

Bleift gesund!

MAGAZINE
help N° 5
06/2020

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



Agenda
à l'intérieur



DOSSIER

**Coronavirus: Agir
efficacement et rapidement!**

GUTT A FORM

**Bewegung für Ihren Alltag?
Prendre soin de ses pieds!**

help 
All Dag ass e gudden Dag

SOMMAIRE

Édito p.4-5

Dossier: Coronavirus

Coronavirus: Agir efficacement et rapidement! p.6-11

Coronavirus: Schnell und effizient handeln! p.12-13

Gutt a Form

Bewegung für Ihren Alltag? p.14-15

Prendre soin de ses pieds! p.16-17

Lesst gesund

Préserver le goût en réduisant le sel p.18

Seinen Bouillonwürfel selber machen! p.19

Im Sommer ist es wichtig, ausreichend zu trinken! p.20

D'Quetschentaart, e richtige Genoss p.21

Home sweet Home

Les vacances en toute sécurité p.22

Wussten Sie schon... p.23

Nouvelles Technologies

Ces applications de santé qui vous simplifient la vie! p.24

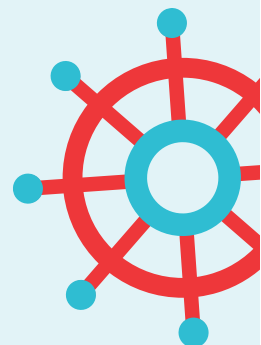
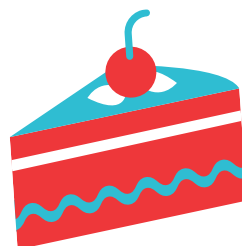
Diese Gesundheits- Apps machen Ihr Leben einfacher! p.25

Restez actifs

Agenda p.26-81

Jeux / Spiele p.82-83

Contacts utiles pour votre prise en charge p.84



Édito



Léif Clienten, léif Frënn vum Help Netzwierk,

Lëtzebuerg huet eng sanitär Kris vun engem aussergewöhnlechen Ausmooss erlieft, d'Arrivée vun der Coronavirus Pandemie. No méi wéi 20 Joer Expertise am Beräich vun der Fleeg, konnt Help eng nach ni erlieft sanitär Kris mat Agilitéit, Professionalitéit an Disponibilitéit geréieren.

Vum Ufank vun dëser aussergewöhnlecher Situatioun un, huet d'Hëllef- a Fleege-netzwierk Help sech mobiliséiert, fir den Erausforderungen dovu gerecht ze ginn an aktiv zur Léisung vun dëser Kris bäidroen. Eis éischt Suerg, eis éischt Missioun, war d'Konditiounen ze schafen, fir dass Dir, d'Clientë vum Netzwierk, op déi am effikasssten a sécherste Manéier kënn betreit ginn, mat assurierter Sécherheet fir Iech a fir eis Mataarbechter. Dës Prioritéit gouf vum Ensembl vum eisem Verwaltungsrot an dem Help Koordinatiounscomité ënnerstëtzt.

Mir hunn d'Consignë vum Gesondheitsministère direkt ëmgesat an esou séier wéi néideg d'Bereetstelle vu Schutzausrüstunge fir d'Fleegepersonal, dat all Dag um Terrain aktiv ass, verstärkt. Mir wëllen déi gutt Zesummenaarbecht mat den zoustännegen Autoritéiten, Dokteren, Professionellen a Verrieder vum Secteur, Fournisseuren ënnersträichen. Et muss een ervirhiewen, dass déi ëffentlech Hand enk mat eis zesummege schafft huet an eis ënnerstëtzt huet, fir eng effikass Hëllef fir Iech sécherzestellen.

Mir wëllen och all deene ville Leit, Associatiounen an Entreprisen, déi sech mobiliséiert hunn duerch Spende vu Material wéi Masken, Desinfektionsgel oder Husse fir eis Gefierer, Merci soen.

Während dëser Kris hu mir Moosnamen ergraff, fir Iech eng sécher a qualitativ héichwäerteg Fleeg ze garantéieren. Dir kennt méi dozou am Dossier vun dëser Ausgab vum Bleift gesond liesen.

Sidd verséichert, dass d'Netzwierk Help Är Gesondheet an Är Liewenschoixen an de Mëttelpunkt vu sengen Aktiounen setzt. Wann Dir Remarken oder Suggestiounen hutt, dann zéckt net, dës eisem Service Relation Clients um **26 70 26** matzedeelen.

Paul Bach

President vum Help

Édito



Chers clients, chers amis du réseau Help,

Le Luxembourg a connu une crise sanitaire d'ampleur exceptionnelle, l'arrivée de la pandémie du coronavirus. Après plus de 20 ans d'expertise dans le secteur des soins à la personne, Help a su gérer une crise sanitaire sans précédent avec agilité, professionnalisme et disponibilité. Dès le début de cette situation exceptionnelle, le réseau d'aides et de soins Help s'est mobilisé pour en relever les défis et contribuer activement à la résolution de cette crise. Notre première préoccupation, notre première mission, a été de créer les conditions pour que vous, clients du réseau, puissiez être pris en charge de la manière la plus efficace et la plus sûre qui soit tout en assurant votre sécurité et celle de nos collaborateurs. Cette priorité a été soutenue par l'ensemble de notre Conseil d'administration et du Comité de coordination Help.

Nous avons immédiatement mis en place les consignes émises par le Ministère de la Santé et renforcé, dès que cela a été nécessaire, la mise à disposition d'équipements de protection au professionnel soignant, actif sur le terrain chaque jour. Nous tenons à souligner la bonne collaboration avec les autorités compétentes, les médecins, les professionnels, les représentants du secteur et les fournisseurs. Il faut souligner que les pouvoirs publics ont travaillé en étroite collaboration avec nous et nous ont soutenus pour vous assurer une aide efficace.

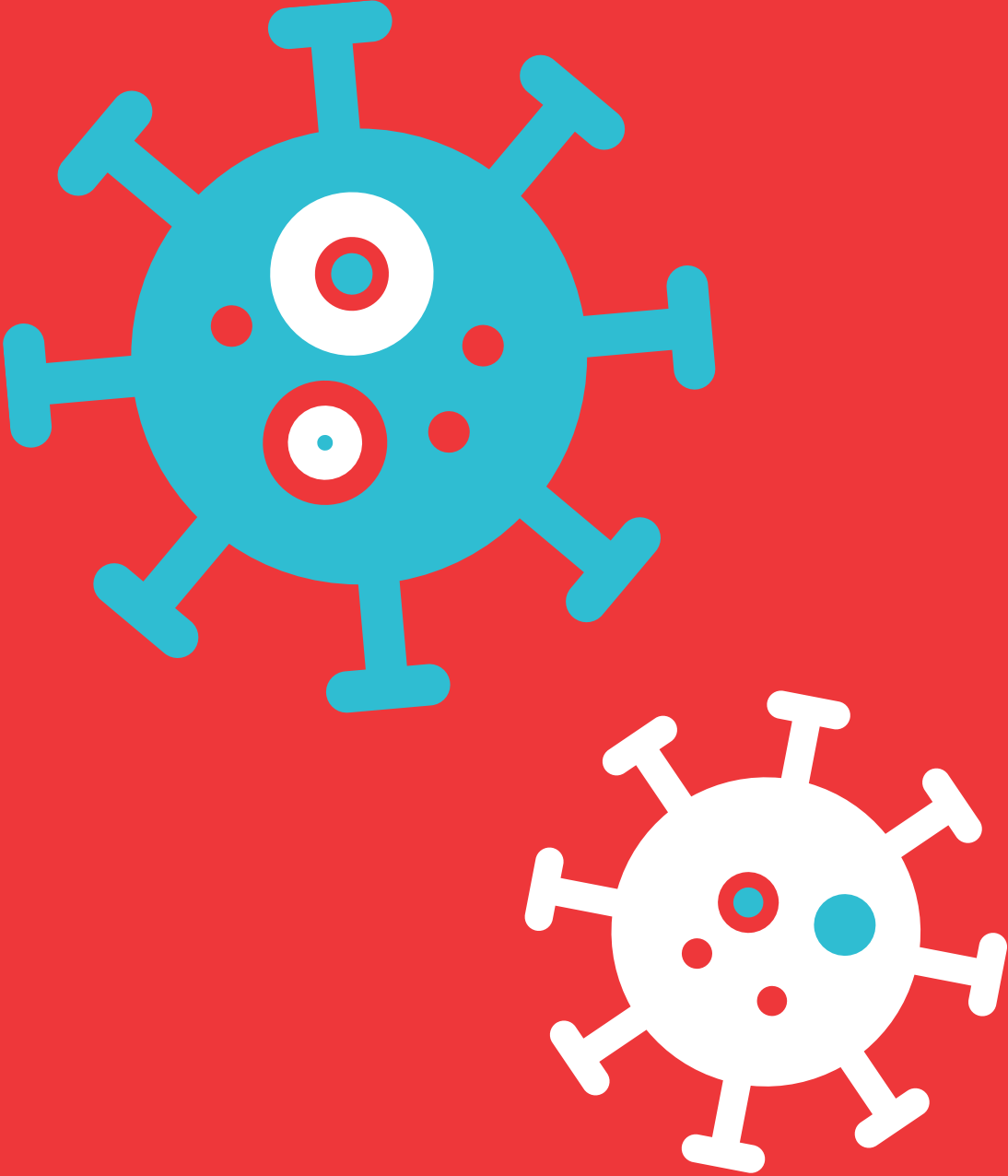
Nous tenons également à remercier toutes les nombreuses personnes, associations et entreprises qui se sont mobilisées en nous faisant don de matériel tels que des masques, du gel désinfectant ou des housses pour nos véhicules.

