

Bleift gesund!

MAGAZINE
help N°14
1^{er} SEMESTRE
2025

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



Agenda
à l'intérieur

DOSSIER

**Logements encadrés :
des solutions pertinentes
et individualisées**

GUTT A FORM

**Stress und Angst?
Hier sind unsere Zen-Tipps!**

help 
All Dag ass e gudden Dag

SOMMAIRE

Édito p.4-5

Dossier

Logements encadrés: des solutions pertinentes
et individualisées p.6-9

Betreutes Wohnen: Relevante und
individuelle Lösungen p.10-11

Help – All Dag ass e gudden Dag

Club Aktiv+ : ça ne fait que commencer! p.12-13

Rétrospective de la Journée de l'aidant 2024:
des actions réussies pour une journée spéciale! p.14-15

Für fundierte und vertrauensvolle Entscheidungen:
ein Ethikkomitee, das Ihnen zuhört p.16-17

Un comité d'éthique à votre écoute : pour des
décisions éclairées et en toute confiance p.18-19

News

LU-Alert: Un nouveau système d'alerte
pour votre sécurité p.20-21

Notre enquête de satisfaction p.22

Unsere Zufriedenheitsumfrage p.23

Un engagement fort pour des soins de qualité p.24-25

La Croix-Rouge luxembourgeoise et le Syrdall Heem
unissent leurs forces ! p.26

Bündelung der Kräfte: Rotes Kreuz übernimmt
Aktivitäten von Syrdall Heem p.27

Stress und Angst? Hier sind unsere Zen-Tipps! p.28

Gutt a Form

Lutter contre le blues hivernal : nos astuces
pour rester au top ! p.29-31

Évitez les maladies respiratoires cet hiver p.32-35

Iesst gesond

Une Promenade Gourmande d'Automne p.36

Himbeer-Cheesecake ohne Backen p.37

Home sweet home

Literarische Empfehlungen p.38

Aérer et chauffer sa maison : un paradoxe ? p.39

Haus lüften und heizen: ein Widerspruch? p.40-41

Nouvelles Technologies

Sécurité et autonomie grâce à Help24 p.42-43

Restez actifs

Agenda p.44-107

Jeu p.108

Contacts utiles pour votre prise en charge p.109

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Wir freuen uns, Ihnen die neue Ausgabe von *Bleibt gesund* zu präsentieren. Sie ist auch dieses Mal wieder reich an Tipps, Informationen und Inspirationen für die kommenden Monate.

In dieser Ausgabe widmen wir uns unter anderem dem Thema betreutes Wohnen, und damit Lösungen für Menschen, die nicht mehr allein zu Hause leben wollen oder können. Dieses Wohnkonzept bietet ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Autonomie und Betreuung und stellt so eine lebenswerte und sichere Alternative dar.

Wir laden Sie auch ein, unseren Artikel über die Aktiv+ Clubs zu lesen, deren Türen Ihnen offen stehen, wenn Sie von einem breiten Spektrum an Aktivitäten profitieren möchten. Hier wird für jeden Geschmack etwas geboten.

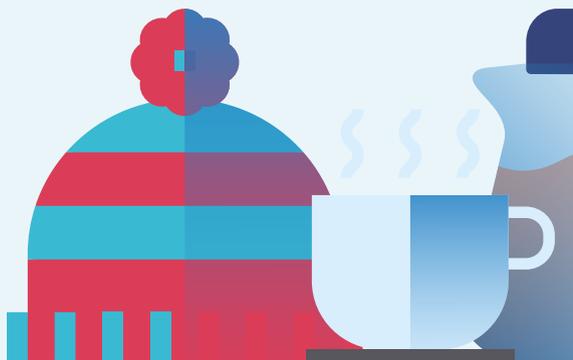
Außerdem blicken wir auf die *Journée des aidants* zurück, die alle diejenigen würdigt, die sich mit beispielhafter Energie der Betreuung ihrer Angehörigen widmen.

Was uns ebenfalls am Herzen liegt: Auch wenn der Winter Einzug hält, sollten Sie sich nicht dem Winterblues hingeben! Wir haben deshalb für Sie Empfehlungen zusammengestellt, wie Sie trotz der kürzer werdenden Tage fit und bei guter Laune bleiben. Zudem geben wir Ihnen praktische Tipps zur Vorbeugung von Winterkrankheiten, insbesondere der Grippe.

Zu guter Letzt möchten wir Ihnen mit dieser Ausgabe unsere herzlichsten Wünsche zum Jahresende übermitteln. Möge das neue Jahr Ihnen Freude, Gelassenheit sowie wertvolle Momente des Teilens und der Solidarität bringen.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr Koordinations-Komitee von Help



Édito

Chères lectrices, chers lecteurs,

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous vous présentons cette nouvelle édition du Bleift gesond, riche en conseils et inspirations pour vous accompagner tout au long de la saison !

Dans ce numéro, nous mettons en lumière les logements encadrés, des solutions pensées pour les personnes qui ne souhaitent ou ne peuvent plus vivre seules chez elles. Ces lieux de vie offrent un juste équilibre entre solutions et accompagnement, constituant une alternative chaleureuse et sécurisante.

Nous vous invitons également à découvrir notre article sur les clubs Aktiv+, dont les portes vous sont grandes ouvertes pour profiter d'un large éventail d'activités adaptées à vos envies.

De plus, retrouvez une rétrospective de la journée des aidants, un moment fort, placé en hommage à celles et ceux qui consacrent tant de leur énergie à accompagner leurs proches.

Et même si l'hiver s'installe doucement, pas question de céder au blues hivernal ! Nous avons rassemblé pour vous des recommandations pour rester en forme et garder le moral malgré les jours plus courts, ainsi que des conseils pratiques pour prévenir les virus hivernaux, notamment la grippe.

Enfin, nous souhaitons profiter de ce numéro pour vous adresser nos vœux les plus chaleureux. Que cette nouvelle année soit remplie de joie, de sérénité et de précieux moments de partage et de solidarité.

Bonne lecture et prenez soin de vous,

Votre comité de coordination Help







Logements encadrés

Des solutions pertinentes et individualisées

En matière de « *bien vieillir* », le lieu de vie est un élément essentiel.

LIEU DE VIE ET QUALITÉ DE VIE

Il ne fait aucun doute que chacun d'entre nous associe sa qualité de vie à son lieu de vie; on y crée son confort, ses habitudes, son intimité et on s'impatiente même parfois de retrouver son chez soi après quelques jours de vacances. Quoi de plus normal!? « *On s'y sent comme un poisson dans l'eau* ». Quand on vieillit, c'est d'autant plus vrai.

Pourtant quand certaines fragilités ou difficultés commencent à se faire sentir dans nos activités de la vie quotidienne, il est important d'en prendre conscience, d'y réfléchir et d'évaluer si notre « *chez soi* » correspond ou répond encore à nos besoins.

Ce questionnement est dérangeant, il pourrait changer nos habitudes et le changement on n'aime pas trop ça...

BIEN VIEILLIR N'EST PAS UN VŒU PIEUX

Mais encore faut-il s'en soucier... pour soi mais aussi pour nos proches et plus largement pour la société en général.

En matière de « *bien vieillir* », le lieu de vie est un élément essentiel. Ainsi il est indispensable d'aborder la question du logement et se demander s'il est adapté à nos besoins si on y a encore une bonne qualité de vie. Celle-ci est très personnelle et d'une personne à une autre, elle s'apprécie différemment. Par rapport à notre logement, il convient de se demander si:

Est-ce que je m'y sens en sécurité? Est-ce que je me sens seul? Est-ce que je suis proche des services dont j'ai besoin? Est-ce que c'est trop grand, demande trop d'entretien ou n'est plus adapté à mes besoins? ... Autant de questions qui me permettront peut-être d'envisager une meilleure solution, un nouveau lieu de vie.

Dans ce contexte, les **logements encadrés** se présentent comme une solution attrayante. Conçus pour répondre aux besoins des personnes qui rencontrent les premières difficultés en matière d'autonomie, ces espaces de vie offrent confort, sécurité et convivialité, tout en préservant l'indépendance, l'autonomie et l'intimité de la personne.

- **Un environnement sécurisé et adapté**

Le principal avantage des logements encadrés réside dans leur **environnement sécurisé**, spécialement conçu pour limiter les risques liés à la mobilité. Contrairement à un domicile classique, les logements encadrés disposent d'aménagements qui minimisent les risques de chutes et autres accidents.

En plus de ces infrastructures, les résidents bénéficient de la **présence d'un personnel qualifié** disponible quotidiennement, offrant soins et assistance sans compromettre leur autonomie. Cela crée un environnement rassurant où chacun peut vivre en toute sérénité, sachant qu'une aide est toujours à portée de main.

- **Un maintien de l'autonomie**

Ces structures ne sont pas destinées uniquement à une personne en perte d'autonomie. Elles s'adressent également aux seniors autonomes qui rencontrent des difficultés pour gérer certaines tâches au quotidien. Dans un **appartement individuel entièrement équipé**, chaque résident peut organiser sa vie selon ses envies, tout en ayant accès à une gamme de services qui facilitent son quotidien.

L'équilibre entre autonomie et soutien est au cœur de ce modèle, permettant aux résidents de **rester indépendants tout en étant encadrés**. Ils peuvent continuer à structurer leur emploi du temps librement, tout en étant assurés d'avoir une assistance à disposition si besoin.



- **Une réponse adaptée à l'évolution des besoins individuels**

Les logements encadrés offrent également une réponse aux **besoins évolutifs** des seniors. À mesure que des tâches comme l'entretien du domicile ou les déplacements deviennent complexes, ces structures proposent une assistance adaptée, qu'il s'agisse de soins médicaux, d'aide à la gestion du quotidien ou de services de conciergerie.

Certaines résidences proposent même des **services hôteliers complets**, permettant aux résidents de bénéficier de repas préparés, de ménage et d'autres commodités. Ils peuvent ainsi se concentrer sur leur bien-être sans se soucier des tâches domestiques.

• **Une vie sociale préservée et stimulée**

L'isolement est une réalité pour beaucoup de seniors, souvent dû à la distance avec leurs proches ou au retrait progressif des activités professionnelles. Les logements encadrés permettent de **maintenir une vie sociale active**. Ces structures sont souvent dotées de **salles communes** et proposent des **activités collectives** variées : ateliers créatifs, jeux, excursions ou moments de convivialité.

Ces interactions renforcent les liens sociaux entre les résidents et participent à leur bien-être mental et émotionnel. Elles permettent également de créer un sentiment d'appartenance à une communauté, rompant avec la solitude souvent ressentie par les seniors.

• **Un soutien pour les proches**

Les logements encadrés ne bénéficient pas seulement aux résidents, mais aussi à leurs familles. Savoir que leurs proches vivent dans un environnement sécurisé et adapté est un **véritable soulagement** pour les familles. Cela leur permet d'alléger la charge émotionnelle et logistique liée à la prise en charge d'un senior à domicile, tout en maintenant une relation équilibrée avec eux.

