

MAGAZINE
help N° 3
06/2019

Bleift gesond!

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



Agenda
à l'intérieur



DOSSIER

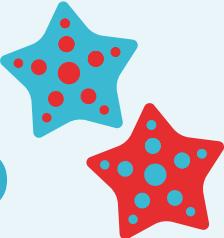
**Restons actifs
pour bien vieillir !**

GUTT A FORM

Canicule
**Comment bien dormir
en cas de chaleur ?**

help
All Dag ass e gudden Dag

Édito



Léif Lieserin, Léiwe Lieser

Mir, als Help Netzwierk, sinn all Dag duerch eise Wölle gedriwwen a motivéiert Är Ufuerderungen zefritten ze stellen an lech dofir héichqualitativ Servicer a Leeschturen ze bidden andeems mer modern an innovativ Léisungen, mat eisen Hëllefs- a Fleegedéngschter bei lech doheem, uwenden, esou dass «All Dag ee gudden Dag ass». Fir lech nach besser entgéint ze kommen an Ären Ufuerderungen nach méi gerecht ze ginn hu mir elo e “Service Relation Clients” ageriicht. Dir kénnt an déser neier Ausgab vum Bleift gesond méi doriwwer liesen.

Help proposéiert lech an déser Revue nützlech Äntwerten a Rotschlei fir lech den Alldag ze vereinfachen. An déser Editioun vum Bleift gesond ass d’Thema vum Haaptdossier d’aktiivt Alteren: aktiv bleiwen am Alter ass ee wesentlecht Element fir esou laang wéi méiglech bei gudder Gesondheet ze bleiwen.

Op Är Remarken a Virschlei hin hu mir den Agenda nach ausgebaut fir dass en elo och op d’Artikle verweist fir nach méi kloer Informatiounen ze ginn.

Äert Hëllefs- a Fleegenetzwierk wünscht lech eng agreabel Lecture!

Chère lectrice, cher lecteur,

En tant que réseau, nous sommes motivés et guidés chaque jour par la volonté de vous satisfaire et de contribuer à des prestations et services de qualité en mettant en place des solutions innovantes et novatrices grâce aux équipes des aides et soins à domicile pour que «chaque jour se présente bien.» Pour vous satisfaire et répondre au mieux à vos demandes, nous avons mis en place le «Service Relation Clients» afin d’être au plus près de vous. Vous pourrez en lire davantage dans ce numéro du Bleift gesond.

Help vous apporte dans ce magazine biannuel des réponses et des conseils utiles pour faciliter votre quotidien. Dans ce numéro du Bleift gesond, le dossier est consacré au vieillissement actif: rester actif en vieillissant est primordial pour tenter de rester en bonne santé le plus longtemps possible. Suite à vos remarques et suggestions, l’agenda a été complété et renvoie aux articles pour des informations pertinentes.

Votre réseau d'aides et de soins vous souhaite une agréable lecture!

Help Aides et soins





Restons actifs pour bien vieillir!

La proportion de personnes âgées dans notre société augmente rapidement. En Europe, d'ici à 2060, le nombre de personnes de plus de 65 ans passera de 17,4 % à 29,5 % de la population totale. Quant à la proportion de personnes de plus de 80 ans, elle va presque tripler, pour atteindre 12 %... Aujourd'hui, le défi est d'assurer à chacun de vivre en bonne santé, le plus longtemps possible. Et ça commence dès maintenant, peu importe qu'on ait 25, 45 ou 70 ans.

Première règle, pour rester en bonne santé: il faut bouger. Elle s'applique à tous, et pas seulement aux personnes vieillissantes ou déjà âgées, pas seulement aux personnes qui rencontrent les premiers problèmes de santé ou de perte d'autonomie. L'objectif est de favoriser un bon vieillissement, c'est-à-dire prévenir un vieillissement accéléré faute d'une bonne hygiène de vie ou l'apparition de maladies chroniques. Cela ne se limite pas à l'aspect physique mais englobe le fait de s'engager, de participer à des activités, seul ou en groupe, de se former aux nouvelles technologies, de rester informé sur le monde qui nous entoure. «Cela va plus loin que la simple notion de bouger», explique Catherine Gapenne, directrice du service Aides et Soins de la Croix-Rouge luxembourgeoise. «Il s'agit de maintenir et de renforcer les compétences physiques, sociales et cognitives mais aussi de faire de nouveaux appren-

tissages, de nouvelles rencontres et de nouvelles expériences.»

Pour beaucoup de personnes à l'aube de la cinquantaine, l'activité physique devient plus rare. Marcher, faire du vélo, aller à la piscine sont pourtant autant d'activités à la portée du plus grand nombre et facilement accessibles.

Faire du bénévolat, s'engager dans le monde associatif, aller à la rencontre des autres, s'inscrire dans un club de sport, participer à des ateliers artistiques, voyager... Tout contribue à entretenir nos capacités et à stimuler et éveiller nos sens. A tout âge, à toute période de la vie professionnelle ou de la pension, il faut prendre le temps de bouger.

UNE VIE SOCIALE ÉPANOISSANTE

Pour les plus jeunes, l'accent est mis aujourd'hui sur l'importance de bien anticiper et préparer sa retraite, de trouver de nouvelles activités, de nouvelles passions, de développer des talents restés encore inexpri-més, de prendre de nouvelles responsabilités, ... de rester actif! Dans ce cadre, Help gère des Clubs Senior dont l'objectif est de proposer une offre permettant l'engagement actif des participants, en cherchant à développer leurs ressources et leurs compétences, et en les incitant à s'investir dans de nouvelles initiatives tout en préservant au mieux leur santé physique, psychique et sociale. «*Je recommande vivement le Club Senior à toutes les personnes qui n'ont pas encore osé franchir le pas!*», confie Nicole. Participant active depuis bientôt 17 ans, elle a commencé à s'inscrire à des activités en soirée, alors qu'elle travaillait encore. Une fois retraitée, elle a pu se joindre à d'autres activités diverses et variées (activités sportives, culturelles, de découverte, de prévention, etc.). «*Etant veuve, j'aime me retrouver avec des gens et partager de bons moments, et il n'est jamais trop tard pour apprendre.*» Parce que bien vieillir, c'est avant tout maintenir une vie sociale riche et valorisante. Vous avez envie de bouger, faire des rencontres sympathiques et sortir de chez vous? Les Clubs Senior sont à votre disposition.

Soucieux de toujours améliorer le bien-être et la satisfaction de ses clients, Help met à disposition des personnes en perte d'autonomie un

service «activités et loisirs» spécifi-quement conçu pour leur permettre de profiter de prestations de loisirs ou de vacances mais en étant ac-compagnées et encadrées par des soignants. Celui-ci vise à apporter quelques propositions et solutions aux problèmes d'ennui, de restric-tion des activités à l'extérieur du domicile, voire d'isolement ou de solitude et de routine vécus par certaines personnes. Ainsi un cata-logue d'activités a été réalisé autour de différents thèmes susceptibles d'être menés tout au long de l'an-née avec les antennes de soins à domicile et les centres de jour: ex-cursions ludiques et culturelles, vi-sites de musées et de sites naturels, croisières sur la Moselle, séjours de vacances à l'étranger, etc.

Pour les personnes les plus âgées, bien vieillir, c'est encore veiller à ef-fectuer un maximum de choses par elles-mêmes, toujours en mobilisant et activant les ressources et capaci-tés encore disponibles. Tout client du réseau Help suivi à son domicile est invité à réaliser seul tous les gestes aussi petits soient-ils, encore à sa portée. Toutes ces petites choses du quotidien: participer à la préparation du repas, faire la pous-sière, plier du linge, sortir dans le jar-din. Le soignant ne fait à la place du patient, mais au contraire le laisse faire ce qu'il peut encore faire et l'en-courage à conserver son autonomie.

UN ENCADREMENT ADAPTÉ ET SPÉCIFIQUE

À ce titre, les centres de jour s'adressent aux personnes qui ne peuvent ou ne veulent plus rester chez elles toute la journée pour des

A tout âge, à toute période de la vie professionnelle ou de la pension, il faut prendre le temps de bouger.



questions de sécurité ou de solitude et qui se sentent mieux encadrées dans un centre spécialisé. Le réseau Help offre actuellement un tel accueil dans neuf de ses structures gérées par ses membres. Le coordinateur des centres de jour se charge d'assurer le transport du client du domicile vers le centre ainsi que le retour. Durant la journée, le centre garantit non seulement l'accueil et les repas, mais également un encadrement spécialisé avec des activités thérapeutiques ou d'animation et de soutien.

