

# Bleift gesund!

MAGAZINE  
help N° 10  
1<sup>er</sup> SEMESTRE  
2023

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



Agenda  
à l'intérieur

DOSSIER

**Active Aging**

HOME SWEET HOME

**Economiser de l'énergie  
avec des gestes simples**

**help**   
All Dag ass e gudden Dag



# SOMMAIRE

**Édito** ..... p.4-5

## **Dossier**

Il n'est jamais trop tard pour commencer  
quelque chose de nouveau ..... p.6-9  
Es ist nie zu spät, etwas Neues anzufangen ..... p.10-11

## **Help – All Dag ass e gudden Dag**

Helfende Angehörige, unentbehrlich, aber  
zu oft unsichtbar ..... p.12-13  
Aidant, indispensable mais trop souvent invisible ..... p.14-15  
Logement encadré à Vianden:  
une résidence où il fait bon vivre ..... p.16-17

## **News**

Nouveautés de l'assurance dépendance ..... p.18-19  
Neue Kampagne [www.healthcareers.lu](http://www.healthcareers.lu) ..... p.20  
Rappel de vaccination recommandé  
pour les seniors ..... p.21

## **Gutt a Form**

Schluss mit dem Alleinsein ..... p.22-23  
Comment passer l'hiver sans chute ..... p.24-25

## **Iesst gesond**

Un délicieux Minestrone :  
la soupe de légumes venue d'Italie ..... p.26-27  
Pourquoi les « snacks » sont-ils problématiques! ..... p.28-29

## **Home sweet Home**

Economiser de l'énergie avec des gestes simples ..... p.30-31  
So wird die Küche altersgerecht ..... p.32-33

## **Nouvelles Technologies**

Pour une téléassistance nouvelle génération ..... p.34-35  
Comment payer en ligne en toute sécurité /  
So bezahlen Sie sicher im Internet ..... p.36-37

## **Restez actifs**

Agenda ..... p.38-93

**Jeux / Spiele** ..... p.94-95

**Contacts utiles pour votre prise en charge** ..... p.96

# Edito

Léif Lieserin, léiwe Lieser,

„*Wer rastet, der rostet.*“ Dëst Spréchwuert bestätegt sech am Alter méi a méi. Mir kënnen awer Geescht a Kierper beschtens ënnerstëtzen, wa mir rechtzäiteg e puer wichteg Saache berécksiichtegen: gesond Ernierung, reegelméisseg kierperlech Aktivitéit, och am Alter léiere – woubäi „léieren“ bedeit, dass een sech intensiv fir Neies interesséiert. A ganz wichteg: sozial Kontakter fir am Alter net eleng ze sinn. De Réseau Help bitt lech vill verschidde Méiglechkeeten un aus dem Eleng sinn auszebriechen a bei deenen Dir gläichzäiteg geeschteg a kierperlech aktiv bleiwe kënnt: Clubs Seniors, Centres de Jours, Logements encadrés oder de Service Activités et Loisirs. An dëser 10. Editioun vum Magasinn „Bleift gesond“ kënnt Dir méi driwwer gewuer ginn an och firwat aktiv eeler gi sou wichteg fir Äert Wuelbefannen ass.

Mir profitéieren och vun dëser Editioun, lech schonn am Virus eng besënnelech Adventszäit, schei Feierdeeg an e gudde Rutsch an dat neit Joer ze wënschen.

Vill Spaass beim Liesen.

**Äre Koordinatiounskomitee vun Help**



# Édito



Chère lectrice, cher lecteur,

«*Celui qui n'avance pas recule*» : avec l'âge, ce proverbe connu s'avère de plus en plus juste. Pourtant, nous pouvons entretenir notre esprit et notre corps de manière formidable en respectant quelques points fondamentaux et quel que soit votre âge : une alimentation saine, une activité physique régulière, l'apprentissage tout au long de la vie... «*apprentissage*» signifie ici de s'intéresser activement à quelque chose de nouveau. Et avant tout: des contacts sociaux pour ne pas s'enfermer dans la solitude en vieillissant. Le réseau Help vous propose des solutions variées pour sortir de la solitude en gardant un esprit et un corps actif: Clubs Seniors, centres de jour, logements encadrés ou le service activités et loisirs. Cette 10<sup>e</sup> édition de notre magazine «*Bleift gesond* » vous apporte plus d'informations sur ce sujet et vous explique pourquoi il est tellement important pour votre bien-être de rester actif, même en vieillissant.

Nous profitons de cette édition pour vous souhaiter d'ores et déjà de joyeuses fêtes de Noël et nos meilleurs vœux pour l'année à venir.

En vous souhaitant une lecture agréable.

**Votre comité de coordination Help**





## Active Aging

# Il n'est jamais trop tard pour commencer quelque chose de nouveau

*Cette phrase résume bien l'idée du vieillissement actif : rester ouvert, s'engager et s'intéresser, apprendre, tenter, rester curieux. Voici les grandes lignes de ce concept.*



Le vieillissement actif est important pour favoriser la perception, le bien-être et la santé des personnes âgées.

Depuis des nombreuses années les populations des pays européens vieillissent. C'est également le cas au Luxembourg. Actuellement, l'espérance de vie des femmes dans notre pays se situe à 84 ans en moyenne et à environ 80 ans pour les hommes. Les seniors d'aujourd'hui sont plus en forme et en meilleure santé qu'autrefois. Surtout les personnes qui viennent tout juste de prendre leur retraite ne veulent pas rester inactifs. Ils souhaitent mettre leur expérience et leurs compétences au service de la société. Et surtout, beaucoup d'entre eux ont maintenant le temps nécessaire qui leur manquait pendant « l'heure de pointe de la vie ».

## LE VIEILLISSEMENT ACTIF - QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le vieillissement actif, «Active Aging» en anglais, est un concept défini par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) dans les années 1990. Ce processus d'optimisation des possibilités de santé, de par-

icipation et de sécurité veut augmenter la qualité de vie pour les personnes âgées. Les besoins des seniors doivent être pris en compte individuellement sans pour autant sous-estimer leurs capacités. Cette conception veut mettre en lumière leur potentiel pour mieux l'utiliser et le valoriser ; une contribution indispensable au bon fonctionnement de la société.





## LES 7 PRINCIPES FONDAMENTAUX SONT :

- 1. Le vieillissement actif comprend toutes les actions utiles qui contribuent au bien-être** des personnes âgées.
- Il est valable pour toutes les personnes âgées, sans distinction.
- 3. Le vieillissement actif est avant tout une conception préventive.**
- Elle encourage d'une manière indirecte la préservation de la solidarité intergénérationnelle.
- 5. «Active Aging»** comprend les droits (soins et formation continus) ainsi que les obligations (perception des offres de formation adaptées, maintien d'une certaine activité).
- La conception présente un lien étroit avec « Empowerment » (responsabilisation).
- Le vieillissement actif est marqué par des particularités nationales et culturelles; c'est pourquoi il n'existe pas de conception universelle valable pour tous. ●

## POURQUOI LE VIEILLISSEMENT ACTIF ?

«*Le vieillissement actif est important pour favoriser la perception, le bien-être et la santé des personnes âgées. Rester actif en vieillissant procure du bien-être ainsi que le sentiment d'être accepté par la société*», explique Markus Finemann, ergothérapeute et chargé de direction du centre de jour Muselheem du réseau Help à Wasserbillig.

## OÙ PEUT-ON TROUVER DES OFFRES ADAPTÉES ?

Depuis de nombreuses années le réseau Help est un acteur majeur dans le domaine du **vieillissement actif** et **s'engage à améliorer le bien-être de ses clients et de leurs proches. Cet engagement concerne de nombreux domaines d'activités.**

Les **six Clubs Seniors** du réseau Help sont des lieux de rencontre pour personnes de plus de 50 ans. Pourtant tout le monde y est le bienvenu grâce à une approche intergénérationnelle qui veut renforcer le lien entre les générations. L'objectif des Clubs Seniors est de permettre aux personnes âgées de rester actives et de garder une bonne condition physique et mentale pour éviter de glisser dans l'isolement social, le repli, voire le renoncement à la participation citoyenne. Les offres variées vont des cours d'initiation dans les nouvelles technologies et des cours de cuisine, en passant par des offres sportives et de loisir ainsi que des activités culturelles, à des excursions et des rencontres conviviales. Il y en a pour tous les goûts et sûrement pour le vôtre!