• **Un choix serein pour l'avenir**

Les **logements encadrés** représentent une solution idéale pour les seniors qui souhaitent continuer à vivre de manière autonome, tout en bénéficiant d'un cadre sécurisé et de services adaptés à leurs besoins. Ces structures allient indépendance et soutien, offrant une alternative pertinente pour ceux dont le domicile n'est plus adapté. Elles garantissent ainsi confort, sécurité et tranquillité d'esprit, aussi bien pour les résidents que pour leurs proches. ♥



Help collabore depuis longtemps avec le **Senior Hôtel** à Echternach. Pour un séjour dans la région, réservez une chambre vacances et profitez d'un hébergement confortable, d'un cadre convivial et de services hôteliers de qualité, avec une équipe de soins disponible 24h/7.

★ **www.seniorhotel.lu**
9 Rue de l'Hôpital,
448 Echternach



Intéressé(e) ?

➔ Contactez le 26 70 26, envoyez un mail à info@help.lu ou consultez le site help.lu/service/logements-encadres/ ♥

- ① **Résidence Aline Mayrisch**
1C, rue Neigoart, L-9422 Vianden
- ② **Logement encadré Muselheem**
81, Esplanade de la Moselle
L-6637 Wasserbillig
- ③ **Vitalhome du Val de Kayl**
26, rue de Tétange, L-3672 Kayl
- ④ **Residenz Laanscht d'Sauer**
6, rue du Moulin, L-9650 Esch-sur-Sûre

Relevante und individuelle Lösungen

WOHNORT UND LEBENSQUALITÄT

Es steht außer Frage, dass wir mit unserem Wohnort auch und vor allem Lebensqualität verbinden. Wir schaffen uns dort ein gemütliches Umfeld, frönen lieb gewonnenen Gewohnheiten und bewahren dabei unsere Privatsphäre. Und manchmal freuen wir uns nach ein paar Urlaubstagen darauf, wieder nach Hause zu kommen. Was könnte normaler sein? "Man fühlt sich dort wie ein Fisch im Wasser". Und wenn man älter wird, ist dies umso mehr der Fall.

Wenn jedoch bestimmte Schwierigkeiten in unseren täglichen Aktivitäten spürbar werden, ist es wichtig, sich dessen bewusst zu werden und darüber nachzudenken, ob unser "Zuhause" noch unseren Bedürfnissen gerecht wird.

Diese Fragestellung mag anfangs irritieren. Sie könnte unsere Gewohnheiten verändern, und Veränderungen mögen wir nicht besonders...

GUTES ALTERN IST KEIN FROMMER WUNSCH

Dennoch müssen wir uns diesen Fragen stellen... für uns selbst, aber auch für unsere Angehörigen - und im weiteren Sinne sogar für die Gesellschaft als Ganzes.

Um gut zu altern, ist der Wohnort ein wesentliches Element. Daher ist es unerlässlich, die eigene Unterkunft kritisch zu betrachten und sich zu fragen, ob sie unseren Bedürfnissen noch entspricht und ob wir dort noch eine gute Lebensqualität haben. Dies ist eine sehr persönliche Angelegenheit und wird von Person zu Person unterschiedlich bewertet. Konkret sollten wir uns in Bezug auf unsere Wohnung fragen:

- Fühle ich mich dort sicher?
- Fühle ich mich einsam?
- Habe ich in der Nähe Zugriff auf die Dienstleistungen, die ich benötige?
- Ist mein Zuhause zu groß, erfordert es zu viel Arbeitsaufwand?
- Ist mein Zuhause an meine Bedürfnisse angepasst?

All diese Fragen können helfen, eine ideale Lösung zu finden, bzw. einen neuen Wohnort in Betracht zu ziehen.

In diesem Zusammenhang stellt sich Betreutes Wohnen oftmals als attraktive Lösung dar. Die entsprechenden Wohnräume sind so konzipiert, dass sie den Bedürfnissen von Menschen gerecht werden, die erste Schwierigkeiten in Bezug auf ihre Autonomie haben. Sie bieten Komfort, Sicherheit und Geselligkeit - und bewahren gleichzeitig Unabhängigkeit, Autonomie und Privatsphäre der Bewohner.

EINE SICHERE UND ANGEPASSTE UMGEBUNG

Der Hauptvorteil des Betreuten Wohnens liegt in der **sicheren Umgebung**, die speziell darauf ausgelegt ist, Mobilitätsrisiken zu minimieren. Anders als ein gewöhnliches Zuhause bietet Betreutes Wohnen Einrichtungen, die das Risiko von Stürzen und anderen Unfällen verringern.

Zusätzlich profitieren die Bewohner von der **Anwesenheit qualifizierten Personals**, das täglich verfügbar ist und Pflege bzw. Unterstützung bietet, ohne dabei die Autonomie der Bewohner einzuschränken. So entsteht eine beruhigende Atmosphäre, in der alle sicher leben können - mit dem Wissen, dass Hilfe stets zur Verfügung steht.

ERHALT DER SELBSTSTÄNDIGKEIT

Die entsprechenden Wohnstrukturen richten sich dabei nicht nur an Personen mit Autonomieverlust. Sie bieten auch Senioren, die selbstständig sind, aber bei bestimmten alltäglichen Aufgaben Unterstützung benötigen, ein bedarfsgerechtes Zuhause. In einer voll ausgestatteten Einzelwohnung kann jeder Bewohner sein Leben nach eigenen Wünschen gestalten und gleichzeitig auf eine Reihe von Diensten zurückgreifen, die den Alltag erleichtern.

Das Gleichgewicht zwischen Selbstständigkeit und Unterstützung steht im Mittelpunkt dieses Modells und ermöglicht es Bewohnern, unabhängig zu bleiben und gleichzeitig Unterstützung in unmittelbarer Nähe zu finden. So kann jeder seinen Tagesablauf frei gestalten, mit der Gewissheit, bei Bedarf Hilfe zu erhalten.

EINE PASSENDE ANTWORT AUF DIE ENTWICKLUNG INDIVIDUELLER BEDÜRFNISSE

Betreutes Wohnen bietet demnach eine Lösung für die sich wandelnden Bedürfnisse von Senioren. Wenn Aufgaben wie die Haushaltsführung oder die eigene Fortbewegung schwieriger werden, bieten diese Strukturen die geeignete Unterstützung – sei es in Form von medizinischer Pflege, Alltagsbetreuung oder Hausmeisterdiensten.

Einige Residenzen bieten sogar einen kompletten Hotelservice, so dass die Bewohner von zubereiteten Mahlzeiten, Reinigungsdiensten und anderen Annehmlichkeiten profitieren. So können sie sich auf ihr eigenes Wohlbefinden konzentrieren, ohne sich um Haushaltspflichten kümmern zu müssen.

EIN STIMULIERTES SOZIALES LEBEN AUFRECHTERHALTEN

Isolation ist eine Realität für viele Senioren, die aus der Distanz zu den Angehörigen oder dem schrittweisen Rückzug aus dem Berufsleben resultiert. Betreutes Wohnen ermöglicht es, **ein aktives soziales Leben aufrechtzuerhalten**. Die Strukturen sind hierzu häufig mit Gemeinschaftsräumen ausgestattet und bieten eine Vielzahl von gemeinsamen Aktivitäten, wie kreative Workshops, Spiele, Ausflüge oder gesellige Treffen.

Solche Interaktionen stärken die sozialen Bindungen zwischen den Bewohnern und tragen zu ihrem mentalen und emotionalen Wohlbefinden bei. Sie schaffen auch ein Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft und lindern bzw. vermeiden die Einsamkeit, die viele Senioren empfinden.

UNTERSTÜTZUNG FÜR ANGEHÖRIGE

Betreutes Wohnen bietet nicht nur den Bewohnern Vorteile, sondern auch ihren Familien. Das Wissen, dass ihre Angehörigen in einer sicheren und angemessenen Umgebung leben, ist eine große Erleichterung für die Familien. Unter dem Strich kann so die emotionale und logistische Belastung einer Betreuung zu Hause verringert und gleichzeitig eine ausgeglichene Beziehung aufrechterhalten werden.

EINE BERUHIGENDE ZUKUNFTSENTSCHEIDUNG

Betreutes Wohnen ist eine ideale Lösung für Senioren, die weiterhin selbstständig leben möchten und gleichzeitig eine sichere Umgebung sowie Dienstleistungen haben wollen, die ihren Bedürfnissen entsprechen. Die entsprechenden Strukturen verbinden Unabhängigkeit und Unterstützung und bieten eine sinnvolle Alternative für diejenigen, deren Zuhause nicht mehr für ihre Bedürfnisse geeignet ist. Sie garantieren Komfort, Sicherheit und Seelenfrieden sowohl für die Bewohner selbst, als auch für ihre Angehörigen.



Sie wünschen mehr Informationen zu den verschiedenen betreuten Wohnformen? Kontaktieren Sie uns gerne telefonisch unter 26 70 26, senden Sie eine E-Mail an info@help.lu, oder besuchen Sie die Webseite: <https://www.help.lu/de/services/tagesstaetten-betreutes-wohnen>.



FR

Club Aktiv+



Club Aktiv+ : ça ne fait que commencer !

Vous avez envie de rester actif, d'entretenir votre bien-être et d'enrichir votre quotidien ? Alors, laissez-vous tenter par l'expérience des Clubs Aktiv+. Vous y trouverez une multitude d'activités physiques, créatives et conviviales, à deux pas de chez vous. Pourquoi rejoindre l'un des six clubs du réseau Help ? Voici trois excellentes raisons !

1 CONTINUEZ À BOUGER ET À APPRENDRE DE NOUVELLES CHOSES

Aux **Clubs Aktiv+**, il y a beaucoup d'opportunités : restez en forme en profitant de séances de gymnastique ou de la marche, apprenez de nouvelles choses (jouer à la guitare, peindre à l'acrylique, participer à des ateliers de couture...) et prenez soin de vous lors

de séances de yoga ou de moments de relaxation. Chaque activité se veut soutenir l'active ageing, et le tout dans la bonne humeur !

Mais ce n'est pas tout ! Vous pourriez aussi vous initier aux nouvelles technologies avec des cours et des aides en informatique. Ces moments sont non seulement enrichissants, mais aussi ludiques et pleins de découvertes.

2 TISSEZ DES LIENS DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE

Rejoindre les **Clubs Aktiv+**, c'est bien plus que participer à des activités : c'est entrer dans une communauté chaleureuse où la convivialité règne. Vous allez découvrir des personnes qui partagent vos intérêts, des conversations autour d'un café, des fous rires autour d'un jeu de société... Des moments d'échange authentiques qui, peu à peu, deviennent de véritables amitiés. Chaque rencontre est une opportunité de créer des liens, de partager et de ne plus jamais se sentir isolé.



Les programmes disponibles sur help.lu



3 DÉCOUVREZ DES ACTIVITÉS DE DÉCOUVERTES VARIÉES, PRÈS DE CHEZ VOUS

Aux **Clubs Aktiv+**, l'aventure est proche. Que diriez-vous de partir en excursion, de participer à des visites guidées ou de partir pour un petit séjour ? Les sorties culturelles vous permettront de nourrir votre curiosité, de découvrir des lieux inédits et de vivre des expériences passionnantes en compagnie des autres membres du club.

