

Bleift gesund!

MAGAZINE
help N° 7
2^{ème} SEMESTRE
2021

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



Agenda
à l'intérieur

DOSSIER – L'HABITAT DES SENIORS

Le bien-être chez soi!

GUTT A FORM

**Der Ruhestand:
Ein Übergang, der
vorbereitet sein will!**



help 
All Dag ass e gudden Dag



Clubs Senior du réseau Help

Pour une vie sociale **épanouissante** et **active** !

Für ein **erfülltes** und **aktives** Sozialleben !

5.000

clients actifs chaque année!
aktive Kunden jedes Jahr!

6

Clubs Senior

> 100

activités différentes
angebotene Aktivitäten

FR

Les **Clubs Senior Help** vous accompagnent pour fonder du lien social et préparer le **passage à la retraite** et vous encouragent à **rester actifs** tout en développant de **nouveaux liens sociaux** ! Découvrez le **large choix des activités** proposées par nos Clubs Senior.

Vivre ensemble | Intergénérationnel | Interculturalité | Convivialité
Active Ageing | Qualité de vie | Bien-être

DE

Die **Clubs Senior von Help** unterstützen Sie bei der **Vorbereitung auf Ihren Ruhestand** und ermuntern Sie, **aktiv zu bleiben** ! Entdecken Sie **die große Auswahl an Aktivitäten** von unseren Clubs Senior.

Zusammen erleben | Generationenübergreifend | Interkulturalität
Geselligkeit | Active Ageing | Lebensqualität | Wohlbefinden



CS An der Loupescht
27 55 33 95



CS Atertall
27 55 33 70



CS Mosaïque Club
27 55 33 90



CS Muselheem
27 55 36 60



CS Syrdall
26 35 25 45



CS Uelzechtall
26 33 64 1

help
All Dag ass e gudden Dag



www.help.lu | 26 70 26

SOMMAIRE



Édito p.4-5

Dossier

Se sentir bien chez soi! p.6-9
Sich zu Hause wohlfühlen p.10-13

Help – All Dag ass e gudden Dag

Rentrez chez vous en toute sérénité! p.14-15
Kehren Sie gelassen nach Hause zurück! p.16-17
Was versteht man unter Wohnqualität für Senioren? ... p.18-19

News

Prendre soin de l'autre... en prenant soin de soi p.20
Sich um den anderen kümmern ... und um sich selbst p.21
Les seniors au Luxembourg, un public divers et varié p.22-23

Gutt a Form

Der Ruhestand – Ein Übergang,
der vorbereitet sein will! p.24-25
Les bienfaits de la marche p.26-27

Iesst gesond

Et si on parlait de la vitamine D p.28
Sorgen Sie für Geschmack in Ihrem Wasser! p.29

Home sweet Home

Soignez votre jardin! p.30-31
En hiver, faites entrer la nature chez vous! p.32-33

Nouvelles Technologies

S'écarter grâce à l'internet! p.34-35
Mit dem Internet auf Reisen gehen! p.36-37

Restez actifs

Agenda p.38-93

Jeux / Spiele p.94-95

Contacts utiles pour votre prise en charge p.96





Léif Lieserin, Léiwe Lieser,

An Ärer Hand haalt Dir de Magasinn "Bleift gesond" vum zweete Semester 2021 vun Ärem FleegeRéseau Help.

Leider ass déi sanitär Kris nach laang net eriwwer. Mee Dir kënnt verséichert sinn, datt mir weiderhi mobiliséiert bléiwen fir Iech beschtméiglech am Alldag z'ënnersëtzen. Mir mussen **zesummen** halen, eis weiderhin ëm d'Matmënsche këmmere an de Kontakt oprecht erhalen, ouni awer déi sanitär Gesten ze vernoléisseggen. **Zesumme** wäerte mir dat packen. Et gëllt zouversiichtlech ze bléiwen, well **"All Dag ass e gudden Dag!"**

An dëser Editioun vum "Bleift Gesond" fannt Dir en Dossier iwwert d'Wunnen a méi genee iwwert d'Wuelbefannen doheem. Et ass immens wichteg sech a sengem gewinnten Ëmfeld gutt a sécher ze spieren. Esou laang wéi méiglech kënnen doheem ze bléiwen, dat ass fir déi allermeeschte Leit den éischte Choix. Et ass och eng Fro vu Liewesqualitéit a vu sozialer Integratioun, well d'Doheem ass e Stéck vun eiser Liewesgeschicht an en zentraalt Element vun eisem Alldag. Méi doriwwer kënnt dir an dëser Editioun liesen

Déi kleng Rotschléi an Informatiounen, déi Dir an dësem Heft fannt, kënnt Dir gär mat Ärer Famill deelen.

Mir wënschen Iech eng gutt Lektüre,

De Koordinatiouns-Comité vun Help

Édito

Chère lectrice, cher lecteur,

Vous tenez entre vos mains le magazine «Bleift gesond» du 2^{ème} semestre 2021 de votre réseau d'aides et de soins Help.

A l'heure de la rédaction de cet éditorial, la crise sanitaire est loin d'être terminée. Mais soyez assuré(e) que nous restons mobilisés pour vous apporter les meilleures solutions possibles et vous soutenir au quotidien. **Ensemble** restons mobilisés et prenons soin des personnes qui nous entourent, gardons le contact tout en respectant les gestes barrières. **Ensemble**, nous y parviendrons et nous devons rester confiants car «**all Daag ass e gudden Daag**»!

Dans ce numéro de «Bleift gesond», vous trouverez un dossier consacré à l'habitat et plus particulièrement au bien-être chez soi. Se sentir bien et en sécurité dans son environnement familial est primordial. Pouvoir vieillir chez soi est non seulement la préférence du plus grand nombre, c'est aussi une option garante de qualité de vie et de bonne intégration sociale: le domicile fait partie intégrante de l'histoire personnelle et est un élément central du quotidien. Lisez-en davantage dans ce numéro.

N'hésitez pas à partager les astuces et informations de ce magazine avec votre famille!

Nous vous en souhaitons une bonne lecture,

Le Comité de coordination Help







Habitat des seniors

Se sentir bien chez soi !

Vivre chez soi le plus longtemps possible en s'y sentant bien et en sécurité est fondamental. Pouvoir vieillir chez soi est non seulement la préférence du plus grand nombre, c'est aussi une option garante de qualité de vie et de maintien d'une bonne intégration sociale: le domicile fait partie intégrante des habitudes et modes de vie de la personne, ce sont ses repères, son histoire personnelle et familiale et cela représente un élément central de son équilibre et de son autonomie.

RESTER DANS SON ENVIRONNEMENT

Rester chez soi le plus longtemps possible dans les meilleures conditions possibles favorise largement la qualité de vie car les liens familiaux et sociaux sont maintenus. La personne peut garder ses repères, ses habitudes de vie ne sont pas perturbées. Ainsi aucun changement n'affecte son environnement naturel.

L'apparition de difficultés liées à l'âge pourrait compromettre qu'une personne âgée puisse rester chez elle en toute sécurité.

Les pertes d'autonomie, physique ou cognitive, rendent difficiles les actes essentiels de la vie quotidienne tels que se déplacer, manger et cuisiner son repas, faire sa toilette, s'habiller, faire ses courses ou encore gérer ses activités administratives ou sortir voir ses amis ou nourrir ses centres d'intérêt. Le réseau d'aides et soins à domicile Help met tout en œuvre, chaque jour, pour accompagner les

personnes en perte d'autonomie ou fragilisées par leur état de santé, afin qu'elles puissent continuer à vivre chez elles, comme avant, comme naturellement... Le bien-être chez soi, c'est bien sûr bénéficier également d'une prise en charge efficiente de sa santé. «*Nous disposons, au sein de l'ensemble des structures Help, d'un personnel très qualifié pour les soins les plus techniques et les plus pointus. Le suivi des traitements, des plaies ou autres pathologies chroniques est assuré en collaboration étroite avec le médecin traitant ou spécialiste. Mais, au-delà de la qualité des aides et des soins prestés, nous sommes très engagés sur la dimension relationnelle de nos soins: la confiance entre le client et le personnel est essentielle. Le but est toujours de respecter au mieux le mode de vie de la personne et de la maintenir à domicile dans les meilleures conditions*», souligne Christiane Koetz, responsable de l'antenne d'aides et soins Nordstad, à Ettelbruck. Pour vous sentir bien chez vous, vous

Rester chez soi le plus longtemps possible favorise une qualité de vie non négligeable.

