

Rapport annuel 2023 Nordstad Aktiv+

1. Introduction :

Ce fut une année marquée de changements et de défis.

Au 1^{er} janvier 2023, le Club Senior Nordstad a intégré les couleurs d'Inter-Actions asbl ainsi que l'équipe expérimentée déjà en place. Pour favoriser une phase de transition en douceur, les nouveaux collaborateurs ont continués de fonctionner à leurs habitudes. De plus, l'ancien comité du Club Senior Nordstad asbl a accompagné le tremplin avec bienveillance au travers de nombreux gestes tel que : les vêtements, les vélos, le cargo, les mini-bus qui arriveront en 2024. Nordstad Aktiv+ a reçu un magnifique coup de pouce. L'équipe est reconnaissante de tant de bonté. Mme Barbara Wiesen et l'équipe ont également apportés leur pierre à l'édifice en organisant avec une main de maître la brochure de janvier à mars 2023. Toute l'équipe souhaite une retraite prospère à Mme Wiesen.

Mme Jil Wirtz, directrice adjoint d'Inter-Actions asbl, a pris la relève au 1^{er} janvier 2023. En mars 2023, Mme Maud Dumay est entrée en fonction tant que responsable du club.

Le but fut de maintenir les offres déjà proposées pour rester dans la continuité tout en apportant de nouvelles propositions tel que "des idées folles" (exemple : le Karting, l'Euro Space Center), des cours basés sur les conséquences de la conjoncture actuel mettant avant un besoin d'action à caractère sociale comme le Club am Duerf, cuisiner ensemble, gratuité de certains services, des activités en famille, etc.

Inter-Actions asbl – Nordstad Aktiv+ a mis un point d'honneur à aller à la rencontre des partenaires à des fins de se présenter et de mieux connaître chaque interlocuteur. En découle la mise en place des Comités de Pilotages permettant plus de transparence et un travail de coopération afin de répondre au mieux aux doléances des citoyens respectifs.

En collaboration avec les 9 communes lors de Comités de Pilotage, une nouvelle identité fut définie et actée par le Ministère de la Famille que nous arborons fièrement : Nordstad Aktiv+. Pour rester dans la continuité, un nouveau visuel haut en couleurs représentant nos 9 partenaires : Bettendorf, Bourscheid, Colmar-Berg, Diekirch, Erpeldange-sur-Sûre, Ettelbruck, Feulen, Mertzig, Schieren et le club a été proposé et validé. Vous pourrez découvrir la version finale sur notre brochure 73.

Parallèlement, les collaborateurs ont travaillé à une proposition de services répondant aux besoins et demandes de chacun allant de la tranche d'âge de 50 ans et plus ; une présence sur nos 9 communes partenaires.

Au travers du « Club am Duerf » mis en place milieu de l'année, nous allons à la rencontre des habitants des communes partenaires pour créer des liens, lutter contre l'isolement. Nous sommes reconnaissables par nos vêtements aux couleurs d'Inter-Actions asbl.

L'équipe s'est orientée vers des propositions d'activités visant l'intégration, l'interculturalité (exemple : le projet cuisiner ensemble, le chant), la lutte contre l'isolation (exemple : Petit-déjeuner, café des âges), l'échange entre les âges (exemple : les activités spéciales familles), l'aspect social, l'innovation, la vie saine (comme des cours de sports, des sorties à vélo, séances de Wellness) etc.

2024 sera dans la continuité de 2023 tel que : le Club am Duerf, le cargo vélo, cuisiner ensemble près de chez vous, et bien d'autres projets.

2. Les objectifs 2023 :

Etant nouvellement arrivé au sein d'Inter-Actions asbl, les objectifs furent de réaliser une transition en douceur et d'apporter lentement les valeurs au cœur de l'équipe tout en respectant la méthodologie de travail déjà mise en place.

Nous avons donc jonglé entre les fils rouges existants et les nouvelles valeurs.