De plus, les clients des **centres de jour et des logements encadrés** du réseau Help peuvent participer à un large éventail d'activités. Ainsi les clients peuvent continuer à pratiquer des activités physiques, cognitives et sociales, même à un âge avancé et malgré d'éventuelles maladies ou handicaps: : Ils peuvent bénéficier d'ateliers de cuisine ou de pâtisserie, bowling ou jeux de société, exercices de mémoire, balades, groupes de gymnastique, danses assises, sorties culturelles ou réalisation de projets.

Vous ou votre partenaire recevez des soins chez vous à la maison ? **Help applique les principes du «vieillessement actif» également dans les aides et soins à domicile**, d'une manière personnalisée et en étroite collaboration avec vos proches. Un soutien ciblé dans le cadre des aides et soins à domicile contribue à prolonger l'autonomie d'un point de vue physique, mental et social des bénéficiaires. L'ensemble des équipes (soignants, aides ménagères) et interdisciplinaire (éducateurs, ergothérapeute, kinésithérapeute, psycho-

logue etc.) promeut l'activation. Des activités adaptées, vous sont proposés. Avec vous et en fonction de vos besoins, nous vous aidons à rester actif. Notre objectif : votre satisfaction et une qualité de vie optimisée.

Vous pensez que vous n'êtes plus assez en forme pour voyager ou profiter activement de la vie ? Le **service Activités et loisirs de Help** vous propose des pistes pour sortir de l'isolement, du sentiment de solitude et du train-train quotidien. Au programme : des voyages intéressants et des excursions culturelles, des fêtes ainsi que des sorties au cinéma. Bon à savoir : Pendant toutes les activités notre personnel soignant assure la continuité des soins 24/24, en fonction de vos besoins.

*«Le vieillissement actif est l'affaire de tous. Quel que soit notre âge, nous allons tous vieillir. Depuis sa création, Help a implémenté les principes du vieillissement actif dans toutes ses structures.»*, précise Castor Aguilera, Directeur des Soins du réseau Help. ●



Pour en savoir plus sur les offres de help scannez le QR-Code suivant ou rdv sur [www.help.lu](http://www.help.lu)



## Active Aging: Es ist nie zu spät, etwas Neues anzufangen

Mit diesem Satz lässt sich zusammenfassen, was hinter der Idee des aktiven Alterns steht: offenbleiben, sich einbringen und interessieren, lernen, ausprobieren, neugierig bleiben. Hier erfahren Sie mehr über das Konzept.

**Die Gesellschaften in Europa werden seit Jahren immer älter. Das trifft auch auf Luxemburg zu. Derzeit liegt die Lebenserwartung der hiesigen Frauen durchschnittlich bei 84, bei Männern um die 80 Jahre.** Viele Seniorinnen und Senioren sind heute deutlich fitter und gesünder. Gerade die „jungen Alten“ im Ruhestand denken nicht daran, sich zur Ruhe zu setzen. Sie wollen ihre Erfahrung und Kompetenzen für die Gesellschaft einsetzen. Und: Viele haben die nötige Zeit, die in der „Rushhour des Lebens“ noch fehlte. Dennoch gilt es zu berücksichtigen, dass die Wünsche und Bedürfnisse älterer Menschen, aber auch deren Potenziale heute weit auseinanderliegen. Während die einen noch selbstständig ihr Leben gestalten und neue Projekte in Angriff nehmen, sind andere auf Unterstützung angewiesen.

### Was bedeutet aktives Altern?

**Aktives Altern, auch „Active Aging“ genannt,** ist ein von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) in den 1990er-Jahren definiertes Konzept. Es ist ein Prozess der Optimierung von Gesundheits-, Partizipations- und Sicherheitsmöglichkeiten. Mit zunehmendem Alter soll somit die Lebensqualität verbessert werden. Die Bedürfnisse älterer Menschen müssen individuell berücksichtigt werden, ohne jedoch ihre Stärken aus dem Blickfeld zu verlieren. Ihr Potenzial soll sichtbar gemacht, genutzt und gewürdigt werden – als unverzichtbarer Beitrag zu einer funktionierenden Gesellschaft.

### Das sind die 7 Leitprinzipien:

- 1. Aktives Altern umfasst alle sinnvollen Unternehmungen, die zum Wohlbefinden eines älteren Menschen beitragen.**
- Es gilt universell für alle älteren Menschen.



- 3. Aktives Altern ist primär ein präventives Konzept.**
- Es fördert indirekt die Wahrung der Generationensolidarität.
- „Active Aging“ schließt die Rechte (lebenslange Fürsorge und Bildung) und die Pflichten (Wahrnehmung entsprechender Bildungsangebote, Aufrechterhaltung von Aktivität) ein.
- Das Konzept ist eng mit „Empowerment“ (Befähigung) verbunden.
- Aktives Altern ist national und kulturell geprägt, – deshalb gibt es kein Universalrezept für alle.

### Wozu ist aktives Altern gut?

„Aktives Altern ist wichtig, um das Wahrnehmen, das Wohlbefinden und die Gesundheit von älteren Menschen zu fördern. Denn wer im Alter aktiv ist, spürt sich gut und fühlt sich auch von der Gesellschaft anerkannt. Er ist damit ein Teil der Gesellschaft“, erklärt Markus Finemann, Ergotherapeut und Direktionsbeauftragter des Help-Tageszentrums Muselheim in Wasserbillig.

### Wo finden Sie die passenden Angebote?

Das Netzwerk Help ist seit vielen Jahren ein wichtiger Akteur im Bereich des aktiven Alterns und setzt sich dafür ein, das Wohlbefinden von seinen Klienten und Angehörigen zu verbessern – und dies in ganz unterschiedlichen Bereichen.

Die sechs Clubs Seniors von Help sind Begegnungszentren für Menschen ab 50 Jahren. Weil jedoch generationenübergreifend gearbeitet wird, um das Band zwischen den Generationen zu stärken, ist jeder willkommen. Ziel der Clubs Seniors ist es, älteren Menschen zu ermöglichen, aktiv und in guter körperlicher und geistiger Verfassung zu bleiben und nicht in die soziale Isolation abzurutschen. Die vielfältigen Angebote reichen hier von Gesundheitsthemen über Einführungskurse in neue Technologien über Kochkurse bis hin zu Sport- und Freizeitangebote sowie Kulturaktivitäten, Ausflüge und gesellige Treffen. Hier ist für jedes Interesse etwas dabei, sicher auch für Sie!

Auch in den **Tageszentren und im betreuten Wohnen** des Netzwerkes Help haben Sie die Möglichkeit, an zahlreichen Aktivitäten teilzunehmen, um so trotz verschiedenen Erkrankungen oder Handicap im Alter geistig und körperlich aktiv zu bleiben. Ob Koch- oder Backatelier, Kegeln und Gesellschaftsspiele spielen, Gedächtnistraining, Spaziergänge, Gymnastikgruppen, Sitztänze, kulturelle Ausflüge oder Projektarbeit.

Werden Sie oder Ihr Partner zu Hause gepflegt? In der **häuslichen Pflege** setzt Help ebenfalls die Prinzipien des „Active Aging“ individuell und in Zusammenarbeit mit Angehörigen um. Eine gezielte Förderung im Rahmen der häuslichen Pflege trägt dazu bei, dass Pflegeempfangener länger geistig fit und mobil bleiben. Auf Wunsch und sofern dies möglich ist, werden sie bei kleineren Tätigkeiten miteinbezogen. Diese Aktivitäten stärken nicht nur die kognitiven, koordinativen und sozialen Fähigkeiten, sondern auch das Selbstbewusstsein und sorgen für mehr Lebensqualität und Zufriedenheit.

