

Bleift gesund!

MAGAZINE
help N° 15
1^{er} SEMESTRE
2026

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

DOSSIER

**Aidant, un rôle
essentiel... Qui mérite
reconnaissance**

GUTT A FORM

**Wohlbefinden geht
durch die Ohren**

help 
All Dag ass e gudden Dag

VOUS AIDEZ UN CONJOINT, UN PARENT,
UN ENFANT, UN AMI OU UN VOISIN?

SIE HELFEN EINEM EHEPARTNER, ELTERNTEIL, EINEM KIND,
EINEM FREUND ODER EINEM NACHBARN?



Le service Aidants vous propose /
Der Dienst Aidants bietet Ihnen:



SOUTIEN
UNTERSTÜTZUNG



OFFRE D'INFORMATION
INFORMATIONSBOT



FORMATIONS
SCHULUNGEN



ATELIERS ET RENCONTRES
WORKSHOPS UND TREFFEN



 info@aidant.lu
 2755-3078

SOMMAIRE

Édito p.4-5

Dossier

Aidant, un rôle essentiel... Qui mérite reconnaissance p.6-9
Pfleger der Angehöriger, eine wesentliche Rolle...
die Anerkennung verdient p.10-11

Help – All Dag ass e gudden Dag

Les moments forts de l'année 2025 p.12-13

News

Comment bien se laver les mains ? p.14-15
Découvrez notre nouveau site Help.lu ! p.16-17
Entdecken Sie unsere neue Website Help.lu! p.18-19

Gutt a Form

Comment limiter les risques de chutes en hiver p.20-22
Wohlbefinden geht durch die Ohren p.23-25

Iesst gesond

Les recettes de Majda: Pot-au-feu p.26-27
Majdas Rezepte: Birnen-Amandine-Tarte p.28-29

Home sweet home

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

Nouvelles Technologies

Quelques conseils utiles pour sécuriser
votre téléphone portable p.34-35
Nützliche Tipps für ein sicheres Smartphone p.34-35

Jeux

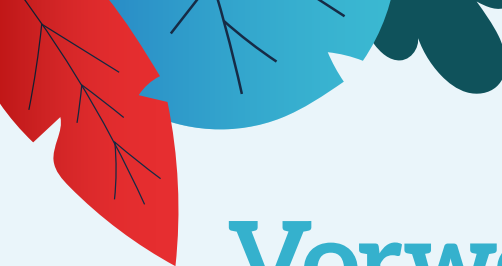
Jeux/Spiele p.38-41
Résolutions des jeux/Spielauflosunge p.42

Bleift gesund ! est publié par

help[°]

All Dag ass e gudden Dag

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 : Camille Jesel,
Antoine Paulien
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. ♡



Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Mit großer Freude präsentieren wir Ihnen eine neue Ausgabe unseres Magazins „*Bleift gesond*“.

Dieses Mal laden wir Sie ein, den Dienst „Aidant“ kennenzulernen – eine wichtige Unterstützung für Menschen, die Angehörige oder Nahestehende im Alltag begleiten und pflegen. Besonders interessant ist dabei das Gespräch mit Myriam Heirens, der Koordinatorin dieses Angebots, die Einblicke in dessen unverzichtbare Rolle in unserer Gesellschaft gibt.

In dieser Ausgabe finden Sie außerdem praktische Tipps, um gut durch die Wintermonate zu kommen – eine Zeit, die uns allen, und ganz besonders älteren Menschen, so manche Herausforderung bereiten kann.

Zum Abschluss des Jahres 2025 möchten wir auf die schönsten und bewegendsten Momente zurückblicken, die unsere Dienste geprägt haben – ein lebendiges Zeugnis des Alltags unserer Klienten, mit denen wir entdecken, lachen und unvergessliche Augenblicke teilen. Immer mit dem Ziel, dass jeder Tag ein guter Tag wird.

Unsere Küchenchefin Majda lädt in dieser Ausgabe in ihre Küche ein und stellt zwei Rezepte vor, die sie eigens für die Bewohner unseres betreuten Wohnangebots Vitalhome zubereitet hat.

Um außerdem die digitale Kluft zu verringern, von der viele ältere Menschen betroffen sind, geben wir Ihnen einfache und praktische Tipps, wie Sie Ihr Smartphone sicherer machen können. Und natürlich stellen wir Ihnen auch unsere neue Website [Help.lu](https://www.help.lu) vor – übersichtlicher gestaltet, mit klaren Informationen zu all unseren Angeboten und einer noch intuitiveren Navigation.

Alle Teams von Help wünschen Ihnen einen schönen Winter und viel Freude beim Lesen!

Catherine Gapenne

Direktorin der Hilfs- und Pflegedienste des Luxemburgischen Roten Kreuzes



Édito

Chères lectrices, chers lecteurs,

C'est avec beaucoup de plaisir que nous vous faisons parvenir cette nouvelle édition de notre magazine «*Bleift gesond*».

Nous espérons que vous prendrez plaisir à lire notre dossier consacré au service Aidant et son rôle essentiel dans notre société, avec notamment l'interview de Myriam Heirens, coordinatrice du service.

Dans ce numéro, vous trouverez également des conseils pratiques pour affronter les conditions hivernales, qui peuvent très souvent nous donner du fil à retordre et encore plus dans le quotidien de nos aînés.

Pour clôturer cette année 2025 de la plus belle des manières, nous reviendrons sur les grands moments qui ont marqué l'année dans nos services. Un témoignage fort de la vie de nos clients avec lesquels nous aimons découvrir, nous amuser et partager des moments inoubliables, toujours dans l'objectif que «*chaque jour se présente bien*».

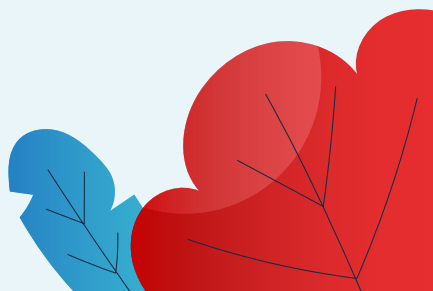
Vous découvrirez également les recettes de notre cheffe Majda, qui, à l'occasion de ce nouveau numéro, nous a ouvert les portes de sa cuisine en nous proposant 2 recettes préparées pour les résidents de notre logement encadré Vitalhome.

Enfin, pour réduire la «fracture» numérique qui touche la plupart de nos clients, nous vous donnerons quelques conseils simples pour sécuriser votre téléphone portable. Vous pourrez aussi découvrir notre nouveau site Help.lu, avec une navigation plus intuitive et des informations plus claires sur toutes nos offres de services.

Toutes les équipes Help vous souhaitent un bel hiver et une très bonne lecture!

Catherine Gapenne

Directrice des Aides et Soins de la Croix-Rouge luxembourgeoise







Aidant

Aidant, un rôle essentiel... Qui mérite reconnaissance

Avec son service spécialisé, Help cherche à briser le silence autour du rôle des aidants, ces proches qui vous accompagnent et prennent soin de vous, mais qui restent souvent invisibles et méconnus dans la vie quotidienne et au sein de la société. Pourtant, les aidants jouent un rôle essentiel dans la prise en charge des bénéficiaires de Help. Ils jonglent entre vie familiale, obligations professionnelles et responsabilités liées à l'aidance. Le service Aidant leur offre une assistance concrète pour alléger leur charge et les soutenir dans leur engagement. Rencontre avec Myriam Heirens, coordinatrice du service Aidant de Help de la Croix-Rouge luxembourgeoise.



Myriam Heirens
Coordinatrice
du service Aidant



POUVEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER LE SERVICE AIDANT DE HELP ET SA MISSION ?

Le service Aidant a été initié en 2021 dans le but de reconnaître et de valoriser le rôle essentiel des proches aidants. Sur le terrain, nous sommes en contact constant avec les familles et nous avons constaté que certaines d'entre elles pouvaient rencontrer des difficultés à assumer ce rôle.

Nous avons donc estimé qu'il ne suffisait pas de prendre en charge uniquement le bénéficiaire, mais qu'il fallait aussi offrir un soutien spécifique à son entourage.

Ce service s'inscrit dans la stratégie 2030 de la Croix-Rouge luxembourgeoise et plus particulièrement dans son axe «santé». Notre mission est de reconnaître les aidants, de les aider à prendre conscience de l'importance de leur rôle et, surtout, de leur donner les outils nécessaires pour préserver leur bien-être et leur qualité de vie. Nous voulons aussi agir de manière préventive afin qu'ils ne deviennent pas, à leur tour, des personnes vulnérables.

Concrètement, notre action repose sur quatre axes: **informer, guider, former** et **sensibiliser**. Nous fournissons aux aidants des informations pratiques, les orientons vers les services adaptés et contribuons à faire reconnaître leur rôle dans la société.

