

Table des matières

Club Senior Pränzebiërg	3
ASBL Aide Pour Personnes Agées Pränzebiërg	4
Composition du comité 2023.....	4
Rapport d'activités de l'ASBL	5
Organigramme 2023	7
Equipe du Club Senior Pränzebiërg	8
Signataires de la convention 2023.....	9
Composition du comité de concertation 2023	9
Profil de nos bénéficiaires pour l'année 2023	10
Personnes inscrites au Club Senior réparties sur les communes.....	10
Cartes de membre 2023.....	11
Envoi de notre brochure	12
Les objectifs de notre Club Senior selon le concept d'action général 2019-2021 (2023).....	13
La promotion de l'alimentation saine et de l'activité physique dans le cadre du plan GIMB13	
La préparation et l'accompagnement du passage de la vie professionnelle à la retraite	18
La prévention de l'isolement social	21
Statistiques du Club Senior et des activités réalisées.....	27
Chiffres clés.....	27
Note importante pour les statistiques	28

Club Senior Prënzebiërg

Notre Club Senior est ouvert à toute personne s'intéressant pour nos activités. Notre mission est de mettre à disposition un lieu de rencontre et d'échange ouvert à tous. En addition viennent les activités lesquelles permettent aux personnes de faire de nouvelles rencontres, de nouvelles expériences et de maintenir en même temps la forme physique et mentale.

Les moyens de transport sont très développés dans notre région. Le réseau des bus du « TICE » est bien organisé, et relie toutes les localités du canton d'Esch. Même les liaisons par train sont possibles, sans oublier le transport interurbain « Diffbus » propre à la commune de Differdange, et le Ruffbus Dinola, un bus qui circule sur demande et qui est spécialement destiné aux personnes âgées de 60plus. Le « Ruffbus et P-Bus » des communes de Sanem et Pétange permettent à leurs citoyens de circuler sur demande au sein de leur commune mais ils ont aussi intégré l'arrêt de bus devant le Club Senior dans leur répertoire. Le réseau routier est très dense et un grand parking au centre de Differdange permet de joindre notre centre aussi par voiture. Signalons encore que le Club Senior dispose aussi d'un minibus.

Nous sommes ouverts :

Lundi de 13:00 à 17:00 heures

Mardi de 9:00 à 17:00 heures

Mercredi de 9:00 à 13:00 heures

Jeudi de 9:00 à 17:00 heures

Vendredi de 9:00 à 13:00 heures

Selon les activités proposées nos horaires varient et/ou sont étendus sur les weekends.

La fermeture du club pendant deux après-midis, nous permet de proposer plus d'activités en dehors du club ainsi que plus d'activités en weekends. Ces changements depuis 2022 reflètent les besoins actuels de nos clients, mais peuvent être adaptés à tout moment.

Nos activités proposées varient entre les thèmes suivants :

- Rencontres conviviales
- Activités de loisirs, sportives
- Activités culturelles
- Conseil et guidance
- Formations et Life-Long-Learning
- Organisation de projets sociales et multiculturelles

Les lieux de nos activités varient aussi afin de permettre un accès plus aisé à tous les habitants des différentes communes.

ASBL Aide Pour Personnes Agées PränzebiERG

Gestionnaire du Club Senior

Composition du comité 2023

Président	Roberto Traversini
Vice-présidente	Nadine Breuskin (démission du poste en déc. 2023)
Présidente d'honneur	Jacqueline Weis-Ansay
Secrétaire	Krippeler Claudine
Trésorière	Tara Jung
Réviseurs de caisse	Albert Bauler
	Nico Mathieu
	Norbert Ginepri
	Aurora Barbarossa
Assesseurs	Francine Ginepri
	Franca Romeo
	Raymonde Conter-Klein
	Ginette Bintener
	Francine Zarotti
	Marie-Paule Mockel
	Madelaine Koch

13.01.2023 *Neijoerschfeier*

Fête traditionnelle du Club Senior en début d'année. Depuis quelques années la fête se déroule au Artikuss à Soleuvre. L'A.s.b.l. a offert un verre de vin mousseux et des amuse-bouche à tous ses membres.

10.03.2023 *Bretzelfeier*

Fête traditionnelle pour la Mi-carême et ses « Bretzel ». L'A.s.b.l. félicite l'initiative de la commission du troisième âge de la commune de Sanem laquelle a distribué comme chaque année des bretzels à nos membres. L'ambiance musicale a été garanti par Gino Tricarico. Plus ou moins 60 personnes ont profité de cette fête au Artikuss.

22.07.2023 *Summerfest*

Sixième édition de notre fête d'été organisé au Parc Gerlache à Differdange. Comme chaque année cette grande fête déjà populaire a connu un grand succès. Pendant toute la journée des animations ont eu lieu pour grands et petits. Cette fois-ci, des associations prioritairement de la commune de Differdange nous ont aidés à réaliser l'événement. Nous remercions également nos 4 communes partenaires qui nous soutiennent toujours financièrement en participant à divers frais.



Comité

La première réunion était le 24 janvier 2023. Pendant toute l'année 2023 8 réunions ont eu lieu.

Assemblée générale

L'assemblée générale a eu lieu le 28.03.2023 au Club Senior. L'assemblée générale fut bien visitée et un vin d'honneur a été offert par l'A.S.B.L. à ses membres. Les communes nous ont de nouveau manifesté leur soutien.

Le 04 mai 2023 a eu lieu la première réunion après l'assemblée générale. La composition du comité a changé.