Durant cette crise, nous avons pris des mesures pour vous assurer une prise en charge sûre et qualitative, vous en lirez davantage dans le dossier de ce numéro du Bleift gesond.

Soyez assuré que le réseau Help place votre santé et vos choix de vie au cœur de ses actions. Si vous avez des remarques ou des suggestions, n'hésitez pas à en faire part à notre Service Relation Clients au **26 70 26**.

Paul Bach

Président de Help





Coronavirus: Agir efficacement et rapidement!

Depuis l'apparition du Covid-19 au Luxembourg et dans les pays voisins, les membres du réseau Help ont suivi avec attention le développement de la situation et ont assumé pleinement leur rôle de prestataire d'aides et de soins à domicile.

Face à l'évolution de la situation, le Gouvernement luxembourgeois avait annoncé le 12 mars dernier un certain nombre de décisions telles que la fermeture des établissements scolaires et structures d'accueil ainsi que l'interdiction des visites dans les hôpitaux et les maisons de soins pour limiter les risques de propagation du virus au sein de la population.

UNE MOBILISATION SANS PRÉCÉDENT

Dès début mars, les membres du réseau Help se sont mobilisés pour affronter l'épidémie annoncée. La Croix-Rouge luxembourgeoise, membre principal du réseau, a réorganisé ses services pour apporter des réponses adéquates à la situation. En voici les exemples les plus notoires.

A Colpach, le Centre de Réhabilitation, ouvert il y a à peine deux ans, a interrompu son activité pour en démarrer une autre, urgente et temporaire. En

un temps record, le retour à domicile des patients et le cas échéant leur prise en charge par les équipes des aides et soins à domicile a été organisée, en respectant les impératifs de santé. En concertation avec le Haut-Commissariat à la Protection Nationale et le Ministère de la Santé, le Centre de Réhabilitation est devenu centre de traitement et a accueilli des patients atteints du Coronavirus qui requièrent des soins stationnaires. L'équipe de Colpach s'est ainsi formée et préparée à assumer cette nouvelle mission. Le 7 avril, la première patiente guérie est sortie du Centre de Colpach, une belle victoire pour l'équipe soignante sur place et surtout pour la patiente!

Dès le 16 mars, le service des Maisons Relais et Crèches de la Croix-Rouge luxembourgeoise a mis en place des structures d'éducation et d'accueil pour les enfants du personnel de soin. Au regard du besoin accru de ressources en personnel de soins et

sanitaire, le Ministère de l'Education, de l'Enfance et de la Jeunesse (MEN-JE) avait décidé de garantir une prise en charge des enfants du personnel des secteurs de soins et sanitaires. À ces fins 6 structures d'éducation et d'accueil (dont 3 de la Croix-Rouge luxembourgeoise) ont été ouvertes à partir du lundi 16 mars pour accueillir les enfants âgés entre 3 mois et 12 ans du personnel soignant des secteurs ambulatoires et stationnaires.

S'ADAPTER POUR MENER À BIEN NOTRE MISSION

Quant au réseau Help, il s'est adapté face à cette situation exceptionnelle pour s'assurer que la prise en charge de ses clients se poursuive en toute sécurité et dans les meilleures conditions possibles et pour remplir sa mission et ses engagements de santé auprès de ses clients. *«Même dans un contexte difficile, nous avons continué à assurer la prise en charge de nos bénéficiaires déjà fragilisés en ce qui concerne tous les actes et services essentiels. Dans le même temps, nous avons déployé nos moyens afin de pouvoir agir aux côtés des instances publiques pour aider les personnes touchées par la maladie.»*, explique Brice Goedert, coordinateur et membre de la cellule de crise du service des Aides et Soins de la Croix-Rouge luxembourgeoise.

Des mesures concrètes ont donc été instaurées dès la mi-mars. *«Nous avons limité nos visites chez les clients pour n'effectuer que les actes essentiels de la vie. Réduire le nombre de passages a permis ainsi de limiter les contacts et les risques éventuels de contamination»*, poursuit Brice Goedert *«Nous avons toutefois poursuivi les activités indispensables pour*

les clients afin de s'assurer de leur bien-être à domicile».

Quant aux centres de jour, seuls quelques-uns sont restés ouverts pour permettre aux personnes les plus isolées de garder un contact social. Cela a été possible en appliquant des consignes très claires pour permettre la sécurité à la fois des clients et des collaborateurs, à savoir l'accueil en petits groupes. Des gardes à domicile ont été organisées quand cela s'est avéré davantage pertinent. Les Clubs Senior et le service «Activités et loisirs» ont vu leurs activités provisoirement fermées. Les personnes habituellement prises en charge par des aidants informels qui se sont retirés, dans le respect des consignes gouvernementales, ont été prises en charge par le réseau. Help a su se montrer toujours présent pour toutes les personnes qui en ont eu besoin durant cette période. Les psychologues ont continué leurs activités de soutien auprès des patients mais par téléphone, il n'était pas pensable de ne pas continuer à les écouter, les rassurer, les apaiser et soulager leurs angoisses. Il est de même pour les thérapeutes qui ont maintenu les activités de rééducation ou de réadaptation les plus indispensables afin que nos bénéficiaires ne perdent aucune chance de recouvrer leur autonomie. D'autres activités moins indispensables ont été réduites ou simplement réalisées par téléphone.

Des services ont mis en place des dispositifs pour écouter et rester disponibles auprès de leurs bénéficiaires. Cela a été notamment le cas des Clubs Senior qui ont mis à disposition des hotlines téléphoniques pour leurs clients afin de leur permettre



Help a su se montrer toujours présent pour toutes les personnes qui en ont eu besoin durant cette période.



de discuter durant le confinement. Ils ont également alimenté leurs pages respectives sur les réseaux sociaux en donnant des conseils pour mieux vivre la période de confinement. La situation a favorisé l'émergence d'idées créatives!

MERCI!

« Les équipes des structures du réseau Help se sont mobilisées dès le départ de la crise sanitaire. Sans elles, le réseau n'aurait pas pu relever ce défi », souligne Paul Bach, président de Help. « Nous tenons à les remercier sincèrement pour leur engagement et souligner l'importance des métiers soignants dans notre société. »



Don matériel de protection individuelle par certains particuliers et entreprises.

En outre, des particuliers et des entreprises ont montré leur soutien à Help en faisant don de matériel d'équipements de protection individuelle. Des restaurateurs ont offert des repas à nos équipes, des lycéens se sont mobilisés pour faire don de visières, des résidents ont confectionné des masques pour

une distribution aux bénéficiaires des services de la Croix-Rouge luxembourgeoise. Quel élan de générosité! « Nous remercions tous les gestes généreux qui nous ont encouragés chaque jour à poursuivre notre mission avec encore plus de conviction », continue Paul Bach.

Merci aussi à vous, chers clients, qui avez été compréhensifs, respectueux des règles d'hygiène qui vous ont été imposées, certains d'entre vous ont même dû être isolés, merci pour votre soutien, votre compréhension, votre participation et votre confiance.

Nous restons en alerte, nous devons rester mobilisés vous et nous! Nous devons rester solidaires face à cette menace et nous devons rester confiants car « all Dag ass e gudden Dag ». ❤️

Les gestes barrières: Essentiels pour se protéger et protéger les autres

Il y a lieu d'observer les mêmes consignes de précaution que pour toute autre infection respiratoire.

- Vous toussiez ou éternuez? Faites-le dans un mouchoir en papier ou dans le pli du coude. Jetez le mouchoir dans une poubelle munie d'un couvercle.
- Evitez de serrer des mains ou de faire la bise.
- Evitez les contacts proches avec les personnes malades (garder une distance de 2 mètres au moins).
- Si possible, restez à la maison! Evitez autant que possible de toucher votre visage avec vos mains.

COMMENT VOUS PROTEGER ET PROTEGER LES AUTRES DU CORONAVIRUS ?

WIE SCHÜTZEN SIE SICH UND ANDERE VOR DEM CORONAVIRUS?

Les bons gestes à adopter au quotidien *Das richtige Verhalten im Alltag*



1. Lavez-vous régulièrement et correctement les mains à l'eau et au savon pendant au moins 40 secondes.

Hände regelmässig und gründlich 40 Sek. lang mit Wasser und Seife waschen.



2. Toussez ou éternuez dans le pli du coude ou dans un mouchoir en papier à usage unique que vous jetterez ensuite à la poubelle.

Husten oder niesen Sie in den Ellbogen oder ein Papiertaschentuch, das Sie anschließend in einen Abfallbehälter entsorgen.



3. Saluez-vous sans vous serrer la main et sans embrassade.

Begrüßen Sie sich ohne Händeschütteln oder Umarmung.



4. Evitez autant que possible de toucher votre visage (nez, bouche, yeux) avec vos mains.

Vermeiden Sie es so weit wie möglich, ihr Gesicht (Nase, Mund, Augen) mit den Händen zu berühren.



5. Respectez une distance de 2 mètres entre les personnes quand vous sortez.

Beachten Sie beim Ausgehen einen Abstand von mindestens 2 Metern zu anderen Menschen.



6. Au domicile, gardez les objets et les surfaces propres.

Halten Sie zu Hause Gegenstände und Oberflächen sauber.



7. Un respect des règles d'hygiène classiques est primordial. Pour les aliments crus, il est préférable d'éplucher les fruits et légumes avant consommation.