Dans ce cadre, nous organisons régulièrement des ateliers et formations gratuits. Les thématiques vont de l'organisation du quotidien à la gestion du stress, la prévention de l'épuisement ou l'utilisation d'aides techniques. D'autres ateliers, centrés sur le bien-être comme le massage ou la relaxation, sont également disponibles. Nos événements sont ouverts à tous les aidants, y compris ceux en dehors du réseau Help.



En 2024, Help a accompagné environ **7500 clients** et identifié **1000 aidants** dans son réseau. Conscients des besoins spécifiques des aidants, nous avons mis en place une offre de soutien à la fois informative, préventive et pratique.

Si la **charge** de ces tâches devient **permanente** et qu'elles sont de plus en plus **difficiles à accomplir** et que l'aidant ne met **pas ses limites**, il y a un **risque** de **surmenage**, **d'épuisement** et **d'isolement**

Il est **crucial de reconnaître ses limites** et de **demandeur de l'aide**, car cela permet **d'entamer les premières démarches** et de mettre en place des **mesures préventives** pour **éviter l'épuisement**

QUELS SONT LES PRINCIPAUX DÉFIS AUXQUELS LES AIDANTS PROCHES SONT CONFRONTÉS AUJOURD'HUI AU LUXEMBOURG ?

Rôles et tâches multiples à assumer, surtout pour les personnes en activité professionnelle

Tendance à mettre leur **propre vie au second plan**, alors qu'ils **sous-estiment souvent leur rôle** en tant que tel et tentent de concilier **travail, famille** et **assistance**

AU-DELÀ DE L'ACCOMPAGNEMENT DIRECT, POURQUOI EST-IL NÉCESSAIRE DE RENFORCER LA SENSIBILISATION ET L'INFORMATION ?

Nous constatons que, dans la société, le rôle des aidants est encore largement invisible. Alors que nous connaissons bien les professionnels qui se déplacent à domicile, les personnes qui soutiennent quotidiennement un proche restent souvent dans l'ombre. Pour nous, soutenir les aidants est une mission collective : ils font partie intégrante de



Pour nous, soutenir les aidants est une **mission collective**.

la prise en charge des personnes vulnérables et de l'approche de patient partenaire. Nous avons tous, dans notre entourage, un aidant, que nous le sachions ou pas. Par ailleurs, nous pouvons le devenir à un moment donné. Il est donc impossible de fermer les yeux en pensant que cela ne nous concerne pas. Actuellement, seuls certains aidants sont identifiés dans le cadre de l'assurance dépendance, mais beaucoup restent invisibles, malgré l'importance de leur engagement.

De nombreux aidants ignorent encore l'existence des services et des ateliers qui leur sont destinés et il est important qu'ils connaissent ces ressources.

COMMENT AVEZ-VOUS CÉLÉBRÉ LA JOURNÉE DE L' Aidant CETTE ANNÉE AU LUXEMBOURG ET EN QUOI EST-ELLE IMPORTANTE POUR VOUS ?

Le 6 octobre, dans de nombreux pays d'Europe et même dans le monde, nous célébrons la Journée de l'aidant, dédiée à la reconnaissance et au soutien des aidants. Au Luxembourg, nous n'avons pas de journée officielle, mais depuis le lancement du service, nous avons choisi de fixer cette date pour organiser chaque année des actions

spécifiques. Pour cette année, plusieurs initiatives ont eu lieu entre le 1er et le 8 octobre. Les soignants et collaborateurs de Help ont porté des badges sur le revers de leur tenue avec le message «*Je soutiens les aidants*», afin de montrer publiquement la reconnaissance envers ces personnes. Les aidants identifiés dans notre réseau ont reçu également un petit cadeau : des balles de massage anti-stress portant notre logo pour rappeler l'importance de prendre soin de soi. Nous avons aussi lancé une vidéo expliquant l'automassage, afin que chacun puisse l'exercer chez soi, en toute simplicité.

Nous souhaitons adresser un message clair à tous les aidants : prenez soin de vous pour mieux prendre soin des autres, connaissez vos limites et n'hésitez pas à demander de l'aide. Même de petits gestes de l'entourage peuvent soulager les aidants – qu'il s'agisse d'offrir une pause-café partagée ou d'un soutien dans les tâches organisationnelles du quotidien. La plupart des tâches d'un aidant concernent en réalité l'organisation et la gestion de la vie quotidienne, bien plus que les soins eux-mêmes. Reconnaître cette charge et chercher du soutien est crucial pour préserver sa santé et continuer à accompagner efficacement son proche.



Les personnes concernées peuvent 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** •



DE

Pflegender Angehöriger, eine wesentliche Rolle... Die Anerkennung verdient

Mit seinem spezialisierten Dienst möchte Help das Schweigen über die Rolle der pflegenden Angehörigen brechen, jener Nahestehenden, die Sie begleiten und betreuen, aber im Alltag und in der Gesellschaft oft unsichtbar und wenig anerkannt bleiben. Dabei spielen pflegende Angehörige eine wesentliche Rolle bei der Betreuung der Begünstigten von Help. Sie versuchen, Familienleben, berufliche Verpflichtungen und die Verantwortung der Fürsorge unter einen Hut zu bringen. Der "Aidant"-Dienst bietet ihnen konkrete Hilfestellungen, um ihre Belastung zu verringern und sie in ihrem Handeln zu unterstützen. Begegnung mit Myriam Heirens, Koordinatorin des "Aidant"-Dienstes von Help des Luxemburger Roten Kreuzes.

KÖNNEN SIE UNS DEN „AIDANT“-DIENST VON HELP UND SEINE AUFGABE VORSTELLEN?

Der „Aidant“-Dienst wurde 2021 mit dem Ziel ins Leben gerufen, die wichtige Rolle von pflegenden Angehörigen anzuerkennen und aufzuwerten. Vor Ort stehen wir in ständigem Kontakt mit den Angehörigen unserer Klienten und haben festgestellt, dass einige von ihnen Schwierigkeiten haben, diese Rolle zu meistern. Daher sind wir zu dem Schluss gekommen, dass es nicht ausreicht, sich ausschließlich um den Begünstigten von Help zu kümmern, sondern dass auch seinem Umfeld spezifische Unterstützung angeboten werden muss.

Dieser Dienst ist in die Strategie 2030 des Luxemburger Roten Kreuzes eingebettet und gehört zum Schwerpunktbereich „Gesundheit“. Unsere Aufgabe ist es, pflegende Angehörige anzuerkennen, ihnen die Bedeutung ihrer Rolle bewusst zu machen und ihnen vor allem die notwendigen Hilfsmittel an die Hand zu geben, um ihr Wohlbefinden und ihre Lebensqualität zu erhalten. Wir setzen auch auf Prävention, damit sie nicht selbst zu hilfsbedürftigen Personen werden.

Konkret basiert unser Handeln auf vier Schwerpunkten: informieren, beraten, schulen und sensibilisieren. Wir stellen den pflegenden Angehörigen praktische Informationen zur Verfügung, vermitteln sie an geeignete Dienste weiter und tragen dazu bei, ihre Rolle in der Gesellschaft sichtbar zu machen und anzuerkennen.

In diesem Rahmen organisieren wir regelmäßig kostenlose Workshops und Schulungen. Die Themen reichen von der Alltagsorganisation über den Umgang mit Stress und der Vorbeugung von Erschöpfung bis hin zur Nutzung technischer Hilfsmittel. Weitere Workshops mit Fokus auf Wohlbefinden, wie Massagen oder Entspannungstechniken, sind ebenfalls verfügbar. Unsere Veranstaltungen stehen allen pflegenden Angehörigen offen, auch jenen außerhalb unseres Help-Netzwerks.



Im Jahr 2024 hat Help rund 7.500 hilfsbedürftige Personen begleitet und 1.000 pflegenden Angehörige in seinem Netzwerk identifiziert. In dem Bewusstsein für die besonderen Bedürfnisse von pflegenden Angehörigen haben wir ein Unterstützungsangebot geschaffen, das sowohl informativ, präventiv als auch praxisorientiert ist.

WAS SIND DIE GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN, DENEN PFLEGENDE ANGEHÖRIGE HEUTE IN LUXEMBURG GEGENÜBERSTEHEN?

Vielfältige und unterschiedliche Rollen und Aufgaben, insbesondere für Berufstätige

Tendenz, **das eigene Leben in den Hintergrund** zu stellen, während sie ihre **Aufgaben** als pflegender Angehöriger oft **unterschätzen** und versuchen, **Arbeit, Familie und Fürsorge unter einen Hut zu bringen**

Wenn diese Rolle **dauerhaft** belastet und die Aufgaben immer **schwieriger zu bewältigen** sind und **keine Grenzen** gesetzt werden, besteht die **Gefahr** von **Überlastung, Erschöpfung** und **Isolation**

Es ist **entscheidend, seine Grenzen zu erkennen** und **um Hilfe zu bitten**, da dies ermöglicht, **erste Schritte vorbeugender Maßnahmen gegen Erschöpfung** einzuleiten

WARUM BRAUCHT ES, NEBEN DER DIREKTEN BEGLEITUNG, AUCH STÄRKERE BEWUSSTSEINSBILDUNG UND MEHR INFORMATION?