Les centres sont un lieu d'accueil et de vie sociale répondant très spécifiquement aux demandes et aux besoins des clients. Ils permettent de soulager le conjoint ou les proches. Les activités de groupe sont là pour stimuler l'autonomie de la personne, à la fois physique, psychique et sociale. On valorise ainsi le sentiment d'appartenance et l'estime de soi. «*Notre rôle est d'éliminer tous ces petits freins qui ralentissent l'élan vital du patient, de lui offrir l'opportunité de vivre des petits moments de plaisir et de partage, et de l'accomp-*

pagner le plus longtemps possible», ajoute Catherine Gapenne. Ce principe du «**rester actif**» est commun à toutes les activités proposées par le réseau Help et ses partenaires. En complément et trame de fond des soins, de nombreuses activités sont ainsi proposées tout au long de l'année. Culturelles, sportives ou de loisirs, ces animations permettent à tous les seniors de rester acteurs de leur vie, de garder une place au sein de la société, d'exister, quel que soit leur état de santé. Par exemple, différentes conférences «*Bleift gesond!*» ont été organisées ces derniers mois avec les Clubs Senior afin d'éveiller les consciences sur les bienfaits d'une bonne alimentation, d'une activité physique régulière ou encore sur l'entretien de sa forme cérébrale.

En fonction de son âge, de ses affinités, de ses envies et de son niveau d'autonomie, chaque personne peut trouver une activité qui correspond à ses attentes. En s'adressant à sa commune, elle pourra être orientée vers les différentes associations actives dans sa région. ❤

UNE ALIMENTATION Saine POUR BIEN VIEILLIR

Bien vieillir, c'est d'abord garder une bonne santé et se maintenir en bonne forme physique malgré les années qui passent. Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière sont indéniablement des atouts fondamentaux pour garder la santé ou la récupérer après une maladie ou un accident. Au plan individuel, en prenant de l'âge, il est d'autant plus important d'adapter son alimentation à ses activités et de bouger au quotidien. Bien manger, ce n'est pas seulement couvrir ses besoins physiologiques, mais cela implique également la notion de manger avec plaisir.

Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière aideront:

- à vous protéger contre certaines maladies (ex. diabète, maladies cardiovasculaires, etc.);
- à limiter les problèmes de fatigue, d'ostéoporose;
- à réduire les risques de chutes et de fractures;
- à « bien vieillir », tout en continuant à vivre selon vos désirs.

Ces messages clefs sont les piliers du plan national «Gesond lessen, Méi Bewegen», initié dès 2006 au Luxembourg, dont l'un des objectifs est d'instaurer un environnement propice à une alimentation équilibrée et à la pratique d'une activité physique régulière et adaptée pour tous les âges.

LES CLUBS SENIORS, PARTENAIRES DU PROGRAMME DÉMENCE PRÉVENTION

Dans une certaine mesure, vieillir et oublier davantage peut être normal. Pour autant, beaucoup d'inquiétudes émergent lorsque les oubli s'accentuent et que les facultés mentales diminuent au-delà des seuils estimés normaux: est-ce que je deviens dément? Le suis-je déjà? Que puis-je faire contre l'oubli?

Si vous aussi vous cherchez des réponses à ces questions, parlez-en. Le réseau Help et ses Clubs Seniors sont partenaires du programme démence prévention (pdp) au Luxembourg. Ce programme a pour but de prévenir une démence naissante ou du moins de la retarder. Il propose également de nombreuses possibilités pour mieux gérer les facteurs de risque de la démence. ●



Si vous désirez des renseignements supplémentaires, n'hésitez pas à contacter l'Info-Zenter Demenz par téléphone au 247 - 75 600 ou à consulter le site www.demence.lu.



DE

Zusammenfassung

Aktiv bleiben und das Alter genießen!

Die erste Regel, um gesund zu bleiben, lautet: Man muss sich bewegen. Sie gilt für alle und nicht etwa nur für ältere oder alte Menschen, nicht nur für diejenigen, die erste gesundheitliche Probleme haben oder ihre Autonomie verlieren. Ziel ist es, ein positives Altwerden zu fördern, das heißt, ein beschleunigtes Altern aufgrund eines falschen Lebenswandels oder des Auftretens chronischer Krankheiten zu verhindern. Das betrifft nicht nur den körperlichen Aspekt, sondern meint auch, sich zu engagieren, an Aktivitäten teilzunehmen, allein oder in der Gruppe, sich mit den neuen Technologien vertraut zu machen und über die Welt informiert zu bleiben, die uns umgibt. „Das geht weit über das schlichte sich Bewegen hinaus“, erklärt Catherine Gapenne, Direktorin des Hilfs- und Pflegediensts des Luxemburger Roten Kreuzes. „Es geht darum, die körperlichen, sozialen und kognitiven Fähigkeiten zu erhalten und zu stärken, aber auch Neues zu erlernen, kennenzulernen und zu erleben.“

einer gesunden Ernährung, um aktiv älter zu werden

Aktiv das Alter zu genießen heißt zunächst, trotz der Jahre, die ins Land gehen, gesund und körperlich in Form zu bleiben. Eine ausgewogene Ernährung und eine regelmäßige körperliche Betätigung sind unbestreitbar elementare Voraussetzungen, um gesund zu bleiben oder sich nach einer Krankheit oder einem Unfall schnell wieder zu erholen.

Eine ausgewogene Ernährung und eine regelmäßige körperliche Betätigung helfen Ihnen dabei: sich gegen bestimmte Krankheiten zu schützen (z.B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen usw.); Problemen mit Müdigkeit oder Osteoporose vorzubeugen; die Risiken von Stürzen und Brüchen zu mindern; „gut“ älter zu werden, ohne auf die kleinen Freuden des Alltags zu verzichten.

Diese Schlüsselbotschaften sind die Grundpfeiler des im Jahr 2006 in Luxemburg gestarteten Nationalen Plans „Gesond lesssen, Méi Bewegen“, dessen Ziel es unter anderem ist, ein Lebensumfeld zu schaffen, das eine ausgewogene Ernährung und eine regelmäßige körperliche Betätigung fördert und an jedes Alter angepasst ist.

Die Clubs Seniors, Partner des Präventionsprogramms Demenz

In gewisser Weise kann es normal sein, mit zunehmendem Alter vergesslicher zu werden. Jedoch ist es oft beunruhigend, wenn diese Vergesslichkeit rasch zunimmt und die geistigen Fähigkeiten stärker abnehmen, als dies gemeinhin als normal gilt: Werde ich altersdement? Bin ich es schon? Was kann ich gegen die Vergesslichkeit tun?

Wenn auch Sie Antworten auf diese Fragen suchen, sprechen Sie darüber! Das Netzwerk Help und seine Clubs Seniors sind Partner des Präventionsprogramms Demenz (programme démence prévention, pdp) in Luxemburg. Dieses Programm hat zum Ziel, einer beginnenden Demenz vorzubeugen oder sie zumindest hinauszögern. Es möchte auch neue Arten aufzeigen, geistig in Form zu bleiben.

Wenn Sie weitere Informationen wünschen, wenden Sie sich bitte einfach an das Info-Zenter Demenz oder besuchen Sie die Website www.demenz.lu.



Un nouveau service dédié à la satisfaction de chaque client

Au Luxembourg, l'offre en matière d'aides et de soins s'est fortement développée au cours de ces dernières années.

Désireux de continuer à tendre vers l'excellence et de répondre toujours mieux aux besoins de sa clientèle, le réseau Help met en place un «service relation clients». «*Notre but est d'augmenter la satisfaction de nos clients, de les fidéliser grâce à des services de qualité et une écoute de tous les instants*», confie Stéphanie Conter, chargée de missions pour le Service des Aides et Soins de la Croix-Rouge luxembourgeoise.

Grâce à ce nouveau service, Help souhaite augmenter sa disponibilité à l'égard des clients et se démarquer des autres prestataires en apportant une réelle plus-value dans le processus de prise en charge des clients. «*Aujourd'hui, les attentes des clients sont plus spécifiques et diversifiées et les canaux d'information et de communication utilisés sont: téléphone, mail, internet, réseaux sociaux, entretiens en face à face, etc.*



Pour contacter
le "service relation
clients" de Help:
26 70 26



Par ailleurs, ce dernier exige souvent réactivité et instantanéité dans les réponses apportées à sa requête», poursuit Stéphanie Conter.

Le «service relation clients» peut se définir comme un «single point of contact» pour les clients, les nouveaux comme les actuels. Il répond à toutes les questions sur les différentes offres de services et entend les éventuelles insatisfactions ainsi que les nouveaux besoins. Il s'adresse également aux demandes des aidants, des professionnels de santé qui cherchent des informations sur les prestations disponibles

ou les possibilités de prise en charge d'un client particulier.

Le «service relation clients» Help est accessible du lundi au vendredi (excepté les jours fériés) de 8 à 12 heures et de 13 à 17 heures, via l'accueil du service «Helpline»/Accueil au **26 70 26/27 55.** ●

Pour toute demande d'information concernant le traitement de vos données personnelles par Help a.s.b.l. / Doheem Versuergt a.s.b.l. ou pour l'exercice de vos droits, vous pouvez contacter la déléguée à la protection des données par courriel: gdpr-infos@help.lu ou à l'adresse suivante:

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

Qualité: La gestion des plaintes



Dans cette édition, nous souhaitons mettre en exergue notre volonté d'utiliser la gestion des plaintes comme un instrument fondamental dans notre démarche qualité au sein du réseau Help.

