

# Bleift gesund!

MAGAZINE  
**help** N° 13  
2<sup>e</sup> SEMESTRE  
**2024**

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



Agenda  
à l'intérieur

DOSSIER

**Digitale Inklusion:  
Die digitale Revolution  
zu Ihren Diensten!**

GUTT A FORM

**Pour la forme,  
contre l'isolement**

**help**<sup>o</sup>

All Dag ass e gudden Dag



# SOMMAIRE

**Édito** ..... p.4-5

## **Dossier**

Inclusion digitale: La révolution numérique  
à votre service! ..... p.6-10

Digitale Inklusion: Die digitale Revolution  
zu Ihren Diensten! ..... p.11-13

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

L'aidant à l'approche des vacances ..... p.14-15

Nouvelle loi sur la qualité des services pour  
personnes âgées: que dit-elle au juste? ..... p.16-17

## **News**

Plan National Canicule:  
protégez-vous face à la chaleur! ..... p.18-19

Axomove : le numérique au secours du physique ..... p.20-21

## **Gutt a Form**

Pour la forme, contre l'isolement ..... p.22-23

Massages Bien-Être : prendre soin autrement ..... p.24-25

## **Iesst gesond**

Cuisine d'été: fraîcheur et gourmandise au menu! ..... p.26-27

## **Tendances**

Rock stars seniors : zoom sur des légendes vivantes ! ..... p.28

Recommandations littéraires ..... p.29

## **Nouvelles Technologies**

Votre ange gardien en version high tech! ..... p.30-31

Ihr Schutzengel – als Hightech-Version! ..... p.32-33

## **Restez actifs**

Agenda ..... p.34-87

Jeu ..... p.88

**Contacts utiles pour votre prise en charge** ..... p.89

# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Im Jahr 2024 gewinnt das „Senioren-dasein“ eine ganz neue Bedeutung. In einer Welt, in der uns die Technologie einander näherbringt, in der die Gesundheit vernetzt ist und die Solidarität erneut an Kraft gewinnt, ist das Alter kein Hindernis mehr, sondern eine Chance. In dieser Ausgabe möchten wir gemeinsam alle Facetten des Alters erkunden und zeigen, dass das Älterwerden heute ein Synonym ist für ein Leben, in dem wir jeden Augenblick genießen können. Willkommen im Zeitalter des Active Ageing!

Heute Senior zu sein bedeutet auch, auf moderne und proaktive Weise auf seine Gesundheit zu achten. Die neuen Technologien revolutionieren unsere Möglichkeiten, Gesundheit und Wohlbefinden zu bewahren. Denn sie geben uns Instrumente an die Hand, mit denen wir buchstäblich per Tastendruck unsere körperliche Verfassung kontrollieren, unsere medizinische Behandlung befolgen und eine persönliche Beratung abrufen können. Auf den nachfolgenden Seiten lesen Sie außerdem die Ansichten der Ministerin für Digitalisierung über die digitalen Herausforderungen des Gesundheitssystems in Luxemburg.

Das Team von Help steht auch bei diesem wunderbaren Abenteuer wieder an Ihrer Seite und engagiert sich dafür, dass in Ihrem Leben ab 60 Jahren jeder Tag ein guter Tag ist!

Viel Spaß beim Lesen!

**Ihr Koordinations-Komitee von Help**



# Édito

Chers lecteurs et lectrices,

En 2024, « être senior » prend une tout autre signification. Dans un monde où la technologie nous rapproche, où la santé devient connectée et où la solidarité se renouvelle, l'âge n'est plus un frein, mais une opportunité. Dans ce numéro, nous explorerons ensemble ces nouvelles facettes de l'âge, prouvant que vieillir est désormais synonyme de vivre pleinement chaque instant. Bienvenue dans l'ère de l'active ageing!

Être senior aujourd'hui, c'est également prendre soin de sa santé avec une approche moderne et proactive. Les nouvelles technologies révolutionnent notre manière d'aborder la santé et le bien-être, en nous offrant des outils pour suivre de près notre condition physique, gérer nos traitements médicaux et accéder à des conseils personnalisés, le tout à portée d'un clic. Cette nouvelle ère de la santé connectée nous permet non seulement de vivre plus longtemps, mais surtout de vivre mieux et en meilleure santé. Vous découvrirez également dans ces pages l'avis de la ministre de la Digitalisation sur les enjeux du numérique sur la santé au Luxembourg.

L'équipe Help s'engage à accompagner chacun d'entre vous dans cette belle aventure qu'est la vie à partir de 60 ans et faire que chaque jour se présente bien !

Excellente lecture !

**Votre comité de coordination Help**





## Inclusion digitale

# La révolution numérique à votre service!

*Dans un monde de plus en plus connecté et technologiquement avancé, il peut arriver parfois de se sentir dépassé par l'évolution rapide de la technologie, difficile à aborder. Néanmoins, il paraît essentiel à l'heure actuelle d'apprendre à utiliser ces nouveaux outils numériques. Heureusement, avec une bonne formation et les ressources adéquates, vous pourrez non seulement vous intégrer pleinement, mais surtout mettre à profit tous les avantages qu'offre la société numérique.*

## LA SITUATION AU LUXEMBOURG

Bien que, selon Eurostat et le Statec, le Luxembourg affiche l'un des niveaux de pénétration d'Internet et de compétences numériques basiques les plus élevés en Europe, une fracture numérique existe parmi ses citoyens.

Le terme fracture numérique désigne le fossé entre ceux qui ont accès aux nouvelles technologies, compétences et soutien pour s'engager efficacement en ligne, et ceux qui n'en ont pas les possibilités.

## DES UTILISATIONS MULTIPLES !

De la connectivité avec vos proches à la gestion de vos finances, découvrez comment le monde numérique peut enrichir votre vie de façon surprenante:

- **Développez de nouvelles compétences**

Restez connectés avec vos proches: les avancées technologiques ont facilité les possibilités d'être en contact avec les autres, que ce soient vos enfants, petits-enfants et amis, et ce, peu importe où ils se trouvent dans le monde (attention toutefois au décalage horaire ☺). Les appels vidéo, les messages instantanés et les réseaux sociaux vous permettent de partager des moments précieux et de maintenir des liens étroits malgré la distance. Prenez le temps de vous connecter régulièrement avec vos proches pour cultiver des relations fortes et durables.

- **Gérez vos finances en toute simplicité**

Grâce aux services bancaires en ligne, gérez vos comptes, effectuez des virements et payez vos factures en un clin d'oeil, confortablement installé chez vous !

- **Votre Dossier de Soins Partagé (ou DSP)**

Le DSP est un dossier en ligne, sécurisé, qui permet de regrouper toutes les données essentielles de votre santé. Il est uniquement accessible aux professionnels de la santé à qui vous donnez un accès. L'initiative au coeur de ce projet est d'optimiser les soins en permettant un suivi précis des examens réalisés et de votre prise en charge. Vous trouverez plus d'informations sur [www.esante.lu](http://www.esante.lu).

- **Explorez un monde de possibilités**

De la cuisine à la santé en passant par les loisirs, la toile regorge d'informations et de ressources pour enrichir votre vie. Trouvez des recettes savoureuses, des conseils bien-être ou des activités de loisirs qui vous passionneront. Explorez également une variété de petits jeux pour vous divertir et stimuler votre esprit. Profitez de cette diversité en ligne pour découvrir de nouvelles facettes de votre quotidien et vous inspirer !



## **LES DÉFIS DU NUMÉRIQUE**

- **Maîtriser les nouvelles technologies**

Les smartphones, les tablettes, les ordinateurs... La technologie peut parfois sembler aussi complexe que les mystères de l'univers. Mais ne vous laissez pas intimider ! Avec un peu de curiosité et d'entraînement, vous découvrirez que ces gadgets sont plus faciles à apprivoiser que vous ne le pensez !



Plus de conseils  
pour un bon mot  
de passe !



Surfer en toute  
sécurité :  
comment se  
protéger ?



### • Naviguer en toute sécurité

Internet regorge de merveilles, mais aussi de pièges ! Les escroqueries en ligne peuvent être sournoises, surtout pour les novices. Restez vigilant et apprenez à protéger vos informations personnelles pour surfer en toute sécurité sur la toile. En adoptant des pratiques de sécurité simples telles que la création de mots de passe forts, la mise à jour régulière de vos logiciels et la méfiance à l'égard des courriels ou des sites web suspects, vous pouvez réduire les risques liés à la cybercriminalité et profiter pleinement des avantages d'Internet.