Wir stellen fest, dass die Rolle der pflegenden Angehörigen in der Gesellschaft noch weitgehend unsichtbar ist. Während professionelle häusliche Dienste gut bekannt sind, stehen jene Menschen, die täglich einen Nahestehenden unterstützen, oft im Schatten. Für uns ist die Unterstützung von Angehörigen eine kollektive Aufgabe: Sie sind ein wesentlicher Bestandteil der Betreuung hilfsbedürftiger Menschen und der partnerschaftlichen Patientenbetreuung. Wir alle kennen in unserem Umfeld eine Person die pflegender Angehöriger ist, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Und wir selbst können jederzeit zu einer werden. Es ist daher unmöglich, die Augen zu verschließen und zu denken, dass uns das nicht betrifft. Derzeit wird nur eine begrenzte Zahl pflegender Angehöriger im Rahmen der Pflegeversicherung erfasst, aber viele bleiben trotz ihres wichtigen Engagements unsichtbar.

Zudem wissen zahlreiche pflegende Angehörige gar nicht, dass es spezifische Unterstützungsangebote gibt. Es ist wichtig, dass sie Zugang zu diesen Ressourcen erhalten.

WIE HABEN SIE DEN TAG DES PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN DIESES JAHR IN LUXEMBURG BEGANGEN UND WARUM IST ER FÜR SIE WICHTIG?

Am 6. Oktober wird in vielen Ländern Europas und sogar weltweit der Tag des pflegenden Angehörigen gefeiert, der der Anerkennung und Unterstützung dieser Menschen gewidmet ist. In Luxemburg gibt es keinen offiziellen Aktionstag, doch seit der Einführung unseres "Aidant"-Dienstes haben wir dieses Datum gewählt, um jährlich gezielte Aktionen zu organisieren. In diesem Jahr fanden zwischen dem 1. und 8. Oktober mehrere Initiativen statt. Mitarbeiter von Help trugen Anstecker mit der Aufschrift „Ich unterstütze pflegende Angehörige“ sichtbar an ihrer Kleidung, um öffentlich ihre Wertschätzung auszudrücken. Die in unserem Netzwerk identifizierten pflegenden Angehörigen erhielten zudem ein kleines Geschenk: Anti-Stress-Massagebälle mit unserem Logo, als Erinnerung daran, wie wichtig es ist, gut für sich selbst zu sorgen. Außerdem haben wir erstmals ein Anleitungsvideo zur Selbstmassage veröffentlicht, damit jeder sie ganz einfach zu Hause anwenden kann.

Wir wollten allen pflegenden Angehörigen eine klare Botschaft vermitteln: Kümmert euch um euch selbst, um euch besser um andere kümmern zu können. Kennt eure Grenzen und zögert nicht, frühzeitig um Hilfe zu bitten und sie anzunehmen. Auch kleine Gesten aus dem Umfeld können pflegende Angehörige entlasten – sei es eine gemeinsame Kaffeepause oder Unterstützung bei organisatorischen Aufgaben im Alltag. Der Großteil der Herausforderung liegt im Bereich der Alltagsbewältigung und weniger in der eigentlichen Pflege. Diese Belastung anzuerkennen und Unterstützung zu suchen, ist entscheidend, um die eigene Gesundheit zu erhalten und den nahestehenden Menschen weiterhin bestmöglich zu betreuen.



Die betroffenen Personen können telefonisch unter der Nummer **2755-3078** oder per **E-Mail** an **info@aidant.lu** Beratung erhalten.

Viele Informationen für pflegende Angehörige finden Sie auf **www.aidant.lu**. ♥



FR

Souvenirs

Les moments forts de l'année 2025



Chaque voyage est une aventure, et nos photos en sont les plus belles empreintes. À travers les images capturées par les équipes Help, nous revivons les moments forts de l'année : découvertes, sourires, instants de complicité... autant de souvenirs qui reflètent la richesse et la diversité des expériences partagées avec nos clients. L'année 2025 a été marquée par une belle diversité d'activités et de sorties !

1 Carnaval et sortie à la Schueberfouer pour le Centre de Jour de Dudelange

Notre Centre de Jour de Dudelange a fêté le carnaval dans une ambiance festive et joyeuse, et a profité d'une belle sortie à la Schueberfouer fin août.





2 Journée au Parc Merveilleux de Bettembourg

Les résidents de notre Centre de Jour Chomé ont, quant à eux, passé une journée magique au Parc Merveilleux, rythmée par les balades et la découverte des animaux.



3 Carnaval joyeux à Vitalhome

Notre logement encadré Vitalhome a fêté le carnaval, un moment joyeux où les costumes, la musique et les beignets ont été partagés dans la bonne humeur.

4 Voyages et découvertes avec le service Activités et Loisirs

Avec le service Activités et Loisirs, nos clients ont voyagé : sortie au lac de Constance, visite de l'usine Luxlait, et séjour à Palma pour profiter du soleil et de l'air marin.



5 Rencontre avec le nouveau Grand-Duc

Le Trounwiessel a marqué l'avènement du Grand-Duc Guillaume. Certains clients des centres Muselheem et Chomé ont échangé quelques mots avec le nouveau couple grand-ducal.

Toutes ces photos témoignent de la diversité des expériences proposées par nos équipes et du plaisir de découvrir ensemble de nouvelles choses. Une façon simple de garder une trace de ces moments de partage et d'envisager les prochaines sorties avec envie.

6 Échanges intergénérationnels avec la crèche Rockids

Notre Centre de Jour Chomé a partagé des activités manuelles avec les enfants de la crèche Rockids de Beggen, dans une ambiance chaleureuse et complice.

Tous nos services Help (centres de jour, logements encadrés, activités et loisirs, Club Aktiv Plus,...) continuent de vous proposer un large éventail d'animations, de sorties et de voyages, toujours encadrés par des équipes qualifiées et bienveillantes. Parce que votre santé ne devrait jamais être un frein à une vie sociale riche et épanouissante.

7 Joies du jardinage au Centre de Jour Muselheem

Au Centre de Jour Muselheem, les activités en plein air ont permis à chacun de profiter des joies du jardinage.

L'occasion de remercier toutes nos équipes présentes à vos côtés pour leur contribution et leur engagement au quotidien! ❤️

Hygiène

Comment bien se laver les mains ?

FR

À l'approche de l'hiver et de son lot de maladies courantes parmi lesquelles on retrouve le rhume, la grippe, la bronchite, la rhinopharyngite ou encore les maladies digestives comme la gastro-entérite, il est nécessaire de rappeler l'importance du lavage des mains au quotidien. Découvrez dans cet article pourquoi et dans quelles situations une bonne hygiène des mains peut vous aider à vous prémunir contre ces maladies hivernales.

POURQUOI LE LAVAGE DES MAINS EST-IL SI IMPORTANT EN HIVER ?

Les virus circulent davantage en hiver: Le froid favorise la promiscuité dans les lieux clos (domiciles, transports, écoles, bureaux) augmentant ainsi les risques de transmission des virus respiratoires. Les mains sont considérées comme étant le principal vecteur de transmission. En touchant des surfaces contaminées (poignées de porte, téléphones, claviers, rampes...), puis en se frottant les yeux, le nez ou la bouche, le virus bénéficie de toutes les conditions pour se frayer un chemin dans l'organisme.

COMMENT BIEN SE LAVER LES MAINS ?

1. Humidifiez soigneusement vos mains avec de l'eau. Idéalement, il est recommandé de retirer bagues et bracelets.
2. Appliquez suffisamment de savon pour couvrir toute la surface des mains. Évitez les pains de savon qui stagnent sur le bord des lavabos et préférez les savons liquides hydratants.
3. Frottez vos mains pendant 20 à 30 secondes pour créer de la mousse.





4. Frottez la paume de la main l'une contre l'autre en effectuant des mouvements rotatifs, en frottant les doigts de la main droite contre la paume de la main gauche et inversement. Attention, n'oubliez pas le dos de la main et les pouces!

