

HELP

Service des Aides et Soins

Croix-Rouge luxembourgeoise

VERSION DU 30/06/2026



RAPPORT D'ACTIVITÉS 2025



AN DER LOUPESCHT
CLUB AKTIV PLUS

Tous droits réservés, © Help asbl, 10.06.2025

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
All Dag ass e gudden Dag

croix-rouge
luxembourgeoise
Menschen helfen



SOMMAIRE

1.	Préambule	4
2.	Introduction au rapport d'activité.....	4
3.	Activités 2025	5
3.1.	Programmes édités en 2025	5
3.2.	Statistiques globales 2025 par rubrique	5
4.	Caractéristiques des usagers et du personnel d'encadrement	5
4.1.	Nombre d'usagers et du personnel d'encadrement.....	5
4.2.	Nationalité, genre et commune de résidence, âges des usagers	6
4.3.	Nationalité, genre et commune de résidence, âges du personnel d'encadrement	10
4.4.	Évolution du nombre d'usagers et du personnel d'encadrement par rapport à l'année précédente	13
5.	CARACTÉRISTIQUES DES ACTIVITÉS 2025.....	14
5.1.	Nombre total d'activités réalisées	14
5.2.	Type d'activités	14
5.3.	Statistiques globales 2025 par rubrique	15
5.4.	Détails des activités organisées	15
6.	Analyse des activités réalisées en 2025.....	21
6.1.	Activités de promotion dans les communes partenaires	21
6.2.	Partenariats et collaborations.....	22
6.3.	Collaborations au niveau local	22
6.4.	Collaborations au niveau national et transfrontalier.....	23
6.5.	Développement de projets	24
6.6.	Participation à des projets et études	25
7.	Promotion.....	26
7.1.	Diffusion des brochures	26
7.2.	Communication et relations publiques.....	27
8.	Objectifs du Club Aktiv Plus An der Loupescht.....	28
8.1.	Favoriser l'interculturalité et la diversité.....	28
8.2.	Ancrer le Club Aktiv Plus dans les communes conventionnées.....	28
8.3.	Installer le Club Aktiv Plus dans le paysage de l'offre régionale pour seniors.....	29

8.4.	Rendre les seniors acteurs	29
8.5.	Être socialement responsable	30
8.6.	Promouvoir le développement durable	30
9.	Conclusions et perspectives	31

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 Aktiv Plus An der Loupescht l'un des six clubs faisant partie du réseau Help au Luxembourg. En 2025, 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 2025 a été une année particulièrement marquante pour le Club Aktiv Plus An der Loupescht. Après sept années passées dans des locaux provisoires, le club a enfin pu emménager dans ses locaux définitifs au cours de l'été. Ce déménagement, très attendu, représente une étape importante dans le développement et la consolidation de nos activités. Ce nouvel environnement, mieux adapté aux besoins des usagers et de l'équipe, nous permet d'accueillir les participants dans des conditions optimales et de continuer à développer une offre variée, conviviale et de qualité. Il contribue également à renforcer l'attractivité du club et à soutenir notre mission en faveur du vieillissement actif.

L'inauguration officielle de ces nouveaux locaux a eu lieu le 9 octobre, en présence du ministre ainsi que de nombreux partenaires et invités. Ce moment festif et symbolique a permis de célébrer cette nouvelle étape et de mettre en lumière le travail accompli au fil des années.

Nous avons également poursuivi nos efforts pour proposer des activités diversifiées, adaptées aux attentes et aux besoins des seniors. L'objectif reste de valoriser une image dynamique, inclusive et moderne du vieillissement.

En termes d'objectifs propres au Club Aktiv Plus An der Loupescht, l'accent a été mis sur le renforcement des partenariats et du travail en réseau. Les collaborations avec les acteurs locaux et institutionnels ont été développées et consolidées afin de proposer des activités toujours plus riches et complémentaires. Par ailleurs, une attention particulière a été portée aux échanges intergénérationnels, favorisant les rencontres et le partage entre les générations, au cœur de notre engagement pour une société plus solidaire et inclusive.

HELP

Service des Aides et Soins

3. Activités 2025

3.1. Programmes édités en 2025

3 programmes ont été édités en 2025 :



3.2. Statistiques globales 2025 par rubrique

		Nombre de participations	Nombre d'activités
Activités corporelles		3416	28
Lifelong learning		1056	37
Activités de convivialité		991	32
Sorties, visites, excursions		296	22
Autres	Activités grand public	2700	9
TOTAL 2025		8.459	128

4. Caractéristiques des usagers et du personnel d'encadrement

4.1. Nombre d'usagers et du personnel d'encadrement

Pour l'année 2025, le club a comptabilisé 419 usagers actifs, soit 419 personnes ayant participé à au moins

HELP

Service des Aides et Soins



une activité dans l'année.

Le personnel d'encadrement était composé de 7 personnes :

Le Club a été augmenté d'1 ETP supplémentaire en janvier 2025, une collaboratrice en congé maternité/congé parentale était remplacée pendant ce temps par une collaboratrice en contrat de travail déterminé, un collaborateur à rejoins l'équipe en septembre.

- Collaborateur Administratif - 40h
- Collaborateur Communication et Media - 30h
- Collaborateur Animation - 40h
- Collaborateur Animation - 30h
- Collaborateur Animation - 28h
- Collaborateur Chargée de direction - 32h

Le volume horaire alloué pour le personnel d'encadrement était de 5,125 ETP, soit 205 heures.

Par ailleurs, 28 bénévoles et 6 formateurs externes se sont engagés dans notre structure et ont contribué ainsi au bon déroulement de nos activités.

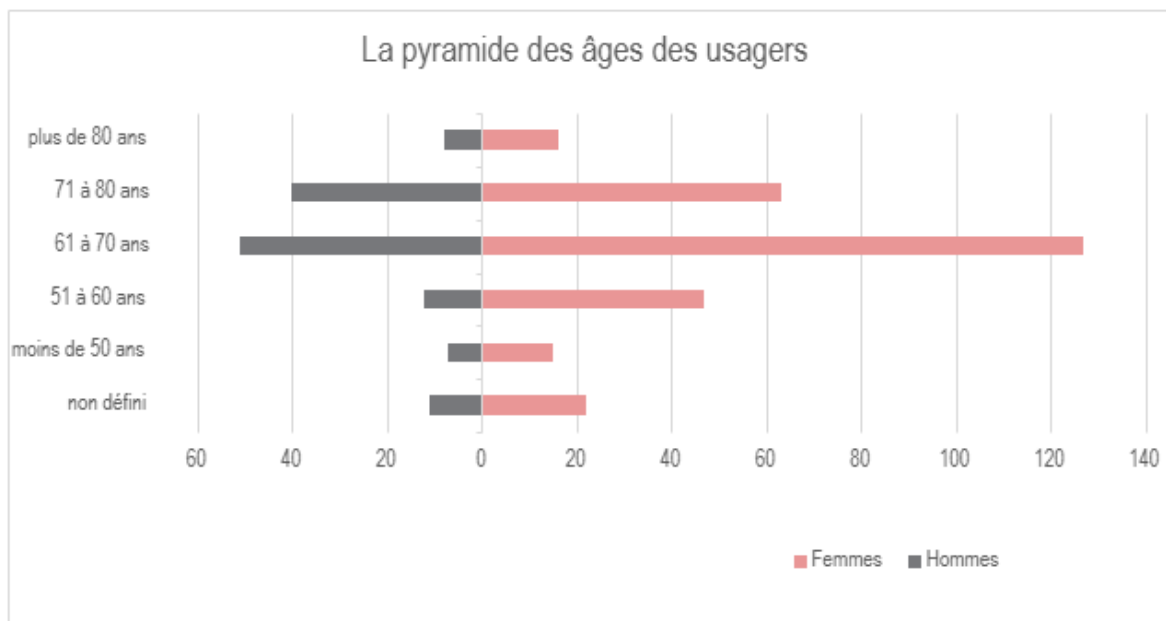
4.2. Nationalité, genre et commune de résidence, âges des usagers

- Moyenne d'âge des usagers

La moyenne d'âge des usagers s'élevait à 66 ans en 2025.