Il est très important pour nous de veiller à une grande satisfaction de nos clients et c'est précisément pour cela que nous souhaitons vous donner la possibilité d'énoncer vos plaintes, doléances, suggestions et éloges concernant notre travail et l'accompagnement que nous vous offrons. Le processus de gestion des plaintes interne a pour objectif d'assurer un traitement rapide des plaintes de nos clients, conforme aux recommandations et aux bonnes pratiques.

Toutes les plaintes et retours de nos clients vont être exploités pour recenser et identifier la nature des non-conformités et points faibles dans nos prises en charge.

Les différentes étapes de gestion des plaintes alimentent le service qualité d'informations précieuses sur le vécu des clients et la nature de l'insatisfaction entre autres qui permettront d'améliorer la qualité des services et des prestations proposés. Ainsi la gestion des plaintes

représente une chance pour l'organisation de renforcer la confiance des clients et des proches ainsi que d'améliorer la satisfaction.

COMMENT ÉMETTRE UNE PLAINE?

Notre objectif est de traiter chaque plainte dans un dialogue constructif avec le plaignant. Les plaintes peuvent être émises par voie électronique (E-Mail), par courrier postal ou verbale.

Les plaintes par voie électronique sont à adresser à:
info@help.lu

Les plaintes par courrier postal sont à adresser à:

**Help 11, Place Dargent
L-1413 Luxembourg**

Les collaborateurs de notre Helpline, du service relations clients et les interlocuteurs du service qualité, et bien entendu, nos responsables d'antennes ainsi que la direction restent à votre disposition et votre écoute.

Qualität: Beschwerde-management

In dieser Ausgabe werden wir Ihnen das Beschwerdemanagement als ein wichtiges Werkzeug der Qualitätssicherung von Help vorstellen.

Die Zufriedenheit unserer Kunden ist uns sehr wichtig, deshalb ist es uns ein Anliegen Ihnen die Möglichkeit zu geben, Beschwerden, Anliegen, Anregungen und Lob über unsere Arbeit und Begleitung zu äußern. Wir haben deshalb ein internes Beschwerdemanagement eingerichtet, mit dem Ziel, die angemessene und schnelle Bearbeitung von Kundenbeschwerden sicherzustellen.

Alle eingehenden Kundenbeschwerden und Rückmeldungen werden ausgewertet, um etwaige Schwachstellen oder Mängel in unseren Arbeitsprozessen zu erkennen und zu beheben.

Die verschiedenen Etappen im Beschwerdemanagement tragen dazu bei, dem Qualitätsmanagement Informationen über das Erleben der Kunden und die Gründe der Unzufriedenheit zu erhalten und ist entscheidend zur Verbesserung der Qualität von unseren Dienstleistungen. Ferner ist das Beschwerdemanagement eine Chance für das Unternehmen, Kundenloyalität zu stärken und Fehlerkosten zu reduzieren.

WIE KANN ICH EINE BESCHWERDE HINTERLEGEN?

Unser Ziel ist es, jede Beschwerde möglichst im konstruktiven Dialog mit dem Beschwerdeführer zu lösen. Beschwerden können elektronisch z.B. per E-Mail, auf dem Postweg und mündlich an uns gerichtet werden. Elektronische Beschwerden richten Sie bitte an folgende E-Mail-Adresse:

info@help.lu

Für Beschwerden auf dem Postweg nutzen Sie bitte folgende Anschrift:
**Help 11, Place Dargent
L-1413 Luxembourg**

Zu jederzeit stehen Ihnen unsere Mitarbeiter unserer Helpline, Kundenservice oder Ihre Ansprechpartner aus dem Service Qualité sowie unsere Führungskräfte in den Antennen und die Direktion zur Verfügung. Fortsetzung folgt... ❤



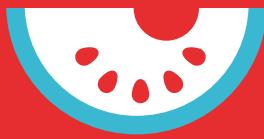
En été, quels aliments consommer ?

En été, et d'autant plus en cas de canicule, il faut se désaltérer avant de sentir la soif. Quand la sensation de soif fait son apparition, il est trop tard, car c'est le signe qu'on est déjà déshydraté. Par temps chaud, il est recommandé de boire plus de 1,5 litre d'eau afin de compenser les pertes par la sueur.

Pour les personnes qui n'aiment pas trop l'eau, celle-ci peut être mélangée avec un sirop de fruit (citron, menthe, grenade...). Lorsque les jardins et les épiceries débordent de légumes et de petits fruits frais

mûris au soleil, le temps est venu de profiter de cette manne et de faire le plein de vitamines, de nutriments, d'antioxydants et de fibres contenus dans ces aliments. Fruits et légumes contiennent également beaucoup d'eau.

On rafraîchit le menu avec les variétés de la saison comme les concombres, le maïs, les courgettes, les poivrons, les tomates et les légumes racines. Outre les légumes, les fruits frais s'illustrent à table. Quel bonheur de se régaler de fraises, de framboises, de mûres ou



1,5

litre d'eau par jour
est recommandé
en cas de canicule.

de melon! On les dévore nature, on les ajoute aux céréales, dans une salade ou on les transforme en dessert glacé. Parce que les fruits de saison sont tellement meilleurs dans leur plus simple expression, on évite de les cuire. Rien n'est mieux pour en conserver tout le goût, la texture, les vitamines et les précieux antioxy-

dants. Les produits laitiers sont également recommandés. En résumé, il faut veiller à manger de façon équilibrée, tout en veillant à boire un peu plus que de coutume.

Lisez nos conseils culinaires dans la rubrique *lesst gesond!* ❤

RAPPEL! Inscrivez-vous au plan canicule!

Chaque année, le ministère de la Santé, en collaboration avec la Croix-Rouge luxembourgeoise et la COPAS (Fédération des prestataires du secteur des aides et soins), met en place un plan canicule. Si un épisode de grande chaleur se produit pendant l'été 2019, des visites par un service d'aides et de soins à domicile sont prévues chez les personnes âgées, à autonomie réduite et contacts sociaux limités, afin de leur fournir une aide à l'hydratation lors d'une alerte canicule. Les personnes de plus de 75 ans vivant seules (ou avec une personne non valide), à autonomie limitée, peu entourées et sans aide de la part de l'assurance-dépendance, ou leur famille, peuvent prendre contact avec l'accueil téléphonique de la Croix-Rouge au 27 55 (lundi-vendredi de 8 à 17 heures) pour tout renseignement supplémentaire.



Wie kann man auch bei Hitze gut schlafen?



In Luxemburg ist es nicht sehr oft heiß. Doch wenn es sehr heiß ist, geht man manchmal nicht gerne ins Bett. Sich hundert Mal herumwälzen, den Schlafanzug ausziehen, die Bettdecke von einem Bein oder sogar dem ganzen Körper wegziehen ... Wenn man weiß, dass der Körper seine Temperatur senken muss, damit man gut einschläft, versteht man besser, warum uns jede Hitzewelle das Einschlafen so zur Tortur macht.

1. Etwas Leichtes essen und Wasser trinken

Diese goldene Regel sollte man das ganze Jahr über befolgen, doch im Sommer ist sie noch wichtiger. Wenn Sie abends zu viel essen, muss Ihr Verdauungssystem entsprechend mehr arbeiten und das hat zur Folge, dass Ihre Körpertemperatur ansteigt. Stellen Sie sich eine Flasche kühles Wasser neben das Bett und trinken Sie regelmäßig, falls Sie in der Nacht aufwachen.

2. Treiben Sie spät abends keinen Sport mehr

Es ist verführerisch, bis kurz vor oder nach Sonnenuntergang zu warten, um Fußball zu spielen oder einen anderen Sport auszuüben. Doch der Körper benötigt Zeit, um sich abzukühlen, nämlich mindestens zwei oder drei Stunden. Um ehrlich zu sein: Besser ist es, morgens zu joggen, wenn die Luft noch kühl ist.

3. Nehmen Sie eine lauwarme Dusche

Gehen Sie vor dem Schlafengehen duschen. Einige Minuten unter lauwarmem oder kühlem Wasser genügen. Wenn Sie eine zu kalte Dusche nehmen, wird Ihr Körper aktiv, um seine Normaltemperatur wieder zu erreichen. Die Folge: Danach ist Ihnen wieder zu heiß. Sie können sogar schlafen gehen, ohne sich vollständig abzutrocknen.

Wenn es sehr heiß ist, eht man manchmal nicht gerne ins Bett.