5. Rincez soigneusement vos mains sous l'eau courante.

6. Séchez bien vos mains.

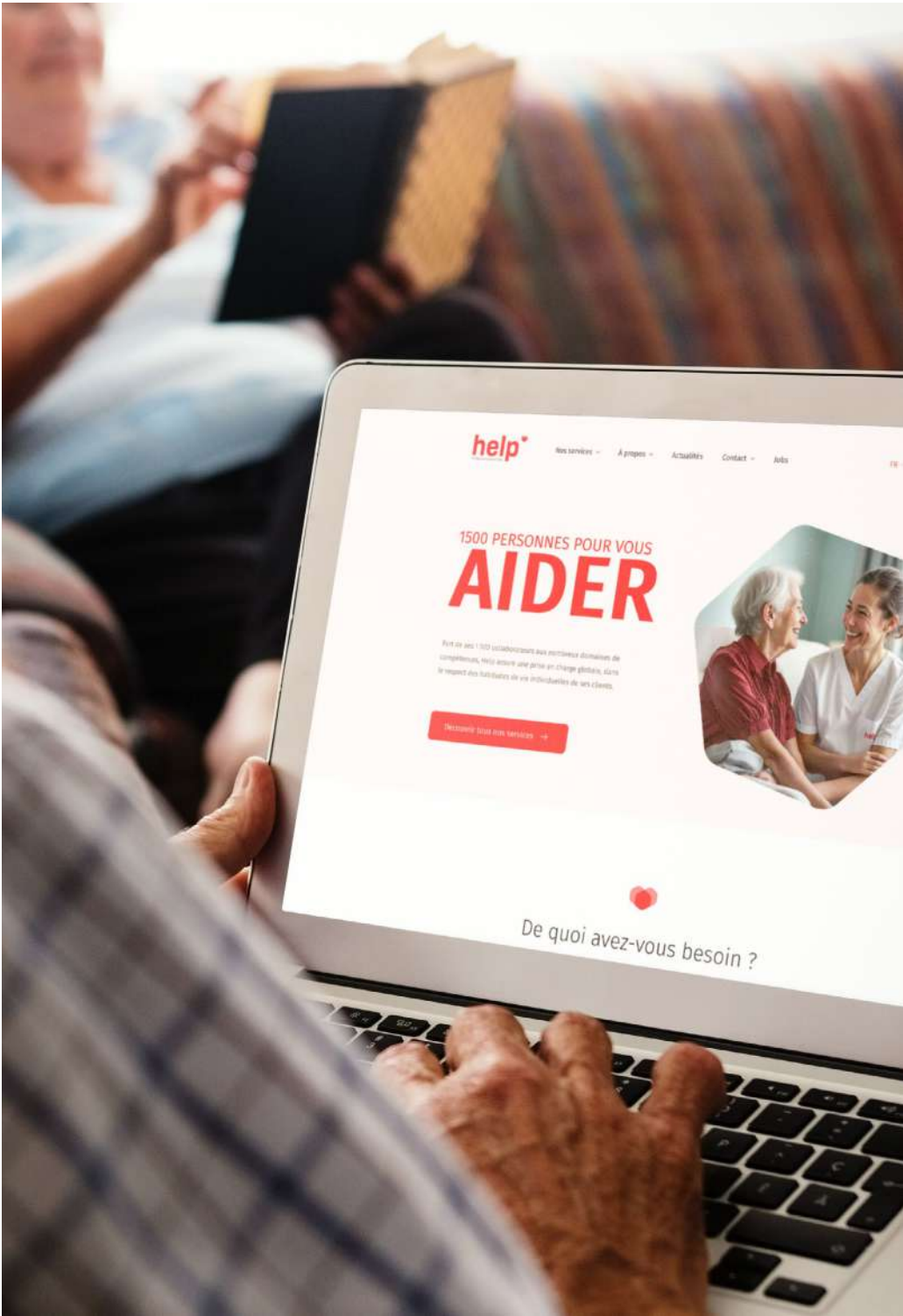
QUAND FAUT-IL SE LAVER LES MAINS :

- après être rentré à la maison ;
- après s'être mouché, avoir toussé ou éternué;
- avant de cuisiner et avant les repas ;
- avant et après être allé aux toilettes;
- avant et après le contact avec des personnes malades;
- après un contact avec des déchets;
- après un contact avec des animaux ;
- avant de prendre ou d'administrer des médicaments.

UN GESTE SOLIDAIRE

En plus de se protéger soi-même, se laver les mains protège les personnes vulnérables: enfants, personnes âgées, immunodéprimées. C'est un acte de prévention collective, surtout en période de forte circulation virale.

En résumé, se laver les mains en hiver, c'est comme mettre un gros manteau contre le froid. Un réflexe simple, rapide, et terriblement efficace! ❤



Nouveauté

Découvrez notre nouveau site Help.lu !



Help.lu évolue ! Notre nouveau site, entièrement repensé, est conçu pour mieux accompagner les personnes âgées, en perte d'autonomie ou traversant une période de fragilité, ainsi que leurs proches. Ce portail digital est bien plus qu'une simple vitrine : c'est un véritable outil d'accompagnement au quotidien en fonction de vos besoins.

UN SITE PENSÉ POUR TOUS

Au-delà de son interface plus moderne, accueillante et accessible, le nouveau site Help.lu se distingue par :

- Une **navigation intuitive** et adaptée aux seniors ou à leurs proches
- Des **informations claires** sur les offres de services, les démarches et les aides disponibles
- Un accès facilité aux **contacts, horaires et demandes de prise en charge**
- Des **ressources utiles** pour mieux comprendre notre champ d'actions et toutes les activités que nous proposons à nos clients au quotidien.

et adaptés aux différents profils d'utilisateurs, le site a pour objectif de faciliter l'accès à l'information, aux aides disponibles et à l'offre de services complète proposée par Help.

Un espace pensé pour vous, pour vos proches, et pour mieux vivre chez soi, en toute sérénité! ❤️

Découvrez notre nouveau site dès maintenant sur www.help.lu



MULTILINGUE ET INCLUSIF

Help s'inscrit dans une démarche inclusive en proposant un site disponible en **trois langues** (français, allemand et portugais), pour répondre aux besoins d'un public diversifié. Avec des contenus axés sur l'humain



DES QUESTIONS CONCERNANT NOTRE NOUVEAU SITE ?

Contactez notre service relation clients au **26 70 26** ou par mail à **info@help.lu** !



DE

Neuheit



Entdecken Sie unsere neue Website Help.lu!

Help.lu entwickelt sich weiter! Die neu gestaltete Webseite wurde mit dem Ziel konzipiert, ältere Menschen, Personen mit Unterstützungsbedarf oder in herausfordernden Lebenssituationen sowie ihre Angehörigen noch besser zu begleiten. Diese digitale Plattform ist weit mehr als nur eine Informationsseite: Sie ist ein begleitendes Werkzeug für den Alltag, das auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist.

EINE WEBSITE FÜR ALLE

Neben einem modernen, freundlichen und leicht zugänglichen Design bietet das neue Help.lu:

- Eine intuitive Navigation, ideal für Senioren und ihre Angehörigen
- Klare Informationen über Dienstleistungen, Unterstützungsmöglichkeiten und Antragswege
- Einen einfachen Zugang zu Kontakten, Öffnungszeiten und Antragsformularen
- Nützliche Ressourcen, um das breite Tätigkeitsfeld von Help und die vielfältigen Aktivitäten unserer Teams besser kennenzulernen

MEHRSPRACHIG UND INKLUSIV

Help setzt auf Inklusion. In diesem Sinne ist die neue Website in drei Sprachen verfügbar: Französisch, Deutsch und Portugiesisch. So können möglichst viele Menschen unsere Inhalte in ihrer bevorzugten Sprache nutzen. Mit verständlichen,

menschlich ausgerichteten Texten und einer klaren Struktur soll der Zugang zu Informationen, Hilfsangeboten und unserem umfassenden Serviceportfolio so einfach wie möglich werden.

Ein digitaler Raum für Sie, für Ihre Angehörigen – für ein gutes Leben zu Hause, in Sicherheit und Gelassenheit.



Besuchen Sie jetzt
unseren neuen
Internetauftritt:
www.help.lu



HABEN SIE FRAGEN ZU UNSERER NEUEN WEBSITE?

Kontaktieren Sie gerne
unseren Kundenservice unter
der Nummer **26 70 26** oder
per E-Mail an **info@help.lu!**



Hiver



Comment limiter les risques de chutes en hiver

Profiter du grand air est pour vous un rituel quotidien et cela même en période hivernale ? Voici quelques astuces pour profiter de ce moment relaxant et régénérateur de la manière la plus sécurisée possible.

Pendant l'hiver, les trottoirs glissants et les escaliers verglacés peuvent devenir un vrai cauchemar en rendant chacun de nos pas compliqués. Cela peut même devenir une vraie source d'angoisse jusqu'à empêcher les personnes les plus fragiles de sortir de chez elles.

Avec des journées qui se raccourcissent, les températures chutent rapidement et peuvent créer de vraies zones de danger.

Pour les personnes âgées, le risque de chute augmente de façon importante (même au cours de la journée),



entraînant parfois des blessures plus ou moins grave mais ayant dans tous les cas un impact sur la mobilité de nos aînés.

Si les plus jeunes se remettent généralement rapidement, le temps de guérison et de récupération peut s'avérer beaucoup plus long pour les personnes âgées avec, dans certains cas, des complications liées à ce qui ne semblait être qu'une « simple » chute.

Nos équipes Help vous proposent quelques recommandations clés pour limiter le risque de chutes en cette période hivernale :

1. Lorsque vous décidez de sortir par temps hivernal, pensez à mettre des chaussures anti-dérapantes avec semelles à profil marqué. Adaptez vos vêtements en fonction des conditions météo du jour (colorés de préférence, pour

être bien visible) et n'hésitez pas à ajouter des couches supplémentaires pour avoir bien chaud (vêtements fonctionnels, bonnet, gants, etc.).



