

Bleift gesund!

MAGAZINE
help N° 8
1^{er} SEMESTRE
2022

Votre brochure semestrielle consacrée à votre bien-être et votre santé à domicile



Agenda
à l'intérieur

DOSSIER

**L'aidant, invisible
mais indispensable!**

INFO-ZENTER DEMENZ

**Ihre Gratis-Informations-
und Beratungsstelle bei Fragen
zur Demenz**

help
All Dag ass e gudden Dag



SOMMAIRE

Édito p.4-5

Dossier

L'aidant, invisible mais indispensable! p.6-9
Pflegernde Angehörige – unverzichtbar,
doch allzu oft unsichtbar p.10-11

Help – All Dag ass e gudden Dag

Signature d'une convention entre Help et
le RehaZenter Luxembourg p.12-13
Multikulturelles Fest im Centre de Jour Dudelange als
Abschluss eines mehrmonatigen Projekts p.14-15

News

Info-Zenter Demenz – Ihre Gratis-Informations- und
Beratungsstelle bei Fragen zur Demenz p.16-19
RBS – Center fir Altersfroen devient
GERO – Kompetenzzenter fir den Alter p.20
Campagne contre les violences domestiques
à destination des auteurs de violence p.21

Gutt a Form

La cohérence cardiaque :
puissante méthode de relaxation p.22-23
Einige Tipps für pflegende Angehörige p.24
PAUSE - Mehr Lebensqualität für pflegende Angehörige ... p.25

Iesst gesond

Comment bien manger en hiver ? p.26-27
Wie kann man sich im Winter gesund ernähren? p.28-29

Home sweet Home

Bien préparer sa maison pour l'hiver p.30-31
Die Haushaltshilfe, Ansprechperson und
Unterstützung für hilfsbedürftige Menschen zu Hause .. p.32-33

Nouvelles Technologies

Quelques conseils utiles pour sécuriser
votre smartphone p.34-35
Einige nützliche Tipps, um Ihr Smartphone
sicherer zu machen p.36-37

Restez actifs

Agenda p.38-91

Jeux / Spiele p.92-93

Contacts utiles pour votre prise en charge p.94

Édito



Léif Lieserin, Léiwe Lieser,

All Dag huele sech ganz vill Leit Zäit fir sech ëm Familljememberen oder Frënn ze këmmen, déi krank sinn oder Ënnerstëtzung brauchen. Et ass eng Aarbecht déi net visibel ass an déi och ka schwéier an ermiddend sinn. Als Hëllefseesetz setzt Help d'Wuelbefannen vu senge Patienten an hire Familljememberen un éischter Plaz. Dofir huet Help eng besonnesch Initiative lancéiert fir déi Leit, déi an hirer Fräizäit aner Mënsche fleegen a sech ëm si këmmen. De 9. Oktober huet Help fir si e ganzen Dagesprogramm organiséiert mat Professioneller aus dem sozio-medezinesche Beräich. An dëser 8. Nummer vum Magasinn Bleift gesond kënnt dir méi doriwwer liesen an och iwwert déi wichteg Aarbecht vun de Aidanten, déi leider oft onsiichtbar ass, mä därmoosse wichteg fir déi Leit, déi op hir Ënnerstëtzung ugewise sinn.

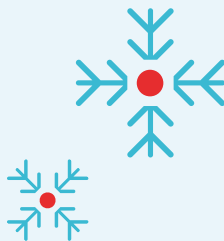
Mir profitéieren och vun dëser Geleeënheet fir Iech schonn am Virus schäi Feierdeeg ze wënschen an och e gudde Rutsch an dat neit Joer.

Vill Freed bei der Lektüre,

De Koordinatiounscomité vum Reseau Help



Édito



Chère lectrice, cher lecteur,

Chaque jour, de nombreuses personnes prennent le temps de s'occuper d'un proche, malade ou convalescent. Il s'agit d'un travail dans l'ombre, qui peut être lourd et épuisant. En tant que prestataire de soins, Help place le bien-être de ses patients et de leurs proches à la première place de ses préoccupations. C'est pourquoi le réseau Help a développé une initiative spécifique à l'égard des aidants et leur a dédié du temps et un programme d'activités animées par des professionnels du secteur médico-social le 9 octobre 2021. Vous pourrez en lire davantage dans le dossier de ce 8^e numéro du magazine Bleift gesond consacré à la place de l'aidant, souvent invisible mais pourtant indispensable chaque jour aux côtés de la personne aidée.

Nous profitons de ce numéro pour vous souhaiter de belles fêtes de fin d'année et vous présenter nos meilleurs vœux pour l'année prochaine !

Bonne lecture,

Le Comité de Coordination du réseau Help



Aidant informel



L'aidant, invisible mais indispensable !

Lucie s'occupe depuis une dizaine d'années de son mari, souffrant de la maladie d'Alzheimer. Chaque jour elle est présente pour le soutenir et l'accompagner. Lucie est ce que nous appelons une aidante. Comme des milliers de personnes au Luxembourg, elle aide chaque jour un proche.

Être aidant est un concept encore abstrait pour le grand public. La plupart des aidants ne se reconnaissent pas en tant que tels, voire ne prennent pas le temps de penser au rôle qu'ils jouent auprès de la personne qu'ils aident. Ils se voient uniquement comme le conjoint, le parent, l'enfant ou l'ami de la personne à qui ils apportent une aide ou prodiguent des soins.



Concrètement, un aidant est une personne :

- qui aide régulièrement un proche en déficit d'autonomie (maladie, handicap, accident, vieillissement, ...) pour des tâches de la vie quotidienne, des soins corporels, la gestion des relations extérieures, le budget, les services, etc.
- qui a une relation de proximité avec la personne aidée ; ce peut être un conjoint, parent, enfant, ami, voisin, etc. apportant une forme de soutien moral ;
- qui vient en aide sans rémunération.

Ce rôle suppose souvent quelques aménagements tels que modifier ses horaires en fonction de la personne aidée, s'adapter selon l'évolution de la situation, des besoins, composer avec plusieurs tâches et plusieurs rôles, mettre parfois sa propre vie sociale entre parenthèses. Être un aidant proche implique donc bien sûr plusieurs responsabilités et cela comporte aussi des aspects valorisants et enrichissants comme la volonté de rendre service ; la possibilité de développer une relation plus profonde avec la personne aidée ; se sentir utile face aux difficultés de son proche.

Comment devient-on aidant ?

Chacun d'entre nous peut devenir aidant du jour au lendemain, par exemple suite à un accident ou lors de l'annonce d'une pathologie d'un de nos proches. Mais il est plus fréquent que l'on devienne aidant sans s'en rendre compte, au fil des semaines, des mois voire des années pendant lesquelles les responsabilités grandissent. Si on considère les personnes devenant aidantes, certains éléments entrent en jeu comme la personnalité de l'aidant, sa disponibilité, sa proximité avec l'aidé, ses compétences dans certains domaines...

"S'engager" à prendre soin d'un proche n'est pas nécessairement le fruit d'une décision mûrement réfléchie ou d'un choix éclairé. C'est généralement parce que l'on est bousculé par les événements que l'on s'engage sur le chemin sans connaître à l'avance ce qu'il nous réserve.

Au début, l'aide peut correspondre simplement à quelques tâches quotidiennes mais elle peut en arriver à prendre de plus en plus d'importance au fil du temps et de l'évolution de l'état de santé de l'aidé. Inconsciemment, vous ajustez votre investissement proportionnellement aux besoins grandissants de votre proche. Les signes de stress et de fatigue peuvent alors prendre de l'ampleur et risquer de mener à l'épuisement. Chaque aidant vit une situation unique et particulière, qui évolue au fil du temps. Chacun peut trouver sa façon d'accompagner, de vivre cette tranche de vie.

La nécessité de se préserver

On entend souvent parler d'épuisement de l'aidant, à juste titre. Prendre soin d'un proche requiert beaucoup d'énergie physique et psychique, beaucoup de temps aussi, et ces derniers ne sont pas extensibles. Il peut arriver qu'ils viennent à manquer. Il est nécessaire de prendre du temps pour penser à soi, pour prendre soin de soi, se reposer et se ressourcer.

Alors comment aider, sans s'oublier, aider mais pas aux dépens de sa propre santé ?

La toute première chose qui importe est d'avoir connaissance de ce phénomène d'épuisement de l'aidant, savoir que cela existe. Beaucoup de personnes aidantes sont touchées par cet épuisement, pourtant il ne faut pas oublier que l'on n'est pas seul et qu'il ne faut pas culpabiliser de se sentir épuisé.

Identifier les signes vous permettra d'être attentif à votre état de santé tels l'irritabilité générale, l'impulsivité, l'envie fréquente de pleurer ou de fuir, la difficulté à se concentrer, la fatigue et la perte de la joie de vivre, l'anxiété, la peur, l'insomnie, les cauchemars, la perte d'appétit ou à l'inverse la boulimie ou encore la tendance à consommer des médicaments ou de l'alcool.

Si vous vous reconnaissez dans ces signes, vous pouvez vous tourner vers votre médecin, un groupe de parole, un professionnel du secteur sanitaire et social (assistante sociale, psychologue...) afin d'en parler.



Pourquoi se refuse-t-on souvent à demander de l'aide ?

La question du ressenti est au cœur de cette problématique. Le sentiment de responsabilité qui habite l'aidant l'amène à se sentir coupable lorsqu'il sent qu'il devrait faire une pause, prendre un peu de temps pour lui. Comme si c'était un comportement égoïste. Cette croyance peut être liée à son éducation, à la valeur du devoir, à la peur d'être jugée, etc.

Quel qu'en soit l'origine, ce sentiment de culpabilité est très courant et tout à fait compréhensible. Là encore, la première étape pour aller de l'avant sera de reconnaître ce sentiment, l'entendre pour mieux le dépasser et pouvoir ensuite percevoir que se réserver un temps pour soi est indispensable pour être aidant sur la durée.

Un élément important est la reconnaissance de ses propres limites et d'avoir conscience de sa valeur en tant qu'aidant. Une fois encore prendre conscience de ces deux éléments est une étape essentielle dans le parcours de l'aidant.

Identifier les signes
vous permettra d'être
attentif à votre état
de santé.