4. Knöchel, Ellenbogen, Handgelenke und Nacken kühlen

Kühlen Sie zumindest Ihren Nacken, Ihre Handgelenke, Ihre Knöchel und Ihre Füße. Und vergessen Sie nicht die Ellenbogen! Tauchen Sie sie einige Minuten in kaltes Wasser, so kühlen Sie sich effizient vor dem Schlafengehen ab. Man kann sogar mit einem Kühlbeutel auf den Füßen oder im Nacken einschlafen.

5. Kühlen Sie Ihr Schlafzimmer

Wenn die Sonne direkt auf die Fenster Ihres Schlafzimmers scheint, denken Sie daran, schon morgens Ihre Vorhänge zuzuziehen und, sobald es kühl ist, die Fenster halb zu öffnen und die Zimmertür offen zu lassen. Dann ist Ihr Zimmer abends weder zu heiß noch zu kalt, sondern einfach nur ideal, um problemlos einzuschlafen. Sorgen Sie für Durchzug, denn es ist wichtig, dass die Luft zirkulieren kann.

6. Verzichten Sie auf belebende Getränke

Nach 16 Uhr ist es besser, keinen Kaffee, keine kohlensäurehaltigen Getränke oder Energy-Drinks mehr zu sich zu nehmen. Da sie ihre Wirkung erst mehrere Stunden nach dem Trinken entfalten, sollten alle, die Probleme mit dem Einschlafen haben, auf sie verzichten.

7. Trinken Sie Tee oder Früchtetee

Tee kann selbst im Sommer ein unverzichtbarer Verbündeter sein! Natürlich haben Sie keine Lust auf ein heißes Getränk, wenn es draußen 28° Grad hat, doch Sie werden danach

leichter einschlafen: Wenn man etwas trinkt, das heißer ist als die „normale“ Körpertemperatur, kühlt der Körper leichter ab, da er seine innere Temperatur entsprechend reguliert. Und das funktioniert auch mit einem guten Früchtetee!

8. Vergessen Sie die Bildschirme

Noch ein Tipp, der das ganze Jahr über nützlich ist, besonders jedoch bei Hitze: Schalten Sie etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen alle Ihre Bildschirme aus. Nehmen Sie stattdessen lieber ein Buch zur Hand. Bildschirme halten Sie normalerweise wach und „täuschen“ Ihre innere Uhr, wenn Sie eigentlich müde werden sollten.

9. Wählen Sie die richtige Kleidung

Warum sich das Leben komplizierter machen, indem man Schlafanzüge und Betttücher wählt, die Sie in tropischen Nächten schwitzen lassen? Wählen Sie Textilien aus Baumwolle, die bei Hitze immer noch Ihr bester Verbündeter ist. Der Stoff absorbiert Ihre Transpiration und sorgt dafür, dass Ihr Körper gesund atmen kann.

10. Lassen Sie die Finger von Alkohol

Alkohol erhöht normalerweise Ihre Körpertemperatur und ist bei Hitze nicht wirklich eine gute Idee. Sie möchten mit Freunden ein kühles Getränk genießen? Dann versuchen Sie es doch mit einem leckeren Cocktail ohne Alkohol! ❤



La lecture, un loisir agréable et utile

Selon une étude menée récemment en France, 22% des lecteurs les plus assidus ont entre 50 et 64 ans et 30% ont plus de 65 ans. Et vous, aimez-vous lire un bon livre? Cette activité procure à la fois plaisir et détente, tout en activant votre imagination.



22% des lecteurs les plus assidus ont entre 50 et 64 ans et 30% ont plus de 65 ans.

Une étude réalisée par des chercheurs de l'université de Yale a permis de mettre en évidence le lien entre la lecture et le bien-vieillir. Parmi les bienfaits constatés, on peut noter une concentration accrue et une amélioration de la qualité du sommeil. Par ailleurs, en transportant le lecteur hors du quotidien, le stress s'en trouve fortement réduit.

Autre fait notoire sur la santé: la lecture réduit les risques de maladie d'Alzheimer. Les résultats d'une étude publiés dans la revue «Proceedings of the National Academy of Sciences» démontrent que les adultes pratiquant des activités faisant intervenir le cerveau, telles que la lecture ou les mots croisés, présentent de plus faibles risques de développer la maladie d'Alzheimer.

De plus, selon les chercheurs de l'université de Yale, les personnes lisant plus d'une demi-heure par jour ont en moyenne une espérance de vie accrue de deux ans. Raison supplémentaire pour ne plus hésiter à ouvrir un livre! ❤



Wat ass de richteg Sport fir mech?

Och wann net all Sportaart all Muskel zum Schaffe bréngen, sinn d'Sportaarten awer all gutt fir d'Gesondheet. Et gëtt also kee Grond fir net all Dag déi 30 Minuten Sport ze maachen, déi konselléiert sinn.

Et ass fir jideree wichteg d'Muskulatur a Form ze halen, zemools awer wann ee schonn iwwer 50 Joer al ass an de Basis-Metabolismus méi lues gëtt. De Basis-Metabolismus ass d'Kapassitéit Kalorien am Rouhzustand ze verbrennen.

Wa mer lech zu engem Sport rode misste wier et Rudderent. Bei dëser Sportaart ginn all d'Muskele mobiliséiert. Mä natiertlech huet net jiddeen e Boot virun der Dier. Et ass awer méiglech an engem Fitness-Studio op engem Gerät ze ruderent. Un dëser Sportaart gëtt et grondsätzlech net fill auszesetzen, ausser Dir hutt Problemer mam Réck.

Munchmol wëll een och e puer Dealer vum Kierper méi trainéiere wéi anerer. An dësem Fall soll ee sech net bei der Sportaart ieren. Déi di dofir do si fir den ieweschten Deel vum Kierper ze muskléieren, sinn net di selwecht wie déi fir den énneschten Deel vum Kierper. Fir den ieweschten Deel vum Kierper ass schwamme ganz gutt. Mä passt op wéi eng Zort Schwammen Dir

maacht. D'Broschtschwammen gëllt oft als déi einfachst Methode, si ass awer schlussendlech immens technesch. Wann der net déi richteg Geste maacht kann et virkommen, datt Dir duerno Péng am Genéck hutt.

Yoga a Pilates si wonnerbar fir d'Bauchmuskelen. Wann den énneschten Deel vun ärem Kierper de Problem ass, da rode mer lech Vélo ze maachen, Nordic walking, Aquabiking oder Joggen. ❤

**Yoga a Pilates si
wonnerbar fir
d'Bauchmuskelen.**



Vergessen Sie nicht, sich gründlich die Hände zu waschen!

Unsere Hände sind für 80 % der Übertragungen von Bakterien verantwortlich, deshalb ist es absolut notwendig, sich die Hände gründlich und regelmäßig zu waschen.

Hände können insbesondere HNO- oder Magen-Darm-Infektionen oder auch Hautkrankheiten verursachen. Allein die Tatsache, mehr auf seine Handhygiene zu achten, kann das Risiko von Darm- oder Atemwegserkrankungen um 25 bis 50% senken. Betroffen hiervon sind vor allem die gesundheitlich anfälligsten Personengruppen: Ältere, Säuglinge, Schwangere und Kranke.

Wasser und Seife sind die besten Waffen im Kampf gegen die Ausbreitung von Bakterien und Krankheiten. Sich die Hände zu waschen ist eine simple Handlung, bei der man jedoch einige Regeln beachten sollte. Zunächst dauert das korrekte Waschen zwischen 30 Sekunden und einer Minute. Zudem muss man sich den Handrücken, den

Handteller, die Finger und ihre Zwischenräume waschen. Dann spült man sich mit klarem und lauwarmem Wasser ab, ehe man sich mit einem sauberen Handtuch oder einem Einweg-Papier-tuch abtrocknet. Die Hände waschen sollte man sich vor jedem Essen, bevor man sich um ein Baby kümmert oder eine offene Wunde versorgt, nach jedem Kontakt mit Tieren und nach dem Gang auf die Toilette.

Achtung auch bei Türklinken, Treppengeländern und Haltestangen in Bussen. Nach ihrem Berühren gilt auch hier: Händewaschen! Wenn Sie keine Gelegenheit haben, sich die Hände zu waschen, können Sie ausnahmsweise zu einem hydroalkoholischen Gel greifen. Es ist effizienter und weniger umweltbelastend als Desinfektionstücher. ●

Une soupe froide pour un été rafraîchissant

GASPACHO ANDALOU

Niveau: facile

Préparation: 30 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 3 LITRES ENVIRON)

- 1 kg de tomates mûres
- 150 g de concombres
- 90 g d'oignons
- 200 g de poivrons verts
- 150 g de pain de campagne vieilli de deux jours
- 1 gousse d'ail
- 5 dl d'huile d'olive vierge
- 1 dl de vinaigre de Jerez
- sel, poivre
- 1 l d'eau

RECETTE

1. Lavez les tomates et les poivrons, coupez-les en morceaux ainsi que les concombres (sans les extrémités), les oignons et l'ail.
2. Faites tremper le pain dans le vinaigre.
3. Versez l'ensemble avec la moitié de l'huile et le sel dans un récipient hermétique, et réservez au frais 12 heures.
4. Versez ce mélange dans un blender, mixez puis émulsionnez avec l'huile restante et l'eau.