Le temps de guérison et de récupération peut s'avérer beaucoup plus long pour les personnes âgées



2. Si vous utilisez un déambulateur, pensez à le préparer pour l'hiver. Tout comme pour les véhicules routiers, des équipements spécifiques sont disponibles auprès de votre revendeur spécialisé. Si vous avez des questions, nos ergothérapeutes et nos soignants pourront également vous aider !
3. Vous marchez à l'aide d'un cadre de marche ou d'une canne ? Optez plutôt pour un sac à dos au lieu d'un sac à main. Ainsi, vos bras et vos mains seront libres et le poids du contenu sera réparti de manière plus homogène, vous évitant douleurs et risques de déséquilibre.



Astuce : Vous pouvez également vous procurer un embout avec pointe pour votre canne dans le but de réduire le risque de glissement lors de la prise d'appui.

4. Une balade en compagnie d'un ami ou d'un proche est une très bonne idée ! Au-delà du moment d'échange et de partage très agréable en cette fin d'année,

l'aide d'une personne tiers vous permettra de vous sentir plus en sécurité et profiter pleinement de ce moment.

5. Vous vous déplacez seul(e) et vous voulez vous sentir en sécurité ? N'oubliez pas votre montre Help24. Grâce à son système de détection des chutes et de géo-localisation, notre Helpline sera informée immédiatement et s'occupera d'alerter les personnes concernées en cas de besoin.
6. Si vous en avez un, pensez à prendre votre téléphone portable afin d'appeler un proche ou les secours dans le cas où vous en auriez besoin.
7. Le meilleur moment pour votre balade d'hiver, c'est à midi ! Le soleil brille et le risque de verglas diminue. La fin de journée est en revanche moins propice en raison d'une luminosité plus faible et de la diminution des températures (très souvent négatives).



BON À SAVOIR

Faire des balades régulières augmente votre mobilité et renforce votre mémoire ! Les activités physiques permettent **d'entretenir votre système cardio-vasculaire**, tout en améliorant votre système immunitaire. **Pour plus de conseils adaptés à votre situation, demandez à nos équipes qui vous accompagnent !**



Musik

Wohlbefinden geht durch die Ohren



Musik macht das Leben nicht nur schöner, sondern steigert auch die Lebensqualität. Sie wird gezielt eingesetzt, um das geistige und körperliche Wohlbefinden zu fördern. Dieser Therapieansatz hat in den letzten Jahren viel an Popularität gewonnen und findet zunehmend Anerkennung – und zwar in allen Altersgruppen.

MUSIK HILFT BEI ANGSTZUSTÄNDEN

Musiktherapie kann in verschiedenen Formen angewandt werden: die Palette reicht vom reinen Musikhören, über das Spielen eines Instruments, bis hin zum Singen oder Tanzen. Musikalische Aktivitäten haben eine Reihe von po-

sitiven Wirkungen. So kann Stress abgebaut werden; zudem hat Musik eine beruhigende Wirkung auf den Geist und kann dazu beitragen, Ängste zu verringern die manche Menschen z.B. dann erleben, wenn sie mit gesundheitlichen Problemen, Einsamkeit oder dem Verlust eines Angehörigen konfrontiert sind.



MUSIK REAKTIVIERT DAS GEDÄCHTNIS

Musikalische Aktivitäten sind zudem ein hervorragendes Mittel, um das Gedächtnis und die kognitiven Fähigkeiten zu fördern. Das Hören vertrauter Musik kann Erinnerungen wecken, was besonders für Menschen mit kognitiven Störungen wie Alzheimer hilfreich ist. Außerdem wird das Gehirn durch das Musizieren oder durch Singen positiv angesprochen, was dazu beitragen kann, die geistigen Fähigkeiten aufrecht zu erhalten.

MUSIK FÖRDERT KOMMUNIKATION

Musikpädagogische Angebote fördern die Kommunikation und den Ausdruck von Gefühlen. Manchen Menschen fällt es schwer, ihre Gefühle zu äußern, u.a. dann, wenn sie unter Gesundheitsproblemen leiden

oder den Verlust von Freunden und Angehörigen verkraften müssen. Musik ermöglicht eine nonverbale Kommunikation, den Ausdruck von Emotionen und den Austausch mit anderen. Dadurch werden zwischenmenschliche Beziehungen gestärkt und der sozialen Isolation entgegengewirkt, einem leider weit verbreiteten Phänomen unserer Zeit.

MUSIK INSPIRIERT DIE MOTORIK

Ein weiteres Resultat musikalischer Aktivitäten ist ihre positive Wirkung auf die Motorik. Das Spielen eines Musikinstruments oder das Tanzen hilft Ihnen, Ihre Bewegungen harmonisch und koordiniert zu halten. Dies trägt auch dazu bei, Stürze zu verhindern und gewährleistet eine bessere Lebensqualität, da so auch die Selbstständigkeit gefördert wird.



Musik verbindet –
sie lässt Gefühle
sprechen.

EINSATZ VON MUSIK IM HELP-NETZWERK

Help bietet seit mehreren Jahren Musikprojekte unter anderem in Zusammenarbeit mit der Fondation EME an. Das Angebot umfasst Gesangsworkshops, Djembé-Kurse, Konzerte und vieles mehr. Ausserdem hat Help spezielle Schulungen für Mitarbeiter eingeführt, um Musik auch gezielt im Rahmen der häuslichen Pflege einzusetzen. Einer unserer Mitarbeiter nutzt seine musikalischen Talente und setzt die Musik als pädagogisches und aktivierendes Medium ein, unter anderem in Gruppenaktivitäten der Tagesstätten. Die positiven Effekte zeigen sich sowohl im Bereich der Geselligkeit und des gemeinsamen Erlebens als auch in der Förderung von Gedächtnisleistung und Koordination – mit bemerkenswerten Ergebnissen.

Die 2015 gestartete Initiative, die sowohl von den Klienten, als auch von den Betreuern sehr geschätzt wird, hat bislang sehr gute Ergebnisse bei Patienten mit unterschiedlichen Profilen erzielt. ❤️



Mehr Infos zu den Projekten
der **Fondation EME**.





Les recettes de Majda

La recette du Pot-au-feu

Majda est la cheffe cuisinière du Vital'Home, l'un de nos 4 logements encadrés Help. Depuis plus de 15 ans, Majda met sa passion pour la cuisine au service de nos résidents. Elle veille chaque jour, avec son équipe Bruno et Yvette, à préparer des repas équilibrés, locaux, bio... et surtout gourmands ! Pour cette édition, elle partage ses conseils et recettes hivernales réconfortantes, qu'elle aime décrire comme « des plats qui réchauffent la maison... mais aussi le cœur ».

INGRÉDIENTS

- 600gr de viande de bœuf (paleron entier)
- 4 carottes
- 2 navets
- 4 pommes de terre
- 2 poireaux
- 1 oignon
- 2 clous de girofle
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- Sel / poivre
- 3 gousses d'ail
- Eau





Temps total : Environ 2h30

Préparation : 20min

Cuisson : à feu doux 2h



PRÉPARATION

1 Préparer les légumes

- Eplucher puis laver les carottes, navets, pommes de terre et poireaux.
- Couper les carottes et les navets en gros morceaux.
- Couper les poireaux en deux dans la longueur.
- Eplucher l'oignon et le piquer avec les clous de girofle.

2 Cuire la viande

- Dans une grande marmite, déposer le paleron, couvrir largement d'eau froide.
- Porter à ébullition doucement. A l'aide d'une écumoire, enlever la mousse qui se forme (cela rend le bouillon plus clair et plus digeste).

3 Ajouter les aromates

- Ajouter l'oignon piqué des clous de girofle, le bouquet garni, les gousses d'ail, le sel et le poivre.
- Laisser cuire à petit feu pendant 1h30 à couvert.

4 Ajouter les légumes

- Ajouter les carottes, les navets et les poireaux.
- Laisser cuire encore 45min à 1h jusqu'à ce que le tout soit bien tendre.

5 Cuire les pommes de terre à part, dans de l'eau salée, environ 20min.

6 Servir en assiette creuse. Verser le bouillon puis ajouter les légumes et la viande.



LE CONSEIL DE MAJDA : Des os à moelle peuvent être cuits en même temps. Cela apportera plus de goût au bouillon !



Süßes Rezept

Majdas Rezepte

Birnen-Amandine-Tarte

Majda ist die Chefköchin im Vital'Home, einem der vier betreuten Wohnstrukturen von Help. Seit über 15 Jahren stellt sie ihre Leidenschaft fürs Kochen in den Dienst der Bewohnerinnen und Bewohner. Gemeinsam mit ihrem Team – Bruno und Yvette – sorgt sie täglich für ausgewogene, regionale, biologische und vor allem köstliche Mahlzeiten. Für diese Ausgabe teilt sie ihre Tipps und wärmenden Winterrezepte, die sie gerne als Gerichte beschreibt, „die nicht nur das Haus, sondern auch das Herz wärmen“.

