

Bleift gesund!

MAGAZINE
help N° 2
10/2018

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



DOSSIER

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

NEWS

**Un service ambulancier
moderne et réactif**

GUDD A FORM

**Die Winterdepression
bekämpfen**



Agenda
à l'intérieur

help^o

All Dag ass e gudden Dag

SOMMAIRE

Édito p.3

Dossier:

Prendre soin de l'autre... en prenant soin de soi
..... p.4-11

Help - All Dag ass e gudden Dag

La meilleure qualité de vie p.12-13
La qualité, un concept aux multiples facettes p.14
Qualität: Ein Konzept mit vielen Facetten p.15
La protection de vos données personnelles p.16-17

News

Un service ambulancier moderne et réactif p.18-21

Gudd a Form

Die Winterdepression bekämpfen p.22-23
Évitez les gerçures en prenant soin de vos mains p.24
Wann d'Milben lech d'Liewen zur Hell maachen! p.25
10 gute Gründe, oft zu lachen p.26-27

Lesst gesund

Une bonne soupe pour se réchauffer p.28-29
Un classique en toute saison p.30
Das Essen, ein schöner und geselliger Augenblick p.31

Home sweet Home

Die Vorzüge der Lichttherapie p.32-33
Hiver: attention aux glissades p.34
Eine Möglichkeit, Brände zu verhindern p.35
Printemps: les bienfaits du jardinage p.36-37

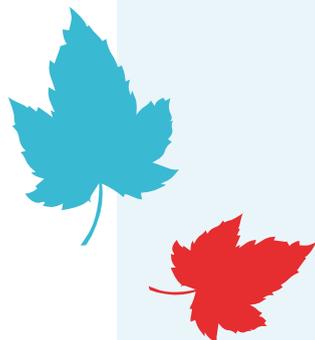
Nouvelles Technologies

Des applications pour bouger avec son téléphone p.38-39

Agenda p.40-93

Jeux / Spiele p.94

Contacts utiles pour votre prise en charge p.95



Édito



Léif Lieserin, Léiwe Lieser

D'Joer 2018 geet esou lues op en Enn an et war e gutt gefëllte Joer fir Help. Och wann d'Reform vun der Fleegeversécherung ab dem 1. Januar 2018 eng Rei Ännerunge bruecht huet, bléift et eist Zil, lech qualitativ héichwärtteg Dëngschter unzebidden an op déi bescht méiglech Aart a Weis op Är Besoinen anzegoen.

2018 huet Help och säin 20. Gebuertsdag gefeiert. An all dëse Joren hu mir lech begleet an eise Service stänneg un Är Bedürfnisser ugepasst. Et léit eis besonnesch um Häerz och an de nächste Joren ze innovéiere fir un der Spëtzt ze bléiwen an eng optimal Betreiuung ze erméiglechen.

An dëser Nummer vu "Bleift gesond" schwätze mir iwwert déi ganz wichteg Aarbecht, déi vill Mënschen op informell Manéier all Dag als "aidant informel" leeschten, andeems se Familljememberen, Frënn oder Kanner fleegen. Ech profitéieren vun dëser Editioun, fir lech schéi Feierdeeg an alles Guddes fir dat neit Joer ze wënschen!

Vill Spaass beim Liesen,

Chère lectrice, cher lecteur,

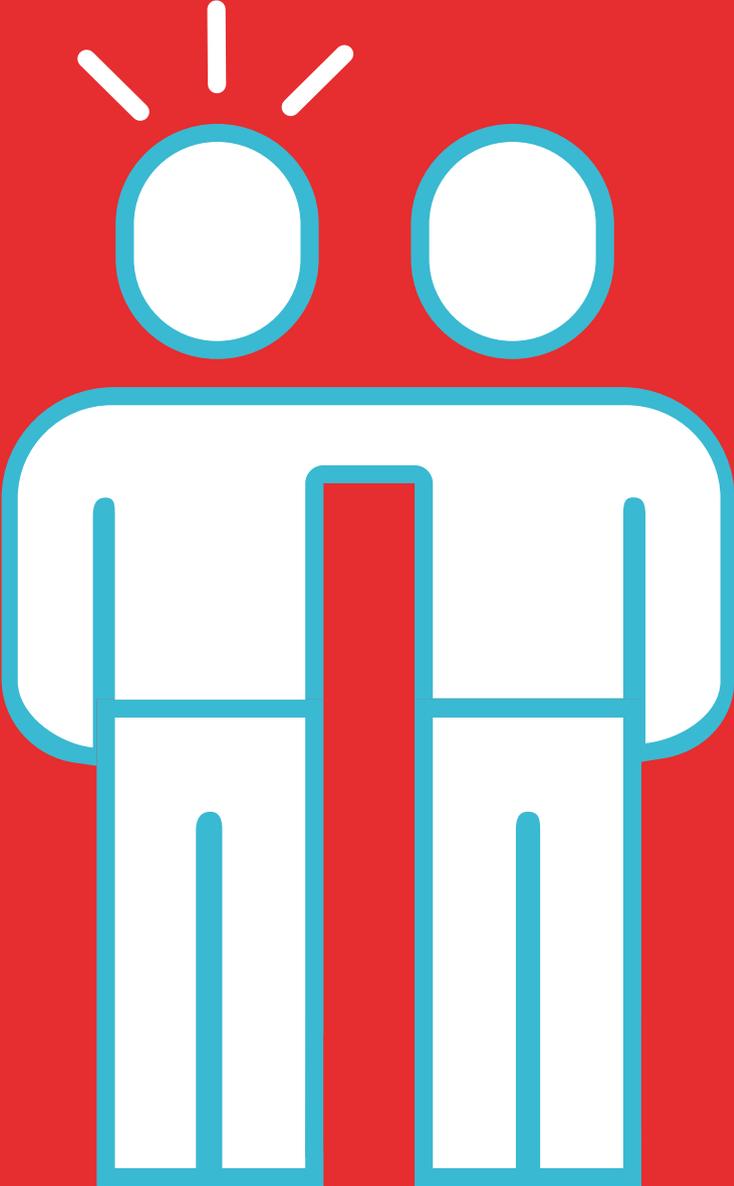
L'année 2018 touche à sa fin, elle a été riche pour le réseau Help. Si la réforme de l'assurance dépendance introduite au 1^{er} janvier 2018 a apporté quelques modifications dans l'organisation des services, l'objectif de Help reste de vous offrir une prise en charge de première qualité et de répondre de la meilleure manière possible à vos besoins.

En 2018, Help a fêté son 20^e anniversaire. Nous vous avons accompagné les 20 dernières années, nous avons adapté nos services à vos besoins. Il nous tient à cœur d'innover davantage les prochaines années pour rester à la pointe et vous garantir une prise en charge de qualité.

Dans ce numéro de «Bleift gesond», nous sommes revenus sur le rôle essentiel des aidants informels qui, chaque jour, aident un proche, un conjoint, un enfant. Je profite de ce numéro pour vous souhaiter de belles fêtes de fin d'année et vous présenter mes meilleurs vœux pour l'année prochaine!

Bonne lecture,

Paul Bach, président de Help





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

Chaque jour, de nombreuses personnes prennent le temps de s'occuper d'un proche, malade ou convalescent. Il s'agit d'un travail dans l'ombre, qui peut être lourd et épuisant. Pour ne pas s'oublier lui-même, cet aidant doit absolument s'offrir des moments de répit et faire appel à du soutien extérieur.

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 une connaissance 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.

La charge que supporte cet aidant est importante. Elle est à la fois psychologique, physique et financière. Petit à petit, l'aidant change son rythme de vie et ses habitudes. Trop occupé, il ne prend plus le temps de rendre visite à ses amis. Il hésite à sortir de la maison pour sa prome-

nade matinale. Il reporte une excursion prévue de longue date. Il annule une visite de contrôle chez le médecin. Finalement, il s'isole pour se consacrer entièrement à la personne dont il a la charge.

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 le 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.

APPRENDRE À S'ÉPARGNER

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»*, explique Catherine Gapenne, directrice du service Aides et Soins de la Croix-Rouge luxembourgeoise. *«Aussi, nous les informons sur les prestations et services disponibles et leur expliquons comment en bénéficier.»*

Dans le cadre de la nouvelle loi sur l'assurance dépendance, les aidants peuvent notamment bénéficier de formations. *«Nous accordons beaucoup d'importance au rôle des aidants et surtout à leur sécurité et leur bien-être, c'est pourquoi nous nous engageons à les écouter, les soutenir, les former et les accompagner encore davantage»*, rappelle Catherine Gapenne. Sur le terrain, des conférences ainsi que des formations seront organisées sur des thématiques diverses comme la nutrition, les soins d'hygiène corporelle, l'habillement...

reste autonome le plus longtemps possible. En complément, et afin de soulager l'aidant, l'accueil de jour est proposé aux personnes qui ne peuvent ou ne veulent plus rester chez elles toute la journée et qui sont mieux encadrées dans un centre de jour spécialisé. Durant la journée, le centre garantit non seulement l'accueil et les repas, mais également des activités thérapeutiques ou de loisirs. Pendant ce temps, l'aidant peut profiter d'un peu de répit et participer à différentes activités de son choix, sortir, bouger.

Pour aller plus loin encore, le réseau Help a mis sur pied le projet «Prendre soin de l'autre... en prenant soin de soi». *«Celui-ci consiste à organiser un mini séjour «ressourçant» pour des aidants (conjoint, enfant...) de personnes atteintes de démence tout en relayant la prise en charge la journée de la personne malade.»*

Le projet est organisé en collaboration avec le service des Aides et Soins de la Croix-Rouge luxembourgeoise et l'Info-Zenter Demenz Demenz, avec le soutien du Ministère de la Famille», explique Stéphanie Conter, chargée de missions pour le service des Aides et Soins.

En tant que réseau de soins, Help est là pour guider et accompagner l'aidant et ses proches dans l'organisation de la prise en charge du patient.

UN RÉSEAU POUR VOUS SOUTENIR

Les soins à domicile sont la pierre angulaire du système de l'assurance-dépendance au Luxembourg. Ceux-ci permettent de maintenir chez la personne malade, dépendante ou handicapée, une stimulation des ressources, pour qu'elle





Pour en savoir plus sur le séjour ressourçant, parlez-en à votre responsable d'antenne.