Intérêt nutritionnel:

Saine, digeste, très peu calorique, cette soupe froide venue d'Espagne conjugue avec talent apport nutritionnel de qualité, diététique et gastronomie. En effet, les soupes froides préparées à base de légumes crus mixés ont l'avantage de conserver toutes les vitamines et nutriments. Les personnes qui souffrent d'une digestion difficile devront toutefois penser à épépiner les légumes comme les concombres et à ôter la peau des poivrons qui est très indigeste.

ALKOHOLFREIER COCKTAIL FÜR DEN GESELLIGEN GENUSS.

VIRGIN MOJITO ERDBEER

Sie suchen ein alkoholfreies Getränk, um sich genussvoll zu erfrischen? Wie wär's mit einem Erdbeer-Mojito? Das ideale Getränk, um sich bei großer Hitze abzukühlen

Schwierigkeit: sehr einfach
Zubereitung: 10 Minuten

ZUTATEN FÜR EIN GLAS

- 250 ml Sprudelwasser
- 15 Pfefferminzblätter
- 6 aromatische Erdbeeren
- 5 cl Rohrzuckersirup
- ½ Bio-Limette
- 1 Spritzer Bitter
- 10 Eiswürfel

Tipp:



Wenn Sie einen kleinen Balkon oder Garten haben: Pfefferminze wächst normalerweise wie Unkraut. Pflanzen Sie einfach einige Exemplare, dann haben Sie immer einen Vorrat! Zumal die Pfefferminze über zahlreiche Vorzüge verfügt, vor allem für die Verdauung. Sie beruhigt den Magen und stimuliert dank ihres hohen Eisen- und Vitamin-C-Gehalts die Galle und somit die Verdauung. Pfefferminze wirkt zudem schmerzstillend. Sie lindert Insektenstiche und Wunden. Sie ist reich an Antioxidanzien und bekämpft wirksam mehrere giftige Stoffe. Sie ist also – ebenso wie die Zitrone – ein wirksames Entgiftungsmittel.

ZUBEREITUNG

1. Schneiden Sie die Limette in vier Stücke und legen Sie sie auf den Boden Ihres Glases, nachdem Sie jedes Viertel ausgepresst haben.
2. Zerstoßen Sie sie mit einem Mörser, um das Aroma der Schale freizusetzen.
3. Waschen Sie die Pfefferminze und schlagen Sie sie gegen Ihren Handballen – das setzt ihre Aromen frei! Legen Sie sie anschließend auf die Limette.
4. Halbieren Sie die Erdbeeren, nachdem Sie zuvor sorgfältig die Blütenblätter entfernt haben.
5. Fügen Sie anschließend die Eiswürfel hinzu, bis das Glas zu 2/3 gefüllt ist. Wenn Sie sie zerstoßen können, ist es noch besser!
6. Fügen Sie das Sprudelwasser und den Rohrzuckersirup hinzu, anschließend noch einige Tropfen Bitter. Schon ist Ihr Cocktail fertig!



Un classique en toute saison



**BOUCHÉE À LA REINE
POUR 4/5 PERSONNES:**

**Préparation : 30 minutes
Cuisson : 2 h 30 environ**

**INGRÉDIENTS
POUR 5 PERSONNES:**

- 1 poule d'environ 1 kg
- 3 l d'eau
- 2 tablettes de bouillon de poule
- 1 poireau
- 1 oignon piqué de 2 clous de girofle
- 4 carottes
- 1 bouquet garni (thym - 2 feuilles de laurier - une branche de céleri)
- 70 g de beurre
- 70 g de farine
- 125 ml de Riesling
- 25 ml de crème fraîche
- Environ 1 l de bouillon
- 300 g de champignons frais

RECETTE

1. Plongez la poule dans l'eau, ajoutez les 2 tablettes de bouillon, le bouquet garni, l'oignon, les carottes épluchées et le poireau ficelé. Couvrez le tout.
2. Faites cuire pendant 2 h 30 et laissez refroidir la poule dans le bouillon. Lorsque le bouillon est tiède, réservez-le. Sortez la poule et retirez toute la viande de la carcasse.
3. Coupez grossièrement les plus gros morceaux du poulet. Nettoyez, émincez et faites revenir les champignons dans un peu de bouillon.
4. Préparez la sauce: faites fondre le beurre et ajoutez la farine pour préparer le roux. Ajoutez-y le vin et la crème puis rajoutez progressivement le bouillon de poule jusqu'à obtenir la bonne consistance pour la sauce (environ 1 litre). Goûtez pour rectifier l'assaisonnement: salez et poivrez, ajoutez un peu de noix de muscade.
5. Ajouter les morceaux de poulet et les champignons. Servez le tout accompagné de riz ou de pâtes, des Spaetzle par exemple.



Obst und Gemüse: achten Sie auf die Jahreszeit



Man kann gar nicht oft genug darauf hinweisen, wie wichtig es ist, jeden Tag Obst und Gemüse zu essen. Denn sie sind nicht nur gesunde und verdauungsfördernde Lebensmittel, die unsere Körperfunktionen fördern, sondern sie können auch manchen Krankheiten vorbeugen – Krebs beispielsweise.

Jedoch sollte man nicht einfach irgend ein Obst oder Gemüse irgendwann essen. Viele Menschen achten leider absolut nicht darauf, saisonales Obst und Gemüse zu essen. Das hat jedoch viele Vorteile.

DER GESCHMACK!

Zunächst einmal nimmt, wer saisonales Obst und Gemüse isst, schmackhafte Lebensmittel zu sich. Wenn Obst und Gemüse zum richtigen Zeitpunkt geerntet wird, verfügt es über reichlich Geschmack und Vitamine – und genau dann können Sie auch alle seine Vorteile nutzen.

Natürlich gilt das vor allem für regionales Obst und Gemüse. Denn wenn Sie es vom anderen Ende der Welt kommen lassen möchten, finden Sie immer

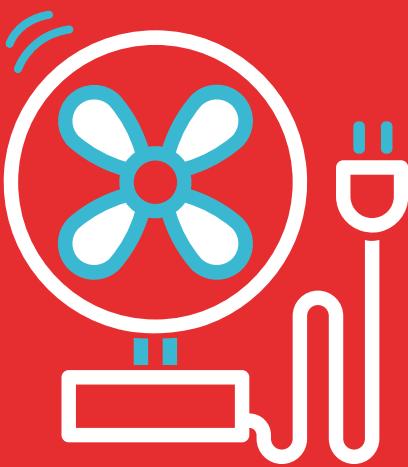


einen Ort, an dem man das ganze Jahr über Bananen findet oder die Tomaten im Dezember reif werden. Doch das ist alles andere als ökologisch, denn es hat seinen Preis und der Transport verschmutzt die Umwelt. Dieses Obst und Gemüse ist also nicht gerade ecofriendly.

DER NÄHRWERT!

Außerdem muss man wissen, dass saisonales Obst und Gemüse genau den Nährstoffbedarf der jeweiligen Jahreszeit abdeckt. Denn in der Natur hat alles seinen richtigen Platz und man kann feststellen, dass viele Obstsorten wie die Melone, die Wassermelone oder auch Erdbeeren besonders durststillend sind, da sie viel Wasser enthalten. Sie sind also im Sommer genau die richtige Wahl.

Der Winter hingegen ist die Jahreszeit etwa der Süßkartoffel oder der Kürbis, die etwas mehr Kohlenhydrate und Kalorien enthalten und deshalb unserem Organismus ermöglichen, der winterlichen Kälte zu trotzen. Es ist also kein Zufall, wenn es heißt, man soll saisonales Obst und Gemüse essen! ❤



Comment rafraîchir son logement?

En été, quand les températures sont au plus haut, votre maison ou votre appartement peut vite se transformer en sauna... A tel point qu'il est difficile d'y rester avant le coucher du soleil. Il existe toutefois quelques astuces pour rendre l'air plus respirable...

1. Gérez l'ouverture des portes fenêtres

Près d'un tiers de la chaleur qui rentre chez vous passe par les fenêtres. En fermant les stores, rideaux ou volets pendant la journée, et en ouvrant grand les vitres le soir, pour faire circuler l'air, vous pouvez déjà gagner beaucoup de fraîcheur. Suspendez un drap mouillé sur le rebord de la fenêtre pour un petit bonus supplémentaire. Pensez juste

à bien refermer vos fenêtres avant que le soleil ne vienne à nouveau frapper vos vitres. Une autre astuce importante à connaître consiste à laisser les portes ouvertes pour faire circuler l'air frais dans le logement.