Das gesamte Team (Pflegekräfte, Haushaltshilfen) und interdisziplinäre Teams (Erzieher, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, Psychologen usw.) fördert die Aktivierung. Es werden Ihnen angepasste Aktivitäten vorgeschlagen. Gemeinsam mit Ihnen und entsprechend Ihren Bedürfnissen helfen wir Ihnen, aktiv zu bleiben. Unser Ziel: Ihre Zufriedenheit und eine optimierte Lebensqualität.

Sie denken, dass Sie nicht mehr fit genug sind, um zu verreisen oder Ihre Freizeit aktiv zu genießen? **Die Abteilung Freizeitaktivitäten von Help** bietet Ihnen Auswege aus der Isolation, Einsamkeit und dem Alltagstrott. Auf dem Programm stehen interessante Reisen und kulturelle Ausflüge, Feste sowie Kinobesuche. Gut zu wissen: Während allen Aktivitäten kann – je nach Bedarf – die Kontinuität einer Pflege rund um die Uhr von Pflegefachkräften garantiert werden.

„Aktives Altern geht uns alle an. Unabhängig von unserem Alter werden wir alle älter werden. Seit seiner Gründung hat Help die Prinzipien des aktiven Alterns in allen seinen Einrichtungen implementiert“, so Castor Aguilera, Pflegedirektor von Help. 🍷



DE

## 2. Ausgabe des Tages der helfenden Angehörigen 2022



# Helfende Angehörige, unentbehrlich, aber zu oft unsichtbar

*Am 7. und 8. Oktober organisierte das Netzwerk Help die zweite Ausgabe des Tages der helfenden Angehörigen. Dieser Tag bot die Gelegenheit, die pflegenden Angehörigen ins Rampenlicht zu rücken. Er sollte ein Moment FÜR und MIT den pflegenden Angehörigen sein. Ziel der Veranstaltungen war es, pflegenden Angehörigen die Möglichkeit zu geben, sich mit Fachleuten aus dem Gesundheitswesen auszutauschen, ihre Erfahrungen oder Schwierigkeiten mit anderen pflegenden Angehörigen zu teilen, sich aber auch in einem geselligen Rahmen etwas Zeit für sich selbst zu nehmen.*

**D**iese Initiative ist noch sehr jung und begann im Jahr 2021 mit der Einrichtung der Webseite aidant.lu. Das Hilfs- und Pflegenetzwerk Help wollte mit diesem Tool seine Unterstützung für pflegende Angehörige zeigen, die oft „unsichtbar“ sind und deren Einsatz im Alltag unerlässlich ist, um eine optimale Betreuung der betreuten Person zu gewährleisten. Über

diese Webseite können pflegende Angehörige Antworten auf ihre Fragen finden, Ressourcen, an die sie sich bei Bedarf wenden können, und auch Aktivitäten, die ihnen helfen, ihre Situation als pflegende Angehörige besser zu bewältigen und ihren Alltag zu erleichtern. Der Tag der pflegenden Angehörigen ist ein fester Bestandteil dieses



Aktivitätenprogramms. Über diesen Tag hinaus soll diese Webseite auch das Bewusstsein für die Rolle der pflegenden Angehörigen und die Auswirkungen auf das tägliche Leben schärfen.

Die meisten pflegenden Angehörigen erkennen sich selbst nicht als solche an und nehmen sich auch nicht die Zeit, über ihre Rolle in Bezug auf die Person, der sie helfen, nachzudenken. Sie sehen sich lediglich als Ehepartner, Elternteil, Kind oder Freund der Person, der sie Hilfe leisten oder die sie pflegen. Die Erschöpfung von pflegenden Angehörigen ist jedoch oft ein Thema, und das zu Recht. Die Pflege eines Angehörigen erfor-



dert viel physische und psychische Energie und Zeit, und diese Ressourcen sind nicht unendlich erweiterbar. Es kann vorkommen, dass sie knapp werden. Es ist notwendig, sich Zeit zu nehmen, um an sich selbst zu denken, sich um sich selbst zu kümmern, sich auszuruhen und neue Energie zu tanken.

Zu diesem Zweck wird derzeit ein Aktivitätenprogramm für 2023 ausgearbeitet. Zögern Sie nicht, die Webseite [aidant.lu](http://aidant.lu) zu besuchen, um sich über die neuesten Aktualisierungen zu informieren. Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren nächsten Veranstaltungen begrüßen zu dürfen. ❤️



**Insgesamt wurden 8 interessante Events für pflegende Angehörige an verschiedenen Orten des Landes angeboten.**





2ème édition de la Journée de l'Aidant 2022

# Aidant, indispensable mais trop souvent invisible

*Les 7 et 8 octobre derniers, le réseau Help a organisé la deuxième édition de la Journée de l'Aidant. Cette Journée était l'occasion de mettre à l'honneur les aidants. Elle s'est voulue être un moment POUR et AVEC les aidants. L'objectif des événements proposés dans le cadre de cette Journée était de permettre aux personnes aidantes de venir échanger avec des professionnels de santé, partager leurs expériences ou difficultés avec d'autres aidants mais aussi de prendre un peu de temps pour elles, dans un cadre convivial.*



Au total, 8 événements ont été proposés aux aidants dans différents endroits du pays.

Cette initiative est toute récente et a commencé en 2021 par la création du site internet [aidant.lu](http://aidant.lu). Le réseau d'aides et de soins Help a voulu par cet outil montrer son soutien envers les aidants, trop souvent « invisibles » et dont l'engagement est indispensable au quotidien pour garantir une prise en charge optimale de la personne aidée. Via ce site internet, l'aidant peut trouver des réponses à

ses questions, des ressources vers lesquelles se tourner si nécessaire et aussi des activités pour l'aider à mieux vivre sa situation d'aidant et faciliter son quotidien. La Journée de l'Aidant fait partie intégrante de ce programme d'activités. Au-delà de cette Journée, il s'agit aussi par ce site de sensibiliser le public au rôle d'aidant et aux impacts sur la vie quotidienne.



▲ Concert en partenariat avec la Fondation EME au Centre de Jour Lorentzweiler.

En effet, 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. Or, on entend souvent parler d'épuisement de l'aidant, et c'est à juste titre. Prendre soin d'un proche requiert beaucoup d'énergie physique et psychique,

beaucoup de temps aussi, et ces ressources ne sont pas extensibles à l'infini. Il peut arriver qu'elles viennent à manquer. Il est nécessaire de prendre du temps pour penser à soi, pour prendre soin de soi, se reposer et se ressourcer.

Pour ce faire, un programme d'activités pour 2023 est en cours d'élaboration. N'hésitez pas à consulter le site internet [aidant.lu](http://aidant.lu) pour être informé des dernières mises à jour. Nous nous réjouissons de pouvoir vous compter parmi nous lors de nos prochains événements. ●



### Qu'est-ce qu'un aidant ?

Un aidant est une personne qui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, à un proche en perte d'autonomie, du fait de l'âge, de la maladie, d'un accident ou d'un handicap pour des tâches de la vie quotidienne, des soins corporels, des démarches administratives, etc. Il existe une multitude de profils et de situations différentes. ●





Logement encadré à Vianden



# Une résidence où il fait bon vivre

*Vivre dans une structure de logement encadré représente une solution idéale quand la vie à votre domicile n'est plus adaptée à vos besoins, et que vous ne souhaitez pas encore aller vivre en maison de soins. Prochainement, le réseau Help ouvrira un nouveau logement encadré à Vianden.*

**L**a Résidence Aline Mayrisch offrira un logement encadré pour seniors ou personnes en perte d'autonomie. Les résidents bénéficieront d'un projet de vie et de soins personnalisés. Les espaces de rencontres et d'activités avec les autres résidents dans des espaces conviviaux et confortables, permettront au résident de se sentir comme chez soi.