UN SÉJOUR POUR PRENDRE DU RECUL

Courant 2019, plusieurs aidants accompagnés de la personne dont ils ont la charge auront la possibilité de se ressourcer à Stadtbredimus. Cette deuxième expérience, soutenue par le ministère de la Famille dans le contexte du Plan Démence, permettra aux aidants de profiter de trois jours de repos dans un cadre calme et agréable. «*Le séjour sera organisé en deux parties, avec un programme pour l'accompagnant et un autre pour l'accompagné*», explique Stéphanie Conter. Durant la journée, pendant que la personne démente sera prise en charge par le Centre de jour de Mondorf-les-Bains, l'accompagnant profitera de différentes excursions et participera à des groupes de discussion et autres formations. «*Dès leur arrivée à l'hôtel Ecluse, les aidants seront pris en charge par notre équipe. Durant l'après-midi, ils profiteront de conseils pratiques grâce à trois ateliers interactifs portant sur les différents types de démence, l'alimentation de la personne démente et l'activité physique. Le lendemain, une visite guidée pédestre des sites incontournables de la ville de Metz,*

un déjeuner «terroir» dans un restaurant du centre historique et pour finir une visite guidée du village de Rodemack seront au programme. Enfin, le dernier jour, après une visite guidée du Biodiversum suivie d'un repas à Remerschen, les aidants pourront participer à une conférence animée par un médecin-gériatre.»

Quelles que soient les actions menées à leur égard, elles contribuent à faire en sorte que les aidants gardent un lien le plus naturel possible avec la personne en perte d'autonomie. Parce que si la personne dépendante a besoin de son aidant, elle reste avant tout et par-dessus tout le conjoint ou le parent et tout cela reste ancré dans l'histoire de la famille. «*C'est aussi pour l'aider à endosser ce rôle d'aidant sans mettre de côté son premier rôle de mari, d'épouse, d'enfant ou de proche que nous veillons à soutenir la famille, dès notre première visite, mais aussi tout au long de la prise en charge*», insiste Catherine Gapenne. «*L'aidant prend une part active, volontaire et déterminée dans la prise en charge de la personne à domicile. En fonction de ses besoins, nous veillerons à l'accompagner afin qu'il pose les bons gestes*

6h

de formation individualisées pour un aidant informel.

et apprenne à s'occuper de choses qui lui étaient jusqu'ici étrangères. On remarque par ailleurs que certains clients choisissent un aidant avec lequel ils n'avaient aucun lien auparavant; ce n'est pas très fréquent mais les besoins d'aide et de soutien sont dans ce cas ici aussi très importants. À côté du vouloir faire, il y a le pouvoir faire. L'important est de maintenir cette capacité de l'aidant à intervenir au quotidien, dans la longévité, en tenant compte de ses propres ressources, physiques et mentales.»

SI VOUS ÊTES AIDANT : DONNEZ-VOUS LES MOYENS DE VOUS SENTIR MIEUX

Reconnaître ses limites

Il est important de déterminer vos limites afin de vous respecter. Par exemple, vous pourriez refuser de faire la toilette de votre aidé, de faire son ménage en plus du vôtre, de gérer ses finances... Dans tous les cas, personne ne peut émettre de jugement de valeurs quant aux limites que vous poserez. Faire appel à un professionnel ou à quelqu'un de votre entourage afin de déléguer des tâches peut libérer du temps et alléger vos préoccupations quotidiennes.

Reconnaître sa valeur

L'aide que vous apportez est précieuse et il faut le reconnaître. Ce que vous accomplissez au quotidien est remarquable même si ce n'est pas toujours facile et vous pouvez en être fier. Il est important de le reconnaître et d'entretenir l'estime que vous avez de vous-même. Comme tout individu, l'aidant a besoin de croire en ses capacités pour se sentir

en confiance, s'accepter, s'apprécier et le faire transparaître dans ses actions.

Accepter son ressenti

La situation d'aide peut vous amener à exprimer vos émotions de manière inadéquate (ex: être agressif, impatient, irritable...). Cela ne fait pas de vous une mauvaise personne. Tout le monde a des hauts et des bas, cela prouve simplement que vous êtes humain et que vous pouvez être fatigué.

Partager son vécu et briser l'isolement

Parler de votre vécu peut vous aider à résoudre certaines difficultés du quotidien et à vous décharger d'une certaine pression. Vous pouvez par exemple vous tourner vers quelqu'un de confiance, de votre entourage, ou encore rejoindre un groupe de soutien, participer à des formations, etc. Ce sont autant de ressources qui peuvent vous écouter, répondre à vos questions, vous orienter et vous rappeler que vous n'êtes pas seul.

Prendre soin de sa santé

Prendre du temps pour vous est primordial. Idéalement, ne sautez par un rendez-vous chez votre médecin, veillez à votre alimentation, faites de l'exercice et reposez-vous autant que possible. En conclusion, pensez à prendre soin de vous et de votre corps... 

DE**Zusammenfassung****Sich um den anderen kümmern ... und um sich selbst**

Sie helfen Ihrem Partner, einem Verwandten, Kind, Freund oder Nachbarn? Einem Bekannten 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.

Seine Grenzen erkennen

Es ist wichtig, Ihre Grenzen zu erkennen, um sich selbst respektieren zu können. Beispielsweise könnten Sie ablehnen, den von Ihnen betreuten Menschen zu waschen, neben dem Ihnen auch noch seinen Haushalt zu machen, sich um seine Finanzen zu kümmern... Auf jeden Fall kann niemand ein moralisches Urteil über die von Ihnen gezogenen Grenzen fällen. Sich an einen Experten oder jemanden aus Ihrem Umfeld zu wenden, um ihm einige Aufgaben zu übertragen, verschafft Ihnen freie Zeit und schmälert Ihre alltäglichen Sorgen.

Seinen eigenen Wert anerkennen

Die Hilfe, die Sie leisten, ist wertvoll, und das sollte man unbedingt anerkennen. Was Sie im Alltag leisten, ist bemerkenswert, auch wenn es nicht immer einfach ist – Sie können stolz darauf sein. Es ist wichtig, dies anzuerkennen und sich ein intaktes Selbstwertgefühl zu bewahren. Wie jeder andere Mensch auch benötigt der Helfende den Glauben in seine Fähigkeiten, um sich zu vertrauen, sich akzeptieren, sich schätzen zu können und um diese positive Haltung in seinen Handlungen zum Ausdruck bringen zu können. Ihre Situation als Helfender kann dazu führen, dass Sie Ihre Gefühle unangemessen ausdrücken. Doch dies macht Sie nicht zu einem schlechten Menschen. Jeder hat Höhen und Tiefen, was nur beweist, dass Sie ein Mensch sind und dass auch Sie müde sein können.

Seine Gefühle akzeptieren

Ihre Situation als Helfender kann dazu führen, dass Sie Ihre Gefühle unangemessen ausdrücken (z.B.: aggressiv, ungeduldig, reizbar... sein). Doch dies macht Sie nicht zu einem schlechten Menschen. Jeder hat Höhen und Tiefen, was nur beweist, dass Sie ein Mensch sind und dass auch Sie müde sein können.

Über seine Erlebnisse sprechen und die Isolation durchbrechen

Über Ihre Erlebnisse zu sprechen, kann Ihnen helfen, manche Probleme des Alltags zu lösen und etwas Druck abzubauen. Sie können sich beispielsweise an jemanden aus Ihrem Umfeld wenden, dem Sie vertrauen, oder auch einer Selbsthilfegruppe beitreten, an Schulungen teilnehmen usw. Überall dort finden Sie aufmerksame Zuhörer, Antworten auf Ihre Fragen, Ratschläge und die Gewissheit, dass Sie nicht allein sind.

Auf seine Gesundheit achten

Sich Zeit für sich selbst zu nehmen ist von elementarer Bedeutung. Idealerweise versäumen Sie keinen Arzttermin, achten auf eine gesunde Ernährung, betätigen sich körperlich und ruhen sich so oft wie möglich aus. Kurz: Pflegen Sie sich selbst – und Ihren Körper... ●

L'aidant

Partenaire dans la prise en charge et l'accompagnement

La loi a toujours prévu qu'une personne qui participe aux aides et soins de manière régulière, pouvait être retenue, dans certaines conditions, comme aidant. Cet aidant peut être un professionnel, un proche ou une personne privée.

Depuis la réforme de l'assurance dépendance, cet aidant doit être formellement identifié et évalué pour qu'un remplacement des prestations en nature (aide apportée par un réseau d'aides et de soins), par une prestation en espèces soit possible.

C'est pourquoi, l'aidant doit être présent lors de l'évaluation de la situation de dépendance. Ses capacités et disponibilités à assumer tout ou partie des aides et soins seront également évaluées. L'aidant retenu s'engage à réaliser les aides et soins prévus jusqu'à la prochaine évaluation. Pour rendre cet engagement officiel, l'aidant doit signer une fiche de renseignements. Différentes prestations de l'assurance dépendance contribuent à soutenir l'aidant dans son rôle. Citons, à titre d'exemple, les gardes de nuit que la réforme a introduites pour compléter les mesures de

répit de l'aidant. Les heures de la formation à l'aidant ont été augmentées de même que celles des activités d'assistance à l'entretien du ménage qui sont passées de 2h ½ à 3 heures par semaine. Il est à noter que certaines aides techniques ou adaptations du logement peuvent également être accordées pour faciliter la tâche de l'aidant.