2. Utilisez un ventilateur

Vous vous en doutez déjà, il est difficile de faire face à la chaleur sans ventilateur! Le modèle qui s'accroche au plafond est plus efficace,

Pensez aux plantes pour assainir votre intérieur.



car il permet de faire circuler l'air dans toute la pièce. Quant au ventilateur sur pied, il est toujours mieux de le placer un peu en hauteur et de ne pas le diriger directement sur soi.



Petit truc infaillible:

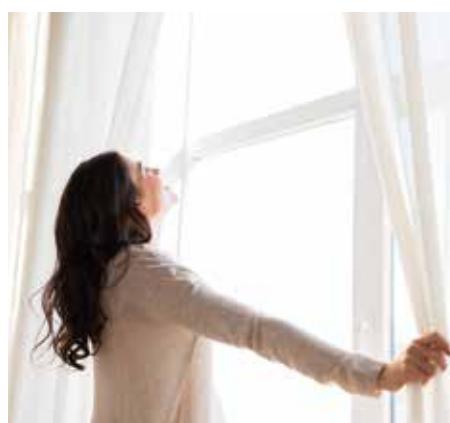
Placez devant le ventilateur un linge mouillé ou, mieux, 3 grosses bouteilles d'eau que vous aurez transformée en glace dans votre congélateur. Après quelques secondes, vous aurez déjà l'impression qu'une merveilleuse brise printanière refroidit l'atmosphère.

3. Des plantes pour assainir votre intérieur

En période de canicule, les plantes sont de formidables remparts contre la chaleur. En effet, elles connaissent un phénomène d'évapotranspiration, qui consiste à transférer l'eau contenue dans le sol vers l'atmosphère par transpiration.

C'est ce phénomène qui rend l'atmosphère du logement plus respirable en présence de plantes sur les murs extérieurs ou à proximité.

Si vous n'avez pas anticipé la canicule en installant une plante grimpante, contentez-vous de plantes en pot sur votre terrasse ou balcon, elles abaisseront également la température de votre logement. ❤



Warum eine gute Beleuchtung zuhause wichtig ist

Eine gute Beleuchtung überall im Haus ist von grundlegender Bedeutung, da man so nicht nur gut sieht, sondern sich auch sicher bewegen kann. Bei gutem Licht ist es beispielsweise leichter, Gegenstände zu bemerken, an denen man sich stoßen könnte.

Gutes Licht ist in allen Räumen wichtig und man sollte unbedingt vermeiden, sich im Dunkeln zu bewegen. Es ist vor allem ratsam, in jedem Schlafzimmer eine Nachttischlampe zu installieren, damit man nicht im Dunkeln zum Lichtschalter tasten muss. Ferner ist es wichtig, dass die Schalter an der richtigen Stelle und in ausreichender Anzahl angebracht sind, um zu verhindern, dass man den Raum durchqueren muss, um das Licht einzuschalten.

In manchen Räumen wie dem Schlaf- oder Badezimmer ist es ratsam, eine Notbeleuchtung für Stromausfälle zu installieren. Notstromaggregate sind meistens nur in modernen Gebäuden zu finden, doch es gibt Lampen mit integrierter Batterie, die bei Stromausfall automatisch auf Batteriebetrieb umstellen.

Lampen, die sich bei Einbruch der Nacht oder sobald sie eine Bewegung erkennen automatisch einschalten, sind vor allem in der Umgebung des

Hauses, entlang des Wegs zur Haustür und in deren Nähe ratsam, aber auch im Innern in den Hausfluren.

Unser Auge ist so konzipiert, dass es bei ausreichender Beleuchtung gut funktioniert. Lichtmangel schädigt das Auge nicht, ermüdet es jedoch, da er unserem Gehirn eine zusätzliche Anstrengung abverlangt, um den Lichtmangel auszugleichen.



Je nach Art und Funktion der Räume sollten die Lichtquellen präzise gewählt werden. Zum Lesen ist direktes Licht notwendig. Tischlampen mit Lampenschirm sind hier die richtige Wahl. Für Unterhaltungen oder zum Entspannen genügt ein sanftes Licht, wie es etwa eine Wohnzimmerlampe verbreitet.

Zum Fernsehen genügt eine schwache, indirekte Beleuchtung, wobei darauf zu achten ist, dass sie sich nicht im Fernseher spiegelt. Für die Arbeit am

Computer ist eine gute natürliche Beleuchtung ideal, ohne Spiegeleffekt auf dem Bildschirm.

Ferner sollte man eine Hilfslampe installieren (bewegliche Tischlampe mit Halogenleuchte) und darauf achten, dass sich die Glühbirne nicht im Blickfeld befindet und dass sie sich nicht spiegelt. ☺

Eine gute Beleuchtung überall im Haus ist von grundlegender Bedeutung.





De plus en plus de consommateurs se tournent vers des applications pour les aider à faire leurs courses. Objectif : traquer et délaisser les produits qui ne répondent pas à certains critères, qu'ils soient nutritionnels, éthiques ou environnementaux. Petit tour des applications les plus en vogue...

YUKA

Créée en France 2017, l'application Yuka est devenue en seulement quelques mois la référence pour s'informer sur la composition et l'impact sur la santé des produits alimentaires. Elle s'utilise tout simplement en faisant les courses: il suffit de scanner le code-barre d'un article avec l'application. Yuka donne ensuite un résultat au moyen d'un code couleur du vert au rouge et détaille les qualités et les défauts du produit : additifs, sel, sucre, calories, graisses, protéines, label bio, etc. Si un article est considéré comme «mauvais», Yuka propose des alternatives mieux notées et facilement trouvables en rayon. Elle intègre aussi les cosmétiques depuis 2018.

KWALITO

Au-delà de l'évaluation de la composition des denrées alimentaires, la valeur ajoutée de Kwalito est de donner des indications en fonction des préférences alimentaires ou de l'état de santé. Les femmes enceintes, les

intolérants au gluten ou encore les personnes qui suivent un régime végétarien peuvent savoir rapidement si un produit leur convient ou non. Pour utiliser Kwalito, il faut donc renseigner au préalable ses contraintes ou ses préférences. L'application fonctionne ensuite comme Yuka avec un principe de scan de code-barre.

OPEN FOOD FACT

Open Food Fact n'est pas qu'une application. Il s'agit à l'origine d'un projet citoyen, créé par les consommateurs pour les consommateurs, ouvert à tout volontaire qui souhaite participer, et ce à l'international. «OFF» est décliné sur un support Web et sur mobile (iOS, Android et même Windows Phone) et propose également de scanner les produits pour en connaître la composition. Avec une nouveauté depuis décembre 2018: la signature d'un partenariat avec Santé Publique France pour afficher le Nutri-score des aliments, y compris ceux qui ne sont pas indiqués sur l'emballage. ❤



DE



Lebensmittelein kaufen? Nie ohne mein Smartphone!

Immer mehr Verbraucher nutzen Apps, die ihnen beim Einkaufen helfen.

Das Ziel: Artikel zu erkennen und zu vermeiden, die nicht bestimmten ernährungswissenschaftlichen, ethischen oder ökologischen Kriterien entsprechen. Ein Überblick über die beliebtesten Apps ...

YUKA

Die App Yuka ist das Nonplusultra geworden, um sich über die Zusammensetzung und die Gesundheitssauswirkungen von Lebensmitteln zu informieren. Sie lässt sich beim Einkaufen ganz einfach nutzen: Es genügt, mit der App den Barcode eines Artikels zu scannen. Yuka gibt dann mithilfe eines von Grün bis Rot reichenden Farbcodes detailliert Auskunft über Stärken und Schwächen des Produkts: Zusatzstoffe, Salz, Zucker, Kalorien, Fett, Proteine, Bio-Label usw.

KWALITO

Abgesehen von der Bewertung der Zusammensetzung von Lebensmitteln liegt der Vorteil von Kwalito darin, Hinweise je nach Ernährungspräferenzen oder Gesundheitszustand zu geben.



OPEN FOOD FACT

Open Food Fact ist mehr als nur eine App. Es handelt sich um ein ursprünglich basisgesellschaftliches Projekt von Verbrauchern für Verbraucher, offen für jeden Freiwilligen, der mithelfen möchte. „OFF“ verfügt über einen Web-Support sowie eine mobile App (iOS, Android und sogar Windows Phone) und bietet ebenfalls an, Artikel zu scannen, um ihre Zusammensetzung zu kennen. ●



FR

**Un prochain dossier pour tout savoir
sur les gérontotechnologies**

Institution résolument tournée vers l'avenir, Help s'intéresse plus que jamais aux évolutions technologiques, qui permettront à l'avenir de mieux accompagner chaque client, quels que soient son âge ou ses besoins.