Pour en savoir plus rendez-vous sur aidant.lu ou scannez le QR-Code suivant :

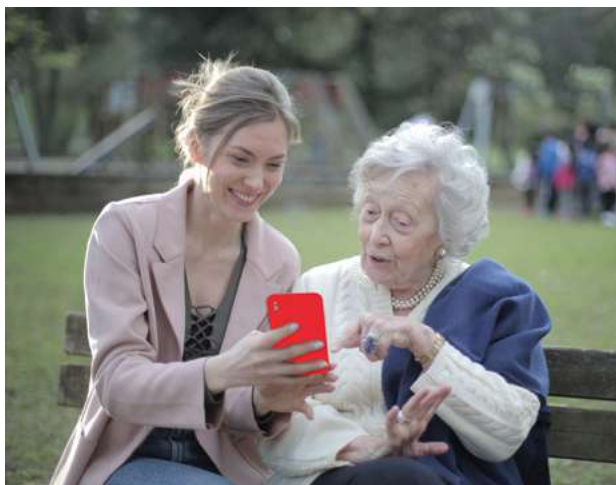


L'accompagnement effectué au quotidien par l'aidant est un travail remarquable, précieux et il peut en être fier. Comme tout individu, l'aidant a besoin de croire en ses capacités pour se faire confiance, s'accepter, s'apprécier et le faire transparaître dans ses actes au quotidien.

En lien avec cela, il est important pour l'aidant de savoir déterminer ses limites afin de se respecter. Plus précisément, il convient à chacun de déterminer ce qu'il souhaite faire ou ne souhaite pas faire, mais aussi quels sont ses besoins personnels.

Voici quelques questions à se poser pour **trouver ses limites** :

- > De combien de temps et combien de fois par semaine puis-je être présent ?
- > Quel type d'aide puis-je assumer ?
- > Qui me remplacera pendant mes vacances ?
- > Quels sont les autres aspects de ma vie qui sont importants ? Ma famille ? Mon travail ? Mes amis ?



La Journée de l'Aidant, une première au Luxembourg !

Help asbl, grand réseau d'aides et de soins du Grand-Duché du Luxembourg, a organisé la 1^{ère} édition de la Journée de l'Aidant le 9 octobre dernier à travers le pays. Chaque jour, de nombreuses personnes prennent le temps de s'occuper d'un proche, malade ou convalescent. Il s'agit d'un travail dans l'ombre, qui peut être lourd et épuisant. Pour ne pas s'oublier lui-même, cet aidant doit absolument s'offrir des moments de répit et faire appel à du soutien extérieur. Fort de ce constat, le réseau Help a décidé de développer une initiative spécifique à l'égard des aidants et de leur dédier du temps et un programme d'activités animées par des professionnels du secteur médico-social. L'ambition poursuivie est de leur permettre de trouver des réponses à leurs questions, leurs difficultés et des clés pour mieux vivre leur situation d'aidant. En outre, certains participants sont venus pour partager leur expérience et leur vécu avec d'autres aidants. Cette journée, comme les prochaines qui seront organisées, a été un moment de détente, de rencontres, de convivialité et a permis d'accéder à des informations utiles. Relaxation, sophrologie, concert de musique, café de l'aidant : le programme divers et varié a offert un moment de répit aux aidants.

Avec le soutien du



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'Intégration
et à la Grande Région

Pflegende Angehörige – unverzichtbar, doch allzu oft unsichtbar

Lucie kümmert sich nun schon seit zehn Jahren um ihren Ehemann, der an Alzheimer leidet. Jeden Tag ist sie für ihn da, um ihn zu unterstützen und zu begleiten. Lucie ist eine sogenannte pflegende Angehörige. Wie tausende anderer Menschen in Luxemburg auch betreut sie Tag für Tag einen Angehörigen.

Das Konzept des pflegenden Angehörigen ist der breiten Öffentlichkeit noch weitgehend unbekannt. Die meisten pflegenden Angehörigen sehen sich selbst nicht als solche oder nehmen sich nicht die Zeit, über die Rolle nachzudenken, die sie in Bezug auf den von ihnen gepflegten Menschen einnehmen. Sie sehen sich lediglich als Ehepartner, Elternteil, Kind oder Freund desjenigen Menschen, dem sie Hilfe oder Pflege zuteilwerden lassen.

Konkret ausgedrückt ist ein pflegender Angehöriger eine Person, die:

- regelmäßig einen pflegebedürftigen Angehörigen (aufgrund von Krankheit, Behinderung, Unfall, Alterserscheinungen, ...) bei Handlungen des täglichen Lebens, bei der Körperpflege, bei der Bewältigung von Besorgungen und Erledigungen, bei den persönlichen Finanzen, Behördengängen usw. unterstützt;
- eine enge persönliche Beziehung zu dem betreuten Menschen hat; dies kann bei einem Ehepartner, Verwandten, Kind, Freund, Nachbar usw. der Fall sein, dem sie eine Art von moralischer Unterstützung bieten;
- unentgeltlich hilft.

Diese Rolle erfordert oft einige Anpassungen, etwa der Arbeitszeiten, aber auch – je nach Situation der gepflegten Person – an Veränderungen ihres Gesundheitszustands oder ihrer Bedürfnisse. Es gilt, mehrere Aufgaben und mehrere Rollen miteinander zu vereinen und manchmal sein eigenes Privatleben hintanzustellen.

Ein pflegender Angehöriger zu sein bringt also natürlich eine Menge Verantwortung mit sich, aber auch wertvolle und bereichernde Aspekte, wie etwa: die Möglichkeit, zu helfen; die Chance, die Beziehung zu dem betreuten Menschen zu vertiefen; sich aufgrund der Probleme des Angehörigen nützlich zu fühlen.

Wie wird man pflegender Angehöriger?

Jeder von uns kann quasi über Nacht pflegender Angehöriger werden, beispielsweise infolge eines Unfalls oder einer schweren Krankheit eines Angehörigen. Doch ist es häufiger der Fall, dass man pflegender Angehöriger wird, ohne es zu merken, im Lauf von Wochen, Monaten oder auch Jahren, während derer man immer mehr Verantwortung übernimmt. Mehrere Faktoren bestimmen, ob man pflegender Angehöriger wird, etwa die Persönlichkeit des pflegenden Angehörigen, seine zeitliche Verfügbarkeit, seine Nähe zum Hilfsbedürftigen, seine Kompetenzen in bestimmten mit der Pflege zusammenhängenden Bereichen ...

Sich in der Betreuung eines Angehörigen zu engagieren, ist nicht immer das Ergebnis einer wohl überlegten Entscheidung oder bewussten Wahl. Normalerweise wird man durch den Lauf der Dinge in diese Richtung gedrängt, ohne dass man im Vorhinein weiß, worauf man sich einlässt.

Anfangs kann die Rolle des pflegenden Angehörigen schlicht bedeuten, einige alltägliche Aufgaben zu übernehmen, doch kann es geschehen, dass diese im Lauf der Zeit und mit der Veränderung des Gesundheitszustands des Hilfsbedürftigen immer mehr werden. Unbewusst passen Sie Ihren Einsatz den wachsenden Bedürfnissen Ihres Angehörigen an. Nun verspüren Sie vielleicht Anzeichen von Stress und Müdigkeit, die stärker werden und zu einer völligen Erschöpfung führen können. Die individuelle Lage jedes pflegenden Angehörigen ist anders und speziell und verändert sich im Lauf der Zeit. Jeder kann seine persönliche Art finden, zu helfen und diesen Lebensabschnitt zu gestalten.

Es ist nötig, sich selbst zu schützen

Völlig zu Recht ist oft von der Erschöpfung der pflegenden Angehörigen die Rede. Sich um einen Angehörigen zu kümmern, erfordert viel körperliche und psychische Energie, auch sehr viel Zeit, und alle drei stehen nicht unbegrenzt zur Verfügung. Es ist also möglich, dass es an Ihnen mangelt. Deshalb ist es notwendig, auch an sich selbst zu denken, sich um sich selbst zu kümmern, sich auszuruhen und den Akku wiederaufzuladen. Wie kann man also helfen, ohne sich selbst zu vernachlässigen, helfen – jedoch nicht auf Kosten der eigenen Gesundheit? Zunächst einmal ist es wichtig, sich des Phänomens der Erschöpfung des pflegenden Angehörigen bewusst zu werden, zu wissen, dass es existiert. Diese Erschöpfung erfasst viele pflegende Menschen, weshalb man nie vergessen sollte, dass man nicht allein ist und dass man sich aufgrund dieses Gefühls der Erschöpfung nicht schuldig fühlen sollte. Achten Sie auf Ihre Gesundheit, indem Sie bereits erste Anzeichen erkennen: allgemeine Reizbarkeit, Aufbrausen, der häufige Wunsch, zu weinen oder davonzulaufen, Konzentrationsschwierigkeiten, Müdigkeit, der Verlust an Lebensfreude, Sorge, Angst, Schlaflosigkeit, Alpträume, Appetitlosigkeit oder Heißhunger oder auch der regelmäßige Griff zu Medikamenten oder Alkohol. Wenn Sie diese Anzeichen bei sich selbst erkennen, können Sie sich an Ihren Arzt, eine Gesprächsgruppe oder auch einen Vertreter der Gesundheits- oder Sozialberufe (Sozialarbeiter, Psychologe,...) wenden, um über Ihre Probleme zu sprechen. ●



Der Tag des pflegenden Angehörigen – eine Premiere für Luxemburg

Help asbl, großes Hilfs- und Pflegegenetzwirk im Großherzogtum Luxemburg, hat am 9. Oktober die erste Ausgabe des landesweiten Tages des pflegenden Angehörigen veranstaltet.



Tag für Tag nehmen sich viele Menschen die Zeit, um sich um einen kranken oder genesenden Angehörigen zu kümmern. Es handelt sich um eine Arbeit im Verborgenen, die beschwerlich und erschöpfend sein kann. Um dabei sich selbst nicht zu vergessen, sollte sich der pflegende Angehörige unbedingt Atempausen gönnen und Hilfe von Dritten in Anspruch nehmen.