Par toutes ces mesures, la réforme permet d'impliquer et de soutenir davantage l'aidant. ♥

3h

par semaine pour les activités d'assistance à l'entretien du ménage



Die Pflegeperson

Partner in der Pflege und Versorgung

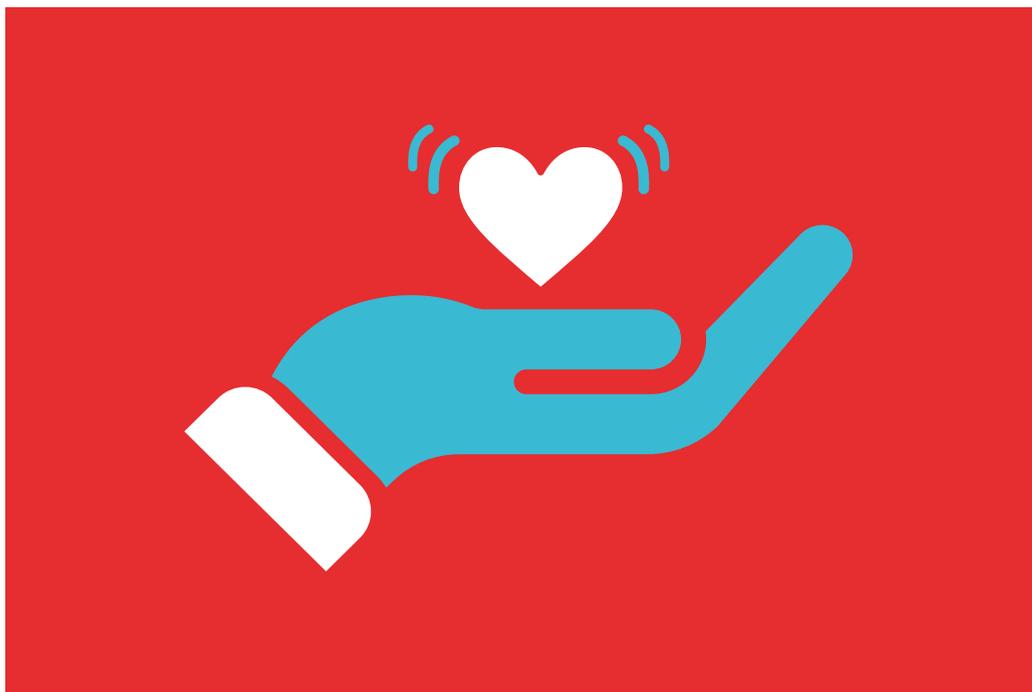
Das Gesetz sieht weiterhin vor, dass eine Person, die regelmäßig an der Hilfe und Pflege der pflegebedürftigen Person teilnimmt unter gewissen Bedingungen als Pflegeperson zurückbehalten werden kann. Bei der Pflegeperson kann es sich um eine Fachkraft, einen Familienangehörigen oder eine andere Privatperson handeln.

Seit der Reform der Pflegeversicherung muss diese Pflegeperson offiziell identifiziert und evaluiert werden, damit die Naturleistungen (Hilfe und Pflege die durch einen Pflegedienst übernommen werden) durch Geldleistungen ersetzt werden können.

Deshalb ist die Anwesenheit der Pflegeperson bei der Begutachtung der Pflegesituation obligatorisch. Seine Kapazitäten und Verfügbarkeit um den gesamten oder einen Teil des Bedarfs an Hilfe und Pflege zu übernehmen, wird bewertet. Die ausgewählte Pflegeperson verpflichtet sich, bis zur nächsten Begutachtung die benötigte Hilfe und Pflege zu leisten und unterschreibt dazu einen Nachweis. Damit wird ihre Verpflichtung offiziell.

Verschiedene Leistungen der Pflegeversicherung tragen zur Unterstützung der Pflegeperson in ihrer Aufgabe bei. Dazu gehören beispielsweise die mit der Reform eingeführten Nachtwachen, die eine zusätzliche Maßnahme zur Entlastung der Pflegeperson bieten. Die Stundenzahl der Schulung der Pflegeperson wurde erhöht. Die Unterstützung bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten wurde von 2 ½ Stunden auf 3 Stunden pro Woche angehoben. Des Weiteren können verschiedene technische Hilfsmittel oder Anpassungen der Wohnung ebenfalls gewährt werden, um die Pflegeperson in ihrer Aufgabe zu unterstützen.

Durch diese Maßnahmen ermöglicht die Reform eine stärkere Einbindung und Unterstützung der Pflegeperson bei der regelmäßigen Erbringen der Pflege und Hilfeleistungen ♥



La meilleure qualité de vie à domicile

Aperçu de l'Antenne d'Aides et de Soins à Esch-sur-Alzette

Basée à Elherange, l'antenne d'Aides et de Soins d'Esch-sur-Alzette est active sur l'ensemble de la ville d'Esch. Au quotidien, 18 infirmiers, 33 aides-soignants et 9 aide-ménagères se relaient pour assurer la prise en charge à domicile de quelque 250 clients aux besoins divers et variés.

«Nous effectuons principalement des actes infirmiers, des soins d'hygiène et de confort et nous nous chargeons de la gestion des médi-

caments. Nous aidons nos clients dans les actes essentiels de la vie», confie Coralie Chrétien, responsable de l'antenne d'Aides et de Soins. «Mais notre rôle va plus loin. Il est d'offrir aux personnes dépendantes ou fragilisées par leur état de santé, de manière temporaire ou permanente, la meilleure qualité de vie à domicile et de satisfaire leurs besoins.»

« Notre rôle est d'offrir aux personnes dépendantes ou fragilisées par leur état de santé, de manière temporaire ou permanente, la meilleure qualité de vie à domicile et de satisfaire leurs besoins. »
Coralie Chrétien



18

infirmiers se relaient pour la prise en charge à domicile

250

clients pris en charge

Au-delà des soins, le personnel est là pour offrir un soutien aux personnes seules pour permettre à leur entourage de se reposer. « Nous accompagnons nos clients pour une promenade à l'extérieur, pour simplement discuter, jouer aux cartes ou pour toute autre activité permettant du lien social. En parallèle, nos aide-ménagères sont là pour assurer le ménage et les accompagner en courses », poursuit Coralie Chrétien, qui est épaulée par deux adjoints dans la gestion quotidienne de l'antenne d'Aides et de Soins.

Si la réforme de l'assurance dépendance introduite au 1^{er} janvier 2018 a apporté quelques modifications

dans l'organisation des services, l'objectif du réseau Help reste d'offrir une prise en charge de première qualité. « Pour le client, rien n'a vraiment changé. En fonction de son état de santé, nous disposons de différentes solutions pour l'accompagner et lui garantir une prise en charge globale. Nos infirmiers et aides-soignants fonctionnent en deux équipes, en matinée et en soirée, 7 jours sur 7 et 365 jours par an. Nous allons prochainement mettre en place une tournée supplémentaire pour permettre de répondre encore mieux à leurs besoins. » Des projets pour servir toujours davantage. ❤️

La qualité, un concept aux multiples facettes

Service Qualité



De la tomate vendue sur le marché local au dernier modèle de télévision HD en rayon de notre supermarché, tout le monde nous vend de la «qualité». Pourtant utilisé par chacun d'entre nous, ce terme renvoie souvent à un concept indéfinissable, subjectif et variable... Chacun a son propre ressenti par rapport à ce qu'il considère «de qualité». Pour l'un, elle est associée à la robustesse et la durée de vie d'un produit. Pour un autre, elle sera représentée par l'accueil et les bons conseils délivrés par un vendeur...

Au XX^e siècle, afin de rendre la notion plus concrète, la gestion de la qualité fait son apparition dans de nombreux domaines. Tous les services fournis par une entreprise sont les résultats d'actions dont on peut évaluer la qualité. «*Prenons l'exemple d'un vol en avion, moyen de transport aujourd'hui le plus sûr au monde*», détaille Beate Lauer, attachée au service Qualité du Service des Aides et Soins de Help. «*Un tel vol ne peut être réussi que si l'avion est rigoureusement contrôlé et entretenu. Le pilote possède un éventail de mesures qui seront*

contrôlées depuis son cockpit... Pour une entreprise, ces mesures seront par exemple la satisfaction des collaborateurs et du client, la gestion des plaintes...» On le voit, il est aujourd'hui possible de mesurer et de gérer la qualité de n'importe quel service. Et les activités non-marchandes n'échappent pas à la tendance. Dans le secteur des soins par exemple, l'exigence de la qualité a augmenté au fil du temps et c'est bien normal. «*Des normes qualitatives sont apparues. On parle aujourd'hui de management de la qualité pour répondre aux besoins et aux attentes de toutes les parties prenantes*», précise Beate Lauer. Aujourd'hui, la notion de qualité est devenue un enjeu majeur pour l'ensemble des acteurs en soins de santé.

Garantir la qualité et en assurer son développement font partie intégrante de la philosophie de travail de Help. Le réseau poursuit un objectif d'amélioration continue en répondant toujours de la meilleure façon possible aux attentes et aux exigences de chacun d'entre vous. À suivre... ♥

Qualität: Ein Konzept mit vielen Facetten

Service Qualitätssicherung

Von der auf dem Wochenmarkt verkauften Tomate bis zum neuesten Modell des HD-Fernsehers in unserem Supermarkt: Überall verkauft man uns „Qualität“. Obwohl der Begriff von jedem von uns verwendet wird, scheint dieser oft einem undefinierbaren, subjektiven und veränderlichen Konzept zu entstammen... Jeder hat seine eigene Vorstellung davon, was er als „von guter Qualität“ bezeichnet. Für den einen sind es die Robustheit und die Lebensdauer eines Produkts. Für den anderen sind es die Freundlichkeit und die gute Beratung eines Verkäufers ...

Im 20. Jahrhundert hält, um den Begriff verständlicher zu machen, das Qualitätsmanagement in vielen Bereichen Einzug. Alle von einem Unternehmen erbrachten Dienstleistungen sind das Ergebnis von Handlungen, deren Qualität man bewerten kann. „Nehmen wir zum Beispiel einen Flug in einem Flugzeug, dem heute sichersten Verkehrsmittel der Welt“, führt Beate Lauer vom Hilfs- und Pflegedienst Help zuständig für den Service Qualitätssicherung, aus. „Ein solcher Flug kann nur erfolgreich sein, wenn das Flugzeug sorgfältig kontrolliert und gewartet wird. Der Pilot verfügt über eine große

Palette an Messdaten, die er von seinem Cockpit aus überwachen kann... Für ein Unternehmen sind diese Messdaten beispielsweise die Zufriedenheit der Mitarbeiter und der Kunden, die Behandlung von Beschwerden ...“Heute ist es also möglich, die Qualität aller möglichen Dienstleistungen zu messen und zu kontrollieren. Und Tätigkeiten, die außerhalb der Industrie- und des Handels liegen, entgehen diesem Trend nicht. Im Pflegebereich etwa sind die Erwartungen an die Qualität mit der Zeit gestiegen und das ist auch ganz normal. „Qualitätsnormen wurden eingeführt. Man spricht heute von Qualitätsmanagement, um den Bedürfnissen und Erwartungen aller Beteiligten gerecht zu werden“, erklärt Beate Lauer. Heute ist der Begriff Qualität zu einer zentralen Herausforderung für alle Akteure im Bereich der Gesundheit und Pflege geworden. Eine gute Qualität zu garantieren und ihren Fortschritt sicherzustellen, ist ein integraler Bestandteil der Arbeitsphilosophie von Help. Das Netzwerk verfolgt sein Ziel einer kontinuierlichen Verbesserung, indem es Ihren Erwartungen und Bedürfnissen immer auf die bestmögliche Weise zu entsprechen versucht.

Fortsetzung folgt... 