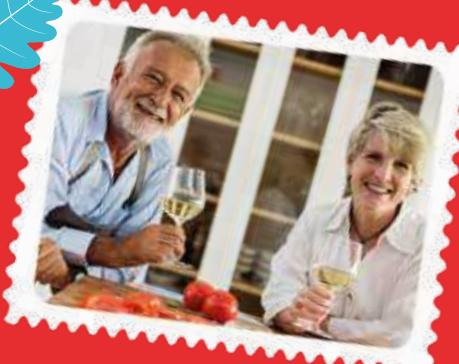
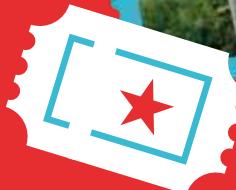
Dans votre prochain « Bleift gesond! », nous irons ainsi à la découverte des gérontotechnologies, qu'il convient de placer au service de la personne, sans jamais perdre de vue que rien ne remplacera jamais le contact humain.

La volonté du service d'aides et de soins est en effet de suivre de près les évolutions technologiques pour en tirer le meilleur bénéfice, d'identifier les applications qui permettront d'améliorer le suivi de chacun.

En plaçant l'humain au centre de toute l'attention.

Agenda

Programme 2019





Juillet / Juli

LUNDI
MONTAG

01

MARDI
DIENSTAG

02

MERCREDI
MITTWOCH

03



Excursion

Musée de la bière



17, Rue du Moulin
F-55700 Stenay,
France



09h00

Il fait chaud, lisez les conseils dans la rubrique "Gutt a Form" des pages 14 à 17!



Pensez à rafraîchir votre logement!
Plus d'informations p. 26-27

Juillet / Juli

JEUDI
DONNERSTAG

04

VENDREDI
FREITAG

05

SAMEDI
SAMSTAG

06

DIMANCHE
SONNTAG

07



Juillet / Juli

LUNDI
MONTAG

08

MARDI
DIENSTAG

09

**MERCREDI
MITTWOCH**

10

1 Assomption / Maria himmelfahrt

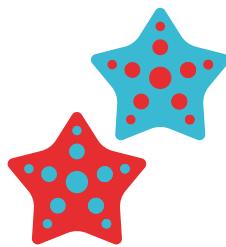
JUILLET / JULI

AOÛT / AUGUST

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

L	M	M	J	V	S	D
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

11

VENDREDI
FREITAG

12

SAMEDI
SAMSTAG

13

DIMANCHE
SONNTAG

14

Juillet / Juli

LUNDI
MONTAG

15

MARDI
DIENSTAG

16

**MERCREDI
MITTWOCH**

17

1 Assumption / Maria himmelfahrt

JUILLET / JULI

AOÛT / AUGUST

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

L	M	M	J	V	S	D
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	

Pensez à rafraîchir votre logement!
Plus d'informations p. 26-27

Juillet / Juli

JEUDI
DONNERSTAG

18

VENDREDI
FREITAG

19

SAMEDI
SAMSTAG

20

DIMANCHE
SONNTAG

21

Juillet / Juli

**LUNDI
MONTAG**

22

**MARDI
DIENSTAG**

23

**MERCREDI
MITTWOCH**

24

1 Assomption / Maria himmelfahrt

JUILLET / JULI

AOÛT / AUGUST

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

L	M	M	J	V	S	D
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

25

VENDREDI
FREITAG

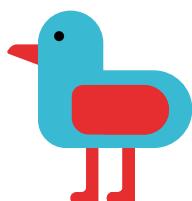
26

SAMEDI
SAMSTAG

27

DIMANCHE
SONNTAG

28



Juillet / Juli

LUNDI
MONTAG

29

MARDI
DIENSTAG

30

**MERCREDI
MITTWOCH**

31

1 Assumption / Maria himmelfahrt

JUILLET / JULI

AOÛT / AUGUST

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

L	M	M	J	V	S	D
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	

Quels fruits et légumes manger?
Lisez-en plus page 25

Août / August

JEUDI
DONNERSTAG

01

VENDREDI
FREITAG

02

SAMEDI
SAMSTAG

03

DIMANCHE
SONNTAG

04





Août / August

LUNDI
MONTAG

05

MARDI
DIENSTAG

06

MERCREDI
MITTWOCH

07



Grand Barbecue

Help Activités et Loisirs



Centre Culturel 122,
Route de Luxembourg
L-7373 Helmdange



11h30

➊ 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

08

VENDREDI
FREITAG

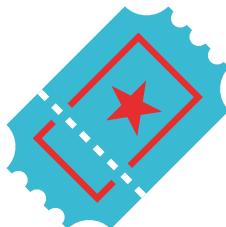
09

SAMEDI
SAMSTAG

10

DIMANCHE
SONNTAG

11



Août / August

**LUNDI
MONTAG**

12

**MARDI
DIENSTAG**

13

**MERCREDI
MITTWOCHE**

14

1 Assumption / Maria himmelfahrt

AOÛT / AUGUST

SEPTÈMBRE / SEPTEMBER

L	M	M	J	V	S
5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31

L	M	M	J	V	S	D
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

15

VENDREDI
FREITAG

16

SAMEDI
SAMSTAG

17

DIMANCHE
SONNTAG

18

Août / August

LUNDI
MONTAG

19

MARDI
DIENSTAG

20

**MERCREDI
MITTWOCH**

21

1 Assomption / Maria himmelfahrt

AOÛT / AUGUST

SEPTÈMBRE / SEPTEMBER

L	M	M	J	V	S
5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31

L	M	M	J	V	S	D
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

22

VENDREDI
FREITAG

23

SAMEDI
SAMSTAG

24

DIMANCHE
SONNTAG

25



Août / August

LUNDI
MONTAG

26

MARDI
DIENSTAG

27

**MERCREDI
MITTWOCH**

28

1 Assomption / Maria himmelfahrt

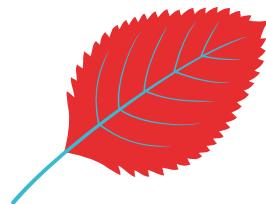
AOÛT / AUGUST

SEPTÈMBRE / SEPTEMBER

L	M	M	J	V	S
5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31

L	M	M	J	V	S	D
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

29

VENDREDI
FREITAG

30

SAMEDI
SAMSTAG

31

DIMANCHE
SONNTAG

01

Septembre / September

LUNDI
MONTAG

02

MARDI
DIENSTAG

03

MERCREDI
MITTWOCH

04

SEPTEMBRE / SEPTEMBER

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

Septembre / September

JEUDI
DONNERSTAG

05

VENDREDI
FREITAG

06

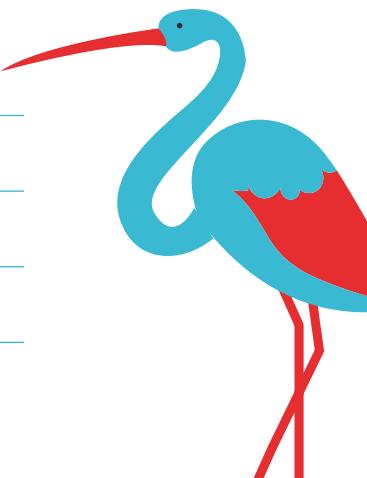
SAMEDI
SAMSTAG

07

DIMANCHE
SONNTAG

08





Septembre / September

LUNDI
MONTAG

09

MARDI
DIENSTAG

10

MERCREDI
MITTWOCH

11



Séjour en Alsace,
France



Séjour en Alsace,
France

SEPTEMBRE / SEPTEMBER

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



Septembre / September

JEUDI
DONNERSTAG

12



Séjour en Alsace,
France

VENDREDI
FREITAG

13

SAMEDI
SAMSTAG

14

DIMANCHE
SONNTAG

15





Septembre / September

LUNDI
MONTAG

16

MARDI
DIENSTAG

17

MERCREDI
MITTWOCH

18



Séjour à Domburg,
Pays-bas



Séjour à Domburg,
Pays-bas

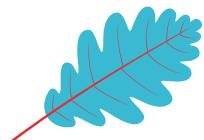
SEPTEMBRE / SEPTEMBER

L	M	M	J	V	S	D
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
	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30	31		27





Herbst ist da! Denken Sie an die richtige Beleuchtung für Ihr Zuhause.
Mehr Infos S. 28-29

Septembre / September

JEUDI
DONNERSTAG

19



Séjour à Domburg,
Pays-bas

VENDREDI
FREITAG

20



Séjour à Domburg,
Pays-bas

SAMEDI
SAMSTAG

21



DIMANCHE
SONNTAG

22

Septembre / September

LUNDI
MONTAG

23

MARDI
DIENSTAG

24

MERCREDI
MITTWOCH

25



SEPTEMBRE / SEPTEMBER

L	M	M	J	V	S	D
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			
			7	8	9	10
			14	15	16	17
			21	22	23	24
			28	29	30	31