### • Accessibilité pour tous

Chacun a droit à sa part du gâteau numérique, mais parfois, certains obstacles se dressent sur notre chemin. Heureusement, de nombreuses technologies offrent des options d'accessibilité pour les seniors, quelles que soient leurs capacités physiques ou cognitives. Des fonctionnalités telles que les interfaces simplifiées, les commandes vocales et les aides à la navigation facilitent l'utilisation des appareils technologiques pour tous les utilisateurs, garantissant ainsi que personne ne soit laissé pour compte dans cette ère numérique en constante évolution.



**Attention également aux photos publiées et partagées sur Internet :** veillez à ne pas trop vous exposer et ne postez jamais de photos d'autres personnes sans leur accord.

**Ne publiez rien que vous pourriez un jour regretter :** n'oubliez jamais que tout le monde peut lire ce que vous publiez sur internet et que le web aussi est soumis aux lois en vigueur !

## NOS CLUBS AKTIV PLUS À VOTRE SERVICE !

Les **clubs Aktiv Plus** sont présents sur l'ensemble du territoire luxembourgeois et proposent des programmes d'activités très variés : activités physiques, de loisirs, de convivialité et d'apprentissage. Sur ce dernier point, les **clubs Aktiv Plus** s'engagent contre la fracture numérique en proposant des activités en lien avec les compétences digitales: cours en petits groupes, conseils personnalisés, mise à disposition de matériel...

Preuve du succès de ce programme, les **clubs Aktiv Plus** de Help ont gagné le prix de l'inclusion numérique pour leur projet "Internet Café fir Senioren" en juin 2023 !

**N'hésitez pas à les contacter pour en savoir plus sur leur offre de formation !** 🍷



**Stéphanie OBERTIN**  
Ministre de la  
Digitalisation

### Chères lectrices et chers lecteurs,

Le numérique prend une place de plus en plus prépondérante dans le monde d'aujourd'hui. Pour les uns, la technologie rapproche et porte en elle une multitude d'opportunités. Pour d'autres, les évolutions technologiques constituent des obstacles qu'ils jugent insurmontables. Les raisons à cela sont variées et ne dépendent pas toujours de l'âge des individus.

Or, les avancées technologiques peuvent vous aider dans tous les domaines de la vie : pour faire vos démarches administratives, pour avoir accès à vos données médicales, mais aussi pour communiquer facilement avec des amis ou des membres de votre famille.

En tant que ministre de la Digitalisation, mon rôle est de proposer des solutions aux convaincus et aux sceptiques. Pour ce faire, mon ministère a soumis

au gouvernement un plan d'action comprenant une quarantaine d'initiatives qui incitent et forment les plus réticents. Nous proposons ainsi des pistes pour développer les compétences numériques et faciliter l'accès aux outils numériques essentiels. Il s'agit aussi d'augmenter la confiance de tous les citoyens dans ces outils.

Mon ambition est de proposer des services publics numériques et des technologies qui servent vos intérêts et qui vous convainquent par leur pertinence et leur facilité d'utilisation. Si vous désirez vous lancer dans l'aventure, je vous invite à faire un tour sur notre portail :

[www.zesummendigital.lu](http://www.zesummendigital.lu)

Et à vous laisser tenter par une des formations ou par les événements proposés!



## Digitale Inklusion: Die digitale Revolution zu Ihren Diensten!

In einer Welt, die mehr und mehr auf Technologie setzt und sich immer stärker vernetzt, bekommt man manchmal das Gefühl, dass man mit dem rasanten technologischen Wandel nicht mehr Schritt halten kann. Und doch ist es heute wichtiger denn je, die Bedienung neuer digitaler Geräte zu erlernen. Glücklicherweise können Sie mithilfe einer geeigneten Anleitung und den richtigen Ressourcen nicht nur aktiver Teil dieser digitalen Gesellschaft werden, sondern auch alle ihre Vorteile nutzen.

### DIE LAGE IN LUXEMBURG

Auch wenn Luxemburg nach Angaben von Eurostat und Statec über eines der höchsten Levels in Europa verfügt, was die Verbreitung des Internets und grundlegende digitale Kompetenzen anbelangt, besteht dennoch eine digitale Kluft innerhalb der Bevölkerung. Der Begriff digitale Kluft meint in diesem Zusammenhang die Tatsache, dass es einen Graben gibt zwischen denjenigen, die Zugang zu neuen Technologien haben sowie über Kompetenzen und Unterstützung verfügen, um sich sicher online zu bewegen, sowie denjenigen, denen dies verwehrt bleibt.

### ZAHLREICHE ANWENDUNGS-MÖGLICHKEITEN!

Von der Vernetzung mit Ihren Angehörigen bis zur Regelung Ihrer Finanzen – erfahren Sie, wie die digitale Welt Ihr Leben auf überraschende Art bereichern kann:

- **Entwickeln Sie neue Kompetenzen**

Vernetzen Sie sich mit Ihren Angehörigen: Der Technologische Fortschritt hat die Kontaktaufnahme zu den Mitmenschen vereinfacht, ganz gleich, ob es sich um Ihre Kinder, Enkelkinder oder Freunde handelt. Und das rund um den Globus (Sie sollten jedoch auf die Zeitverschiebung achten ☺). Videoanrufe, Kurzmitteilungen und soziale Netzwerke erlauben es Ihnen, schöne Augenblicke zu teilen und Bindungen zu wahren, selbst über große Distanzen hinweg. Nehmen Sie sich Zeit, um regelmäßig Kontakt zu Ihren Angehörigen aufzunehmen und so starke und dauerhafte Beziehungen zu pflegen.

- **Verwalten Sie ganz problemlos Ihre Finanzen**

Mithilfe des Online-Bankings können Sie per Mausclick Ihre Konten verwalten, Überweisungen tätigen und Ihre Rechnungen bezahlen, bequem von zuhause aus!

- **Ihre Patientenakte (Dossier de Soins Partagé, DSP)**

Das DSP ist eine gesicherte, online gespeicherte Akte, in der alle wichtigen Daten zu Ihrer Gesundheit zusammengestellt sind. Sie ist nur für diejenigen Vertreter der Gesundheitsberufe einsehbar, denen Sie den Zugang erlaubt haben. Ziel des Projekts ist es, die Gesundheitsversorgung zu optimieren, indem alle Ihre Untersuchungen einsehbar sind. Auf diese Weise wird Ihre Betreuung verbessert. Weitere Informationen finden Sie auf [www.esante.lu](http://www.esante.lu).

- **Tauchen Sie ein in eine Welt voller Möglichkeiten**

Von der Küche über die Freizeit bis zur Gesundheit: Das Netz quillt über vor Informationen und Ressourcen, die Ihr Leben bereichern. Hier finden Sie leckere Rezepte, Tipps für Ihr Wohlbefinden oder spannende Aktivitäten für die Freizeit. Ganz zu schweigen von einer Vielzahl an Spielen, die Spaß machen und Ihren Geist anregen. Nutzen Sie diese Vielfalt des Internets, um Ihren Alltag durch neue, inspirierende Facetten abwechslungsreicher zu gestalten!

## DIE HERAUSFORDERUNGEN DER DIGITALTECHNIK

### • Die neuen Technologien beherrschen

Smartphones, Tablets, Computer ... manchmal kann ihre Technologie so komplex erscheinen wie ein Buch mit sieben Siegeln. Doch lassen Sie sich nicht einschüchtern! Mit ein wenig Neugier und Übung werden Sie feststellen, dass diese Geräte leichter zu bedienen sind, als Sie denken!

### • Sicher im Netz navigieren

Das Internet steckt voller wunderbarer Dinge, birgt aber auch so manche Falle! Online-Betrügereien können hinterhältig sein, vor allem für Neulinge. Bleiben Sie achtsam und lernen Sie, wie Sie Ihre persönlichen Informationen schützen können, um ganz sicher im Netz zu surfen. Durch einfache Sicherheitsvorkehrungen – beispielsweise die Verwendung sicherer Passwörter, die regelmäßige Aktualisierung Ihrer Software und ein gesundes Misstrauen gegenüber verdächtigen E-Mails oder Websites – können Sie das Risiko reduzieren, auf die Machenschaften der Cyberkriminellen hereinzufallen, und die Vorteile des Internets unbeschwert genießen.

**Seien Sie auch vorsichtig bei der Veröffentlichung und dem Teilen von Fotos im Internet:** Geben Sie nicht zu viele Informationen preis und posten Sie auf keinen Fall die Fotos anderer Menschen ohne deren Einwilligung. **Stellen Sie nichts ins Netz, was Sie eines Tages bereuen könnten:** Vergessen Sie nicht, dass alles, was Sie im Internet publizieren, von allen gelesen werden kann und dass die geltenden Gesetze auch im Web Gültigkeit haben!