Démissions :

Lahure Corinne

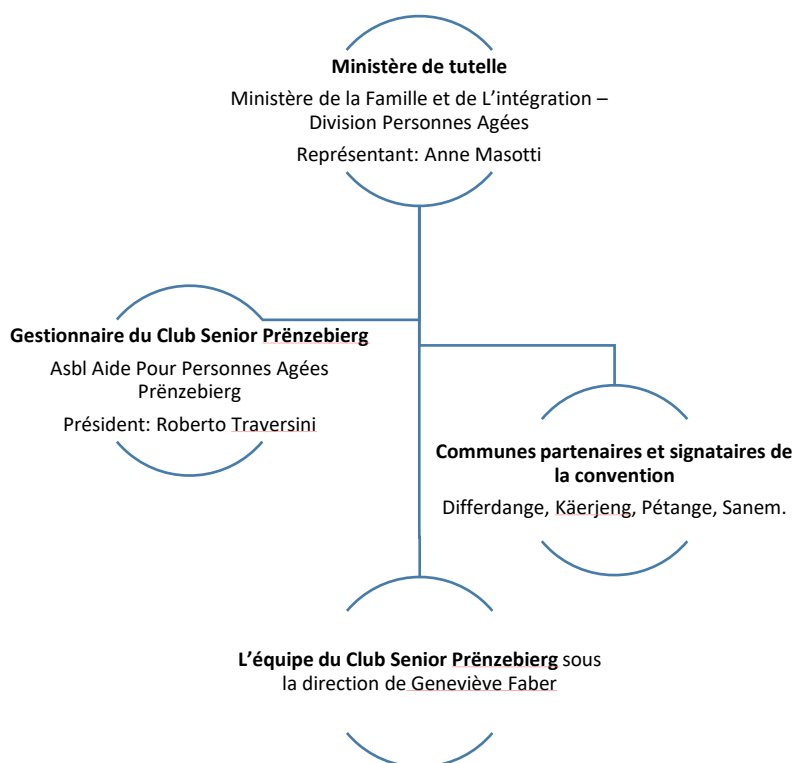
Nouveau membre :

Kripler Claudine (Secrétaire)



Organigramme 2023

Gestionnaire - Ministère - Communes



Notre Club Senior est géré par l'**Asbl Aide Pour Personnes Agées Prënzebiërg**, une A.s.b.l. se composant d'un comité lequel se réunit régulièrement pour prendre les décisions essentielles. L'A.s.b.l. engage le personnel et prend des décisions au niveau du fonctionnement du Club Senior.

Le Club Senior est conventionné avec le **Ministère de la Famille**. Celui-ci prend en charge 87 % des salaires et une partie des frais de fonctionnement. Le Ministère de la Famille donne les lignes dirigeantes lesquelles permettent aux Clubs Seniors d'orienter leurs programmes d'activités. Il a également la mission de poser un cadre dans lequel les Clubs Seniors peuvent agir. Une plénière est organisée tous les deux mois par le Ministère afin de regrouper tous les chargés de direction.





Le reste, 13 % des salaires, sont pris en charge par nos **communes partenaires**. Les communes nous soutiennent en plus dans nos frais de fonctionnement. Les frais incombant aux communes sont répartis proportionnellement au pourcentage d'habitants par commune. D'autant plus les communes nous soutiennent en nous mettant à disposition des locaux ou du matériel selon les besoins.

La convention est signée par toutes les parties prenantes, l'A.s.b.l., le Ministère et les communes partenaires.

Equipe du Club Senior Pränzebierg 2023



Signataires de la convention 2023

Communes	Population <i>(Source : Statec, LE LUXEMBOURG EN CHIFFRES 10.2023 (16.01.2024)</i>
 Ville de Differdange	29.500 (37,2 %)
 pétange MOTIVATION COMMUNE	20.600 (26,0 %)
 GEMENG SUESSEM	18.300 (23,0 %)
 Gemeng Käerjeng	11.000 (13,8 %)
Total :	79.400 (100%)

Composition du comité de concertation 2023

Le comité de concertation (la « plateforme ») se réunit en principe au moins 2 fois par an (en 2023, c'était le 30.05.23 et le 18.10.23) et regroupe les signataires de la convention afin de discuter des éléments essentiels du fonctionnement du Club Senior et de tenir informé les communes partenaires des projets et des actions en vue.

Roberto Traversini (Président)

Breuskin Nadine (Vice-présidente)

Robert Mangen / Jerry Hartung (Commune de Differdange)

Anne Masotti (Ministère de la Famille)

Raymonde Conter / Brecht Guy (Commune de Pétange)

Josée-Anne Siebenaler / Duprel Corinne (Commune de Käerjeng)

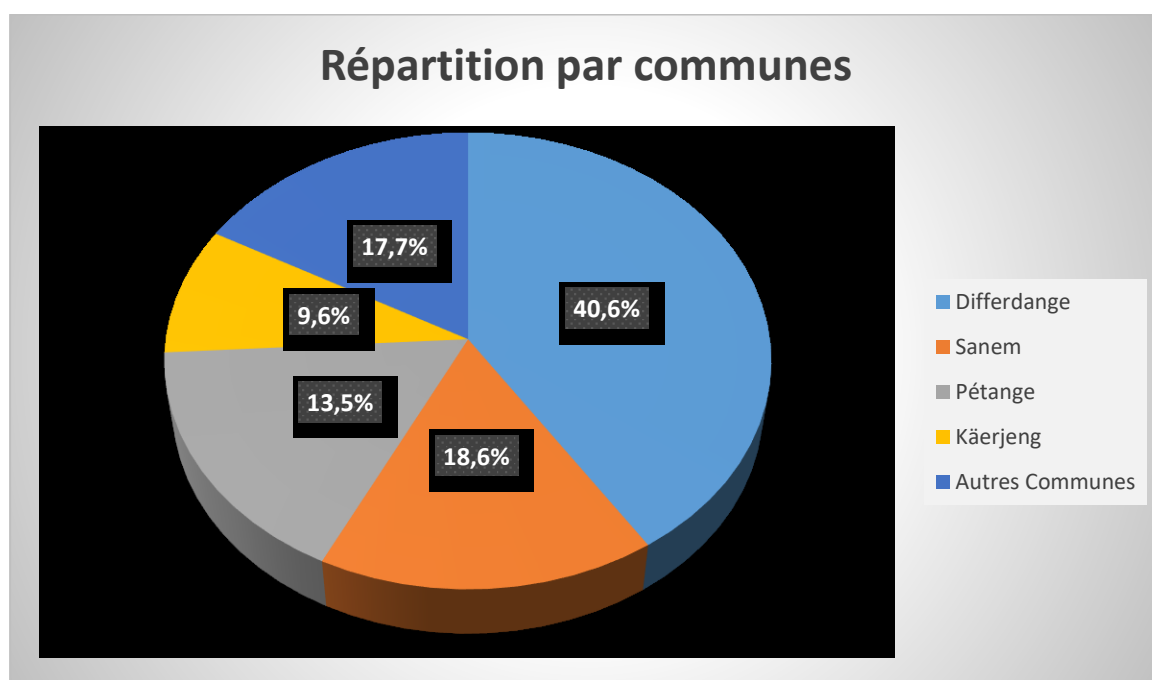
Gierenz Steve (Commune de Sanem)

Geneviève Faber (Chargée de Direction du Club Senior)

Profil de nos bénéficiaires pour l'année 2023

Personnes inscrites au Club Senior réparties sur les communes

	2023	2022	2021	2020	2019
DIFFERDANGE	527	481	453	448	443
PETANGE	174	174	154	145	145
SANEM	239	216	183	176	174
KAERJENG	123	112	101	97	96
AUTRES COMMUNES	228	209	188	182	185
TOTAL	1291				



TOTAL VISITEURS EFFECTIFS (actifs)

683

Ce chiffre regroupe toutes les personnes lesquelles ont participé à une ou plusieurs activités durant l'année 2023.