96%

de nos clients sont très satisfaits ou satisfaits de nos services. (étude menée en 2017)



La protection de vos données personnelles

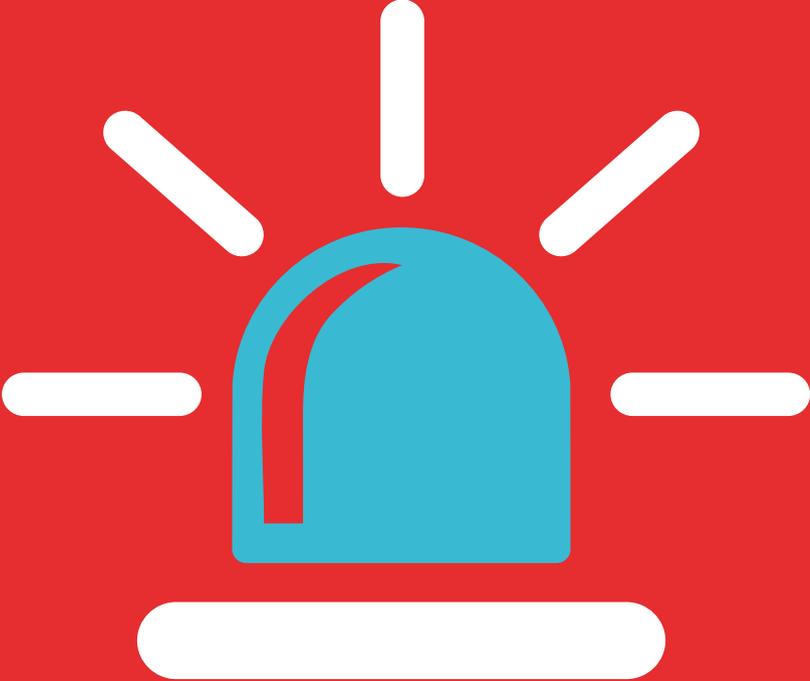
Le Règlement Général sur la Protection des Données est entré en application le 25 mai 2018. Ce Règlement fournit aux personnes se trouvant sur le territoire européen de nouveaux droits pour protéger leurs données personnelles et leur vie privée.

Soucieuses de la protection des données personnelles que vous leur confiez lors de la prestation de leurs différents services, Help a.s.b.l. et Doheem Versuergt a.s.b.l., ont désigné Madame Pria Digambal Nayagum comme Déléguée à la protection des données (DPD). Elle aura pour mission de contrôler que les traitements de vos données personnelles sont effectués conformément à la réglementation sur la protection des données. En tant qu'entités responsables, Help a.s.b.l. et Doheem Versuergt a.s.b.l. s'engagent à ce que vos données personnelles soient traitées dans la plus stricte confidentialité.



Pour toute demande d'information concernant le traitement de vos données personnelles par Help a.s.b.l. / Doheem Versuergt a.s.b.l. ou pour l'exercice de vos droits, vous pouvez contacter la déléguée à la protection des données par courriel: gdp-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** ●





« Un service ambulancier moderne et réactif »

Besoin d'un transport adapté à votre état de santé pour vous rendre à l'hôpital ou chez un médecin ? Le service ambulances de la Croix-Rouge luxembourgeoise assure au quotidien des transports avec toutes les garanties de sécurité requises. Rencontre avec Guillaume Schaack, responsable de ce service à la recherche de l'excellence.



Pour contacter
le service
Ambulances de la
Croix-Rouge : 27 55

POUVEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER LE SERVICE AMBULANCES DE LA CROIX-ROUGE LUXEMBOURGEOISE ?

Le service ambulances de la Croix-Rouge luxembourgeoise assure au quotidien des transports en ambulance assistés au Luxembourg comme à l'étranger, notamment pour les clients du réseau Help. Nous assurons également des permanences lors de manifestations sportives ou culturelles aux quatre coins du pays.

Au Luxembourg, le transport primaire est assuré par le Corps Grand-Ducal d'Incendie et de Secours (CGDIS) qui intervient sur les urgences. Nous intervenons de manière secondaire pour assurer tous les autres déplacements pour lesquels le patient a besoin d'une assistance.



COMMENT CELA S'ORGANISE-T-IL EN COULISSES?

Depuis notre siège, situé dans les anciens abattoirs de la ville de Luxembourg à Hollerich, nous pouvons intervenir n'importe où. Lorsqu'un client privé nous contacte directement, nous devons tout d'abord bien comprendre ses besoins. Peut-il marcher? A-t-il besoin d'une chaise roulante pour se déplacer ou est-il alité? A-t-il besoin d'une assistance en oxygène ou d'autres éléments spécifiques? Sur base de ces informations, nous pourrions planifier le bon personnel et le bon matériel afin d'assurer un déplacement en toute sécurité.

Pour les clients du réseau Help, nous pouvons assurer n'importe quel transfert vers un médecin, un ophtalmologue, un dentiste, un kiné ou n'importe quel autre spécialiste. Nous emmenons également le patient pour un contrôle, une dialyse, etc. Nous le prenons en charge depuis sa chambre, nous assurons son transfert en toute sécurité et nous le déposons jusqu'à la bonne unité de soins. En outre, nous assurons la transmission avec le staff médical sur place. Et si son état le nécessite, notamment en cas de troubles de la pensée ou de l'orientation, nous pouvons prévoir un temps d'attente et rester avec lui jusqu'à son retour au domicile.

DISPOSEZ-VOUS DE DIFFÉRENTS TYPES DE VÉHICULE?

Nous disposons de 4 types de véhicules différents. Tout d'abord, nous

avons des véhicules sanitaires légers (VSL) pour le transport de personnes mobiles. Par ailleurs, nous avons plusieurs véhicules adaptés au transport de personnes à mobilité réduite (Behindertentransportwagen – BTW). Ils permettent de transporter un patient sur sa chaise roulante chez son médecin ou à l'hôpital, pour bénéficier de traitements spécifiques. C'est ce type de véhicules que nous utilisons le plus souvent pour les clients Help qui font parfois appel à nous.

Nous disposons de plusieurs ambulances (Krankentransportwagen – KTW) pour les transports au Luxembourg comme à l'étranger. Pour les cas les plus graves, nous avons les ambulances de soins intensifs (Intensivtransportwagen - ITW). Ces véhicules servent à transférer des patients en situation critique d'un service de réanimation et soins intensifs vers un autre hôpital, avec accompagnement d'une équipe médicale. Ce sont de véritables salles d'urgence sur roues qui permettent également d'effectuer des transferts de ou vers un aéroport.

Le service Ambulances dispose de 4 types de véhicules.





COMMENT SE COMPOSE VOTRE ÉQUIPE ?

L'équipe est composée de 9 ambulanciers salariés et d'une vingtaine de bénévoles prêts à les seconder. La formation de nos équipes est un élément primordial pour nous. Toutes les semaines, des cours sont organisés pour permettre à chacun d'être apte à intervenir à tout moment. Nous veillons à ce que chaque membre de l'équipe dispose de la meilleure formation possible. Dans le cadre de la réforme des services de secours au Luxembourg, nous allons encore intensifier cette formation dans les semaines et les mois à venir.

COMMENT FAIRE POUR PROFITER DE VOS SERVICES ?

Il suffit de nous contacter au **27 55-4400**. L'idéal est de prévoir un déplacement 3-4 jours à l'avance afin que nous puissions organiser notre planning. Notre service est accessible tous les jours de la semaine entre 7 et 19 heures. En dehors de ces heures, vous pouvez toujours contacter notre service en appelant au numéo: **2755**. Ses opérateurs pourront prendre en charge votre demande. 📞



Die Winterdepression bekämpfen

Zu Beginn des Winters verspüren wir nicht selten ein Absinken unserer Vitalität. Es handelt sich um weit mehr als nur um eine schlichte Phase der Müdigkeit, sondern vielleicht sogar um eine Winterdepression. Diese jahreszeitlich bedingte Krankheit wird durch einen Mangel an Licht ausgelöst, der durch die kürzere Sonneneinstrahlung verursacht wird. Sie zeigt sich in unterschiedlichen Symptomen:

- fehlende Energie;
- starke Müdigkeit;
- Konzentrationsschwierigkeiten;
- Stimmung- und Appetitschwankungen.

Wenn Sie diese Symptome bei sich feststellen, sollten Sie so schnell wie möglich einen Arzt aufsuchen, um eine Diagnose erstellen zu lassen. Sie sollten allerdings wissen, dass man diese Symptome spüren kann, ohne wirklich an einer Winterdepression zu leiden.

Zur Vorbeugung sollten Sie ferner einige einfache Ratschläge beachten, um die Winterdepression zu bekämpfen:

1. Ernähren Sie sich gesund. Sie schöpfen Ihre Energie aus den Lebensmitteln, die Sie essen.

Achten Sie darauf!



2. **Bewegen Sie sich.** Körperliche Bewegung produziert Endorphine und Neurotransmitter, die für Wohlbefinden und Genussgefühle sorgen. Bei einer Aktivität im Freien versorgen Sie Ihren Körper zudem mit Sauerstoff und Sonnenlicht.
3. **Verlassen Sie das Haus.** Selbst wenn es kalt ist: Ziehen Sie sich warm an und stecken Sie Ihre Nase ins Freie, vor allem, wenn die Sonne scheint.
4. **Lassen Sie die Sonne herein.** Auch im Haus können Sie die Sonne genießen, wenn Sie Ihre Vorhänge zurückziehen und sich ans Fenster setzen, um etwas auszuspannen.
5. **Schaffen Sie sich eine Lichttherapie-Lampe an.** Wenn sich das natürliche Licht wirklich rar macht, kann eine solche Lampe die fehlende Sonne ersetzen. ❤️



*Müde, kein
Appetit oder
Stimmungsschwankungen?
Haben Sie an die
Winterdepression
gedacht?*





Évitez les gerçures en prenant soin de vos mains

Dès que le mercure chute, les parties de votre corps exposées aux morsures du froid sont susceptibles d'être touchées par différentes affections. C'est principalement le cas de vos mains, qui peuvent rapidement développer des gerçures.

Pourtant, vous pouvez facilement éviter de nombreux désagréments en prenant un peu de temps pour soigner vos mains. Pour ce faire, nous vous proposons une recette de masque fait maison, à base de concombre et d'huile, qui fera le plus grand bien à vos mains :

- Coupez un concombre en petits morceaux et mélangez-les à de l'huile de germes de blé.
- Ajoutez-y quelques gouttes de jus de citron et un blanc d'œuf.
- Mélangez le tout et plongez vos mains pendant 10 à 15 minutes dans le saladier.