**Weitere Tipps für ein starkes Passwort!**



**Surfen in aller Sicherheit: So kann man sich schützen**



### • Zugang für alle

Jeder hat sein Anrecht auf ein Stück vom digitalen Kuchen. Doch manchmal stehen uns einige Hindernisse im Weg. Glücklicherweise gibt es zahlreiche Technologien, die den Zugang zum Netz für Senioren vereinfachen, unabhängig von ihren körperlichen oder kognitiven Fähigkeiten. Funktionen wie vereinfachte Benutzeroberflächen, Sprachanweisungen und Hilfen bei der Navigation erleichtern die Nutzung digitaler Geräte und stellen sicher, dass niemand in unserem sich permanent ändernden digitalen Zeitalter den Anschluss verliert.

## UNSERE CLUBS AKTIV PLUS STEHEN ZU IHREN DIENSTEN!

Die Clubs Aktiv Plus sind überall in Luxemburg vertreten und bieten Programme mit sehr vielfältigen Aktivitäten an: körperliche Betätigungen, Freizeitaktivitäten, gesellige Veranstaltungen und Kurse mit Lerninhalten. Gerade im letztgenannten Bereich engagieren sich die Clubs Aktiv Plus gegen das Entstehen einer digitalen Kluft und bieten Kurse zur Erlangung digitaler Kompetenzen an: in kleinen Gruppen, mit individueller Beratung und Bereitstellung von Material ...

Ein Beleg für den Erfolg dieses Programms: Im Juni 2023 haben die Clubs Aktiv Plus von Help den Preis für digitale Inklusion für ihr Projekt „Internet Café für Senioren“ gewonnen!

**Wenden Sie sich einfach an einen der Clubs, um mehr über ihr Kursangebot zu erfahren!**

**Liebe Leserinnen und Leser,**

Die Digitalisierung nimmt in der heutigen Welt eine immer wichtigere Rolle ein. Für die einen bringt die Technologie die Menschen einander näher und birgt eine Vielzahl von Chancen in sich. Für andere stellen die technologischen Entwicklungen Hindernisse dar, die sie für unüberwindbar halten. Die Gründe dafür sind vielfältig und hängen nicht immer vom Alter der Menschen ab.

Dabei können Ihnen technologische Fortschritte in allen Lebensbereichen helfen: bei Behördengängen, beim Zugriff auf medizinische Daten, aber auch bei der einfachen Kommunikation mit Freunden oder Familienmitgliedern.

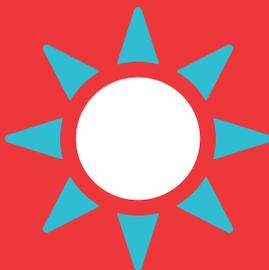
Als Ministerin für Digitalisierung ist es meine Aufgabe, sowohl den Überzeugten als auch den Skeptikern Lösungen anzubieten. Zu diesem Zweck hat mein Ministerium der Regierung einen Aktionsplan mit rund 40 Initiativen vorgelegt, die den Zögernden Anregungen geben, ihnen helfen und sie schulen. So schlagen wir Wege vor, um digitale Kompetenzen zu entwickeln und den Zugang zu wichtigen digitalen Instrumenten zu erleichtern. Es geht auch darum, das Vertrauen aller Bürger in diese Hilfsmittel zu erhöhen.

Mein Bestreben ist es, digitale öffentliche Dienstleistungen und Technologien anzubieten, die in Ihrem Interesse liegen und die Sie durch ihre Zweckmäßigkeit und Benutzerfreundlichkeit überzeugen. Wenn Sie sich auf das Abenteuer einlassen möchten, lade ich Sie ein, sich auf unserem Portal

[www.zesummendigital.lu](http://www.zesummendigital.lu)

umzuschauen und sich von einem der angebotenen Kurse oder Veranstaltungen verlocken zu lassen!

**Stéphanie OBERTIN**  
Ministerin für Digitalisierung



FR

Aidant indispensable



# L'aidant à l'approche des vacances

*Les aidants jouent un rôle essentiel en offrant un soutien précieux aux personnes en situation de dépendance ou de fragilité. Ils assument souvent de nombreuses responsabilités pour veiller au bien-être de leurs proches, qu'il s'agisse de personnes âgées, dépendantes ou malades.*

## LES VACANCES ET LES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES PAR LES AIDANTS.

Pendant les vacances, les aidants se retrouvent confrontés à des défis spécifiques qui peuvent rendre cette période difficile à gérer.

Les aidants peuvent éprouver de la culpabilité à l'idée de laisser leur proche seul pendant les vacances, rendant difficile leur propre détente.

Ils s'inquiètent souvent pour le bien-être et la sécurité de leur proche, surtout s'il s'agit de personnes âgées ou ayant des besoins médicaux. Certains se sentent obligés de rester à proximité, ce qui les empêche de profiter des vacances. La difficulté à lâcher prise et le manque de ressources de remplacement fiables pendant l'été sont également des obstacles pour les aidants qui souhaitent prendre du temps pour eux.





## DES SOLUTIONS EXISTENT POUR LES AIDANTS!

Help propose de nombreuses offres qui soulagent les aidants et leur permettent de s'absenter quelques jours avec la certitude que leurs proches sont pris en charge en toute sécurité:

- Se faire remplacer à domicile par une personne de confiance permet à votre proche de rester dans son environnement habituel. Cette solution peut être combinée, si nécessaire, avec l'organisation de **repas sur roues**, la mise en place de l'**assistance à distance HELP24**, des **passages** temporaires ou des **gardes** supplémentaires par le **réseau**

**d'aide et soins à domicile.** Celui-ci propose aussi l'accompagnement pour les courses, l'assistance pour les soins corporels ou encore des aides ménagères.

- Les **lits de vacances** permettent aux aidants de prendre quelques jours de répit pendant que leur proche bénéficie d'une prise en charge professionnelle tout en profitant des services communautaires et de l'offre de divertissement de l'établissement.
- Le service **Activités et Loisirs** propose des sorties et voyages adaptés aux personnes âgées, dépendantes ou handicapées, encadrées 24h/24 par des soignants. L'occasion pour le proche de partir en vacances seul ou avec son aidant!
- Les aidants peuvent profiter de solutions ponctuelles pour s'offrir des moments de détente: grâce à l'accueil en **centre de jour**, les personnes aidées qui ne peuvent pas rester à domicile toute la journée sont prises en charge dans un centre adapté qui propose des repas ainsi que des activités thérapeutiques ou de loisirs.
- Les **clubs Aktiv Plus** organisent des activités conviviales pour que l'aidant puisse prendre du recul et se sentir un peu comme en vacances.



Vous trouverez de nombreuses informations ainsi que les dernières actualités sur notre site **aidant.lu**! Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller également par téléphone au: **27 55 30 78** ou par e-mail à l'adresse: **info@aidant.lu** •



Législation

# Nouvelle loi sur la qualité des services pour personnes âgées: que dit-elle au juste ?

**L**a nouvelle loi sur les services pour personnes âgées a pour objectif d'organiser l'action des organismes gestionnaires dans les domaines du vieillissement actif, du maintien à domicile et du séjour en structures d'hébergement pour personnes âgées. *"Cette loi met la personne âgée au centre de toutes les attentions. Elle met l'accent sur la qualité et la transparence des services et des prestations dont peuvent bénéficier les personnes âgées, et ce dans un souci de respect, de dignité et dans l'intérêt de ces personnes"*, explique Max Hahn, le ministre de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil. La loi introduit des mesures

pour assurer la qualité des services: un service dédié du ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil effectuera pour cela des évaluations régulières. La loi souligne également l'importance de la formation du personnel et prévoit la création d'un registre des structures d'hébergement, dans lequel seront publiés les services et prestations proposés. Un service national d'information et de médiation dirigé par un médiateur dédié au domaine des personnes âgées est mis en place. Un comité d'éthique doit être assuré dans les services du maintien à domicile et du long séjour. De plus, la loi institue le Conseil supérieur des

FR



Help place la qualité et l'amélioration continue au coeur de sa culture d'entreprise.

personnes âgées, chargé de conseiller d'examiner les problèmes se rapportant aux personnes âgées et de faire des propositions d'amélioration, et la Commission permanente pour le secteur des personnes âgées réunissant tous les acteurs clés du secteur. L'objectif de cette Commission est de réaliser des évaluations et de proposer des améliorations dans le domaine des services pour personnes âgées.

