

Le Club Haus Am Becheler



1. Généralités

Nous sommes satisfaits, en considérant les chiffres statistiques qui témoignent de nouveau d'une année bien remplie d'activités au Club Haus am Becheler à Bérelange.

Les personnes, entrées en retraite et, ainsi, dans une nouvelle phase de vie, ont moins d'obligations du point de vue familial et professionnel. Elles ont donc besoin de retrouver un nouveau sens dans leur vie et de rester actives dans la société. Elles doivent maintenir leurs contacts sociaux, garder leur vitalité, leur savoir, acquérir de nouvelles connaissances et, si possible, les transmettre à autrui. Ayant perdu le statut social dû à leurs fonctions antérieures, elles ont besoin de nouvelles sollicitations et d'une nouvelle reconnaissance. Ce sont ces convictions qui étaient depuis le début le moteur du Club Haus Am Becheler.

En 2022, les responsables ont continué à proposer des ateliers créatifs, activités culturelles, des excursions, des voyages, des conférences et des reportages de voyage. En plus, nous avons continué à augmenter la panoplie de nos activités en développant davantage les cours dans le domaine de la santé et du sport. Nous nous concentrons sur les éventuels intérêts d'une nouvelle génération de seniors.

Les responsables du Club Haus Am Becheler, ont dû constater que l'intérêt aux excursions n'atteint plus le niveau qu'avant la pandémie. Ainsi nous avons dû annuler trois concerts, deux excursions au Luxembourg et une visite guidée dans un musée à l'étranger. Souvent un bus avec 15 places suffit pour partir ensemble en excursion. Par contre, la participation aux voyages reste très élevée.

2. Le Club Haus Am Becheler un centre de rencontre

Pour éviter tout risque de contamination, la chorale « Becheler Gesang » n'a pas repris ses activités en 2022. Ces rencontres mensuelles tant appréciés par les participants pour rompre avec leur solitude, leur manquent énormément.

Par contre, il y avait cinq conférences (88 participants) et huit reportages de voyages (382 participants). Ce qui entraînait qu'il y avait une augmentation de 104,3% par rapport à l'année précédente. Aussi en 2022, il y avait un grand intérêt aux reportages de voyages.

Lors des promenades dans la matinée (39 participants) et des promenades hebdomadaires les jeudis après-midi (95 participants), les participants ont profité de ces offres pour se rencontrer dans la nature.

Les trois cours de Bridge, par semaine, ont repris, il y avait naturellement une grande augmentation avec 320 participations.

Les joueurs de skat ont également repris leur activité en 2022 (250 participations), ainsi que les joueurs aux échecs (235 participations).

Les gens ont profité de plus en plus des pistes de pétanque pour pouvoir se rencontrer et pour jouer à la pétanque (1344 participants, une augmentation de 166,7%).

Autour des jeux de société, où aucune inscription préalable n'est nécessaire, nous retrouvons généralement des participants qui approchent le club avec une certaine réticence

Le repas en commun lors du « Mëttesdësch » ainsi que les rencontres dans la cafétéria, tant appréciés par les gens pour rompre avec leur solitude, ont connu une augmentation de 36,2%.

Dans la cafétéria, tous les lundis après-midi, des dames crochètent et tricotent (76 participations). Grâce à la vente d'une partie de leurs travaux, d'articles de décoration et de biscuits, d'une soirée ukrainienne et de dons, un don de 1000€ a pu être fait en faveur de l'Ukraine.

En plus, les portes de la cafétéria sont ouvertes tous les samedis aux réfugiés ukrainiens pour se rencontrer.

Restauration et cafétéria :

Pour le « Mëttesdësch », qui connaissait alors à nouveau un grand succès, nous avons pu compter 2772 présences.

La cafétéria devient de plus en plus un lieu de rencontre pour les habitants de Walferdange et les participants aux cours (1136 présences).

En analysant le tableau, nous pouvons constater que le nombre des présences aux activités du Club Haus Am Becheler a augmenté de + 40,5%. En tenant compte de la restauration et de la cafétéria, il y a une augmentation de 39,5%.

3. Le Club Haus Am Becheler un lieu de formation

Dès l'ouverture du Club Haus Am Becheler, les responsables du Club Haus Am Becheler ont toujours pris soin d'organiser des activités qui répondent aux critères de qualité suivants :

- la diversification des différents domaines d'activité,
- la qualité au niveau du contenu,
- l'équilibre entre activités prestées par des professionnels et des bénévoles (seniors pour seniors) en lançant des appels au bénévolat,
- la qualité au niveau de l'organisation,
- le déroulement des activités dans une atmosphère accueillante et conviviale,
- l'ouverture à tous : non-luxembourgeois, participants d'autres communes,
- l'intergénérationnel,
- la réponse à la demande : réalisation dans la mesure du possible de propositions concrètes venant de la part des participants.