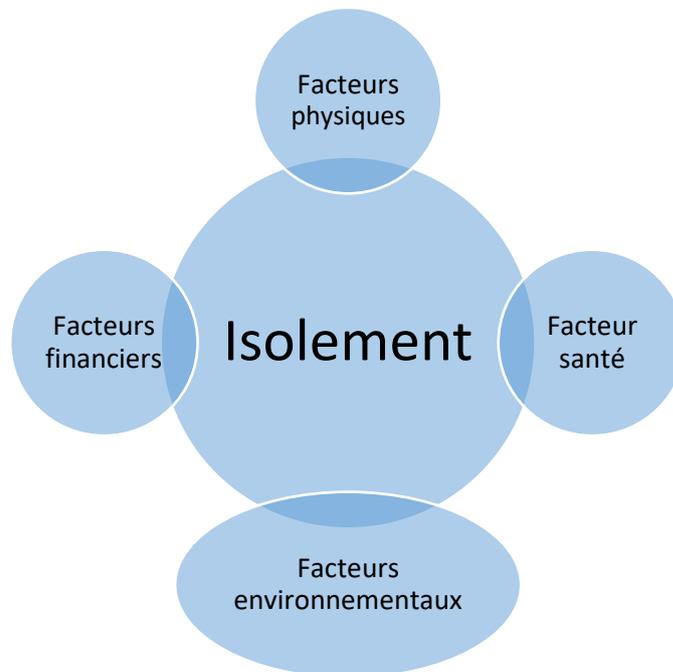
De façon exhaustive les lignes directrices définies pour 2023 étaient :

1. La préparation et l'accompagnement de la transition de la vie active à la retraite :

Le changement peut être perçu comme négatif et stressant. Le club amène une vision positive de ce passage. L'idée est de vivre une renaissance et non "une mise au placard". Pour ce faire, l'équipe se pose la question suivante : Qu'aimerions nous faire que nous ne pouvons pas en travaillant ?

2. La prévention contre l'isolement social :

L'isolement social est une problématique qui augmente avec l'âge dû à de multiples facteurs.



Facteurs physiques	Facteur santé	Facteurs environnementaux	Facteurs financiers
Réduction du périmètre de marche, Trouble de l'équilibre, Faiblesses musculaires, Fatigabilité, Ralentissement des processus cognitifs, Perte de mémoire, etc.	Maladies chroniques, etc.	Lieu de vie, Difficulté d'utiliser les transports en commun, Difficulté de conduire ou arrêt de l'utilisation de la voiture, Différences de culture, Perte des amis, Absence de famille, etc.	Augmentation du coût de la vie, Diminution des rentrées financières lors du passage à la pension, Augmentation des frais de santé due aux maladies liées à l'âge, etc.

3. La promotion d'une hygiène de vie et d'une qualité de vie :

Une bonne hygiène de vie est la base de la prévention de nombreuses maladies et favorise une qualité de vie.

4. Favoriser le développement des connaissances intellectuelles :

Tout comme le reste du corps le cerveau vieillit. Sans entraînement ses fonctions diminuent. Ce principe est vrai pour tout le monde. Le cerveau est comme un muscle qui a besoin d'être stimulé pour se développer. A tout âge, chacun peut apprendre.

5. La connaissance générale du groupe cible :

Ce point implique bien entendu des connaissances scientifiques mais également sociétales. En fonction du village, du quartier les besoins sont différents. Une bonne connaissance du terrain, une écoute active favorise la récolte d'informations permettant d'améliorer les propositions de services.

6. Développer les moyens de communication

Les objectifs principaux en 2023 furent l'adaptation de la vitrine virtuelle, augmenter la présence sur les réseaux sociaux et un envoi toute boîte de la brochure.

7. Travailler sur les relations publiques

L'équipe a participé à des événements au sein des communes tels que : l'Intefest, des réceptions pour le 3^{ème} âge, la journée de la famille.

8. Aides, bénévoles :

Nordstad Aktiv+ s'ouvre vers les aides et les bénévoles mettant en avant les compétences de chacun en rapport aux besoins de l'équipe et des clients.

Les moyens utilisés pour les points 1,2,3 et 4 sont catégorisés sous les rubriques suivantes :

Excursions et séjours	Cette rubrique reprend des excursions à caractère culturel (exemple : tour des musées, spectacles), conviviale (exemple : un barbecue), intergénérationnel (exemple : une journée dans un parc) et nos idées folles.
Sport et bien-être	L'onglet sport et bien-être est un moyen de favoriser la prévention santé au travers du maintien et/ou de l'amélioration des capacités physiques (prévention de la fonte musculaire, de la perte de mobilité, des troubles de l'équilibre, de l'ostéoporose, du ralentissement des réflexes, de la coordination), de la mémoire de travail... Apportant également un côté social, le sport rassemble. <ul style="list-style-type: none">• Promenades faciles• Randonnées• Trails• Gym du dos• Gym santé• Pilates• Yoga• Zumba• Boxe• Qi Gong