MATERIAL

- Küchenmaschine mit Flachrührer (oder Handmixer auf niedriger Stufe)
- Teigspatel
- Tarteform (24–26 cm)
- Messer
- Backofen

ZUTATEN

- 1 Rolle Blätterteig
- 100 g weiche Butter
- 100 g Zucker
- 100 g gemahlene Mandeln
- 25 g Mehl
- 2 Eier
- 1 Dose Birnen in Sirup

ZUBEREITUNG AMANDINE-CREME

- Butter und Zucker in die Rührschüssel geben.
- Mit dem Flachrührer (oder Handmixer) bei mittlerer Geschwindigkeit verrühren.
- Mehl hinzufügen, dann die gemahlenden Mandeln.
- Zum Schluss die Eier nach und nach unterrühren.
- Rühren, bis eine homogene Masse entsteht – nicht zu lange schlagen!





Gesamtzeit: 55 Min
Vorbereitung: 15 Min
Garen: 40 Min

TEIG AUSLEGEN

- Blätterteig ausrollen und die Tarteform damit auslegen.
- Den Boden leicht mit einer Gabel einstechen.

ZUSAMMENSETZEN

- Die Amandine-Creme auf dem Tarteboden verteilen.
- Die abgetropften Birnenhälften gleichmäßig darauf anrichten.

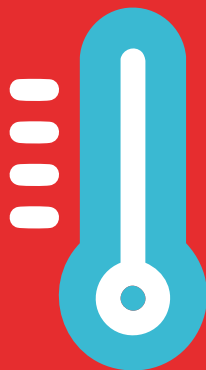
BACKEN

- Bei 165 °C 30 Minuten backen, dann weitere 10 Minuten bei 175 °C.
- Vor dem Herausnehmen aus der Form abkühlen lassen.



MAJDAS TIPP: Lauwarm oder kalt servieren – nach Belieben mit einer Kugel Vanilleeis.





FR

Énergie



Économiser de l'énergie avec des gestes simples

Comme chaque hiver, la recrudescence du froid et la diminution de la luminosité font grimper nos factures d'énergie.

Voici quelques astuces pour économiser de l'énergie chez soi sans perdre en confort.

1. Pour les espaces utilisés ponctuellement comme les toilettes séparées ou les couloirs, une température de 16 degrés peut suffire en maintenant une température confortable dans les autres pièces.

Prévoyez entre 16 et 18 degrés pour les chambres à coucher et entre 19 et 20 degrés pour les autres pièces.

L'astuce Help : Des thermostats digitaux sont une des solutions recommandées pour une gestion simple et coordonnée des températures dans votre logement. Ainsi, vous pouvez ajuster la température de chaque pièce en fonction de vos besoins.

2. Pensez à optimiser le remplissage de votre lave-linge et évitez de le faire tourner avec seulement quelques vêtements à l'intérieur. Il est également recommandé d'éviter le programme «demi-charge». Ce conseil s'applique également pour l'utilisation de votre lave-vaisselle !

L'astuce Help : Plus vous diminuez la température de lavage, plus vous ferez des économies d'énergie. Pour votre linge (peu sale) et vos serviettes de bain, une température de 30°C à 60°C est largement suffisant. Pensez également à consulter les tarifs en "heures creuses" de vos fournisseurs d'énergie et programmez vos machines dans ces périodes où la demande en électricité est plus faible et donc moins couteuse.

3. Adaptez la température de votre réfrigérateur si besoin, vos aliments seront très bien conservés entre 5 et 7 °C.

L'astuce Help : Remplacez les joints abîmés ou arrachés pour éviter que l'énergie de refroidissement ne s'évapore dans la cuisine. Si vous remplacez votre ancien appareil optez pour un modèle à basse consommation d'énergie.

4. Télévision, box Wi-Fi, ordinateurs et autres matériels informatiques, sont énergivores et cela même s'ils sont en mode "veille", pendant la nuit.

L'astuce Help : Eteignez un maximum de ces appareils pendant la nuit ou si vous partez pendant quelques jours. Une autre solution très pratique est d'avoir recours à une multiprise avec un seul interrupteur qui éteint tous vos appareils connectés d'un seul coup de pouce ! Et pour toutes celles et ceux qui ont tendance à oublier ce petit geste, vous pouvez également utiliser une minuterie qui éteindra automatiquement vos appareils.

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





Wohlbefinden

So wird die Küche altersgerecht

DE

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

RICHTIG PLANEN

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

GENÜGEND PLATZ

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



Die richtige Planung ist das A und O für eine altersgerechte Küche.



HÖHENVERSTELLBARE ARBEITSFLÄCHEN

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

GERÄTE IN ARBEITSHÖHE

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

APROPPOS SICHERHEIT

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

**Conseil**

Quelques conseils utiles pour sécuriser votre téléphone portable

Chaque jour, nous utilisons notre smartphone pour passer des appels, prendre des photos, enregistrer des contacts, télécharger des applications pour se divertir ou se faciliter la vie. Ces démarches quotidiennes impliquent, dans une certaine mesure, le partage de nos données personnelles. Il est donc essentiel de mettre en place certaines bonnes pratiques pour éviter les mauvaises surprises !

Voici une liste de quelques conseils clés à respecter pour profiter pleinement de son smartphone en toute sécurité.

L'un des problèmes les plus fréquemment rencontrés par les propriétaires de smartphone est lié à la perte ou au vol de son téléphone et donc de toutes ses données personnelles qui y sont stockées. C'est pourquoi, il est nécessaire de systématiquement limiter l'accès aux différents éléments consultables sur votre smartphone en mettant en place un mot de passe fort, que vous ne communiquerez qu'aux personnes de confiance si jamais vous craignez de l'oublier.

N'hésitez pas à utiliser la fonction de verrouillage automatique du téléphone (grâce à la reconnaissance faciale ou digitale). Le verrouillage du smartphone s'activera au bout de quelques secondes d'inactivité et ne sera donc pas accessible sans déverrouillage de votre part.

Pour éviter les piratages de plus en plus nombreux, pensez à suivre les recommandations de mises à jour de votre smartphone (disponible la plupart du temps dans les paramètres de l'appareil). Ces mises à jour sont indispensables pour la sécurisation de vos données. Très souvent vous pouvez les programmer pour qu'elles se fassent de manière automatique, sans avoir besoin d'y penser et pour qu'elle se fasse à un





moment où vous n'avez pas besoin d'utiliser votre smartphone (pendant la nuit par exemple).

représente aucun problème. Néanmoins, il est important de toujours rester vigilant.

Tous les jours, nous sommes sollicités par de nombreux appels téléphoniques, par SMS ou par mail. Il faut donc rester vigilant !

Évitez autant que possible de vous connecter à un réseau Wifi public : s'il n'est pas protégé, une personne mal intentionnée pourrait accéder à toutes vos données personnelles en quelques secondes. Cela vaut également pour l'activation du Bluetooth : pensez à toujours vous connecter à des appareils que vous connaissez.

Avant de répondre à un appel téléphonique, prenez quelques secondes de réflexion si le numéro vous est inconnu. Si vous voyez apparaître un indicatif d'un autre pays que le vôtre il est fortement recommandé de ne pas répondre. Cela vaut également pour les SMS ou MMS. Surtout s'ils contiennent un lien vers un site internet externe. Si vous avez un doute, supprimez ces messages immédiatement.

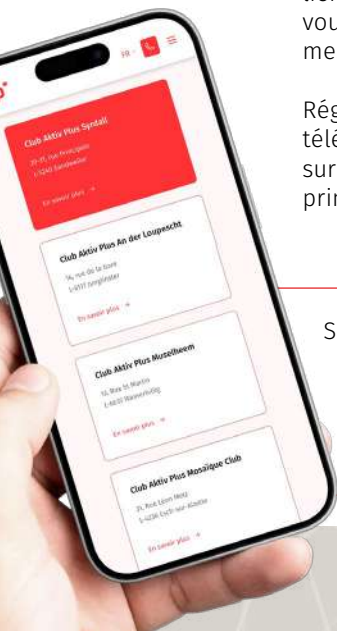
Si les applications facilitent notre quotidien aussi bien au niveau organisationnel qu'émotionnel, il convient d'éviter tout problème lié à leur utilisation. Il est ainsi toujours recommandé de les télécharger depuis le Store (Play Store sur Android, Apple Store depuis l'iPhone). Veillez à ne jamais télécharger vos applications depuis un lien qui se trouve sur un site internet !

Régulièrement, nous utilisons notre téléphone portable pour naviguer sur le web. En suivant quelques principes fondamentaux, cela ne

Si vous souhaitez en savoir davantage sur l'utilisation de votre smartphone, n'hésitez pas à vous adresser à un de nos **5 Clubs Aktiv Plus Help** : différentes formations adaptées à vos besoins vous seront proposées pour faciliter la compréhension des outils digitaux. Pour plus d'informations, contactez-nous au **26 70 26**.