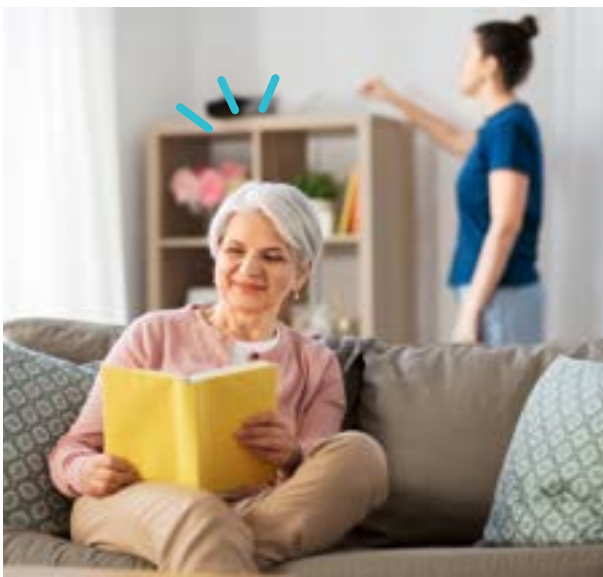
accordez de l'importance à la tenue de votre maison et quand elle est rangée, le frigo est plein de bonnes choses, le linge est fait, les papiers sont en ordre, c'est non seulement agréable mais cela donne un sentiment de satisfaction et favorise votre qualité de vie. Les aides-ménagères de Help peuvent vous aider à répondre à ces besoins. En outre, la bonne organisation et le juste aménagement des lieux est très important pour éviter les risques de chute ou d'accident. Car le saviez-vous: une personne sur trois, âgée de 65 ans ou plus, chute une fois dans l'année. Cela se produit souvent chez soi. La chute ou le risque de chute ne constituent pas une maladie en soi mais sont inhérents au vieillissement naturel. Les conséquences d'une chute peuvent être très graves: fractures ou autres blessures entraînant parfois une hospitalisation et perte de l'autonomie. A la suite d'une ou plusieurs chutes, certaines personnes préfèrent réduire leur champ de mobilité par peur de tomber à nouveau. Pourtant, des solutions pratiques existent pour que se déplacer chez soi ne soit pas ou plus empreint d'appréhension et de peur (**voir les conseils à la page suivante**). Par ailleurs, vous pouvez vous adresser à nos ergothérapeutes et nos kinésithérapeutes qui, en dialoguant avec vous, trouveront les solutions les plus adaptées à vos besoins pour prévenir les risques chutes.

En complément de la prise en charge régulière et de l'accompagnement offerts par le service des aides et soins à domicile, Help propose le système

d'appel et d'assistance Help24 qui permet à l'usager d'avoir de l'aide quand cela est nécessaire. 24/24h, à domicile, mais aussi à l'extérieur.

DES ALTERNATIVES AU DOMICILE

La thématique du logement est centrale au Luxembourg. Help, en tant que réseau actif auprès de personnes dont la santé est fragile, se doit de proposer des solutions adaptées et innovantes à ses clients. Quelles sont les perspectives quand la maison familiale représente certains dangers pour une personne en perte de mobilité ou encore quand elle devient trop grande ou trop difficile à entretenir? Disposant de trois structures de logement encadré, la volonté du réseau Help est d'offrir une alternative à toutes les personnes dont l'état de santé ne leur permet plus de rester à domicile, parce qu'elles sont devenues plus fragiles, que le sentiment de solitude devient trop fort ou que leur habitat ne correspond plus à leurs besoins du quotidien.



Pour se sentir bien chez soi,
accordez de l'importance à
la tenue de votre ménage.



«Aller vivre dans une structure de logement encadré représente très souvent une alternative pertinente», explique Tamara Marson, chargée de direction de la *Residenz Laanscht d'Sauer*, logement encadré ouvert en 2019 à Esch-sur-Sûre. «Dans les logements encadrés, les personnes âgées autonomes ou faiblement dépendantes ont la possibilité de vivre

dans des appartements adaptés à leurs besoins et de profiter d'une série de prestations qui leur améliorent la vie quotidienne.» Elles y bénéficient, entre autres, de prestations d'assistance ainsi que de soins et surtout d'un environnement adapté et sécurisant et bien sûr de la présence de soignants dans leur proximité tous les jours de la semaine.

Eviter les chutes, c'est possible!

Voici quelques conseils de Caroline Caudmont, ergothérapeute du réseau Help, pour aménager votre domicile! N'hésitez pas à nous contacter pour avoir des conseils personnalisés.

1. De bons éclairages et des veilleuses dans les lieux de circulation et la chambre pour la nuit sont très utiles.
2. Veillez à ce que les escaliers soient bien éclairés avec des rampes, si possible des deux côtés.
3. Enlevez les tapis ou fixez-les avec du ruban double face.
4. Des barres d'appui dans la baignoire ou douche sont des aides efficaces pour éviter les chutes, tout comme les tapis antidérapants.
5. L'installation d'un siège de douche est facile et rend la toilette dans la douche moins fatigante.
6. Faites installer des barres d'appui dans les toilettes.
7. Les passages dans l'habitation doivent être dégagés pour éviter les obstacles inutiles ●



3 structures de logements encadrés gérées par Help, une alternative au domicile!

Wohnen – Senioren

Sich zu Hause wohlfühlen

Es ist wichtig, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben zu können und sich dabei wohl und sicher zu fühlen. Zu Hause alt zu werden ist nicht nur das, was sich die meisten Menschen wünschen, es verspricht auch eine hohe Lebensqualität und eine weiterhin gute soziale Integration: Das Zuhause ist integraler Bestandteil unserer Gewohnheiten, unseres Lebensstils, unserer persönlichen und Familien-Geschichte, es gibt uns Halt und ist ein zentrales Element unserer Ausgeglichenheit und Selbstständigkeit.

IN DER GEWOHNTEN UMGEBUNG BLEIBEN

So lang wie möglich und unter den bestmöglichen Bedingungen bei sich zu Hause wohnen zu bleiben ermöglicht ein hohes Maß an Lebensqualität, da die familiären und gesellschaftlichen Beziehungen bewahrt bleiben. Man behält seine Bezugspunkte, die Lebensgewohnheiten werden nicht gestört. Keine Veränderung beeinträchtigt die gewohnte Umgebung.

Die mit den Jahren auftretenden Beschwerden können dazu führen, dass ein älterer Mensch nicht mehr in aller Sicherheit bei sich wohnen bleiben kann.

Der Verlust der körperlichen oder kognitiven Selbstständigkeit macht es schwierig, die elementaren Handlungen des Alltags zu erledigen, etwa sich fortzubewegen, Essen zu kochen und zu sich nehmen, sich zu waschen und anzuziehen, einzukaufen, Behördenangelegenheiten zu erledigen oder auch Freunde zu treffen und seinen Hobbys nachzugehen. Help, das Netzwerk für Hilfe und Pflege zu Hause, setzt Tag für Tag alles daran, um Menschen, deren Selbstständigkeit oder Gesundheitszustand beeinträchtigt ist, zu unterstützen, damit sie weiterhin zu Hause leben können, ganz selbstverständlich... Das Wohlbefinden in den eigenen vier Wänden schließt natürlich auch eine effiziente Ge-



65

Jeder dritte Mensch, der älter als 65 Jahre ist, stürzt mindestens einmal pro Jahr.

sundheitsbetreuung ein. „Wir verfügen in allen Diensten von Help über sehr gut ausgebildetes Personal, das selbst sehr komplizierte und spezielle Pflégetechniken beherrscht. Die Kontrolle von medikamentösen Behandlungen, Wunden oder chronischen

Krankheiten wird in enger Absprache mit dem behandelnden Arzt oder Facharzt sichergestellt. Doch neben der Qualität der geleisteten Hilfe und Pflege ist uns auch die Beziehungsebene unserer Arbeit ein großes Anliegen: Das Vertrauensverhältnis zwischen Klient und Pflegekraft ist von elementarer Bedeutung. Dabei ist es immer unser Ziel, den Lebensstil des hilfsbedürftigen Menschen bestmöglich zu respektieren, damit er weiterhin unter möglichst optimalen Bedingungen zu Hause leben kann“, betont Christiane Koetz, Leiterin der Hilfs- und Pflege-Antenne Nordstad in Ettelbrück.

Damit Sie sich zu Hause wohlfühlen, legen Sie Wert auf den Zustand Ihrer Wohnung. Wenn das Haus aufgeräumt und sauber. Der Kühlschrank mit leckeren Dingen gefüllt ist, wenn die Wäsche ordentlich verräumt und der Papierkram erledigt ist, ist das nicht nur angenehm, sondern sorgt auch für ein Gefühl der Befriedigung und erhöht somit die Lebensqualität. Die Haushaltshilfen von Help können Sie bei diesen Arbeiten unterstützen. Außerdem ist eine aufgeräumte und angemessen eingerichtete Wohnung ein wichtiger Faktor für die Vermeidung von Stürzen oder Unfällen. Denn hätten Sie es gewusst? Jeder dritte Mensch, der älter als 65 Jahre ist, stürzt mindestens einmal pro Jahr. Oft passiert dies zu Hause.