Nouveaux visiteurs dans l'année → 176 personnes

DIFFERDANGE	81
PETANGE	20
SANEM	40
KAERJENG	8
AUTRES COMMUNES	27

Grâce au soutien des communes le Club Senior a pu faire 1 fois par année un *toute boîte* au sein de trois communes partenaires. Depuis 2019 la commune de Pétange elle aussi participe aux toute boîtes. Les résultats montrent l'impact positif d'une telle publicité au sein de nos communes partenaires. Depuis le début de lancement des toutes boîtes en octobre 2016 jusqu'en décembre 2023 on a eu un total de 1228 nouvelles inscriptions !

Sur toute l'année 2023, 176 personnes se sont inscrites chez nous. Ce genre de publicité et de sensibilisation est très important pour encourager de nouvelles personnes et faire connaître le Club Senior. Au sein de la plateforme en novembre 2017 il a aussi été décidé d'intégrer une préface du bourgmestre et/ou de l'échevin responsable afin de vraiment attirer les personnes sur le fait que c'est également soutenu par *leur* commune. Cette initiative a été poursuivie chaque année depuis 2017.

Cartes de membre 2023

Le Club Senior Prénzebiérg dispose deux types de cartes de membre, une individuelle pour 15€ et une carte de membre familiale pour deux personnes pour 20€.

Total cartes de membres individuels	395
Total cartes de membres familiale	171
TOTAL CARTE DE MEMBRE AU CLUB SENIOR 2023	566



En ce qui concerne le nombre des cartes de membres prises dans l'année 2023 nous pouvons remarquer une croissance des cartes de membres individuels ainsi que des cartes membres familiales. En total un plus de 59 cartes membres en total par rapport à l'année 2022

Le Club Senior ne demande plus aux participants une carte de membre obligatoire. Une décision qui a été prise en 2017. L'argument principal est le fait que le Club Senior doit être reconnu en tant qu'institution publique ouverte et accessible à tout public. La carte de membre a toujours été un frein pour certaines personnes. En tant que professionnels nous poursuivons l'objectif d'atteindre le plus de personnes possibles et de prévenir l'isolement en les faisant participer à travers nos activités à la vie sociale. Ce n'est qu'en étant le plus accessible possible que nous sommes le plus efficace. Les statistiques le démontrent : en 2017 nous avons eu moins de *personnes payantes*, 2018 le nombre est resté constant et 2019 il démontre même

une légère augmentation. En 2020 c'est la même image qui se montre, une constance des cartes de membres individuelles et une augmentation des cartes de membres familiales. En 2023 les chiffres sont augmentés.

La tendance positive des deux dernières années en ce qui concerne le nombre d'inscriptions s'est maintenue. Cette année, nous pouvons constater une stabilité des chiffres.

Cependant, afin de donner des avantages ponctuels aux membres, il a été décidé de faire différents prix, un prix membre et un prix non-membre, pour certaines excursions. Ainsi on ne risque pas que les personnes payant régulièrement une carte de membre n'y voient plus l'intérêt puisque les autres personnes « non payantes » profitent des *mêmes avantages*. Cette initiative a été poursuivie depuis 2018 jusqu'à 2023.

Envoi de notre brochure

Actuellement notre brochure est envoyée à 1291 ménages et à 108 *administrations* dont aussi des personnes sortant des administrations, des associations ou services avec lesquels on collabore. Toute personne inscrite chez nous reçoit une brochure. La carte de membre n'est plus obligatoire pour recevoir la brochure à la maison. De plus nous veillons à distribuer nous-mêmes des brochures aux lieux de passage les plus importants de chaque commune, et nous faisons régulièrement des stands d'informations au sein des communes partenaires.

D'autant plus les quatre communes se sont engagées depuis 2016 à prendre en charge une distribution toute boîte de notre brochure par an ou des publications dans leur magazine. Ceci nous permet une meilleure publicité et une plus grande ouverture vers l'extérieur. N'oublions pas de dire qu'évidemment le nombre de nouveaux membres augmente constamment, grâce également à cette publicité dans nos communes partenaires



Les objectifs de notre Club Senior selon le concept d'action général 2019-2021 (2023)

Le Concept d'Action Général est :

- *Un projet individuel à chaque Club Senior, déterminant les objectifs et les critères de qualité auxquels il se rallie.*
- *Un reflet des besoins de la population des >50 ans des communes signataires et les réponses des Clubs Senior à ces besoins.*
- *Un instrument permettant l'autoévaluation.*

Guide à l'établissement d'un Concept d'Action Général A l'attention des Clubs Senior, Décembre 2008, © Ministère de la Famille et de l'Intégration

Notons qu'il existe un document à part reprenant la description détaillée avec le concept d'action général. Ici ne sont reprises les grandes lignes à savoir :

La promotion de l'alimentation saine et de l'activité physique dans le cadre du plan GIMB

« Au Luxembourg comme en Europe, les maladies chroniques, dont les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et certains cancers, sont la première cause de mortalité (OMS, 2017). Parmi les principaux facteurs de risque se trouvent le surpoids et l'obésité.

Pour faire face à cette problématique, les ministères de la Santé, des Sports, de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse, et de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région, membres co-fondateurs de la stratégie interministérielle GIMB de 2006, renouvellent leur collaboration en officialisant le programme « Gesond iessen, Méi bewegen » (GIMB) dans un plan cadre national GIMB 2018-2025.