- Rincez abondamment à l'eau claire. Au-delà de l'application de ce masque, quelques conseils peuvent empêcher un problème de gerçure de survenir ou de s'aggraver:

1. Le port de gants ou de mitaines est conseillé dès le début de l'automne pour protéger vos mains du froid et du vent.
2. Il est préférable de se laver les mains à l'eau tiède ou froide plutôt que chaude et de privilégier un nettoyant sans savon ou un savon doux et hydratant.
3. La crème hydratante est votre alliée: pensez à l'appliquer après chaque lavage et lorsque les mains commencent à sécher.
4. Lorsque vous faites votre ménage, portez des gants! ♥

Wann d'Milben Iech d'Liewen zur Hell maachen

Ëmmer méi Leit si géint Milben allergesch: hir Ae si gereizt, si mussen oft néitsen oder houschte scho mueres fréi. Ausgeléist ginn dës Reaktiounen duerch d'Exkrementer vun de Milben: Eng Milb hannerléisst dat Duebelt vun hirem Gewiicht un Exkrementer. A verschiddene Fäll kann dat esouguer Asthma ausléisen. Leider sinn d'Milben an all Haus, an all Appartement ze fannen. Am wuelste fille si sech an enger fichter a waarmer Émgéigend, wéi z.B. engem Bett. All mënschlecht Wiese produzéiert all Dag 2 Gramm doudeg Hautpartikelen, dat geet duer fir bis zu enger Millioun Milben ze ernären!

Hei sinn e puer einfach Tipps, wéi een eng Milbenallergie verhënnere kann:

- An der Kummer soll d'Fiichtegkeet idealerweis bei 50% an d'Temperatur net iwwer 18 Grad leien;
- Et ass och wichteg, regelméisseg ze léften;
- E vitéiert Blummestäck a Loftbe-feuchter a placéiert Är grouss Miwwelen net direkt widdert der Mauer;

- Fir dass de Stëbs sech net usammele kann an net ze vill present an den Zëmmeren ass, gëtt vu laangen, décke Rideauen ofgeroden, genee wéi vu gepolsterte Miwwelen a Plüschdéieren, déi een net wäsche kann;
- Wann Dir net op Är Miwwele verzichten kënn, da kënn Dir se eemol d'Joer mat engem Antimilben-Spray schützen. Mat dësem Traitement verdierft Dir de Milben den Appetit a limitéiert hir Verbreedung;
- Kappkëssen an Decke musse bei iwwer 60 Grad gewäsch ginn, well vun dëser Temperatur u stierwen d'Milben. Bei de Kappkësse sollt Dir dat am beschten e puer Mol am Joer maachen;
- A fir ofzeschléissen, verzicht am beschten op al Teppecher, besonnesch an Ärer Schlofkummer oder an deem Raum, wou Är Kleeder leien, well si férdere d'Entwécklung vu Milben.

Also denkt drun: Wann Dir regelméisseg léft a Är Bettwäsch gutt fleegt, kënn Dir déi eng oder aner Néitzkris vermeiden! ♥

18

Grad. An der Kummer soll d'Temperatur net iwwer 18 Grad leien.

60

Grad. Kappkëssen an Decke musse bei iwwer 60 Grad gewäsch ginn.



10 gute Gründe, oft zu lachen

Kennen Sie Endorphine? Das sind Stoffe, die von jedem menschlichen Gehirn produziert werden, Opium sehr ähnlich sind und eine vergleichbare Wirkung wie Morphin haben! Die Produktion dieser schmerzhemmenden Stoffe wird auf unterschiedliche Weise stimuliert. Eine der einfachsten ist nichts anderes als das Lachen.

Lachen ist jedoch nicht nur ein Schmerzmittel, sondern auch ein echtes Training für unseren Körper: Wenn wir lachen, zieht sich das Zwerchfell – ein zwischen Bauch und Brust befindlicher Muskel – zusammen, drückt die Lungen zusammen und stößt so die sich in ihnen vorhandene Luft aus. Deshalb kommt es nicht selten vor, dass sich in unserem Organismus, wenn wir zu viel lachen, keinerlei Luft mehr befindet und wir uns – wenn auch nur sprichwörtlich – „totlachen“...

Doch die Bedeutung des Lachens beschränkt sich auch nicht auf diese beiden Punkte. Denn die Liste der Vorteile des regelmäßigen Lachens ist lang. Wir haben Ihnen nachfolgend zehn von ihnen aufgeführt, die Sie überzeugen sollten, regelmäßiger zu lachen. Denn das Lachen:



1. verringert den Blutdruck;
2. fördert die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung des Bluts;
3. schützt somit das Herz und verringert das Risiko eines Schlaganfalls;
4. stärkt das Immunsystem, denn es vermehrt die Immunzellen und die Antikörper, die die Infektion bekämpfen, was unsere Widerstandskraft gegen Krankheiten verbessert;
5. trainiert die Bauchmuskeldecke, die Atemwege, die Gesichtsmuskeln, die Beine und den Rücken;
6. entspannt den Körper und verringert manche Stresshormone wie etwa Cortisol oder Adrenalin;
7. schützt vor Infektionen der Atemwege;
8. verbessert das Gedächtnis und die Lernfähigkeit, indem es alle Bereiche des Gehirns stimuliert;
9. verbessert die Kreativität und das Gedächtnis;
10. stärkt unsere sozialen Bindungen. ♥

Une bonne soupe pour se réchauffer

SOUPE À L'OIGNON TRADITIONNELLE

Niveau: très facile
Préparation: moins de 30 minutes

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES:

- 4 oignons
- 100 g de fromage râpé
- Une demi-baguette blanche
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe de farine
- 1 litre de bouillon de poule (1 cube dissous dans 1 litre d'eau très chaude)

Intérêt nutritionnel:

La soupe est le plat réconfortant par excellence lorsque l'on entre dans les périodes les plus froides de l'année. Qu'elle fasse grandir ou non, elle plait aux petits comme aux grands, et sa composition lui permet de jouer un rôle central dans l'équilibre de notre alimentation. Un bol de soupe apporte jusqu'à 300ml d'eau, ce qui couvre 20% de nos besoins journaliers.

RECETTE

1. Coupez les oignons en fines rondelles.
2. Détaillez la baguette en tranches d'1,5 cm et répartissez-y le fromage râpé.
3. Faites brunir le beurre (sans le laisser brûler) dans une grande casserole et faites-y blondir les oignons 5 min.
4. Saupoudrez de farine, tout en mélangeant.
5. Versez le bouillon de poule sur les oignons, remuez et poursuivez la cuisson 5 à 10 min. Salez, poivrez et épicez de bouquet garni.
6. Disposez les morceaux de baguette sur une plaque de four et faites-les gratiner 4 min sous le grill. **C'est prêt!**



**Isst
gesund**





Astuce:

Lors de la préparation de votre soupe, évitez de faire tremper trop longtemps vos légumes pour éviter la « fuite » des nutriments dans l'eau de trempage. De même, il ne faut pas faire cuire trop longtemps votre potage pour éviter la dénaturation des nutriments. Quant à la découpe des légumes, celle-ci ne doit pas se faire trop longtemps à l'avance pour éviter l'oxydation de la vitamine C.



SOUPE AU POTIRON

Niveau : très facile
Préparation : 30 minutes

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES:

- 600 g de dés de potiron
- 150 g de blancs de poireaux
- 100 g d'oignons en rondelles
- 2 c. à soupe de ciboulette émincée
- 125 ml de crème épaisse
- 1 litre de bouillon de poule (2 cubes dissous dans 1 litre d'eau très chaude)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- poivre noir (moulin)
- sel



RECETTE

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites-y revenir les rondelles d'oignons et les blancs de poireaux jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
2. Ajoutez les dés de potiron et faites étuver 2 min.
3. Couvrez de bouillon et laissez mijoter ± 15 min à feu doux.
4. Mixez la soupe, salez et poivrez.
5. Mélangez la crème épaisse avec la ciboulette surgelée (ou une autre herbe au choix).
6. Servez le potage dans des assiettes et versez une cuillerée de crème par dessus.

Tout aussi délicieux avec du fromage aux fines herbes, du chèvre ou du fromage à pâte persillée émiété.

Intérêt nutritionnel:

L'intérêt nutritionnel de la soupe (faite-maison) repose particulièrement sur sa richesse en fibres, vitamines et minéraux, venus des légumes qui en composent la recette. Ainsi, un bol de soupe est considéré comme une portion de légumes à part entière, et entre donc dans les 5 portions de fruits et légumes qu'il est recommandé de consommer au quotidien.

BON APPETIT





Un classique en toute saison

BLANQUETTE DE VEAU À L'ANCIENNE POUR 2 PERSONNES

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1 heure environ

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES:

- 500 g de veau à blanquette
- 2 c à soupe d'huile
- 4 carottes
- 1 bouquet garni
- 2 c à café de farine
- 1 jaune d'œuf
- 4 c à café de crème fraîche épaisse
- Sel, poivre

RECETTE

1. Faites revenir les morceaux de veau avec l'huile dans une cocotte.
2. Épluchez les carottes, lavez-les et coupez-les en rondelles. Ajoutez-les au veau.
3. Mouillez la viande avec 1/2 litre d'eau pour recouvrir la viande.
4. Ajoutez le bouquet garni, le sel et le poivre. Couvrez et laissez cuire à feu doux environ 1 heure.
5. Après cuisson, réservez la viande au chaud.
6. Prélevez une petite louche de bouillon pour diluer la farine petit à petit. Versez dans la cocotte, faites épaissir à petit bouillon.
7. Ajoutez la crème et le jaune d'œuf. La sauce doit être onctueuse.
8. Servez la viande nappée de sauce.



Das Essen, ein schöner und geselliger Augenblick



TIPP: Ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Erinnern Sie den älteren Menschen daran, zu jeder Mahlzeit und zwischen den Mahlzeiten zu trinken.

Ganz gleich, welchen Lebensstil und welche Aktivitäten ein älterer Mensch hat: Durch die Beibehaltung einer Ernährung mit drei Mahlzeiten am Tag und einem Imbiss nachmittags lassen sich die Nährstoffzufuhr gut über den Tag verteilen und der Blutzuckerwert steuern. Das ist wichtig, denn mit zunehmendem Alter verändern sich die Körperfunktionen: Die Verdauung dauert länger und ist schwieriger. Um sie zu erleichtern, sollten alle Mahlzeiten und der Imbiss jeweils mindestens drei Stunden Abstand haben.