En pratique, la tendance formalisée dans cette loi correspond à ce que Help met déjà en place dans son réseau depuis plusieurs années. La formation des collaborateurs par exemple est une valeur centrale de

Help, et ce depuis les débuts de l'organisation. Dans un souci d'apporter à tous ses clients le meilleur service possible, Help a déjà mis en place un Service Qualité dédié. Celui-ci est notamment chargé de traiter systématiquement les feedbacks clients. Analyser les plaintes et incidents permet d'identifier nos points à améliorer et de constamment augmenter la qualité de nos prestations. **Pour que chaque jour se présente non seulement bien mais toujours mieux !** ♥



FR

News



# Plan National Canicule: protégez-vous face à la chaleur!

*La chaleur peut avoir des répercussions graves sur la santé, d'autant plus que les changements climatiques qui affectent le monde produisent des étés toujours plus chauds. Pour affronter cette situation, le ministère de la Santé lance chaque année depuis 2003 son "plan national canicule".*

*Celui-ci vise à apporter un soutien aux personnes fragilisées ou isolées, en leur offrant des visites de surveillance médicale et une aide à l'hydratation.*

## LE PLAN CANICULE EN PRATIQUE

En tant que client du réseau Help, votre suivi est assuré par nos équipes et vous ne devez pas vous inscrire au plan. En revanche, n'hésitez pas à en parler autour de vous et à informer vos connaissances! Le plan est destiné aux personnes de 75 ans ou plus qui vivent seules ou avec une personne ayant une autonomie limitée, ne bénéficiant d'aucun soutien de l'assurance dépendance. Il leur suffit pour s'inscrire de contacter la Croix-Rouge au numéro **27 55**.

## ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES!



Pour éviter les accidents graves liés à la chaleur, prenez des précautions dès les premiers signes, même insignifiants. Signalez ceux-ci à votre personne de contact Help ou à votre médecin. Les principales pathologies liées à la chaleur sont la fatigue, les maux de tête, les nausées, les crampes musculaires et la déshydratation, le coup de chaleur étant le risque le plus grave. En cas de malaise, appelez le **112**.



### PROTÉGEZ-VOUS

 <p>Restez au frais</p>	 <p>Buvez de l'eau</p>	 <p>Évitez l'alcool</p>	 <p>Mangez suffisamment</p>
 <p>Mouillez-vous le corps</p>	 <p>Fréquentez des endroits climatisés: cinémas, musées, bibliothèques ou magasins</p>	 <p>Évitez les efforts physiques</p>	

### POUR GARDER VOTRE LOGEMENT FRAIS

- Fermez les **volets** et **fenêtres** dès que le soleil tape ou que la température extérieure dépasse celle de votre logement.
- Utilisez des **linges humides** devant les fenêtres pour refroidir par évaporation.
- **Aérez la nuit** en créant des courants d'air.
- Utilisez **ventilateurs** et **brumisateurs**, avec des glaçons devant le ventilateur si possible.
- Évitez d'utiliser des **appareils produisant de la chaleur** : plaques chauffantes, fours... 🔴

Axomove

# Le numérique au secours du physique



**S**avez-vous ce qu'est l'e-santé? C'est tout simplement l'utilisation des technologies numériques pour améliorer la santé et le bien-être: des applications de santé sur nos téléphones aux téléconsultations médicales par internet, en passant par les dispositifs connectés qui surveillent notre état de santé. Le but? Rendre les soins de santé plus accessibles et efficaces grâce aux nouvelles technologies.



Axomove propose plus de 1200 exercices en vidéo

Dans cette optique, Help propose depuis novembre 2023 à certains de ses clients de travailler avec la plateforme d'auto-rééducation en ligne Axomove. En effet, une cinquantaine de clients du réseau d'aides à domicile, des centres de jour et des logements encadrés ont été invités par leur kiné référent à tester ce mode innovant d'aide à la rééducation. À l'aide des 1200 exercices proposés en vidéo par Axomove, le kiné va créer un programme adapté sur mesure à chaque patient.

Ergonomique dans sa prise en main et pédagogique dans ses contenus, la plateforme peut être utilisée par un large public sur une grande variété de supports (pc, tablette, smartphone...) Malgré cela, la fracture numérique que nous évoquons en p.7 dans notre dossier sur l'inclusion digitale se fait sentir auprès d'une partie du public cible. C'est une problématique que le réseau Help a bien saisi et travaille à enrayer, par exemple via des formations et ateliers autour du numérique.

Le plus difficile pour l'utilisateur? Trouver la motivation de faire ses exercices et la garder!

Actuellement uniquement disponible en français, Axomove est en cours de traduction en anglais et une version allemande sera lancée dans le futur. De quoi motiver toujours plus de patients à prendre en main leur rééducation numériquement! 🍷





FR

Bien-être



# Pour la forme, contre l'isolement

*De nombreuses études l'ont démontré: rester socialement connecté permet de maintenir son bien-être physique et mental. Diminution de la cognition, augmentation du risque de dépression, détérioration de la santé générale: les conséquences de l'isolement sont dramatiques. La solution? Garder un mode de vie actif et interagir avec les autres, que ce soit en participant à des activités de groupe ou en restant en contact avec la famille et les amis.*

## MAIS EN PRATIQUE, COMMENT FAIRE POUR ÉVITER L'ISOLEMENT ?

Les options sont nombreuses et variées, selon vos envies et vos capacités.

### 1 Les Clubs Aktiv Plus : le « *active ageing* » en pratique

Fervents défenseurs du vieillissement actif, les 6 Clubs Aktiv Plus du réseau Help offrent une large palette d'activités aux 50 ans et plus. Situés aux quatre coins du pays, ils permettent de participer à des animations sportives et culturelles ou à des formations, de rencontrer de nouvelles personnes, bref de s'amuser activement en étant bien entouré!

### 2 Le service Activités et Loisirs : loisirs et santé combinés

Lorsque leur état de santé ne leur permet plus de pratiquer leurs loisirs ou de voyager, certaines personnes tombent dans la solitude. C'est pourquoi le service Activités et

Loisirs de Help propose des excursions, des sorties ciné, des fêtes et des voyages avec l'encadrement de soignants 24h/24!

### 3 Le service Iris: des bénévoles engagés contre l'isolement

Les bénévoles du service Iris de la Croix-Rouge rendent visite à toute personne qui se sent seule. Pour discuter, boire un café ou faire une balade : l'idée est de partager des moments simples et chaleureux, pour tisser à nouveau des liens.

### 4 Projet "Zesummen am Duerf": rencontres et ateliers à Betzdorf

Organisé par la Croix-Rouge et la commune de Betzdorf, ce projet vise à renforcer les liens intergénérationnels. Il organise des rencontres et des ateliers ouverts à tous sur différents sujets, notamment l'"*active ageing*".

**Et vous, qu'attendez-vous pour vous lancer? ♥**

Selon un sondage de 2024 sur la qualité de vie des seniors au Luxembourg, la solitude est une préoccupation majeure des + de 65 ans.





**Massages bien-être**

# Prendre soin autrement



**Virginie JUNG**  
Aide-soignante Help

**S**i elle est aide-soignante chez Help depuis mai 2008, Virginie Jung a toujours eu un grand intérêt pour le bien-être.

En 2021, en pleine épidémie de Covid, elle constate les méfaits de l'isolement sur ses clients et s'interroge sur le temps passé auprès d'eux, sur la meilleure façon d'apporter le soin et l'attention nécessaires. Décidée à revenir au besoin premier d'être auprès de la personne, Virginie découvre le toucher relationnel et se forme en massage bien-être.



**Maelle BELLION**  
Infirmière Help

Son diplôme en massage bien-être en poche, elle met en place le projet à partir de son antenne à Schifflange et présente l'activité aux clients et aux autres soignants. Pendant un an, elle évalue l'impact de sa pratique et partage son expérience, en étant toujours attentive aux retours des autres professionnels avec qui elle travaille (kinés, infirmiers...)

Quelques mois plus tard, Virginie est rejointe dans le projet par sa collègue Maelle Bellion, formée au massage bien-être à la même école.

## **DONNER DE L'ATTENTION AU-DELÀ DU SOIN**

Le massage bien-être est réalisé pendant une heure de surveillance, et uniquement lorsque les clients sont demandeurs. Cette pratique demande une certaine pédagogie: de nombreux clients ne sont pas habitués à être touchés ou ne connaissent pas les massages, Virginie leur explique et les guide avec respect et bienveillance.