Ces clubs sont répartis dans plusieurs régions du Luxembourg, toujours proches de chez vous. Le programme est régulièrement renouvelé, alors il y a toujours quelque chose de nouveau à explorer. Vous n'avez plus qu'à choisir votre prochaine activité !



4 VENEZ COMME VOUS ÊTES, QUEL QUE SOIT VOTRE ÂGE

Les **Clubs Aktiv+** sont avant tout des lieux d'échange. Prioritairement conçus pour les seniors, ils sont ouverts à tous ceux qui souhaitent profiter de moments de partage et d'activités variées, peu importe votre âge. Dans une dynamique intergénérationnelle et d'interculturalité, tout le monde est le bienvenu.

5 POURQUOI ATTENDRE ?

Rejoindre un **Club Aktiv+**, c'est se donner la chance de vivre pleinement cette nouvelle étape de votre vie. Vous resterez actif, rencontrerez d'autres personnes et participerez à une variété d'activités, qu'elles soient sportives, créatives culturelles ou simplement récréatives. Avec six clubs répartis à travers le Luxembourg, l'aventure est juste à côté de chez vous. Alors, qu'attendez-vous pour franchir le pas ? Les Clubs Aktiv+ vous ouvrent grand leurs portes pour une vie riche en découvertes et en moments partagés. ♥

Aidant

Rétrospective de la Journée de l'aidant 2024: des actions réussies pour une journée spéciale!

À l'occasion du 6 octobre 2024, Journée de l'aidant chez Help, une série d'actions ont été menées pour exprimer notre solidarité, notre reconnaissance et notre soutien aux proches aidants.

Par nos actions, nous voulions marquer un point et attirer l'attention sur le fait que tant de personnes dans la société s'engagent quotidiennement pour le bien-être et l'amélioration de la qualité de vie de leurs proches ou d'une personne de leur entourage, souvent au prix d'une charge supplémentaire et en mettant leurs propres besoins au second plan.

Notre mission est d'accompagner les aidants dans leur rôle, de les sensibiliser à prendre conscience de leurs propres besoins et limites et de les encourager à faire appel à nos services de soutien et de répit existants si nécessaire.

Ainsi, lors de l'émission de radio RTL «*Wusst Der schonn*» du 1^{er} au 4 octobre, nous avons attiré l'attention du public sur les tâches et le rôle précieux des aidants ainsi que sur les offres de soutien de Help.

Au cours de la même semaine, les équipes administratives, d'encadrement et de soins de Help ont manifesté leur solidarité avec les aidants en portant un badge avec un message clé afin de montrer leur reconnaissance et leur soutien.

En juillet, près de 1000 aidants ont été identifiés dans le réseau Help. En signe de reconnaissance et de gratitude, les collaborateurs de Help leur ont remis un kit de plantation dans le cadre de la Journée de l'aidant.

Enfin, un groupe de collaborateurs et de sympathisants Help a participé, en tant qu'équipe «*Aidant*», à

FR



En juillet, près de 1000 aidants ont été identifiés dans le réseau Help.

la course annuelle «*Walfer Vollekslaf*» à Walferdange le 6 octobre en signe de solidarité et de soutien aux aidants. Avec un esprit d'équipe et de l'enthousiasme, ils ont couru ou marché 5 ou 12 km.

Nous tenons ici à remercier chaleureusement tous ceux qui, d'une manière ou d'une autre, s'engagent à soutenir et à aider dans ses tâches quotidiennes un membre de la famille, une personne de son entourage, un ami ou un voisin en perte d'autonomie.

Le soutien aux aidants ne s'arrête pas là, il se poursuit tout au long de l'année. **Continuons donc à montrer notre solidarité au quotidien!**

Le service Aidant de Help informe régulièrement de ses actions pour les aidants via sa page Facebook ou dans sa newsletter.



Les personnes concernées peuvent également obtenir des conseils par téléphone au numéro **2755-3078** ou par e-mail à l'adresse **info@aidant.lu**. De nombreuses informations pour aidants se trouvent sur **www.aidant.lu** ●





Ethikkomitee

Für fundierte und vertrauensvolle Entscheidungen: ein Ethikkomitee, das Ihnen zuhört

Wenn es um Ihre Gesundheit und Ihre Rechte geht, kann es vorkommen, dass Sie mit schwierigen Entscheidungen oder moralischen Dilemmas konfrontiert werden. In solchen Situationen können Sie sich an das Ethikkomitee wenden, das speziell hierfür eingerichtet wurde. Dieses Komitee, bestehend aus erfahrenen Gesundheitsexperten, bietet eine unabhängige Beratung zu ethischen Fragen im Zusammenhang mit Ihrer Versorgung und steht Ihnen unterstützend zur Seite.

WARUM EIN ETHIKKOMITEE?

Das Leben stellt Sie immer wieder vor Entscheidungen, und einige können tiefgreifende Fragen zu Ihrer Autonomie, der Achtung Ihrer Rechte oder sogar zu moralischen Aspekten Ihrer Pflege aufwerfen. Die Rolle des Ethikkomitees besteht darin, Ihnen eine Umgebung zu bieten, in der diese Themen klar und unparteiisch angesprochen werden können. Es geht dabei nicht darum, Entscheidungen für Sie zu treffen, sondern um wertvolle Einsichten, auf deren Basis Sie dann selbst fundierte Entscheidungen im Einklang mit Ihren Werten treffen können.

Das Ethikkomitee ist da, um Ihre Fragen zu beantworten, wenn Sie mit wichtigen ethischen Fragen konfrontiert sind.

EIN KOMITEE AUS QUALIFIZIERTEN EXPERTEN

Die Mitglieder des Ethikkomitees werden sorgfältig aus Gesundheitsexperten ausgewählt, die beim Roten Kreuz in der ambulanten Pflege oder im Seniorenheim arbeiten. Jeder von ihnen bringt demnach zweifelsfrei ein fundiertes Fachwissen mit, das dabei hilft Situationen mit Sorgfalt und Feingefühl zu analysieren. Bei Bedarf kann zudem ein externer Experte hinzugezogen werden, um so eine zusätzliche Perspektive einzubringen. Dabei ist stets gewährleistet, dass keine persönlichen Daten ohne Ihre Zustimmung weitergegeben werden.



WIE ERREICHEN SIE DAS ETHIKKOMITEE?

Wir haben mehrere einfache und zugängliche Wege eingerichtet, auf denen Sie das Komitee erreichen können:

- **Per Telefon:** Wählen Sie 267026, und unser Team wird Sie mit den Komiteemitgliedern in Verbindung setzen.
- **Per E-Mail:** Senden Sie Ihre Fragen an dv-comitedethique@croix-rouge.lu.
- **Per Post:** Sie können auch an folgende Adresse schreiben:

**Doheem versuergt Asbl,
Ethikkomitee, 2, rue Nicolas Bové,
L-1253 Luxemburg.**

- **Über unsere Website:** Ein Formular ist auf www.help.lu für eine schnelle und direkte Kontaktaufnahme verfügbar.

Sollten Sie dennoch Schwierigkeiten haben, uns zu erreichen, bitten Sie den Leiter Ihrer Zweigstelle um Hilfe.

WIE KANN DAS KOMITEE IHNEN KONKRET HELFEN?

Das Ethikkomitee ist dazu da, zentrale ethische Fragen, mit denen Sie konfrontiert sind, zu beantworten. Ob es dabei darum geht, Ihnen bei der Klärung Ihrer Entscheidungen bezüglich Ihrer Pflege zu helfen, oder um Themen im Zusammenhang mit Ihren Grundrechten und Ihrer Autonomie: das Komitee wird stets eine unparteiische und konstruktive Meinung abgeben.

WER KANN SICH AN DAS ETHIKKOMITEE WENDEN?

Das Komitee steht allen Patienten sowie deren Angehörigen zur Verfügung. Wenn Sie Bedenken haben oder eine Frage einreichen möchten, können Sie das Komitee jederzeit kontaktieren.



ABSOLUTE VER- TRAULICHKEIT IN EINER BEDENKEN- FREIEN UMGEBUNG

Alle mit dem Ethikkomitee geteilten Informationen werden streng vertraulich behandelt. Sie können sich also frei und ohne Bedenken äußern, in dem Bewusstsein, dass Ihre persönlichen Daten geschützt sind. ♥



FR

Comité d'éthique



Un comité d'éthique à votre écoute: pour des décisions éclairées et en toute confiance

*Lorsqu'il s'agit de votre santé et de vos droits, il peut arriver que vous soyez confronté à des décisions difficiles ou à des dilemmes moraux. Dans ces moments-là, vous pouvez vous tourner vers le **comité d'éthique** qui a été spécialement mis en place pour vous accompagner. Ce comité, composé de professionnels de la santé expérimentés, offre des avis indépendants sur des questions éthiques ou philosophiques liées à votre prise en charge, et est là pour vous guider avec bienveillance.*

POURQUOI UN COMITÉ D'ÉTHIQUE ?

La vie est remplie de choix, et certains peuvent soulever des questions profondes concernant l'autonomie, le respect de vos droits ou même des aspects moraux liés à votre prise en soin. Le rôle du comité d'éthique est

justement de vous offrir un cadre où ces sujets peuvent être abordés avec clarté et impartialité. Il ne s'agit pas de prendre des décisions à votre place, mais de vous fournir des éclairages précieux pour que vous puissiez faire des choix en toute connaissance de cause, en accord avec vos valeurs.

UN COMITÉ COMPOSÉ D'EXPERTS QUALIFIÉS

Les membres du comité d'éthique sont soigneusement sélectionnés parmi des professionnels de la santé travaillant au sein de la Croix-Rouge (soins à domicile, centre intégré pour personnes âgées). Chacun d'eux apporte une expertise pointue, pour analyser les situations avec rigueur et sensibilité. Si besoin, un expert externe peut être sollicité pour apporter un regard complémentaire, mais soyez assuré qu'aucune donnée personnelle ne sera partagée sans votre consentement.



Si vous avez des préoccupations ou que vous souhaitez soumettre une question, n'hésitez pas à contacter le comité.

COMMENT LE COMITÉ PEUT-IL VOUS AIDER ?

Le comité d'éthique est là pour répondre à vos interrogations lorsque vous êtes confronté à des questions éthiques importantes. Que ce soit pour vous aider à clarifier vos décisions concernant vos soins, ou pour discuter de sujets liés à vos droits fondamentaux et à votre autonomie, le comité vous apportera un avis impartial et constructif.



QUI PEUT FAIRE APPEL AU COMITÉ D'ÉTHIQUE ?

Le comité est accessible à tous les patients ainsi qu'à leurs proches. Si vous avez des préoccupations ou que vous souhaitez soumettre une question, n'hésitez pas à contacter le comité.

COMMENT CONTACTER LE COMITÉ D'ÉTHIQUE ?