	<ul style="list-style-type: none"> • Abdo fessiers • Stretching • Course à pied • Tour à vélo • Aqua gym • Matinée Wellness
Musique et danse	<p>Ces activités ont pour objectif de rassembler, d'entraîner certaines fonctions cérébrales et motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chanter pour le plaisir • Danse pour sénior
Créativité	<p>Grâce à des réalisations créatives, la motricité fine et le développement de l'imaginaire sont stimulés. Le partage des connaissances est également mis en avant.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atelier Brico • Cours de peinture • Cours de couture
Activités conviviales	<p>A travers cette rubrique, le but premier est de lutter contre l'isolement. Certaines activités ont également des sous objectifs à compétences physiques et cognitives.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pétanque • Jeu de quilles • Après-midi de jeux • Cuisiner ensemble • Lunch • Petit-déjeuner ensemble
Life long Learning	<p>L'apprentissage pour tous à tout âge.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cours de langues : espagnol, portugais • Création d'album photo via un programme internet • Heure de consultation d'informatique • Entraînement de la mémoire
Conférences et Workshops	<p>Dans cette partie, des sujets spécifiques traitant de points ciblés sur des préventions (exemples : conférence sur la démence, le parkinson), des connaissances (exemple : conférence sur le passage de la vie active à la pension), des ateliers (exemples : apprentissage de la technique d'origami, le montage floral)</p>

Parallèlement, nous nous sommes attelés sur les axes suivants :

- À favoriser l'accessibilité pour tous :
 - Offrir des activités gratuites
 - Proposer des excursions pour toutes les bourses
 - S'ouvrir à la multiculturalité et l'intégration
- À favoriser l'attractivité :
 - Modifier le nom du club
 - Un visuel plus moderne
 - Rajeunissement de la brochure
 - Élargissement du panel de services proposés

- Le travail en réseau :
 - o Créer des liens forts avec nos 9 partenaires
 - o Mettre en place les Comités de Pilotage
 - o Créer des collaborations, partenariats avec les asbl des communes partenaires
- Mise en place du Club am Duerf :
 - o Observation du terrain pour définir les parcours
 - o Organiser un minimum de 2 passages par mois par commune

En analysant la répartition des services proposés au sein des 9 communes et le retour des collègues échevinaux sur les besoins rencontrés, une meilleure répartition de la présence du club et le développement de nouveaux services sont à mettre en place.

3. **Etat des lieux par rapport aux objectifs 2023 :**

Les premières actions furent tournées vers l'accessibilité pour tous, dans le cadre de la lutte contre l'isolement, l'intégration, l'interculturel et des difficultés financières induites en partie par la conjoncture actuelle, tel que :

- La gratuité d'activité (promenade facile, marche à difficulté moyenne, trail, tour à vélo, pétanque, atelier Brico)
- Des activités à petits budget (cuisiner ensemble, certaines excursions d'un jour, stabilisation des prix des cours de sport malgré l'inflation)
- Le maintien et la mise en place de nouvelles propositions à caractère social (l'après-midi de jeux, le petit-déjeuner)

Nous avons également opéré quelques changements pour favoriser l'attractivité :

- La suppression du mot "senior" qui a souvent une connotation péjorative. L'objectif étant d'adopter une vision positive lors du passage de la vie active et la pension.
- La nouvelle identité "Nordstad Aktiv+" a pour mission de faciliter l'identification des personnes vivant dans nos communes partenaires. Nordstad faisant référence à Ettelbruck, Schieren, Erpeldange-sur-Sûre, Diekirch, Bettendorf, le symbole "+" aux communes gravitant autour : Colmar-Berg, Feulen, Mertzig et Bourscheid. Aktiv pour "action club". Club Aktiv plus est, également, le symbole de qualité du ministère de la Famille (MiFa) qui prendra effet en 2024.
- Un nouveau visuel représentant le club et un graphisme modernisé répondant à la charte graphique d'Inter-Actions asbl.
- Une page Facebook régulièrement alimentée pour augmenter la visibilité sur le virtuel
- Le site Vital an Aktiv est basculé vers le site Inter-actions asbl où nous disposons d'une page dans quartier et encadrement du 3ième âge.
- Une parution de la brochure de septembre en toutes boites.
- Un pêle-mêle de cours sportifs pour les jeunes et les moins jeunes.
- Un éventail de cours élargi pour répondre à des intérêts diversifiés tout en respectant les lignes directrices
- Des propositions de cours en fin de journée pour mieux correspondre au rythme de la vie active des personnes de 50 ans et plus permettant d'adoucir et de faciliter la transition de l'étape crucial de la vie active à la pension.