Mit der Unterstützung vom



Weitere Informationen auf www.aidant.lu





Signature d'une convention entre Help et le Rehazenter Luxembourg



Une collaboration accrue pour une prise en charge de qualité du patient

Le réseau d'aides et de soins Help et le Rehazenter ont signé une nouvelle convention le 16 septembre. Ce document permet d'approfondir la collaboration entre les deux acteurs de santé et répond à différents objectifs au service de la santé et d'une prise en charge de qualité du patient. *«Il nous est apparu nécessaire de développer et d'assurer des synergies entre Help et le Rehazenter pour organiser une continuité des soins qualitative dans une démarche de parcours de soins du patient.»*, explique Paul Bach, président de Help. *«Ainsi la continuité de la prise en charge du patient par le biais d'une collaboration avec une organisation définie et cohérente entre les soignants du centre et des soins à domicile peut être garantie car la communication et la sécurité des soins et de l'information sont optimisées.»* Ensemble, les deux structures veillent ainsi à développer le concept de patient partenaire et acteur de ses soins. Cette démarche permet éga-



Paul Bach, Président de Help, (à droite) signe la convention aux côtés de Dr. Gaston Schütz, Directeur général du Rehazenter et M. Laurent Mertz, Président du Conseil d'Administration du Rehazenter.

lement de structurer et coordonner le parcours du patient lors de son parcours de soins dont Help et le Rehazenter sont les parties prenantes afin de permettre un suivi personnalisé, adapté et sécurisé et une meilleure transparence et visibilité au patient et à ses proches. Ainsi, Help et le Rehazenter rendent l'expérience du patient et de ses proches la plus confortable et rassurante possible. ♥



Aktivität

Multikulturelles Fest im Centre de Jour Dudelange

Am Mittwoch und Donnerstag, 28. und 29. Juli, konnten die Gäste der Tagesstätten (Centres de jour) von Help in Dudelange und Mondorf-les-Bains ein multikulturelles Fest im Freien genießen.

Auf dem Programm an den beiden Tagen standen: Ausstellung der Arbeiten der Gäste, Konzerte in Zusammenarbeit mit der Fondation EME und gemütliches Beisammensein bei einer Mahlzeit, die aus Speisen aus verschiedenen Ländern bestand. Die Familienmitglieder der Gäste konn-

ten an der Veranstaltung ebenfalls teilweise teilnehmen. Um die Sicherheit aller gewährleisten zu können, wurden an beiden Tagen die derzeit geltenden Gesundheitsvorschriften strikt eingehalten, einschließlich der



Diese beiden
Festtage waren der
perfekte Abschluss
eines Projekts in
einer herzlichen und
geselligen
Atmosphäre!

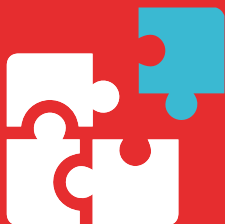


Überprüfung des CovidCheck-Zertifikats. Dieses multikulturelle Fest war der abschließende Höhepunkt eines Projekts der beiden Tagesstätten von Help in Dudelange und Mondorf-les-Bains. Von März bis Juli hatten die Gäste zuvor am Projekt Multikulti teilgenommen und andere Länder kennengelernt. Die Gäste schufen Werke, die während der zweitägigen Feier ausgestellt wurden, und nahmen an verschiedenen Veranstaltungen teil, unter anderem thematischen Mahlzeiten. Natürlich wurden sie dabei von den Mitarbeitern der Tagesstätten unterstützt.

Diese beiden Festtage waren der perfekte Abschluss dieses Projekts in einer herzlichen und geselligen Atmosphäre! Eine Abwechslung, die allen Teilnehmern in der derzeitigen Covid-Krise mehr als guttat. ❤

Mehr Informationen?
Rufen Sie unseren
Kundendienst unter
26 70 26 an oder auf
www.help.lu





Info-Zenter Demenz

Ihre Gratis- Informations- und Beratungsstelle bei Fragen zur Demenz

Demenz – was ist das?

Demenz ist der Überbegriff für eine Reihe von chronischen oder fortschreitenden Krankheiten des Gehirns. Das Hauptmerkmal der Demenz ist eine Verschlechterung von mehreren geistigen (kognitiven) Fähigkeiten. Zu diesen Fähigkeiten zählen neben dem Gedächtnis Aufmerksamkeit, Sprache, Auffassungsgabe, Denkvermögen und Orientierung. Menschen mit Demenz haben zunehmende Schwierigkeiten,

sich neue Informationen einzuprägen, die Konzentration auf einen Gedanken oder Gegenstand zu richten, sich sprachlich (in Wort und Schrift) auszudrücken, die Mitteilungen anderer zu verstehen, Situationen zu überblicken, Zusammenhänge zu erkennen, zu planen und zu organisieren, sich örtlich oder zeitlich zurecht zu finden und mit Gegenständen umzugehen. Die sind mögliche Symptome, die jedoch nicht unbedingt alle oder zeitgleich auftreten müssen.

Was bedeutet das im Alltag?

Im Verlauf der Krankheit sind die Fähigkeiten eines Menschen mit Demenz soweit eingeschränkt, dass gewohnte Alltagstätigkeiten nicht mehr wie zuvor ausgeübt werden können. Meist kommen zu den kognitiven Einschränkungen Veränderungen der sozialen Verhaltensweisen, der Impulskontrolle oder der Stimmung hinzu. Was aber bleibt - auch zu einem späteren Zeitpunkt - sind die Gefühle. Dank dieser Gefühle kann ein guter Zugang zu Menschen mit Demenz gefunden werden.

Diagnose Demenz...

Die Diagnose einer Demenz ist aus mehreren Gründen wichtig. Sie erklärt die verminderte Leistungsfähigkeit und die Verhaltensänderungen der Betroffenen und kann

dadurch entlastend wirken. Sie ist die Voraussetzung für den Behandlungsplan und erleichtert den Zugang zu Hilfsmöglichkeiten. Die Diagnose ist wichtig, um zu entscheiden, ob wirklich eine Demenz vorliegt. In unkomplizierten Fällen wird die Diagnose einer Demenzerkrankung vom Hausarzt erstellt. Bei einem ungewöhnlich frühen Krankheitsbeginn, untypischen Symptomen, besonders raschem Verlauf oder sehr ausgeprägten Verhaltensauffälligkeiten ist es ratsam, einen Neurologen oder Psychiater hinzu zu ziehen. Die Behandlung einer Demenzerkrankung umfasst ein breites Spektrum von therapeutischen Maßnahmen. Eine allgemeine medizinische Grundversorgung ist notwendig, ergänzt mit medikamentöser und nicht-medikamentöser Behandlung. Das LEBEN geht weiter.

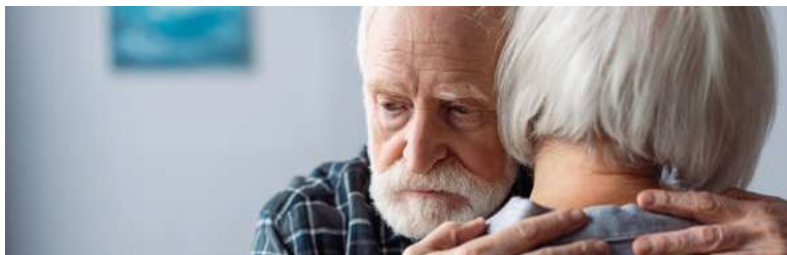


Pour en savoir plus sur la démence, scannez le QR-Code suivant



ou contactez le **26 47 00**
ou par mail : mail@i-zd.lu





... und dann?

Die Diagnose Demenz wirft viele Fragen auf – sowohl für die Erkrankten wie auch für deren Angehörige. Dabei birgt die Gewissheit der Diagnose auch Chancen. Ein offener Umgang mit der Diagnose wirkt sich dabei meistens positiv aus. Die Betroffenen befürchten zwar, nicht mehr ernst genommen zu werden, wenn andere von ihrer Diagnose erfahren, oder haben Angst, dass andere sich in ihre Angelegenheiten einmischen. Ein Teil der Erkrankten erlebt sich selbst nicht als krank und lehnt eine entsprechende Zuschreibung daher grundsätzlich ab. Angehörige sollten darauf Rücksicht nehmen. Menschen mit Demenz können auch mit oder ohne Diagnose ein erfülltes Leben führen.

Nicht alleine – was können Angehörige für Demenzkranke tun?

Rund zwei Drittel aller Demenzkranken werden von ihren An- oder Zugehörigen versorgt. Betreuung und Pflege dauern oft viele Jahre, sind zeitintensiv und stellen große körperliche und seelische Anforderungen an die Pflegenden. Sie eröffnen den betreuenden Angehörigen oft aber

auch neue Lebenserfahrungen. Es geht dabei u.a. darum, verändertes Verhalten zu verstehen und damit umzugehen, sowie vorhandene Fähigkeiten und Interessen zu erhalten und zu fördern. Dabei sollten Angehörige aber auch für sich selber sorgen und Unterstützungsangebote in Anspruch nehmen.



Wo finden betroffene Menschen und deren Angehörige Informationen und Beratung?

Das Info-Zenter Demenz – die nationale Informations- und Beratungsstelle zum Thema Demenz

Interessierte Personen können telefonisch und per Mail Kontakt aufnehmen und sich in den Räumlichkeiten des Info-Zenter Demenz in Luxemburg-Stadt oder während den monatlichen Sprechstunden in Esch/Alzette und Differdange beraten lassen. Die Dokumentationen und Beratungsgespräche sind kostenlos.

www.demenz.lu

Info-Zenter Demenz

Tel: 26 47 00

Mail : mail@i-zd.lu ●



**VERWIRRUNG
EMOTIONEN
DEMENZ**

**Das Info-Zenter Demenz
ist für Sie da.**



www.demenz.lu Tel. 26 47 00



Changement de nom

RBS - Center fir Altersfroen devient GERO - Kompetenzzenter fir den Alter



Pour en savoir plus sur le Centre de compétence gérontologique GERO, scannez le QR-Code suivant :



Fondée il y a 30 ans, RBS – Center fir Altersfroen change de nom et devient GERO - Kompetenzzenter fir den Alter. Ce nouveau nom souligne la volonté de s'investir encore plus dans des démarches novatrices qui influencent de manière positive la vie des personnes âgées au Luxembourg.

Les manifestations, projets et publications de GERO s'adressent aux personnes âgées et à tous ceux qui s'intéressent au thème du vieillissement réussi, que ce soit sur le plan personnel ou professionnel. L'approche des initiatives est innovante, participative, progressive et diversifiée. L'objectif est de rester à la pointe des connaissances sur le thème du vieillissement – et ceci également grâce à des partenaires de coopération internationale. GERO veut rendre ces connaissances compréhensibles et accessibles à un public aussi large que possible.



GERO est dérivé du terme gérontologie, la science du vieillissement. Le vieillissement sous toutes ses facettes est au centre des trois domaines principaux de GERO : geroAKTIV, geroPRO et geroRESEARCH. Les projets autour du thème de l'âge prennent de plus en plus d'importance et sont réalisés par l'équipe multidisciplinaire ensemble avec des partenaires professionnels et des seniors bénévoles. L'acceptation et la tolérance sont les principes directeurs de GERO, de même que la pertinence pratique et une approche scientifiquement fondée. ❤

Sensibilisation

Campagne contre les violences domestiques à destination des auteurs de violence

Le service Riicht Eraus de la Croix-Rouge luxembourgeoise et le ministère de l'Égalité entre les femmes et les hommes ont lancé une campagne de prévention contre les violences domestiques en octobre et novembre.