En leur consacrant une heure, la jeune femme permet aux patients de lâcher prise. «*Toucher les gens, c'est leur montrer qu'ils existent*», explique-t-elle. Ainsi, elle aide les clients à combattre l'anxiété et la solitude. Pour certains, cette approche plus douce a même permis de surmonter des blocages et d'accepter des soins.

Des résultats plus qu'encourageants pour l'initiative de Virginie, qui reçoit régulièrement des remerciements touchants de ses clients! ♥



FR

# Cuisine d'été: fraîcheur et gourmandise au menu !



## Café glacé, méthode japonaise

### INGRÉDIENTS

- 30g de café
- 300 ml d'eau
- 300g de glaçons

Préparez votre café à l'aide d'un percolateur ou de la méthode filtre de votre choix. Disposez des glaçons dans votre carafe et faites couler le café chaud dessus. Une fois le café passé, mélangez bien pour faire fondre la majorité de glaçons et servez immédiatement.

## Limonade maison

### INGRÉDIENTS

- Le jus de 4 citrons
- 150g de sucre
- 1L d'eau
- Des glaçons
- Feuilles de menthe (facultatif)

1. Faites chauffer environ 250ml d'eau avec le sucre jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous et forme un sirop.

2. Dans un pichet, mélangez le jus de citron avec le sirop de sucre.

3. Ajoutez le reste de l'eau et mélangez bien. Goûtez et ajustez le sucre, le citron ou l'eau selon vos goûts.

4. Servez avec des glaçons et quelques feuilles de menthe fraîche!



# Quinoa-Salat mit Grillgemüse (Versionen Sommer und Herbst)

DE

## ZUTATEN

- 200 g Quinoa
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- frische Petersilie, gehackt
- 2 Esslöffel Balsamico-Essig
- Saft einer Zitrone
- Salz und Pfeffer, nach Belieben
- **Version Sommer:** 2 rote Paprika und 1 Zucchini
- **Version Herbst:** 1 kleiner Butternutkürbis und 1 Fenchel

**1.** Heizen Sie den Ofen auf 200°C vor.

**2.** In einem Topf 500 ml Wasser zum Kochen bringen. Geben Sie die Quinoa hinzu, decken Sie den Topf ab und lassen Sie das Wasser bei kleiner Flamme etwa 15 Minuten lang weiterkochen. Dann sollte das ganze Wasser absorbiert sein. Den Topf vom Herd nehmen und 5 Minuten zugedeckt stehen lassen. Die Quinoa mit einer Gabel auflockern und wieder zudecken.

**3.** Während der Garzeit das Grillgemüse vorbereiten: Schneiden Sie die Karotten, die Zwiebel und je nach Version das übrige Gemüse in kleine Würfel. Geben Sie dann alles zusammen mit dem gehackten Knoblauch gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Mit dem Olivenöl übergießen, salzen und pfeffern. Anschließend mischen Sie das Gemüse gut durch, um das Öl zu verteilen, und lassen es im vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten grillen.

**4.** Anschließend mischen Sie in einer großen Schüssel die Quinoa mit dem Grillgemüse. Geben Sie etwas Petersilie hinzu.

**5.** Mischen Sie in einer kleinen Schale den Zitronensaft mit dem Balsamico-Essig und der restlichen Petersilie. Abschließend geben Sie das Dressing über den Quinoa-Salat und mischen ihn gut durch.

**6.** Lauwarm oder abgekühlt servieren. ♥





FR

Rock stars seniors

# Zoom sur des légendes vivantes!

*Vous les connaissez depuis toujours, vous fredonnez leurs mélodies, dansez sur leurs tubes... Le talent de ces artistes transcende les décennies! Toujours créatifs, à l'affût de l'innovation, ils continuent d'inspirer des générations. Mais qui sont ces légendes qui embrasent la scène musicale avec une passion et une énergie qui défient le temps ?*



Découvrez vite notre playlist spéciale Rock stars seniors !



## 🎵 BRUCE SPRINGSTEEN

Depuis début 2024, le Boss est en tournée dans le monde entier ! Né en 1949, Springsteen a su séduire des générations entières avec ses textes poignants, sa voix rauque et son authenticité touchantes.

## 🎵 DOLLY PARTON

La pétulante blonde texane a sorti fin 2023 un nouvel album, Rockstar, aux sonorités résolument modernes! Elle soufflera en 2026 ses 80 bougies, ce qui ne l'empêche pas de captiver des stades entiers, à l'aide de sa voix magique, de sa guitare et de ses tenues pailletées.

## 🎵 NEIL YOUNG

Le presque octogénaire s'apprête lui aussi à reprendre la route pour une tournée étasunienne ! Avec un répertoire qui défie le temps, il continue à incarner l'esprit rebelle de la musique rock, tout en restant fidèle à ses convictions et à sa vision artistique.

## 🎵 JONI MITCHELL

Icône intemporelle de la musique folk et rock, elle continue d'inspirer des générations entières avec sa poésie lyrique et sa voix envoûtante. En février, elle a été honorée du prestigieux Grammy Award du meilleur album Folk de l'année! ❤️

## Coups de cœur



# Recommandations littéraires



**AN DER LOUPESCHT**  
CLUB AKTIV PLUS

*Le groupe de lecture du Club An der Loupescht vous recommande ses coups de cœur!*



## John Steinbeck : Le voyage avec Charley (1961)

En septembre 1960, John Steinbeck part de New York avec son caniche Charley pour un voyage à travers 34 états américains « à la recherche de l'Amérique ». Comme le dit le sous-titre : les plus grands défis qui attendent Steinbeck lui sont cependant lancés par ses compatriotes, avec qui des discussions pas toujours faciles lui demandent beaucoup d'énergie et une grande capacité de compréhension.

*Im September 1960 beginnt John Steinbeck mit seinem Pudel Charley von New York aus, eine Reise durch 34 amerikanische Bundesstaaten "auf der Suche nach Amerika". Wie es im Untertitel heißt: die größten Herausforderungen, die auf Steinbeck warten, stellen ihm aber seine verwegenen Landsleute, deren nicht immer einfache Gespräche und Auseinandersetzungen kosten ihm viel Kraft und eine Menge an Verständnisvermögen.*



## Jérôme Quiqueret : Tout devait disparaître (2022)

Le 14 septembre 1910, un couple de commerçants d'Esch-sur-Alzette sont retrouvés assassinés dans leur maison spacieuse du quartier Grenz. Qui est l'auteur de cet affreux crime ? L'auteur du livre nous présente un superbe travail de recherche méticuleuse et passe en revue tous les acteurs et beaucoup de documents d'archives pour arriver à un constat qu'il faut parfois la patience pour attendre la petite erreur du malfaiteur



## Gerbrand BAKKER : Là-haut, tout est calme (2006)

Helmer a commencé à nettoyer la maison de ses parents sur la côte néerlandaise après la mort de son frère et de sa mère. Il fait monter son père, qui a besoin de soins, dans l'ancienne chambre d'enfant de Helmer, contre sa volonté. C'est là que l'on se rend compte que certaines choses ne vont pas... *Helmer hat angefangen nach dem Tod von Bruder und Mutter sein Elternhaus an der niederländischen Küste aufzuräumen. Er verfrachtet seinen pflegebedürftigen Vater gegen dessen Willen nach oben in Helmer früheres Kinderzimmer. Hier ahnen wir schon, dass da einiges nicht stimmen kann.*



## Lukas HARTMANN: Ein passender Mieter (2016)

Zeitgleich mit dem Einzug eines neuen Mieters in die Anbauwohnung eines älteren Paares, wird in dem kleinen Städtchen eine junge Frau ermordet. Hat der junge Mann etwas damit zu tun? Es entsteht ein quälender Verdacht. ♥

**New Tech**

# Votre ange gardien en version high tech !

*Depuis plusieurs années, Help24 s'est imposé comme le partenaire de confiance des personnes qui cherchent à rester indépendantes et autonomes tout en préservant leur sécurité. En proposant une gamme étendue de solutions innovantes et personnalisables pour garantir autonomie et sécurité à ses utilisateurs, Help24 s'adapte aux besoins spécifiques de chacun.*

**E**n plus du service d'appel d'urgence qui permet de contacter 24h/24 sa Helpline, Help24 met à votre disposition une multitude de dispositifs conçus pour votre sécurité. Des détecteurs de fumée ou de gaz aux systèmes d'alarme adaptés aux salles de bain en passant par les détecteurs de chute, Help24 vous accompagne avec une prise en compte particulière de votre situation. Par exemple, des déclencheurs spéciaux, activés par le souffle, ont été spécialement conçus pour les personnes n'ayant plus la capacité physique d'appuyer sur un bouton pour déclencher un appel d'urgence. Et ce n'est pas tout: tous les équipements

de la gamme **Help24** sont combinables entre eux afin de proposer une solution entièrement sur mesure !