- Tranches d'âge des usagers et genre

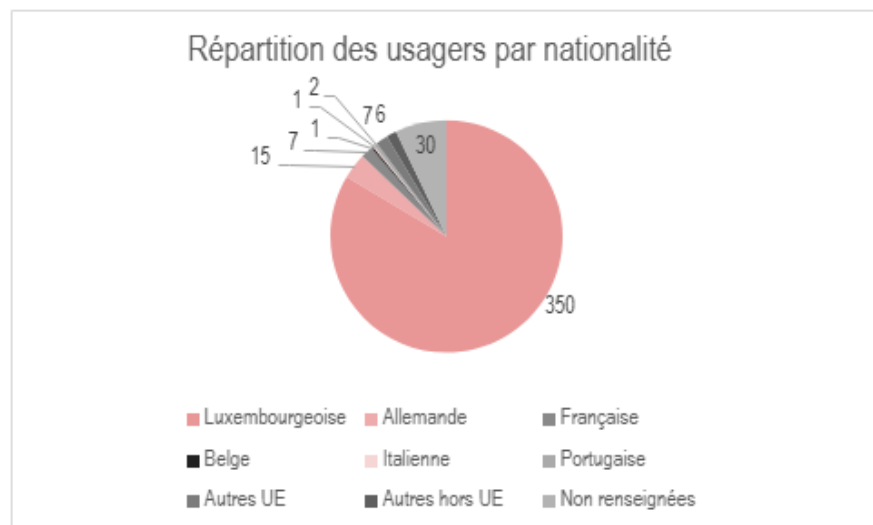
< 50 ans	22
51 - 60 ans	59
61 - 70 ans	178
71 - 80 ans	103
> 80 ans	24
Non défini	33



Hommes	135
Femmes	284

- Nationalités des usagers

LU	350
DE	15
FR	7
BE	1
IT	1
PT	2
Autres UE	7
Autres hors UE	6
Non défini	30



- Langues véhiculaires des usagers

Par langue véhiculaire, nous entendons la langue d'usage employée pour communiquer oralement avec l'utilisateur au sein du club. Dans ce contexte, la langue véhiculaire est le luxembourgeois.

L'équipe dispose néanmoins de solides compétences linguistiques, permettant de s'adresser à un public diversifié. Outre le luxembourgeois ainsi que les langues officielles du pays, à savoir le français et l'allemand, nos collaborateurs maîtrisent également l'anglais, le portugais, l'espagnol, ainsi que l'estonien et le néerlandais.

- Commune de résidence des usagers

Commune	Nombre usagers
Altwies	1
Beaufort	18
Bech	30
Beckerich	1
Berbourg	1
Berdorf	11
Bertrange	1
Betzdorf	44
Bigelbach	2
Bissen	1
Biwer	3
Bollendorf	1
Boudler	1
Boudlerbach	1



Canach	1
Consdorf	25
Contern	1
Diekirch	1
Echternach	10
Ehnen	1
Ernster	1
Fischbach	1
Gostingen	2
Greiveldange	1
Grevenmacher	6
Heffingen	1
Heisdorf	1
Helmdange	1
Junglinster	129
Kayl	1
Keispelt	1
Larochette	1
Lorentzweiler	2
Luxembourg	10
Machtum	1
Mamer	1
Manternach	4
Medingen	1
Mersch	3
Mertert	2
Moesdorf	1
Mondorf-Les-Bains	1
Moutfort	1
Niederanven	1
Oberanven	3
Perle	1
Petange	1
Reckange	1
Reisdorf	1
Remerschen	1
Reuland	3
Rodange	2
Schifflange	1
Schuttrange	1

Senningen	1
Senningerberg	1
Steinsel	2
Strassen	1
Trintange	2
Uebersyren	1
Waldbillig	28
Waldbredimus	1
Wasserbillig	2
Wecker	1
Wormeldange	2
DE- Echternacherbruck	1
DE- Ferschweiler	1
DE- Kirf	1
DE- Langsur	1
DE- Minden	1
DE- Neuwied	1
DE- Sinspelt	2
DE- Trier	1
(non-renseignée)	24

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

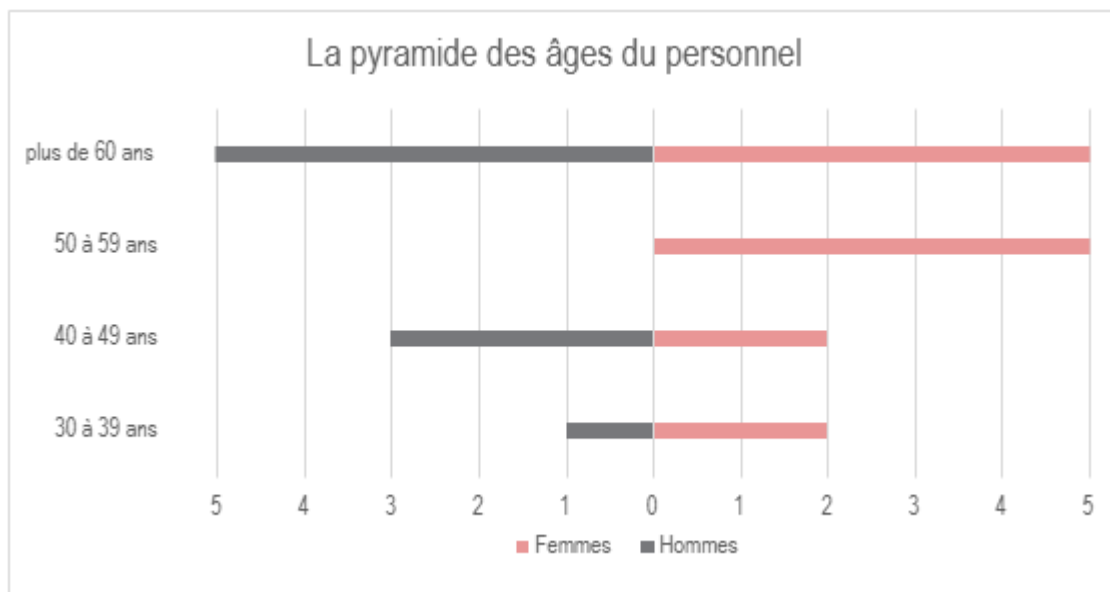
Par personnel, nous entendons l'équipe salariée du club ainsi que les bénévoles (tel que prévu dans la loi du 23 août 2023 portant sur la qualité des services pour personnes âgées).

- Moyenne d'âge du personnel d'encadrement

En 2025, la moyenne d'âge global du personnel d'encadrement s'élevait à 57 ans.