L'objectif de la campagne est d'inciter les auteur-e-s de violence à se responsabiliser, en prenant conscience de leur violence et en comprenant que celle-ci ne peut en aucun cas être tolérée. C'est pourquoi la campagne invite à prendre contact avec le Riicht Eraus : échanger avec un-e conseillère/conseiller peut faire avancer les auteur-e-s de violence et surtout leur faire prendre conscience qu'un changement de comportement est nécessaire.



Rompre le cercle de la violence domestique est possible !

Pour plus d'informations :
www.riichteraus.lu





Bien-être

La cohérence cardiaque : puissante méthode de relaxation

Avez-vous déjà remarqué que lorsque vous êtes stressé ou énervé, votre battement de cœur s'accélère ou devient irrégulier ? Votre cerveau a donc, par les émotions, le moyen d'influencer votre cœur. La bonne nouvelle est que la réciproque existe : en régulant notre cœur, nous pouvons réguler nos émotions et plus encore.

En pratiquant la cohérence cardiaque et en régulant notre rythme cardiaque, nous maîtrisons davantage le système nerveux autonome. Juste 5 petites minutes de respiration lente, profonde et

contrôlée permettent de réguler les battements du cœur et ainsi de réguler le système nerveux autonome (notre pilote automatique), réduire l'intensité des effets du stress sur notre organisme,





COMMENT PRATIQUER ?

Il s'agit de respirer environ 6 fois par minute pendant 3 à 5 minutes.

Installez-vous confortablement et commencez à inspirer profondément et lentement par le nez en gonflant le ventre environ 5 secondes puis expirez durant 5 secondes environ en dégonflant le ventre. Faites ceci durant 5 minutes 3 fois par jour.

La méthode 365 du Dr David O'Hare c'est 3 fois par jour, 6 respirations par minute pendant 5 minutes.

Les bénéfices de la cohérence cardiaque

- Gestion du stress, de l'anxiété et de leurs conséquences
- Meilleur sommeil
- Diminution des fringales, perte des kilos émotionnels
- Mise à distance des émotions négatives
- Diminution du risque cardiovasculaire
- Amélioration de l'apprentissage
- Aide à la prise de décision

augmenter notre système de défense immunitaire, prendre de meilleures décisions et développer notre intuition. Rien que ça !

Ce système nerveux autonome ou pilote automatique est formé de deux parties :

- Le sympathique (l'accélérateur) : en s'activant en cas de danger ou de stress, il aura pour effet d'augmenter la fréquence cardiaque, la sudation, la tension artérielle.
- Le parasympathique (le frein) qui va s'activer à l'endormissement, dans un état de relaxation, aura lui les effets inverses. Une diminution de la pression artérielle du débit cardiaque et des sécrétions.



Influencer son rythme cardiaque permet de se détendre.

De nos jours, avec la vie quotidienne stressante, le sympathique (l'accélérateur) est souvent sollicité et le parasympathique (le frein) devient moins efficace et perd de son autonomie. Ici le parasympathique ne joue plus son rôle « *d'équilibreur* » et la fréquence cardiaque devient alors « *irrégulière* » (grande variabilité). En pratiquant tous les jours la cohérence cardiaque, vous permettez à votre organisme de rééquilibrer le système nerveux autonome, c'est-à-dire que vous redonnez de l'autonomie au frein. Ainsi le frein et l'accélérateur s'équilibrent. La fréquence cardiaque devient beaucoup plus « *régulière* », « *cohérente* » et on appelle cela : « *la cohérence cardiaque* ». ❤️

A photograph showing a young Black man in a grey sweater leaning over to assist an elderly white man with a beard and a flat cap. The elderly man is sitting in a wheelchair and wearing a brown coat and a scarf. They are outdoors with trees in the background. Three red diagonal lines are drawn above the elderly man's head.

Vie pratique

Einige Tipps für pflegende Angehörige

DE

Sie pflegen Tag für Tag einen Ihrer Angehörigen. Dabei ist es wichtig, beim Heben oder Halten des Pflegebedürftigen einige bewährte Praktiken zu beachten, damit alles problemlos abläuft – für Sie und Ihren Angehörigen.

Bei der Hilfe bei Bewegungen oder beim Aufstehen sollte der pflegende Angehörige drei Grundprinzipien beachten: den Rücken gerade halten, sich ganz dicht an den Körper des Pflegebedürftigen stellen und bei festem Stand in eine leichte Kniebeuge gehen. So lässt sich das Gewicht des Angehörigen am besten halten, ohne Rückenschmerzen zu riskieren.

Nicht weniger bedeutend bei der physischen Hilfestellung ist die Wahl eines geeigneten Hilfsmittels. Technische Hilfen wie aktive/passive Personenlifter, Haltegriffe, Gleittücher, Rutschbretter, Transferrollstühle usw. vereinfachen das Überwinden von Entfernungen und sichern es ab.

Und schließlich ist es wichtig, dass der pflegende Angehörige eine eventuell anwesende dritte Person um Hilfe bittet, dass er die vorhandenen technischen Hilfen nutzt, dass er nur die wirklich erforderliche Hilfestellung gibt (dass der pflegende Angehörige den Pflegebedürftigen möglichst aktiv an der Bewegung teilhaben lässt) und dass er mit dem Hilfsbedürftigen vor, während und nach seinem Eingreifen spricht.

Beim Anziehen sollten Positionen und Bewegungen vermieden werden, die beim Pflegebedürftigen Schmerzen oder Unwohlsein verursachen könnten; auch sollte sich der pflegende Angehörige seine Aufgabe durch technische Hilfsmittel erleichtern. Knopfschließer, Schuhlöföfen, Ankleidestöcke, Klettverschlüsse oder an die jeweilige Situation angepasste Kleidung sollten wann immer möglich verwendet werden. ♥

Es ist wichtig, beim Heben oder Halten des Pflegebedürftigen einige bewährte Praktiken zu beachten, damit alles problemlos abläuft – für Sie und Ihren Angehörigen.

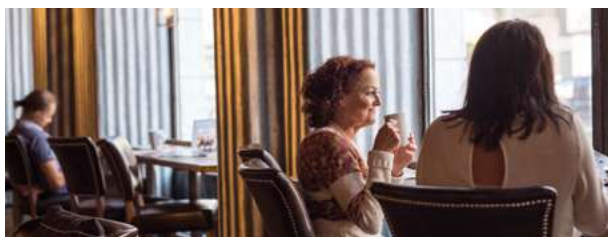
Pause

Mehr Lebensqualität für pflegende Angehörige



Lesen Sie
den ganzen Artikel
auf www.help.lu

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert die Lebensqualität als die subjektive Wahrnehmung einer Person über ihre Stellung im Leben in Relation zur Kultur und den Wertsystemen, in denen sie lebt und in Bezug auf ihre Ziele und Erwartungen. Bedeutsam ist vor allem der Grad des subjektiven Wohlbefindens einer Person.



Mit dem allgemeinen Anstieg der Lebenserwartung wird auch die Zahl der Pflegebedürftigen künftig zunehmen. Somit rückt die dauerhafte Sicherstellung der menschenwürdigen Pflege in einer Gesellschaft des längeren Lebens in den Fokus. Es werden immer öfter Fragen zum Erhalt einer möglichst lang andauernden Selbstständigkeit oder zur Unterstützung der pflegenden Angehörigen diskutiert. Wie können Belastungen aller Beteiligten verringert und die

Lebensqualität von Betroffenen und Angehörigen verbessert werden.

Der ambulanten häuslichen Pflege gilt ein besonderes Augenmerk. Viele Menschen wünschen sich, auch im Falle einer Pflegebedürftigkeit zuhause zu leben. Pflegende Angehörige sind oft stark beansprucht und zum Teil auch überlastet. Sie brauchen eine gezielte Begleitung, vor allem, wenn sie zusätzlich noch für eine eigene Familie sorgen und berufstätig sind.

In unterschiedlichen wissenschaftlichen Studien gab jeder fünfte Angehörige an, dass die Pflege meistens oder immer die körperliche Gesundheit beeinträchtigt. Häufig kommt es durch die Pflege auch zu einer psychischen Belastung. Dazu gehören Scham, Trauer, Stress, soziale Isolation und Hilflosigkeit.

Um gesund zu bleiben und eine individuelle Lebensqualität zu erhalten, ist es jedoch wichtig, ein Bewusstsein für die Selbstpflege zu entwickeln. Es hilft, körperliche und psychische Überforderungen zu vermeiden. Nach dem Motto: „Geht es den Pflegenden gut, profitieren auch die Gepflegten.“ 🍀

Diététique

Comment bien manger en hiver ?

En hiver, lorsque le thermomètre descend, on est tenté de manger des plats réconfortants tels que des gratins, des potées et autres plats à base de fromage. Mais attention aux excès ! Si manger doit toujours rimer avec plaisir, n'oublions pas de faire les bons choix pour rester en bonne santé.

Peut-on combiner nourritures réconfortantes et équilibre alimentaire ? Bien sûr ! Pour cela, rien de tel qu'une bonne soupe de légumes maison. En plus de vous réchauffer, elle vous permettra de rester hydraté et vous fournira toutes les vitamines et minéraux nécessaires pour rester en forme tout l'hiver. Et pour le plaisir des papilles, pensez aux épices et herbes aromatiques. Curry, curcuma, cannelle, paprika, gingembre, basilic, coriandre, persil, thym, romarin, etc. ont toutes et tous leurs bienfaits santé. Les noix et noisettes, amandes, cacahuètes (non salées) ou encore les graines de courge et de lin ajoutent un aspect croquant tout en apportant de bonnes graisses, rendant le potage plus rassasiant. Ces alternatives délicieuses vous permettront de varier et limiter votre consommation de crème, fromage, croutons de pain et autres ajouts moins intéressants

pour le maintien d'une bonne santé. Faites donc le plein de vitamines en privilégiant les légumes de saison et en mangeant le plus coloré possible (tous les choux, toutes les courges, poireaux, oignons, carotte, betterave, endive, fenouil, etc.).

Mais, nous sommes d'accord, rien de tel qu'un plat gratiné lorsqu'il fait froid dehors. Nous vous conseillons alors de tester la crème culinaire de soja, d'y intégrer des légumes et de réduire la quantité de fromage râpé riche en acide gras saturés. Pour ce faire, vous pouvez utiliser une chapelure faite maison à base de pain sec et y ajouter des épices. Vous pouvez également tester la levure maltée, au léger goût de parmesan, elle est riche en nombreuses vitamines et minéraux en plus d'être intéressante pour votre digestion. Et enfin, les œufs battus intégrés à





vos plats ou en couche finale sont également une bonne alternative. En plus de leur richesse en micronutriments, ils vous apporteront des protéines de hautes qualités nécessaires à vos défenses immunitaires ainsi qu'à votre masse musculaire et osseuse.