L'objectif de cette collaboration interministérielle est de promouvoir ensemble l'alimentation équilibrée et l'activité physique régulière et adaptée et de lutter contre la problématique de l'obésité et de la sédentarité pour l'ensemble de la population. » (Santé.lu 28-09-18, Plan cadre national "Gesond iessen, Méi bewegen" 2018-2025)

Nous au Club Senior sommes conscients que c'est un objectif important, mais que c'est également un processus lequel nécessite du temps, pour sensibiliser nos membres sur l'importance de cette thématique.

Certaines activités que le Club Senior propose déjà pendant des années, regroupent cette thématique. Zumba, Taiji, groupe de marches, Pétanque et jeux de quilles font une partie intégrante de notre programme, lequel favorisent l'activité physique.

En 2019 nous avons pu agrandir notre offre.

En plus de nos activités régulières nous avons organisé plusieurs randonnées de marche, des ateliers de cuisine saine, des sessions de piscine, notre projet jardin, la semaine d'action « Gesond iessen méi bewegen », Dogwalking, Easywalk, activité de bien-être, danse, pilâtes, yoga, participation à la nuit des sports, au Fit 50+ à et une marche gourmande.

Le nombre de participants, qui était peu élevé, nous montre que la sensibilisation à cette thématique nécessite du temps et des idées innovantes. Nous avons constaté que l'offre en dehors du Club Senior, est diversifiée, voire même trop grande. Ceci se constate aussi dans nos communes partenaires, ce qui fait, que la concurrence est trop grande. En relation avec d'autres offres les frais de nos cours sont trop élevés, ce qui fait que le nombre de participants est peu élevé. Pour cette raison on a dû annuler quelques cours vers la fin de l'année.

Il faudra essayer dans l'avenir un autre chemin. Proposer des activités nouvelles à un prix modérable, ou combiner nos énergies avec nos communes, sinon cet objectif sera difficile à atteindre de manière satisfaisante.

En ce qui concerne l'alimentation équilibrée, nous constatons le même phénomène. L'intérêt des gens reste plutôt réservé. D'un côté il faudra peut-être intégrer plusieurs actions dans le quotidien, comme nous le faisons déjà après le Zumba en distribuons des fruits de l'eau ou du thé. D'un autre côté nous allons essayer à partir des activités spéciales (Jardin, Kräiderfra, ateliers de cuisine) d'attirer l'attention des gens sur cette thématique.

2020 était une année spéciale dû à la situation COVID-19.

Seuls les deux premiers mois pourraient être considérer comme « normal ». Notre offre s'est toutefois limitée aux activités habituelles, comme le Zumba, jeux de quilles, Pétanque, Marche, Danse et l'Easy Walk.

Juste avant le confinement nous étions au Bostalsee, où l'accent était mis sur la marche, et l'Aquagym. 2 jours de détente avec une trentaine de personnes. Pendant le confinement nous avons diffuser par Facebook des vidéos de sports, pour animer nos clients à rester en forme. Après le confinement notre but était de proposer de plus en plus des activités en dehors du club. En plus de nos activités régulières nous avons organisé plusieurs randonnées de marche (Alpaka, Schengen, Outdoor Escape, chasse au trésor, ...) Le Zumba nous avons proposé pendant les mois de mai -septembre au parc Gerlache au lieu d'être dans le club. Toujours en respectant les mesures sanitaires en vigueur.

Pour agrandir nos offres nous avons proposé un nouveau cours gratuit « Bewegung mam Lynn » ce qui avait un grand succès jusqu'à ce jour.

Le projet jardin est un autre projet qui a souffert de la pandémie. C'est surtout l'équipe qui l'a géré pendant le confinement. Cependant, une nouvelle idée s'est développée à partir de là, la production et la vente de confiture pour une bonne cause.

L'alimentation saine n'a pas été une priorité cette année, parce que nous n'avons pas été autorisés à proposer des activités autour de la nourriture en raison de la pandémie.

Pour 2021, nous essayons de proposer des nouveaux cours, lesquelles ne sont pas offertes dans nos communes partenaires. Une recherche intensive était nécessaire, mais elle était importante et fructueuse. Pour garantir des prix modérés, nous avons eu de nombreuses conversations et nous avons créé des collaborations avec d'autres institutions.

Self défense Karaté Club Differdange (Mai-Août 2021) : gratuit

Cour Hulahoop en collaboration avec le Jugendtreff (Mai- ...) : 5€/cour

2021 a été une année qui a évolué lentement vers une vie de club normale. La pandémie était omniprésente mais cela ne nous a pas empêchés d'élargir notre offre, notamment en matière d'activité physique. En plus de nos offres sportives régulières, Zumba, mouvement avec Lynn, groupe de marche, jeux de quilles, pétanque, dance, nous avons essayé de mettre en place des nouveaux cours.

- Self défense : Depuis mai 2021, ce cours est proposé par le Karaté Club de Differdange dans l'entente du club. Il est gratuit pour nos clients. Nous poursuivrons cette offre en 2022.

- Hula Hoop et Sophrologie & Yoga : nous avons proposé ces deux cours seulement pendant une saison, car la demande était trop faible.

- Boxe : depuis septembre 2021, Caroline André, championne du monde propose ce cours gratuitement. Jusqu'à 8 seniors s'entraînent 1 fois par semaine.

Nous essayons de proposer un bon mélange d'activités sportives dans chaque brochure. Différentes randonnées, le jardinage ainsi que la participation à la Nuit des sports sont des activités récurrentes qui ont pour but d'éveiller l'envie de pratiquer du sport. Des offres ponctuelles comme le canoë, la randonnée à vélo, l'initiation au golf ou tout simplement jouer ensemble des jeux de mouvement dans le parc viennent compléter cette offre.

La possibilité de s'informer sur des thèmes de santé ne doit pas non plus être négligée. Nos clients ont pu assister aux conférences suivantes :

- Anti-gaspillage
- Assiette saine en cas de diabète
- Fräschkëscht

L'alimentation saine n'a pas été une priorité cette année, en raison de la pandémie. Nous essayerons de changer cela en 2022, et de proposer des offres autour de l'alimentation saine. En tout cas, nous veillons toujours à cuisiner sainement et à utiliser des produits locaux lors des activités culinaires.

En 2022

Cette année, le sport était à nouveau au premier plan. La pandémie n'a plus eu d'impact sur les activités sportives.

En plus de nos activités sportives régulières comme la zumba, le jardinage, les jeux de quilles, la pétanque, le groupe de marche et la self-défense, nous avons élargi notre offre.