Help bietet das Ruf- und Begleitsystem Help24 an, über das der Nutzer immer dann Hilfe anfordern kann, wenn er sie braucht.



Doch ist ein Sturz keine Krankheit, sondern schlicht eine Folge des natürlichen Alterungsprozesses. Seine Folgen können allerdings äußerst gravierend sein: Brüche oder andere Verletzungen erfordern manchmal einen Krankenhausaufenthalt und können den Verlust der Selbstständigkeit mit sich bringen. Nach einem oder mehreren Stürzen ziehen es manche Menschen vor, ihren Aktionsradius einzuschränken – aus Furcht, erneut zu stürzen. Jedoch gibt es eine Reihe praktischer Lösungen, um dem Fortbewegen in den eigenen vier Wänden den Schrecken zu nehmen (**siehe Ratsschläge S.13**). Außerdem können Sie sich an unsere Ergotherapeuten und Physiotherapeuten wenden, die im Austausch mit Ihnen die am besten an Ihren Bedarf angepassten Lösungen finden, um Stürze zu vermeiden.

Ergänzend zur regelmäßigen Betreuung und Begleitung durch den Dienst für Hilfe und Pflege zu Hause bietet Help das Ruf- und Begleitsystem Help24 an, über das der Nutzer immer dann Hilfe anfordern kann, wenn er sie braucht. Und das rund um die Uhr, zu Hause ebenso wie unterwegs.

ALTERNATIVEN ZUM EIGENEN ZUHAUSE

Das Thema Wohnen nimmt in Luxemburg einen zentralen Stellenwert ein. Help ist es sich – als ein Netzwerk, das sich um Menschen mit schwacher Gesundheit kümmert – schuldig, innovative Lösungen anzubieten, die den Bedürfnissen seiner Klienten entsprechen. Welche Perspektiven gibt es, wenn das gewohnte eigene Zuhause für



einen Menschen, der allmählich seine Selbstständigkeit verliert, Gefahren birgt oder zu groß wird und damit zu schwer in Ordnung zu halten ist? Als Träger von drei Einrichtungen für betreutes Wohnen möchte das Netzwerk Help allen Menschen, denen es ihr Gesundheitszustand nicht mehr erlaubt, zu Hause wohnen zu bleiben, eine Alternative bieten. Und dies unabhängig davon, ob sie zu hilfsbedürftig sind oder sich zu einsam fühlen oder ob ihre Wohnung einfach nicht mehr ihren alltäglichen Bedürfnissen entspricht. „In einer Einrichtung für betreutes Wohnen zu leben ist oft eine sinnvolle Alternative“, erklärt Tamara Marson, verantwortliche Leiterin der Residenz Laanscht d’Sauer, einer im Jahr 2019 eröffneten Einrichtung

für betreutes Wohnen in Esch-sur-Sûre. „Beim betreuten Wohnen haben noch selbstständige oder nur schwach hilfsbedürftige Menschen die Möglichkeit, in ihren Bedürfnissen entsprechenden Wohnungen zu leben und eine Reihe von Leistungen in Anspruch zu nehmen, die ihr tägliches Leben verschönern.“ So kommen sie hier unter anderem in den Genuss von Hilfs- und Pflegeleistungen sowie einer angepassten und sicheren Umgebung – und werden natürlich von Pflegekräften betreut, die an allen Wochentagen ganz in ihrer Nähe sind. ●



L'hospitalisation, parlons-en



Rentrez chez vous en toute sérénité!

Vous êtes impatient(e) de rentrer chez vous suite à votre hospitalisation ? Et pourtant vous appréhendez les changements liés à votre retour et ne souhaitez pas inquiéter ou être une charge pour votre entourage ? C'est normal ! Et le réseau Help est là pour vous aider !



L'INFIRMIER(ÈRE)-RELAIS: UN PROFESSIONNEL À VOTRE ÉCOUTE

En étant suivi par un infirmier-relais du réseau Help, vous profitez, en tant que patient, d'une personne de référence qui vous accompagne depuis votre entrée (ou votre demande d'organisation de prise en soins post-hospitalisation) jusqu'à votre sortie de l'hôpital. En outre, selon votre besoin, vous pourrez profiter des services du réseau Help dans le cas d'une nouvelle prise en charge.

Grâce à l'accompagnement d'un(e) infirmier(ère)-relais, vous vous sentirez rassuré(e) et écouté(e).

L'infirmier(ère)-relais s'assure que toutes les parties concernées (chirurgien, spécialiste, médecin traitant, réseau de soins) travaillent en étroite collaboration et partagent les informations utiles pour votre prise en charge et votre suivi.

Grâce à une étroite collaboration avec les hôpitaux, l'infirmier(ère)-relais suit votre hospitalisation et vous aide à préparer et organiser votre retour à domicile. Ainsi il est en contact régulier avec vous et vos proches – si vous le souhaitez –, il(elle) vous tient informé(e) et anticipe votre sortie pour qu'elle puisse avoir lieu le plus tôt possible et dans les meilleures conditions possibles pour vous.

Grâce à l'accompagnement d'un(e) infirmier(ère)-relais, vous vous sen-



Vous avez besoin de préparer votre hospitalisation ? Contactez-nous, nous vous aiderons !

Téléphone au **26 70 26**
ou par email :
info@help.lu



tirez rassuré(e) et écouté(e).

Vous pourrez sortir sereinement de l'hôpital, sans stress pour vous ou vos proches. Vous bénéficierez d'un accompagnement individuel et personnalisé qui tient compte de vos besoins spécifiques, de vos attentes et de votre situation personnelle (environnement, famille, etc.). En cas de besoin, vous pourrez bénéficier d'autres services du réseau d'aides et de soins Help qui place votre bien-être et votre santé au cœur de son travail. A vous de décider, car chez Help, vous restez acteur(trice) de votre santé! ❤️



Krankenhausaufenthalt

Kehren Sie gelassen nach Hause zurück!

DE

Sie können es nicht erwarten, nach Ihrem Krankenhausaufenthalt nach Hause zurückzukehren? Und doch haben Sie Angst vor den Veränderungen, die mit Ihrer Rückkehr verbunden sind, und möchten Ihren Mitmenschen keine Sorgen bereiten oder zur Last fallen? Das ist normal! Und das Help-Netzwerk ist da, um Ihnen zu helfen!

DER "INFIRMIER-RELAIS": EINE FACHKRAFT AN IHRER SEITE

Wenn Sie von einem "infirmier-relais" des Help-Netzwerks betreut werden, profitieren Sie als Patient von einer Referenzperson, die Sie von Ihrer Aufnahme (oder Ihrem Antrag für Organisation der Krankenhausaufenthaltsnachsorge) bis zur Entlassung begleitet. Darüber hinaus können Sie, je nach Bedarf, im Falle einer neuen Betreuung die Dienste des Help-Netzwerks nutzen.

Der "infirmier-relais" gewährleistet, dass alle Beteiligten (Chirurgen, Fachärzte, Hausarzt, Pflegenetzwerk) eng zusammenarbeiten und nützliche Informationen für Ihre Betreuung und Nachsorge austauschen.

Dank einer engen Zusammenarbeit mit den Krankenhäusern begleitet der "infirmier-relais" Ihren Krankenhausaufenthalt und hilft Ihnen bei der Vorbereitung und Organisation Ihrer Rückkehr nach Hause. Er steht in regelmäßigem Kontakt mit Ihnen und Ihren Angehörigen – wenn Sie dies wünschen –, hält Sie auf dem Laufenden und vorausplant Ihre Entlassung,



Dank der Begleitung eines "infirmier-relais" fühlen Sie sich versichert und gehört. Sie können das Krankenhaus entspannt verlassen, ohne Stress für Sie oder Ihre Angehörigen.

damit sie so schnell wie möglich und unter den bestmöglichen Bedingungen für Sie erfolgen kann.

Dank der Begleitung eines "infirmier-relais" fühlen Sie sich versichert und gehört. Sie können das Krankenhaus entspannt verlassen, ohne Stress für Sie oder Ihre Angehörigen. Sie erhalten eine individuelle und persönliche Begleitung, die Ihre spezifischen Bedürfnisse, Erwartungen und Ihre persönliche Situation (Umgebung, Familie, etc.) berücksichtigt. Bei Bedarf können Sie weitere Dienstleistungen des Hilfs- und Pflegenetzwerks Help in Anspruch nehmen, das Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit in den Mittelpunkt seiner Arbeit stellt. Entscheiden Sie selbst, denn bei Help bleiben Sie ein Akteur Ihrer Gesundheit! ♥



Sie müssen Ihren Krankenhausaufenthalt vorbereiten? Rufen Sie uns an, wir helfen Ihnen!