Découvrez nos formations adaptées dans nos 5 Clubs Aktiv Plus Help : www.help.lu





New Tech

Nützliche Tipps für ein sicheres Smartphone

Tag für Tag benutzen wir unser Smartphone – um zu telefonieren, Fotos zu machen, Kontakte zu speichern oder Apps herunterzuladen, die uns das Leben erleichtern oder uns unterhalten. All diese alltäglichen Aktivitäten beinhalten in gewissem Maß die Weitergabe unserer persönlichen Daten. Deshalb ist es besonders wichtig, einige grundlegende Vorsichtsmaßnahmen zu beachten, um unangenehme Überraschungen zu vermeiden.

Im Folgenden finden Sie eine Reihe wichtiger Tipps, mit denen Sie Ihr Smartphone sicher nutzen und gleichzeitig alle seine Vorteile unbeschwert genießen können.

Eines der häufigsten Probleme, mit denen Smartphone-Besitzer konfrontiert sind, ist der Verlust oder Diebstahl ihres Geräts – und damit auch aller darauf gespeicherten persönlichen Daten. Deshalb ist es unbedingt notwendig, den Zugriff auf die verschiedenen Inhalte Ihres Smartphones einzuschränken, indem Sie ein starkes Passwort einrichten. Dieses sollten Sie nur vertrauenswürdigen Personen mitteilen – und auch nur dann, wenn Sie befürchten, es vergessen zu können.

Zögern Sie nicht, die automatische Sperrfunktion Ihres Smartphones zu aktivieren – etwa über Gesichtso- oder Fingerabdruckerkennung.



Nach wenigen Sekunden der Inaktivität wird das Gerät automatisch gesperrt und bleibt ohne Ihre Freigabe unzugänglich.

Um sich vor den immer häufiger auftretenden Cyberangriffen zu schützen, sollten Sie regelmäßig die Update-Empfehlungen Ihres Smartphones befolgen (sie finden sich meist in den Einstellungen des Geräts). Diese Aktualisierungen sind entscheidend,

um Ihre Daten zu schützen. In der Regel können Sie Updates so einstellen, dass sie automatisch durchgeführt werden – ganz ohne Ihr Zutun und zu einem Zeitpunkt, an dem Sie Ihr Smartphone nicht brauchen, zum Beispiel während der Nacht.

Täglich erreichen uns zahlreiche Anrufe, SMS und E-Mails – daher heißt es: aufmerksam bleiben!



Im Zweifelsfall:
Nachricht sofort
löschen.

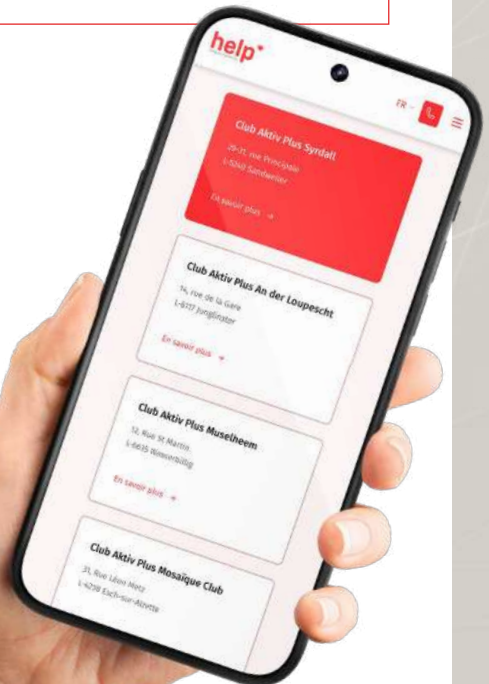
Bevor Sie einen Anruf annehmen, halten Sie kurz inne, wenn Ihnen die Nummer unbekannt ist. Erscheint eine Vorwahl aus einem anderen Land, wird dringend geraten, nicht dranzugehen. Das gilt ebenso für SMS oder MMS – besonders, wenn sie einen Link zu einer externen Website enthalten. Im Zweifelsfall: Nachricht sofort löschen.

Wir nutzen unser Smartphone regelmäßig, um im Internet zu surfen – und wenn man einige grundlegende Regeln beachtet, ist das auch völlig unbedenklich. Dennoch ist es wichtig, stets aufmerksam zu bleiben.

Vermeiden Sie es nach Möglichkeit, sich mit einem öffentlichen WLAN-Netzwerk zu verbinden – ist es nicht ausreichend geschützt, kann eine fremde Person in wenigen Sekunden Zugriff auf Ihre persönlichen Daten erhalten. Dasselbe gilt für die Nutzung von Bluetooth: Verbinden Sie sich nur mit Geräten, die Sie kennen und denen Sie vertrauen.

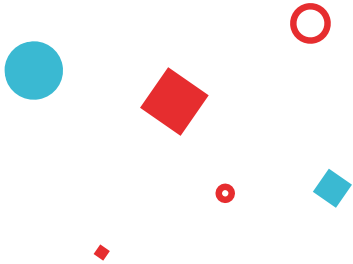
Auch wenn Apps unseren Alltag auf organisatorischer wie emotionaler Ebene bereichern, sollte man mögliche Risiken bei ihrer Nutzung nicht unterschätzen. Laden Sie Anwendungen deshalb ausschließlich aus offiziellen App-Stores herunter – dem Play Store (Android) oder dem App Store (iPhone). Achten Sie darauf, niemals Apps über einen Link von einer Website herunterzuladen!

Wenn Sie mehr über die Nutzung Ihres Smartphones erfahren möchten, wenden Sie sich gerne an einen unserer fünf **Clubs Aktiv Plus Help**. Dort werden verschiedene Schulungen angeboten, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind und Ihnen helfen, digitale Anwendungen besser zu verstehen. Für weitere Informationen erreichen Sie uns unter **26 70 26**. ❤️





Jeux



SUDOKU

L'objectif est de remplir la grille 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.

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

DÉCHIFFRAGE

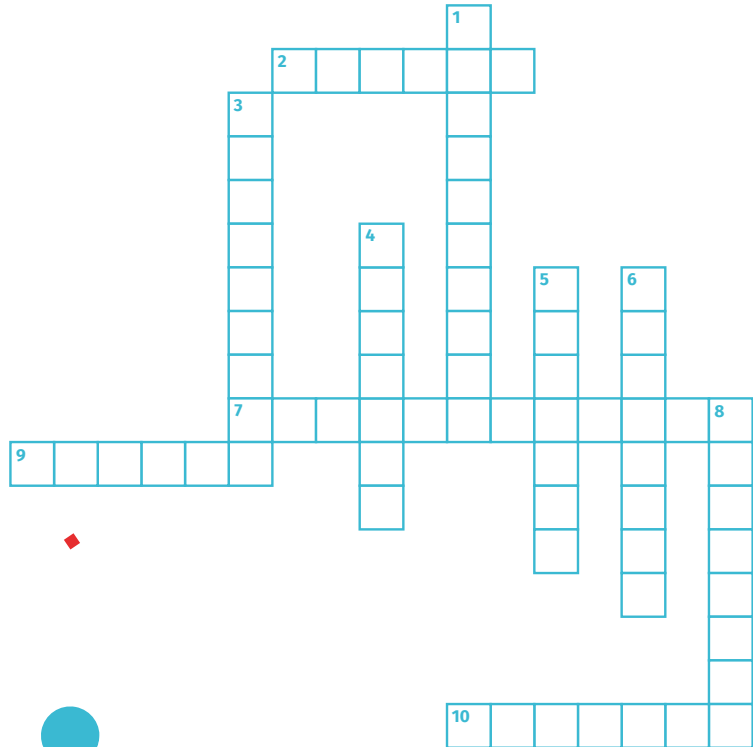
À chacun des symboles ci-dessous correspond un chiffre. Remplacez tous les chiffres au bon endroit dans le calcul puis résolvez-le afin de trouver la solution.

					
9	 + 	3	 / 	8	6

$2 \times (\spadesuit \times \diamondsuit + 3) / \bullet + \clubsuit \times 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$(\diamondsuit \times \heartsuit) / (\clubsuit + 1) \times (\heartsuit \times \bullet) = \underline{\hspace{2cm}}$

MOTS CROISÉS



HORIZONTAL

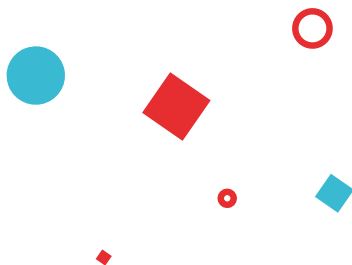
- 2. Corde qui retient un bateau
- 7. Simple, élémentaire, pas perfectionné
- 9. Éloignement progressif de la trajectoire initiale
- 10. Manque d'énergie ou d'intérêt

VERTICAL

- 1. Moment où le jour disparaît doucement
- 3. Relatif à une île ou à ses habitants
- 4. Trace ou reste du passé
- 5. Qui n'est pas naturel, fabriqué
- 6. État de ne rien faire, inactivité
- 8. Qui ne dure qu'un court instant



Spiele



SUDOKU

Ziel ist es, das Raster mit den Zahlen von 1 bis 9 zu füllen. Jede Zahl darf in jeder Zeile, Spalte und in jedem 3x3-Untergitter (oder Bereich) nur einmal vorkommen. Dabei dürfen keine Zahlen in diesen Bereichen wiederholt werden.