Nous avons mis en place plusieurs moyens simples et accessibles pour que vous puissiez joindre le comité :

- **Par téléphone :** Composez le **267026** et notre équipe vous mettra en contact avec les membres du comité.
- **Par e-mail :** Envoyez vos questions à **dv-comitedethique@croix-rouge.lu**.
- **Par courrier :** Vous pouvez aussi écrire à l'adresse suivante : **Doheem versuergt Asbl, Comité d'éthique, 2, rue Nicolas Bové, L-1253 Luxembourg.**
- **Via notre site web :** Un formulaire est disponible sur **www.help.lu** pour une prise de contact rapide et directe.

Si vous avez des difficultés pour nous joindre, n'hésitez pas à demander de l'aide auprès du responsable de votre antenne.

UNE CONFIDENTIALITÉ TOTALE, POUR VOUS ASSURER UN ESPACE DE CONFIANCE

Toutes les informations partagées avec le comité d'éthique sont traitées de manière strictement confidentielle. Vous pouvez donc vous exprimer librement, en toute sérénité, sachant que vos données personnelles sont protégées. ●

LU-Alert

LU-Alert : un nouveau système d'alerte pour votre sécurité

Le 17 octobre 2024, le ministre des Affaires intérieures, Léon Gloden, a présenté LU-Alert, un nouveau système d'alerte conçu pour vous tenir informé en cas de danger. Ce système est facile à utiliser et très pratique.

QU'EST-CE QUE LU-ALERT ?

C'est un moyen d'obtenir des informations importantes sur votre sécurité, comme des alertes en cas d'inondation ou de tempête. Vous recevrez ces alertes directement sur votre téléphone ou par SMS, ce qui vous permettra de réagir rapidement si nécessaire.

Personnalisez vos alertes: Une fois l'application installée, vous pouvez choisir les types d'alertes que vous souhaitez recevoir. Par exemple, vous pouvez vous concentrer uniquement sur les alertes météo ou les incidents de sécurité.

Recevez des informations fiables: Si vous avez des doutes sur un message reçu, vous pouvez vérifier son authenticité sur le site internet www.lu-alert.lu.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Vous n'avez pas besoin de vous inscrire pour recevoir des messages d'alerte ou d'information via SMS géolocalisés ou la diffusion cellulaire. Lorsque les autorités publiques déclenchent une alerte, les messages sont automatiquement envoyés à tous les téléphones mobiles présents dans la zone concernée. Cependant, si vous souhaitez recevoir des alertes via l'application mobile «LU-Alert», vous pouvez la télécharger gratuitement sur votre smartphone depuis l'Apple App Store ou Google Play Store (voir les QR codes à la page suivante).

POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?

Ce système a été conçu pour que vous puissiez rester informé facilement et rapidement. En personnalisant vos alertes, vous pouvez vous assurer de recevoir uniquement les informations qui vous concernent. Cela vous aide à vous sentir plus en sécurité et à mieux réagir en cas de besoin. ❤️

Vérifiez
l'authenticité
de votre mes-
sage reçu sur:
lu-alert.lu





Source : "Mat LU-Alert gesäis du et kommen" : Lancement du nouveau système d'alerte et d'information à la population "LU-Alert" - Le gouvernement luxembourgeois



Enquête

Notre enquête de satisfaction

FR

Dans le cadre de notre démarche d'amélioration continue de la qualité de nos services, nous avons pris la décision de mener une enquête de satisfaction auprès de nos clients et de leurs proches. Cette enquête a pour but de mieux comprendre vos attentes et de nous permettre d'adapter nos prestations et services en conséquence.

Afin d'assurer une approche impartiale et professionnelle, nous avons choisi de collaborer avec TNS ILRES, un prestataire externe et indépendant, reconnu pour son expertise au Luxembourg. Ce partenariat garantit la neutralité et l'objectivité dans la conduite de cette enquête.

L'enquête consistera à contacter certains de nos clients, qui seront invités à répondre à un questionnaire par téléphone. Nous souhaitons vous informer que:

- **Sélection aléatoire:** les participants seront choisis de manière aléatoire pour assurer une représentativité maximale des réponses.
- **Anonymat garanti:** afin d'encourager des retours sincères et honnêtes, toutes les réponses seront traitées de façon strictement anonyme par TNS ILRES.

Nous vous remercions par avance pour votre collaboration précieuse, qui nous permettra d'améliorer encore la qualité des services que nous vous proposons. ♥

- **Contact téléphonique:** les personnes sélectionnées seront jointes par nos enquêteurs.



Nous vous remercions par avance pour votre précieuse collaboration.



Umfrage

Unsere Zufriedenheitsumfrage

Um die Qualität unserer Dienstleistungen weiter zu verbessern, führen wir eine Zufriedenheitsumfrage unter unseren Kunden und deren Angehörigen durch. Diese Umfrage zielt darauf ab, Ihre Erwartungen besser zu verstehen und unsere Angebote sowie Dienstleistungen entsprechend anzupassen.

Um eine unparteiische und professionelle Vorgehensweise zu gewährleisten, arbeiten wir mit **TNS ILRES** zusammen, einem unabhängigen externen Dienstleister, der landesweit anerkannt ist. Diese Zusammenarbeit garantiert Neutralität und Objektivität bei der Durchführung dieser Umfrage.

Im Rahmen der Umfrage werden Kunden telefonisch kontaktiert und gebeten, an einer Befragung teilzunehmen. Einige Details dazu:

- **telefonischer Kontakt:** Die ausgewählten Personen werden von den Interviewern kontaktiert.
- **zufällige Auswahl:** Die Teilnehmer werden zufällig ausgewählt, um eine möglichst repräsentative Rückmeldung zu gewährleisten.
- **garantierte Anonymität:** Um ehrliche und offene Rückmeldungen zu fördern, werden alle Antworten von TNS ILRES streng anonym behandelt.



Wir danken Ihnen im Voraus für Ihre Teilnahme, die uns dabei helfen wird, die Qualität der von uns angebotenen Dienstleistungen weiter zu verbessern. 🍀





FR

Soins



Un engagement fort pour des soins de qualité

Début 2024, Help s'engageait dans un processus visant à garantir les meilleurs soins et la plus haute sécurité possible pour ses clients, sous l'évaluation et l'accompagnement d'un organisme externe d'accréditation.

LE REFLET DES VALEURS DE HELP

Pour la direction de Help, démarrer un processus d'accréditation qualité reflète bien les valeurs du réseau « nous avons choisi de nous engager dans cette aventure d'amélioration continue, car malgré l'ampleur du travail que cela représente, nous sommes motivés par notre volonté d'offrir la meilleure qualité de soins à nos clients. Cette démarche sera

accompagnée par un organisme externe afin de garantir une totale transparence dans la recherche de piste d'amélioration. Elle est en totale cohérence avec les valeurs fondamentales de Help : amélioration continue. »

Le regard extérieur de cet organisme pousse Help à remettre en question ses pratiques pour garantir des soins aux plus hauts niveaux de qualité et de sécurité. « Chaque jour se présente bien. »

« Travailler dans une telle organisation nous pousse tous, à chaque niveau, à donner le meilleur de nous-mêmes ».

MAIN DANS LA MAIN AVEC LES PATIENTS

Les évaluateurs externes, lors de leur première visite, ont souligné les atouts du réseau Help dans ce processus d'évaluation prévu sur trois ans. *«La connaissance fine que nos collaborateurs ont de leurs clients, ainsi que la qualité de nos relations, constituent une de nos grandes forces»*, précise la coordinatrice qualité, responsable de ce projet.

Cette force sera mise à profit pour intégrer davantage la voix de nos bénéficiaires et de leur entourage. *«Nous allons renforcer notre approche de partenariat avec les patients en leur donnant un rôle central dans nos actions et nos décisions.»*

C'est ainsi, en collaboration avec ses clients, que Help repensera ses procédures. *«Travailler dans une telle organisation nous pousse tous, à chaque niveau, à donner le meilleur de nous-mêmes. Chacun a des aspects à améliorer, peu importe son rôle, ce qui rend cette démarche particulièrement valorisante»*, conclut la coordinatrice. ●

●



Solidarité

La Croix-Rouge luxembourgeoise et le Syrdall Heem unissent leurs forces !

FR



Cette reprise s'inscrit dans un esprit de collégialité et de solidarité, avec pour objectif de garantir la continuité des soins pour nos clients.

Après 25 ans de collaboration fructueuse et respectueuse au sein du réseau Help, **Syrdall Heem A.s.b.l** a décidé de céder ses activités au service des aides et soins de la Croix-Rouge luxembourgeoise, à partir du **1er janvier 2025**. Cette reprise s'inscrit dans un esprit de collégialité et de solidarité, avec pour objectif de **garantir la continuité des soins** pour nos clients, l'intégration des collaborateurs, et la préservation des valeurs du réseau Help.

Syrdall Heem, acteur majeur dans la région depuis 1989, dessert les communes de Contern, Niederranven, Sandweiler, Schuttrange, Betzdorf, Bous-Waldbredimus, Dalheim, Lenningen et Weiler-la-Tour. À partir de janvier 2025, le service des aides et soins de la Croix-Rouge

luxembourgeoise reprendra la gestion des centres de jour de Syrdall Heem à Niederranven et Sandweiler, ainsi que celle du club Aktiv+ et de l'antenne de soins à domicile. Cette transition garantira aux clients la continuité des mêmes services de qualité, fondés sur le professionnalisme et l'attention auxquels ils sont habitués.

Cela représente **une véritable opportunité** d'enrichir et de renforcer les services offerts, tout en assurant **une parfaite continuité dans la coordination des soins**. La Croix-Rouge luxembourgeoise tient à remercier les clients pour leur confiance continue et assure que cette évolution se fera en douceur, sans impact sur la qualité des soins et des services. ❤️



Synergien für Kunden

Bündelung der Kräfte: Rotes Kreuz übernimmt Aktivitäten von Syrdall Heem

DE



Mit Kollegialität und Solidarität gewährleisten wir die Kontinuität in der Versorgung unserer Kunden.

Nach 25 Jahren erfolgreicher Zusammenarbeit im Help-Netzwerk überträgt **Syrdall Heem A.s.b.l.** seine Aktivitäten ab dem **1. Januar 2025** an den Hilfs- und Pflegedienst des luxemburgischen Roten Kreuzes. Diese Übergabe steht ganz im Zeichen von Kollegialität und Solidarität. Unser oberstes Ziel ist es, die Kontinuität der Pflege für unsere Kunden zu sichern, die Integration aller Mitarbeiter zu fördern und dabei die Werte des Help-Netzwerks zu wahren.

Syrdall Heem ist seit 1989 als zentraler Pflegeakteur in den Gemeinden Contern, Niederanven, Sandweiler, Schuttrange, Betzdorf, Bous-Waldbredimus, Dalheim, Lenningen und Weiler-la-Tour tätig. Ab Januar 2025 wird der Hilfs- und Pflegedienst des luxemburgischen Roten Kreuzes die Verantwortung für die Syrdall Heem-Tagesstätten in Niederanven und

Sandweiler, den Club Aktiv+ sowie für die häusliche Pflege übernehmen. Unsere Kunden können sich darauf verlassen, auch weiterhin die gewohnte Kombination aus professioneller und menschlicher Pflegequalität zu erhalten.