Telefonnummer: 26 70 26
E-Mail: info@help.lu



Qualität

Was versteht man unter Wohnqualität für Senioren?



Die Lebensqualität eines Menschen hängt stark von der jeweiligen Wohnqualität ab, das gilt für junge Menschen ebenso wie für Senioren.

Die Wohnqualität auch als bedarfsgerechtes Wohnen definiert sollte bestimmte Erwartungen erfüllen. Zu den wichtigsten Gesichtspunkten gehört es, dass ältere Menschen, ganz gleich, ob Single oder Paare, dort lange selbstbestimmt und selbstständig wohnen können. Senioren müssen nicht automatisch auch pflegebedürftig sein. Die Lebensqualität eines Menschen hängt stark von der jeweiligen Wohnqualität ab, das gilt für junge Menschen ebenso wie für Senioren. So wie nicht jede Wohnform für Menschen Anfang zwanzig vereinheitlicht werden kann, trifft es auch für Senioren zu. Je nach Bedarf und erwarteter zukünftiger Entwicklung trifft man für sich selbst eine Entscheidung. Was passt zu mir? Wo fühle ich mich wohl?





Es empfiehlt sich, dass Sie sich bereits mit Anfang 60 Gedanken darüber machen, wie Sie gern im Alter leben möchten.

WAS BEDEUTET SENIORENGERECHT WOHNEN?

Seniorengerechte Wohnungen sollten bestimmte Erwartungen erfüllen. Zu den wichtigsten Gesichtspunkten gehört es, dass ältere Menschen, ganz gleich, ob Single oder Paare, dort lange selbstbestimmt und selbstständig wohnen können. Senioren müssen nicht automatisch auch pflegebedürftig sein. Im Gegenteil: Etwa sechzig Prozent der über 85jährigen brauchen gar keine Pflege. Dennoch müssen seniorengerechte Wohnungen schon von vornherein für den Fall der Pflegebedürftigkeit ihrer Bewohner ausgerichtet sein.

Heutzutage gibt es aufgrund des Generationenwandels einige Angebote, die es dem Einzelnen erlaubt, individuelle Bedürfnisse und Wünsche, mit in die eigene Entscheidung wie und wo und mit wem möchte ich meinen Lebensabend verbringen, einfließen zu lassen.

Die verschiedenen Wohnmodelle – Bekannte, neue und alternative Wohnformen der Zukunft für Senioren sind:

- Seniorengerechte Wohnungen – Eigene Wohnung Seniorengerecht gestalten
- Wohngruppen für Senioren
- Seniorenresidenzen
- Betreutes Wohnen für Senioren
- Altenheim
- Mehrgenerationenhaus
- Die Senioren WG



FRÜHZEITIGE PLANUNG IST WICHTIG

Viele Menschen denken erst im hohen Rentenalter darüber nach, wo sie ihren Lebensabend verbringen möchten und beginnen mit der Planung erst dann, wenn der Alltag im eigenen Zuhause kaum noch oder gar nicht mehr zu meistern ist. Doch kurzfristig einen Platz in einer Pflegeeinrichtung oder einer betreuten Wohnanlage zu bekommen, ist nahezu unmöglich. Nicht selten ist dies mit langen Wartezeiten verbunden. Auch der altersgerechte Umbau der eigenen Wohnung nimmt einige Zeit in Anspruch.

Daher empfiehlt es sich, dass Sie sich bereits mit Anfang 60 Gedanken darüber machen, wie Sie gern im Alter leben möchten. Sie können sich in Ruhe verschiedene Wohnformen anschauen und abwägen, welche für Sie und Ihre Bedürfnisse geeignet sind. ♥





FR



Aidant informel

Prendre soin de l'autre... en prenant soin de soi!

Vous aidez un conjoint, un parent, un enfant, un ami ou un voisin? Celui-ci est malade, atteint d'un handicap, accidenté ou tout simplement vieillissant? Peu importe. Au Luxembourg comme ailleurs, de nombreuses personnes s'occupent d'un proche au quotidien. Venir en aide à un membre de sa famille en perte d'autonomie peut sembler tout à fait normal et naturel. Or, il ne faut pas minimiser le fait qu'une telle situation peut engendrer de nombreuses difficultés et nécessiter des adaptations au quotidien.

Chaque aidant vit l'accompagnement de son proche de façon différente. En ce sens, il n'y a pas de «*formule miracle*» pour éviter l'épuisement. Pour ne pas souffrir à son tour de la situation, l'aidant doit lui aussi oser demander de l'aide. Celle-ci peut prendre plusieurs formes afin de le

soulager dans la prise en charge de la personne dépendante, de l'accompagner au quotidien ou encore de former à certains actes importants, le but étant de maintenir le plus haut niveau de qualité de vie possible. Mais aussi lui permettre de conserver une vie sociale épanouissante et protéger sa santé.

En tant que réseau de soins, Help est notamment là pour guider et accompagner l'aidant et ses proches dans l'organisation de la prise en charge du patient. La première aide qu'il est utile de proposer est de guider l'aidant dans ses démarches administratives. Beaucoup de personnes sont perdues et se demandent quels sont leurs droits dans le cadre de l'assurance-dépendance. Aussi, le réseau Help les informe sur les prestations et services disponibles et leur explique comment en bénéficier. ❤



Notre Service
Relation Clients est
à votre disposition
pour répondre à vos
questions au
26 70 26

En octobre, le réseau organisera une **journée en faveur des aidants et de leurs proches**. Plus de détails suivront...



DE

Pflegepersonen

Sich um den anderen kümmern... und um sich selbst

Sie helfen Ihrem Partner, einem Verwandten, Kind, Freund oder Nachbarn? Einem Verwandten helfen, der sich nur noch schwer allein zurechtfindet, erscheint uns ganz normal und natürlich. Doch sollte man nicht beschönigen, dass diese Situation zahlreiche Schwierigkeiten mit sich bringen und Anpassungen des alltäglichen Lebens erforderlich machen kann.

Jede Pflegeperson erlebt die Betreuung eines Angehörigen unterschiedlich. Deshalb gibt es keine „Zauberformel“, um die eigene Erschöpfung zu vermeiden. Damit sie nicht selbst unter der Situation leiden muss, sollte deshalb auch die Pflegeperson nicht zögern, um Hilfe zu bitten. Diese kann unterschiedliche Formen annehmen, um die Pflegeperson bei der Betreuung des hilfsbedürftigen Menschen zu unterstützen, sie im Alltag zu begleiten oder auch, um

sie in grundlegenden Tätigkeiten zu unterweisen – immer mit dem Ziel, für eine bestmögliche Lebensqualität zu sorgen. Aber auch, um sie in die Lage zu versetzen, ein erfülltes soziales Leben zu führen und selbst gesund zu bleiben.

Als Pflege-Netzwerk ist es eine der zentralen Aufgaben von Help, Pflegepersonen und ihre Angehörigen bei der Organisation der Betreuung des Patienten zu unterstützen und zu beraten. Anfangs ist es hier besonders nützlich, der Pflegeperson bei den Behördenangelegenheiten zu helfen. Viele Menschen fühlen sich hier etwas verloren und fragen sich, welche Rechte ihnen im Rahmen der Pflegeversicherung zustehen. Ferner informiert sie das Netzwerk Help über die verfügbaren Serviceleistungen und erklärt ihnen, wie sie in ihren Genuss kommen können. ❤️



Unser Kundendienst steht Ihnen telefonisch gerne zur Verfügung, um Ihre Fragen zu beantworten.
26 70 26

Im Oktober veranstaltet das Netzwerk **einen Tag für Pflegepersonen und ihre Angehörigen**. Genauere Informationen teilen wir Ihnen zu einem späteren Zeitpunkt mit...



1^{er} octobre : Journée de la personne âgée

Les seniors au Luxembourg, un public divers et varié

Profitions de la journée du 1^{er} octobre, journée internationale de la personne âgée, pour parler des stéréotypes sur les personnes âgées.

Généralement, nous apprécions et respectons les personnes âgées que nous aimons et qui fait partie de notre entourage. Mais notre attitude envers les autres est parfois différente. Les personnes âgées sont respectées en tant qu'«*aînées*» dans beaucoup de sociétés traditionnelles. Toutefois, dans d'autres sociétés, elles le seront moins. Leur marginalisation peut être structurelle, provoquée par exemple par un âge de départ à la retraite obligatoire, ou informelle, parce qu'elles sont considérées comme moins dynamiques et sont moins valorisées par les employeurs potentiels. Ces attitudes sont propres à l'«*âgisme*» – on entend par là le fait d'avoir des préjugés ou un comportement discriminatoire envers des personnes ou des groupes en raison de leur âge. Ceux qui adoptent cette attitude considèrent que les personnes âgées sont fragiles, qu'elles ne sont

plus «*dans le coup*», qu'elles sont incapables de travailler, physiquement faibles et lentes mentalement, handicapées ou inutiles. L'âgisme divise la société entre les jeunes et les vieux.