Les collaborateurs ont mis un point d'honneur à développer le travail en réseau :

- Inter-Actions asbl – Nordstad Aktiv+ a proposé des entrevues et nous sommes allé à la rencontre de nos partenaires.
- Une proposition de l'organisation d'un comité de pilotage tous les 3 mois avec les représentants des communes pour favoriser les échanges, la transparence et la coopération.
- Une participation active lors d'évènements dans les communes.
- Un travail de collaboration avec des commissions d'intégration et d'intergénérationnelle
- Une coopération avec l'association des parents d'élèves Portugais d'Ettelbruck dans le cadre de cours de Portugais est mis en place.
- Prise de contact avec diverses associations au cœur des communes partenaires.

Dans la philosophie du travail communautaire, le Club am Duerf a été implanté en tant qu'activité à part entière dans le club. L'équipe a commencé en juin avec des débuts timides. En fin d'année, nous effectuons un minimum de 2 passages par mois dans chaque commune et nous sommes présent sur le marché hebdomadaire d'Ettelbruck et le marché mensuel de Diekirch.

Notre objectif est d'aller au contact des habitants pour mieux connaître les besoins dans les villages, lutter contre l'isolement et organiser des actions cibles répondants au plus proche de la nécessité.

Nordstad Aktiv+ a favorisé une dynamique active des participants dans le club en donnant la possibilité de s'impliquer dans les activités avec la complicité des éducateurs tel que la proposition de trajet pour les trails, la suggestion d'excursions, l'implication de participants en tant que bénévoles pour des activités spécifiques mettant en avant le partage des compétences, etc.

Description pédagogique de deux nouvelles activités ouvertes en 2023 :

Cuisiner ensemble :

Etapes opérationnelles	Activité: Cuisiner ensemble
Nature de l'intervention	Sociale

Diagnostic et définitions

Besoins de la commune	<ul style="list-style-type: none"> • Lutter contre l'isolement • Apprendre à connaître différentes cultures grâce aux spécialités et au partage • Découvrir de nouvelles techniques de cuisines • Apprendre différents plats • Échanges sociaux
Besoins de la population cible	<ul style="list-style-type: none"> • Combattre l'isolement social • Lieu de rencontre pour ceux qui aiment cuisiner • Entretien et promouvoir la motricité fine et globale • Favoriser la dynamique de groupe • Une alternative au restaurant pour inclure plus de personnes de différents horizons

Définition de la population cible	<ul style="list-style-type: none"> • Toute les personnes intéressée (50 ans et plus) • Des personnes de nos 9 communes partenaires et aussi de l'extérieur • Les personnes vivant seules ou en couple • Les gens qui aiment cuisiner et parler de nourriture • Les personnes qui souhaitent élargir leurs connaissances culturelles dans le secteur gastronomique
------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Objectifs

Objectifs directs	<ul style="list-style-type: none"> • Offrir un lieu d'échange • Participation active à la cuisine • Apprentissage de nouveaux plats de différentes cultures • Créer une dynamique de groupe entre les participants • Échangez des trucs et astuces de la cuisine • Lutter contre l'exclusion
Objectifs secondaires	<ul style="list-style-type: none"> • Faire de nouvelles connaissances • Manger ensemble • Les compétences en économie domestique sont maintenues et promues
Objectifs à long terme	<ul style="list-style-type: none"> • Découvrir le plaisir de cuisiner • Promouvoir une alimentation saine à la place des plats préparés/restaurants • Établir des contacts entre des personnes d'âges différents et développer des amitiés

Mise en œuvre

Phase organisationnelle	<ul style="list-style-type: none"> • Rechercher des cuisines disponibles et en adéquation avec l'activité chez nos 9 communautés partenaires • Etablir le jour et l'heure • Trouver un bénévole pour aider à établir un menu, à faire les courses et à répartir le travail de cuisine, à partager sa passion, ses connaissances.
Phase informationnelle	<ul style="list-style-type: none"> • Annonce dans notre livret de programme • Publicité de bouche à oreille • Annoncer sur Facebook • Envoyer des newsletters par email • Site Inter-actions • Hoplr (réseau social du quartier) • Club am Duerf • Participer à des événements locaux dans nos communautés
Phase action	<ul style="list-style-type: none"> • Définir un menu avec les participants • Faire les courses • Cuisiner ensemble • Créer une ambiance de travail agréable • Obtenir et fournir le matériel de travail

Club am Duerf :