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

ENTZIFFERUNG

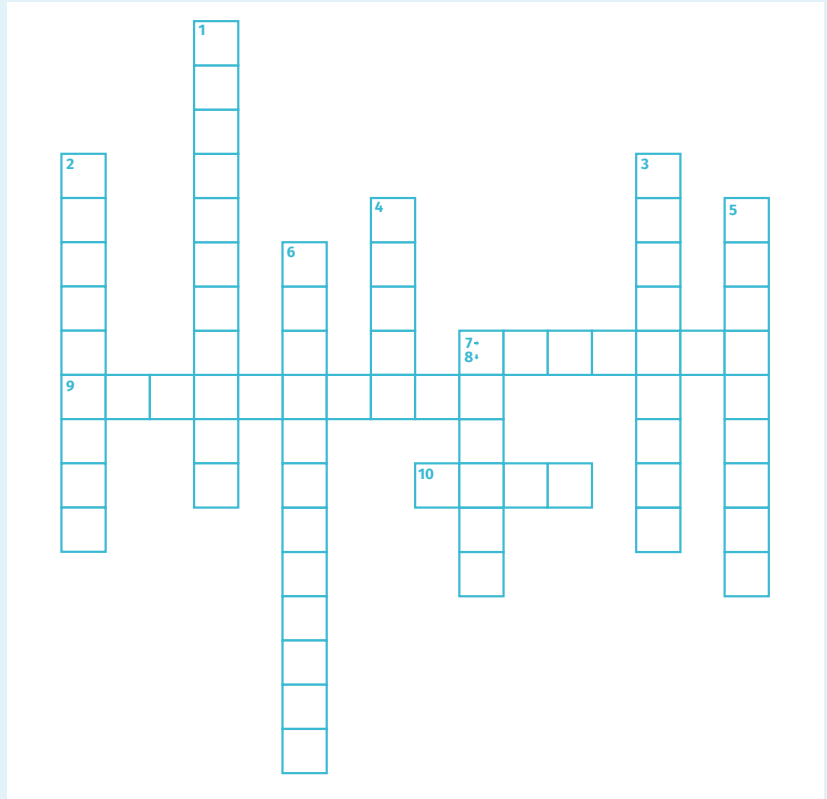
Das Ziel ist es, das Gitter mit den Zahlen von 1 bis 9 zu füllen. Jede Zahl darf in jeder Zeile, Spalte und in jedem 3x3-Untergitter (oder Bereich) nur einmal vorkommen. Dabei dürfen keine Zahlen in diesen Zonen wiederholt werden.

	10		30		
2	+	8	x	3	9

$2 \times (\text{Heart} + \text{Diamond} + 3) - (\text{Red Circle} + \text{Club}) \times 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$(\text{Spade} \times \text{Diamond} + \text{Club} \times 3) \times (2 \times \text{Diamond} \times \text{Red Circle}) = \underline{\hspace{2cm}}$

KREUZWORTRÄTSEL



WAAGERECHT

1. Nicht dauerhaft, nur von kurzer Dauer.
2. Zeit zwischen Tag und Nacht, wenn es heller oder dunkler wird.
3. Nicht natürlich, vom Menschen hergestellt.
4. Schöpfung menschlicher Kreativität, z. B. Malerei oder Musik.
5. Langsam in eine andere Richtung gehen, oft metaphorisch.
6. Produkte zum Essen und Trinken
8. Person, zu der man ein gutes Verhältnis hat.

SENKRECHT

7. Öffnung in der Wand, durch die Licht hereinkommt.
9. Nur in Grundzügen vorhanden, unvollständig.
10. Druckwerk mit Geschichten oder Wissen.



Résolutions des jeux

Spielaufösung

SUDOKU

5	8	2	9	1	4	7	3	6
9	3	1	7	8	6	4	2	5
6	4	7	5	2	3	1	8	9
8	2	9	6	3	1	5	4	7
7	1	5	2	4	9	8	6	3
3	6	4	1	7	8	2	9	0
1	7	8	3	5	2	9	0	4
4	9	6	0	9	5	3	7	8
2	5	3	8	6	7	0	1	2

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

DÉCHIFFRAGE ENTZIFFERUNG

19

52

576

3726

MOTS CROISÉS KREUZWORTRÄTSEL

- 1. Vergänglich
- 2. Dämmerung
- 3. Künstlich
- 4. Kunst
- 5. Abdriften
- 6. Lebensmittel
- 7. Fenster
- 8. Freund
- 9. Rudimentär
- 10. Buch

- 1. crepuscule
- 2. amarre
- 3. insulaire
- 4. vestige
- 5. factice
- 6. oisivete
- 7. rudimentaire
- 8. éphémère
- 9. derive
- 10. apathie

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: gdpr-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

help²⁴



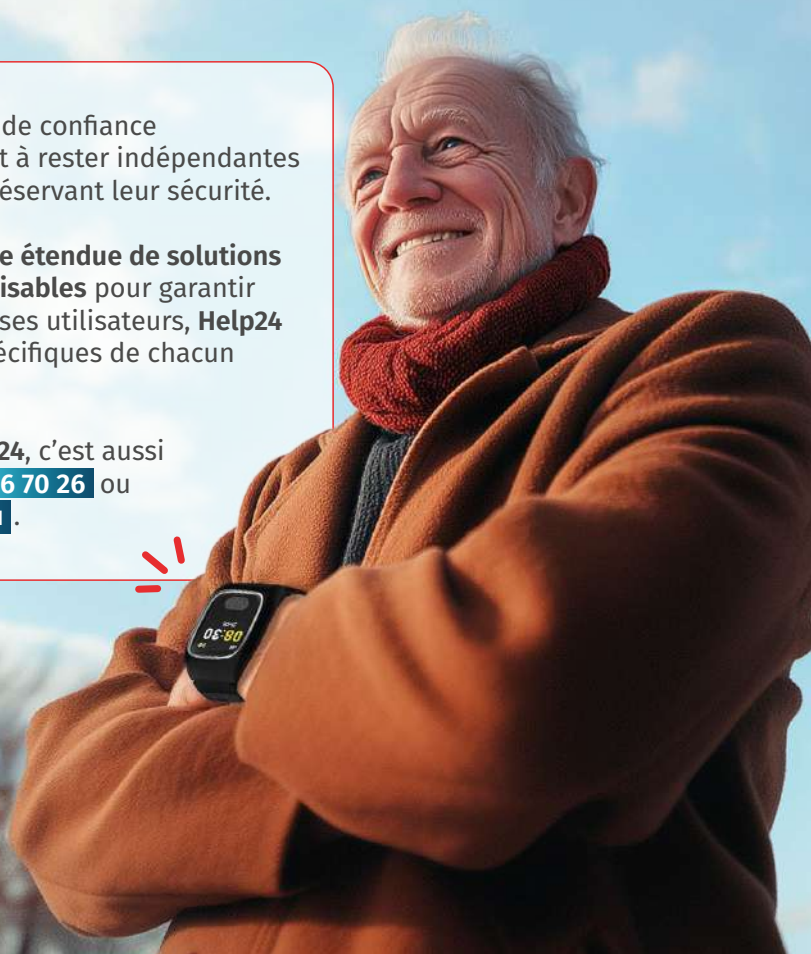
Systeme d'appel assistance

RESTEZ AUTONOME EN TOUTE SÉCURITÉ

Help24 est le partenaire de confiance des personnes cherchant 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 et ce, 24h/24, 7j/7.

Pour devenir client **Help24**, c'est aussi simple qu'un appel au **26 70 26** ou un email à info@help.lu.



Pour plus d'informations :

📞 26 70 26 | 🌐 www.help.lu | ✉ info@help.lu | 📘 reseau.help

A VOS CÔTÉS DEPUIS 40 ANS

Dans notre boutique à Contern et en ligne

mobilité

compléments alimentaires

hygiène

aide à domicile

incontinence

parapharmacie

LIVRAISON
OFFERTE

À PARTIR DE

50€ D'ACHATS



Boutique accessible aux personnes
à mobilité réduite.



www.hospilux.lu

Hospilux

Fournisseur officiel de la Santé

Hospilux S.A. RCS Luxembourg: B21022



Scannez-moi et commandez !

Ou allez directement sur
shop.hospilux.lu

Hospilux S.A.
1, rue des chaux
L-5324 Contern

+352 35 02 20-1
hospilux@hospilux.lu
shop.hospilux.lu



Hospilux



[Hospilux.lu](https://www.instagram.com/hospilux.lu)



Hospilux S.A.