L'activité physique avec Lynn est maintenant soutenue par Jennifer. Les deux se relaient, ce qui rend le programme plus varié.

Cette année, de toutes nouvelles activités sportives ont également été proposées

- Qi Gong (1 fois par semaine)
- Danse assise avec Jennifer (1 fois par mois)
- Nordic Walking (1 fois par mois)
- Rencontre de danse au club (1 fois par mois)

Toutes ces activités bénéficient d'une forte participation. En été, certains de ces cours de sport ont lieu à l'extérieur, dans le parc Gerlache, mis à notre disposition par la commune de Differdange.

Les activités régulières sont complétées par des activités sportives ponctuelles. Pour citer quelques-unes, kayak, jeux dans le parc, natation, randonnées thématiques dans nos communes partenaires et à travers le Luxembourg, bowling, golf, etc.

En ce qui concerne l'alimentation saine, nous veillons toujours à utiliser des produits sains et de qualité lors des brunchs, des fêtes, etc. L'atelier soupe, qui a lieu une fois par mois, est une nouveauté. Il jouit d'une grande popularité car il allie alimentation saine, la convivialité et l'échange interculturelle. Un projet qui sera poursuivi en 2023.

En 2023

En 2023, nous avons continué à proposer des offres qui ont fait leurs preuves. Des activités sportives ainsi que des offres qui visent une alimentation saine.

Pour n'en citer que quelques-uns:

Danse assise, randonnées, projet jardin, zumba, mouvement avec Lynn et Jennifer, self-défense, rencontre de danse, jeux aux quilles, pétanque, etc. ne sont que quelques-unes des innombrables offres régulières.

A côté de cela, des activités sportives ponctuelles ont eu lieu, telles que:

visite de la piscine, marche gourmande, thé dansant, etc.

Bien sûr, on a essayé de lancer de nouvelles offres... avec plus ou moins de succès.

- Bodybalance
- Stand-up Paddling
- Segway
- Tour en Vélo
- Tai-chi
- Pilates

En ce qui concerne l'alimentation saine, nous sommes restés fidèles à nos principes à utiliser des produits sains et de qualité lors des brunchs, des fêtes, etc. et l'atelier soupe a continué à faire ses preuves tout au long de l'année.

Dans l'ensemble, une offre très variée a été proposée tout au long de l'année. L'alimentation saine pourrait être encore plus présente dans les années à venir.



La préparation et l'accompagnement du passage de la vie professionnelle à la retraite

Jusqu'à présent la fréquentation des membres en situation de transition reste encore limitée. Les cours les plus fréquentés par les personnes âgées de 50 à 65 ans sont les cours informatiques répondant aux besoins de cette nouvelle génération.

Les horaires et les activités peuvent donc être adaptés en fonction des besoins des personnes en transition de vie professionnelle – retraite. Des conférences ou des « journées de prévention ou de sensibilisation » permettront également de préparer les personnes à la retraite. Certaines activités peuvent être adaptées au public âgé de 50 à 65 ans notamment au niveau des activités plus sportives. Des activités où les personnes doivent s'investir encore et peuvent s'engager en tant que bénévole peuvent aussi être développées.

En 2016 certaines activités ou excursions étaient organisées les samedis afin de permettre la participation de personnes encore professionnellement actives ou simplement plus restreintes pendant la semaine. D'autres cours comme le cours de photographie étaient organisés le soir. On a pu remarquer que des plus jeunes sont venus pour ces cours.

On a également essayé d'augmenter ponctuellement le niveau des activités physiques, par exemple avec une marche plus longue de 12 km au lieu de 7 km comme d'habitude. Ainsi on a pu élargir un peu notre clientèle.

En 2017 trois évènements majeurs en collaboration avec le Club Haus Beim Kiosk étaient prévus afin de traiter cette thématique. Malheureusement deux des trois ont dû être annulés faute d'inscriptions.

Une table ronde portant le titre « Retraite ou nouvelle étape de vie : bonheur ou challenge ? » a été lancée afin de rassembler des témoignages au sujet du passage de la vie active à la retraite ou le départ des enfants, donc le début d'une nouvelle étape. Pleines de personnes étaient prêtes à témoigner mais pas assez de personnes étaient inscrites pour venir écouter.

La deuxième tentative était une soirée d'information tenue par un collaborateur de l'inspection générale de la sécurité sociale pour expliquer le système des pensions du Luxembourg. Cette fois-ci c'était un succès, beaucoup de personnes sont venues écouter et ont posé leurs questions.

La troisième activité, annulée faute d'inscription, fut un workshop afin de donner des idées aux personnes comment vivre leur retraite.

Nous pouvons donc constater qu'à ce niveau il reste encore du travail au niveau de la sensibilisation des personnes au sujet, au fait de les inciter à vraiment se préparer à la retraite. Le Ministère de la Famille a également lancé diverses actions afin d'agir plus au niveau national pour après encourager les initiatives des Clubs Senior.

En 2018 il n'y a pas eu de conférences ou workshops dans ce genre vu le désintérêt en 2017. Cependant nous avons essayé de cibler des *activités plus jeunes*. Nous avons créé un groupe de Zumba et ont essayé des cours de vélos. D'autant plus différents cours ou activités ont d'office eu lieu en dehors des heures de travail afin de faciliter la participation des personnes encore actives au niveau de l'emploi.

En 2019 le Ministère de la Famille a annoncé un grand changement. L'âge a été adapté, de sorte qu'il a été augmenté de 50 à 60 ans.

Nous avons essayé de proposer des conférences diverses (Cohabitation, Beienhaus, passage à la retraite) en relation avec cette thématique. Cependant on a dû annuler la conférence avec Monsieur Henri Grün sur le passage à la retraite, faute d'inscriptions.

Pour faciliter la participation des personnes encore actives au niveau de l'emploi nous avons élargi nos heures d'ouverture pendant la période mai-août. Pendant 3 jours nous étions ouverts jusqu'à 18h et pendant 2 jours jusqu'à 19h. De plus nous avons proposé diverses activités pendant la soirée et les weekends.

Notre projet jardin, ainsi que le groupe de théâtre donne aussi la possibilité aux plus jeunes seniors de participer, face aux horaires. Cependant on a dû constater que ces actions ont abouti un succès plutôt modeste. Toutefois nous sommes d'avis que le fait de proposer des activités en soirée et en WE est le chemin à continuer, sans élargir de nouveau les heures d'ouverture dans sa globalité.