Située à Vianden, la Résidence disposera de 44 appartements allant de 39 m<sup>2</sup> à 68 m<sup>2</sup>. Chaque logement est équipé d'une salle de bain adaptée, d'un espace cuisine et d'un système d'appel-malade interne. Une équipe soignante est présente 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 et assure un accompagnement professionnel de qualité. La luminosité des appartements est très agréable et la vue sur le château de Vianden est exceptionnelle.

Les résidents ont ainsi la possibilité de vivre dans des appartements adaptés à leurs besoins, et de profiter d'un accompagnement et de soins de qualité ainsi que de prestations visant à améliorer leur qualité de vie. De nombreux espaces communs favorisant la vie commune ont été aménagés afin de maintenir le lien social, la solidarité et l'échange.

Les familles et les proches y seront les bienvenus et pourront partager des moments de convivialité.



Le service de restauration de midi sera servi en salle à manger dans un lieu aménagé avec soin et avec un service soigné. Des animations diverses et variées sont planifiées afin de favoriser la participation de tous à la vie communautaire, l'accès à la culture, l'exercice physique, les apprentissages, la découverte et tout élément favorisant le maintien de l'autonomie physique, psychique et sociale. ●



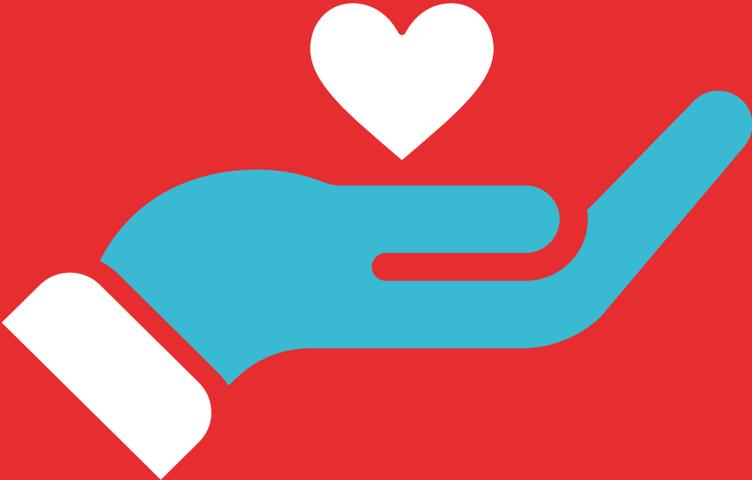
### **Vous êtes intéressé(e) ?**

N'hésitez pas à demander de plus amples informations :

**Résidence Aline Mayrisch**  
1C, rue Neigoart  
L-9412 Vianden

Tel.: 26 70 26 / [www.help.lu](http://www.help.lu)

[logementsvianden.croix-rouge@help.lu](mailto:logementsvianden.croix-rouge@help.lu)





Bon à savoir

# Nouveautés de l'assurance dépendance

**D**epuis l'année dernière, l'Administration d'évaluation et de contrôle (AEC) de l'assurance dépendance communique davantage sur les chiffres de l'assurance dépendance ainsi que sur les délais de traitement via son site internet [www.assurance-dependance.lu](http://www.assurance-dependance.lu).

Des communiqués à l'occasion de différentes journées internationales ou mondiales avec des chiffres et informations ciblés sur

les différentes populations prises en charge sont publiés sous la rubrique «*Actualités*».

La rubrique «*Documentation et chiffres*» met à disposition différentes informations et statistiques sur l'assurance dépendance établies et rassemblées par l'Administration d'évaluation et de contrôle (AEC) ainsi que l'Inspection générale de la sécurité sociale (IGSS). ♥





Neue Kampagne des Gesundheitsministeriums

# Kennen Sie schon die Webseite [healthcareers.lu](http://healthcareers.lu)?

*Das Gesundheitsministerium hat kürzlich die neue Kampagne mit der dazugehörigen Webseite [healthcareers.lu](http://healthcareers.lu) lanciert - mit dem Ziel: Gesundheits- und Pflegeberufe in Luxemburg zu fördern.*

**D**ie Berufe des Krankenpflegers, Pflegehelfers oder der Hebamme sind wichtige Säulen unseres Gesundheitssystems, doch die Vielfalt und Komplexität dieser Berufe wird oft übersehen. Der Gesundheitsbereich ist ein sehr dynamisches Umfeld, in dem es möglich ist, sich ständig zu erneuern und weiterzuentwickeln. Die Arbeit dort basiert oft auf modernsten Techniken und erfolgt in engem Kontakt mit den Patientinnen und Patienten. Eigenverantwortung ist wichtig, meist innerhalb einem multidisziplinären Teams.

Der Gesundheits- und Pflegesektor ist aber auch ein Bereich mit hoher Arbeitsplatzsicherheit, da der Personalbedarf nicht auf Krankenhäuser beschränkt ist, sondern auch im freien Sektor, in Alten- und Pflegeheimen, im Rahmen der häuslichen Pflege und im Bereich der Menschen mit Behinderung besteht.

Die Webseite [healthcareers.lu](http://healthcareers.lu) stellt die verschiedenen Gesundheitssektoren wie z. B. den Hilfs- und Pflegesektor vor, bietet Stellenbeschreibungen und Erfahrungsberichte von Fachkräften und gibt Arbeitsbedingungen und Vergütung an. ♥



Weitere Informationen:  
[www.healthcareers.lu](http://www.healthcareers.lu)



## Coronavirus

# Rappel de vaccination recommandé pour les seniors



Pour plus d'infos scannez le QR-Code suivant ou rdv sur **covid19.public.lu** & Helpline: 247 655-33



**Profitez de l'offre actuelle de deuxième dose de rappel et faites-vous vacciner contre la Covid-19 si votre troisième vaccination remonte au moins à quatre mois. Vous protégerez ainsi votre santé et celle de votre entourage!**

**L**e Conseil supérieur des maladies infectieuses recommande également une deuxième dose de rappel pour certains groupes d'âge et groupes à risque.

## Il s'agit notamment :

- des personnes âgées de 60 ans et plus ;
- des personnes âgées de 12 à 59 ans qui sont susceptibles de contracter des formes graves de Covid-19 ;
- des personnes souffrant de déficience immunitaire ;
- des femmes enceintes ;
- des collaborateurs du secteur de la santé.



Au moins quatre mois doivent s'être écoulés depuis la dernière vaccination de rappel ou la dernière infection.

La liste des médecins et des pharmacies qui proposent la vaccination au Luxembourg est disponible sur **impfen.lu**. Depuis mi-octobre 2022, le centre de vaccination situé à la Maison des matériaux à Esch/Beval est également ouvert. Vous pouvez réserver un rendez-vous en ligne ici : <https://covid19.public.lu/de/impfung.html> ♥





Psychische Gesundheit

# Schluss mit dem Alleinsein

**W**ährend die einen die kalte Jahreszeit lieben, graut es den anderen vor der Kälte, den kurzen Tagen und dem Lichtmangel. Weil sich viele in dieser Zeit ins warme Zuhause zurückziehen, finden Sie hier ein paar Möglichkeiten, die gegen Einsamkeit hilft.

Kennen Sie das auch? Draußen ist es ungemütlich und kühl und Sie würden sich am liebsten tagelang auf dem Sofa bei einer warmen Tasse Tee oder Kaffee verkriechen? Besser wird Ihre Stimmung dadurch aber nicht. Weil Sie weniger soziale Kontakte haben, kann dies ein Ge-



fühl von Einsamkeit und Isolation erzeugen. Denn wir Menschen sind soziale Wesen, die eigentlich nicht gerne allein sind.

Um die Stimmung trotz Sonnenmangel im Winter zu heben, sollten Familienmitglieder, Freunde oder Nachbarn aktiv darauf achten, in engem Kontakt zu Ihnen zu stehen. Regelmäßige Besuche und Telefonate bekämpfen das Gefühl des Alleinseins, machen Spaß und tun der Seele gut. Falls es für Ihren eigenen Familien- und Bekanntenkreis nicht möglich sein sollte, ausreichend Unterstützung für Sie zu bieten, müssen Sie selber aktiv werden. Wie wäre es, wenn Sie Ihrem Nachbarn oder ihre Freundin in der Weihnachtszeit einfach zum gemütlichen Kaffeetrinken einladen?