Ces stéréotypes empêchent parfois les personnes âgées de participer pleinement aux activités sociales, politiques, économiques, culturelles, spirituelles, civiques et autres. Il se peut également que les gens plus jeunes, en raison de leur attitude, dissuadent les gens âgés de participer voire fassent obstacle à leur participation. Changeons notre vision de la personne âgée, voyons l'enrichissement que les échanges intergénérationnels peuvent nous apporter. Le réseau Help soutient l'intergénérationnel à travers les activités des Clubs Senior et à travers des activités dans ses structures. ♥



Le réseau
Help soutient
l'intergénérationnel
à travers les activités
des Clubs Senior.





Der Ruhestand: Ein Übergang, der vorbereitet sein will!

Der Übertritt in den Ruhestand stellt eine gewichtige Veränderung des Lebensrhythmus dar – und einen manchmal kniffligen Moment, der positive wie negative Umbrüche mit sich bringen kann. Die beste Art, diesen Lebensabschnitt anzugehen, ist individuell sehr verschieden und hängt von mehreren Faktoren ab: der ausgeübten Tätigkeit, dem Gesundheitszustand, der Art der Vorbereitung, den Interessenschwerpunkten... Außerdem erlaubt es die längere Lebenserwartung heute,

einen Zeitraum von vielen Jahren abseits der Arbeitswelt zu planen.

Hier **einige Tipps**, um diesen Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand so gut wie möglich vorzubereiten.

Die Rhythmusänderung vorbereiten

Es ist ratsam, schon drei bis vier Jahre vor dem letzten Arbeitstag an seine Rente, an seinen zukünftigen Rhythmus und an die Aktivi-

täten zu denken, die man ausüben möchte. Seine berufliche Tätigkeit einzustellen heißt nicht, inaktiv zu werden – im Gegenteil! Endlich haben Sie die Zeit, Ihre Begeisterung auszuleben oder Aktivitäten zu beginnen, die Sie schon immer einmal machen wollten, einen Sport etwa oder Reisen.

Neue Aktivitäten wagen

„Was wollte ich schon immer machen, doch ich hatte nie die Zeit dazu?“ oder „Was habe ich noch nie zu tun gewagt?“ Diese Fragen helfen Ihnen dabei, neue Aktivitäten zu finden. Denn der Ruhestand bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihre Wohlfühlzone zu verlassen und bisher unbekannte Freizeit-Aktivitäten auszuprobieren. Manche Senioren haben auf diese Weise ihre späte Begeisterung für Bridge oder Salsa entdeckt – zum Glück!

Neue Menschen kennenlernen

Das Verlassen der Arbeitswelt heißt nicht zwangsläufig, sich gesellschaftlich zu isolieren. Für so manchen bedeutet es genau das Gegenteil. Denn der Ruhestand ist auch der ideale Zeitpunkt, um neue Freundschaften zu schließen. Wenn Sie Sport treiben, sich künstlerisch betätigen oder sich ehrenamtlich engagieren, lernen Sie Menschen kennen, die die gleichen Interessen haben wie Sie.

Kurz: In Rente zu gehen heißt, einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen, der viele Chancen und Erlebnisse bietet! In Luxemburg gibt es viele Einrichtungen, die Senioren offenstehen und ihnen eine breite Palette an Aktivitäten anbieten, damit sie ihren Ruhestand in vollen Zügen genießen können. ♥

20

Clubs Senior,

die über ganz Luxemburg verteilt sind, bieten Ihnen ein umfangreiches und vielseitiges Programm. Physische oder künstlerische Betätigungen, gesellige Treffen, Ausflüge ... hier findet jeder eine Aktivität ganz nach seinem Geschmack. Worauf warten Sie noch? Treten Sie ein!





Les bienfaits de la marche



Accessible à tous, la marche a tout bon ! Idéale pour toute personne désirant entretenir sa santé en douceur, la marche permet de travailler sa forme physique tout en s'aérant l'esprit.

*Soyez prêts à chausser
votre paire de baskets
et à vous lancer sur
les chemins!*

Le Luxembourg dispose de nombreux chemins de marche qui vous permettent de découvrir la richesse et la variété de nos paysages. En manque d'idées ? Pensez à consulter le calendrier de la Fédération luxembourgeoise de Marche populaire (IVV) qui vous invite à des marches régulières dans les différentes régions du Luxembourg. Plusieurs longueurs et niveaux de difficultés sont possibles pour que chacun trouve sa place (www.flmp.lu/calendar).

Par ailleurs, la marche est un loisir bon marché. Elle ne nécessite qu'une bonne paire de chaussures et un petit sac à dos avec une gourde. Pour vous y remettre en douceur, com-

mencez par de petites marches puis augmentez peu à peu les longueurs.

Enfin, marcher en groupe permet de se motiver et de lier de nouvelles amitiés, tout en prenant soin de soi. Les clubs senior proposent des marches régulières ou des randonnées de différents niveaux. Pour trouver le club senior le plus proche de chez vous, rendez-vous sur www.luxsenior.lu.

Alors, n'hésitez plus à chausser votre paire de baskets et à vous lancer sur les chemins! ♥



Les vitamines, essentielles pour la santé

Et si on parlait de la vitamine D

Le rôle de la vitamine D pour fixer le calcium sur les os, tout au long de la vie, est connu depuis longtemps. Chez les seniors, elle prévient la baisse de la force musculaire, l'ostéoporose et le risque de chute. Des études plus récentes ont aussi montré un possible effet protecteur contre les cancers, le diabète de type 2, les affections cardio-vasculaires et les maladies infectieuses.

Combien en faut-il ? Les recommandations sont de 5 µg par jour chez les adultes. Elles augmentent avec l'âge : 15 à 20 µg par jour pour les plus de 60 ans. L'insuffisance en vitamine D est fréquente : selon les études, elle concernerait environ un quart des sexagénaires.

Où la trouve-t-on ? Au soleil, puisque la synthèse cutanée de vitamine D couvre 90 % des besoins. La bonne attitude ? Si l'exposition régulière au soleil garantit, chez la plupart des personnes, une bonne réserve en vitamine D, elle doit bien sûr rester raisonnable, pour limiter le risque de

cancer de la peau. Et on se protège bien évidemment avec une crème solaire. La durée d'exposition dépend de nombreux paramètres tels que l'âge ou la quantité d'UVB arrivés au sol. L'alimentation fournit aussi de la vitamine D, notamment l'huile de foie de morue et tous les poissons gras (saumon, hareng, sardine, truite). Mais ces apports alimentaires ne sont pas suffisants et la supplémentation (ampoules de vitamine D) peut être nécessaire. N'hésitez pas à en parler à votre médecin, il vous donnera toutes les informations utiles. ♥



Rezept

Sorgen Sie für Geschmack in Ihrem Wasser!

Wenn es draußen heiß ist, wird die ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit besonders wichtig. Damit Ihr Wasser besser schmeckt, können Sie ihm einfach Aromen hinzufügen! Hierzu gibt es die verschiedensten Möglichkeiten: Sie können Zitrusfrüchte, Minze, Gewürze hinzugeben – kurz: Wählen Sie einfach den Geschmack, den Sie am liebsten haben! Sie können sich auch selbst einen Eistee zubereiten; das hat den Vorteil, dass Sie ihn ganz nach Wunsch zuckern können.

WASSER MIT PAMPELMUSEN- UND ROSMARIN-GESCHMACK

Zutaten für 4 Personen:

- ½ rosa Pampelmuse (möglichst aus Bio-Anbau)
- Einige Zweige Rosmarin

Waschen Sie die Pampelmuse unter heißem Wasser ab und trocknen Sie sie. Schneiden Sie sie nun in Scheiben und diese dann in Dreiecke. Schütten Sie 1 L kaltes Wasser darauf und geben Sie den Rosmarin hinzu. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

WASSER MIT HEIDELBEER-, HIMBEER- UND BASILIKUM- GESCHMACK

Zutaten für 4 Personen:

- Eine Handvoll Heidelbeeren
- Eine Handvoll Himbeeren
- Einige Blätter Basilikum

Bei den Beeren können Sie ruhig auf ein Tiefkühlprodukt zurückgreifen: Es ist das ganze Jahr über erhältlich, günstiger und hat bei Geschmack und Nährwert die gleiche Qualität wie frische Beeren.