Die Einhaltung der klassischen Hygienevorschriften ist unerlässlich. Bei Rohkost ist es besser, Obst und Gemüse vor dem Verzehr zu schälen.



8. Changez régulièrement vos vêtements et préconisez un lavage à 60°C pendant 30 minutes.

Wechseln Sie regelmässig Ihre Kleidung und waschen Sie diese bei 60° über mindestens 30 Minuten.



9. Pour vos achats, privilégiez le paiement par carte bancaire au paiement par espèce.

Ziehen Sie für ihre Einkäufe die Zahlung mit Kreditkarte der Zahlung mit Bargeld vor.

Le port du masque comme geste barrière additionnel

Das Tragen der Maske als zusätzliche Schutzgeste

Le masque doit être utilisé en complément aux autres gestes barrières.
Die Maske muss zusätzlich zu den anderen Schutzgesten benutzt werden.



1. Le port du masque est **obligatoire** dans les endroits où une distance de 2 mètres ne peut pas être respectée: magasins, transports publics, marchés, etc.

Das Tragen der Maske ist **obligatorisch** an Orten, an denen ein Abstand von 2 Metern nicht eingehalten werden kann: Geschäfte, öffentliche Verkehrsmittel, Märkte usw.



2. Positionnez votre masque de manière à ce qu'il couvre votre nez, votre bouche et votre menton. Pour les masques jetables, la partie bleue doit être à l'extérieur et la tige métallique doit être placée en haut et ajustée sur le nez.

Legen Sie ihre Maske so an, dass diese ihren Mund, ihre Nase und ihr Kinn abdeckt. Bei Einwegmasken muss sich die blaue Seite außen befinden und der Metallbügel muss oben auf der Nase angepasst werden.



3. Evitez de toucher votre masque lorsque vous le portez.

Vermeiden Sie es, die Maske während des Tragens zu berühren.



4. Enlevez votre masque en saisissant les élastiques et sans toucher la partie avant du masque.

Nehmen Sie ihre Maske ab, indem Sie die Gummibänder fassen, ohne die Vorderseite der Maske zu berühren.



5. Lavez-vous soigneusement les mains après avoir touché ou enlevé votre masque.

Waschen Sie sich sorgfältig die Hände nachdem Sie die Maske angefasst oder ausgezogen haben.



6. Soyez respectueux et ne jetez pas vos masques n'importe où!

Seien Sie umweltbewusst und entsorgen Sie ihre Masken ordnungsgemäß im Hausmüll.



Si vous portez un **masque en tissu**, veillez à le laver tous les jours et à une température de **60 °C** minimum.

Wenn Sie eine **Stoffmaske** tragen, waschen Sie diese täglich bei einer Mindesttemperatur von **60°C**.



Si vous portez un **masque jetable**, ces masques ne sont pas lavables et doivent être jetés après **8 heures d'utilisation** au maximum.

Wenn Sie eine **Einwegmaske** tragen, müssen sie diese nach einem maximalen Gebrauch von **8 Stunden** entsorgen. Diese Masken sind nicht waschbar.

Coronavirus: Schnell und effizient handeln!

Seit dem ersten Auftreten von Covid-19 in Luxemburg und seinen Nachbarländern haben die Mitglieder des Help-Netzwerks die Entwicklung der Lage aufmerksam verfolgt und ihre Funktion als Erbringer von Hilfs- und Pflegeleistungen zu Hause in vollem Umfang wahrgenommen.

Angesichts der sich verändernden Lage gab die luxemburgische Regierung am 12. März eine Reihe von Beschlüssen bekannt, unter anderem die Schließung aller Schulen und Betreuungseinrichtungen und das Verbot von Besuchen im Krankenhaus und in Altenheimen, um die Gefahr einer Ausbreitung des Virus in der Bevölkerung zu verringern.

Beispielloser Einsatz

Seit Anfang März sind die Mitglieder des Help-Netzwerks im Einsatz, um sich der herausziehenden Epidemie entgegenzustellen. Das Luxemburger Rote Kreuz stellte – als größtes Mitglied des Netzwerks – seine Dienste neu auf, um angemessen auf die Situation reagieren zu können. Hier die wichtigsten Beispiele: In Colpach unterbrach das vor kaum zwei Jahren eröffnete Rehabilitationszentrum seinen Betrieb zugunsten einer neuen, dringenden und vorübergehenden Tätigkeit: In Rekordzeit wurde die Entlassung der Patienten oder gegebenenfalls ihre Betreuung zu Hause durch Teams der häuslichen Hilfs- und Pflegedienste in die Wege geleitet, natürlich immer unter Beachtung der gesundheitlichen Erfordernisse. In enger Abstimmung mit dem Hochkommissariat für nationale Sicherheit (HCPN) sowie dem Gesundheitsministerium wurde das Rehabilitationszentrum in ein Aufnahme- und Betreuungszentrum für mit dem Coronavirus infizierte Patienten umgewandelt, die eine stationäre Behandlung benötigen.

Ferner stellt der Dienst für Maisons Relais und Kinderkrippen des Luxemburger Roten Kreuzes seit dem 16. März Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für die Kinder des Pflegepersonals zur Verfügung. Angesichts des gestiegenen Personalbedarfs an Pflegekräften beschloss das Ministerium für Bildung, Kinder und Jugend (MENJE), die Betreuung der Kinder von Vertretern der Gesundheits- und Pflegeberufe sicherzustellen.

Sich anpassen, um unseren Auftrag erfüllen zu können

Das Netzwerk Help hat sich an diese außergewöhnliche Situation angepasst, um die Betreuung seiner Klienten bestmöglich sowie in aller Sicherheit gewährleisten und so seinen Auftrag und seine gegenüber den Klienten eingegangenen Verpflichtungen erfüllen zu können. „Auch in diesem schwierigen Kontext stellen wir die Versorgung unserer ohnehin geschwächten Leistungsempfänger mit allen grundlegenden Maßnahmen und Dienstleistungen sicher. Gleichzeitig haben wir unsere Kapazitäten zur Verfügung gestellt, um an der Seite der staatlichen Behörden den vom Virus betroffenen Menschen beistehen zu können“, erklärt Brice Goedert, Koordinator und Mitglied des Krisenstabs des Hilfs- und Pflegediensts des Luxemburger Roten Kreuzes.

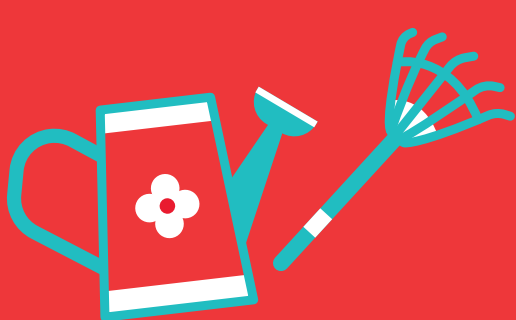
So wurden seit Mitte März verschiedene konkrete Maßnahmen ergriffen: „Wir haben die Besuche bei unseren Klienten einge- und auf die Aktivitäten des täglichen Lebens be-

schränkt. Durch die verringerte Anzahl der Hausbesuche konnten die Kontakte reduziert und so eine eventuelle Ansteckungsgefahr verringert werden“, führt Brice Goedert weiter aus. „Wir haben jedoch alle unverzichtbaren Aktivitäten fortgesetzt, um das Wohlbefinden der Klienten bei sich zu Hause sicherzustellen.“ Von den Tageszentren wiederum blieben nur einige wenige geöffnet, damit den Kontakt zu stark isoliert lebenden Menschen aufrechtzuerhalten. Dies wurde durch die Einhaltung klarer Vorschriften möglich – beispielsweise die Betreuung in kleinen Gruppen –, die die Sicherheit sowohl der Klienten wie auch der Mitarbeiter garantierten. Eine Betreuung zu Hause wurde überall dort organisiert, wo sich dies als sinnvoller erwies. Die Clubs Senior und der Dienst „Freizeitaktivitäten“ stellten ihre Angebote ein. Menschen, die für gewöhnlich von informellen Helfenden versorgt wurden, wurden nun – gemäß den Vorschriften der Regierung – vom Netzwerk betreut. Help war in dieser Zeit immer für all diejenigen da, die seine Hilfe benötigten. Die Psychologen standen den Patienten weiterhin zur Seite, allerdings per Telefon, da es undenkbar war, sie nicht weiterhin anzuhören, ihnen Mut zuzusprechen, sie zu beruhigen und ihre Ängste abzubauen. Das Gleiche gilt für die Physiotherapeuten, die alle unverzichtbaren Reha-Maßnahmen weiterhin ausführten, damit unsere Leistungsempfänger nicht die Chance verlieren, ihre Autonomie wiederzuerlangen. Weniger dringende Maßnahmen wurden eingeschränkt oder einfach per Telefon durchgeführt.

Unsere Dienste haben Möglichkeiten geschaffen, um für unsere Leistungsempfänger weiterhin erreichbar und verfügbar zu sein. Beispielsweise richteten unser Clubs Senior Telefon-Hotlines ein, um auf diese Weise während der Ausgangsbeschränkungen mit ihren Mitgliedern sprechen zu können. Sie haben auch ihre jeweiligen Seiten in den sozialen Netzwerken aktualisiert, um Tipps zu geben, wie sich die Zeit der Ausgangsbeschränkungen besser überstehen lässt. Die derzeitige Lage ist ein guter Nährboden für kreative Ideen!

Vielen Dank!