Zudem bietet die Neuorganisation uns die **Chance**, die angebotenen Dienstleistungen weiter **zu bereichern und zu stärken** - selbstverständlich bei vollständiger Kontinuität in der Pflegekoordination.

Das luxemburgische Rote Kreuz möchte sich bei allen Kunden und deren Angehörigen für ihr anhaltendes Vertrauen bedanken. Wir versichern, dass der Übergang reibungslos und ohne Beeinträchtigungen der Pflege- bzw. Dienstleistungsqualität erfolgen wird. ●

Stress

Stress und Angst? Hier sind unsere Zen-Tipps!

Stress und Angst sind unsere ständigen Begleiter, ob wir wollen oder nicht. Wir haben ein paar Tipps für Sie, wie Sie Stress auf sanfte Weise loswerden.



Meditation: Eine uralte Praxis zur Beruhigung des Geistes

Achtsamkeitsmeditation (oder "Mindfulness") bedeutet, sich bewertungsfrei auf den jeweiligen Moment zu konzentrieren. Setzen Sie sich hierzu bequem hin, schließen Sie die Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Ziel ist es nicht, Ihren Geist von allen Gedanken zu befreien, sondern einfach wahrzunehmen, was in Ihnen vorgeht – ohne dabei zu versuchen es zu ändern. Mit der Zeit werden Sie lernen, besser mit stressintensiven Emotionen und Gedanken umzugehen. Bereits wenige Minuten pro Tag reichen aus, um die positiven Auswirkungen zu spüren!

Wie lässt sich Meditation in den Alltag integrieren?

Um Meditation im Alltag zu ermöglichen, hier einige Tipps: Schaffen Sie sich zu Hause einen ruhigen Platz, beginnen Sie zunächst mit kurzen Sitzungen von 5 bis 10 Minuten, nutzen Sie Apps mit angeleiteten Meditationen.

Mit etwas Übung können Sie dem Stress schnell "Lebwohl" sagen und Ihre innere Gelassenheit im Alltag wiederfinden. 🍀

Wir beginnen mit einigen Entspannungsübungen, die Sie jederzeit autonom durchführen können:

Meditation: Wenige Minuten pro Tag reichen aus, um die Vorteile zu spüren!

- 1. Tiefes Atmen:** Atmen Sie tief ein, lassen Sie Ihren Bauch wie einen Ballon anschwellen, und atmen Sie dann langsam aus. Diese einfache Geste lindert den Stress sofort.
- 2. Progressive Muskelentspannung:** Spannen Sie nacheinander jede Muskelgruppe an – von den Füßen bis zum Kopf – und entspannen Sie diese dann wieder. Dies hilft, angestaute Spannungen zu lösen.
- 3. Visuelle Phantasie:** Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich an einem friedlichen Ort vor - einem Strand, einem Wald. Der Geist entspannt sich, ebenso wie der Körper.



Santé

Lutter contre le blues hivernal : nos astuces pour rester au top!

FR

L'hiver arrive avec ses journées courtes et son froid, ce qui peut affecter notre moral. Pas de panique ! Que vous ressentiez le blues hivernal ou que vous souhaitiez soutenir un proche, voici des astuces efficaces.

POUR VOUS : RESTER EN FORME ET GARDER LE MORAL

1. Profitez de la lumière naturelle

Le manque de soleil peut peser sur l'humeur. Essayez de sortir pour une balade de 20 minutes chaque jour, même si le temps est frais. Si cela n'est pas possible, la luminothérapie peut également aider.

2. Restez actif

La tentation de rester sous la couette est forte, mais l'activité physique est essentielle. Même des exercices légers comme le yoga ou une marche rapide libèrent des endorphines qui améliorent l'humeur.

3. Offrez-vous des moments de bien-être

L'hiver est idéal pour se dorloter. Accordez-vous des instants cocoonings avec un bon livre et une tasse de chocolat chaud. Ces petits plaisirs font toute la différence.

4. Cultivez les liens sociaux

Évitez l'isolement en planifiant des soirées avec des amis ou de la famille. Partager un repas ou une activité chaleureuse peut réchauffer le cœur.

POUR SOUTENIR UN PROCHE : AIDER À TRAVERSER LE BLUES HIVERNAL

1. Encouragez la lumière

Proposez à votre proche des sorties à l'extérieur, même brèves. La luminothérapie peut également être une solution à considérer.

2. Invitez-le à bouger

Motivez-le à pratiquer du sport ensemble, comme une marche rapide ou une séance de yoga à domicile. L'activité physique partagée peut être une grande source de motivation.



3. Restez présent

Planifiez des dîners ou des activités simples pour passer du temps ensemble. Même un simple appel peut faire une grande différence.

STRESS ET ANXIÉTÉ ? ON VOUS DONNE NOS ASTUCES ZEN !

Qui n'a jamais ressenti cette petite boule au ventre avant une présentation importante ou ce tourbillon de pensées avant de s'endormir ? Le stress et l'anxiété sont nos compagnons de route, qu'on le veuille ou non. Prêt à découvrir nos astuces pour chasser le stress en douceur ?

On démarre avec quelques exercices de relaxation à pratiquer chez vous ou au bureau :

1. Respiration profonde : Respirez profondément, gonflez votre ventre comme un ballon, puis relâchez lentement. Ce simple geste apaise instantanément le stress.

2. Relaxation musculaire progressive : Contractez puis relâchez chaque groupe de muscles, des pieds à la tête. Cela aide à relâcher les tensions accumulées.

3. Visualisations guidées : Fermez les yeux et imaginez-vous dans un endroit paisible — une plage, une forêt. L'esprit se détend, tout comme le corps.

La méditation : une pratique ancestrale pour apaiser l'esprit

La méditation de pleine conscience (ou "mindfulness") consiste à se concentrer sur le moment présent, sans jugement.



Pourquoi ne pas découvrir l'application **AXOMOVE** pour des exercices à deux ? Cette plateforme d'auto-rééducation en ligne propose 1 200 exercices en vidéo accessibles sur divers supports numériques.

Avec **AXOMOVE**, vous pouvez travailler ensemble sur des programmes de rééducation personnalisés, élaborés avec le kinésithérapeute référent.

Cela permet de rendre les exercices plus engageants et de renforcer les liens tout en favorisant le bien-être physique.

(Axomove prévention et rééducation digitale)



Rejoignez-nous
sur le site
axomove.com



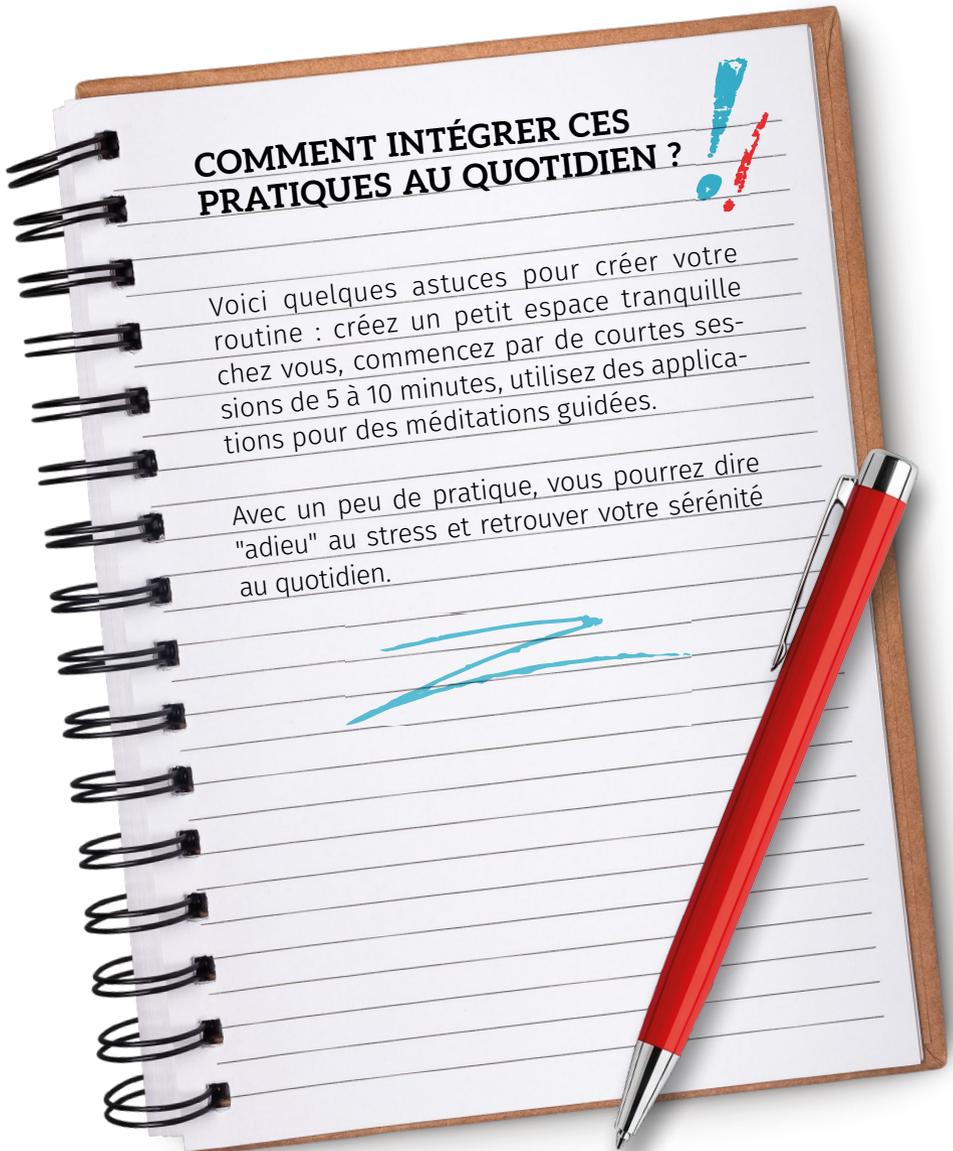
Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et portez votre attention sur votre respiration. L'objectif n'est pas de vider votre esprit de toutes pensées, mais simplement d'observer ce qui se passe en vous,

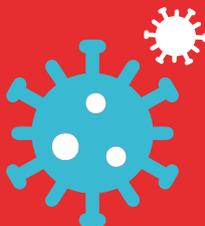
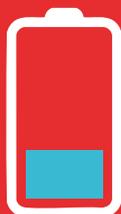
sans essayer de le changer. Au fil du temps, vous apprendrez à mieux gérer les émotions et les pensées stressantes. Quelques minutes par jour suffisent pour en ressentir les bienfaits! ●

COMMENT INTÉGRER CES PRATIQUES AU QUOTIDIEN ?

Voici quelques astuces pour créer votre routine : créez un petit espace tranquille chez vous, commencez par de courtes sessions de 5 à 10 minutes, utilisez des applications pour des méditations guidées.

Avec un peu de pratique, vous pourrez dire "adieu" au stress et retrouver votre sérénité au quotidien.