Informieren Sie sich in einem der sechs Clubs Seniors von Help über die vielfältigen Aktivitäten, die von Yoga- und Malkurse über Wanderungen bis hin zu Ausflügen oder

Städtetrips reichen. Das Gefühl, nicht auf sich allein gestellt zu sein, stärkt Ihr Selbstvertrauen und hilft Ihnen, sicher durch den trüben Winter zu kommen. Melden Sie sich einfach unter der Tel.: 26 70 26 an und machen Sie mit! Das Programm der Clubs Seniors finden Sie auch online unter: <https://www.help.lu/de/services/clubs-senior>.

Halten Sie in Ihrer Umgebung Ausschau nach Vereinen oder Kursen, die Sie interessieren. Das kann z. B. ein Sportverein oder ein Malkurs sein. Hier können Sie neue Menschen kennenlernen, die die gleichen Interessen wie Sie haben und vielleicht entstehen hier auch neue Freundschaften.

Oder engagieren Sie sich ehrenamtlich (z. B. im Politik-, Sport- oder Kulturbereich). So fühlen Sie sich nicht nur weniger einsam, sondern tragen mit Ihren vielen Erfahrungen zu wertvolleren Entscheidungen bei. ♥

**Halten Sie in Ihrer Umgebung Ausschau nach Vereinen oder Kursen, die Sie interessieren.**

# Comment passer l'hiver sans chute

*Vous aimez respirer de l'air frais, faire une balade est pour vous un rituel journalier ? Voici quelques astuces pour arriver à destination en toute sécurité, même en période hivernale.*

**P**endant l'hiver, ce sont les trottoirs glissants et les escaliers verglacés qui nous rendent la vie compliquée. Surtout aux seniors. S'y ajoute le fait que la nuit tombe plus tôt et que les températures chutent. La conséquence: pour les personnes âgées, le risque d'une chute augmente, parfois suivie d'une fracture ou d'une plaie ouverte. Tandis que les jeunes se remettent, en général, rapidement après une chute, avec l'âge le processus de guérison prend plus de temps et des complications peuvent apparaître.

**1.** Quand vous décidez de sortir par temps hivernal, vous devriez donc absolument mettre des chaussures anti-dérapantes avec semelles à profil marqué. Pensez également à adapter vos vêtements (colorés de préférence, pour être bien visible) aux conditions météo du jour et pour avoir bien chaud (vêtements fonctionnels, plusieurs couches superposées, bonnet, gants, etc.).



**2.** Si vous utilisez un déambulateur, pensez à le préparer pour l'hiver. Des équipements spécifiques sont disponibles auprès de votre revendeur spécialisé, nos ergothérapeutes et nos soignants vous aideront.



3. Vous marchez à l'aide d'un cadre de marche ou d'une canne ? Optez plutôt pour un sac à dos au lieu d'un sac à main. Ainsi, vos bras et mains sont libres et le poids du contenu est distribué de manière équilibrée. Astuce: vous pouvez également vous procurer un embout avec pointe pour votre canne. Ainsi, vous pouvez vous déplacer en toute sécurité pendant l'hiver.
4. Une balade en compagnie d'un ami ou d'un proche est une idée formidable. Cette compagnie permet ainsi l'échange et la discussion et en cas de problème elle procurera une aide précieuse.
5. Vous vous déplacez seul et vous voulez vous sentir en sécurité? N'oubliez donc pas votre appareil Help24. Grâce à Help24 et son système d'appel, l'alerte en cas de chute est rapidement lancée.
6. Pensez à prendre votre téléphone portable afin d'appeler un proche ou les secours en cas de besoin.
7. Le meilleur moment pour votre balade d'hiver, c'est à midi. Le soleil brille et il fait bon. La fin de journée s'y prête moins parce que la luminosité est faible et cela augmente les risques de chute.

### BON À SAVOIR



Faire des balades régulières **augmente votre mobilité et renforce la mémoire.** En plus, les activités physiques renforcent votre système cardio-vasculaire, tout en **améliorant votre système immunitaire.**

À faire sans hésiter !



# Un délicieux Minestrone : la soupe de légumes venue d'Italie

*Le minestrone a toujours été un symbole de la cuisine italienne traditionnelle et de l'alimentation méditerranéenne. Facile et rapide à préparer, cette soupe de légumes classique contient beaucoup de vitamines, de minéraux, d'enzymes, d'antioxydants et des vitamines.*



**Le saviez-vous?**

Le minestrone vient de la traduction italienne du mot soupe, « Ministra », et est servi en Italie comme entrée avant le repas principal proprement dit. Dans chaque région italienne, il existe de petites différences dans la préparation: parfois, on ajoute au minestrone des haricots blancs, du lard, du riz ou du pain ciabatta grillé.





# Minestrone

## INGRÉDIENTS (POUR 2 PERSONNES):

- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 céleri branche
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 200 g de tomates en morceaux (boîte)
- 300 ml de bouillon de légumes
- 75 g de pâtes vermicelles
- 1 branche de romarin
- 1 feuille de laurier
- sel
- poivre
- 15 g de parmesan

## PRÉPARATION:

1. Emincer l'oignon et l'ail.
2. Emincer le céleri, couper les carottes en dés.
3. Faire revenir les légumes dans l'huile d'olive.

4. Ajouter ensuite les tomates et le bouillon de légumes et laisser mijoter doucement pendant environ 15 minutes.

5. Ajouter les vermicelles et le romarin à la soupe, saler, poivrer et laisser cuire encore 8 à 10 minutes.

6. Rectifier l'assaisonnement, retirer la feuille de laurier et la branche de romarin, servir dans des assiettes à soupe et parsemer de parmesan.



**Alimentation**

# Pourquoi les «snacks» sont-ils problématiques?

*Du chocolat pour le petit déjeuner, des biscuits pour le goûter et des chips pour l'apéro : Pour beaucoup d'entre nous les snacks font partie de notre alimentation quotidienne. Mais pourquoi cette habitude devient-elle problématique à long terme ?*



Les «snacks» ou en-cas en français, ce sont ces petits «amuse-bouche» qu'on grignote entre les repas. Tout le monde sait que manger des sucreries fait grossir. Cependant presque personne n'est au courant que la consommation permanente d'aliments même sains comme des fruits peut freiner la perte de poids et peut même causer la création de dépôts de graisse.

L'insuline est responsable de ce phénomène: l'hormone du pancréas est libérée dès que le taux de glycémie augmente. Il transporte le sucre du sang vers les cellules et aide ainsi à fournir de l'énergie aux muscles et aux organes. Ce processus qui est pourtant utile, devient toxique quand il est trop intense. La libération permanente de l'insuline mène à un surplus de sucre dans le foie qui le stocke sous forme de graisse. La conséquence sur le long terme : une augmentation du poids.

En plus, le grignotage permanent des snacks peut augmenter le risque des maladies dites «de société moderne» comme le diabète de type 2.



En s'habituant à l'apport d'insuline, les cellules finiront par nécessiter une dose de plus en plus forte pour être stimulées par l'hormone. Un taux de sucre dans le sang élevé en permanence peut également causer des inflammations dans le corps entier, notamment dans les vaisseaux sanguins, augmentant ainsi le risque d'hypertension ou de troubles du métabolisme des graisses.

**La seule exception:** Il y a des personnes âgées, des femmes enceintes ainsi que des enfants qui ne mangent pas assez pendant les repas. Dans ces cas-là, un en-cas sain composé d'un yaourt, de quelques fruits secs, d'une tranche de pain complet ou d'un bol de céréales ne fait que du bien. Parce qu'il représente un complément nécessaires aux repas principaux.



**L'astuce :**

Quelque fois notre corps a du mal à faire la différence entre faim et soif et nous mangeons alors qu'en vérité nous avons soif. Essayez donc de boire un verre d'eau avant de passer au grignotage.