Les plats mijotés séduisent également durant cette période. Le pot-au-feu, bœuf bourguignon, la blanquette de veau en sont les parfaits exemples. Ces plats sont très intéressants car nous consommons l'eau de cuisson dans laquelle les micronutriments se retrouvent. Toutefois attention à l'ajout de matière grasse. Privilégiez l'huile d'olive et les crèmes culinaires végétales. De même, veillez à choisir des morceaux de viande maigre (allumettes de bacon, paleron, joue de bœuf, l'épaule ou le collier de veau).

Notons également qu'il est nécessaire de varier au maximum les sources de protéine et que le soleil hivernal ne permet pas la synthèse suffisante de Vitamine D. Il est donc conseillé de consommer du poisson et surtout du poissons gras (saumons, sardines, hareng, maquereaux, etc) au minimum une fois par semaine.

Pensez aussi aux légumineuses : lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiches. Ce sont de véritables petites bombes nutritionnelles. Riches en protéines, en vitamines et minéraux, en fibres, sans acide gras saturés, etc. elles sont votre alliée santé. Dans vos potages, vos salades, en houmous, pensez à les associer avec des céréales afin de profiter de tous leurs bienfaits (pâtes, riz, maïs, pain, grissini, etc.).

Et enfin, avec le froid la sensation de soif a tendance à s'atténuer. Soyez donc vigilent à bien vous hydrater. Thé et café réchauffent mais sont aussi diurétiques. Variez avec des infusions/tisanes en tout genre ou encore des eaux aromatisées faites maison avec des fruits de saisons comme les agrumes mais aussi avec des herbes aromatiques telles que le basilic.



Pour cet hiver que faut-il donc retenir ?

- Consommez 2 portions de fruits et 3 portions de légumes de saison par jour,
- privilégiez les graisses végétales,
- variez vos apports en protéines,
- hydratez-vous, ... mais surtout, **prenez-y du plaisir !**



Gesunde Ernährung

Wie kann man sich im Winter gesund ernähren?

Wen im Winter das Thermometer sinkt, sind wir versucht, eher deftige Speisen wie etwa Aufläufe oder Eintöpfe zu essen, die oft viel Käse enthalten. Doch Vorsicht vor Übertreibungen! Auch wenn das Essen immer ein Genuss sein sollte, dürfen wir nicht vergessen, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, um gesund zu bleiben.

Lassen sich deftige Gerichte mit einer ausgewogenen Ernährung vereinen? Natürlich! Etwa mit einer leckeren hausgemachten Gemüsesuppe. Sie wärmt nicht nur von innen, sondern versorgt Sie auch mit Flüssigkeit und allen Vitaminen und Mineralien, die Sie benötigen, um den Winter über in Form zu bleiben. Und auch Ihrem Gaumen können Sie eine Freude machen, indem Sie Gewürze und Kräuter verwenden: Curry, Kurkuma, Zimt, Paprika, Ingwer, Basilikum, Koriander, Petersilie, Thymian, Rosmarin und andere mehr sind jeweils auf ihre Art gut für die Gesundheit. Nüsse, Mandeln, Erdnüsse (ungesalzen) oder auch Kürbiskerne und Leinsamen sorgen für eine knusprige Note und zudem für gesunde Fette,

die den Eintopf sättigender machen. Mit diesen leckeren Alternativen können Sie Ihre Gerichte variieren und gleichzeitig Ihren Konsum von Sahne, Käse, Croûtons und anderen Zutaten, die weniger gesundheitsförderlich sind, einschränken. Tanken Sie Vitamine, indem Sie so abwechslungsreich wie möglich essen (alle Sorten Kohl, Kürbis, Lauch, Zwiebeln, Karotten, Rote Beete, Endivien, Fenchel usw.).

Doch natürlich sind wir uns einig: Es geht nichts über einen überbackenen Auflauf, wenn es draußen kalt ist. Doch raten wir Ihnen, es dabei einmal mit Sojasahne zu probieren, den Auflauf mit Gemüse zuzubereiten und etwas weniger geriebenen Käse zu verwenden, der



viele gesättigte Fettsäuren enthält. Sie können ihn beispielsweise durch hausgemachtes Paniermehl oder Gewürze ersetzen. Sie können auch Malzhefe testen, die leicht nach Parmesan schmeckt und nicht nur viele Vitamine und Mineralien enthält, sondern auch die Verdauung fördert. Und schließlich sind auch verrührte und in Ihre Speise gegebene oder als Deckschicht verwendete Eier eine gute Alternative. Sie sind nicht nur reich an Spurenelementen, sondern versorgen Sie auch mit erstklassigen Proteinen, die Sie für Ihr Immunsystem und den Aufbau von Knochen und Muskeln benötigen.

Auch geschmorte Gerichte sind in der kalten Jahreszeit verführerisch. Eintöpfe mit Fleisch, Bœuf Bourguignon (Rindergoulasch), Blanquette de Veau (Kalbsfrikassee) beispielsweise. Diese Gerichte sind vor allem deshalb interessant, weil wir das zum Garen verwendete Wasser zu uns nehmen, in dem sich die Spurenelemente finden. Hüten Sie sich jedoch vor dem Hinzufügen von allzu viel Fett, sondern setzen Sie lieber auf Olivenöl oder pflanzliche Fette. Außerdem sollten Sie darauf achten, mageres Fleisch zu verwenden (Schinkenwürfel, Rindernacken, Rindergaumen, Kalbsschulter oder -nacken).

An dieser Stelle ist auch darauf hinzuweisen, dass die Proteinquellen so stark wie möglich variiert werden sollten und dass die Wintersonne nicht stark genug ist, um für die Bildung von ausreichend Vitamin D zu sorgen. Es wird deshalb empfohlen, mindestens

einmal pro Woche Fisch und hier vor allem fetten Fisch (Lachs, Sardinen, Hering, Makrelen usw.) zu essen.

Denken Sie auch an die Hülsenfrüchte: Linsen, Trockenerbsen, Ackerbohnen, Kichererbsen. Sie sind echte kleine Nährstoffbomben. Denn sie sind reich an Proteinen, Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen, enthalten keine gesättigten Fettsäuren und so weiter und so fort. Kurz: Sie sind Verbündete Ihrer Gesundheit. Denken Sie daran, sie in Ihren Suppen, Salaten, Hummus mit Getreideprodukten (Nudeln, Reis, Mais, Brot, Grissini usw.) zu kombinieren, um alle ihre Vorzüge zu nutzen.

Und schließlich neigt das Durstgefühl mit zunehmender Kälte dazu, zurückzugehen. Achten Sie deshalb darauf, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Echter Tee oder Kaffee wärmen, wirken jedoch auch harntreibend. Wechseln Sie sie mit Kräuter- und Früchtetees oder auch mit hausgemachtem aromatisierten Wasser ab, dem Sie saisonales Obst wie Zitrusfrüchte oder auch Kräuter wie etwa Basilikum beifügen können.



Was sollten Sie also in diesem Winter beachten?

- Beginnen Sie mit 2 Portionen Obst und 3 Portionen saisonalem Gemüse pro Tag,
- bevorzugen Sie pflanzliche Fette,
- variieren Sie die Proteinquellen,
- nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich.

Vor allem aber:

Genießen Sie Ihr Essen!





Se sentir bien chez soi

Bien préparer sa maison pour l'hiver

Avec l'arrivée du froid, les systèmes de chauffage sont fortement sollicités et généralement le domicile est mal préparé pour ce changement de température. Voici quelques conseils utiles pour passer un hiver serein !

À L'INTÉRIEUR DE VOTRE DOMICILE

Avec l'arrivée du froid, les personnes ont tendance à fermer les fenêtres afin de garder la chaleur et ne pas gaspiller de chauffage. Cependant, il est important d'aérer au moins une fois par jour le lieu d'habitation pour faire circuler l'air et éviter ainsi l'accumulation de microbes et bactéries dans les pièces. C'est pourquoi n'hésitez pas à nettoyer votre logement pour vous débarrasser de la poussière et des allergènes qui peuvent être à la source de la fragilisation des défenses immunitaires et pensez

à privilégier des produits ménagers naturels et biodégradables comme le vinaigre blanc et le bicarbonate de soude.

Avec l'utilisation importante du chauffage pendant l'hiver, il est impératif d'entretenir les radiateurs pour assurer leur bon fonctionnement. Le nettoyage permet de désencrasser les filtres et donc d'éviter les pertes d'énergie lorsque le chauffage est en marche. De plus, c'est un bon moyen d'améliorer la qualité de l'air puisque la poussière sur les radiateurs irrite les muqueuses et peut provoquer de petits problèmes respiratoires.



Conseils pratiques pour une bonne utilisation du chauffage

Des gestes simples
pour un domicile
confortable !

- > Utiliser votre chauffage de manière intelligente vous évitera des mauvaises surprises comme vous retrouver avec une cuve vide ou devoir payer des factures de chauffage élevées.
- > Eteignez vos radiateurs lorsque vous quittez votre maison ou votre appartement pour quelques heures. Il n'est pas utile de chauffer votre habitation si personne ne s'y trouve. Idem pour les pièces que vous n'utilisez jamais ou presque.
- > Avant de vous coucher, il est recommandé de baisser la température de la pièce voire de couper votre chauffage. Votre sommeil sera de meilleure qualité si les températures sont moins élevées.

> Des thermostats intelligents vous permettent de programmer votre chauffage.

> Pour profiter de températures agréables chez vous sans devoir mettre en route vos radiateurs, vous pouvez allumer un feu dans votre cheminée. Vous profiterez d'une chaleur agréable durant plusieurs heures.

> Avoir de gros radiateurs dans votre salle de bain n'est pas toujours obligatoire. Ceux-ci prennent parfois du temps pour être chauds. Si vous ne restez qu'une demi-heure sous la douche, un chauffage d'appoint suffit. Vous profiterez de la chaleur juste le temps nécessaire.

> Pour empêcher la chaleur de s'échapper de votre pièce, vous pouvez fermer les portes et les volets ou installer des rideaux.

À L'EXTÉRIEUR DE CHEZ VOUS

On le sait, le risque de chute augmente avec l'âge et peut être la cause de bien des ennuis. En hiver, des risques extérieurs comme la neige et le verglas viennent s'ajouter aux nombreux risques déjà existants au quotidien. N'hésitez pas à prendre contact avec votre commune pour savoir si le service de déblaiement de neige existe. Dans tous les cas, vous pouvez également demander à un voisin ou à un membre de votre famille de venir débiter votre entrée, les escaliers qui mènent à votre porte ou les allées autour de votre maison.