Füllen Sie 1,5 L kaltes Wasser in ein Gefäß. Geben Sie die Heidelbeeren, Himbeeren und das Basilikum hinzu. Umrühren und 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. 🍓





Activité en été

Soignez votre jardin!

Et si on profitait des beaux jours pour faire un peu de jardinage? Le jardinage est avant tout une belle activité pour garder le moral au beau fixe. Un jardin permet de prendre une pause à l'air frais, de profiter du calme et de la nature, surtout pendant les beaux jours. C'est un lieu qui permet de réduire l'anxiété et de lutter contre la dépression, par son aspect apaisant, mais aussi, parce qu'il demande un entretien quotidien, et voir le jardin évoluer au fil de l'année grâce à ses soins est particulièrement valorisant.



*Le jardinage est avant
tout une belle activité
pour garder le moral
au beau fixe.*

C'est une activité bénéfique si vous êtes encore suffisamment autonomes pour vous baisser et travailler la terre. Si votre mobilité est plus réduite, le jardinage est loin d'être exclu. Quelle que soit la taille de votre logement, vous pouvez toujours cultiver des plantes en pot. Si vous n'avez aucune notion de jardinage, il n'est jamais trop tard. Au contraire, la culture en pot est souvent parfaite pour débiter!

Et surtout n'hésitez pas à demander de l'aide pour l'entretien de votre jardin. Votre commune propose sûrement un service de proximité, à moindre frais. Vous pouvez également contacter votre Centre d'Initiative et de Gestion local (CIGL). ♥



Voici quelques conseils pour planter des fraises en pot

Pour une plantation en pot ou en jardinière:

- Choisissez un contenant percé de trous, de 25 cm de profondeur minimum. Ajoutez-y au fond 3 cm de gravier pour assurer un bon drainage.
- Plantez les fraisiers dans un mélange de moitié de terre de jardin, et de moitié de terreau plantation.
- Espacez de 15 cm entre 2 plants de fraisier.

Faites ensuite preuve de patience et vous pourrez vous régaler avec le résultat de votre travail.



Plantes aromatiques

En hiver, faites entrer la nature chez vous!

Les plantes aromatiques qui assaisonnent nos plats poussent souvent sans difficultés dans notre cuisine. Quelles herbes aromatiques choisir pour un potager d'intérieur? Basilic, thym, romarin, persil, ciboulette, menthe, aneth, coriandre, estragon, laurier, sauge, sarriette, cerfeuil, oseille... Vous avez l'embarras du choix!



*Pensez aux plantes
pour assainir
votre intérieur.*



Faire pousser ses plantes aromatiques est très facile, même si vous n'avez pas la main verte. La culture en intérieur se joue des saisons. Vous pouvez commencer à tout moment de l'année, en achetant des graines et en réalisant les semis vous-même, ou opter pour de jeunes plantes à repoter.



Les plantes aromatiques
apportent une touche de
vert à votre intérieur et du
goût à vos plats!

Chaque plante aromatique a ses propres besoins en eau, ensoleillement, espace... Pour les cultiver, vous pouvez rassembler celles aux caractéristiques proches dans un même pot.

Par exemple :

- Estragon, persil, coriandre, oseille et ciboulette requièrent un arrosage fréquent (la terre doit toujours être humide) et un ensoleillement modéré.
- Laurier, thym et romarin se contentent d'un arrosage occasionnel (la terre doit sécher entre chaque arrosage) et adorent la lumière.



Nous vous conseillons de planter la menthe et le basilic seuls. La menthe est une plante envahissante qui pourrait asphyxier ses voisines, et le basilic nécessite chaleur, lumière et hydratation en quantités importantes. À noter également que le persil ou le basilic sont des plantes à cycle annuel: il faudra donc en racheter chaque année. ❤️



S'évader grâce à l'internet !

L'année écoulée nous a montré toutes les possibilités qui s'offrent à nous à travers le web pour découvrir le monde tout en se divertissant et en apprenant des nouvelles choses. Tout en espérant que la situation sanitaire s'améliore dans les prochains mois, nous pouvons conserver quelques bonnes habitudes d'utilisation de l'internet. **Nous vous proposons quelques sites à visiter sans modération et surtout à partager avec vos petits-enfants !**

DÉCOUVRIR LA NATURE DEPUIS CHEZ VOUS...

Grâce au site **Arts and Culture with Google**, il est possible de «s'aérer» et de faire une visite guidée virtuelle à pied dans l'un des 5 parcs nationaux américains proposés, dont la pittoresque forêt tropicale du parc national des volcans d'Hawaï.

Ce partenariat entre Google et les parcs nationaux va littéralement faire entrer chez vous la beauté du parc national des cavernes de

Carlsbad au Nouveau-Mexique, du parc national de Bryce Canyon dans l'Utah et du parc national des fjords du Kenai en Alaska. Wow!



<https://artsandculture.withgoogle.com/en-us/>

Et si on s'évadait en observant les animaux? Bien plus qu'un documentaire animalier, la plateforme Explore.org regroupe des dizaines de caméras à travers la planète qui filment des animaux en temps réel.

Oiseaux exotiques, ours polaires, aigles dans leur nid, poissons multicolores... Sur le site Explore.org, vous pouvez profiter du visionnage de caméras en direct de la nature du monde. Découvrez la faune et la flore sauvage sans quitter votre domicile. Des images magnifiques!



<https://explore.org/livecams/currently-live/>

... ET DES LIEUX CULTURELS D'EXCEPTION!

À défaut de pouvoir arpenter les allées des musées, il est néanmoins possible d'explorer leurs collections depuis votre canapé. Voici quelques exemples de visites virtuelles à ne pas rater!

La Galerie des Offices à Florence

Connue pour abriter de véritables joyaux comme « La Naissance de Vénus » de Sandro Botticelli, « L'Annonciation » de Léonard de Vinci ou encore des peintures du Titien et du Caravage, la Galerie des Offices, comme de nombreux autres musées du monde entier, peut se visiter virtuellement depuis la plateforme Google Arts & Culture. Le musée a également mis à disposition de tous, via son site Internet, une importante base iconographique réunissant ses principales œuvres et offre ainsi la possibilité de découvrir gratuitement l'histoire de chacune d'elles. De quoi devenir en peu de temps incollable sur les collections de ce musée italien iconique.



www.uffizi.it/en/artworks

La National Gallery à Londres

La National Gallery conserve quelques-uns des plus beaux tableaux du monde – près de 2 300 peintures au total – et si l'on peut y découvrir quelques œuvres nationales (William Turner, John Constable, Thomas Gainsborough). L'essentiel est constitué de tableaux étrangers qui recouvrent toute l'histoire de l'art du Moyen Âge à la fin du XIXe siècle, avec notamment des chefs-d'œuvre de la Renaissance signés Titien et Veronèse.



www.nationalgallery.org.uk/visiting/virtual-tours

Se balader dans les ruines de Pompéi

Il est désormais possible de s'aventurer dans les plus célèbres sites archéologiques italiens, sans quitter son canapé. Plusieurs d'entre eux ont en effet eu la bonne idée de renforcer leur présence sur les réseaux sociaux et de proposer des vidéos filmées à travers leurs ruines. C'est notamment le cas de Pompéi, reconnu patrimoine de l'humanité et deuxième site le plus visité d'Italie après le Colisée de Rome. Sur les réseaux sociaux, on peut ainsi profiter d'une visite guidée (en italien) à travers le site, du Forum triangulaire au sanctuaire d'Athéna.



www.facebook.com/pompeiisoprintendenza/videos/901520536979082/

Mit dem Internet auf Reisen gehen!

Das vergangene Jahr hat uns alle Möglichkeiten gezeigt, die uns das Internet bietet, um die Welt auf unterhaltsame Art kennenzulernen und dabei gleichzeitig viele interessante Dinge zu lernen. Auch wenn wir alle hoffen, dass sich die Gesundheitslage in den kommenden Monaten verbessert, können wir dennoch einige angenehme Gewohnheiten in der Nutzung des Internets beibehalten. **Deshalb stellen wir Ihnen hier einige Websites vor, die Sie sich unbedingt ansehen – und vor allem mit Ihren Enkelkindern teilen sollten!**

DIE NATUR VOM WOHNZIMMER AUS ENTDECKEN...

Dank der Website **Arts and Culture with Google** ist es möglich, frische Luft zu schnappen und eine virtuelle Wanderung zu Fuß durch einen von fünf US-amerikanischen Nationalparks zu machen, etwa durch den faszinierenden tropischen Regenwald im Hawai'i-Volcanoes-Nationalpark.