Les meilleures astuces



# Economiser de l'énergie avec des gestes simples

*Cet hiver, la crise énergétique fera grimper nos factures d'énergie. Voici quelques astuces pour économiser de l'énergie chez soi sans perdre en confort.*

**1.** Télévision, récepteur, box Wi-Fi etc. consomment beaucoup d'électricité, parce qu'ils restent en mode stand-by même pendant la nuit.

**L'astuce:** Eteignez ces appareils pendant la nuit ou s'il n'y a per-

sonne à la maison. La solution pratique : une multiprise avec un seul interrupteur qui éteint tous les appareils connectés d'un seul coup de main. Et pour tous ceux qui ont tendance à oublier ce geste, vous pouvez utiliser une minuterie.

**2.** Pour les espaces utilisés que très rarement, les WC séparés et les couloirs p.ex., une température de 16 degrés est tout à fait suffisante. Prévoyez entre 16 et 18 degrés pour les chambres à coucher et entre 19 et 20 degrés pour les autres pièces.

**L'astuce :** Des thermostats digitaux sont la solution idéale pour une gestion parfaite des températures. Ainsi, vous pouvez ajuster la température de chaque pièce en fonction du jour, de l'heure et de l'utilisation de la pièce.

**3.** Remplissez bien votre lave-linge au lieu d'y mettre seulement quelques vêtements et évitez le programme «demi-charge». Ce conseil s'applique également à votre lave-vaisselle.

**L'astuce :** un lavage à 95°C n'est pas nécessaire. Pour votre linge blanc

un lavage à 60°C est suffisant. Le linge comme des serviettes peut passer à 40°C au lieu de 60°C et des t-shirts ou jeans peu sales nécessitent qu'une température de 30°C.

**4.** Adaptez la température de votre frigo, votre nourriture est parfaitement gardée au frais entre 5 et 7°C.

**L'astuce :** remplacez des joints abimés ou cassés pour éviter que l'énergie de refroidissement s'évapore dans la cuisine. Si vous remplacez votre ancien appareil optez pour un modèle à basse consommation d'énergie.

**5.** Débranchez votre téléphone portable de la prise dès que le chargement est terminé pour éviter une consommation d'électricité inutile. Agissez de la même façon avec votre tablette ou ordinateur portable. ●



Pour plus d'informations et d'autres astuces, voir: [www.klima-agence.lu](http://www.klima-agence.lu)



Pour économiser de l'énergie, il est préférable de mettre en marche votre lave-linge que lorsqu'il est plein.





**Barrierefrei**

# So wird die Küche altersgerecht



*Was ist, wenn im Alter das Kochen schwerer fällt? Wie lässt sich die Küche altersgerecht (um)bauen? Was man bei der Küchenplanung beachten sollte, das erfahren Sie hier.*

**RICHTIG PLANEN**

Eine Küchenplanung ist für eine altersgerechte Küche das A und O. Überlegen Sie, wie Sie beim Kochen vorgehen. Wenn es möglich ist, passen Sie die Möbel und Arbeitsbereiche in Ihrer Küche nach diesem Schema an. So ersparen Sie sich unnötige Wege. Ideal ist es, wenn sich die Vorratskammer neben dem Kühlschrank befindet, daneben die Arbeitsfläche, dann der Herd und schließlich Spülbecken, Spülmaschine und Mülleimer.

**GENÜGEND PLATZ**

Gerade in der Küche ist es wichtig, dass Sie genug Platz haben, damit Sie sich dort gegebenenfalls auch mit einem Rollstuhl oder Rollator gut bewegen können. Auch wenn Sie oder Ihr Partner aktuell noch keinen Rollstuhl oder Rollator benötigen, ist es sinnvoll eine Sitzfläche zum Ausruhen einzuplanen.

**HÖHENVERSTELLBARE ARBEITSFLÄCHEN**

Ideal ist auch eine Arbeitsplatte, die bereits auf Sitzhöhe angepasst ist,

denn einigen Senioren fällt langes Stehen schwer. Bei Spüle und Arbeitsplatten lassen sich die Unterschränke entfernen, so hat auch ein Rollstuhl Platz. Wenn Sie es perfekt machen möchten, lassen Sie alle Arbeitsflächen, die Spüle, den Küchentisch und den Herd elektrisch höhenverstellbar installieren. So kann jeder Bereich individuell angepasst werden. Durch die flexiblen Arbeitsflächen ist zudem gemeinsames Kochen möglich, wenn z. B. ein Partner sitzend und der andere stehend arbeitet.

**GERÄTE IN ARBEITSHÖHE**

Eine altersgerechte Küche zeichnet sich auch dadurch aus, dass häufig genutzte Geräte wie Backofen und Geschirrspüler auf Ihrer Grifffhöhe platziert werden. Werden diese entsprechend hoch im Raum installiert, können Sie diese rücken schonend bedienen.

**APROPOS SICHERHEIT**

Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie in der Küche darauf achten, dass Arbeitsflächen und Schränke keine scharfen Kanten oder Ecken aufweisen. ●



### Montre Help24

Nouvelles  
Techno-  
logies

# Pour une téléassistance nouvelle génération



**L**e système Help24 met à disposition de la personne un appareil d'appel d'urgence afin de pouvoir mobiliser l'aide ou les secours nécessaires.

Patients et proches sont ainsi rassurés. En 2021, le réseau a renouvelé toute son offre de matériel pour offrir plus de solutions, mais également des technologies plus récentes.

En outre, Help24 peut désormais équiper la personne d'une montre émettrice d'alarme. Cette montre est novatrice au Luxembourg et offre design et sécurité à celui qui la porte. Il nous tient à cœur de rendre ces outils plus design, plus accessibles et moins stigmatisant pour les personnes qui les utilisent. ♥



Intéressé(e) par la montre Help24 ?

Contactez-nous au numéro de téléphone 26 70 26  
ou envoyez un e-mail à [info@help.lu](mailto:info@help.lu).



Help24





## Le monde digital

# Comment payer en ligne en toute sécurité



*Grâce à l'internet il nous est possible de faire nos courses tranquillement depuis notre domicile. Une option utile, également pour les seniors. Pourtant quelques règles de sécurité sont à observer si on veut payer en ligne.*

1. Avant d'utiliser l'internet pour des achats en ligne quelques vérifications concernant l'identité et l'adresse du vendeur s'imposent. Vous pouvez également contrôler la sécurité du site internet du commerçant en ligne ; beaucoup d'entre eux se font certifier publiquement (voir en haut à gauche de la barre de navigation). Ces informations devraient être facilement accessible sur la page d'accueil et vous aident à bien évaluer le distributeur.
2. Avant d'acheter et payer quelque chose sur internet, informez-vous sur les conditions générales de vente qui incluent les conditions de garantie ainsi que votre droit de rétractation et de retour. Les embûches qui vous imposent éventuellement des
- redevances ultérieures ou qui vous incitent à des paiements supplémentaires se cachent souvent dans les clauses en petits caractères.
3. Optez pour un mode de paiement sûr, le paiement par facture, par prélèvement bancaire ou par carte bancaire, entre autres. Les banques ayant renforcées la sécurisation de leurs systèmes, vous pouvez utiliser cette dernière possibilité en toute sérénité.
4. Les services de paiement en ligne (PayPal p.ex.) assurent également un niveau de sécurité élevé. Au cas où un vendeur en ligne insiste sur un versement d'un acompte ou un paiement par transfert en espèces vous devriez absolument choisir un vendeur plus sérieux.