Prévoyez également une petite réserve de sel de déneigement pour éviter de glisser sur le sol mouillé. ❄️





Sein Zuhause sauber halten

Die Haushaltshilfe, Ansprechperson und Unterstützung für hilfsbedürftige Menschen zu Hause



Sich zu Hause wohl zu fühlen ist wichtig, um ein erfülltes und glückliches Leben führen zu können. Doch leider ist eine der Aufgaben, vor der sich niemand drücken kann, die Reinigung der Wohnung, der berühmte Haushalt! Auch wenn die Hausarbeit zermürend, zeitraubend und langweilig erscheinen mag, ist sie doch sehr wichtig.

Eine saubere Wohnung ist ein Garant für Wohlbefinden und Gesundheit. Durch regelmäßiges Abstauben der Möbel lassen sich Staubansammlungen vermeiden, die allergische Reaktionen auslösen können. Denn Staub besteht aus Pollen, Sporen von Pilzen, winzigen Bruchstücken und Fäden, aber auch aus Milben und ihren Exkrementen! Er ist deshalb oft für Allergien verantwortlich und kann unterschiedliche Erkrankungen der Atemwege auslösen, etwa Asthma. Deshalb ist es wichtig, ihn im Alltag aus der Wohnung zu verbannen.

Sie benötigen Hilfe bei der Hausarbeit? Denken Sie an die Haushaltshilfe!

Die Haushaltshilfe bietet hilfsbedürftigen Menschen zu Hause eine wertvolle Unterstützung.

Indem Sie eine Haushaltshilfe in Anspruch nehmen, können Sie trotz Ihres Pflegegrades zu Hause wohnen bleiben. Sie hilft Ihnen dabei, Ihre Wohnung sauber und aufgeräumt zu halten.

Die Aufgaben der Haushaltshilfe beschränken sich nicht auf die Hausarbeit, sie ist auch ein Ansprechpartner und ermöglicht es Ihnen, weiterhin selbstbestimmt zu leben und die Kontakte zu Ihrem sozialen Umfeld aufrechtzuerhalten – vor allem, wenn sie Sie zum Einkaufen begleitet. Sie ist eine Schlüsselperson in Ihrem Alltag, da sie nicht nur aufmerksam, präsent und gesprächsbereit ist, sondern gegebenenfalls auch Ihren Angehörigen wertvolle Unterstützung bietet.

Wenn Sie die Bedingungen kennenlernen möchten, zu denen Sie bei Help eine Haushaltshilfe bekommen können, wenden Sie sich am besten einfach an unser Netzwerk unter Telefon **26 70 26**. ❤️

**Monde digital**

Quelques conseils utiles pour sécuriser votre smartphone

Chaque jour, le smartphone est à portée de main : on prend des photos, on enregistre des contacts, on achète de la musique ou d'autres services et on télécharge des applications pour s'amuser ou se faciliter la vie. Ces démarches quotidiennes ne sont pas sans conséquence pour le partage des données. Il est essentiel de mettre en place certaines bonnes pratiques pour éviter les mauvaises surprises !

Richard Hallade, chargé de la sécurité informatique à la Croix-Rouge luxembourgeoise, partage quelques conseils à suivre.

Quels sont les premiers conseils que vous donneriez à un propriétaire d'un smartphone ?

L'un des défis les plus courants pour les propriétaires de smartphone est la perte du téléphone et donc de toutes les données personnelles qui y sont stockées. C'est pour cela qu'il est nécessaire

d'avoir un mot de passe fort pour votre téléphone et de ne le donner à personne. Et n'hésitez pas à utiliser la fonction de verrouillage automatique du téléphone : il se verrouillera au bout de quelques minutes et ne sera donc pas accessible. Ensuite, personne ne devrait négliger les mises à jour du smartphone. Bien qu'elles puissent paraître gênantes de premier abord, elles sont fort utiles pour la sécurisation de vos données. Vous pouvez régler votre téléphone de telle façon que les mises à jour se fassent de manière automatique et vous n'aurez plus à vous en soucier !



Parfois, dans la vie quotidienne, nous sommes fortement sollicités par appel téléphonique ou par SMS, à quoi devons-nous être vigilants ?

Avant de répondre à un appel téléphonique, prenez quelques secondes de réflexion si le numéro vous est inconnu. Un indicatif d'un autre pays que vous ne situez pas ? Mieux vaut ne pas répondre. Cela vaut également pour les SMS ou MMS. Surtout si ceux-ci contiennent un lien vers un site internet. Dès que vous avez un doute, supprimez ces messages douteux.

Le smartphone est fortement utilisé pour naviguer sur le web, est-ce bien prudent ?

Naturellement avoir un smartphone donne la possibilité de naviguer sur internet et c'est une très bonne chose. Toutefois, là aussi, la prudence est de mise. Evitez autant que possible de vous connecter à un réseau Wi-Fi public : s'il n'est pas protégé, une personne mal intentionnée peut venir à la pêche de toutes vos données personnelles. Cela vaut également lors de l'activation du Bluetooth : il faut toujours se connecter avec des appareils connus.

Ensuite pour la navigation sur le web en soi, les mêmes précautions valent que depuis un ordinateur : je vous invite à relire mes conseils dans le Bleift gesond N°4.

Les applications facilitent notre quotidien, que nous conseillez-vous lors de leur usage ?

Les applications sont très utiles et très agréables pour notre vie quotidienne ! Vous voulez écouter un podcast, vous ouvrez votre application, faire du sport, en voici une autre. Même si elles sont un atout, elles peuvent être une source de vol de données personnelles. Je vous conseille de toujours les télécharger depuis le Store (Play Store sur Android, Apple Store depuis l'iPhone). Jamais depuis un lien qui se trouve sur un site internet ! Ensuite, certaines demandent à vous géolocaliser. Réfléchissez bien à la légitimité de cette demande avant d'accepter : est-ce bien utile qu'une application de recettes de cuisine me géolocalise ? Je ne pense pas ! ❤️



Si vous souhaitez en savoir davantage sur l'utilisation de votre smartphone, n'hésitez pas à vous adresser à un Club Senior : des cours d'utilisation du téléphone mobile y sont proposés.

Pour plus d'infos, téléphonez au **26 70 26**.

Digitalwelt

Einige nützliche Tipps, um Ihr Smartphone sicherer zu machen

Nahezu jeden Tag nehmen wir unser Smartphone zur Hand: Wir machen Fotos, speichern Kontakte, kaufen Musiktitel oder andere Dienstleistungen und laden Apps herunter, um zu spielen oder uns das Leben einfacher zu machen. Doch dieser tägliche Gebrauch bleibt nicht ohne Folgen für den Zugriff Dritter auf unsere Daten. Deshalb ist es unverzichtbar, einige bewährte Regeln zu beachten, die uns vor unliebsamen Überraschungen bewahren!

Richard Hallade, der beim Luxemburger Roten Kreuz für die digitale Sicherheit verantwortlich ist, hat deshalb folgende Ratschläge für Sie.

Was würden Sie dem Besitzer eines Smartphones vor allem raten?

Eines der häufigsten Probleme für die Besitzer von Smartphones ist der Verlust des Telefons und damit aller der auf ihm gespeicherten persönlichen Daten. Deshalb ist es unverzichtbar, für Ihr Telefon ein sicheres Passwort zu haben und dieses niemandem mitzuteilen. Sie sollten auch die Funktion der automatischen Sperre des Telefons nutzen: Es sperrt sich nach wenigen Minuten der Nichtnutzung von selbst und ist dann nicht mehr für andere zugänglich. Zudem sollte niemand die Aktualisierungen des Smartphones vernachlässigen. Auch wenn sie zunächst lästig erscheinen, sind sie für die Sicherung Ihrer Daten extrem wichtig. Sie können Ihr Telefon so einstellen, dass die Aktualisierungen automatisch vorgenommen werden





Wenn Sie mehr über die Nutzung Ihres Smartphones erfahren möchten, dann wenden Sie sich doch einfach an einen Club Senior: Dort werden Kurse zur richtigen Smartphone-Nutzung angeboten.

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter der **26 70 26**.

und Sie sich nicht mehr um sie kümmern müssen!

Manchmal werden wir im Alltag stark durch Telefonanrufe oder SMS beansprucht. Worauf sollten wir dabei achten?

Überlegen Sie, bevor Sie einen Anruf entgegennehmen, einige Augenblicke, ob Sie die Nummer des Anrufers kennen. Eine Landesvorwahl, die Sie nicht zuordnen können? Dann antworten Sie besser nicht. Gleiches gilt für SMS oder MMS. Vor allem dann, wenn diese einen Link zu einer Website enthalten. Im Zweifelsfall sollten Sie diese verdächtigen Mitteilungen löschen.

Das Smartphone wird häufig genutzt, um im Internet zu surfen. Ist das klug?

Natürlich hat man dank eines Smartphones die Möglichkeit, im Internet zu surfen, und das ist eine tolle Sache. Jedoch gilt es auch hier, vorsichtig zu sein. Vermeiden Sie es möglichst, sich mit einem öffentlichen WLAN-Netz zu verbinden: Wenn es nicht gesichert ist, können Menschen mit schlechten Absichten alle Ihre persönlichen Daten stehlen. Gleiches gilt für die Aktivie-

rung von Bluetooth: Verbinden Sie sich ausschließlich mit bekannten Geräten. Bei der eigentlichen Internet-Navigation sind die gleichen Vorsichtsmaßnahmen zu beachten wie bei einem Computer: Hierzu rate ich Ihnen, meine Tipps in der Nr. 4 von Bleift gesund nachzuschlagen.

Apps vereinfachen unseren Alltag – was raten Sie hinsichtlich ihrer Nutzung?