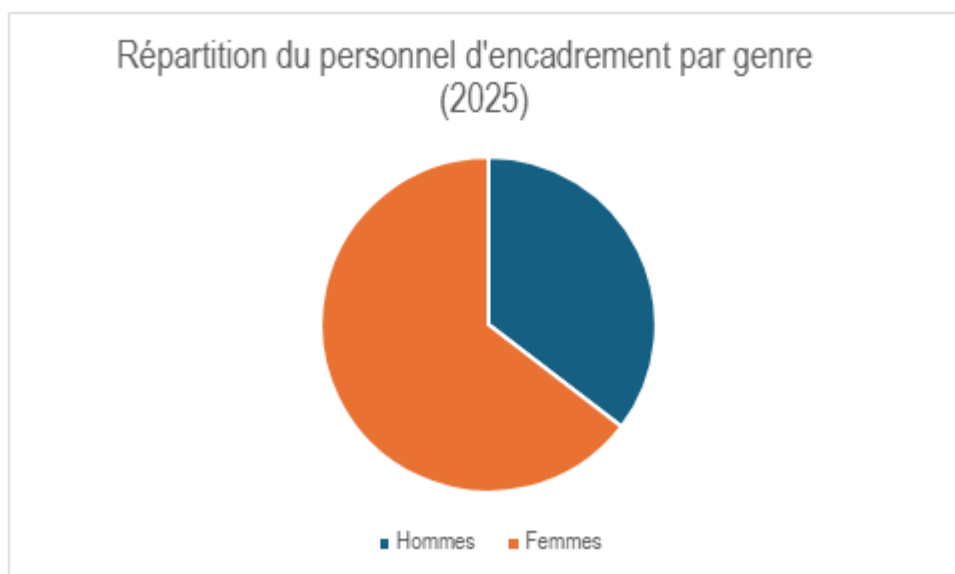
- Tranches d'âge du personnel d'encadrement

Tranche d'âge	Hommes	Femmes
moins de 20 ans	0	0
20 à 29 ans	0	3
30 à 39 ans	1	2
40 à 49 ans	3	2
50 à 59 ans	0	6
plus de 60 ans	9	17



- Genre du personnel d'encadrement

Hommes	13
Femmes	30

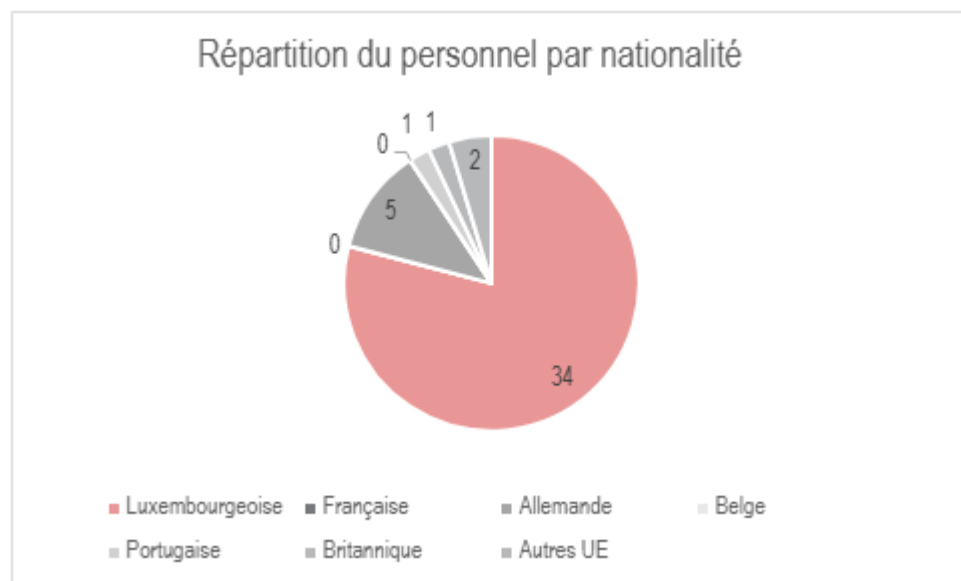


HELP

Service des Aides et Soins

- Nationalités du personnel d'encadrement

Nationalités	Nombre
Luxembourgeoise	34
Française	0
Allemande	5
Belge	0
Portugaise	1
Britannique	1
Autres UE	2



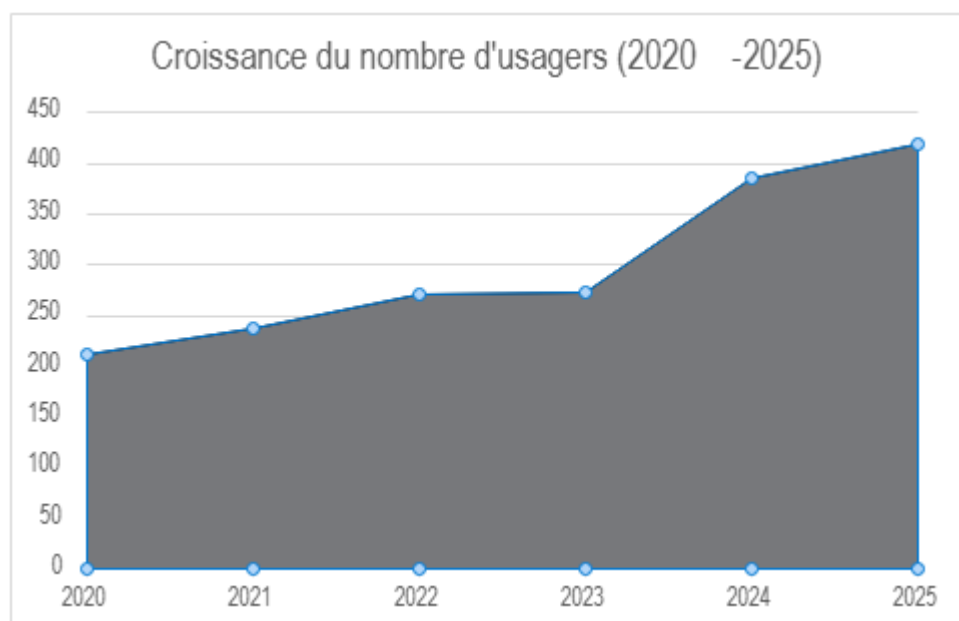
- Commune de résidence du personnel d'encadrement

Commune	Nombre de personnel
Beaufort	2
Bech	2
Berdorf	1
Betzdorf	2
Consdorf	6
Dalheim	1

Greiveldange	1
Heffingen	1
Hesperange	1
Junglinster	10
Luxembourg	4
Niederanven	3
Waldbillig	1
Wormeldange	1
B- Arlon	1
DE - Nittel	1
DE - Schweich	1
DE- Echternach	1

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

Année	Utilisateurs	Participations *	Personnel d'encadrement	Bénévoles
2024	386	8.611	4.125 ETP	48
2025	419	8.150	5.125 ETP	28



5. CARACTÉRISTIQUES DES ACTIVITÉS 2025

5.1. Nombre total d'activités réalisées

Année	Nombre total d'activités réalisées	Nombre total de participations
2024	96	5.781
2025	128	5.759

* 2024 : Total de 8.611 participations = 5.781 participations individuelles + 2.830 participations aux manifestations grand public

2025 : Total de 8.459 participations = 5.759 participations individuelles + 2700 participations aux manifestations grand public

5.2. Type d'activités

Tout au long de l'année, nous avons proposé un programme structuré autour de cinq grandes thématiques, afin de répondre aux envies et besoins variés de notre public.

- **Santé & Bien-Être** : Des activités axées sur la prévention, la forme physique et le bien-être mental, pour favoriser une meilleure qualité de vie au quotidien.
- **Convivialité & Engagement** : Des moments de partage, de solidarité et de participation active à la vie du club, renforçant les liens sociaux.
- **Découverte & Culture** : Des sorties, visites et ateliers pour éveiller la curiosité, enrichir les connaissances et s'ouvrir à de nouveaux horizons.
- **Apprendre & S'informer** : Des séances d'information, des formations et des échanges pour rester connecté à l'actualité et développer de nouvelles compétences.
- **Autres** : Une catégorie souple qui regroupe des initiatives ponctuelles ou transversales, répondant à des besoins spécifiques ou à des opportunités du moment.