Si vous voulez en savoir plus sur le paiement en ligne, contactez simplement un Club Senior de Help : il propose des cours concernant l'utilisation de l'internet. Pour plus d'informations appelez le : **26 70 26** ou regardez le site [www.help.lu/services/clubs-senior](http://www.help.lu/services/clubs-senior)

**Digitale Welt**

# So bezahlen Sie sicher im Internet



**Dank des Internets können wir heute unsere Einkäufe bequem von zu Hause erledigen. Diese Möglichkeit ist auch für Senioren praktisch. Beim digitalen Bezahlen sollten Sie jedoch diese Sicherheitsmaßnahmen beachten.**



**1.** Wer das Internet für Onlineeinkäufe nutzt, sollte sich vorher gut über den Anbieter informieren und die Identität und Anschrift prüfen. Sie können auch die Webseite-Sicherheit des Händlers kontrollieren, viele lassen sich diese öffentlich zertifizieren (siehe oben links in der Navigationsleiste). Diese Informationen sollten auf der Homepage leicht auffindbar sein und helfen Ihnen bei der Einschätzung von Anbietern.

**2.** Bevor Sie etwas im Internet kaufen und bezahlen, informieren Sie sich zudem über die Allgemeinen Geschäftsbedingungen – dazu gehören die Garantie- und Gewährleistungsbedingungen sowie Widerrufs- oder Rückgaberecht. Oftmals verbergen sich in dem Kleingedruckten Fallstricke, die Ihnen eventuell nachträgliche Gebühren auflasten oder Sie zu weiteren Zahlungen verleiten.

**3.** Entscheiden Sie sich für eine sichere Zahlungsmethode. Dazu gehören die Zahlung per Rechnung, der Bankeinzug oder das Bezahlen

mit Kreditkarte. Beim letztgenannten brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen, denn die Banken haben ihre Systeme entsprechend sicher ausgebaut.

**4.** Auch mit der Nutzung eines Onlinezahlungsservices (z. B. PayPal) erreichen Sie ein hohes Maß an Sicherheit. Besteht ein Internetverkäufer auf eine Vorauszahlung oder Zahlung per Bargeldtransfer, sollten Sie sich unbedingt einen anderen, seriösen Anbieter suchen.



Wenn Sie mehr über das digitale Bezahlen im Internet erfahren möchten, dann wenden Sie sich einfach an einen Club Senior von Help: Dort werden Kurse zum Thema Internetnutzung angeboten. Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter: **26 70 26** oder [www.help.lu/de/services/clubs-senior](http://www.help.lu/de/services/clubs-senior)



# Agenda

Janvier - Juillet 2022

Januar - Juli 2022









01

Janvier

Januar

JEUDI  
DONNERSTAG

05

VENDREDI  
FREITAG

06

SAMEDI  
SAMSTAG

07

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIMANCHE  
SONNTAG

08

---

---

---

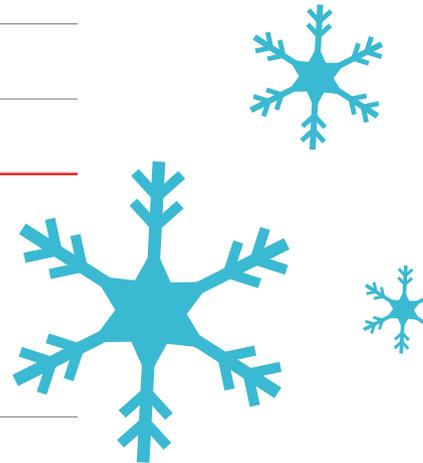
---

---

---

---

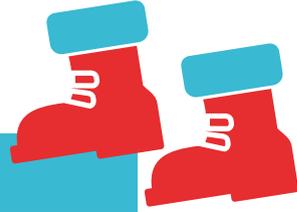
---





01

# Janvier Januar



**JEUDI  
DONNERSTAG**

**12**

**VENDREDI  
FREITAG**

**13**

**SAMEDI  
SAMSTAG**

**14**



**Kino a Kaffi**  
"La La Land"



Kinosch/Kulturfabrik  
116, rue de Luxembourg  
L-4221 Esch-sur-Alzette



13h45

**DIMANCHE  
SONNTAG**

**15**



01

Janvier

Januar

JEUDI  
DONNERSTAG

19

VENDREDI  
FREITAG

20

SAMEDI  
SAMSTAG

21

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIMANCHE  
SONNTAG

22

---

---

---

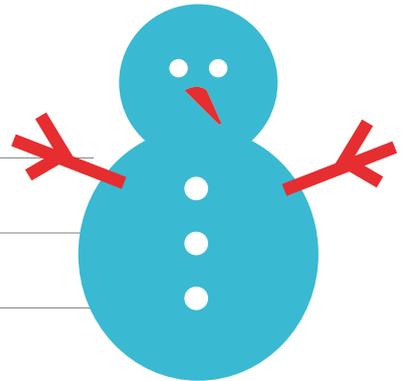
---

---

---

---

---





01

# Janvier

## Januar

JEUDI  
DONNERSTAG

26

VENDREDI  
FREITAG

27

SAMEDI  
SAMSTAG

28

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIMANCHE  
SONNTAG

29

---

---

---

---





02

# Février

## Februar

JEUDI  
DONNERSTAG

02

VENDREDI  
FREITAG

03

SAMEDI  
SAMSTAG

04



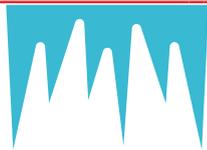
**Kino a Kaffi**  
"Les filles du  
docteur March"



Kinosch/Kulturfabrik  
116, rue de Luxembourg  
L-4221 Esch-sur-Alzette



13h45



DIMANCHE  
SONNTAG

05



02

# Février

## Februar

JEUDI  
DONNERSTAG

09

VENDREDI  
FREITAG

10

SAMEDI  
SAMSTAG

11


DIMANCHE  
SONNTAG

12






02

Février  
Februar



JEUDI  
DONNERSTAG

16

VENDREDI  
FREITAG

17

SAMEDI  
SAMSTAG

18

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIMANCHE  
SONNTAG

19

---

---

---

---

---



02

# Février

## Februar

JEUDI  
DONNERSTAG

23

VENDREDI  
FREITAG

24

SAMEDI  
SAMSTAG

25



DIMANCHE  
SONNTAG

26



03

# Mars

## März

JEUDI  
DONNERSTAG

02

---

---

---

---

VENDREDI  
FREITAG

03

---

---

---

---

SAMEDI  
SAMSTAG

04

---

---

---

---



**Kino a Kaffi**  
"Stan Und Olli"



Kinosch/Kulturfabrik  
116, rue de Luxembourg  
L-4221 Esch-sur-Alzette



13h45



DIMANCHE  
SONNTAG

05

---

---

---

---



**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

10 Lundi de Pâques / Ostermontag

Mars

März

03

LUNDI  
MONTAG

06

MARDI  
DIENSTAG

07

MERCREDI  
MITTWOCH

08




03

Mars  
März

JEUDI  
DONNERSTAG

09

VENDREDI  
FREITAG

10

SAMEDI  
SAMSTAG

11

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIMANCHE  
SONNTAG

12

---

---

---

---

---

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

10 Lundi de Pâques / Ostermontag

Mars

März

03

LUNDI  
MONTAG

13

MARDI  
DIENSTAG

14

MERCREDI  
MITTWOCH

15

---

---

---

---

---

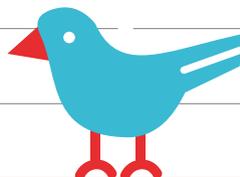
---

---

---

---

---



03

Mars  
März



JEUDI  
DONNERSTAG

16

VENDREDI  
FREITAG

17

SAMEDI  
SAMSTAG

18


DIMANCHE  
SONNTAG

19




03

Mars  
März

JEUDI  
DONNERSTAG

23

VENDREDI  
FREITAG

24

SAMEDI  
SAMSTAG

25


DIMANCHE  
SONNTAG

26






03

# Mars

## März

JEUDI  
DONNERSTAG

30

VENDREDI  
FREITAG

31

SAMEDI  
SAMSTAG

01

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



DIMANCHE  
SONNTAG

02

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



04

# Avril

## April

JEUDI  
DONNERSTAG

06

VENDREDI  
FREITAG

07

SAMEDI  
SAMSTAG

08



**Kino a Kaffi**  
"Sous le figuier"



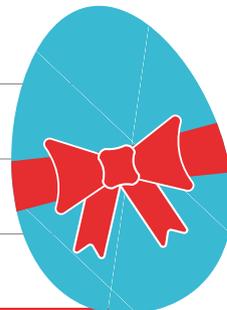
Kinosch/Kulturfabrik  
116, rue de Luxembourg  
L-4221 Esch-sur-Alzette