2022

Type de manifestation	2020	2021	2022	
Sport, santé, prévention	3879	4595	6070	32,1%
Loisirs	1408	879	2277	159%
<i>Excursions</i>	143	186	200	7,5%
<i>Voyages</i>	34	63	134	112,7%
Excursions, voyages	177	249	334	34,1%
<i>Ateliers créatifs</i>	1149	1244	1275	2,5%
<i>Cours, langue, culture</i>	1340	1277	1516	18,7%
Cours, ateliers	2489	2521	2791	10,7%
Nouvelles Technologies	21	16	57	256%
Conférences, séminaires	290	230	470	104,3%
Exposition, Fête	70	156	50	-67,9%
Conseil	140	34	34	0%
Activ. Intergén.	48	0	16	
<i>Restauration</i>	1512	2286	2772	21,3%
<i>Cafétéria</i>	125	510	1136	122,7%
Restauration, cafétéria	1637	2796	3808	36,2%
Total avec restauration	10159	11476	16007	39,5%
Total sans restauration	8522	8680	12199	40,5%

En 2022, nous avons proposé les activités suivantes :

Cours et ateliers :

Les cours permettent aux personnes d'acquérir de nouvelles connaissances :

- Dans le domaine des langues : anglais, italien, russe (suite à la guerre en Ukraine, arrêt en mars 2022) et espagnol : 1490 participants. Les cours de langues italienne et espagnole ont connu une légère augmentation, tandis que le cours d'anglais a eu une légère diminution, dû à la réduction d'un cours.
Les workshops « Autobiographisches Schreiben » connaissent entretemps une clientèle régulière. En plus, il y a chaque fois de nouveaux intéressés. Avec 26 participants lors de trois séances, nous avons atteint le maximum de participants possible par cours (max 8 participants).
- Dans le Photo workshop, il n'y avait que trois intéressés. Mais ces participants se rencontrent encore régulièrement pour aller faire des photos ensemble dans la nature.
- Dans le domaine des nouvelles technologies : La pandémie nous a montré l'importance de ces cours. Souvent la digitalisation a été le seul moyen pour les gens, et surtout pour les personnes âgées, de rester en contact avec leurs proches. Les responsables du Club Haus Am Becheler, du « Jugendhaus Woodstock Walfer » et de « Golden Me » se sont mis ensemble pour proposer aux intéressés un SmartphoneCafé (57 participants). Malheureusement, il était impossible de recruter de jeunes intéressés à participer à ce projet.
- Un nouveau projet, le « RepairCafé », est initié avec les responsables de la commune de Walferdange. Deux réunions d'organisation ont eu lieu avec 22 participants.

D'autres cours permettant aux participants de trouver un passe-temps qui les passionne. Les cours de Djembé (380 présences), cours de couture (440 présences) et les cours de peinture : aquarelles et acrylique (176 présences), abstrakte Malerei (524 présences) et peinture sur porcelaine (524 présences). Un séminaire avec exposition, prévu avec Felipe Pereira, un maître de la peinture sur porcelaine, a dû être annulé car il n'y avait pas d'inscription.

Les cours dans le domaine de la gymnastique, destinés à fortifier et à assouplir le corps, favorisent le vieillissement actif en bonne santé : Fazien Fitness, Stretching, Tanz mit – Bleib fit, Tai-Chi, Tai Ji Quan, Gymnastique chinoise, Pilates, Line dance, Nordic Walking, Sividanda Yoga doux, Qi Gong, Sophrologie, Morgenwanderungen, Trëppeltier, Stretching et danse douce, Latno-Bachata Dance, Réflexologie, Tarot und Selbsterfahrung, Zumba Gold et un workshop « Self défense » (6070 participants).

Deux workshop « Feldenkrais Methode, un workshop « Biokosmetik selbst gerührt », les cours de Faszientraining et de Yoga Nidra étaient annulés car il n'y avait pas assez d'inscriptions.

A nouveau, ce sont les activités dans le domaine de la santé, de la prévention ou du bien-être qui connaissent le plus de succès (+ 32%) et dépassent même le nombre de participants d'avant la pandémie.

Conférences et reportages :

Dans le domaine des conférences, séminaires et reportages, qui est l'occasion de donner la parole aux seniors eux-mêmes et aux bénévoles, qui veulent faire part aux autres de leur savoir et de leurs compétences, il y avait huit reportages de voyage: Kos, Nisyros et Rhodos ; Jordanien ; Costa Rica ; Kazakhstan et Kirghizstan ; Algarve ; Pays de mille et un contrastes ; Cultura Grande (382 participants) et 4 conférences : Net identifiziert fließend Objekte ; D'Goussherzoglech Famill am Exil ; Radiesthésie; Zäit vun de geheimnisvolle Stralen et une dégustation de vins: (88 présences).