„Die Teams und Einrichtungen des Help-Netzwerks haben sich seit Beginn der Epidemie stark engagiert. Ohne sie hätte das Netzwerk diese Herausforderung nicht meistern können“, betont Paul Bach, Präsident von Help. „Für diesen Einsatz möchten wir ihnen von ganzem Herzen danken und zugleich auf die Bedeutung der Pflegeberufe für unsere Gesellschaft hinweisen.“ Zudem unterstützten Privatpersonen und Unternehmen Help in Form von Spenden, beispielsweise von persönlichen Schutzausrüstungen. Gastronomiebetriebe spendeten unseren Teams Mahlzeiten, Schüler spendeten Gesichtsschirme und Bewohner schneiderten Masken, die unter anderem an ehrenamtliche Helfer des Luxemburger Roten Kreuzes verteilt wurden. Alle waren unglaublich großzügig! *„Wir danken für jede einzelne dieser großzügigen Gesten, die uns Tag für Tag ermutigt haben, unseren Auftrag noch entschlossener zu erfüllen“,* so Paul Bach weiter. Doch unser Dank gilt auch Ihnen, liebe Klienten, die Sie verständnisvoll waren, die Ihnen auferlegten Hygienevorschriften eingehalten haben, eine manchmal stärkere Isolierung ertragen mussten – vielen Dank für Ihre Unterstützung, Ihr Verständnis, Ihre Mitwirkung und Ihr Vertrauen. Wir bleiben in Alarmbereitschaft, wir alle – Sie und wir – müssen uns weiterhin engagieren! Angesichts der noch nicht gebannten Gefahr müssen wir weiterhin solidarisch bleiben – und zu Hause. Denn *„all Dag ass e gudden Dag“*. ❤



Bewegung für Ihren Alltag



Der Alltag bietet genügend Möglichkeiten, sich ganz natürlich zu bewegen.

Um lange in Form zu bleiben, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig – aber auch Bewegung! Denn regelmäßige körperliche Betätigung bewahrt während des Alterwerdens Autonomie und Gesundheit. Doch dazu muss man nicht extrem sportlich sein: Der Alltag bietet genügend Möglichkeiten, sich ganz natürlich zu bewegen. Hier unsere Tipps, mit denen Sie aktiver und weniger behäbig werden.

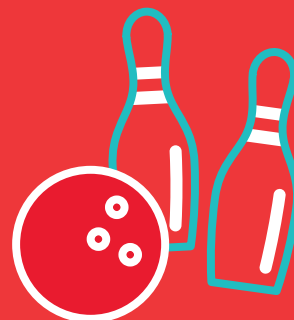
Wenn Sie das Haus verlassen:

- Gehen Sie so oft wie möglich zu Fuß (kleinere Einkäufe, Arztbesuche...);

- Parken Sie beim Gang in den Supermarkt weit vom Eingang entfernt. So können Sie ein paar Schritte gehen;
- Steigen Sie, wenn Sie öffentliche Verkehrsmittel benutzen, eine Station früher aus und gehen Sie den restlichen Weg zu Fuß.

Für Ihre Hausarbeit:

- Gärtnern, Rasenmähen und Heimwerken bieten vielfältige Gelegenheiten, sich zu bewegen;



Regelmäßige körperliche
Betätigung bewahrt
während des Älterwerdens
Autonomie und Gesundheit.

- Auch bei Arbeiten im Haushalt kann man sich körperlich betätigen.

Neben diesen alltäglichen Tätigkeiten möchten Sie sich in Ihrer Freizeit vielleicht noch mehr bewegen. Hier einige Ideen für mäßige körperliche Anstrengungen:

- Fuß- oder Radtouren, Wanderungen, Nordic Walking;
- Schwimmen, Wassergymnastik;
- Billard, Bowling, Pétanque;
- Gymnastik, Yoga, Taijiquan, Qigong, Stretching;



Tipp

Sehen Sie sich doch einfach einmal die Aktivitätsprogramme unserer Clubs Senior für Gruppenaktivitäten an.

- Klassischer und moderner Tanz (denken Sie an den Zumba, der Tanzen und Gymnastik verbindet);
- Golfen, Bogenschießen, Badminton, Tischtennis. ❤️



Prendre soin de ses pieds !



Il est important de prendre soin de vos pieds pour, tout d'abord, préserver votre aptitude à marcher et à poursuivre vos activités physiques mais aussi pour prévenir les infections comme les mycoses ou verrues plantaires, la formation de cors ou durillons ou la survenue d'un ongle incarné. C'est pourquoi, nous vous proposons quelques conseils à adopter pour préserver la santé de vos pieds !

1. Nettoyez bien vos pieds au quotidien!

- Utilisez de l'eau pas trop chaude (37 °C max.);
- Privilégiez un savon doux, type savon de Marseille;
- Veillez à bien essuyer vos pieds, notamment entre les orteils;

Si la peau de vos pieds est sèche, utilisez une crème hydratante en massant doucement.



Pour la bonne santé de vos pieds et pour rester en forme, essayez de pratiquer une activité physique régulière.

2. Coupez vos ongles droits et non en demi-cercle pour éviter la survenue d'un ongle incarné.

3. Optez pour des chaussures et des chaussettes adaptées

Pour vos chaussures:

- Choisissez une paire de chaussures suffisamment large pour éviter frottements et pression



37°C

est la température maximum lorsque vous souhaitez nettoyer vos pieds au quotidien.

- Privilégiez d'ailleurs un essayage en fin d'après-midi! Vos pieds seront alors un peu gonflés, vous pourrez ainsi mieux choisir la paire appropriée, où vos pieds ne seront pas comprimés
- Préférez des chaussures en cuir souple pour éviter une transpiration excessive
- Quant aux semelles, veillez à ce qu'elles soient suffisamment épaisses et antidérapantes pour prévenir le risque de chute par glissade

Quant aux chaussettes, optez pour des fibres naturelles (coton, par ex.) pour limiter la transpiration, et sans couture pour limiter le risque d'irritation cutanée.

4. Marchez et bougez

Pour la bonne santé de vos pieds et pour rester en forme, essayez de pratiquer une activité physique régulière. Nous vous proposons quelques idées dans l'article précédent (pages 14 à 16).



Remarque:

Si vous présentez des troubles de la sensibilité des pieds liés à un diabète ou à une mauvaise vascularisation, limitez les risques de plaies qui peuvent s'infecter facilement en proscrivant l'usage d'instruments tranchants ou piquants et en évitant de marcher pieds nus ou avec des chaussures ouvertes. Faites examiner vos pieds régulièrement par votre pédicure-podologue ou votre médecin traitant. Notre personnel soignant est également à votre disposition pour toute question ou conseil. ❤️

Préserver le goût en réduisant le sel



Nous consommons en moyenne 8 à 10 g de sel par jour alors que seulement 5 g sont recommandés. Afin de réduire l'apport quotidien en sel, nous vous proposons quelques alternatives riches en goût et en bienfaits.

Les épices rehaussent le goût des aliments, sont riches en nutriments et ont des vertus antioxydantes et anti-inflammatoires. Le poivre ou le piment apportent du piquant. Curry, cumin, curcuma, paprika donnent une touche orientale à vos plats. La cannelle procure une note sucrée.

Les herbes aromatiques sont très peu caloriques et apportent vitamines et minéraux (surtout quand elles sont fraîches). Persil, ciboulette, laurier, basilic, coriandre, menthe, thym, romarin, sauge, origan, etc. La liste est longue mais leurs vertus nombreuses !

Les algues permettent de saler naturellement les plats. Sous forme de feuilles ou en paillettes à saupoudrer, elles

relèveront vos poêlées de légumes, gratins, soupes ou salades composées en remplacement du sel. De plus, elles regorgent de substances bénéfiques pour notre organisme.

Enfin, pour remplacer le sel dans les plats mijotés ou dans les eaux de cuisson, optez pour un bouillon. Attention toutefois, les bouillons cubes déshydratés du commerce sont saturés d'additifs, d'exhausteurs de goût et surtout de sel (jusqu'à 62,8 g de sel pour 100 g). Le mieux est de préparer vos propres cubes de bouillon maison. D'une part, le goût est bien meilleur et d'autre part, on sait ce que l'on met dedans. Il est tout à fait possible de se concocter des petits cubes à base de légumes, d'herbes, de produits de la mer ou encore de viande. ❤️



Seinen Bouillonwürfel selber machen!

ZUTATEN

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 3 Selleriestangen
- 1 Esslöffel Bio-Olivenöl
- 1 kleiner Bund Petersilie
- Salz, Gewürze und Pfeffer nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Karotten, Sellerie, Lauch und Petersilie in klarem Wasser waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden, wobei die grünen Enden des Lauchs sowie die Karottenblätter aufbewahrt werden.

3. 1 Liter Wasser zum Kochen bringen und dann alle Zutaten hineingeben.

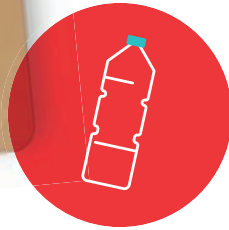
4. Auf kleiner Flamme 1 Stunde garen lassen.

5. Dann die Bouillon filtern (feines Spitz- oder Rundsieb) und in eine Eiswürfelform geben.

6. Abkühlen lassen und dann in den Gefrierschrank stellen.

Aus dem übrigen Gemüse können Sie eine andere Mahlzeit oder eine Suppe zubereiten.