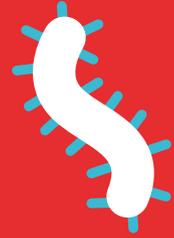
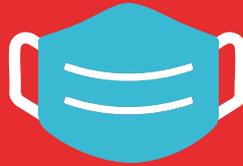
Hiver



Évitez les maladies respiratoires cet hiver

Avec l'arrivée de l'hiver, les maladies respiratoires se rappellent à nous. La grippe, le Covid-19, le pneumocoque jouent les trouble-fêtes et profitent de la saison froide pour se répandre.

La grippe, la Covid-19 et le pneumocoque donnent des maladies respiratoires, particulièrement dangereuses pour les personnes âgées ou immunodéprimées. Afin de se protéger et de réduire les risques de complications, quelques gestes d'hygiène et la vaccination sont essentiels.



LES SYMPTÔMES

Bien que ce soient des maladies différentes, **la grippe** et **la Covid-19** se manifestent par des symptômes proches tels que la fièvre, les maux de tête, la fatigue, des courbatures et une toux sèche.

Les symptômes d'une maladie à **pneumocoques** dépendent de la partie du corps atteinte. La maladie la plus grave est **la pneumonie** dont les symptômes sont les suivants : fièvre et frissons, respiration rapide et difficile, toux importante, douleur dans la poitrine.

En cas de symptômes, parlez-en rapidement à votre médecin traitant et à l'infirmière du réseau.

LA TRANSMISSION ENTRE PERSONNE

Ces maladies se transmettent facilement d'une personne à une autre via les gouttelettes projetées lorsqu'une

personne infectée parle, tousse ou éternue. Les virus ou bactéries peuvent également se propager par contact avec des surfaces contaminées. En se donnant la bise ou souvent par des mains contaminées.





LES BONS RÉFLEXES POUR LIMITER LA PROPAGATION

Pour vous protéger, protéger les autres et éviter la contamination, voici quelques gestes simples à adopter au quotidien :

1. Lavez-vous régulièrement les mains : Utilisez de l'eau et du savon ou, si ce n'est pas possible, une solution hydroalcoolique, surtout après avoir été dans des lieux publics ou en contact avec des surfaces fréquemment touchées.
2. Évitez de toucher votre visage : Le virus peut entrer dans votre corps par le nez, la bouche ou les yeux. Limiter les contacts avec ces zones réduit les risques de contamination.
3. Adoptez les bons réflexes lorsque vous tousssez ou éternuez : Utilisez votre coude ou un mouchoir, idéalement en papier, pour couvrir votre bouche et votre nez, et jetez le mouchoir immédiatement après usage.
4. Aérez régulièrement les pièces de votre domicile : Renouveler l'air au moins 10 à 15 minutes par jour réduit la concentration des virus ou bactéries dans les espaces clos, notamment après des visites chez vous.
5. Portez un masque si nécessaire : Si vous présentez des symptômes ou si vous êtes en contact avec des personnes vulnérables, le port d'un masque chirurgical réduit considérablement la transmission des virus et bactéries.



Le vaccin est le moyen le plus efficace pour éviter ces différentes maladies et leurs complications.

LES VACCINS : INDISPENSABLES POUR SE PROTÉGER

Le vaccin est le moyen le plus efficace pour éviter ces différentes maladies et leurs complications. Il est fortement recommandé pour les personnes âgées de 65 ans et plus, ainsi, dès 50 ans, pour celles qui souffrent de maladies chroniques (comme le diabète ou l'asthme).

Le système immunitaire étant souvent affaibli, il y a davantage de risques de développer des formes graves de la maladie, pouvant entraîner des hospitalisations ou des complications respiratoires sévères. Le vaccin n'empêche pas toujours d'attraper la maladie mais dans ce cas, il protège contre les formes graves.



NE TARDEZ PAS : AGISSEZ DÈS MAINTENANT

La vigilance est essentielle tout au long de la saison hivernale. Bien que la vaccination contre la grippe ou le COVID-19 reste une protection efficace, ces gestes de prévention sont indispensables pour limiter la transmission de tous les virus hivernaux.

Pour plus de conseils sur la prévention des virus hivernaux, n'hésitez pas à consulter votre médecin ou votre infirmière. Ensemble, en appliquant ces mesures, nous pouvons limiter la propagation des virus cet hiver et nous protéger mutuellement. 📍

Il est rarement trop tard pour se faire vacciner, même si une épidémie a déjà débuté.

Les vaccins contre la grippe et la Covid-19 sont mis à jour chaque année afin d'assurer une protection optimale contre les souches les plus courantes. Ils sont disponibles en pharmacie et auprès de votre médecin traitant, qui pourra vous conseiller et répondre à toutes vos questions.



Nous vous invitons également à consulter le dossier thématique sur le site sante.lu :

Infections respiratoires - Portail Santé - Luxembourg 📍





Saveurs de Saison pour l'Automne et le Printemps

Une Promenade Gourmande d'Automne



Profitez des belles journées d'automne pour une sortie en forêt à la cueillette des champignons ! Cette recette de toasts aux champignons des bois est parfaite pour savourer les trésors ramassés. Les saveurs riches et terreuses des champignons, sautés avec de l'ail, des échalotes et du persil, se marient à merveille avec des tranches de pain grillé.

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 400g de champignons des bois (girolles, cèpes, etc.)
- 4 tranches de pain de campagne
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 30g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet de persil frais
- Sel, poivre

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Préparation des champignons

Nettoyez soigneusement les champignons sans les laver à grande eau pour éviter qu'ils ne se gorgent d'eau. Coupez-les en morceaux si nécessaire.

2. Cuisson des champignons

Faites chauffer l'huile d'olive et le beurre dans une poêle. Ajoutez les échalotes émincées et l'ail haché, puis faites revenir à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez les champignons et faites cuire à feu vif pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Salez, poivrez et ajoutez le persil haché en fin de cuisson.

3. Préparation des toasts

Faites griller les tranches de pain jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes. Frottez-les légèrement avec une gousse d'ail pour leur donner encore plus de goût. Garnissez-les généreusement du mélange de champignons.

Source: <https://www.delhaize.lu/fr/recettes/single/toasts-aux-champignons-des-bois>



Himbeer-Cheesecake ohne Backen

ZUTATEN (FÜR 8 PERSONEN):

Keksboden:

- 200 g Kekse (z.B. Spekulatius oder Butterkekse)
- 80 g geschmolzene Butter

Käsecreme:

- 500 g Frischkäse (z.B. Philadelphia)
- 100 g Zucker
- 250 ml kalte Schlagsahne
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 Blatt Gelatine

Belag:

- 250 g frische Himbeeren
- 2 EL Puderzucker
- 150 g Himbeeren (für das Himbeerpüree)
- 1 EL Zucker
- 1 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

- 1. Zubereitung des Keksbodens:**
Die Kekse fein zermahlen. Die geschmolzene Butter hinzufügen und gut vermischen. Diese Mischung auf den Boden einer Springform geben und mit einem Löffelrücken fest andrücken. Im Kühlschrank fest werden lassen.
- 2. Zubereitung der Käsecreme:**
Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen. 2 Esslöffel Sahne erhitzen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. In einer Schüssel den Frischkäse mit Zucker und Vanille glattrühren. Die restliche kalte Sahne steif

schlagen und vorsichtig unter die Käsemischung heben. Anschließend die aufgelöste Gelatine unterrühren. Diese Mischung auf den Keksboden geben und glattstreichen. Mindestens 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

- 3. Zubereitung des Himbeerpürees:**
Die 150 g Himbeeren mit Zucker und Zitronensaft pürieren und durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen. Im Kühlschrank kalt stellen.
- 4. Himbeer-Belag:**
Die frischen Himbeeren auf den abgekühlten Cheesecake geben und mit Puderzucker bestäuben. Gut gekühlt servieren!

Quelle: <https://lilibakery.fr/cheesecake-framb>



Bücherclub: Lieblingsbücher

Literarische Empfehlungen



AN DER LOUPESCHT
CLUB AKTIV PLUS

Die Lesegruppe des Clubs An der Loupescht empfiehlt Ihnen ihre Lieblingsbücher! Einmal im Monat treffen sich die Literatur-Fans, um ausgewählte Bücher zu besprechen.

Rufen Sie uns für weitere Informationen gerne an unter 2755 - 3395. Das Team des Club Aktiv Plus an der Loupescht freut sich darauf, Sie kennenzulernen!



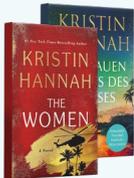
Kai Meyer: Die Bibliothek im Nebel (2023)

Kai Meyer entführt abermals in eine vielschichtige Welt voller Geschichte, Geheimnisse und Schicksale über mehrere Jahrzehnte, beginnend im Jahr 1917, als die Revolution in Sankt Petersburg tobt. Artur flieht vor dem Chaos, um in Leipzig seine verloren geglaubte Freundin Mara wiederzufinden. Mit dabei: ein gefährliches Manuskript. Jahre später, 1928, entdeckt die elfjährige Liette während eines Aufenthalts im Hotel Château Trois Grâces im Gepäck einer ermordeten russischen Familie ein mysteriöses Buch. 1957 beauftragt die inzwischen erwachsene Liette den ehemalige Journalist Thomas Jansen die Besitzerin des Buches zu finden...



Leïla Slimani : Le Pays des autres 2: Regardez-nous danser (2022)

Après quatre ans d'études de médecine, Aïcha rentre de France au Maroc. Sa mère Mathilde s'occupe du ménage et son père Amine a fait de son domaine aride une entreprise florissante. Ils mènent une bonne vie, mais le retour de la fille représente un grand défi pour toute la famille. L'indépendance du Maroc apportera-t-elle les changements espérés pour les femmes? La jeune fille peut-elle s'imposer dans un monde jusqu'ici dominé par les hommes? Une nouvelle génération va devoir faire des choix...



Kristin Hannah: Die Frauen jenseits des Flusses (2024)

Auch Frauen können Helden sein. Und deshalb folgt die junge Krankenschwester Frances ihrem Bruder nach Vietnam. Ein grausamer Krieg steht ihr bevor. Doch sie möchte aus bekannten Mustern ausbrechen und widersetzt sich ihrer Vorbestimmung als Frau. Im Krieg wächst sie über sich hinaus und ermöglicht vielen Soldaten die Rückkehr zu ihren Familien. Wie herausfordernd die eigene Rückkehr nach Amerika für sie sein wird, ahnt sie in Vietnam noch nicht. ❤️

Santé et économie

Aérer et chauffer sa maison : un paradoxe ?



Aérer votre maison est une habitude bénéfique qui préserve votre santé et diminue vos dépenses énergétiques.

Pensez à aérer votre logement pendant les activités qui génèrent de l'humidité, comme la douche, la cuisine ou le séchage du linge, afin d'évacuer rapidement la vapeur d'eau. Il est également recommandé de limiter le nombre de plantes dans une pièce pour réduire l'humidité ambiante.