Un autre chemin à continuer c'est la présence aux médias sociaux comme Facebook et notre site d'internet (qui est en phase d'adaptation). L'idée pour 2020 consiste dans le fait de produire un film sur le Club Senior pour changer l'image peut-être un peu négative du Club Senior et pour attirer des nouveaux membres. Cette mesure pourra être soutenue par une action supplémentaire, la création de nouveaux flyers qui pourront être distribués aux lieux de passage les plus importants de chaque commune et même dans des diverses firmes pour rendre attentif les gens qui se trouvent au passage à la retraite, à notre service.

En 2020 il n'y a pas eu de conférences ou workshops dans ce genre vu la pandémie. Les conférences prévues nous avons tous dû annuler.

Comme les années précédentes nous avons essayé dans la mesure du possible, de proposer des activités en soirée (théâtre, projet jardin, ...) et en weekend. Cependant même ces opportunités ont été visité par très peu de personnes, vue les restrictions (4personnes max.)

Toute nouvelle est la création de notre groupe WhatsApp où nous informons notre clientèle sur des thèmes importants, des places libres, des fermetures exceptionnelles etc. Nous sommes également plus actifs sur Facebook, et nous essayons d'encourager nos clients à rester en forme de cette manière également.

Notre site d'internet a été mis en ligne au milieu de l'année. En ce qui concerne notre présence nous avons prévue d'envoyer des flyers à tous les médecins, Kinés, pharmacie etc. début 2021. A partir de cette publicité nous recevrons peut-être des nouveaux clients. Le film qui été prévue pour 2020 a été reporté au moment où des activités sans restriction seront de nouveau possible.

En 2021, nous n'avons malheureusement proposé que peu d'offres sur le thème de la préparation et l'accompagnement du passage de la vie professionnelle à la retraite.

D'une part, nous avons proposé un atelier "Pensioun an elo" qui a été tenu par un Pensiouncoach (formé par Gero). Malheureusement, il n'y a eu que très peu de participants.

D'autre part nous avons lancé un appel pour trouver des bénévoles qui souhaitent donner un coup de main au club senior. Au total, nous avons pu enthousiasmer 20 personnes, dont 15 bénévoles fixes sont restés. Deux groupes se sont formés :

- Les plumes libres : elles s'occupent de la rubrique lifestyle de notre brochure, textes, poèmes, recettes, best practice... elles réalisent elles-mêmes 4 pages en 3 langues.
- Les loups assidus : un groupe de bénévoles polyvalents, ils aident lors de fêtes, aux stands d'information, accompagnent des personnes handicapées, etc. L'accent sur l'interculturalité sera développé dans les mois à venir.

Les bénévoles se réunissent une fois par mois.

En 2022

Cette année, l'objectif « la préparation et l'accompagnement du passage de la vie professionnelle à la retraite » n'était pas vraiment au centre de nos préoccupations, ce qui résulte du fait que tels réunions n'ont jamais eu de succès. D'autant plus nous constatons un changement au niveau du groupe cible à Differdange.

Par contre avec la restructuration, où beaucoup d'activités se tiennent le week-end et le soir, l'accès à notre association, est plus facile pour les gens proches de la retraite, mais encore travaillant.

Néanmoins, que nous proposons que peu d'activités sur ce thème, notre porte est toujours ouverte à tous ceux qui cherchent des conseils ou de l'aide à ce sujet.

En 2023

Cette année, nous avons maintenu nos horaires d'ouverture tels qu'ils étaient après la restructuration, ce qui permet à ceux qui travaillent encore de participer à certaines activités.

Nous n'avons pas organisé de conférences sur le thème de la retraite, mais quelques offres ont été proposées. Parmi elles, un stand d'information qui nous a permis d'établir de nombreux nouveaux contacts et inscriptions, ainsi qu'un Repair Café qui a permis à des personnes plus jeunes de nous rejoindre de manière informelle.

En outre, un test de coordination et de fitness a été proposé en collaboration avec la Lunex.

Cette année, après une longue pause, nous avons organisé un Speeddating qui a également attiré des personnes plus jeunes.

Enfin, nous avons proposé une conférence sur le thème de la déclaration d'impôts, qui a été très appréciée. Dans l'ensemble, la préparation à la retraite est un thème qui trouve difficilement un écho chez nous, mais notre porte est ouverte à tous ceux qui souhaitent obtenir des informations complémentaires.



La prévention de l'isolement social

Beaucoup de personnes sont déjà venues au Club Senior afin de rompre leur solitude. Le repas de midi permet toujours, surtout aux personnes plus âgées, de manger en compagnie. La cafétéria constitue aussi un point de rencontre important pour les seniors de tout âge.

Le défi à soulever est de pouvoir motiver les personnes qui ne voient pas le besoin d'aller à la rencontre d'autres personnes et qui avec l'âge se retrouvent de plus en plus isolées. Cependant beaucoup de personnes n'osent pas franchir la porte d'un Club Senior.

En 2016 l'idée de déjeuner ensemble dans un restaurant a connu un très grand succès est a permis de regrouper différentes personnes.

A part des actions visant le grand public, les personnes dont le risque d'isolement social est plus élevé pourront être contactées personnellement, ceci en collaboration avec les Offices sociaux et les services de l'état civil des quatre communes signataires.

Remarquons aussi que les personnes se retrouvant seules et dont la forme physique ne permet plus de sortir beaucoup, ont la possibilité de recourir au transport proposé par le Club Senior et peuvent par ce moyen participer aux activités proposées ou simplement venir au Club.

En 2017 notre porte ouverte a permis d'attirer des personnes désirant s'informer, sans se sentir tout de suite *obligées* de rester. Avec succès, beaucoup de personnes se sont inscrites et participent depuis régulièrement aux activités.

Les repas de midi aux restaurants de nos communes partenaires sont encore toujours un grand succès.

Notre voyage d'une semaine au lac de Garde a également permis à des personnes, ne voyageant plus seules, de faire quand même à un voyage en compagnie.

En 2018 nous avons organisé un café des âges en collaboration avec la maison des associations, le RBS et différents acteurs locaux dont les Clubs Senior de la région du Sud, sur le thème de l'amitié. Ceci a permis d'avoir des échanges fructueux entre jeunes et moins jeunes et pour nos participants ceci a également permis de faire connaissance avec d'autres personnes fréquentant les Clubs Senior du Sud.