**Im Sommer
ist es wichtig,
ausreichend
zu trinken!**



Wasser ist einer der wichtigsten Bestandteile unseres Körpers und ein essenzieller Faktor für unsere Gesundheit. Wenn es heiß ist, müssen wir den Wasserverlust unseres Körpers ausgleichen, indem wir mehr trinken als gewöhnlich, um eine Dehydratation zu vermeiden. Mit zunehmendem Alter verringert sich der Wasservorrat unseres Körpers und das Phänomen der Dehydratation zeigt sich häufiger. Deshalb ist es für Senioren umso wichtiger, im Sommer genügend Flüssigkeit aufzunehmen. Eine ausreichende Menge Wasser zu trinken (mindestens 1,5 Liter) ist demnach ein einfaches Mittel, um gesund zu bleiben. Hier ein paar Ratschläge, mit denen Ihre Flüssigkeitsaufnahme zum Genuss wird, und das ganz unabhängig von der Jahreszeit!

1. Trinken Sie, bevor Sie Durst verspüren!

Trinken Sie regelmäßig und den ganzen Tag über kleine Mengen Wasser, auch wenn Sie keinen Durst verspüren. Denken Sie daran, dass 1,5 Liter Wasser 8 Gläsern entsprechen! Sie fürchten, dass Sie das nicht schaffen? Dann stellen Sie doch beispielsweise eine Flasche, eine Karaffe oder mit Wasser gefüllte Gläser in mehrere Räume Ihrer Wohnung, um Sie daran zu erinnern, ausreichend zu trinken.

2. Geben Sie Ihrem Wasser Geschmack!

Und wie, wenn Sie Ihrem Wasser mit Aromen mehr Geschmack verleihen? Geben Sie beispielsweise eine gepresste Zitrone, eine Orangenscheibe, frische Minzblätter oder auch Sirup ohne Zuckerzusatz in Ihr Wasser! Sie können auch selbst einen Früchte- oder Kräutertee oder auch einen entkoffeinierten Eistee zubereiten. Wählen Sie einfach, was Sie am liebsten mögen.

3. Nicht nur Wasser

Man kann nicht nur durch das Trinken von Wasser Flüssigkeit aufnehmen. Manche Obst- und Gemüsesorten enthalten viel Wasser und beugen so ebenfalls der Dehydratation vor, etwa Melonen, Wassermelonen, Tomaten, Zucchini, Salat und andere



mehr. Smoothies und Suppen sind ebenfalls gute Alternativen und versorgen Sie außerdem mit wichtigen Nährstoffen. Vermeiden sollten Sie allerdings den Konsum von Alkohol, Kaffee oder Erfrischungsgetränken, die eine entwässernde oder harn-treibende Wirkung haben.

4. Flüssigkeit für die Haut

Zerstäuber oder einen Waschlappen benutzen, um Ihren Körper mit Flüssigkeit zu versorgen. **Das Hilfs- und Pflegenetzwerk Help wünscht Ihnen einen wunderschönen Sommer! ♥**

LU

D'Quetschentaart, e richtige Genoss

ZUTATEN

- Quetschen
- 20 g. Hief
- 250 g. Miel
- 100 ml. Mëllech
- 1 Ee
- 60 g. geschmolzene Botter
- 50 g. Zocker
- 1 Pouz Salz

ZUBEREITUNG

1. Wäscht an entkäert d'Quetschen ier Dir se a Véierel schneit.
2. Sift d'Miel an eng Schossel. Formt eng Muld an der Mëtt, an zerbréckelt d'Hief dran. Gitt een lesslöffel Zocker an 2 bis 3 lesslöffel wotlech Mëllech bäi. Réiert e bësse Miel drënner. Deckt zou a loosst ongeféier 15 Minutten op enger temperéierter Plaz stoen.

3. Schlot d'Ee an den Zocker bis se schaimig sinn, gitt se bäi den Deeg bäi, sou wéi och de Rescht Mëllech, d'Botter an d'Salz. Gutt vermëschen an alles duerchknieden. Zoudecken an ongeféier zwanzeg Minutten opgoe loossen. Kniet den Deeg erëm, a rullt en dann op enger gemielter Aarbechtsfläch aus. Leet den ausgerullten Deeg an eng gebottert Taarteform, forméiert e Bord, a loosst en nach 20 Minutten opgoen.

4. Verdeelt d'Quetschevéierel op den Deeg. Baakt während 45 Minutten am op 180 Grad virgeheizten Uewen. Loosst d'Taart op engem Drotgestell ofkillen ier Dir lech se mat Schlagsan schmaache loosst. Gudden Appetit!



Les vacances en toute sécurité

Les vacances sont le moment de détente par excellence. Mais une absence prolongée augmente les risques de cambriolage. Afin de partir sereinement, sans vous soucier de votre domicile, voici quelques conseils et recommandations :

1. Sécurisez les accès à votre logement

Pensez à bien fermer toutes vos fenêtres et portes. N'oubliez pas d'enlever les clés des fenêtres et portes vitrées avec serrure. *Attention aux fenêtres basculantes qui, si elles restent en position ouvertes, sont d'un accès facile pour des cambrioleurs.*

Verrouillez les portes de vos garages et caves. Dans les immeubles, soyez vigilants à ce que des personnes externes ne puissent pas accéder aux sous-sols.

Activez votre système d'alarme si vous en possédez un.

2. Dissimulez votre absence

Afin que votre boîte aux lettres ne déborde pas, pensez à demander à votre bureau de poste de garder votre courrier ou de le faire transférer à votre lieu de vacances.

N'attirez pas l'attention sur votre absence en l'annonçant sur votre répondeur téléphonique ou sur les réseaux sociaux.

Simulez votre présence grâce à des dispositifs d'allumage automatique des lumières.

3. Qui prévenir en cas d'absence prolongée ?

Informez vos voisins afin qu'ils soient vigilants au cas où ils constateraient quelque chose de suspect.

Souscrivez au service «Départ en vacances» de la police. 📞

Le service «Départ en vacances» de la Police



Suite à votre inscription à ce service, des agents de police effectueront des patrouilles de prévention occasionnelles, de jour ou de nuit, auprès de votre domicile pour vérifier si tout est en ordre. Ce service au citoyen est entièrement gratuit.

Wussten Sie schon ...

dass die Luft in unseren Wohnungen manchmal mehr mit Schadstoffen belastet ist als die in unseren Straßen?

Da wir etwa 80 bis 90 % unserer Zeit in geschlossenen Räumen verbringen, hat die Luft, die wir einatmen, nicht immer eine gute Qualität!

Außen- und Innenluft sind nicht in gleicher Weise belastet. Manche Schadstoffe sind nur im Innern einer Wohnung vorhanden; andere wiederum finden sich draußen und drinnen, jedoch in unterschiedlicher Konzentration (bei manchen Stoffen beträgt die Konzentration im Innern das 16-Fache des im Freien gemessenen Werts).

Doch wie kann man die Luftverschmutzung im Innern verringern? Hier drei wirksame Maßnahmen:

1. Lüften

Es wird empfohlen, sein Haus durch Öffnen der Fenster mindestens 15 bis 30 Minuten pro Tag zu lüften, im Winter wie im Sommer, um die Luft im Innern zu erneuern und die Schadstoffkonzentration im Innern der Wohnung zu reduzieren. Am besten ist es, mehrmals täglich zu lüften, früh morgens oder spät abends, wenn die Schadstoffbelastung im Freien am niedrigsten ist. Auch manche Tätigkeiten (Haushalt, Verschönerungsarbeiten, Kochen, Duschen usw.) setzen viele Schadstoffe frei. Deshalb ist es nötig, während und nach diesen Tätigkeiten noch gründlicher zu lüften.



2. Ventilieren

Ein natürlicher Durchzug oder eine mechanische Ventilation sorgen für die Erneuerung der Luft, da sie die Luft ständig in Bewegung halten. Doch sind sie allein nicht ausreichend: Man muss zusätzlich lüften!

3. Schadstoffquellen identifizieren und beseitigen

Durch Lüften und Ventilation kann man die Schadstoffkonzentration verringern, doch nicht ganz beseitigen. Deshalb ist es am effizientesten, die Quellen der Verschmutzung ausfindig zu machen und auszuschalten. In den nächsten Ausgaben von **Bleift gesund** geben wir Ihnen einige Tipps, wie Sie diese Schadstoffquellen identifizieren und was Sie dagegen tun können. Es ist möglich, etwas für die Verbesserung der Qualität der Innenluft zu tun – also: Packen wir es an! ❤️



Il y a un an le Ministère de la santé lançait l'application mobile «**SANTE.lu**». Dans quelle pharmacie puis-je aller acheter mes médicaments ce dimanche ? Cette application répondra à cette question et à beaucoup d'autres. En effet, elle permet aux citoyens de trouver facilement les informations sur les services de santé au Luxembourg. Par ailleurs, l'application est dotée de quelques fonctionnalités comme tester sa couverture vaccinale ou visualiser les 3 gestes qui peuvent sauver une vie.

Deux autres applications sont également bien utiles :

- «**DispoDoc**» permet de localiser en temps réel les médecins généralistes ouverts dans votre entourage immédiat
- «**Doctena**» vous permet de prendre rendez-vous en ligne avec un médecin. Durant la crise sanitaire, elle

vous permettait également de consulter un médecin par téléconsultation en vous évitant ainsi de vous rendre physiquement chez votre médecin et d'encourir le risque d'être infecté mais en vous permettant d'être «vu» et suivi par votre médecin.

D'autres applications continuent de se développer comme la «**Gesondheets-App**» qui place le patient au cœur du système connecté et se veut complémentaire au dossier de soins partagé (DSP).