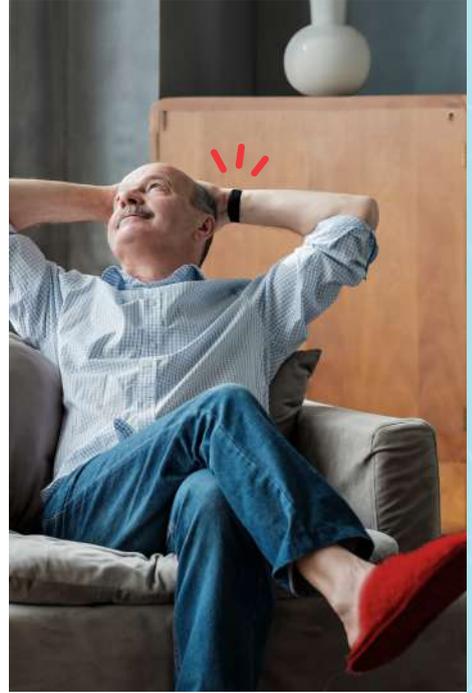
## **LA MONTRE HELP24, BIEN PLUS QU'UN ACCESSOIRE...**

Les avancées technologiques comme les fonctionnalités de géolocalisation permettent une intervention d'urgence où que l'on se trouve. Dans cette tendance, une nouvelle venue a rejoint cette année la gamme de solutions **Help24**: une montre confortable et high-tech, pensée pour être un véritable ange gardien à votre poignet en toute discrétion !



Fort de plus de 25 ans d'expérience, le réseau Help a acquis une profonde compréhension des besoins de ses clients seniors, de leurs attentes et des difficultés qu'ils peuvent rencontrer. Nombreux sont les clients Help qui nous ont fait part de leur inquiétude au moment de sortir se promener, par exemple seul en forêt. D'autres encore veulent rassurer leurs proches : en cas de chute à la maison, ils auront la possibilité d'appeler à l'aide.

La **montre Help24** a donc été conçue pour apporter une réponse pertinente à ces problématiques. Derrière son design sportif et discret se cache un potentiel de sécurité exceptionnel, en offrant bien plus qu'une simple montre-bracelet: d'une simple pression d'un bouton, une assistance d'urgence est toujours à portée de main.



#### ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?

Prenez rendez-vous avec votre personne de contact Help ! Elle organisera pour vous une présentation de notre nouveau produit, ainsi que des autres solutions possibles avec Help24, afin de déterminer ensemble lesquelles sont les plus adaptées à votre situation et à vos attentes.

Vous pouvez également contacter nos équipes par téléphone au :

**26 70 26**

ou par mail à :

**info@help.lu**

Nos équipes sont disponibles de **7h à 22h** pour répondre à vos questions ! ●





DE



New Tech

## Ihr Schutzengel – als Hightech-Version!

*Seit mehreren Jahren ist Help24 der verlässliche Partner von Menschen, die unabhängig und selbstbestimmt leben möchten, ohne dabei ihre Sicherheit zu vernachlässigen. Durch sein breites Angebot an innovativen und individuell einstellbaren Lösungen, die ihren Nutzern Selbstbestimmtheit und Sicherheit garantieren, passt sich Help24 den persönlichen Bedürfnissen aller seiner Kunden an.*

**N**eben dem Notrufdienst, über den seine Helpline rund um die Uhr erreichbar ist, stellt Ihnen Help24 eine Vielzahl von Geräten zur Verfügung, die Ihre Sicherheit erhöhen. Von Rauch- und Gasmeldern über Sturzmelder bis hin zu speziellen Alarmsystemen für Badezimmer: Help24 begleitet sie und berücksichtigt dabei Ihre ganz persönliche Situation. Beispielsweise wurden

spezielle Alarmsysteme, die durch Pusten aktiviert werden, eigens für Menschen entwickelt, die sich in einer Lage befinden, in der sie nicht mehr auf einen Knopf drücken können, um einen Notruf abzusetzen. Und das ist längst nicht alles: Alle Geräte des Sortiments **Help24** können miteinander kombiniert werden, um Ihnen eine wirklich an Ihren Bedarf angepasste Lösung zu bieten!

## **DIE UHR VON HELP24: MEHR ALS NUR EIN ACCESSOIRE ...**

Der technologische Fortschritt, etwa in Form der Funk-Ortung, erlaubt es, die Rettungskräfte genau zum Aufenthaltsort des hilfsbedürftigen Menschen zu leiten. In diesem Bereich erweitert sich das Sortiment von Help24 in diesem Jahr um eine neue Lösung: eine bequeme Hightech-Uhr, die als ein echter, jedoch diskreter Schutzengel am Handgelenk fungiert!

Dank seiner 25-jährigen Erfahrung konnte sich das Netzwerk Help ein umfassendes Verständnis der Bedürfnisse seiner Kunden im Seniorenalter aneignen sowie ihre Erwartungen und besonderen Probleme verstehen. Viele unserer Kunden haben uns beispielsweise von ihren Ängsten erzählt, allein das Haus zu verlassen, etwa zu einem

Waldspaziergang. Andere wiederum möchten ihre Angehörigen beruhigen, die nun wissen, dass der ältere Mensch im Fall eines Sturzes in der Lage ist, Hilfe zu rufen.

Die Uhr Help24 wurde deshalb so konzipiert, dass sie diese Aufgabe effizient übernehmen kann. Hinter ihrem sportlichen und diskreten Design verbirgt sich eine exzellente Sicherheitsfunktion, die weit mehr ist als eine schlichte Armbanduhr: Per schlichtem Knopfdruck ist der Notfalldienst im wörtlichen Sinn zum Greifen nah.



### **SIE MÖCHTEN MEHR ERFAHREN?**

Dann vereinbaren Sie am besten gleich einen Termin mit Ihrem Ansprechpartner bei Help! Er stellt Ihnen unser neues Produkt sowie alle anderen Lösungen von Help24 vor. Anschließend können Sie gemeinsam festlegen, welche Lösungen Ihrer Situation und Ihren Erwartungen am besten entsprechen.

Sie können unsere Teams auch telefonisch unter:

**26 70 26**

oder per E-Mail an:

**info@help.lu**

Sie sind von **7 bis 22 Uhr** für Sie da, um Ihre Fragen zu beantworten! ❤️



# Agenda

Juillet - Décembre 2024

*Juli - Dezember 2024*





07

# Juillet

## Juli

JEUDI  
DONNERSTAG

04

VENDREDI  
FREITAG

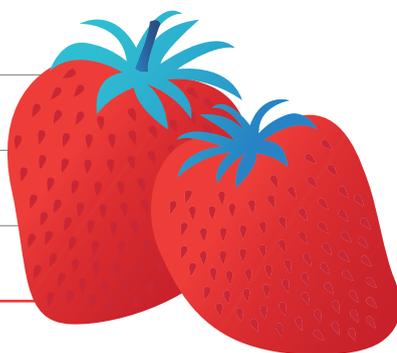
05

SAMEDI  
SAMSTAG

06


DIMANCHE  
SONNTAG

07



07

Juillet

Juli

JEUDI  
DONNERSTAG

11

VENDREDI  
FREITAG

12

SAMEDI  
SAMSTAG

13

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIMANCHE  
SONNTAG

14

---

---

---

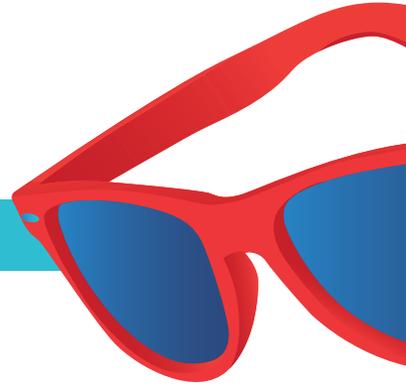
---

---



07

Juillet  
Juli



JEUDI  
DONNERSTAG  
18

VENDREDI  
FREITAG  
19

SAMEDI  
SAMSTAG  
20


DIMANCHE  
SONNTAG  
21




07

# Juillet

## Juli

JEUDI  
DONNERSTAG

25

VENDREDI  
FREITAG

26

SAMEDI  
SAMSTAG

27

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIMANCHE  
SONNTAG

28

---

---

---

---

---





08

**Août**  
**August**

**JEUDI**  
**DONNERSTAG**

**01**

**VENDREDI**  
**FREITAG**

**02**

**SAMEDI**  
**SAMSTAG**

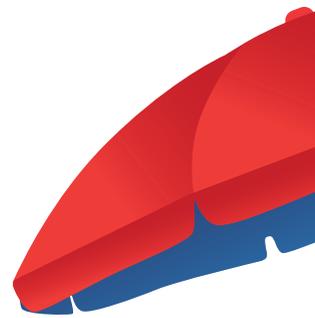
**03**


---

**DIMANCHE**  
**SONNTAG**

**04**


---





08

# Août

## August

JEUDI  
DONNERSTAG

08

VENDREDI  
FREITAG

09

SAMEDI  
SAMSTAG

10

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIMANCHE  
SONNTAG

11

---

---

---

---

---



08

# Août

## August

JEUDI  
DONNERSTAG

15

VENDREDI  
FREITAG

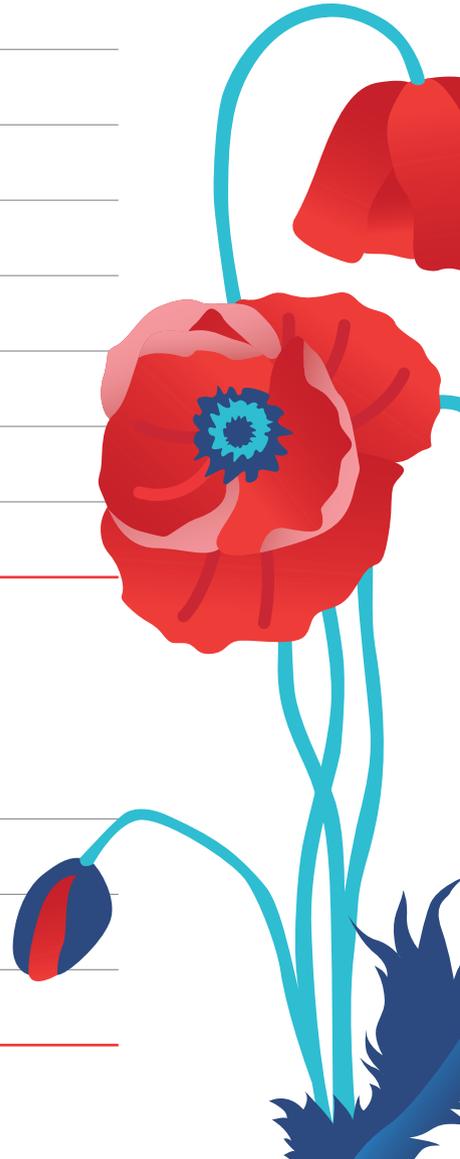
16

SAMEDI  
SAMSTAG

17


DIMANCHE  
SONNTAG

18



08

# Août

## August

JEUDI  
DONNERSTAG

22

VENDREDI  
FREITAG

23

SAMEDI  
SAMSTAG

24

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIMANCHE  
SONNTAG

25

---

---

---

---

---



08

# Août

## August

JEUDI  
DONNERSTAG

29

VENDREDI  
FREITAG

30

SAMEDI  
SAMSTAG

31

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIMANCHE  
SONNTAG

01

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





09

# Septembre

## September

JEUDI  
DONNERSTAG

05

VENDREDI  
FREITAG

06

SAMEDI  
SAMSTAG

07

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIMANCHE  
SONNTAG

08

---

---

---

---

---



SEPTEMBRE / SEPTEMBER

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						

OCTOBRE / OKTOBER

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			

# Septembre

# September

09

LUNDI  
MONTAG

09

MARDI  
DIENSTAG

10

MERCREDI  
MITTWOCH

11

---

---

---

---

---

---

---

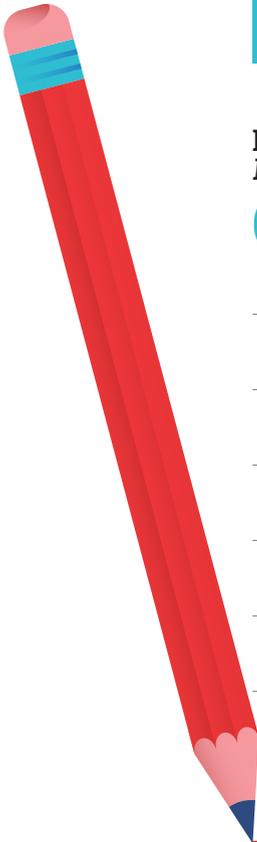
---

---

---

---

---



09

Septembre

September

JEUDI  
DONNERSTAG

12

VENDREDI  
FREITAG

13

SAMEDI  
SAMSTAG

14

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIMANCHE  
SONNTAG

15

---

---

---

---

---



09

# Septembre

## September

JEUDI  
DONNERSTAG

19

VENDREDI  
FREITAG

20

SAMEDI  
SAMSTAG

21

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIMANCHE  
SONNTAG

22

---

---

---

---

---



09

# Septembre

## September

JEUDI  
DONNERSTAG

26

VENDREDI  
FREITAG

27

SAMEDI  
SAMSTAG

28




DIMANCHE  
SONNTAG

29




10

Octobre  
Oktober

JEUDI  
DONNERSTAG

03

VENDREDI  
FREITAG

04

SAMEDI  
SAMSTAG

05

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIMANCHE  
SONNTAG

06

---

---

---

---

---



10

Octobre  
Oktober



JEUDI  
DONNERSTAG

10

VENDREDI  
FREITAG

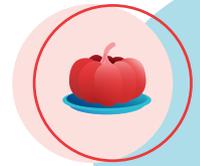
11

SAMEDI  
SAMSTAG

12


DIMANCHE  
SONNTAG

13

**OCTOBRE / OKTOBER**

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			

**NOVEMBRE / NOVEMBER**

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	

1 Toussaint / Allerheiligen

**Octobre**  
**Oktober**

10

**LUNDI**  
**MONTAG**

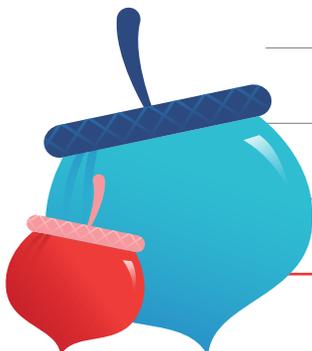
**14**

**MARDI**  
**DIENSTAG**

**15**

**MERCREDI**  
**MITTWOCH**

**16**



10

Octobre  
Oktober

JEUDI  
DONNERSTAG

17

VENDREDI  
FREITAG

18

SAMEDI  
SAMSTAG

19

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIMANCHE  
SONNTAG

20

---

---

---

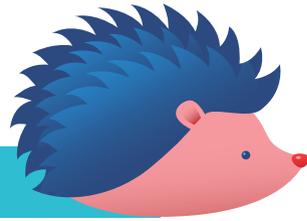
---

---



10

Octobre  
Oktober



JEUDI  
DONNERSTAG

24

VENDREDI  
FREITAG

25

SAMEDI  
SAMSTAG

26

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIMANCHE  
SONNTAG

27

---

---

---

---

---







11

**Novembre**  
**November**

**JEUDI**  
**DONNERSTAG**

**07**

**VENDREDI**  
**FREITAG**

**08**

**SAMEDI**  
**SAMSTAG**

**09**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**DIMANCHE**  
**SONNTAG**

**10**

---

---

---

---

---



**NOVEMBRE / NOVEMBER**

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	

1 Toussaint / Allerheiligen

**DÉCEMBRE / DEZEMBER**

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					

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / Weihnachtstag

# Novembre

# November

# 11

**LUNDI  
MONTAG**

## 11

**MARDI  
DIENSTAG**

## 12

**MERCREDI  
MITTWOCH**

## 13

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