Malheureusement, quatre événements ont dû être annulés : Conférence de l'association respect.lu, « KZ Katzweiler-Struthof », « Krimi zu Lëtzebuerg » et une lecture publique avec Monique Feltgen.

Concerts, expositions, excursions et voyages :

- **Concerts** : Tous les concerts programmés étaient annulés (le concert « Salve Regina » à l'église Sainte Trinité à Walferdange et deux concerts dans la philharmonie).

- **Expositions** : « AUGUSTE TRÉMONT EN 2022 –UNE RENCONTRE REVISITÉE » dans le cadre de Esch 2022 ; Lost Ocean ; Stëmme vun der Schmelz (19 participants).
La visite de l'exposition « Alexandrie : futurs antérieurs » aux Palais des beaux-arts à Bruxelles était annulée.
- **Visites de villes, sites historiques, jardins, institutions, ateliers** (181 participants lors de 14 excursions) : Visitt vum Pitt Brandenburger sengem Atelier ; Château fort de Bouillon ; Tel père, tel fils ; Haff Réimech ; Natur a Kultur am Ieweschte Syrdall ; Eis Stad entdecken ; Eine Verkostungstour durch Luxemburg ; Op Besuch am Gaard bei der Sabine Wolff ; D'Iechternacher Basilika an hiert Klackespill ; Randonnée duerch de Bësch um Neihaischen : De Rambornhaff zu Bur ; Mouzon, la cité des empereurs ; Schengen est vivant ; D'Marche gourmande ënnert dem Motto « produits du terroire ».
Malheureusement deux visites étaient annulées : Science Center a Planetarium et Iechternacher Béier vu Bech.
- **Découverte d'autres pays et d'autres cultures** : Madeira für Geniesser ; Voyage culturel à Rome ; Sonne tanken auf Rhodos (134 participants).

Les voyages et les excursions étaient toujours, pour les responsables du Club Haus Am Becheler, une occasion pour pouvoir entourer davantage les participants et pour favoriser la communication entre eux.

4. La participation active des seniors

Après avoir parlé des cours et activités, en grande partie, prestés par des professionnels externes au club, il nous semble important d'attirer davantage l'attention sur les exemples de participation active de certains seniors qui contribuent à l'animation. Les reporters de voyages nous ont montré des photos et des films magnifiques, d'autres personnes ont présenté des conférences très intéressantes. Il y avait même des seniors qui ont fait des visites guidées formidables.

Suite à nos appels au bénévolat, un monsieur est prêt à aider les gens ayant des problèmes avec leur smartphone, leur tablette ou laptop. Deux dames font, avec un succès énorme, le service dans la cafétéria pendant deux après-midis par semaine. Cinq dames sont disponibles à donner une aide individuelle aux devoirs à des enfants. Deux dames sont très engagées pour faire des gaufrettes, crocheter, ... pour une bonne cause.

Le Club Haus Am Becheler est content de pouvoir compter sur le soutien inlassable des bénévoles.

5. Les usagers

En 2022, 756 personnes actives étaient inscrites au Club Haus Am Becheler. Au total, nous avons pu compter 16007 (11476 en 2021) participations aux activités avec 269 nouveaux usagers. 653 personnes, avec une moyenne d'âge de 71 ans, se sont inscrites aux activités du Club Haus Am Becheler. Le pourcentage des femmes (80%, (83% en 2020)) a légèrement diminué par rapport à celui des hommes inscrits (20%).

Contrairement aux années précédentes, le pourcentage des participants, habitant la commune de Walferdange a légèrement diminué. Il n'est que de 21%. L'âge moyen des participants de la commune de Walferdange est de 73 ans, tandis que l'âge moyen des participants d'autres communes est de 71 ans.

6. Conclusion

En analysant les chiffres de 2022, nous pouvons constater que la participation aux activités a augmenté de 39,5%. La voie entamée par le Club Haus Am Becheler reste pour nous adéquate ; elle apporte les

preuves de sa validité dans la mesure où elle continue à répondre à la demande d'un public existant, tout en essayant d'intéresser et de mobiliser de nouveaux participants.

La prévention de l'isolement social est une des raisons d'être des clubs. Nous voulons que les participants ressentent du bien-être en fréquentant nos activités et qu'ils soient intégrés dans les groupes dans la mesure du possible.

Dans ce but, nous planifions des activités variées qui s'adressent à des personnes distinctes du point de vue âge, nationalité, niveau socioculturel et tiennent compte des besoins spécifiques afin de lutter contre l'exclusion. Les responsables maintiennent et renouvellent en permanence une vaste panoplie d'activités attractives en proposant une grande diversité d'activités à différents niveaux de difficulté, d'exigence et de coût pour attirer l'intérêt d'un grand nombre de personnes (activités culturelles, promenades, sorties, loisirs-jeux à différents niveaux d'exigence).