Développée par l'Association des Médecins et Médecins-Dentistes et ce, en étroite collaboration avec les décideurs politiques et acteurs-clés du secteur de la Santé, cette application parfaitement sécurisée vise à simplifier la vie du patient, des médecins et des autres professionnels de la santé. ❤

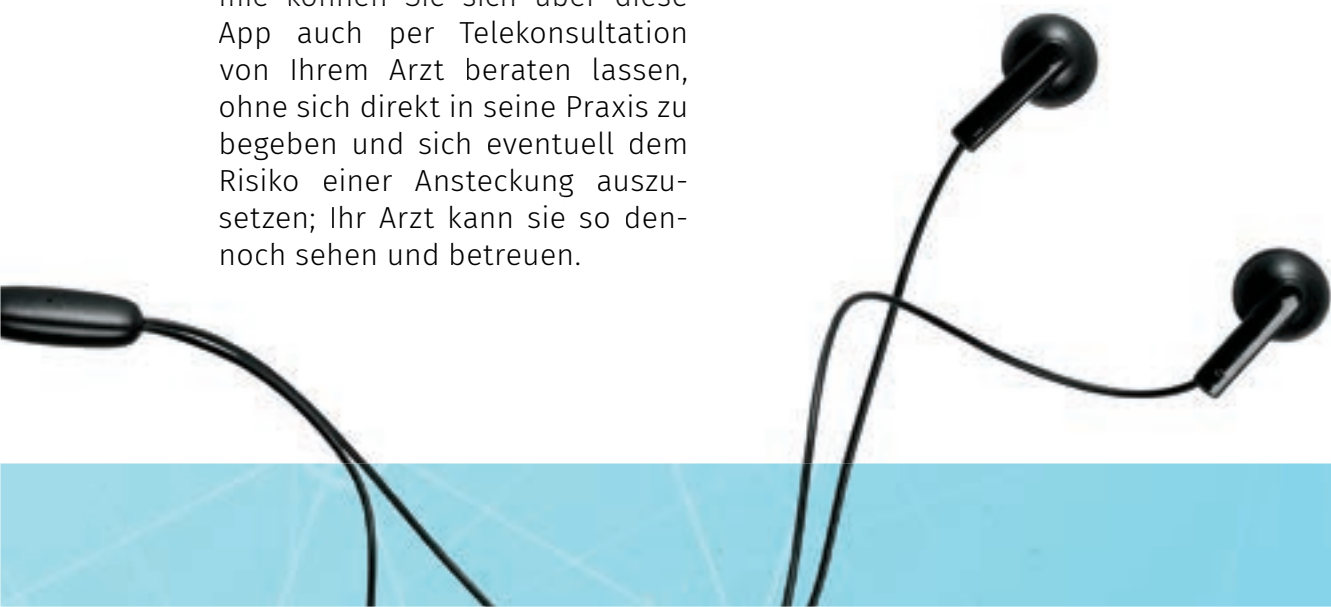
Diese Gesundheits-Apps machen Ihr Leben einfacher!

Vor einem Jahr hat das Gesundheitsministerium die mobile App „**SANTE.lu**“ freigeschaltet. In welcher Apotheke bekomme ich an diesem Sonntag meine Medikamente? Die App gibt eine Antwort auf diese Frage – und auf viele andere mehr. Denn mit ihrer Hilfe können die Bürger unkompliziert Informationen zu den Gesundheitsdiensten in Luxemburg finden. Zudem verfügt die App über weitere Funktionen, etwa einen Test des persönlichen Impfschutzes oder die Anzeige der drei lebensrettenden Sofortmaßnahmen.

Zwei weitere Apps sind ebenfalls sehr nützlich:

- Mit „**DispoDoc**“ kann man sich in Echtzeit die diensthabenden Allgemeinärzte in der unmittelbaren Umgebung anzeigen lassen;
- Dank „**Doctena**“ können Sie online einen Arzttermin vereinbaren. Während der Corona-Epidemie können Sie sich über diese App auch per Telekonsultation von Ihrem Arzt beraten lassen, ohne sich direkt in seine Praxis zu begeben und sich eventuell dem Risiko einer Ansteckung aussetzen; Ihr Arzt kann sie so dennoch sehen und betreuen.

Weitere Apps entwickeln sich immer weiter, wie etwa die „**Gesondheets-App**“, die den Patienten in den Mittelpunkt eines vernetzten Systems stellt, das sich als Ergänzung zur gemeinsamen Pflegeakte (dossier de soins partagé – DSP) versteht. Sie wurde vom Ärzteverband „Association des Médecins et Médecins-Dentistes“ in enger Zusammenarbeit mit den politischen Entscheidungsträgern und den Schlüsselakteuren des Gesundheitsbereichs entwickelt und zielt darauf ab, das Leben von Patienten, Ärzten und der anderen Vertreter der Gesundheitsberufe zu vereinfachen. ❤



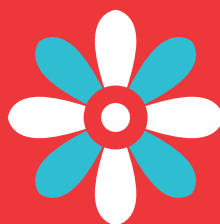
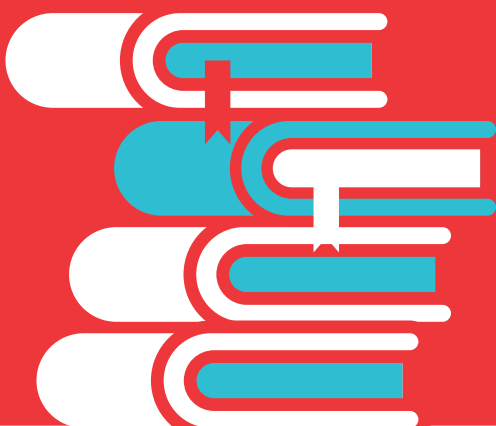
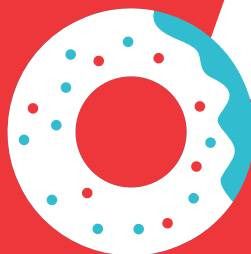


Agenda

Agenda

juillet - décembre 2020

/ Juli- Dezember 2020





Juillet / Juli

LUNDI
MONTAG

29

MARDI
DIENSTAG

30

MERCREDI
MITTWOCH

01

Il fait chaud, lisez les conseils dans la rubrique "lesst gesund" de la page 20!
Es wird heiss, lesen Sie die Ratschläge in der Rubrik "lesst gesund" S. 20!



Juillet / Juli

JEUDI
DONNERSTAG

02

VENDREDI
FREITAG

03

SAMEDI
SAMSTAG

04

DIMANCHE
SONNTAG

05



Juillet / Juli

LUNDI
MONTAG

06

MARDI
DIENSTAG

07

MERCREDI
MITTWOCH

08

15 Assomption / Maria himmelfahrt

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		

AOÛT / AUGUST

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						



Juillet / Juli

JEUDI
DONNERSTAG

09

VENDREDI
FREITAG

10

SAMEDI
SAMSTAG

11

DIMANCHE
SONNTAG

12

Pensez à rafraîchir votre logement! Plus d'informations p. 23 *Denken Sie dran, Ihre Wohnung zu kühlen. Mehr Infos S. 23*



Juillet / Juli

LUNDI
MONTAG

13

MARDI
DIENSTAG

14

MERCREDI
MITTWOCH

15



15 Assomption / Maria himmelfahrt

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		

AOÛT / AUGUST

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						



Juillet / Juli

JEUDI
DONNERSTAG

16

VENDREDI
FREITAG

17

SAMEDI
SAMSTAG

18

DIMANCHE
SONNTAG

19

Juillet / Juli

LUNDI
MONTAG

20

MARDI
DIENSTAG

21

MERCREDI
MITTWOCH

22

15 Assomption / Maria himmelfahrt

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		

AOÛT / AUGUST

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						



Juillet / Juli



JEUDI
DONNERSTAG

23

VENDREDI
FREITAG

24

SAMEDI
SAMSTAG

25

DIMANCHE
SONNTAG

26

Juillet / Juli

LUNDI
MONTAG

27

MARDI
DIENSTAG

28

MERCREDI
MITTWOCH

29



15 Assomption / Maria himmelfahrt

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		

AOÛT / AUGUST

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						

Août / August

JEUDI
DONNERSTAG

30

VENDREDI
FREITAG

31

SAMEDI
SAMSTAG

01



DIMANCHE
SONNTAG

02

C'est la saison des quetsches! Découvrez la recette de la tarte aux quetsches à la page 21.
Es ist die Jahreszeit für die Quetschen! Backen Sie eine Quetschentorte. Das Rezept ist S. 21 zu lesen.