Etapas opérationnelles	Activité : Club am Duerf
Nature de l'intervention	Sociale

Diagnostic et définitions

Besoins de la commune	<ul style="list-style-type: none"> • Les associations locales du 3ième sont en diminution • Lutter contre l'isolement social • Besoin de mise en place de services adaptés au 3ième et 4ième âge • Maintenir et /ou améliorer la dynamique dans les quartiers • Analyser le terrain
Besoins de la population cible	<p>Le Club am Duerf a pour mission d'aller à la rencontre des personnes vivants dans les communes et quartiers. Les objectifs sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Définir un trajet par commune ciblant des lieux, des quartiers, des rues à forte population à risque d'isolement • D'aller à la rencontre des petits commerces, associations locales, des zones de rassemblements et d'établir des contacts • De créer une relation de confiance et un moment d'échange conviviale • De mieux connaître les besoins du quartier, du village
Définition de la population cible	<ul style="list-style-type: none"> • Toute les personnes intéressées (50 ans et plus) • Les habitants de nos 9 communautés partenaires • Les personnes vivant seules ou en couple

Objectifs

Objectifs directs	<ul style="list-style-type: none"> • Moment d'échange • Lutter contre l'isolement social
Objectifs secondaires	<ul style="list-style-type: none"> • Faire de nouvelles connaissances • Créer / maintenir / améliorer une dynamique sociale incluant les personnes de 50 plus • Récouter des informations sur le fonctionnement du quartier, les besoins des habitants
Objectifs à long terme	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre en place des projets de proximité ensemble en fonction des besoins

Mise en œuvre

Phase organisationnelle	<ul style="list-style-type: none"> • Repérage dans les 9 communautés partenaires de lieu clé. • Présence sur les marchés de Diekirch et Ettelbruck avec un point d'information. • Établir le jour et l'heure en fonction des saisons, des lieux de passage, des lieux de vie de la population cible. • Établir un trajet.
Phase informationnelle	<ul style="list-style-type: none"> • Vêtements reconnaissables • Annonce dans notre livret de programme • Publicité de bouche à oreille • Annoncer sur Facebook • Site Inter-actions

	<ul style="list-style-type: none"> • Hoplr (réseau social du quartier) • Participer à des événements locaux dans nos communautés
Phase action	<ul style="list-style-type: none"> • Passage deux fois par mois minimum dans chaque commune • Rentrer en contact avec un “bonjour” et déceler si la personne souhaite ouvrir la discussion.

4. Conclusion et ouverture sur 2024 :

Nordstad Activ+ a rejoint Inter-Actions asbl en janvier 2023. Ce changement a inclus des micro-changements dans le fonctionnement de l'équipe. Les secrétaires sont amenées à participer à des excursions, conférences, etc. Cette étape apporte un contact différent avec la clientèle. Elle permet de créer des liens forts et de mettre en avant les compétences de chaque collaborateur sur le terrain. L'aspect social a été un travail de tous les jours. Nordstad Aktiv + ciblé 3 axes :

- L'organisation de 8 activités engendrant pas ou peu de frais gratuitement en réponse à l'augmentation du coût de la vie.
- L'activité « cuisiner ensemble » est venue d'observations de l'équipe et de retour de personnes tel que : l'augmentations des prix au restaurant, la diminution des moyens financiers, la difficulté de certaines personnes à s'intégrer dans les groupes, la diversité culturelle dans les communes et du souhait de vouloir apprendre à cuisiner.
- Le Club am Duerf dans le cadre d'une approche communautaire.

En 2024, l'équipe continuera sur sa lancée. Tout en gardant à l'esprit, notre mission de transition de la vie active à la retraite, de prévenir l'isolement social, de stimuler le corps au travers de cours sportifs plus étoffés dans le cadre de la prévention santé, d'élargir le panel de cours Life long Learning pour répondre aux demandes et stimuler l'esprit, de conférences et excursions culturelles, etc. pour répondre à se besoin de reste actif et rester sur la ligne directrice du Ministère de la Famille dans le cadre de la prévention.

Le club a pour objectifs d'accentuer les prestations vers une accessibilité pour tous, du travail en réseau, de développer le Club am Duerf et l'atelier cuisiner ensemble chez nos communes partenaires, de mettre en place le cargo vélo à la bonne saison.

Grâce au Club am Duerf et au travail de collaboration avec les communes, en 2024 une analyse des besoins sur la nécessité d'une permanence du club au sien des communes. Le but est de se rapprocher de notre publique cible pour mieux répondre aux besoins.

Le travailler sur l'attractivité, la visibilité sur en virtuel et présentiel, la présence dans les évènements sont des points important à continuer à développer.