Apps sind für unseren Alltag wirklich sehr nützlich und vorteilhaft! Wenn Sie einen Podcast anhören möchten, öffnen sie einfach Ihre App, um Sport zu treiben eine andere. Auch wenn sie Vorteile bieten, können sie dennoch auch den Diebstahl Ihrer persönlichen Daten ermöglichen. Ich rate Ihnen, sie immer über den Store (Play Store für Android, Apple Store für iPhone) herunterzuladen – und niemals über einen Link, den Sie im Internet finden! Manche Apps fragen dann, ob sie Ihren Standort ermitteln dürfen. Überlegen Sie, bevor Sie die Erlaubnis geben, ob diese Anfrage berechtigt ist: Ist es sinnvoll, dass eine App für Kochrezepte meinen Standort kennt? Ich persönlich finde: Nein! ♥



Agenda

Agenda

Janvier - Juillet 2022

Januar - Juli 2022



Décembre / Dezember

LUNDI
MONTAG

27

MARDI
DIENSTAG

28

MERCREDI
MITTWOCH

29





Janvier / Januar

JEUDI
DONNERSTAG

30

VENDREDI
FREITAG

31

SAMEDI
SAMSTAG

01

DIMANCHE
SONNTAG

02



Janvier / Januar

LUNDI
MONTAG

03

MARDI
DIENSTAG

04

MERCREDI
MITTWOCH

05

1 Nouvel an / Neujahr

JANVIER / JANUAR

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FÉVRIER / FEBRUAR

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

Janvier / Januar

JEUDI
DONNERSTAG

06

VENDREDI
FREITAG

07

SAMEDI
SAMSTAG

08

DIMANCHE
SONNTAG

09





Janvier / Januar

LUNDI
MONTAG

10

MARDI
DIENSTAG

11

MERCREDI
MITTWOCH

12

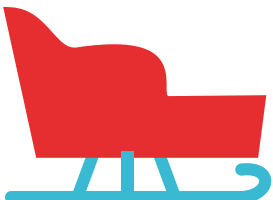
1 Nouvel an / Neujahr

JANVIER / JANUAR

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FÉVRIER / FEBRUAR

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						



Janvier / Januar



JEUDI
DONNERSTAG

13

VENDREDI
FREITAG

14

SAMEDI
SAMSTAG

15

DIMANCHE
SONNTAG

16





Janvier / Januar

LUNDI
MONTAG

17

MARDI
DIENSTAG

18

MERCREDI
MITTWOCH

19



1 Nouvel an / Neujahr

JANVIER / JANUAR

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FÉVRIER / FEBRUAR

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

Janvier / Januar

JEUDI
DONNERSTAG

20

VENDREDI
FREITAG

21

SAMEDI
SAMSTAG

22

DIMANCHE
SONNTAG

23



Janvier / Januar

LUNDI
MONTAG

24

MARDI
DIENSTAG

25

MERCREDI
MITTWOCH

26



1 Nouvel an / Neujahr

JANVIER / JANUAR

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FÉVRIER / FEBRUAR

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						



Janvier / Januar

JEUDI
DONNERSTAG

27

VENDREDI
FREITAG

28

SAMEDI
SAMSTAG

29

DIMANCHE
SONNTAG

30

Février / Februar

LUNDI
MONTAG

31

MARDI
DIENSTAG

01

MERCREDI
MITTWOCH

02

FÉVRIER / FEBRUAR

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARS / MÄRZ

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Février / Februar



JEUDI
DONNERSTAG

03

VENDREDI
FREITAG

04

SAMEDI
SAMSTAG

05

DIMANCHE
SONNTAG

06



Février / Februar

LUNDI
MONTAG

07

MARDI
DIENSTAG

08

MERCREDI
MITTWOCH

09



FÉVRIER / FEBRUAR

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARS / MÄRZ

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Février / Februar

JEUDI
DONNERSTAG

10

VENDREDI
FREITAG

11

SAMEDI
SAMSTAG

12

DIMANCHE
SONNTAG

13

Février / Februar

LUNDI
MONTAG

14

MARDI
DIENSTAG

15

MERCREDI
MITTWOCH

16

FÉVRIER / FEBRUAR

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARS / MÄRZ

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Février / Februar

JEUDI
DONNERSTAG

17

VENDREDI
FREITAG

18

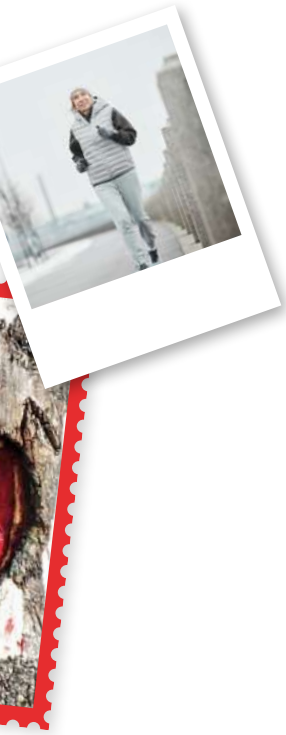
SAMEDI
SAMSTAG

19

DIMANCHE
SONNTAG

20





Février / Februar

LUNDI
MONTAG

21

MARDI
DIENSTAG

22

MERCREDI
MITTWOCH

23

FÉVRIER / FEBRUAR

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARS / MÄRZ

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Février / Februar

JEUDI
DONNERSTAG

24

VENDREDI
FREITAG

25

SAMEDI
SAMSTAG

26

DIMANCHE
SONNTAG

27



Mars / März

LUNDI
MONTAG

28

MARDI
DIENSTAG

01

MERCREDI
MITTWOCH

02



18 Lundi de Pâques / Ostermontag

MARS / MÄRZ

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AVRIL / APRIL

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



Mars / März

JEUDI
DONNERSTAG

03

VENDREDI
FREITAG

04

SAMEDI
SAMSTAG

05



DIMANCHE
SONNTAG

06



Mars / März

LUNDI
MONTAG

07

MARDI
DIENSTAG

08

MERCREDI
MITTWOCH

09



18 Lundi de Pâques / Ostermontag

MARS / MÄRZ

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AVRIL / APRIL

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Mars / März

JEUDI
DONNERSTAG

10

VENDREDI
FREITAG

11

SAMEDI
SAMSTAG

12

DIMANCHE
SONNTAG

13





Mars / März

LUNDI
MONTAG

14

MARDI
DIENSTAG

15

MERCREDI
MITTWOCH

16

18 Lundi de Pâques / Ostermontag

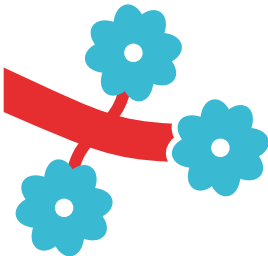
MARS / MÄRZ

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AVRIL / APRIL

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Mars / März



JEUDI
DONNERSTAG

17

VENDREDI
FREITAG

18

SAMEDI
SAMSTAG

19

DIMANCHE
SONNTAG

20



Mars / März

LUNDI
MONTAG

21

MARDI
DIENSTAG

22

MERCREDI
MITTWOCH

23



18 Lundi de Pâques / Ostermontag

MARS / MÄRZ

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AVRIL / APRIL

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Mars / März

JEUDI
DONNERSTAG

24

VENDREDI
FREITAG

25

SAMEDI
SAMSTAG

26

DIMANCHE
SONNTAG

27



Mars / März

LUNDI
MONTAG

28

MARDI
DIENSTAG

29

MERCREDI
MITTWOCH

30

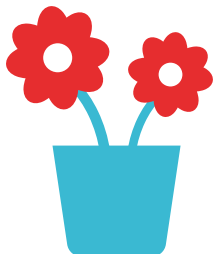
18 Lundi de Pâques / Ostermontag

MARS / MÄRZ

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AVRIL / APRIL

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



Avril / April



JEUDI
DONNERSTAG

31

VENDREDI
FREITAG

01

SAMEDI
SAMSTAG

02

DIMANCHE
SONNTAG

03

Avril / April



LUNDI
MONTAG

04

MARDI
DIENSTAG

05

MERCREDI
MITTWOCH

06

- 1 Fête du travail / Tag der Arbeit
- 9 Journée de l'Europe / Europatag
- 26 Ascension / Christi Himmelfahrt

18 Lundi de Pâques / Ostermontag

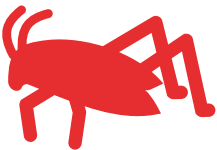
AVRIL / APRIL

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAI / MAI

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Avril / April



JEUDI
DONNERSTAG

07

VENDREDI
FREITAG

08

SAMEDI
SAMSTAG

09

DIMANCHE
SONNTAG

10



Avril / April

LUNDI
MONTAG

11

MARDI
DIENSTAG

12

MERCREDI
MITTWOCH

13



18 Lundi de Pâques / Ostermontag

1 Fête du travail / Tag der Arbeit

9 Journée de l'Europe / Europatag

26 Ascension / Christi Himmelfahrt

AVRIL / APRIL

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAI / MAI

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Avril / April



JEUDI
DONNERSTAG

14

VENDREDI
FREITAG

15

SAMEDI
SAMSTAG

16

DIMANCHE
SONNTAG

17



Avril / April

LUNDI
MONTAG

18

MARDI
DIENSTAG

19

MERCREDI
MITTWOCH

20



18 Lundi de Pâques / Ostermontag

1 Fête du travail / Tag der Arbeit

9 Journée de l'Europe / Europatag

26 Ascension / Christi Himmelfahrt

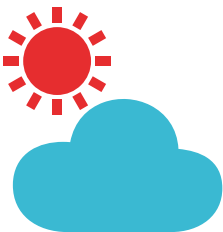
AVRIL / APRIL

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAI / MAI

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Avril / April



JEUDI
DONNERSTAG

21

VENDREDI
FREITAG

22

SAMEDI
SAMSTAG

23

DIMANCHE
SONNTAG

24



Avril / April

LUNDI
MONTAG

25

MARDI
DIENSTAG

26

MERCREDI
MITTWOCH

27



- 1 Fête du travail / Tag der Arbeit
- 9 Journée de l'Europe / Europatag
- 26 Ascension / Christi Himmelfahrt