DAS FRÜHSTÜCK

Eine nicht zu unterschätzende Mahlzeit: Hier füllt der Organismus nach der Nacht seine Energiereserven wieder auf. Um zu vermeiden, dass der von Ihnen betreute Mensch morgens beim Aufstehen an Zuckermangel leidet, was zu einem Schwindelanfall oder Sturz führen kann, sollten Sie darauf achten, dass er sein Frühstück spätestens 12 Stunden nach dem Abendessen einnimmt. Wenn der Hunger morgens groß ist, sollten sie ihn ermuntern, nach Herzenslust zu essen!

Menü: ein Getränk + ein Getreideprodukt (Brot, Zwieback ...), ein Milchprodukt (Milch, Joghurt, Käse ...) und ein Obst (eventuell püriert) oder ein Fruchtsaft.

DAS MITTAGESSEN

Diese Mahlzeit, oft die Wichtigste des Tages, sollte möglichst strukturiert sein, das heißt mit dem „traditionellen“ Menüplan Vorspeise + Hauptspeise + Käse + Dessert, und zudem Eiweiß enthalten (Fleisch oder Fisch oder Eier).

DER IMBISS

In höherem Alter ist er unverzichtbar, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren, da Kohlenhydrate nicht mehr so gut in der Leber und in den Muskeln gespeichert werden können. Außerdem hilft er Menschen, die während der Mahlzeiten nur wenig essen, dennoch ausreichend Nahrung zu sich zu nehmen. Es sollten aus folgenden Gruppen immer ein oder zwei Lebensmittel zur Auswahl stehen: Obst, Brot oder Gebäck, Milchprodukte + 1 heißes oder kaltes Getränk.

DAS ABENDESSEN

Eine leichte Suppe, Quark und Kompott... das ist abends nicht genug! Es ist wichtig, Getreideprodukte (Nudeln, Reis, Grieß...) auf dem Speiseplan zu haben, die den Organismus für die Nacht ausreichend mit Mehrfachzuckern ausstatten und oft für einen besseren Schlaf sorgen. Es ist besser, wenn der ältere Mensch nicht zu spät nach dem Essen ins Bett geht, doch wenn dies der Fall ist, sollte er vor dem Schlafengehen noch einen Imbiss zu sich nehmen.



Die Vorzüge der Lichttherapie

Wussten Sie, dass die im Winter in einem Haus gemessene durchschnittliche Lichtmenge etwa 50 bis 100 lux beträgt, also 1000 Mal weniger als mitten im Sommer? Um diesen Mangel auszugleichen, kann die Lichttherapie eine gute Lösung sein.

WAS IST DAS?

Die Lichttherapie besteht darin, sich täglich den Strahlen einer künstlichen Lichtquelle auszusetzen, deren Intensität und Lichtspektrum denen des Sonnenlichts nahekommt. Dieses sogenannte Spektrumlicht reproduziert das Licht der Sonne, jedoch ohne die ultraviolette Strahlung. Dank dieser Bestrahlung stoppt die Netzhaut des Auges die Produktion von Melatonin (Schlafhormon) zugunsten des Serotonins (antidepressives Hormon).



Im Winter kann die Lichttherapie eine gute Lösung sein, um den Lichtmangel auszugleichen.



WARUM WIRD SIE EINGESETZT?

Sie wird klassischerweise für Beschwerden in Verbindung mit der Winterdepression eingesetzt. Man spricht auch von der saisonal-afektiven Störung, das heißt einer Störung, die sich bei den Menschen entwickelt, wenn die tägliche Sonneneinstrahlung am geringsten ist – also von November bis zum Frühlingsbeginn. Diese Winterdepression kann sich auch durch ein Gefühl der Traurigkeit, Heißhunger auf Süßigkeiten, Schlafstörungen usw. zeigen.

LICHTTHERAPIE UND DEMENZ.

Forscher haben Verbesserungen der Stimmung und des Schlafs sowie eine verminderte Unruhe festgestellt; sowie bei einigen an Demenz leidenden Menschen eine leichte Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten und die Wiederherstellung des Biorhythmus.

Wie wird sie eingesetzt? Lichttherapie-Kuren müssen genauestens befolgt werden, um eine unmittelbare und anhaltende Wirkung zu erzielen: 30 Minuten täglich nach dem Aufwachen, immer zur gleichen Stunde, ab September-Oktober bis zum Frühling, sechs Tage in der Woche. Die Anwendung der Lichttherapie am Ende des Tages zögert bei älteren Menschen die Schlafphasen hinaus und verhindert so ein verfrühtes Aufwachen in der Nacht.

Gibt es Gegenanzeigen? Die Lichttherapie sollte nicht von Menschen angewandt werden, die an Augenkrankheiten wie grauem oder grünem Star, Netzhautentzündung usw. leiden. Ältere Menschen, die eine Behandlung mit Auswirkungen auf die Lichtempfindlichkeit durchführen, können theoretisch keine Licht-Behandlungen anwenden und sollten vorher ihren Arzt um Rat fragen. ●

Hiver : attention aux glissades

On le sait, le risque de chute augmente avec l'âge et peut être la cause de bien des ennuis. En hiver, des risques extérieurs comme la neige et le verglas viennent s'ajouter aux nombreux risques déjà existants au quotidien.

À Luxembourg-Ville, si :

- vous avez plus de 65 ans et vous vivez seul(e) dans votre immeuble;
- ou
- vous êtes une personne à besoins spécifiques,

vous pouvez faire appel au Service d'hygiène pour le déblayage de votre

trottoir en cas de chute de neige. Le déblayage est effectué dans les meilleurs délais. Notez que le service coûte 50€ par saison.

Vous n'habitez pas en ville? Contactez votre commune pour savoir si le même genre de service existe.

Dans tous les cas, vous pouvez également demander à un voisin ou à un membre de votre famille de venir déblayer votre entrée, les escaliers qui mènent à votre porte ou les allées autour de votre maison.

Prévoyez également une petite réserve de sel de déneigement pour éviter de glisser sur le sol mouillé. ●





Eine Möglichkeit, Brände zu verhindern

*Sie möchten sich im Winter an einem gemütlichen Feuer wärmen?
Haben Sie an die Wartung Ihres Holzofens und anderer offener
Feuerstellen gedacht?*

**Wollen Sie mehr
wissen ?**
Kontaktieren
Sie uns per Telefon:
26 70 26 oder per
E-Mail: info@help.lu

Zu Ihrer eigenen Sicherheit und der Ihres Umfelds kann es sinnvoll sein, Rauch- und Gasmelder in Ihrer Wohnung anzubringen. Diese Art von Warngerät kann leicht an das Notrufsystem Help24 angeschlossen werden, das es älteren Menschen ermöglicht, weiterhin zuhause wohnen zu bleiben und gleichzeitig ihre Angehörigen zu beruhigen. ♥

help²⁴





Avec des fleurs en éclosion, des températures plus douces et des journées ensoleillées, le printemps annonce l'arrivée des beaux jours. Il est temps de sortir et d'apprécier les rayons de soleil, et pour cela, rien de mieux que de cultiver son jardin.

Pour les seniors, jardiner offre des bienfaits physiques mais également mentaux. Même si la personne âgée peut être limitée physiquement pour certaines tâches, un planning et quelques adaptations devraient lui permettre de pouvoir s'occuper de son espace vert malgré ses soucis physiques. Ainsi, le jardinage permet de rester en bonne santé et en forme, en améliorant la force, mais également l'endurance.





CONSEILS DE JARDINAGE POUR LES SENIORS



Certains bénéfices physiques du jardinage incluent :

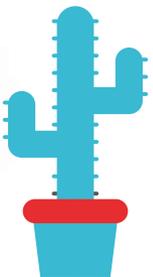
- Améliorer sa santé physique. Jardiner peut en effet brûler jusqu'à 300 calories en une session.
- Aider à rester mobile et souple. Creuser, s'accroupir ou planter font travailler différents groupes de muscles et encouragent les mouvements moteurs.
- Augmenter la force des mains et l'agilité.
- Permettre de prévenir des maladies comme l'ostéoporose.

De plus, jardiner pour le senior a également un effet positif sur les facultés mentales :

- Met de bonne humeur et diminue le sentiment de tristesse et de dépression.
- Diminue la sensation de solitude et améliore le bien-être.
- Donne le sentiment d'accomplissement après avoir planté de jolies fleurs ou de légumes.
- Diminue le stress.

Comment commencer par jardiner de son propre chef ? D'abord, discutez de l'idée avec votre médecin afin de connaître vos soucis physiques et de voir si le jardinage n'est pas déconseillé. S'il n'y a aucune indication contraire, alors voici quelques conseils pour entretenir votre jardin :

- Ne pas rester immobile : Il est préférable de changer de position toutes les 20 à 30 minutes afin de faire travailler différents muscles du corps et éviter les blessures.
- Être prudent avec l'exposition au soleil : le soleil peut s'avérer très nocif pour la personne âgée. Ainsi il est recommandé de porter des lunettes de soleil, un chapeau et de ne pas hésiter à mettre de la crème solaire en cas de forte exposition.
- Jardiner durant les heures les plus fraîches : Evitez de jardiner durant les heures de forte chaleur. En effet, cela peut entraîner des insolation qui sont très difficiles à vivre et dangereuses.
- Utiliser des outils adaptés : Afin de jardiner de façon efficace sans risque de blessure, il est conseillé d'acquérir des outils ergonomiques qui seront bénéfiques pour le senior et lui permettront d'être productif. ●





Des applications pour bouger avec son téléphone

Vous utilisez régulièrement un smartphone ou une tablette pour vos loisirs? Saviez-vous qu'ils peuvent aussi vous aider à faire de l'exercice et à rester en forme? Les applications consacrées aux questions santé explosent depuis plusieurs années.

Apprendre à respirer, à faire une pause yoga ou reprendre une activité sportive en douceur: il nous manque parfois un petit coup de pouce pour retrouver la forme et la sérénité. Alors pour se motiver au quotidien, pourquoi ne pas compter sur une application adaptée à chacun d'entre nous?

POUR APPRENDRE À RESPIRER

On connaît l'importance de la respiration pour lutter contre le stress. L'application Kardia, au fonctionnement ultra simple, vous aide à retrouver le calme au cœur de la tempête. Elle propose des exercices de respiration, de concentration et de relaxation. Le mot d'ordre? Simplicité d'utilisation et efficacité, avec un objectif: atteindre un état dit de «cohérence cardiaque».