Aérer sa maison en hiver peut sembler contradictoire, mais c'est essentiel pour votre santé et votre confort. En effet, ne pas ventiler favorise l'accumulation d'humidité, ce qui entraîne condensation, moisissures et prolifération d'acariens. Ces petits nuisibles, qui se reproduisent facilement à l'automne, sont à l'origine d'allergies en raison de leurs carcasses. Il est donc crucial d'aérer régulièrement et de nettoyer pour réduire leur présence. Une aération insuffisante, combinée à des variations de température importantes, favorise également la condensation et la prolifération des moisissures. Ces dernières peuvent se développer rapidement à partir d'un taux d'humidité de 70 %, alors que le taux idéal se situe entre 30 % et 60 %, rendant leur prévention essentielle pour un intérieur sain.

MAIS SI J'OUVRE LES FENÊTRES, MES FACTURES DE CHAUFFAGE VONT AUGMENTER ?

En réalité, aérer aide à réduire ces coûts. L'humidité générée par nos activités (douches, cuisine, respiration des habitants, etc.) rend le chauffage moins efficace. Une maison bien ventilée nécessite moins



d'énergie pour atteindre une température agréable.

Pour aérer efficacement, ouvrez grand fenêtres et portes pour créer un courant d'air pendant 5 à 10 minutes 2 fois par jour. Cela permet un renouvellement rapide de l'air sans refroidir votre intérieur. En hiver, préférez aérer le matin entre 8h et 11h ou le soir après 22h, lorsque la pollution extérieure est moins intense.

Si vous disposez d'une VMC (ventilation mécanique contrôlée) double flux, le système se charge d'aérer et réguler l'humidité pour vous. Néanmoins, si vous souhaitez respirer l'air frais, n'hésitez pas à ouvrir vos fenêtres pour une brève durée.

En conclusion, aérer votre maison est une habitude bénéfique qui préserve votre santé et diminue vos dépenses énergétiques. Adoptez ces gestes simples pour un intérieur sain et confortable! ♥

Gesundheit und Einsparungen



Haus lüften und heizen: ein Widerspruch?



Im Winter lüften Sie am besten morgens zwischen 8 und 11 Uhr oder abends nach 22 Uhr, wenn die Außenluft weniger verschmutzt ist.

Lüften Sie Ihre Wohnung beim Kochen, Duschen und Wäschetrocknen. So kann der entstehende Wasserdampf schnell abziehen. Es wird auch empfohlen, die Anzahl der Pflanzen in einem Raum zu begrenzen, um die Luftfeuchtigkeit zu reduzieren.

Im Winter das Haus zu lüften, mag widersprüchlich erscheinen, ist aber für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden unerlässlich. Ohne regelmäßige Belüftung sammelt sich Feuchtigkeit an, was zu Kondensation, Schimmelbildung und einer Vermehrung von Hausstaubmilben führt. Diese kleinen Plagegeister, die sich im Herbst leicht vermehren, sind durch ihre Hautreste eine Hauptursache für Allergien. Es ist daher wichtig, regelmäßig zu lüften und zu reinigen, um die Anwesenheit der unliebsamen Mitbewohner zu verringern. Eine unzureichende Belüftung, kombiniert mit starken Temperaturschwankungen, fördert ebenfalls die Kondensation und die Ausbreitung von Schimmel. Letzterer kann sich schnell ab einem Feuchtigkeitsgehalt von 70 % entwickeln, während der ideale Feuchtigkeitsgehalt zwischen 30 % und 60 % liegt, was seine Prävention für ein gesundes Raumklima unerlässlich macht.

STEIGEN BEI GEÖFFNETEN FENSTERN NICHT MEINE HEIZKOSTEN?

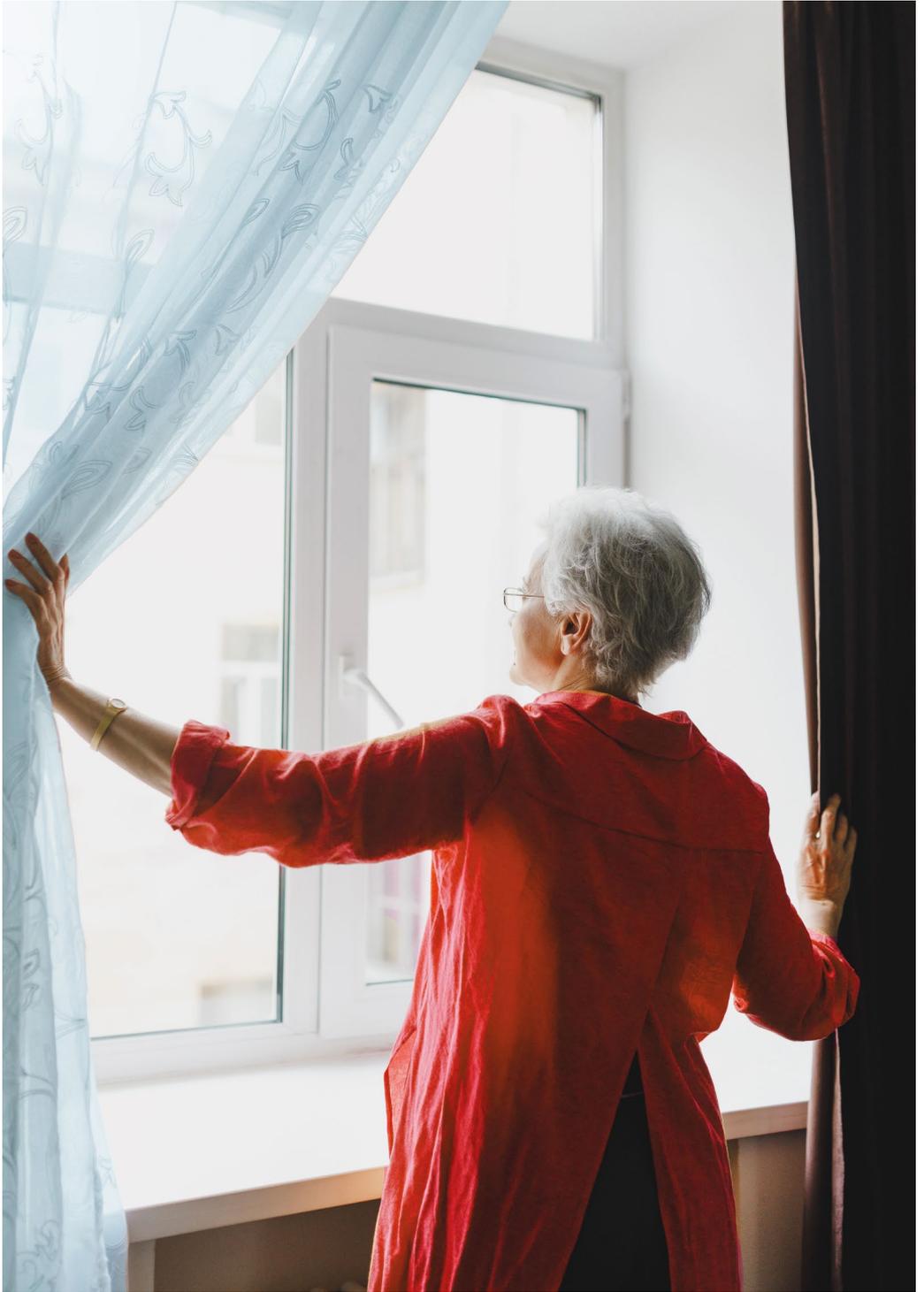
Nein; tatsächlich ist es im Gegenteil so, dass regelmäßiges Lüften helfen kann, die Heizkosten zu senken. Des Rätsels Lösung: Die durch Duschen, Kochen oder Atmung der Bewohner

erzeugte Feuchtigkeit macht das Heizen weniger effektiv. Ein gut belüftes Haus benötigt dagegen weniger Energie, um eine angenehme Temperatur zu erreichen.

Um effektiv zu lüften, öffnen Sie Fenster und Türen während fünf bis zehn Minuten zweimal täglich weit, um so einen Durchzug zu schaffen. Auf diesem Wege kann die Luft schnell ausgetauscht werden, ohne dass die Innenräume dabei stark abkühlen. Im Winter lüften Sie am besten morgens zwischen 8 und 11 Uhr oder abends nach 22 Uhr, da dann die Außenluft weniger verschmutzt ist.

Falls Sie über eine kontrollierte Wohnraumlüftung (KWL) mit Wärmerückgewinnung verfügen, sorgt dieses System automatisch für Luftaustausch und Feuchtigkeitsregulierung. Dennoch schadet es auch in diesem Fall nicht, gelegentlich die Fenster für kurze Zeit zu öffnen, um frische Luft herein zu lassen.

Unter dem Strich fördert das regelmäßige Lüften Ihrer Wohnräume also Ihre Gesundheit und senkt dabei auch noch Ihre Energiekosten. Machen Sie das Lüften deshalb zu einer Gewohnheit – zu einem festen Bestandteil Ihres Alltags, der ein gesundes und komfortables Zuhause gewährleistet! ♥



**New Tech**

Sécurité et autonomie grâce à Help24

Assurer sa sécurité et son autonomie à domicile est essentiel, et le système d'appel assistance s'impose comme une solution technologique efficace pour y répondre. Il permet de continuer à vivre chez soi tout en bénéficiant d'une aide rapide en cas de besoin. Grâce à divers dispositifs, ce service à distance combine sécurité, confort et tranquillité pour les utilisateurs et leurs proches.

COMMENT FONCTIONNE LE SYSTÈME D'APPEL ASSISTANCE ?

Le système d'appel assistance repose sur un ensemble de technologies conçues pour offrir une réponse immédiate en cas d'urgence. Qu'il s'agisse d'un malaise, d'une chute ou d'un besoin d'assistance générale, l'utilisateur peut facilement déclencher une alarme directement reliée à un centre d'appel. Les opérateurs évaluent alors la situation et, si nécessaire, contactent les services d'urgence ou un proche. Les solutions d'appel assistance incluent souvent des dispositifs portatifs comme des pendentifs, des montres connectées, ou des systèmes fixes dans le domicile. Ces dispositifs permettent de déclencher une alerte à tout moment, 24h/24 et 7j/7. Grâce à eux, vous conservez votre autonomie tout en étant certain qu'une aide est disponible en permanence.



HELP24 : UNE RÉPONSE PERSONNALISÉE À VOS BESOINS

Help24 est un acteur majeur dans le domaine de l'appel assistance, offrant une large gamme de solutions adaptées aux besoins des seniors. Le système d'appel Help24 propose une assistance immédiate et sur mesure, garantissant une sécurité optimale au quotidien.



Les services de Help24 incluent une centrale d'appel disponible en permanence. Que vous soyez à la maison ou en déplacement, il suffit d'appuyer sur un bouton pour être mis en relation avec un opérateur qualifié. En plus de cette assistance humaine, Help24 propose des détecteurs de chutes et des détecteurs de sécurité domestique (fumée, monoxyde de carbone, gaz, inondation), ainsi que des alarmes actives et passives, pour assurer une protection complète de l'environnement de vie.



Le système d'appel assistance est devenu une nécessité pour garantir la sécurité des personnes âgées tout en leur permettant de vivre chez elles le plus longtemps possible.