Nos échanges entre Clubs Senior du Sud se sont intensifiés au cours de l'année 2018 et plus d'activités ont pu être organisées, et plus facilement, et nous avons pu créer des liens entre les régions et différentes personnes. Un bon exemple est notre groupe des Red Rock Singers lequel a continué à fonctionner pendant l'année 2018. Le 20 octobre 2018 le groupe des Red Rock Singers a donné avec succès un concert dans le Club Eist Heem à Berchem.

Au cours des mois de septembre et d'octobre une action de promotion des Clubs Senior a été lancée au niveau national avec le soutien du Ministère de la Famille.

En accord avec le Ministère les Clubs Senior sont en train de repenser leur identité et sont conscients de devoir divulguer encore plus d'informations à un plus grand public. Afin de nous faire connaître et de pouvoir présenter nos activités à un nouveau public, nous avons demandé à nos communes partenaires de nous soutenir avec la mise à disposition d'un stand d'information. Les stands étaient bien fréquentés et beaucoup de brochures étaient

distribuées, voire informations données ou même inscriptions faites sur place. En fonction de l'emplacement cette action est à répéter et s'inscrit absolument dans la prévention de l'isolement social.

De même la répétition de nos grandes fêtes et la distribution toute boîte au sein de nos communes partenaires permet encore toujours d'informer plus de personnes. Le voyage d'une semaine, cette année à Torremolinos, constitue aussi pour certains une opportunité à rompre l'isolement voire la seule possibilité de faire encore un voyage.

En date du 11 février 2018 le premier Speed Dating pour seniors a été organisé et 60 participants s'étaient inscrits. Au centre culturel *Aalt Stadhaus* les personnes se sont rencontrées et ont pu faire connaissance lors d'un roulement en se trouvant à chaque fois à 4 personnes sur une table. Cette première au niveau national fut un vrai succès, non seulement la presse était intéressée et divers articles et un spot à la radio sont apparus, mais également des amitiés se sont créées, des numéros ont été échangés et même un couple s'est formé !

En 2019 nous avons continué à refaire les activités et actions qui ont déjà montré un succès les années précédentes, sans réinventer la roue dans sa totalité mais en améliorant les activités proposées.

- Café des âges : thème nouvelles technologies
- Stands d'informations dans les diverses communes partenaires ainsi que la distribution toute boîte de notre brochure.
- Répétition de nos grandes fêtes (Neijoerschfeier, Bretzelseier, Mammendagsfeier, Summerfest, Beaujolais, Adventsfeier) élargissement par la fête des pères.
- Divers voyages à Blankenberge, Lissabon et Bernkastel.
- Seconde édition du Speed-Dating.
- Repas de midi aux restaurants de nos communs partenaires.
- Porte ouverte
- Diverses actions (culturels, sportives, loisirs, intergénérationnels, interculturelles) visant le grand public.
- Élargissement de nos horaires d'ouverture pendant la semaine et même les week-ends.
- ...

Les chiffres statistiques montrent que cette façon d'agir était bénéfique. Nous avons en total proposé 66 séances de plus, c.à.d. les gens avaient plus de possibilités de se fuir de l'isolement social. Nous avons enregistré un plus de 1131 participations aux activités, ce qui montre également que nos membres ont apprécié notre façon de travailler et nos activités proposées.

Comme déjà évoqué **2020** était une année très spéciale. De tous les actions et grandes activités planifié, nous n'avons réalisé que très peu :

- Neijoerschfeier, Seniorefuesbal
- Repas de midi aux restaurants de nos communs partenaires.
- Diverses actions (culturels, sportives, loisirs, intergénérationnels, interculturelles) visant le grand public.

- Voyage au Bostalsee
- Distribution toute boîte de notre brochure.

Pendant le confinement et la fermeture de notre club, la prévention de l'isolement social nous a confronté à un grand défi, lequel nous avons adopté et mis en œuvre par des actions un peu plus spéciales :

- Des masques et des pochettes ont été cousus (mise à disposition gratuite)
- Nous avons fait les courses pour nos membres (Pharmacie, supermarché, Post...)
- Appels téléphoniques répétés à tous nos clients actifs (+/- 400 personnes)
- Envoi de dépliants contenant des informations utiles avec un petit cadeau (Grains de fleurs « Vergissmeinnicht »)
- Création de brochures avec des idées créatives adaptées aux spécifications sanitaires
- Création d'un groupe WhatsApp
- Projet Keep Smiling (en offrons un ballon souriant à nos membres)
- Différents vidéos sportives et informatives, quiz, etc. diffusé au Facebook
- ...

Les chiffres statistiques ne sont pas tout à fait significatifs cette année, mais ils montrent néanmoins que le club a été raisonnablement bien fréquenté malgré la pandémie et la fermeture. Nos actions ne peuvent pas tous être mesurés en chiffres. Cette année, la solidarité interpersonnelle était tout simplement plus importante que les chiffres.

Le club était un soutien pour beaucoup de nos clients dans cette période difficile.

En 2021, la pandémie était toujours présente. Ce n'est que vers le milieu/la fin de l'année que notre offre est redevenue plus ou moins standard, même si pour de nombreuses activités, la taille des groupes était toujours plus petite qu'avant la pandémie.

Éviter l'isolement social est la priorité primordiale, c'est pourquoi nous essayons aussi de proposer des activités très variées. La diversité doit permettre à chacun de trouver ce qui l'intéresse et ainsi de sortir de l'isolement pour entrer dans une communauté.