Diese Partnerschaft zwischen Google und den Nationalparks bringt Ihnen

die Schönheit der Höhlen von Carlsbad in Neu-Mexiko, des Nationalparks Bryce Canyon in Utah und des Kenai-Fjords-Nationalparks in Alaska buchstäblich direkt nach Hause. Wow!



<https://artsandculture.withgoogle.com/en-us/>

Und wenn wir uns etwas Abwechslung gönnen würden, indem wir Tiere beobachten? Die Plattform **explore.org** ist weit mehr als nur ein Dokumentarfilm und vereint Dutzende von Kameras, die rund um den Globus in Echtzeit Tiere filmen.

Exotische Vögel, Eisbären, Adler in ihrem Nest, bunte Fische ... Auf der Website **explore.org** können Sie durch das Kamera-Objektiv die Natur der Welt live betrachten. Erleben Sie diese unberührte Fauna und Flora, ohne Ihr Zuhause zu verlassen. Großartige Bilder erwarten Sie!



<https://explore.org/livecams/currently-live/>



... SOWIE EINZIGARTIGE KULTURELLE ANGEBOTE!

Auch wenn wir derzeit nicht mehr durch die Säle der Museen schlendern können, ist es möglich, ihre Sammlungen vom Sofa aus zu erkunden. Hier einige Beispiele für Rundgänge, die Sie auf keinen Fall verpassen sollten!

Die Galerie der Uffizien in Florenz

Die Galerie der Uffizien ist berühmt für die künstlerischen Kostbarkeiten, die sie beherbergt, etwa „Die Geburt der Venus“ von Sandro Botticelli, „Die Verkündigung“ von Leonardo da Vinci oder auch Gemälde von Tizian und Caravaggio. Nun kann sie wie zahlreiche weitere Museen in aller Welt über die Plattform Google Arts & Culture virtuell besichtigt werden. Das Museum hat über seine Website auch eine umfassende Bilddatenbank öffentlich zugänglich gemacht, die die wichtigsten Werke der Sammlung vorstellt und so die Möglichkeit bietet, ihre Beschreibung kostenlos zu studieren. So kann man in kurzer Zeit zu einem Kenner der Kollektionen dieses legendären italienischen Museums werden.



www.uffizi.it/en/artworks

Die Londoner National Gallery

Die National Gallery bewahrt einige der schönsten Gemälde der Kunstgeschichte auf – insgesamt knapp 2300 Werke. Und auch wenn man hier einige englische Vertreter kennenlernen kann (William Turner, John Constable, Thomas Gainsborough), so liegt der Schwerpunkt doch auf ausländischen Meistern, die einen Überblick über die Geschichte der Malerei vom Mittelalter bis zum Ende des 19. Jahrhunderts bieten, insbesondere dank der Meisterwerke der Renaissance von Titian und Veronese.



www.nationalgallery.org.uk/visiting/virtual-tours

Durch die Ruinen von Pompeji schlendern

Es ist ab sofort möglich, durch die berühmtesten archäologischen Fundstätten Italiens zu spazieren, ohne sein Sofa zu verlassen. Denn mehrere von ihnen hatten die gute Idee, ihre Präsenz in den sozialen Netzwerken zu stärken und in ihren Ruinen gedrehte Videos ins Netz zu stellen. Das ist allen voran bei Pompeji der Fall, das Teil des Weltkulturerbes der UNESCO und nach dem Kolosseum in Rom das zweitmeistbesuchte Sehenswürdigkeit Italiens ist. In den sozialen Netzwerken kann man eine Führung (auf Italienisch) durch die Anlage genießen, die vom dreieckigen Forum bis zum Heiligtum der Athena führt.