LA MONTRE HELP24 : L'ASSISTANCE AU BOUT DU POIGNET

Parmi les solutions innovantes de Help24, la montre connectée se distingue par son efficacité et sa discrétion. Conçue pour être à la fois élégante et fonctionnelle, la montre Help24 (modèles James B8 ou Galaxy) permet aux utilisateurs de contacter l'assistance d'une simple pression sur un bouton. Certains modèles offrent également un service de géolocalisation, facilitant l'intervention des secours en cas d'urgence, où que vous soyez.

Avec la montre Help24, vous bénéficiez d'une sécurité renforcée sans sacrifier le confort ou l'autonomie. Sa conception ergonomique et discrète s'adapte à tous les styles de vie, garantissant une protection continue, que vous soyez à la maison ou à l'extérieur.

POURQUOI OPTER POUR HELP24 ?

Choisir Help24, c'est opter pour une tranquillité d'esprit au quotidien. La diversité des solutions proposées permet à chacun de trouver l'équipement adapté à ses besoins, qu'il s'agisse de systèmes d'appel classiques ou de surveillance avancée via des capteurs intelligents. Avec une assistance humaine disponible à tout moment et des dispositifs technologiques de pointe, Help24 est le partenaire idéal pour vivre en toute sérénité et préserver son autonomie.

En somme, le système d'appel assistance est devenu une nécessité pour garantir la sécurité des personnes âgées tout en leur permettant de vivre chez elles le plus longtemps possible. Grâce à des services comme ceux de Help24, l'avenir est plus sûr et plus serein. ●



Agenda

Janvier - Juillet 2025

Januar - Juli 2025





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

FÉVRIER / FEBRUAR

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

Janvier

Januar

01

**LUNDI
MONTAG**

30

**MARDI
DIENSTAG**

31

**MERCREDI
MITTWOCH**

01



01

Janvier

Januar

JEUDI
DONNERSTAG

16

VENDREDI
FREITAG

17

SAMEDI
SAMSTAG

18

DIMANCHE
SONNTAG

19

01

Janvier

Januar

JEUDI
DONNERSTAG
23

VENDREDI
FREITAG
24

SAMEDI
SAMSTAG
25

DIMANCHE
SONNTAG
26

02

Février

Februar

JEUDI
DONNERSTAG

30

VENDREDI
FREITAG

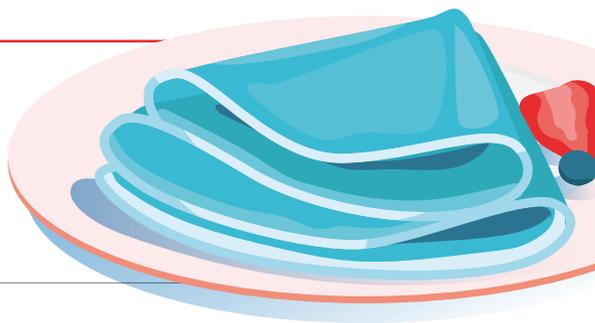
31

SAMEDI
SAMSTAG

01

DIMANCHE
SONNTAG

02



02

Février

Februar

JEUDI
DONNERSTAG

06

VENDREDI
FREITAG

07

SAMEDI
SAMSTAG

08

DIMANCHE
SONNTAG

09

02

Février

Februar

JEUDI
DONNERSTAG

13

VENDREDI
FREITAG

14

SAMEDI
SAMSTAG

15

DIMANCHE
SONNTAG

16

02

Février

Februar

**JEUDI
DONNERSTAG**

20

**VENDREDI
FREITAG**

21

**SAMEDI
SAMSTAG**

22

**DIMANCHE
SONNTAG**

23

03

Mars

März

JEUDI
DONNERSTAG

06

VENDREDI
FREITAG

07

SAMEDI
SAMSTAG

08

DIMANCHE
SONNTAG

09

03

Mars
März

JEUDI
DONNERSTAG

13

VENDREDI
FREITAG

14

SAMEDI
SAMSTAG

15

DIMANCHE
SONNTAG

16



03

Mars

März

JEUDI
DONNERSTAG

20

VENDREDI
FREITAG

21

SAMEDI
SAMSTAG

22

DIMANCHE
SONNTAG

23

03

Mars
März



JEUDI
DONNERSTAG
27

VENDREDI
FREITAG
28

SAMEDI
SAMSTAG
29

DIMANCHE
SONNTAG
30

04

Avril

April

JEUDI
DONNERSTAG

03

VENDREDI
FREITAG

04

SAMEDI
SAMSTAG

05

DIMANCHE
SONNTAG

06

04

Avril

April

JEUDI
DONNERSTAG

10

VENDREDI
FREITAG

11

SAMEDI
SAMSTAG

12

DIMANCHE
SONNTAG

13



04

Avril
April

JEUDI
DONNERSTAG

17

VENDREDI
FREITAG

18

SAMEDI
SAMSTAG

19

DIMANCHE
SONNTAG

20

04

Avril
April



JEUDI
DONNERSTAG
24

VENDREDI
FREITAG
25

SAMEDI
SAMSTAG
26

DIMANCHE
SONNTAG
27

05

Mai
Mai

JEUDI
DONNERSTAG

08

VENDREDI
FREITAG

09

SAMEDI
SAMSTAG

10

DIMANCHE
SONNTAG

11



05

Mai
Mai

JEUDI
DONNERSTAG

15

VENDREDI
FREITAG

16

SAMEDI
SAMSTAG

17

DIMANCHE
SONNTAG

18

05

Mai
Mai

JEUDI
DONNERSTAG

22

VENDREDI
FREITAG

23

SAMEDI
SAMSTAG

24

DIMANCHE
SONNTAG

25



05

Mai
Mai

JEUDI
DONNERSTAG

29

VENDREDI
FREITAG

30

SAMEDI
SAMSTAG

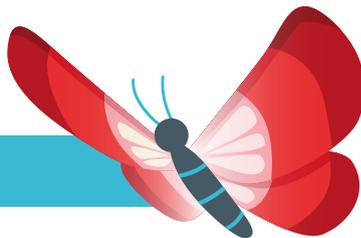
31

DIMANCHE
SONNTAG

01

06

Juin
Juni



JEUDI
DONNERSTAG

05

VENDREDI
FREITAG

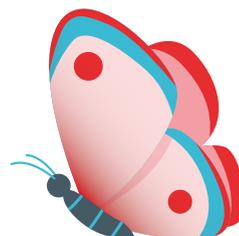
06

SAMEDI
SAMSTAG

07

DIMANCHE
SONNTAG

08



06

Juin

Juni

JEUDI
DONNERSTAG

12

VENDREDI
FREITAG

13

SAMEDI
SAMSTAG

14

DIMANCHE
SONNTAG

15

06

Juin
Juni



JEUDI
DONNERSTAG

19

VENDREDI
FREITAG

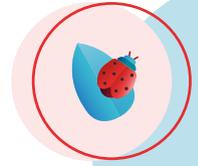
20

SAMEDI
SAMSTAG

21

DIMANCHE
SONNTAG

22



JUIN / JUNI

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

JUILLET / JULI

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

9 Lundi de Pentecôte / Pfingstmontag

23 Fête Nationale / Nationalfeiertag

Juin
Juni

06

LUNDI
MONTAG

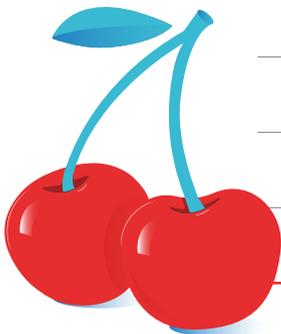
23

MARDI
DIENSTAG

24

MERCREDI
MITTWOCH

25





06

Juin
Juni

JEUDI
DONNERSTAG

26

VENDREDI
FREITAG

27

SAMEDI
SAMSTAG

28

DIMANCHE
SONNTAG

29

07

Juillet

Juli

JEUDI
DONNERSTAG

03

VENDREDI
FREITAG

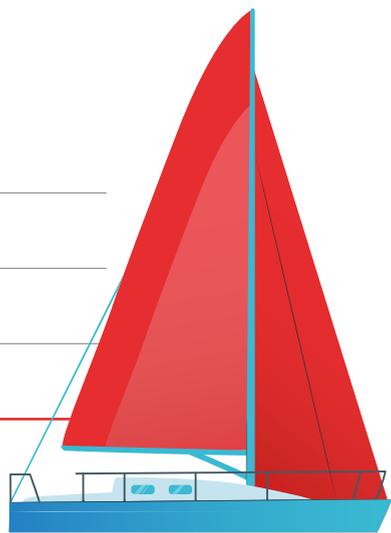
04

SAMEDI
SAMSTAG

05

DIMANCHE
SONNTAG

06



07

Juillet

Juli

**JEUDI
DONNERSTAG**

10

**VENDREDI
FREITAG**

11

**SAMEDI
SAMSTAG**

12

**DIMANCHE
SONNTAG**

13

07

Juillet

Juli

JEUDI
DONNERSTAG

17

VENDREDI
FREITAG

18

SAMEDI
SAMSTAG

19

DIMANCHE
SONNTAG

20



07

Juillet

Juli

JEUDI
DONNERSTAG

24

VENDREDI
FREITAG

25

SAMEDI
SAMSTAG

26

DIMANCHE
SONNTAG

27

08

Août

August

JEUDI
DONNERSTAG

31

VENDREDI
FREITAG

01

SAMEDI
SAMSTAG

02

DIMANCHE
SONNTAG

03



Jeu / Spiel



SUDOKU

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

L'objectif est de remplir une grille (souvent 9x9) avec des chiffres de 1 à 9. Chaque chiffre doit apparaître une seule fois par ligne, colonne, sous-grille (ou région) de 3x3. Le tout sans répéter de chiffres dans ces zones.

SOLUTION JEU ÉDITION PRÉCÉDENTE

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	K	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	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	T	
A	I	R	I	G	R	I	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

G I R A F O N S

Contacts utiles pour votre prise en charge

Nützliche Kontaktdaten für Ihre Betreuung

HELP ASBL

☎ 26 70 26

☎ service relation client : 27 55 30 78

Email : info@help.lu

🌐 www.help.lu

HÔPITAL INTERCOMMUNAL DE STEINFORT

📍 Rue de l'Hôpital
L-8423 Steinfort

🌐 www.his.lu

☎ 39 94 91 - 1

AIDES ET SOINS DE LA CROIX-ROUGE LUXEMBOURGEOISE

📍 2b, rue Nicolas Bové
L-1253 Luxembourg

🌐 www.croix-rouge.lu

☎ 27 55 - 3000



Bleift gesond ! est publié par



2b, rue Nicolas Bové L-1253 Luxembourg

Tél. : 26 70 26

Email : info@help.lu

Site internet : www.help.lu

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

Coordination : Sylvia Moreaux, Julien Naramski

Rédaction : Help a.s.b.l.

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

Impression : Print Solutions

Tirage : 2 500 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: gdp-info@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!**

help[°]
All Dag ass e gudden Dag



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

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

Hospilux S.A. RCS Luxembourg: B21022



Ou allez directement sur
shop.hospilux.lu

Scannez-moi et commandez !