HELP

Service des Aides et Soins

5.3. Statistiques globales 2025 par rubrique

		Nombre de participations	Nombre d'activités
Santé et bien-être	Séances, Cours	3362	23
	Voyages-séjour	36	3
	Conférences, Séminaires	18	2
	TOTAL	3416	28
Apprendre et s'informer	Ateliers	562	19
	Cours	494	18
	TOTAL	1056	37
Convivialité et engagement	Loisirs	672	21
	Repas en commun, Cafétéria	271	9
	Entretien, Orientation, Conférences	48	2
	TOTAL	991	32
Découverte et culture	Visites, Excursions Guidées	296	22
	TOTAL	296	22
Autres	Activités grands public : Stands d'information	2550	7
	Activités grands public: Participation événements publics	150	2
	TOTAL	2700	9
TOTAL 2025		8.459	128

5.4. Détails des activités organisées

- Activités régulières

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h30 Entraînement de la mémoire	9h30 Bols chantants	9h30 Marche nordique	9h Yoga	9h30 Café Internet
9h30 Randonnée	9h30 Pétanque		10h Badminton	
10h Badminton	10h Gymnastique assise (été)		10h Musculature pour seniors	
			10h Déjeuner au club	12h Déjeuner au restaurant
	15h Après-midi jeux	14h Jeux de société		
15h Promenade détendue	17h00 Club de Lecture	15h00 pleine conscience (automne)		15h Gymnastique assise (automne)

HELP

Service des Aides et Soins

	18h00 Atelier Floral	16h00 Jeu de quilles	18h Cours de peinture	
--	-------------------------	-------------------------	--------------------------	--

- Ensemble des activités de l'année 2025

Santé et bien-être					
Activités	Lieu	Intervenant	Langue	Horaire	Prix
Trëppeltour	Mullerthal	PP ou BV	Multilingue	Tous les lundis (hors vacances scolaires) 9h30-11h30	Gratuit
Klangschuelenmediatioun	Junglinster	Externe	DE	Un mardi sur deux 9h30-10h30	120€
Nordic Walking	Mullerthal	PP ou BV	Multilingue	Tous les mercredi (hors vacances scolaires) 9h30-11h30	Gratuit
Yoga	Junglinster	Externe	DE	Tous les jeudis (hors vacances scolaires) 9h00-10h30 (Janvier-Mars)	200€ / 6x
Senioren-Kraaft-Training	Betzdorf	PP	Multilingue	Tous les jeudis (hors vacances scolaires) 10h30-11h30	50€ / 8x
Virtrag Solitude	Junglinster	Externe	LU	31.01	Gratuit
Badminton 50+	Junglinster	Externe	Multilingue	Tous les lundis et jeudis (hors vacances scolaires) 10h00-11h30	
Stressreduktioun duerch Opmierksamkeet	Junglinster	Externe	LU	Mercredis après-midi (17.09-19.11)	130€
Sëtzgymnastik	Junglinster	PP	Multilingue	Tous les vendredis 15h00-16h00 (automne)	50€
Petanque	Junglinster/ Niederanven	BV	Multilingue	Tous les mardis 9h30-11h00	Gratuit
Bobo'en vum Alter	Junglinster	Externe	LU / FR	12.05 14h00-17h00	50€ (+10€)
Visitt Aquatower Bäärtref	Berdorf	PP	LU	13.05 14h00-15h30	8€
Petanque Tournoi Mutferter Haff	Mutfourt	PP	Multilingue	17.05	Gratuit
Interclub Tournoi Petanque	Niederanven	PP	Multilingue	17.09	Gratuit

Apprendre et s'informer					
Gediechtnstraining	Junglinster	Externe	DE	Un lundi sur deux 9h30-11h00	65€ / 6x

Molcours	Junglinster	Externe	DE	Tous les jeudis 18h00-20h00	150€ / 10x
Buch Club	Junglinster	BV	LU	Une fois par mois Mardi 17h00-18h00	Gratuit
Smartphone & Tablet Hëllef	Junglinster	PP	Multilingue	sur RDV	10€ / par heure
Internetcafé fir Senioren Cours	Junglinster	PP	DE/LU	9h30-11h00 24.01/ 07.02/21.02/ 07.03/21.03/ 04.04/ 23.05/ 06.06/ 20.6/ 04.07/ 18.07/ 26.09/ 24.10/ 12.12	Gratuit
Safe and Savvy	Roodt-Syre	Externe	LU	13.02/14.02/ 10.04/11.04 9h00-13h00	Gratuit
Internetcafé Afterwork	Roodt-Syre	Externe	Creative AI : LU Medienkonsum : DE DSP: ENG	18h00-19h30 20/05/2025 17/06/2025 15/07/2025	Gratuit
Connectéiert an autonom : Atelier 60+	Junglinster	Externe	Multilingue	14.07 14h30-16h30	Gratuit
Den elektronische Gesondheetsdossier	Junglinster	Externe	LU	18.07 9h30-11h00	Gratuit
Workshop: Fotobuch	Junglinster	PP	LU	24.07 10h00-17h00	Gratuit
Coding entdecken	Junglinster	Externe	Multilingue	25.07 15h00-17h00	Gratuit
Blumenatelier	Bech	Externe	Multilingue	18h00-20h00 11.02/18.03 29.04/27.05/24.06 14.10/11.11	55€ par Atelier
Kreativatelier Eko-Resin	Junglinster	Externe	LU	06.03 14h00-16h00	40€
Kreativatelier Stringart	Junglinster	PP	Multilingue	08.04 14h30-17h30	20€
Kreativatelier Muschelwindspiel	Junglinster	PP	Multilingue	26.08 14h00-16h00	21€
Grillworkshop	Junglinster	Externe	Multilingue	20.10 18h00-22h00	55€
Éischt Hëllef Cours fir Senioren	Junglinster	Externe	LU	23.10 9h00-18h00	60€
Chrëscht Kreativ-Ateliers: Kerzenhalter Bilderrahmen	Junglinster	PP	Multilingue	13.11 14h00-17h00 20.11 14h00-17h00	15€ par Atelier
Chrëscht Kichen-Ateliers: Kichelcher baken Chrëschtsgreiss aus der Kichen	Junglinster	PP	Multilingue	18.11 10h00-16h00	Gratuit
Fake News	Junglinster	Externe	LU	14.11 9h30-11h00	Gratuit
Bakatelier Moelleux aux chocolats	Junglinster	PP+Externe	Multilingue	18.03 14h00-16h00	Gratuit
Bakatelier Bûche de Noël	Junglinster	Externe	Multilingue	13.12	40€