Août / August

LUNDI
MONTAG

03

MARDI
DIENSTAG

04

MERCREDI
MITTWOCH

05

15 Assomption / Maria Himmelfahrt

AOÛT / AUGUST

SEPTEMBRE / SEPTEMBER

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

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				





Août / August

JEUDI
DONNERSTAG

06

VENDREDI
FREITAG

07

SAMEDI
SAMSTAG

08



DIMANCHE
SONNTAG

09





Août / August

LUNDI
MONTAG

10

MARDI
DIENSTAG

11

MERCREDI
MITTWOCH

12

15 Assomption / Maria himmelfahrt

AOÛT / AUGUST

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

SEPTEMBRE / SEPTEMBER

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				



Août / August



JEUDI
DONNERSTAG

13

VENDREDI
FREITAG

14

SAMEDI
SAMSTAG

15

DIMANCHE
SONNTAG

16

Août / August

LUNDI
MONTAG

17

MARDI
DIENSTAG

18

MERCREDI
MITTWOCH

19

15 Assomption / Maria himmelfahrt

AOÛT / AUGUST

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

SEPTEMBRE / SEPTEMBER

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				



Août / August

JEUDI
DONNERSTAG

20

VENDREDI
FREITAG

21

SAMEDI
SAMSTAG

22

DIMANCHE
SONNTAG

23





Août / August

LUNDI
MONTAG

24

MARDI
DIENSTAG

25

MERCREDI
MITTWOCH

26

15 Assomption / Maria himmelfahrt

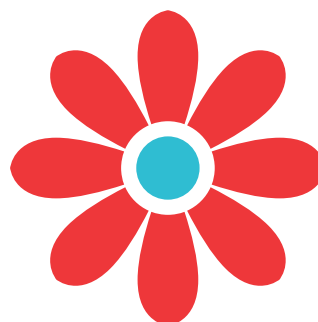
AOÛT / AUGUST

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

SEPTEMBRE / SEPTEMBER

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				

Août / August



JEUDI
DONNERSTAG

27

VENDREDI
FREITAG

28

SAMEDI
SAMSTAG

29



DIMANCHE
SONNTAG

30



Septembre / September

LUNDI
MONTAG

31

MARDI
DIENSTAG

01

MERCREDI
MITTWOCH

02

SEPTEMBRE / SEPTEMBER

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

OCTOBRE / OKTOBER

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



Septembre / September

JEUDI
DONNERSTAG

03

VENDREDI
FREITAG

04

SAMEDI
SAMSTAG

05

DIMANCHE
SONNTAG

06



Septembre / September

LUNDI
MONTAG

07

MARDI
DIENSTAG

08

MERCREDI
MITTWOCH

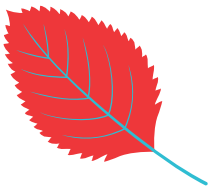
09

SEPTEMBRE / SEPTEMBER

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

OCTOBRE / OKTOBER

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



Septembre / September

JEUDI
DONNERSTAG

10

VENDREDI
FREITAG

11

SAMEDI
SAMSTAG

12

DIMANCHE
SONNTAG

13



Septembre / September

LUNDI
MONTAG

14

MARDI
DIENSTAG

15

MERCREDI
MITTWOCH

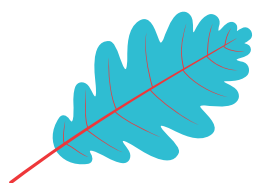
16

SEPTEMBRE / SEPTEMBER

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

OCTOBRE / OKTOBER

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



Septembre / September

JEUDI
DONNERSTAG

17

VENDREDI
FREITAG

18

SAMEDI
SAMSTAG

19

DIMANCHE
SONNTAG

20



Septembre / September

LUNDI
MONTAG

21

MARDI
DIENSTAG

22

MERCREDI
MITTWOCH

23

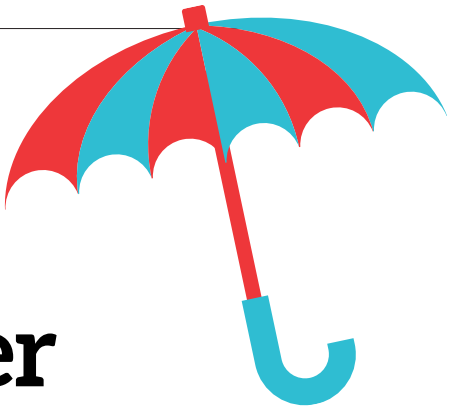
SEPTEMBRE / SEPTEMBER

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

OCTOBRE / OKTOBER

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





Septembre / September

JEUDI
DONNERSTAG

24

VENDREDI
FREITAG

25

SAMEDI
SAMSTAG

26

DIMANCHE
SONNTAG

27



Septembre / September

LUNDI
MONTAG

28

MARDI
DIENSTAG

29

MERCREDI
MITTWOCH

30

SEPTEMBRE / SEPTEMBER

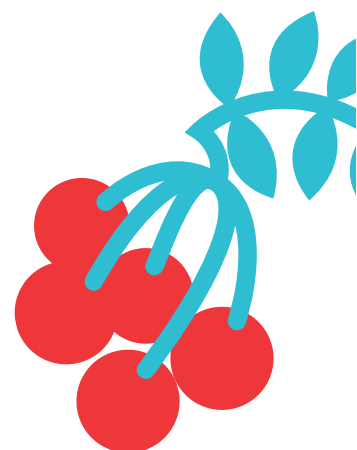
L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTOBRE / OKTOBER

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



Octobre / Oktober



JEUDI
DONNERSTAG

01

VENDREDI
FREITAG

02

SAMEDI
SAMSTAG

03

DIMANCHE
SONNTAG

04

Grippe saisonnière: pensez à vous faire vacciner Administré entre mi-octobre et fin novembre, le vaccin contre la grippe reste la meilleure protection pour éviter les complications liées à cette maladie. À l'approche de l'hiver, n'oubliez pas d'en parler à votre médecin. Ce vaccin consiste en une seule injection, mais il doit être répété chaque année, car le virus de la grippe subit des variations saisonnières constantes.



Octobre / Oktober

LUNDI
MONTAG

05

MARDI
DIENSTAG

06

MERCREDI
MITTWOCH

07



1 Toussaint / Allerheiligen

OCTOBRE / OKTOBER

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

NOVEMBRE / NOVEMBER

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

Octobre / Oktober

JEUDI
DONNERSTAG

08

VENDREDI
FREITAG

09

SAMEDI
SAMSTAG

10

DIMANCHE
SONNTAG

11



Octobre / Oktober

LUNDI
MONTAG

12

MARDI
DIENSTAG

13

MERCREDI
MITTWOCH

14



1 Toussaint / Allerheiligen

OCTOBRE / OKTOBER

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

NOVEMBRE / NOVEMBER

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

Octobre / Oktober



JEUDI
DONNERSTAG

15

VENDREDI
FREITAG

16

SAMEDI
SAMSTAG

17

DIMANCHE
SONNTAG

18



Octobre / Oktober

LUNDI
MONTAG

19

MARDI
DIENSTAG

20

MERCREDI
MITTWOCH

21



1 Toussaint / Allerheiligen

OCTOBRE / OKTOBER

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

NOVEMBRE / NOVEMBER

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

Octobre / Oktober

JEUDI
DONNERSTAG

22

VENDREDI
FREITAG

23

SAMEDI
SAMSTAG

24

DIMANCHE
SONNTAG

25



Octobre / Oktober

LUNDI
MONTAG

26

MARDI
DIENSTAG

27

MERCREDI
MITTWOCH

28



1 Toussaint / Allerheiligen

OCTOBRE / OKTOBER

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

NOVEMBRE / NOVEMBER

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



Novembre / November

JEUDI
DONNERSTAG

29

VENDREDI
FREITAG

30

SAMEDI
SAMSTAG

31

DIMANCHE
SONNTAG

01



Novembre / November

LUNDI
MONTAG

02

MARDI
DIENSTAG

03

MERCREDI
MITTWOCH

04

1 Toussaint / Allerheiligen

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

NOVEMBRE / NOVEMBER

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

DÉCEMBRE / DEZEMBER

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

Novembre / November

JEUDI
DONNERSTAG

05

VENDREDI
FREITAG

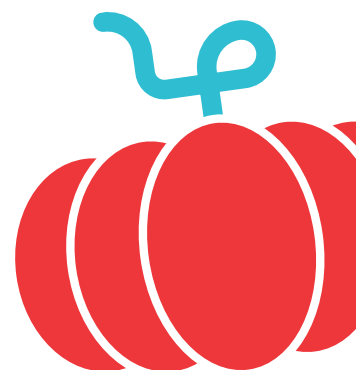
06

SAMEDI
SAMSTAG

07

DIMANCHE
SONNTAG

08



Novembre / November

LUNDI
MONTAG

09

MARDI
DIENSTAG

10

MERCREDI
MITTWOCH

11

1 Toussaint / Allerheiligen

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

NOVEMBRE / NOVEMBER

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

DÉCEMBRE / DEZEMBER

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

Novembre / November

JEUDI
DONNERSTAG

12

VENDREDI
FREITAG

13

SAMEDI
SAMSTAG

14

DIMANCHE
SONNTAG

15



Novembre / November

LUNDI
MONTAG

16

MARDI
DIENSTAG

17

MERCREDI
MITTWOCH

18

1 Toussaint / Allerheiligen

25 Noël / Weihnachten

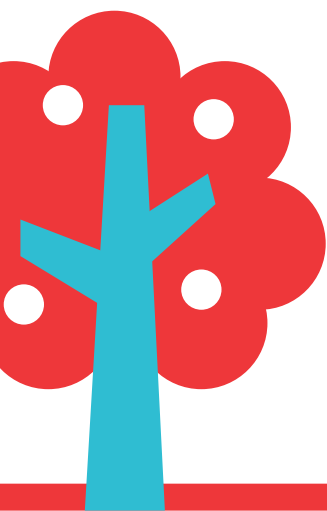
26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

