€ - 132€
Peindre à l'acrylique ou l'aquarelle le soir	LU / FR	Chaque 2e lundi / sauf vacances scolaires 19h00-22h00	78€-91€
Peindre à l'acrylique ou l'aquarelle le matin	LU / FR	Tous les jeudis / sauf vacances scolaires 8h30-11h30	143€-169€
Coudre, tricoter ou crochet	LU / FR	Lundis & mercredis & samedis 9h00-11h00 Vendredis 19h00-21h00	150€
Show Grimm's Märchen	LU	06/10/2024	25€ + transport
Atelier céramique	ANGL / FR	Mardis / trimestriel 14h00-16h00 Samedis / trimestriel 10h00-12h00	30€ / cours
Zentangle - cours de base	LU / FR	04/02/2024 17/03/2024 10h00-12h00	50€
Arrangement floral pour Pâques	LU / FR	15/03/2024 14h00-16h00	5€ + matériel mis à disposition
Artisanat avec du béton	LU / FR	12/11/2024 18/11/2024 14h00-16h00	5€
Café créatif	Multilingue	Tous les lundis 9h30-15h30	Gratuit
Arrangement floral pour Noël	LU / FR	22/11/2024 14h00-16h00	5€
Soirée fromage & vin	LU / FR	22/11/2024	22€
Cours de cuisine	FR	14/06/2024 08/11/2024 18h00-22h00	50€ + transport
Voyage des saveurs	Multilingue	07/06/2024 25/10/2024 17h30-21h00	Frais ingrédients + transport
Groupe de support	LU / FR	Tous les jeudis 18h00-19h00	Gratuit
Leschte Wëllen	LU / FR	11/03/2024 13h30-16h30	Gratuit
Accompagnement du deuil	LU / FR	Tous les vendredis 9h30-11h00	15€ / séance
Proches aidants – pleine conscience et échange	LU / FR	Tous les mardis 9h30-11h00	15€ / séance

### Convivialité et engagement

Cinéma au Club	Multilingue	Vendredis / mensuel 14h00-17h00	3€
Après-midi de jeux au HPPA	Multilingue	Mardis / mensuel 15h00-18h00	3€

Matinée de jeux	Multilingue	Chaque 2e mardi 9h30-11h30	2€
Venez chanter ensemble	Multilingue	Lundis / mensuel 14h30-16h30	3€
Poterstuff	LU / FR	Jeudi / mensuel 14h00-16h00	5€
Jeu de quilles	LU	Chaque 3e mercredi 12h00-17h00	6€
Dimanche – mieux vaut ensemble que tout seul	LU	Dimanche / mensuel 10h00-17h00	5€ + transport
Fréijoerspatt	Multilingue	19/04/2024 19h00-21h00	Gratuit
Quetschekraut wéi fréier	LU	Annuel	Gratuit
Gebakene Fësch	LU / FR	29/03/2024	4€ + transport
Marie-Astrid	LU / FR	22/10/2024 11h30-12h00	67€ + transport
Schueberfouer	LU / FR	Mercredi 14/09/2024 10h30-16h30	4€ + transport

Découverte et culture			
<b>Excursions:</b>			
Marché de Maastricht	LU / FR	03/05/2025	53€
Zweibrücken Fashion Outlet	LU / FR	02/10/2025	58€
Marché de la Ste Catherine St-Vith	LU / FR	19/11/2025	58€
Arskrippana & Montjoie	LU / FR	10/12/2025	72€
Sedan Château fort & marché de Noël	LU / FR	18/12/2025	75€
Minitrip au Pays-Bas	Multilingue	25/04/2025 - 26/04/2025	535€
Minitrip à la Rhénanie-palatinat	Multilingue	20/07/2025 - 22/07/2025	510€
Minitrip Heidelberg	LU / DE	24/09/2025 - 26/09/2025	625€
Trip de l'avent Cologne	Multilingue	03/12/2025 - 05/12/2025	659€
MMC Studios Cologne	LU / DE	07/03/2025	79€
Atelier de ponçage & Musée des pierres précieuses	LU / DE	26/03/2025	75€
La ville de Nancy visites guidées	LU / FR	28/06/2025	100€
Saeul vaut le détour	LU	14/06/2025	4€ + transport
Grossiste Grosbusch - visite guidée	LU / FR	23/05/2025	25€ + transport
Emaile de Longwy et vitraux majeurelle	LU / FR	10/10/2025	100 €
Hommage à John Williams	LU / FR	23/03/2025	40€ + transport
Harmonie Union Troisvierges	LU / FR	10/05/2025	34€ + transport



### 4.5. Nombre de participants en moyenne par type d'activité

#### Santé et bien-être

167 participants en moyenne

#### Apprendre et s'informer

91 participants en moyenne

#### Convivialité et engagement

104 participants en moyenne

#### Découverte et culture

186 participants en moyenne