HELP

Service des Aides et Soins

				10h00-14h00 14h30-18h30	
--	--	--	--	----------------------------	--

Convivialité et engagement					
Spooche café	Roodt-Syre Junglinster	Externe	Multilingue	18h00-20h00 23.01/27.02/27.03 19h30-21h00 16.01/20.02/20.03 10h00-11h30 04.01/01.02/01.03	Gratuit
Spillnomëtteg CIPA	Junglinster	PP et Externe	Multilingue	15h00-17h00 Une fois par mois mardis	Gratuit
Gesellschaftsspiller	Junglinster	PP	Multilingue	Tous les mercredis 14h00-16h00	5€ par unité
Keelen	Lieux variables	PP	Multilingue	Deux fois par mois Mercredi 16h00-18h30	Frais à régler sur place
Rummikub zu Konsdref	Consdorf	PP	Multilingue	15h00-17h00 21.01/18.02/18.03	10 € / Séance
Mëttegiessen am Club	Junglinster	BV	Multilingue	10h00-15h00 23.01/13.02/20.03 24.04/22.05/26.06 25.09/16.10/20.11/ 18.12	15€ par unité
Mëttegiessen am Restaurant	Junglinster Betzdorf Waldbillig	PP	Multilingue	12h00-14h00 24.01&31.01/ 14.02&28.02 21.03&28.03	Consommations à régler sur place
Schach-Nomëtten	Junglinster	PP et Externe	Multilingue	28.01 / 11.11 / 16.12 14h00-16h00	Gratuit
Dageswanderungen mam Club Muselheem	Houschent Beaufort Echternach Rosport	PP	Multilingue	14h00 ou 10h00 13.05/13.06/ 09.07/08.09	Gratuit
Visitt CIPA	Junglinster Consdorf	PP et Externe	LU/DE	11.06 9h30-12h00 16.07 14h00-16h00	Gratuit
Sommerfest CIPA	Junglinster	PP	LU	28.06	Gratuit
Gemittleche Spadséiergang	Junglinster	PP	Multilingue	Tous les lundis 15h00-16h00 (-Nov)	Gratuit
Club Owender	Junglinster	PP et BV	Multilingue	16h00-20h00 16.09/07.10/ 04.11/02.12	20 € par unité
Marie-Astrid-Croisière	Grevenmacher	PP	Multilingue	23.09 11h30-16h00	67 €
Hierschtfest	Junglinster	PP et BV	Multilingue	02.10 12h00-14h00	15€
Ice Park Beaufort	Beaufort	PP	Multilingue	14.11 15h00-17h00	7€ + patins à glace et consommations à régler sur place

Reesreportage Schottland	Junglinster	BV	LU	28.02 17h30-19h00	Gratuit
Reesreportage Kaneresch Inseln	Berdorf	BV	LU	16.05 17h30-19h00	Gratuit
Fotoshow Möllerdall	Consdorf	BV	LU	13.10 17h30-19h00	Gratuit
Mëttegiessen mam Trëppelgrupp		PP	Multilingue	15.12	
Benevole lessen		PP+BV	Multilingue	16.12	Gratuit

Découverte et culture					
Genussreise Kaffeerösterei	Echternach	PP	LU/DE	27.02 (+ Club Haus Bien Sûr(e)) 14h00-18h00 05.06 16h00-19h00	40 € Visite, Gâteaux et Café
Tour duerch d'Éislek	Eislek	PP	LU	04.03 9h00-18h00	80 € Transport, Visite, Déjeuner sans boissons
Theater : Visitt & Theaterstéck	Luxembourg	PP	LU/DE	25.03 16h00-22h30	25€ Visitt, Tickets, Consommations à régler sur place
Mam Buergermeeschter um Tour	Junglinster Beaufort	BV	Multilingue	29.03 10h00-12h00 11.10 10h00-13h00	Gratuit
Dagesausfluch Geierlay	Mörsdorf (DE)	PP + Club Haus Beim Kiosk	DE	03.04 7h00-18h00	79€ Transport, Visite, Déjeuner sans boissons
Serres Royales de Laeken & Atomium	Bruxelles (BE)	PP + Club Muselheem	DE	30.04 7h00-18h00	94€ Transport, Tickets, Visite, Déjeuner sans boissons
Maastricht	Maastricht (NL)	PP + Club Muselheem	Multilingue	23.05 6h45-19h30	45€
Visitt Luxembourg Air Rescue	Findel	PP	LU	06.06 9h15-11h30	Gratuit
Visitt Europa	Luxembourg	PP	LU	18.06 9h30-18h00	35€ Menu sans boissons
Minett Park Fond de Gras	Niederkorn	PP	LU	08.07 9h30-17h30	85€ Programme, Visite Guidée, Menu sans boissons
Tagesausflug Bernkastel-Kues	Bernkastel (DE)	PP	DE	11.07 8h30-19h00	110€ Transport, Visite Guidée, Déjeuner sans boissons, Visite

					Bernkastel)
Visitt Luxembourg Urban Garden (LUGA)	Luxembourg	PP	LU	25.08 9h15-11h30	8€
Fotowanderung Rëmerschen	Schengen	PP+BV	Multilingue	25.09 9h30-14h00	Consommations à régler sur place
Pilzwanderung	Christnach	PP+ Externe	Multilingue	30.09 13h40-17h00	12€
Dagesausflug Dinant	Dinant (BE)	PP + Club Muselheem	Multilingue	01.10 7h15-19h00	98€ Transport, Entrée, Visite Guidée, Déjeuner sans boissons, Croisière
Visitt Ramborn Cider CO.	Born	PP	LU	06.10 14h00-16h00	18€
Visitt Gréiwemaacher	Grevenmacher	PP	LU	17.10 14h00-17h00	20€ Visite, tea time
Lunch Concert Philharmonie	Luxembourg	PP	Multilingue	12.11 12h00-14h30	Consommations à régler sur place
Rüdesheim	Rüdesheim (DE)	PP	DE	28.10 7h00-19h00	90€ Transport, Visite, Menu sans boissons
Weihnachtsausflug Heidelberg	Heidelberg (DE)	PP + Club Muselheem	DE	09.12 & 10.12	355€ EZ 405€ DZ

AUTRES

Sommerfest CIPA	Junglinster		Multilingue	28.06	Gratuit
Hobby- & Konschtmaart Bech	Bech		Multilingue	29.06	Gratuit
Konsdreffer Duerffest	Consdorf		Multilingue	21.09	Gratuit
Fest der Generationen Befort	Beaufort		Multilingue	06.09	Gratuit
Fête 70+ Beaufort	Beaufort		Multilingue	16.11	Gratuit
Chrëschtmaart Roodt-Syre	Betzdorf		Multilingue	28.11	Gratuit
Chrëschtmaart Consdorf	Consdorf		Multilingue	29.11&30.11	Gratuit
Chrëschtmaart Heringer Millen	Waldbillig		Multilingue	05.-07.12	Gratuit
Chrëschtmaart Beidweiler	Junglinster		Multilingue	13.12	Gratuit

6. Analyse des activités réalisées en 2025

Au cours de l'année 2025, notre service a poursuivi son engagement actif en proposant une série d'activités ciblées et adaptées aux besoins de notre clientèle ciblée. Ces initiatives s'inscrivent pleinement dans notre mission de valorisation du vieillissement actif, de promotion de l'apprentissage tout au long de la vie (lifelong learning), ainsi que dans la prévention de l'isolement social et le renforcement de l'inclusion numérique.

Forts de notre expertise et de notre savoir-faire en la matière, nous avons conçu des activités alliant dimensions culturelle, sociale, physique et éducative, favorisant à la fois le bien-être, la participation et le maintien de l'autonomie des participants.

Les activités organisées ont également permis de renforcer les liens sociaux au sein des communes partenaires, tout en valorisant les ressources locales et le patrimoine régional.

Parmi les actions marquantes de l'année 2025, nous pouvons citer :

6.1. Activités de promotion dans les communes partenaires

- Sorties culturelles :

Découverte du Château de Beaufort

Cette sortie culturelle a permis aux participants de découvrir un site emblématique du patrimoine régional, tout en favorisant les échanges et le partage d'expériences dans un cadre convivial. Ce type d'activité contribue à stimuler la curiosité, la mémoire et le sentiment d'appartenance culturelle.