18 Lundi de Pâques / Ostermontag

AVRIL / APRIL

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAI / MAI

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Avril / April

JEUDI
DONNERSTAG

28

VENDREDI
FREITAG

29

SAMEDI
SAMSTAG

30

DIMANCHE
SONNTAG

01



Mai / Mai

LUNDI
MONTAG

02

MARDI
DIENSTAG

03

MERCREDI
MITTWOCH

04

1 Fête du travail / Tag der Arbeit

9 Journée de l'Europe / Europatag

26 Ascension / Christi Himmelfahrt

23 Fête nationale / Nationalfeiertag

MAI / MAI

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUIN / JUNI

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mai / Mai



JEUDI
DONNERSTAG

05

VENDREDI
FREITAG

06

SAMEDI
SAMSTAG

07

DIMANCHE
SONNTAG

08



Mai / Mai

LUNDI
MONTAG

09

MARDI
DIENSTAG

10

MERCREDI
MITTWOCH

11



1 Fête du travail / Tag der Arbeit

9 Journée de l'Europe / Europatag

26 Ascension / Christi Himmelfahrt

23 Fête nationale / Nationalfeiertag

MAI / MAI

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUIN / JUNI

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mai / Mai



JEUDI
DONNERSTAG

12

VENDREDI
FREITAG

13

SAMEDI
SAMSTAG

14

DIMANCHE
SONNTAG

15

Mai / Mai

LUNDI
MONTAG

16

MARDI
DIENSTAG

17

MERCREDI
MITTWOCH

18



1 Fête du travail / Tag der Arbeit

9 Journée de l'Europe / Europatag

26 Ascension / Christi Himmelfahrt

23 Fête nationale / Nationalfeiertag

MAI / MAI

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUIN / JUNI

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mai / Mai

JEUDI
DONNERSTAG

19

VENDREDI
FREITAG

20

SAMEDI
SAMSTAG

21

DIMANCHE
SONNTAG

22





Mai / Mai

LUNDI
MONTAG

23

MARDI
DIENSTAG

24

MERCREDI
MITTWOCH

25

1 Fête du travail / Tag der Arbeit

9 Journée de l'Europe / Europatag

26 Ascension / Christi Himmelfahrt

23 Fête nationale / Nationalfeiertag

MAI / MAI

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUIN / JUNI

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mai / Mai

JEUDI
DONNERSTAG

26

VENDREDI
FREITAG

27

SAMEDI
SAMSTAG

28

DIMANCHE
SONNTAG

29





Mai / Mai

LUNDI
MONTAG

30

MARDI
DIENSTAG

31

MERCREDI
MITTWOCH

01

1 Fête du travail / Tag der Arbeit

9 Journée de l'Europe / Europatag

26 Ascension / Christi Himmelfahrt

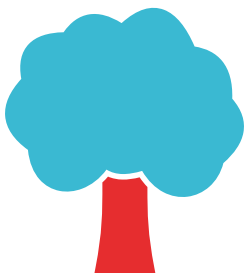
23 Fête nationale / Nationalfeiertag

MAI / MAI

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUIN / JUNI

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



Juin / Juni

JEUDI
DONNERSTAG

02

VENDREDI
FREITAG

03

SAMEDI
SAMSTAG

04

DIMANCHE
SONNTAG

05





Juin / Juni

LUNDI
MONTAG

06

MARDI
DIENSTAG

07

MERCREDI
MITTWOCH

08

23 Fête nationale / Nationalfeiertag

JUIN / JUNI

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JUILLET / JULI

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Juin / Juni



JEUDI
DONNERSTAG

09

VENDREDI
FREITAG

10

SAMEDI
SAMSTAG

11

DIMANCHE
SONNTAG

12



Juin / Juni

LUNDI
MONTAG

13

MARDI
DIENSTAG

14

MERCREDI
MITTWOCH

15



23 Fête nationale / Nationalfeiertag

JUIN / JUNI

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JUILLET / JULI

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Juin / Juni



JEUDI
DONNERSTAG
16

VENDREDI
FREITAG
17

SAMEDI
SAMSTAG
18

DIMANCHE
SONNTAG
19

Juin / Juni

LUNDI
MONTAG

20

MARDI
DIENSTAG

21

MERCREDI
MITTWOCH

22

23 Fête nationale / Nationalfeiertag

JUIN / JUNI

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JUILLET / JULI

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Juin / Juni

JEUDI
DONNERSTAG

23

VENDREDI
FREITAG

24

SAMEDI
SAMSTAG

25

DIMANCHE
SONNTAG

26





Juin / Juni

LUNDI
MONTAG

27

MARDI
DIENSTAG

28

MERCREDI
MITTWOCH

29

23 Fête nationale / Nationalfeiertag

JUIN / JUNI

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JUILLET / JULI

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Juin / Juni

JEUDI
DONNERSTAG

30

VENDREDI
FREITAG

01

SAMEDI
SAMSTAG

02

DIMANCHE
SONNTAG

03





Juillet / Juli

LUNDI
MONTAG

04

MARDI
DIENSTAG

05

MERCREDI
MITTWOCH

06



23 Fête nationale / Nationalfeiertag

JUIN / JUNI

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JUILLET / JULI

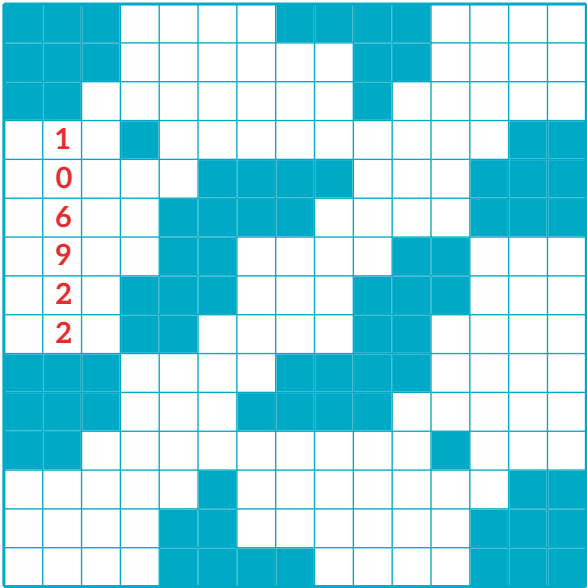
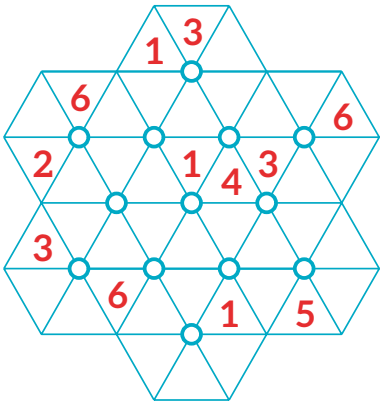
L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Jeux / Spiele

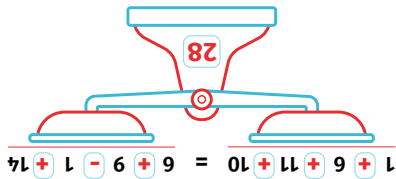
NOMBRES CASÉES

[3]	711	2660	6925	201746
073	768	2662	7857	276978
119	864	2699	7933	519362
221	871	2777	8093	552651
228	918	3281	8314	637754
271	940	3490	[5]	992632
326	947	4106	31751	[7]
394	956	4335	75711	2871951
495	[4]	4687	90941	2899261
550	0818	4692	91166	5609123
555	0877	5680	97055	5778093
615	1619	5834	97295	[9]
658	1845	6185	[6]	112598474
663	1878	6724	053368	368990217
675	2211	6874	106922	

SUDOKU FLOCON

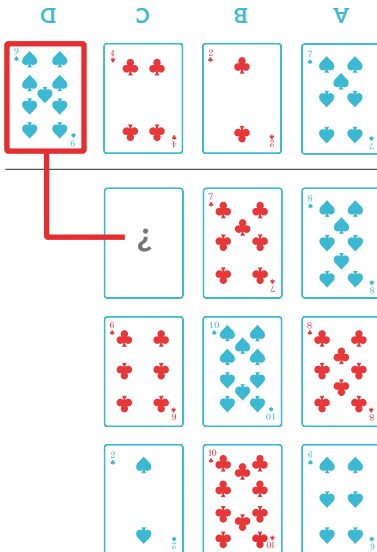


SOLUTIONS JEUX / LÖSUNGEN DER RÄTSEL BLEIFT GESOND N°7



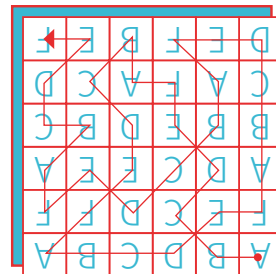
Sur cette balance sont disposés des nombres sur chaque plateau. Placez les signes + ou - dans les cases vides pour que la balance s'équilibre.

ZIG ZAG



Quelle est la suite logique ?
Was ist die logische Fortsetzung?

CARTES / KARTE



Le puzzle zigzag a pour but est de trouver un chemin en partant du coin gauche supérieur jusqu'au coin droit inférieur en joignant chaque fois, dans l'ordre alphabétique, les séquences de lettres (A,B,C,D,E,F,A,B,...,F) sans jamais repasser par la même case.

ZIG ZAG



Contacts utiles pour votre prise en charge

Nützliche Kontaktdaten für Ihre Betreuung

AIDES ET SOINS DE LA CROIX-ROUGE LUXEMBOURGEOISE

📍 11, Place Dargent
L-1413 Luxembourg

🌐 www.croix-rouge.lu

📞 27 55 - 3000

HÔPITAL INTERCOMMUNAL DE STEINFORT

📍 Rue de l'Hôpital
L-8423 Steinfort

🌐 www.his.lu

📞 39 94 91 - 1

SYRDALL HEEM ASBL

📍 6, Routscheed
L-6939 Niederanven

🌐 www.syrdallheem.lu

📞 34 86 72

HELP ASBL

📞 26 70 26

Email : info@help.lu

🌐 www.help.lu





Bleift gesond ! est publié par



11, Place Dargent L-1413 Luxembourg

Tél. : 26 70 26

Email : info@help.lu

Site internet : www.help.lu

Editeur responsable : Help a.s.b.l.

Coordination : Chloé Kolb

Rédaction : Help a.s.b.l.

Conception graphique : Alternatives Communication S.à.r.l.

Impression : Print Solutions

Tirage : 3255 exemplaires

Imprimé sur du papier recyclé.

Nous traitons vos données en toute confidentialité. Pour toute demande d'information concernant le traitement de vos données personnelles par Help a.s.b.l. / Doheem Versuergt a.s.b.l. ou pour l'exercice de vos droits, vous pouvez contacter la déléguée à la protection des données par courriel: gdpd-infos@help.lu ou à l'adresse suivante:

**Help a.s.b.l. / Doheem Versuergt a.s.b.l.
Protection des données
11, Place Dargent, L-1413 Luxembourg**

AIDANTS: INDISPENSABLES MAIS TROP SOUVENT INVISIBLES!



#aidant
indispensable

Vous aidez un conjoint, un parent, un enfant, un ami ou un voisin? Celui-ci est malade, atteint d'un handicap, accidenté ou tout simplement vieillissant? Le réseau Help peut vous aider **pour que chaque jour se présente bien!**

Contactez-nous au **26 70 26**.



LES MEILLEURS SOINS AURONT TOUJOURS BESOIN DU MEILLEUR MATÉRIEL.

Avec Hospilux, vous profitez de la gamme de matériel médical la plus complète au Grand-Duché.
Tout ce que vous cherchez, vous le trouvez. Tout simplement

FOURNISSEUR OFFICIEL DE LA SANTÉ

T. (+352) 35 02 20-1 ✱ hospilux@hospilux.lu ✱ hospilux.lu