La collaboration avec différentes organisations au niveau de la commune, déjà bien établie depuis des années, nous semble primordiale pour détecter des personnes en risque et pour pouvoir essayer d'entrer en contact avec ces personnes qui ne fréquentent pas encore le Club Haus. Ainsi, nous continuons à cultiver un contact étroit avec l'Office social, les Walfer Senioren, la commission du troisième âge et nous diffusons nos programmes aux différents professionnels de la région (médecins, kinésithérapeutes, etc.). Même si le Club Haus Am Becheler est bien implanté dans la commune, nous regrettons qu'il n'y a pas d'avantage d'habitants de la commune de Walferdange qui profitent de notre offre.

Grâce à des contacts individualisés, des discussions individuelles avec les usagers, nous essayons de nouer des contacts avec des personnes en isolement social. Nous essayons d'attacher une grande importance au relationnel et de prendre davantage part aux situations difficiles des personnes (deuil, maladie, dépression, problèmes familiaux) en étant à leur écoute, en les invitant à revenir vers nos activités,

Nous voulons avoir une action bénéfique lors d'un changement crucial dans la vie, le moment de l'entrée en retraite. Il nous est important de joindre et intéresser la population 50+. Le grand défi pour les années à venir sera à nouveau d'organiser des activités intéressantes cette population afin de veiller aussi à la mixité des différentes tranches d'âge et prévenir le vieillissement du club. Ainsi nous voulons éviter également l'isolement des différents groupes d'âge et dynamiser les groupes. Nous voulons contribuer au bien-être de la population au niveau communal et des localités voisines et encourager des personnes à sortir d'une situation plus précaire.

Il reste difficile d'intéresser davantage les hommes à nos activités. C'est surtout autour des jeux de société, lors des conférences ou reportages, où aucune inscription préalable n'est nécessaire, que nous retrouvons généralement les messieurs qui approchent le club avec une certaine réticence. Dans le but de prévenir l'isolement social, il est important de faciliter pour tous l'accès au club par le biais des activités libres.

Nous incitons au bénévolat et à la participation active au club pour ainsi jouer un rôle préventif contre la dépression et préserver l'estime de soi et l'activité de la personne. Nous arrivons ainsi à apprécier et à mettre en œuvre les compétences particulières des participants. En 2022, il y avait 16 bénévoles très engagés, qui soutenaient le Club Haus Am Becheler : photoreportages, visites guidées, cafétéria, accompagnement scolaire, Smartphone Café ...

Il nous est important d'être visible pour le grand public et de communiquer nos activités à un large public, en déposons davantage nos brochures et des flyers à des endroits stratégiques et en publiant nos activités dans le Walfer Buet, sur l'internet et sur facebook.

Régulièrement, des activités en dehors des horaires de bureaux sont planifiées pour donner ainsi aux intéressés, effectuant encore un travail rémunéré.

Afin de promouvoir une politique du vieillissement actif, axée sur le bien-être et la qualité de vie, nous nous efforçons de proposer toujours de nouveaux cours dans le cadre du plan GIMB (Gesond iessen, Méi bewegen). L'intérêt à ces cours ne cesse pas d'augmenter ces dernières années. Il y a même des cours pour lesquels, depuis quelques années, nous ne pouvons plus admettre de nouveaux participants.

Tandis que l'intérêt pour les excursions diminue, l'enthousiasme pour les voyages continue à augmenter. C'est pourquoi il nous importe d'argumenter, aussi cette année, en faveur de l'organisation de voyages

par le Club Senior et d'attirer l'attention sur le fait que les voyages proposés par le Club Haus Am Becheler répondent à toutes les attentes vis-à-vis d'un Club Senior :

- Grâce à ces voyages, le club gagne en attractivité. Lors de chaque voyage nous avons de nouveaux participants. Et c'est souvent même par le biais d'un voyage, que les usagers amènent ainsi des amis « isolés ».
- Lors d'un voyage, de nouvelles connaissances se font et des liens se créent. Des groupes de participants continuent à se rencontrer régulièrement même après le retour du voyage.
- Les personnes se sentent en sécurité, entourées dans un groupe connu.
- C'est lors des excursions et des voyages, que nous avons la possibilité de prêter une attention particulière à des personnes qui ont des problèmes à trouver du contact.
- Les voyages permettent un vécu intense et un élargissement des connaissances.
- Pour certaines personnes c'est une incitation à faire une présentation, un guidage lors du voyage, à s'activer à la photographie, au reportage qui sera présenté après au public du Becheler.

Comme dans le passé, nous souhaitons aux participants de vivre, en bonne compagnie, des moments amusants et sympathiques et de passer des heures agréables dans une atmosphère relaxante et amicale dans le Club Haus Am Becheler.