- Dageswanderung sur le Geopad Mullerthal

Cette randonnée d'une journée s'inscrit dans notre volonté de promouvoir un mode de vie actif et sain. Adaptée aux capacités des participants, elle a encouragé l'activité physique douce, tout en offrant une immersion dans un environnement naturel propice à la détente et aux échanges sociaux.

- Visite de la Maison Borrigs à Junglinster

Cette visite a permis de mettre en lumière un lieu culturel local, favorisant l'accès à la culture pour les seniors. Elle a également constitué une opportunité d'apprentissage et de découverte, en lien avec notre objectif de stimulation intellectuelle continue.

- Visites de lieux et initiatives locales :

Visite Zitha Senior à Consdorf

Cette visite a permis aux participants de découvrir une structure d'accueil et d'accompagnement reconnue, tout en échangeant avec les professionnels présents. Elle a contribué à mieux faire connaître les services proposés et à démystifier certaines représentations liées aux structures d'hébergement et de soins.

- Visite du CIPA de Junglinster

Cette immersion au sein du CIPA a offert une opportunité concrète de comprendre le fonctionnement d'un centre intégré pour personnes âgées, mettant en lumière les différentes formes d'accompagnement

possibles. Ce moment d'échange a favorisé une réflexion collective sur les parcours de vie et les solutions adaptées aux besoins évolutifs des seniors.

- Visite de l'Administration communale de Junglinster

Cette visite a permis de renforcer les liens entre les citoyens seniors et leur administration locale. Elle a encouragé une meilleure compréhension du fonctionnement communal et des services publics, tout en valorisant la place des seniors en tant qu'acteurs à part entière de la vie citoyenne.

- Projets intergénérationnels avec structures locales :

Cette activité intergénérationnelle a permis de créer un espace d'échange enrichissant entre seniors et élèves du Lënster Lycée. L'après-midi dédiée aux échecs (Schach Nomëtten) a favorisé la stimulation cognitive, la stratégie et la concentration, tout en encourageant des interactions conviviales et respectueuses entre les générations. Le Bakatelier, quant à lui, a offert un moment de partage autour du savoir-faire culinaire, valorisant la transmission de compétences, la créativité et le plaisir de faire ensemble. Cette initiative illustre pleinement notre engagement en faveur du lien social, du lifelong learning et de la participation active des seniors dans la société.

- Repas au restaurant :

Les repas organisés au restaurant constituent des moments privilégiés de convivialité et de rencontre, favorisant le maintien du lien social et le plaisir d'une sortie partagée. Tout au long de l'année, les participants ont eu l'occasion de découvrir différents établissements du territoire, tels que Va Sano – Ristorante à Junglinster, Relais du Château de Betzdorf, Brasserie Heringer Millen à Waldbillig, Restaurant Grill à Consdorf ou encore Restaurant La Table d'Am Park à Berdorf, parmi d'autres.

Ces moments autour de la table offrent non seulement une pause gourmande appréciée, mais contribuent également à rompre l'isolement, à encourager les échanges et à renforcer le sentiment d'appartenance à la communauté. Ils s'inscrivent pleinement dans notre approche visant à promouvoir une participation active et un bien-être global des seniors.

6.2. Partenariats et collaborations

Pour toucher un public aussi large que possible et proposer des activités au-delà de nos capacités internes, nous nous appuyons sur des partenariats stratégiques. Ces collaborations nous permettent non seulement d'élargir notre rayonnement au sein des communes partenaires et au-delà, mais aussi de renforcer les liens avec les associations locales et les prestataires sociaux. Elles facilitent également une orientation plus ciblée de notre clientèle, en fonction des besoins spécifiques.

6.3. Collaborations au niveau local

Collaborations avec des structures et initiatives locales

Social

- Rummikub x Zitha - avec Seniore St. Joseph Zitha Consdorf
- Visitt CIPA (Consdorf/Junglinster)
- Spillnomëtteg CIPA

Sport

- Badminton 50+ Junglinster
- Interclub Petanque

Culture

- Sproochecafé Zesummen Am Duerf / Commune Betzdorf
- Sproochecafé Ôpen & CIPA / Commune Junglinster

Environnement / nature

- Aquatower Berdorf

Jeunesse (projets intergénérationnels)

- Lënster Lycée: Schach Nomëtten & Bakatelier / Commune Junglinster

Projets spécifiques

- Tour mam Buergermeeschter
- Tour nei Awunner Commune Betzdorf
- Tour nei Awunner Commune de Junglinster
- Sommerfest CIPA Junglinster
- Dag am Jugendhaus Bech
- Generatiounsfest Beaufort
- Duerffest Consdorf

6.4. Collaborations au niveau national et transfrontalier

Collaborations avec structures pour seniors

- Club Aktiv Plus Bien Sûre
- Club Aktiv Plus Muselheem
- Club Aktiv Plus Syrdall

Collaborations pour des projets nationaux

- Service IRIS
- Help24
- Projet SAFE & SAVVY avec LUXTECHSCHOOL :
Différentes ateliers sur AI et sécurité pour seniors
- Forum & Salon Inclusion Numerique
- DSP on Tour
- ZEV
- Code Club Luxembourg asbl

HELP

Service des Aides et Soins

6.5. Développement de projets

Semaines du numérique

Dans une dynamique d'innovation et de consolidation de nos actions, l'année 2025 a été marquée par la mise en place des Semaines du numérique, un projet structurant visant à donner une nouvelle ampleur à notre engagement en faveur de l'inclusion numérique.

Après avoir été distingués par le prix de l'inclusion numérique en 2023 et avoir poursuivi cet engagement en 2024 à travers différentes initiatives, ce nouveau format ambitionne d'installer durablement un temps fort dédié à l'accessibilité et à l'appropriation des outils numériques, dans la continuité d'actions récurrentes telles que les semaines de la santé.

Ce projet s'inscrit pleinement dans notre mission de promotion du vieillissement actif et du lifelong learning, en offrant aux seniors des opportunités concrètes de renforcer leurs compétences digitales, tout en développant leur confiance et leur autonomie face aux technologies.

Objectifs

- Proposer un ensemble d'activités variées autour de l'inclusion numérique.
- Soutenir et enrichir les activités régulières grâce à l'intégration d'outils numériques.
- Renforcer les compétences des usagers ainsi que leur sécurité dans l'utilisation des technologies digitales.

Actions

- Organisation de conférences, ateliers pratiques et sorties thématiques autour de différents usages et enjeux du numérique, permettant une approche progressive, interactive et adaptée aux besoins des participants.

Partenaires

- HELP24, DSP (eSanté), ZEV, GovTechLab, Code Club Luxembourg asbl

À travers cette initiative, notre service confirme son rôle proactif dans l'accompagnement des usagers face aux défis du numérique, en proposant des actions concrètes, accessibles et en phase avec les évolutions de la société.

Projet « Nouveau Local Rue de la Gare Junglinster »

Dans une volonté constante d'améliorer la qualité de l'accueil et de renforcer la proximité avec les usagers, l'année 2025 a également été marquée par l'avancement du projet de mise en place d'un nouveau local situé Rue de la Gare à Junglinster. Ce projet structurant vise à offrir un espace adapté, moderne et accessible, en adéquation avec l'évolution des besoins des seniors et des activités proposées par le service.

Pensé comme un lieu de vie, d'échange et d'apprentissage, ce nouvel espace permettra de consolider notre offre existante tout en ouvrant de nouvelles perspectives en matière d'activités, notamment dans les domaines du numérique, du bien-être et du lien social.