QUELQUES MINUTES DE YOGA

Envie de vous initier au yoga? L'application «5 minutes de yoga» vous propose des postures simples, accessibles aux débutants, des images précises et des instructions efficaces. Cela devrait vous permettre de bien débiter la journée, de vous détendre ou de retrouver la paix intérieure au coucher. Dans la même veine, «Gotta Yoga» vous aide à «retrouver votre vraie nature».

SUIVRE SON ACTIVITÉ QUOTIDIENNE

Quelque soit la manière dont vous vous dépensez chaque jour, que ce soit en marchant, en faisant vos courses ou encore en courant après votre bus, vous pourrez évaluer votre activité avec «Human». L'application détecte et enregistre le temps consacré à la dépense physique sous toutes ses formes. Une jolie manière de se motiver et de rester efficace. Plus on bouge, plus on en voit les bénéfices et plus on a envie de se dépenser.



S'ENTRAÎNER À LA MARCHÉ

Avec votre smartphone qui vous parle à l'oreille, plus besoin de coach qui vous crie dessus. Parmi les applications les plus populaires pour se concocter un programme d'entraînement et suivre vos performances

sportives, figurent les désormais classiques Nike+ Running, RunKeeper (pour se faire des programmes d'entraînement et de perte de poids) et Runtastic (qui vous permet d'améliorer vos performances à la marche ou à la course). ●



DE

Zusammenfassung

Sie benutzen in Ihrer Freizeit regelmäßig ein Smartphone oder ein Tablet? Wussten Sie, dass sie Ihnen auch dabei helfen können, zu trainieren und in Form zu bleiben? Seit mehreren Jahren explodiert die Anzahl der Apps im Bereich Gesundheit förmlich.

Lernen, richtig zu atmen

Die Bedeutung der Atmung bei der Bekämpfung von Stress ist bekannt. Die App Kardia funktioniert extrem einfach und hilft Ihnen dabei, im Zentrum des Sturms Ruhe zu bewahren. Sie bietet Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen an.

Einige Minuten Yoga

Lust, Yoga auszuprobieren? Die App „5 minutes de yoga“ (5 Minuten Yoga) zeigt Ihnen einfache, für Anfänger geeignete Haltungen, mit präzisen Abbildungen und klaren Anweisungen.

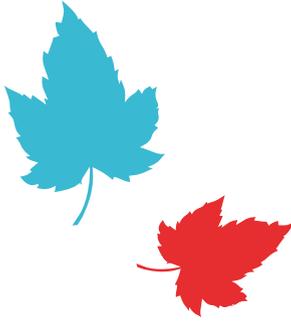
Die tägliche Aktivität messen

Die App Human erkennt und speichert die Zeit, die auf körperliche Anstrengungen aller Art verwendet wird.

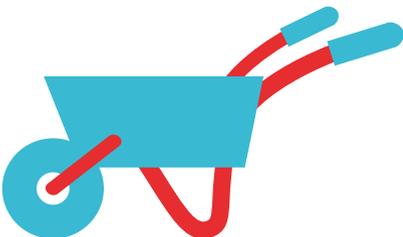
Laufen trainieren

Zu den beliebtesten, heute bereits klassischen Apps, die ein Trainingsprogramm mit Kontrolle der sportlichen Leistungen anbieten, gehören Nike+ Running, RunKeeper und Runtastic. ●