Voici quelques exemples d'activités que nous avons proposées en 2021 (ce n'est qu'un petit aperçu) :

- Envoi d'une carte postale « Mer denken un lech – Zesammen packen mer dat »
- Stands d'informations Belval et Massen, ainsi que la distribution toute boîte de notre brochure
- Fête St. Sylvestre
- Divers voyages à Echternach, Croisière fluviale, Weisskirchen
- Repas de midi aux restaurants de nos communs partenaires.
- Porte ouverte
- Diverses actions (culturels, sportives, loisirs, intergénérationnels, interculturelles) visant le grand public.
- Élargissement de nos jours d'ouvertures – pas de fermeture en 2021

Parmi toutes nos offres, il faut certainement souligner :

- Minibus : depuis début 2021, nous disposons d'un nouveau minibus financé par nos communes partenaires. Cela nous permet d'aller chercher les seniors et de les ramener à la maison en toute sécurité, ainsi qu'une plus grande flexibilité dans les offres.
- Single Events : une idée créée par 4 clubs seniors. L'objectif est de permettre aux personnes seules (single) de se rencontrer une fois par mois lors des activités informelles.
- Ladies'time : Activités qui sont spécialement conçues pour nos dames. Ils sont proposés une fois par mois et sont très appréciées.
- Conseils pc et téléphones portables : la pandémie nous a montré à quel point le monde numérique évolue. C'est pourquoi nous avons privilégié nos consultations PC et téléphone portable. Les consultations ont été assurées par 3-4 collaborateurs, la demande ne cesse de croître, c'est pourquoi le Projet DIGIFIT sera également mis en œuvre en 2022. Conseils et cours dans nos communes partenaires, afin de faciliter l'accessibilité.

Les chiffres statistiques montrent que le club a été raisonnablement bien fréquenté malgré la pandémie.

En 2022

Notre objectif primordial est toujours d'éviter l'isolement social. C'est pourquoi nous proposons un programme varié à des prix modérés, afin que le plus grand nombre possible de personnes se sentent interpellées de participer à la vie sociale.

Les chiffres statistiques montrent que nous avons bien réussi ce but. Nous avons enregistré plus de 6000 participants sur l'ensemble de l'année, ce qui est encore une fois une augmentation par rapport à l'année dernière. Non seulement nous proposons beaucoup plus d'activités que les années précédentes, mais nous veillons également à la diversité.

Outre les activités connues et appréciées de tous comme (ce n'est qu'un petit aperçu) :

- Diverses fêtes
- Des visites guidées au Luxembourg et alentours
- Excursions journalières
- Activités culinaires (brunch, Raclette, Repas de soir...)
- Repas de midi aux restaurants de nos communs partenaires.
- Diverses actions (culturels, sportives, loisirs, intergénérationnels, interculturelles) visant le grand public.
- Divers voyages à Weisskirchen, Croisière fluviale et Forêt noire
- Single Events et notre Ladies'time
- Stands d'informations

Nous avons également essayé de nouvelles idées, ce qui garantit la diversité. A titre d'exemple, nous pouvons citer les activités suivantes :

- Conférence « Sexualité am Alter »
- Création d'un café des jeux
- Formation en santé mentale
- Cours de musique

En outre, en 2022, nous avons continué à mettre l'accent sur la formation numérique en proposant des cours individuels, deux cours de permis de conduire Internet et une conférence sur les banques en ligne organisée par la BCEE. Notre projet DIGIFIT a également été développé et sera lancé en 2023.

Dans l'ensemble, nous avons aussi réussi cette année à proposer une grande variété d'activités qui visent à chaque fois à éviter l'isolement social.

En 2023

Notre objectif principal reste toujours le même... éviter l'isolement social. C'est pourquoi nous nous sommes inspirés de l'année précédente et sommes restés fidèles à nos principes de diversité, de prix modérés et de variété. Malgré une réduction minimale des heures d'ouverture, nous avons réussi à proposer plus d'offres pendant cette période.

Les chiffres de la participation parlent d'eux-mêmes. Cette année, nous avons pu obtenir une augmentation minime par rapport à l'année précédente.

Outre les offres traditionnelles telles que

- Diverses fêtes
- Des sorties au restaurant
- Café de jeux
- Diverses actions (culturelles, sportives, loisirs, intergénérationnelles, interculturelles) visant le grand public.
- Marche gourmande
- Vacances Schluchsee + Tenerife + Séjour marchés de Noël

De nouvelles offres ont également été proposées

- Déjeuner du crime
- Gentlemen'stime qui tente de mobiliser les hommes
- Des jeunes rencontrent les jeunes d'esprit
- Fête pour remercier nos bénévoles

Comme toujours, il ne s'agit là que d'un petit extrait de ce que nous proposons effectivement tout au long de l'année.

En outre, comme prévu, nous avons lancé notre projet Digifit dans la commune de Sanem en 2023. Après des difficultés initiales, nous avons pu faire découvrir le monde numérique et l'utilisation des tablettes à de petits groupes tout au long de l'année.

En 2024, nous proposons des conseils numériques dans notre cafétéria, ce qui pourrait déboucher sur de nouveaux cours.

Cette année encore, nous avons donc essayé d'atteindre notre objectif d'éviter l'isolement social en proposant un large éventail d'activités.



Statistiques du Club Senior et des activités réalisées

Le tableau reprend toutes les activités réalisées au cours de l'année 2022 et 2023 et permet d'avoir d'un coup d'œil tous les détails. Les chiffres clés reprennent les résultats principaux des statistiques.

Chiffres clés

	2023	2022
Total des jours d'ouverture du Club	214	277
Total heures d'ouverture	2049h	2384h
Total des séances d'activités	663	636
Durée totale des séances	1078,03h	1772,17h
Total des participants aux activités	5795	5562
Total général des participants	6471	6251
Taux d'occupation des activités - jours (Total séances / Total jours d'ouverture)	62,5%	80%
Taux d'occupation des activités - heures (Durée totale séances / Total heures d'ouverture)	63%	80%
Fréquentation journalière des activités (Total participants activités / Total jours d'ouverture)	8,74 pers	8,74 pers
Fréquentation journalière totale (Total général participants / Total jours d'ouverture)	27 pers	20,07pers

Note importante pour les statistiques

Durant l'année 2017 le programme obligatoire du Ministère a été installé au Club afin de réaliser les statistiques de 2017 selon ce module du programme de comptabilité Sage BOB50. Cependant tous les Clubs Seniors rencontrent déjà depuis plusieurs années des problèmes en encodant les statistiques selon ce programme.

Ceci est lié à un problème du programme, à corriger par l'entreprise Linsys. Comme tout est lié à l'encodage au programme, lequel a été fait correctement de notre part, nous n'avons pas eu les moyens de faire des corrections dans les tableaux avec des formules.

Pour l'année 2023 les statistiques concernant les activités et le profil de nos clients ne sont malheureusement pas à 100 % fiables. Les statistiques sur le nombre de clients, les cartes de membre et la répartition par commune ont été réalisés par nos soins, sans le programme. Le reste a été corrigé au mieux mais sans avoir un contrôle à 100 %.