Objectifs

- Proposer un espace central, accessible et convivial dédié aux activités des seniors

- Renforcer la visibilité et l’ancrage du service au sein de la commune
- Développer de nouvelles offres en lien avec le vieillissement actif, le lifelong learning et l’inclusion numérique
- Favoriser les échanges, les rencontres et la participation active des usagers

Actions

- Planification et coordination du projet d’aménagement du local
- Réflexion sur l’organisation des espaces afin de permettre une diversité d’activités (ateliers, formations, rencontres)
- Adaptation du lieu aux besoins spécifiques des seniors, notamment en matière d’accessibilité et de confort
- Intégration progressive des activités existantes et développement de nouvelles initiatives au sein du futur local

Partenaires

- Administration communale de Junglinster
- Acteurs locaux impliqués dans l’aménagement et le développement du projet
- Réseau de partenaires associatifs et institutionnels contribuant à l’animation et à l’occupation du futur espace

6.6. Participation à des projets et études

Journée du Bénévolat (Belle Étoile – Gero / Croix-Rouge / HELP)

Dans le cadre de notre engagement pour la valorisation du bénévolat et le renforcement du tissu social, notre service a participé à la Journée du Bénévolat organisée à la Belle Étoile, en collaboration avec des acteurs majeurs tels que Gero, la Croix-Rouge et HELP.

Cette initiative a constitué une opportunité privilégiée de sensibiliser le grand public, et en particulier les seniors, à l’importance de l’engagement citoyen, tout en mettant en lumière les possibilités concrètes d’implication bénévole adaptées à chacun.

Objectifs

- Promouvoir le bénévolat comme vecteur de participation active et de lien social
- Informer les seniors sur les possibilités d’engagement adaptées à leurs compétences et envies
- Valoriser l’expérience et le savoir-faire des personnes âgées au sein de la société

Actions

- Participation à un stand d’information et d’échange avec le public
- Présentation des activités du service et des opportunités d’engagement bénévole
- Rencontres avec différents acteurs du secteur associatif et social

HELP

Service des Aides et Soins



Partenaires

- Gero
- Croix-Rouge
- HELP

Cette journée a permis de renforcer la visibilité de notre service et de souligner le rôle essentiel des seniors en tant qu'acteurs engagés dans la vie collective.

Journée des Aidants

Dans une optique de reconnaissance et de soutien aux aidants informels, notre service s'est inscrit dans la Journée des Aidants, dédiée à la mise en lumière de leur rôle essentiel au sein de la société.

Cette initiative vise à sensibiliser aux réalités vécues par les aidants, souvent indispensables dans le maintien à domicile des personnes dépendantes, tout en leur offrant des ressources et des espaces d'échange.

Objectifs

- Reconnaître et valoriser le rôle des aidants
- Sensibiliser aux besoins et aux défis rencontrés par les aidants au quotidien
- Informer sur les ressources, aides et dispositifs de soutien existants

Actions

- Organisation ou participation à des moments d'information et d'échange
- Diffusion de supports informatifs sur les services disponibles
- Création d'espaces de dialogue favorisant le partage d'expériences

Partenaires

- Acteurs du secteur médico-social
- Institutions et services spécialisés dans l'accompagnement des aidants
- Réseau associatif local

À travers cette action, notre service réaffirme son engagement en faveur d'une approche inclusive et solidaire, prenant en compte non seulement les seniors, mais également leur entourage et les personnes qui contribuent activement à leur bien-être au quotidien.

7. Promotion

7.1. Diffusion des brochures

Depuis l'ouverture du club en l'année 2017, les 3 brochures ont été imprimées à environ 9.000 exemplaires et distribuées à Berdorf, Bech, Beaufort, Betzdorf, Junglinster, Consdorf et Waldbillig.

Par ailleurs, la brochure est disponible dans des lieux clés suivants :



- Administrations Communales
- Cabinets médicaux
- Coiffeurs
- Centres de kinésithérapie
- Salles de sport
- Restaurants, cafés, bistrots
- Supermarchés, kiosques
- Structures d'hébergement

En 2025, 3 programmes ont été édités, couvrant les périodes suivantes :

- janvier-mars
- avril-septembre
- septembre-décembre

7.2. Communication et relations publiques

La communication constitue un axe central de notre action, permettant d'assurer la visibilité de nos activités, de renforcer notre ancrage local et de favoriser l'accès de tous les publics à notre offre. Dans ce cadre, nous veillons à diversifier les canaux de diffusion afin de toucher un public large et varié, en tenant compte des habitudes et préférences des seniors ainsi que des outils numériques disponibles.

Les activités du Club sont ainsi accessibles à travers plusieurs supports complémentaires : la brochure imprimée, largement diffusée auprès du public, mais également sa version en ligne disponible sur le site help.lu ainsi que sur les sites internet des communes partenaires. Une présence numérique active est également assurée via notre page Facebook, où certaines activités sont mises en avant et relayées dans les groupes d'actualités locaux, contribuant à renforcer la proximité avec les habitants.

Dans les communes utilisant la plateforme HOPLR, les activités sont également publiées afin de favoriser une communication de proximité et de renforcer les échanges au sein des quartiers. Par ailleurs, certaines initiatives bénéficient d'une visibilité élargie via des relais externes, notamment à travers les supports de la Landakademie, ainsi que sur le site clubaktivplus.lu et dans le magazine Club Pages.

À chaque parution de la brochure, une campagne de promotion est mise en place, notamment via des publications sur Facebook sous forme de vidéos, permettant de présenter de manière dynamique et attractive les activités proposées et d'encourager la participation.

En matière de relations publiques, le Club a bénéficié en 2025 d'une couverture médiatique significative, avec un total de 20 parutions (articles, photos et vidéos), réparties comme suit :

Sauer-/Muselzeitung : 10 parutions

Club Pages : 3 parutions

Gemegebiet : 7 parutions

Cette visibilité dans la presse témoigne de la reconnaissance de notre action sur le terrain et contribue à

valoriser notre expertise, notre engagement ainsi que la qualité des activités proposées au service des seniors.

8. Objectifs du Club Aktiv Plus An der Loupescht

8.1. Favoriser l'interculturalité et la diversité

Dans un contexte sociétal marqué par une diversité culturelle croissante, le Club Aktiv Plus An der Loupescht place au cœur de ses priorités la promotion de l'interculturalité et du vivre-ensemble. Convaincu que la diversité constitue une richesse, notre service veille à proposer des activités ouvertes, inclusives et accessibles à tous, indépendamment de l'origine, de la langue ou du parcours de vie des participants.

À travers nos actions, nous encourageons la rencontre, l'échange et la découverte des différentes cultures présentes sur le territoire. Ces moments de partage favorisent non seulement la compréhension mutuelle, mais également le respect et la reconnaissance des spécificités de chacun. Ils contribuent ainsi à renforcer le lien social et à prévenir les situations d'isolement ou d'exclusion. Notre approche s'inscrit également dans une logique de lifelong learning, où chaque participant est à la fois acteur et porteur de savoirs. En valorisant les expériences, les traditions et les compétences individuelles, nous favorisons une dynamique participative et enrichissante pour l'ensemble du groupe.

Enfin, en intégrant la diversité et l'interculturalité dans nos activités, nous participons activement à la construction d'une communauté inclusive, solidaire et ouverte, dans laquelle chaque senior peut trouver sa place et s'épanouir pleinement.

8.2. Ancrer le Club Aktiv Plus dans les communes conventionnées

L'ancrage territorial constitue un pilier fondamental de l'action du Club Aktiv Plus An der Loupescht. À travers une présence active et régulière au sein des communes conventionnées, notre service veille à développer une offre de proximité, en adéquation avec les réalités locales et les besoins spécifiques des seniors.