13h45

DIMANCHE  
SONNTAG

09



**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

10 Lundi de Pâques / Ostermontag

**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				

1 Fête du travail / Tag der Arbeit

9 Journée de l'Europe / Europatag

18 Ascension / Christi Himmelfahrt

**Avril**

**April**

04

**LUNDI  
MONTAG**

**10**

**MARDI  
DIENSTAG**

**11**

**MERCREDI  
MITTWOCH**

**12**

● Lundi de Pâques  
/ Ostermontag

04

Avril



April

JEUDI  
DONNERSTAG

13

VENDREDI  
FREITAG

14

SAMEDI  
SAMSTAG

15

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIMANCHE  
SONNTAG

16

---

---

---

---

---



04

Avril

April

JEUDI  
DONNERSTAG

20

VENDREDI  
FREITAG

21

SAMEDI  
SAMSTAG

22

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIMANCHE  
SONNTAG

23

---

---

---

---

---



04

Avril

April

JEUDI  
DONNERSTAG

27

VENDREDI  
FREITAG

28

SAMEDI  
SAMSTAG

29

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIMANCHE  
SONNTAG

30

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



05

Mai  
\_Mai

JEUDI  
DONNERSTAG

04

VENDREDI  
FREITAG

05

SAMEDI  
SAMSTAG

06



Kino a Kaffi  
"Die Göttliche  
Ordnung"



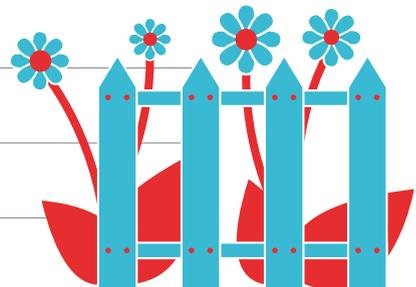
Kinosch/Kulturfabrik  
116, rue de Luxembourg  
L-4221 Esch-sur-Alzette



13h45

DIMANCHE  
SONNTAG

07





05

Mai

**Mai**

JEUDI  
DONNERSTAG

11

VENDREDI  
FREITAG

12

SAMEDI  
SAMSTAG

13

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIMANCHE  
SONNTAG

14

---

---

---

---

---



05

Mai

Mai

JEUDI  
DONNERSTAG

18

VENDREDI  
FREITAG

19

SAMEDI  
SAMSTAG

20

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIMANCHE  
SONNTAG

21

---

---

---

---





05

Mai

**Mai**

JEUDI  
DONNERSTAG

25

VENDREDI  
FREITAG

26

SAMEDI  
SAMSTAG

27

---

---

---

---

---

---

---

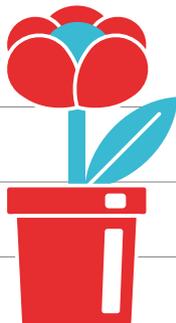
---

---

---

DIMANCHE  
SONNTAG

28



---

---

---

---

---



06

# Juin \_Juni

JEUDI  
DONNERSTAG

01

VENDREDI  
FREITAG

02

SAMEDI  
SAMSTAG

03



**Kino a Kaffi**  
"La Vie est Belle"



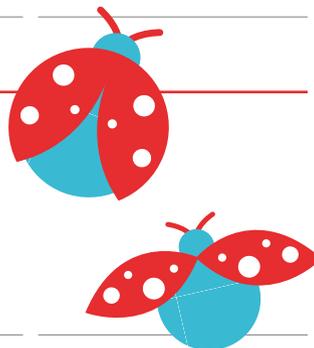
Kinosch/Kulturfabrik  
116, rue de Luxembourg  
L-4221 Esch-sur-Alzette



13h45

DIMANCHE  
SONNTAG

04





06

Juin  
Juni



JEUDI  
DONNERSTAG

08

VENDREDI  
FREITAG

09

SAMEDI  
SAMSTAG

10


DIMANCHE  
SONNTAG

11






06

Juin

Juni

JEUDI  
DONNERSTAG

15

VENDREDI  
FREITAG

16

SAMEDI  
SAMSTAG

17


---

DIMANCHE  
SONNTAG

18


---



06

# Juin

## Juni

JEUDI  
DONNERSTAG

22

VENDREDI  
FREITAG

23

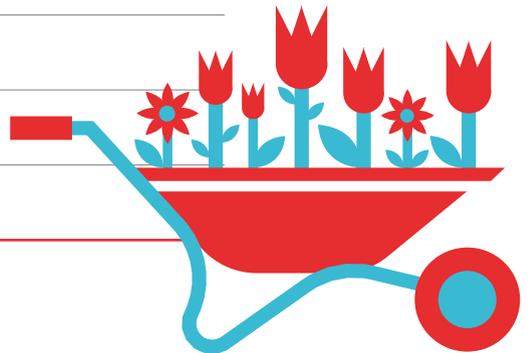
SAMEDI  
SAMSTAG

24


● Fête nationale  
/ Nationalfeiertag

DIMANCHE  
SONNTAG

25





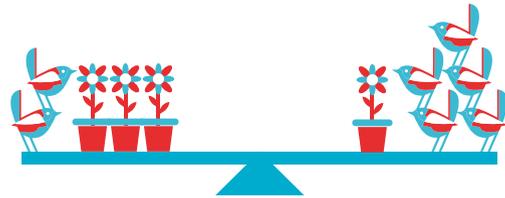
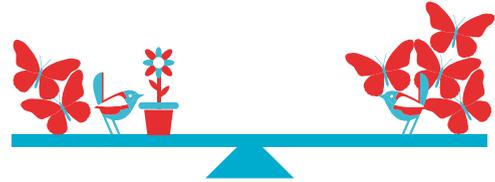


# Jeux / Spiele

## SUDOKU

		1		2		6		
4						1	7	
				1			4	
	2		3					5
1			2	9				
9	4					8		
				3	6			9
6	7				4			

## BALANCE / WAAGE



AMUSEZ-VOUS BIEN !

VIEL SPASS !

Le poids des objets crée l'équilibre parfait sur les balances. Pour que la 3ème balance s'équilibre, quels objets manquent-ils du côté droit ?



# 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](http://www.croix-rouge.lu)

📞 27 55 - 3000

## HÔPITAL INTERCOMMUNAL DE STEINFORT

📍 Rue de l'Hôpital  
L-8423 Steinfort

🌐 [www.his.lu](http://www.his.lu)

📞 39 94 91 - 1

## SYRDALL HEEM ASBL

📍 6, Routscheed  
L-6939 Niederanven

🌐 [www.syrdallheem.lu](http://www.syrdallheem.lu)

📞 34 86 72

## HELP ASBL

📞 26 70 26

Email : [info@help.lu](mailto:info@help.lu)

🌐 [www.help.lu](http://www.help.lu)





Bleift gesond ! est publié par



11, Place Dargent L-1413 Luxembourg

Tél. : 26 70 26

Email : [info@help.lu](mailto:info@help.lu)

Site internet : [www.help.lu](http://www.help.lu)

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

Coordination : Tina Noroschadt, Joseph Degrand

Rédaction : Help a.s.b.l.

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

Impression : Print Solutions

Tirage : 3300 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 : [gdp-info@help.lu](mailto:gdp-info@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.**

alternatives.lu

Aidant.lu

une initiative

help

All Day ass e gudden Dag

avec le soutien du



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



Hospilux

## 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 20-40 \* [BOUTIQUE@HOSPILUX.LU](mailto:BOUTIQUE@HOSPILUX.LU) \* [hospilux.lu](http://hospilux.lu)

**LETZSHOP**  
LOKAL ASSEIS NET EGAL

Une sélection de produits Hospilux est également disponible sur [Letzshop.lu](http://Letzshop.lu)