Programme 2019



Janvier/ Januar

LUNDI
MONTAG

31

MARDI
DIENSTAG

01

MERCREDI
MITTWOCH

02



Janvier/ Januar

JEUDI
DONNERSTAG

03

VENDREDI
FREITAG

04

SAMEDI
SAMSTAG

05



DIMANCHE
SONNTAG

06

Janvier/ Januar



JEUDI
DONNERSTAG

10

VENDREDI
FREITAG

11

SAMEDI
SAMSTAG

12



Kino a Kaffi

Un profil pour deux,
Stéphane Robeli



Kinosch 116, Rue de
Luxembourg L-4221
Esch-sur-Alzette



14h00

DIMANCHE
SONNTAG

13



**Theaterkëscht
Hueschtert**



Le centre de loisirs
'LOISI' 7, Routscheed
L-6939 Niederanven



17h00



Janvier/ Januar

**JEUDI
DONNERSTAG**

17

**VENDREDI
FREITAG**

18

**SAMEDI
SAMSTAG**

19



Kino mat Häerz



Cinémathèque 17,
Place du Théâtre
L-2613 Luxembourg/
Ville



14h30

**DIMANCHE
SONNTAG**

20

Janvier/ Januar



JEUDI
DONNERSTAG

24

VENDREDI
FREITAG

25

SAMEDI
SAMSTAG

26



Kino mat Häerz



Cloche d'Or 10, Rue
Eugène Ruppert
L-2453 Gasperich



14h30



DIMANCHE
SONNTAG

27

Février/ Februar

LUNDI
MONTAG

04

MARDI
DIENSTAG

05

MERCREDI
MITTWOCH

06

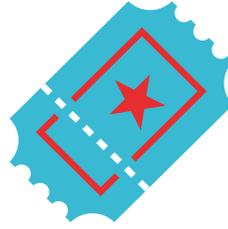
FÉVRIER / FEBRUAR

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

MARS / MÄRZ

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

Février/ Fébruar



JEUDI
DONNERSTAG

07

VENDREDI
FREITAG

08

SAMEDI
SAMSTAG

09



Kino a Kaffi

Last Vegas, Jon
Turteltaub



Kinosch 116, Rue de
Luxembourg L-4221
Esch-sur-Alzette



14h00

DIMANCHE
SONNTAG

10



Février/ Februar

LUNDI
MONTAG

11

MARDI
DIENSTAG

12

MERCREDI
MITTWOCH

13

 **Thé dansant**

 Esch ou Schifflange

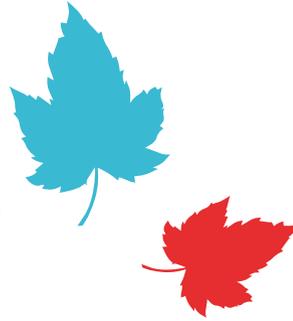
 14h00

FÉVRIER / FEBRUAR

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

MARS / MÄRZ

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



Février/ Fébruar

JEUDI
DONNERSTAG

14

VENDREDI
FREITAG

15

SAMEDI
SAMSTAG

16

DIMANCHE
SONNTAG

17

Février/ Februar

LUNDI
MONTAG

18

MARDI
DIENSTAG

19

MERCREDI
MITTWOCH

20

FÉVRIER / FEBRUAR

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

MARS / MÄRZ

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



Février/ Fébruar

JEUDI
DONNERSTAG

21

VENDREDI
FREITAG

22

SAMEDI
SAMSTAG

23



Kino mat Häerz



Cinémathèque 17,
Place du Théâtre
L-2613 Luxembourg/
Ville



14h30

DIMANCHE
SONNTAG

24

Février/ Februar



LUNDI
MONTAG

25

MARDI
DIENSTAG

26

MERCREDI
MITTWOCH

27



Lëtzebuerg an der Belle Epoque



Konviktskaart 11, Av. Marie-Thérèse L-2132 Luxembourg/Ville



14h00

FÉVRIER / FEBRUAR

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

MARS / MÄRZ

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

Mars/ März



**JEUDI
DONNERSTAG**

28

**VENDREDI
FREITAG**

01

**SAMEDI
SAMSTAG**

02



Kino mat Häerz



Cloche d'Or 10, Rue
Eugène Ruppert
L-2453 Gasperich



14h30

**DIMANCHE
SONNTAG**

03

Mars/ März

JEUDI
DONNERSTAG

07

VENDREDI
FREITAG

08

SAMEDI
SAMSTAG

09



Kino a Kaffi

Ce Soir Je Dors Chez
Toi, Olivier Baroux



Kinosch 116, Rue de
Luxembourg L-4221
Esch-sur-Alzette



14h00

DIMANCHE
SONNTAG

10



Mars/ März



JEUDI
DONNERSTAG

21

VENDREDI
FREITAG

22

SAMEDI
SAMSTAG

23



Kino mat Häerz



Cinémathèque 17,
Place du Théâtre
L-2613 Lux./Ville



14h30

DIMANCHE
SONNTAG

24

Mars/ März

JEUDI
DONNERSTAG

28

VENDREDI
FREITAG

29

SAMEDI
SAMSTAG

30



Kino mat Häerz



Cloche d'Or 10, Rue
Eugène Ruppert
L-2453 Gasperich



14h30

DIMANCHE
SONNTAG

31



Chorale
St. Cécile



Kinneksbond 42,
Route d'Arlon
L-8210 Mamer



17h00

Avril/ April

LUNDI
MONTAG

01

MARDI
DIENSTAG

02

MERCREDI
MITTWOCH

03

21 Pâques / Ostern

22 Lundi de Pâques / Ostermontag

1 Fête du travail / Tag der Arbeit

30 Ascension / Christi Himmelfahrt

AVRIL / APRIL

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					

MAI / MAI

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		

Avril/ April

JEUDI
DONNERSTAG

04

VENDREDI
FREITAG

05

SAMEDI
SAMSTAG

06



Kino a Kaffi

Calendar Girls,
Nigel Cole



Kinosch 116, Rue de
Luxembourg L-4221
Esch-sur-Alzette



14h00

DIMANCHE
SONNTAG

07

Avril/ April

LUNDI
MONTAG

08



Séjour à Trouville
sur-Mer, France

MARDI
DIENSTAG

09



Séjour à Trouville
sur-Mer, France

MERCREDI
MITTWOCH

10



Séjour à Trouville
sur-Mer, France

21 Pâques / Ostern

22 Lundi de Pâques / Ostermontag

1 Fête du travail / Tag der Arbeit

30 Ascension / Christi Himmelfahrt

AVRIL / APRIL

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					

MAI / MAI

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		



Avril/ April

JEUDI
DONNERSTAG

11



Séjour à Trouville
sur-Mer, France

VENDREDI
FREITAG

12



Séjour à Trouville
sur-Mer, France

SAMEDI
SAMSTAG

13

DIMANCHE
SONNTAG

14

Avril/ April

LUNDI
MONTAG

15

MARDI
DIENSTAG

16

MERCREDI
MITTWOCH

17

21 Pâques / Ostern

22 Lundi de Pâques / Ostermontag

1 Fête du travail / Tag der Arbeit

30 Ascension / Christi Himmelfahrt

AVRIL / APRIL

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					

MAI / MAI

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		

Avril/ April

JEUDI
DONNERSTAG

18

VENDREDI
FREITAG

19

SAMEDI
SAMSTAG

20



Kino mat Häerz



Cinémathèque 17,
Place du Théâtre
L-2613 Lux./Ville



14h30

DIMANCHE
SONNTAG

21

Avril/ April

LUNDI
MONTAG

22

MARDI
DIENSTAG

23

MERCREDI
MITTWOCH

24



**Concert de Gala*
de la Croix-Rouge
Luxembourgeoise**



Philharmonie,
Luxembourg Kirchberg



20h00

* La sortie sera encadrée par la bienveillance du personnel de votre antenne

21 Pâques / Ostern

1 Fête du travail / Tag der Arbeit

22 Lundi de Pâques / Ostermontag

30 Ascension / Christi Himmelfahrt

AVRIL / APRIL

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					

MAI / MAI

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		

Avril/ April



JEUDI
DONNERSTAG

25

VENDREDI
FREITAG

26

SAMEDI
SAMSTAG

27



Kino mat Häerz



Cloche d'Or 10, Rue
Eugène Ruppert
L-2453 Gasperich



14h30

DIMANCHE
SONNTAG

28

Avril/ April



LUNDI
MONTAG
29

MARDI
DIENSTAG
30

MERCREDI
MITTWOCH
01



Excursion 'Journée de Pêche' au Relais de la Truite



lieu-dit 'Le Colvert' F-57320 Hestroff/ Anzeling



09h00

21 Pâques / Ostern

22 Lundi de Pâques / Ostermontag

1 Fête du travail / Tag der Arbeit

30 Ascension / Christi Himmelfahrt

AVRIL / APRIL

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					

MAI / MAI

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		



Mai/ Mai

JEUDI
DONNERSTAG

02

VENDREDI
FREITAG

03

SAMEDI
SAMSTAG

04



Kino a Kaffi
The Darjeeling
Limited,
Wes Anderson



Kinosch 116, Rue de
Luxembourg L-4221
Esch-sur-Alzette



14h00

DIMANCHE
SONNTAG

05

Mai/ Mai



**JEUDI
DONNERSTAG**

09



Séjour à Seefeld,
Tirol, Autriche

**VENDREDI
FREITAG**

10



Séjour à Seefeld,
Tirol, Autriche

**SAMEDI
SAMSTAG**

11



Séjour à Seefeld,
Tirol, Autriche

**DIMANCHE
SONNTAG**

12

Mai/ Mai

LUNDI
MONTAG

13

MARDI
DIENSTAG

14

MERCREDI
MITTWOCH

15

 **Fête luxembourgeoise**

 Centre Culturel 122,
Route de Luxembourg
L-7373 Helmdange

 11h30

1 Fête du travail / Tag der Arbeit

30 Ascension / Christi Himmelfahrt

09 Pentecôte / Pfingsten

10 Lundi de Pentecôte /
Pfingstmontag

23 Fête nationale / Nationalfeiertag

MAI / MAI

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		

JUIN / JUNI

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Mai/ Mai



JEUDI
DONNERSTAG

16

VENDREDI
FREITAG

17

SAMEDI
SAMSTAG

18



Kino mat Häerz



Cinémathèque 17,
Place du Théâtre
L-2613 Lux./Ville



14h30

DIMANCHE
SONNTAG

19

Mai/ Mai



**LUNDI
MONTAG**
20

**MARDI
DIENSTAG**
21

**MERCREDI
MITTWOCH**
22



Séjour à Middelkerke,
Belgique



Séjour à Middelkerke,
Belgique



Séjour à Middelkerke,
Belgique

1 Fête du travail / Tag der Arbeit

30 Ascension / Christi Himmelfahrt

09 Pentecôte / Pfingsten

10 Lundi de Pentecôte /
Pfingstmontag

23 Fête nationale / Nationalfeiertag

MAI / MAI

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		

JUIN / JUNI

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Mai/ Mai



**JEUDI
DONNERSTAG**

23



Séjour à Middelkerke,
Belgique

**VENDREDI
FREITAG**

24



Séjour à Middelkerke,
Belgique

**SAMEDI
SAMSTAG**

25



Kino mat Häerz



Cloche d'Or 10, Rue
Eugène Ruppert
L-2453 Gasperich



14h30

**DIMANCHE
SONNTAG**

26

Mai/ Mai

LUNDI
MONTAG

27

MARDI
DIENSTAG

28

MERCREDI
MITTWOCH

29

1 Fête du travail / Tag der Arbeit

30 Ascension / Christi Himmelfahrt

09 Pentecôte / Pfingsten

10 Lundi de Pentecôte /
Pfingstmontag

23 Fête nationale / Nationalfeiertag

MAI / MAI

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		

JUIN / JUNI

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Juin/ Juni

LUNDI
MONTAG

03

MARDI
DIENSTAG

04

MERCREDI
MITTWOCH

05



Musée
des Calèches



21, Rue de Crauthem
L-3390 Peppange



09h00

09 Pentecôte / Pfingsten

10 Lundi de Pentecôte /
Pfingstmontag

23 Fête nationale / Nationalfeiertag

JUIN / JUNI

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JUILLET / JULI

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

Juin/ Juni

JEUDI
DONNERSTAG

06

VENDREDI
FREITAG

07

SAMEDI
SAMSTAG

08



Kino a Kaffi

Belle et Sébastien,
Nicolas Vanier



Kinosch 116, Rue de
Luxembourg L-4221
Esch-sur-Alzette



14h00

DIMANCHE
SONNTAG

09

Juin/ Juni

LUNDI
MONTAG

10

MARDI
DIENSTAG

11

MERCREDI
MITTWOCH

12

09 Pentecôte / Pfingsten

10 Lundi de Pentecôte /
Pfingstmontag

23 Fête nationale / Nationalfeiertag

JUIN / JUNI

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JUILLET / JULI

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

Juin/ Juni



JEUDI
DONNERSTAG

13

VENDREDI
FREITAG

14

SAMEDI
SAMSTAG

15

DIMANCHE
SONNTAG

16



Juin/ Juni

**LUNDI
MONTAG**

17



Séjour à Koksijde,
Belgique

**MARDI
DIENSTAG**

18



Séjour à Koksijde,
Belgique

**MERCREDI
MITTWOCH**

19



Séjour à Koksijde,
Belgique

09 Pentecôte / Pfingsten

10 Lundi de Pentecôte /
Pfingstmontag

23 Fête nationale / Nationalfeiertag

JUIN / JUNI

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JUILLET / JULI

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

Juin/ Juni

**JEUDI
DONNERSTAG**

20

**VENDREDI
FREITAG**

21

**SAMEDI
SAMSTAG**

22



Séjour à Koksijde,
Belgique



Kino mat Häerz



Cinémathèque 17,
Place du Théâtre
L-2613 Lux./Ville



14h30

**DIMANCHE
SONNTAG**

23

Juin/ Juni

LUNDI
MONTAG

24

MARDI
DIENSTAG

25

MERCREDI
MITTWOCH

26



Séjour à Todtmoos,
Allemagne



Séjour à Todtmoos,
Allemagne

09 Pentecôte / Pfingsten

10 Lundi de Pentecôte /
Pfingstmontag

23 Fête nationale / Nationalfeiertag

JUIN / JUNI

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JUILLET / JULI

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

Juin/ Juni

**JEUDI
DONNERSTAG**

27



Séjour à Todtmoos,
Allemagne

**VENDREDI
FREITAG**

28



Séjour à Todtmoos,
Allemagne

**SAMEDI
SAMSTAG**

29



Kino mat Häerz



Cloche d'Or 10, Rue
Eugène Ruppert
L-2453 Gasperich



14h30

**DIMANCHE
SONNTAG**

30

2019



CINÉMA

	JUIL	AOÛT	SEP	OCT	NOV	DÉC
Kino a Kaffi				03	07	05
Kino mat Häerz	Tous les 3 ^e jeudis du mois à la Cinémathèque de Luxembourg et tous les 4 ^e jeudis du mois à la Cinémathèque de la Cloche d'Or					



Pour plus d'informations sur les activités et loisirs ,
merci de nous contacter au :



27 55 - 3600 ou 26 70 26

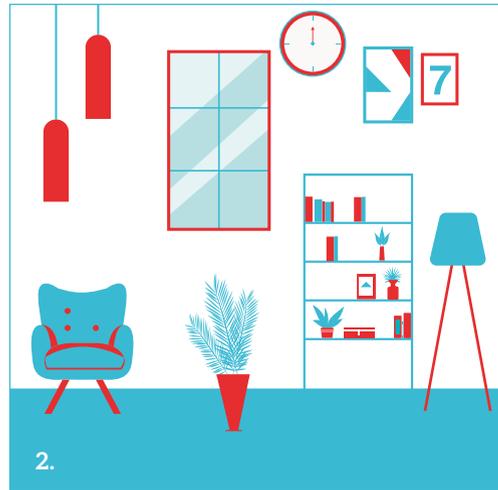
Jeux / Spiele

JEU DES 7 ERREURS

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

FEHLERBILDSUCHE

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



JEU DE LOGIQUE / LOGIKRÄTSEL

				= 18
				= 25
				= 29
				= 23

= 25 = 21 = 28 = 21

	=
	=
	=
	=

contacts utiles pour votre prise en charge

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





A series of horizontal lines for writing, starting from the second line below the header and extending to the bottom of the page.

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: 7000 exemplaires

Imprimé sur du papier recyclé.



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



**ALS KOMPETENTER
FACHVERSAND IM
BEREICH DER
INKONTINENZ KÖNNEN
SIE SCHNELL BEQUEM
UND VON ZUHAUSE AUS
UNSERE PRODUKTE
BESTELLEN.**

Seit über 30 Jahren stehen wir mit unserem guten Namen für hochwertige Produkte und Dienstleistungen rund um Pflege, Medizin und Mobilität.

HOSPILUX ist das führende luxemburgische Home Care Unternehmen, das sich der umfassenden Versorgung von chronisch Kranken und Pflegedürftigen Patienten in ihrem Zuhause mit medizinischen Produkten und Dienstleistungen verschrieben hat.

HOSPILUX S.A. FOURNISSEUR OFFICIEL DE LA SANTÉ

1, rue des Chaux, L-5324 Contern | **T.**: (+352) 35 02 20-1 | **F.**: (+352) 35 02 65

T. Boutique Contern: (+352) 35 02 20-40

geöffnet montags bis freitags von 8h30 bis 17h30 und samstags von 9h00 bis 13h00

T. Bureau des commandes: (+352) 35 02 20-22 | hospilux@hospilux.lu

www.hospilux.lu