Cette approche repose sur une collaboration étroite avec les administrations communales et les acteurs locaux, permettant de construire des projets adaptés et cohérents, tout en valorisant les infrastructures et les ressources déjà existantes sur le territoire. Elle favorise également une meilleure accessibilité aux activités, en limitant les obstacles liés à la mobilité et en rapprochant les services des usagers. En s'intégrant pleinement dans la vie communale, le Club contribue à renforcer le sentiment d'appartenance des seniors à leur environnement, tout en les encourageant à participer activement à la dynamique locale. Les activités proposées deviennent ainsi des espaces de rencontre, d'échange et d'engagement, inscrits dans le quotidien des habitants. Cet ancrage se traduit également par une visibilité accrue du service au niveau local, facilitant les contacts, le partenariat et l'identification du Club comme un acteur incontournable dans le domaine du vieillissement actif, de la prévention de l'isolement social et de l'inclusion.

À travers cette démarche, le Club Aktiv Plus affirme sa volonté d'être un service de proximité, accessible,

HELP

Service des Aides et Soins



réactif et en phase avec les attentes des communes et de leurs citoyens.

8.3. Installer le Club Aktiv Plus dans le paysage de l'offre régionale pour seniors

Dans un environnement riche en services et en initiatives dédiés aux seniors, le Club Aktiv Plus An der Loupescht s'attache à occuper une place clairement identifiée et complémentaire au sein de l'offre régionale. Notre action s'inscrit dans une logique de coordination et de mise en réseau, visant à orienter au mieux les personnes vers les ressources adaptées à leurs besoins. Au quotidien, nous jouons un rôle de relais et d'information, en guidant les seniors et leurs proches vers les services compétents, tels que les Repas sur Roues, la téléalarme, les services d'aides et de soins à domicile ou encore les structures d'hébergement. Cette approche permet de faciliter l'accès aux dispositifs existants et de sécuriser les parcours de vie des usagers.

Par ailleurs, notre positionnement repose sur une collaboration active avec de nombreuses associations locales et initiatives dédiées aux seniors. Ces partenariats permettent de créer des synergies, d'éviter les doublons et d'enrichir l'offre globale proposée sur le territoire. Parmi ces collaborations, nous pouvons notamment citer :

- Duerftreff beim Lis (Commune de Betzdorf)
- Fit & Fun (Commune de Betzdorf)
- Dillendapp (Commune de Junglinster)
- SuperSenior (MEC asbl)
- Jonk & Al Waldbëlleg (Commune de Waldbillig)
- Konsdorfer Senioren (Commune de Consdorf)
- Amicale Becher Jugend (Commune de Bech)

À travers ce travail en réseau, le Club Aktiv Plus renforce la complémentarité des acteurs et contribue à une meilleure lisibilité de l'offre pour les seniors. Il s'affirme ainsi comme un point d'ancrage et de référence, favorisant la coordination, l'échange de bonnes pratiques et le développement d'initiatives communes. Cette démarche proactive permet d'inscrire durablement le CAP dans le paysage régional, en tant qu'acteur reconnu, engagé et incontournable dans les domaines du vieillissement actif, de la prévention de l'isolement social et de l'inclusion des seniors.

8.4. Rendre les seniors acteurs

Le Club Aktiv Plus An der Loupescht place les seniors au cœur de son action, en les considérant non seulement comme bénéficiaires des activités, mais également comme des acteurs à part entière de la vie du service. Cette approche participative vise à renforcer leur autonomie, leur engagement et leur sentiment d'utilité au sein de la société.

- Impliquer les usagers dans les activités du club :

Nous veillons à favoriser une participation active des seniors dans la conception, l'organisation et l'évaluation des activités proposées. Leur implication permet d'adapter en permanence l'offre aux attentes réelles du public, tout en valorisant leur capacité à contribuer au dynamisme du Club.

- Être une plateforme pour que les seniors organisent leurs propres activités : Le Club se positionne comme un facilitateur, offrant un cadre structurant et des ressources permettant aux seniors de proposer et de développer leurs propres initiatives. Cette dynamique encourage la prise d'initiative, la créativité et le partage d'intérêts communs.
- Valoriser les compétences et connaissances : Chaque participant dispose d'un savoir-faire et d'une expérience de vie riche que nous cherchons à mettre en avant. À travers des activités de transmission et d'échange, les seniors deviennent porteurs de connaissances, dans une logique de lifelong learning et d'enrichissement mutuel.
- Promouvoir le bénévolat des seniors : Le bénévolat représente un levier essentiel de participation active et d'intégration sociale. Nous encourageons les seniors à s'impliquer dans des actions bénévoles, au sein du Club ou en collaboration avec d'autres structures, contribuant ainsi à renforcer le lien social et la solidarité intergénérationnelle.

À travers cette démarche, le Club Aktiv Plus affirme une vision positive et inclusive du vieillissement, où chaque senior est reconnu comme une ressource précieuse, capable de s'engager, de transmettre et de contribuer activement à la vie collective.

8.5. Être socialement responsable

Le Club Aktiv Plus An der Loupescht s'engage à promouvoir une approche inclusive, éthique et solidaire dans l'ensemble de ses actions. Nous veillons à garantir l'accessibilité de nos activités à tous les seniors, tout en luttant contre l'isolement social et les inégalités.

Cet engagement se traduit également par une collaboration avec les acteurs locaux, une attention portée au respect de l'environnement et la promotion de valeurs telles que le respect, la dignité et le vivre-ensemble. À travers cette démarche, le Club affirme son rôle d'acteur engagé au service du bien-être individuel et collectif.

8.6. Promouvoir le développement durable

Le Club Aktiv Plus An der Loupescht intègre les principes du développement durable dans l'ensemble de ses actions, en adoptant une approche responsable sur les plans environnemental, social et local.

Nous privilégions notamment les activités et partenariats de proximité, soutenons les initiatives locales et encourageons des pratiques respectueuses de l'environnement au sein du groupe. Par ailleurs, certaines activités sensibilisent les participants aux enjeux du développement durable, favorisant ainsi une prise de conscience et des comportements responsables au quotidien.

À travers cette démarche, le Club contribue à un développement plus durable, tout en impliquant les seniors comme acteurs engagés dans cette transition.

9. Conclusions et perspectives

L'année 2025 a marqué une étape importante dans le développement du Club Aktiv Plus An der Loupescht. Entre l'installation dans les nouveaux locaux, le renforcement des partenariats, la diversification des activités et le lancement de projets innovants tels que les Semaines du numérique, le Club a su consolider sa position en tant qu'acteur clé du vieillissement actif sur son territoire.

Les résultats observés, tant en termes de participation que d'implication des usagers, témoignent de la pertinence de notre approche centrée sur l'humain, l'inclusion et le lifelong learning. Le Club s'affirme aujourd'hui comme un espace de rencontre, de partage et d'engagement, contribuant activement au bien-être des seniors et à la cohésion sociale au sein des communes partenaires.

Dans une perspective d'avenir, plusieurs axes de développement se dessinent. Il s'agira notamment de poursuivre l'adaptation de notre offre aux besoins évolutifs des seniors, de renforcer encore l'inclusion numérique, de développer de nouveaux projets participatifs et intergénérationnels, ainsi que de consolider notre réseau de partenaires locaux et nationaux. L'exploitation du nouveau local constituera également un levier important pour élargir et enrichir les activités proposées.

Fidèle à ses valeurs, le Club Aktiv Plus continuera à promouvoir une image positive, active et inclusive du vieillissement, en accompagnant les seniors dans leur parcours de vie et en les encourageant à rester pleinement acteurs de la société.