NOVEMBRE / NOVEMBER

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

DÉCEMBRE / DEZEMBER

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





Novembre / November

JEUDI
DONNERSTAG

19

VENDREDI
FREITAG

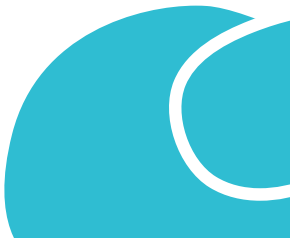
20

SAMEDI
SAMSTAG

21

DIMANCHE
SONNTAG

22



Novembre / November

LUNDI
MONTAG

23

MARDI
DIENSTAG

24

MERCREDI
MITTWOCH

25

1 Toussaint / Allerheiligen

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

NOVEMBRE / NOVEMBER

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

DÉCEMBRE / DEZEMBER

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



Novembre / November

JEUDI
DONNERSTAG

26

VENDREDI
FREITAG

27

SAMEDI
SAMSTAG

28

DIMANCHE
SONNTAG

29





Décembre / Dezember

LUNDI
MONTAG

30

MARDI
DIENSTAG

31

MERCREDI
MITTWOCH

01

1 Toussaint / Allerheiligen

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

NOVEMBRE / NOVEMBER

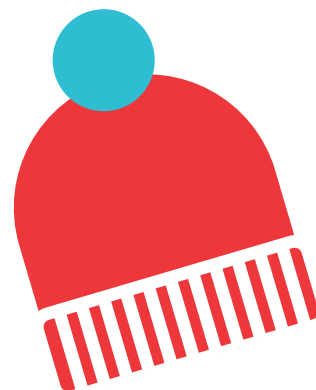
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DÉCEMBRE / DEZEMBER

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



Décembre / Dezember



JEUDI
DONNERSTAG

02

VENDREDI
FREITAG

03

SAMEDI
SAMSTAG

04

DIMANCHE
SONNTAG

05



Décembre / Dezember

LUNDI
MONTAG

06

MARDI
DIENSTAG

07

MERCREDI
MITTWOCH

08

1 Toussaint / Allerheiligen

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

NOVEMBRE / NOVEMBER

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

DÉCEMBRE / DEZEMBER

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



Décembre / Dezember

JEUDI
DONNERSTAG

09

VENDREDI
FREITAG

10

SAMEDI
SAMSTAG

11

DIMANCHE
SONNTAG

12

Décembre / Dezember

LUNDI
MONTAG

13

MARDI
DIENSTAG

14

MERCREDI
MITTWOCH

15

1 Toussaint / Allerheiligen

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

NOVEMBRE / NOVEMBER

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

DÉCEMBRE / DEZEMBER

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



Décembre / Dezember

JEUDI
DONNERSTAG

16

VENDREDI
FREITAG

17

SAMEDI
SAMSTAG

18

DIMANCHE
SONNTAG

19





Décembre / Dezember

LUNDI
MONTAG

20

MARDI
DIENSTAG

21

MERCREDI
MITTWOCH

22

1 Toussaint / Allerheiligen

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

NOVEMBRE / NOVEMBER

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

DÉCEMBRE / DEZEMBER

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

Décembre / Dezember

JEUDI
DONNERSTAG

23

VENDREDI
FREITAG

24

SAMEDI
SAMSTAG

25

DIMANCHE
SONNTAG

26



Décembre / Dezember

LUNDI
MONTAG

27

MARDI
DIENSTAG

28

MERCREDI
MITTWOCH

29

1 Toussaint / Allerheiligen

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

NOVEMBRE / NOVEMBER

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

DÉCEMBRE / DEZEMBER

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

Décembre / Dezember



JEUDI
DONNERSTAG

30

VENDREDI
FREITAG

31

SAMEDI
SAMSTAG

01



DIMANCHE
SONNTAG

02

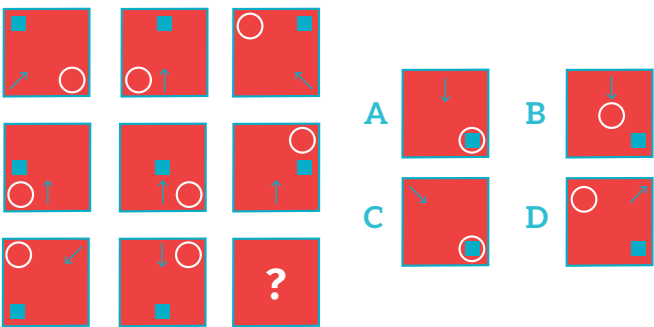




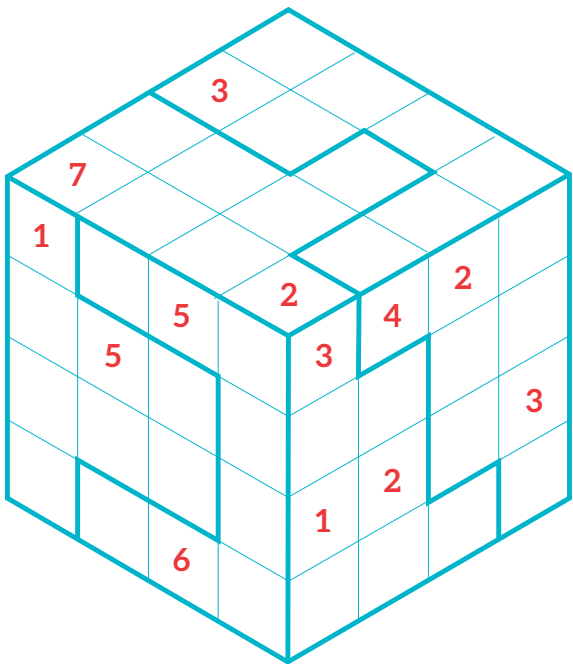
Jeux / Spiele

MOTIFS / MOTIVE

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



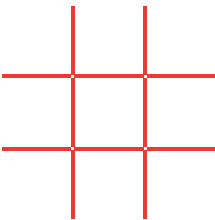
3D SUDOKU



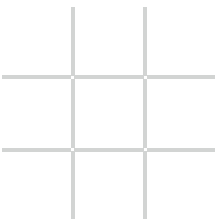
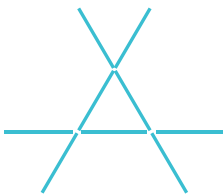
CARTES / HOLZSTÄBCHEN-SPIEL

- (1) Lege 3 Hölzchen um, so dass 3 Quadrate entstehen.
- (2) Lege 4 Hölzchen um, damit du 5 Dreiecker bekommst.

(1)



(2)



Comme au Sudoku il faut placer les chiffres de 1 à 8 dans chaque région, rangée et colonne. La particularité est que chaque colonne et rangée s'étend sur deux branches de l'étoile.

AMUSEZ-VOUS BIEN!

Es ist ein 3D Sudoku in Form eines Würfels.

VIEL SPAß!



SOLUTIONS JEUX / LÖSUNGEN DER RÄTSEL BLEIFT GESOND N°4

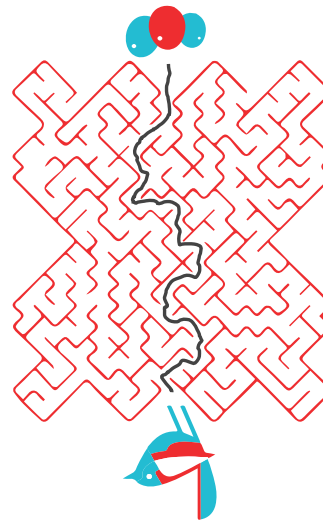
5	2	8
4	4	4
6	7	5

$\div$ $+$

Was ist die logische Fortsetzung?

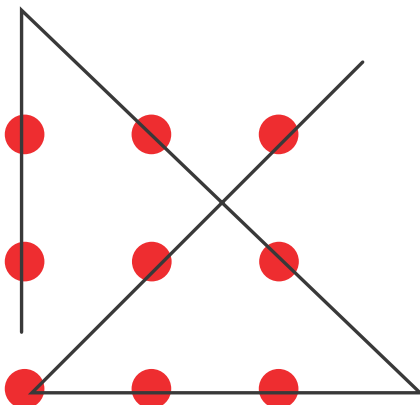
Quelle est la suite logique ?

SUITE LOGIQUE/ LOGISCHE ABFOLGE



Aidez cette mésange à retrouver ses oeufs.
 Hilfe diesem Vogel seine Eier wieder zu erlangen.

LABYRINTH/ LABYRINTH



Relier, sans lever le crayon, les neuf points à l'aide de seulement quatre traits droits.
 9 Punkte mit einem Stift durch vier geraden Linien verbinden, ohne den Stift abzusetzen.

9 POINTS 4 LIGNES / 9 PUNKTE 4 LINIEN



Contacts utiles pour votre prise en charge

Nützliche Kontaktdaten für Ihre Betreuung

AIDES ET SOINS DE LA CROIX-ROUGE LUXEMBOURGEOISE

📍 11, Place Dargent
L-1413 Luxembourg

🌐 www.croix-rouge.lu

📞 27 55 - 3000

HÔPITAL INTERCOMMUNAL DE STEINFORT

📍 Rue de l'Hôpital
L-8423 Steinfort

🌐 www.his.lu

📞 39 94 91 - 1

SYRDALL HEEM ASBL

📍 6, Routscheed
L-6939 Niederanven

🌐 www.syrdallheem.lu

📞 34 86 72

HELP ASBL

📞 26 70 26

Email: info@help.lu

🌐 www.help.lu







Bleift gesond! est publié par



11, Place Dargent L-1413 Luxembourg

Tél.: 26 70 26

Email: info@help.lu

Site internet: www.help.lu

Editeur responsable: Paul Bach

Coordination: Chloé Kolb

Rédaction: Talk2U

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

Impression: Print Solutions

Tirage: 3400 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 : gdpr-infos@help.lu ou à l'adresse suivante :

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



Ça ne fait que commencer!

CLUBS SENIOR

Trop jeune? Plus assez? Qui a dit qu'il y avait un âge limite pour profiter, pour échanger, pour apprendre? Help a 6 Clubs Senior et vous propose tout un programme d'activités. Un moment de partage, de nouvelles rencontres et beaucoup d'enthousiasme, pour que vous profitiez de chaque instant. Tout simplement! ♥ www.help.lu

help♥
All Dag ass e gudden Dag