www.facebook.com/pompeiisoprintendenza/videos/901520536979082/



Agenda

juillet - décembre 2021

Juli - Dezember 2021





Juin / Juni

LUNDI
MONTAG

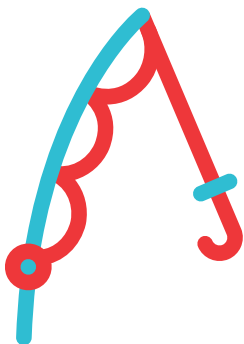
28

MARDI
DIENSTAG

29

MERCREDI
MITTWOCH

30





Juillet / Juli

JEUDI
DONNERSTAG

01

VENDREDI
FREITAG

02

SAMEDI
SAMSTAG

03

DIMANCHE
SONNTAG

04

Juillet / Juli

LUNDI
MONTAG

05

MARDI
DIENSTAG

06

MERCREDI
MITTWOCH

07

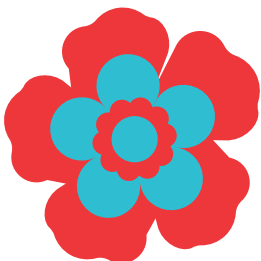
15 Assomption / Maria himmelfahrt

JUILLET / JUILLET

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

08

VENDREDI
FREITAG

09

SAMEDI
SAMSTAG

10

DIMANCHE
SONNTAG

11

Juillet / Juli



LUNDI
MONTAG

12

MARDI
DIENSTAG

13

MERCREDI
MITTWOCH

14

15 Assomption / Maria himmelfahrt

JUILLET / JUILLET

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

15

VENDREDI
FREITAG

16

SAMEDI
SAMSTAG

17

DIMANCHE
SONNTAG

18



Juillet / Juli

LUNDI
MONTAG

19

MARDI
DIENSTAG

20

MERCREDI
MITTWOCH

21



15 Assomption / Maria himmelfahrt

JUILLET / JUILLET

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

22

VENDREDI
FREITAG

23

SAMEDI
SAMSTAG

24

DIMANCHE
SONNTAG

25



Juillet / Juli

LUNDI
MONTAG

26

MARDI
DIENSTAG

27

MERCREDI
MITTWOCH

28

15 Assomption / Maria himmelfahrt

JUILLET / JUILLET

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

29

VENDREDI
FREITAG

30

SAMEDI
SAMSTAG

31

DIMANCHE
SONNTAG

01

Août / August

LUNDI
MONTAG

02

MARDI
DIENSTAG

03

MERCREDI
MITTWOCH

04

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

05

VENDREDI
FREITAG

06

SAMEDI
SAMSTAG

07

DIMANCHE
SONNTAG

08

Août / August

LUNDI
MONTAG

09

MARDI
DIENSTAG

10

MERCREDI
MITTWOCH

11



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

12

VENDREDI
FREITAG

13

SAMEDI
SAMSTAG

14

DIMANCHE
SONNTAG

15

Août / August



LUNDI
MONTAG

16

MARDI
DIENSTAG

17

MERCREDI
MITTWOCH

18

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

19

VENDREDI
FREITAG

20

SAMEDI
SAMSTAG

21

DIMANCHE
SONNTAG

22



Août / August

LUNDI
MONTAG

23

MARDI
DIENSTAG

24

MERCREDI
MITTWOCH

25

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

26

VENDREDI
FREITAG

27

SAMEDI
SAMSTAG

28

DIMANCHE
SONNTAG

29



Septembre / September

LUNDI
MONTAG

30

MARDI
DIENSTAG

31

MERCREDI
MITTWOCH

01



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

02

VENDREDI
FREITAG

03

SAMEDI
SAMSTAG

04

DIMANCHE
SONNTAG

05





Septembre / September

LUNDI
MONTAG

06

MARDI
DIENSTAG

07

MERCREDI
MITTWOCH

08

SEPTEMBRE / SEPTEMBER

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

OCTOBRE / OKTOBER

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



Septembre / September

JEUDI
DONNERSTAG

09

VENDREDI
FREITAG

10

SAMEDI
SAMSTAG

11

DIMANCHE
SONNTAG

12

Septembre / September

LUNDI
MONTAG

13

MARDI
DIENSTAG

14

MERCREDI
MITTWOCH

15

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

16

VENDREDI
FREITAG

17

SAMEDI
SAMSTAG

18

DIMANCHE
SONNTAG

19



Septembre / September

LUNDI
MONTAG

20

MARDI
DIENSTAG

21

MERCREDI
MITTWOCH

22



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

23

VENDREDI
FREITAG

24

SAMEDI
SAMSTAG

25

DIMANCHE
SONNTAG

26





Septembre / September

LUNDI
MONTAG

27

MARDI
DIENSTAG

28

MERCREDI
MITTWOCH

29

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

30

VENDREDI
FREITAG

01

SAMEDI
SAMSTAG

02

DIMANCHE
SONNTAG

03



Octobre / Oktober



LUNDI
MONTAG

04

MARDI
DIENSTAG

05

MERCREDI
MITTWOCH

06

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

07

VENDREDI
FREITAG

08

SAMEDI
SAMSTAG

09

DIMANCHE
SONNTAG

10



Octobre / Oktober

LUNDI
MONTAG

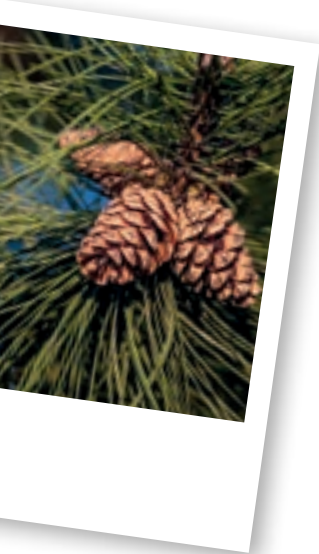
11

MARDI
DIENSTAG

12

MERCREDI
MITTWOCH

13



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

14

VENDREDI
FREITAG

15

SAMEDI
SAMSTAG

16

DIMANCHE
SONNTAG

17



Octobre / Oktober

LUNDI
MONTAG

18

MARDI
DIENSTAG

19

MERCREDI
MITTWOCH

20

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

21

VENDREDI
FREITAG

22

SAMEDI
SAMSTAG

23

DIMANCHE
SONNTAG

24



Octobre / Oktober

LUNDI
MONTAG

25

MARDI
DIENSTAG

26

MERCREDI
MITTWOCH

27



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

28

VENDREDI
FREITAG

29

SAMEDI
SAMSTAG

30

DIMANCHE
SONNTAG

31



Novembre / November

LUNDI
MONTAG

01

MARDI
DIENSTAG

02

MERCREDI
MITTWOCH

03

1 Toussaint / Allerheiligen

25 Noël / Weihnachten

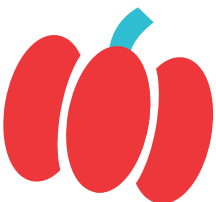
26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

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

04

VENDREDI
FREITAG

08

SAMEDI
SAMSTAG

06

DIMANCHE
SONNTAG

07



Novembre / November

LUNDI
MONTAG

08

MARDI
DIENSTAG

09

MERCREDI
MITTWOCH

10

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

11

VENDREDI
FREITAG

12

SAMEDI
SAMSTAG

13

DIMANCHE
SONNTAG

14



Novembre / November

LUNDI
MONTAG

15

MARDI
DIENSTAG

16

MERCREDI
MITTWOCH

17



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

18

VENDREDI
FREITAG

19

SAMEDI
SAMSTAG

20

DIMANCHE
SONNTAG

21





Novembre / November

LUNDI
MONTAG

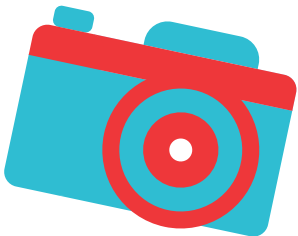
22

MARDI
DIENSTAG

23

MERCREDI
MITTWOCH

24



1 Toussaint / Allerheiligen

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					

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

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

25

VENDREDI
FREITAG

26

SAMEDI
SAMSTAG

27

DIMANCHE
SONNTAG

28





Décembre / Dezember

LUNDI
MONTAG

29

MARDI
DIENSTAG

30

MERCREDI
MITTWOCH

01

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

1 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

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		

JANVIER / JANUAR

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

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

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

1 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

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		

JANVIER / JANUAR

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

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

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

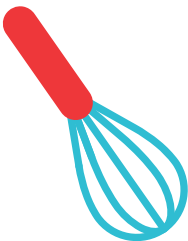
1 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

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		

JANVIER / JANUAR

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



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



25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

1 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

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		

JANVIER / JANUAR

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

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



25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

1 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

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		

JANVIER / JANUAR

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

Décembre / Dezember

JEUDI
DONNERSTAG

30

VENDREDI
FREITAG

31

SAMEDI
SAMSTAG

01

DIMANCHE
SONNTAG

02





Janvier / Januar

LUNDI
MONTAG

03

MARDI
DIENSTAG

04

MERCREDI
MITTWOCH

05

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

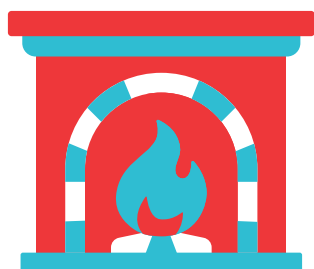
1 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

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		

JANVIER / JANUAR

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



Jeux / Spiele

ZIG ZAG

Le puzzle zigzag a pour but est de trouver un chemin en partant du coin gauche supérieur jusqu'au coin droit inférieur en joignant chaque fois, dans l'ordre alphabétique, les séquences de lettres (A,B,C,D,E,F, A,B...F) sans jamais repasser par la même case.

Olo inctur sitia dolorio. Nos eum volore etur
rehenda quatate ctorem qui viti odi inistia-
tur repel inullandit rernatus, omni et omnia-
tem fuga. Totaquamus ea nobistem sam, unt
volore poresequi dolor atur re, odit enda nis
non re volorro reserum vent ventem fugiant
emporiore earcium, est, quam estotae velit

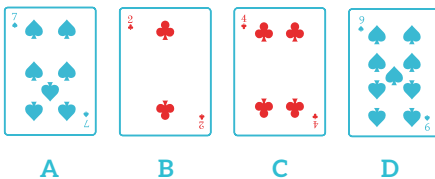
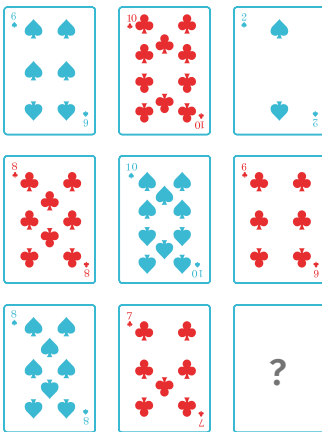
A	B	D	C	B	A
F	E	C	D	F	F
A	D	C	E	E	A
B	B	E	D	B	C
C	A	F	A	C	D
D	E	F	B	E	F

ZIG ZAG

Sur cette balance sont disposés des nombres sur chaque plateau. Placez les signes + ou - dans les cases vides pour que la balance s'équilibre.

CARTES / KARTE

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





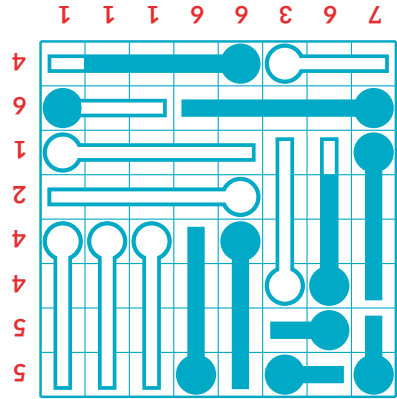
SOLUTIONS JEUX / LÖSUNGEN DER RÄTSEL BLEIFT GESOND N°6

VIEL SPAR!

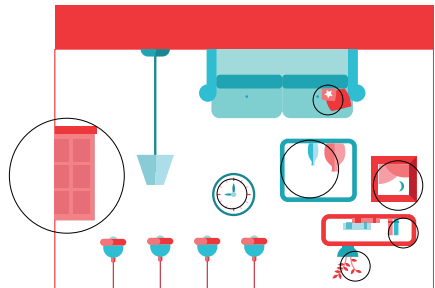
Ihr Ziel ist es, die Thermometer mit Quecksilber zu füllen, jede Spalte und Zeile enthält eine Quecksilbermenge, die durch die Zahlen außerhalb des Gitters angegeben wird. Ein Thermometer sollte von der Basis (runder Teil) bis zur Oberseite gefüllt werden.

AMUSEZ-VOUS BIEN !

Votre objectif est de remplir les thermo-
 mètres de mercure, chaque colonne et
 chaque ligne ont une quantité de mercure
 indiquée par les nombres à l'extérieur de
 la grille. Un thermomètre doit être rempli
 de la base (partie ronde) vers le haut.



THERMOMÈTRE / THERMOMETER



JEU DES 7 ERREURS

La photo N°1 diffère de la photo N° 2 par 7 erreurs.

Das Bild N°1 unterscheidet sich von Bild N°2 durch 7 Fehler.



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 : Help a.s.b.l.

Coordination : Chloé Kolb

Rédaction : Help a.s.b.l.

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

Impression : Print Solutions

Tirage : 3530 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: gdpd-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**



HELP24 : LA LIBERTÉ À PORTÉE DE MAIN

Sentez-vous rassuré et libre de tout mouvement chez vous !

Grâce à **Help24**, système d'appel et d'assistance,
votre domicile redevient un lieu où il fait bon vivre.

Au moindre incident, joignez à tout moment
l'équipe Help et vos proches.

☎ 26 70 26 | 🌐 www.help.lu | ✉ info@help.lu

help♥

All Dag ass e gudden Dag