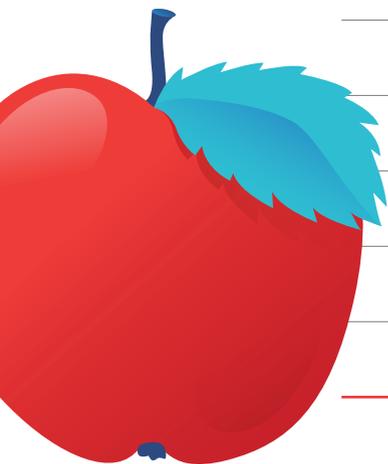
---



---



---



11

# Novembre

## November

JEUDI  
DONNERSTAG

14

VENDREDI  
FREITAG

15

SAMEDI  
SAMSTAG

16

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIMANCHE  
SONNTAG

17

---

---

---

---

---



11

# Novembre

## November

JEUDI  
DONNERSTAG

21

VENDREDI  
FREITAG

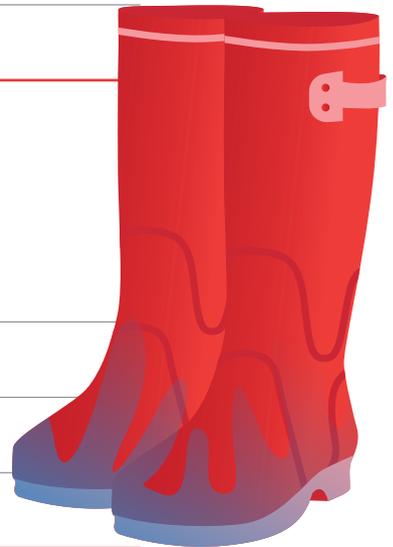
22

SAMEDI  
SAMSTAG

23


DIMANCHE  
SONNTAG

24



11

# Novembre

## November

JEUDI  
DONNERSTAG

28

VENDREDI  
FREITAG

29

SAMEDI  
SAMSTAG

30

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIMANCHE  
SONNTAG

01

---

---

---

---

---



12

# Décembre

## Dezember

JEUDI  
DONNERSTAG

05

VENDREDI  
FREITAG

06

SAMEDI  
SAMSTAG

07

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIMANCHE  
SONNTAG

08

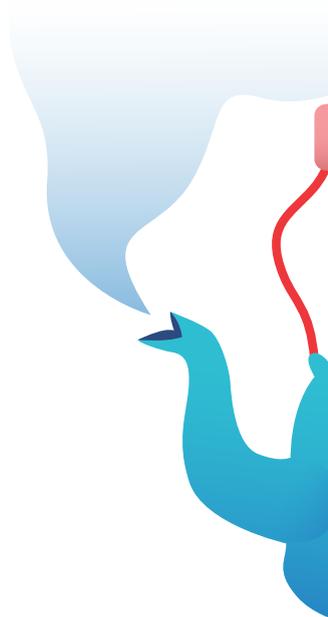
---

---

---

---

---





**DÉCEMBRE / DEZEMBER**

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					

- 25 Noël / Weihnachten
- 26 Saint-Etienne / Weihnachtstag

**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		

- 1 Jour de l'an / Neujahr

# Décembre

# Dezember

# 12

**LUNDI**  
**MONTAG**

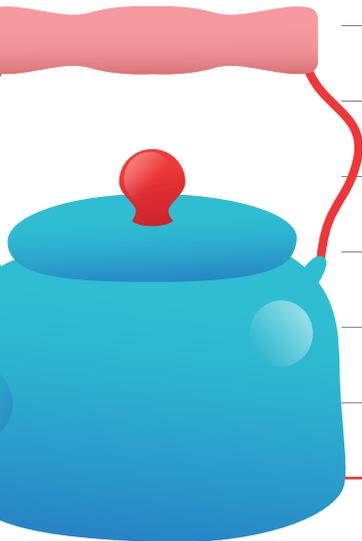
**09**

**MARDI**  
**DIENSTAG**

**10**

**MERCREDI**  
**MITTWOCH**

**11**




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

12

# Décembre Dezember

JEUDI  
DONNERSTAG

12

VENDREDI  
FREITAG

13

SAMEDI  
SAMSTAG

14


---

DIMANCHE  
SONNTAG

15


---



12

Décembre  
Dezember

JEUDI  
DONNERSTAG

19

VENDREDI  
FREITAG

20

SAMEDI  
SAMSTAG

21


DIMANCHE  
SONNTAG

22






12

Décembre  
Dezember

JEUDI  
DONNERSTAG

26

VENDREDI  
FREITAG

27

SAMEDI  
SAMSTAG

28


DIMANCHE  
SONNTAG

29






# Jeu / Spiel

## MOTS-MÉLÉS

Trouvez tous les mots de la liste afin de trouver le mot caché de 8 lettres.

G	I	D	E	L	A	G	U	T	R	O	P	S	Q	T
N	M	R	A	M	E	V	R	C	R	E	E	N	N	E
F	E	U	A	S	U	A	A	E	A	R	I	E	O	L
E	I	I	I	D	N	D	I	R	E	C	M	N	E	R
T	H	R	G	C	A	L	N	G	I	E	C	N	A	E
I	P	B	H	R	L	P	N	E	L	A	T	O	R	M
D	A	E	O	E	U	A	T	I	R	O	N	I	R	L
E	R	L	R	U	R	R	C	A	N	E	A	T	U	D
I	G	S	T	T	A	I	N	T	L	F	N	E	E	
R	O	T	E	E	F	E	O	H	U	I	E	E	I	T
A	I	R	I	G	R	I	I	C	C	T	O	V	R	T
G	B	E	F	A	R	I	S	L	T	A	I	N	E	E
L	N	V	E	S	V	U	T	E	L	U	B	O	F	T
U	S	U	M	U	M	I	S	E	S	E	A	C	N	E
B	J	O	U	R	S	A	V	O	I	R	S	S	I	S

MOT CACHÉ :

AMUSEZ-VOUS BIEN !

VIEL SPASS !

ACCORD  
ADAPTATION  
ALTÉRITÉ  
BACH  
BIOGRAPHIE  
BOUTEILLES  
BULGARIE  
CALCIUM

CHIRURGIEN  
CINQ  
CONVENTION  
DELÀ  
DETTE  
ÉDITÉ  
ENTONNOIRS  
ÉTRANGÈRES

FACILEMENT  
GREC  
INFÉRIEUR  
JOURS  
LUNETTES  
MANIER  
MÉFIE  
MERLE

MUSCULAIRE  
OREILLERS  
OUVERTS  
PORTUGAL  
PRISE  
RÉFÉRENDUM  
SAUT  
SAVOIR

SUIVIE  
TÊTES  
TRANCHER  
USAGE  
VARIANTE  
VIVAIT

# Contacts utiles pour votre prise en charge

*Nützliche Kontaktdaten für Ihre Betreuung*

## AIDES ET SOINS DE LA CROIX-ROUGE LUXEMBOURGEOISE

📍 2b, rue Nicolas Bové  
L-1253 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



2b, rue Nicolas Bové L-1253 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, Julien Naramski, Catherine Clesse

Rédaction : Help a.s.b.l.

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

Impression : Print Solutions

Tirage : 3 500 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: [gopr-infos@help.lu](mailto:gopr-infos@help.lu) ou à l'adresse suivante:**

**Help a.s.b.l. / Doheem Versuergt a.s.b.l.  
Protection des données  
44, boulevard Joseph II, L-1840 Luxembourg**



# Help, votre partenaire santé au quotidien !

CHOISIR HELP, C'EST OPTER POUR **UNE PRISE EN SOINS ADAPTÉE À VOS BESOINS!**



• **22 antennes de soins** pour être proche de vous



• **8 centres de jour**

• **4 logements encadrés** et possibilité de lits vacances



• **6 Clubs Aktiv Plus**

• **1 équipe pluridisciplinaire**



• Des **activités et excursions** avec encadrement infirmier

• Un **système téléalarme** à domicile ou en déplacement



• **Accompagnement et soins continus** : possibilité de suivi 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

• Une écoute et des conseils aux **Aidants**



Quels que soient votre situation ou vos besoins, notre équipe met tout en œuvre pour que **chaque jour se présente bien!**



Pour plus d'informations : ☎ 26 70 26 | 🌐 [www.help.lu](http://www.help.lu) | ✉ [info@help.lu](mailto:info@help.lu) | 📺 [reseau.help](https://www.facebook.com/reseau.help)

**help**<sup>♥</sup>  
All Dag ass e gudden Dag

A VOS CÔTÉS DEPUIS 40 ANS

# Dans notre boutique de Contern et en ligne

mobilité

incontinence

hygiène

parapharmacie



Boutique accessible aux personnes  
à mobilité réduite.



## Hospilux

Fournisseur officiel de la Santé

[www.hospilux.lu](http://www.hospilux.lu)

Hospilux S.A. RCS Luxembourg: B21022



Ou allez directement sur  
[shop.hospilux.lu](http://shop.hospilux.lu)

Scannez-moi et commandez !