Septembre / September

JEUDI
DONNERSTAG

26

VENDREDI
FREITAG

27

SAMEDI
SAMSTAG

28

DIMANCHE
SONNTAG

29



Octobre / Oktober

LUNDI
MONTAG

30

MARDI
DIENSTAG

01

MERCREDI
MITTWOCH

02

SEPTEMBRE / SEPTEMBER

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

Octobre / Oktober

JEUDI
DONNERSTAG

03

VENDREDI
FREITAG

04

SAMEDI
SAMSTAG

05

 Kino a Kaffi

 Kinosch/Kulturfabrik
116, rue de Luxembourg
L-4221 Esch-sur-Alzette

 14h00

DIMANCHE
SONNTAG

06

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



Octobre / Oktober

LUNDI
MONTAG

07

MARDI
DIENSTAG

08

MERCREDI
MITTWOCH

09



Fête d'Automne

Help Activités et Loisirs



Centre Culturel 122,
Route de Luxembourg
L-7373 Helmdange



11h30

SEPTEMBRE / SEPTEMBER

L	M	M	J	V	S	D
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			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

10

VENDREDI
FREITAG

11

SAMEDI
SAMSTAG

12

DIMANCHE
SONNTAG

13





Octobre / Oktober

LUNDI
MONTAG

14

MARDI
DIENSTAG

15

MERCREDI
MITTWOCH

16



Séjour à Palma,
Espagne



Séjour à Palma,
Espagne

➊ 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**

17



Séjour à Palma,
Espagne

**VENDREDI
FREITAG**

18



Séjour à Palma,
Espagne

**SAMEDI
SAMSTAG**

19



Séjour à Palma,
Espagne

**DIMANCHE
SONNTAG**

20



Séjour à Palma,
Espagne



Octobre / Oktober

LUNDI
MONTAG

21



Séjour à Palma,
Espagne

MARDI
DIENSTAG

22



Séjour à Palma,
Espagne

MERCREDI
MITTWOCH

23

➊ 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
				11	12	13
				18	19	20
				25	26	27
				28	29	30



Octobre / Oktober

JEUDI
DONNERSTAG

24

VENDREDI
FREITAG

25

SAMEDI
SAMSTAG

26



Kino mat Hä Herz



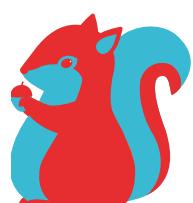
Cinémathèque
10, rue Eugène Ruppert
L-2453 Luxembourg
Cloche d'Or



14h30

DIMANCHE
SONNTAG

27



Octobre / Oktober

LUNDI
MONTAG

28

MARDI
DIENSTAG

29

MERCREDI
MITTWOCH

30



Excursion
Thillenvogtei



Maison 3 L-8831
Rindschleiden



09h00

➊ Toussaint / Allerheiligen

OCTOBRE / OKTOBER

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

NOVEMBRE / NOVEMBER

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

Novembre / November

JEUDI
DONNERSTAG

31

VENDREDI
FREITAG

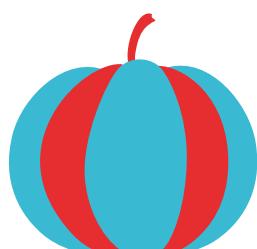
01

SAMEDI
SAMSTAG

02

DIMANCHE
SONNTAG

03



Novembre / November



**LUNDI
MONTAG**

04

1 Toussaint / Allerheiligen

25 Noël / Weihnachten

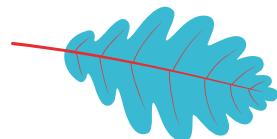
26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

NOVEMBRE / NOVEMBER

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

DÉCEMBRE / DEZEMBER

L	M	M	J	V	S	D
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

07



Kino a Kaffi



Kinosch/Kulturfabrik
116, rue de Luxembourg
L-4221 Esch-sur-Alzette



14h00

VENDREDI
FREITAG

08

SAMEDI
SAMSTAG

09



DIMANCHE
SONNTAG

10

Le 17 novembre prochain

se tiendra le Bazar de la Croix-Rouge luxembourgeoise au Hall Victor Hugo, à Luxembourg-Ville. Combinez convivialité et bonne action lors ce traditionnel événement de Luxembourg-Ville!

Novembre / November

LUNDI
MONTAG

11

MARDI
DIENSTAG

12

MERCREDI
MITTWOCH

13

① Toussaint / Allerheiligen

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

NOVEMBRE / NOVEMBER

L	M	M	J	V	S	D
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

14

VENDREDI
FREITAG

15

SAMEDI
SAMSTAG

16

DIMANCHE
SONNTAG

17



Bazar de la
Croix-Rouge



Hall Victor Hugo
Luxembourg-
Limpertsberg



à partir de 10h



Novembre / November

LUNDI MONTAG

18

**MARDI
DIENSTAG**

19

**MERCREDI
MITTWOCHE**

20

1 Toussaint / Allerheiligen

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

NOVEMBRE / NOVEMBER

DÉCEMBRE / DEZEMBER

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

L	M	M	J	V	S	D
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

21

Kino mat Häerz

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

14h30

VENDREDI
FREITAG

22

SAMEDI
SAMSTAG

23

DIMANCHE
SONNTAG

24



Novembre / November

LUNDI
MONTAG

25

MARDI
DIENSTAG

26

MERCREDI
MITTWOCH

27



Excursion

Usine de Dragées
Braquier



50, rue du Fort
de Vaux Usine du
Coulmier F-55100
Verdun



09h00

- 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
2	3	4	5	6	7	8	9
9	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
23	24	25	26	27	28	29	30
31							

Novembre / November

JEUDI
DONNERSTAG

28

VENDREDI
FREITAG

29

SAMEDI
SAMSTAG

30



Kino mat Häerz



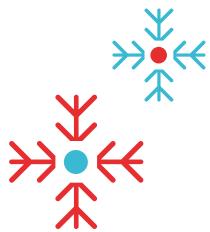
Cinémathèque
10, rue Eugène Ruppert
L-2453 Luxembourg
Cloche d'Or



14h30

DIMANCHE
SONNTAG

01



Décembre / Dezember

LUNDI MONTAG

02

MARDI
DIENSTAG

03

**MERCREDI
MITTWOCH**

04

Toussaint / Alte Heiligen

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

NOVEMBRE / NOVEMBER

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

DÉCEMBRE / DEZEMBER

L	M	M	J	V	S	D
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

05



Kino a Kaffi



Kinosch/Kulturfabrik
116, rue de Luxembourg
L-4221 Esch-sur-Alzette



14h00

VENDREDI
FREITAG

06

SAMEDI
SAMSTAG

07

DIMANCHE
SONNTAG

08



Décembre / Dezember

LUNDI
MONTAG

09

MARDI
DIENSTAG

10

**MERCREDI
MITTWOCH**

11

1 Fouassaint / Alternativen

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

NOVEMBRE / NOVEMBER

DÉCEMBRE / DEZEMBER

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

L	M	M	J	V	S	D
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

12

VENDREDI
FREITAG

13

SAMEDI
SAMSTAG

14



Kino mat Häerz



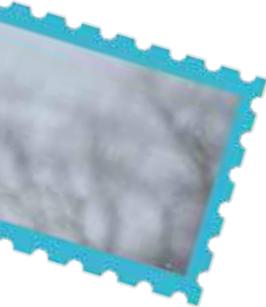
Cinémathèque
10, rue Eugène Ruppert
L-2453 Luxembourg
Cloche d'Or



14h30

DIMANCHE
SONNTAG

15



Décembre / Dezember

**LUNDI
MONTAG**

16

MARDI
DIENSTAG

17

**MERCREDI
MITTWOCH**

18

1 Toussaint / Allerheiligen

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

NOVEMBRE / NOVEMBER

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

DÉCEMBRE / DEZEMBER

L	M	M	J	V	S	D
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

19



Kino mat Häerz



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



14h30

VENDREDI
FREITAG

20

SAMEDI
SAMSTAG

21



DIMANCHE
SONNTAG

22



Décembre / Dezember

LUNDI MONTAG

23

MARDI
DIENSTAG

24

MERCREDI MITTWOCH

25

1 Toussaint / Allerheiligen

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

NOVEMBRE / NOVEMBER

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

DÉCEMBRE / DEZEMBER

L	M	M	J	V	S	D
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

26

VENDREDI
FREITAG

27

SAMEDI
SAMSTAG

28

DIMANCHE
SONNTAG

29





Décembre / Dezember

LUNDI
MONTAG

30

MARDI
DIENSTAG

31

MERCREDI
MITTWOCH

01

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

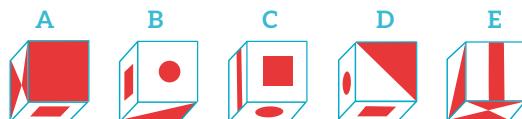
Jeux / Spiele

ROTATION DE CUBES / WÜRFELROTATION

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

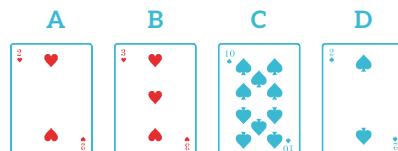
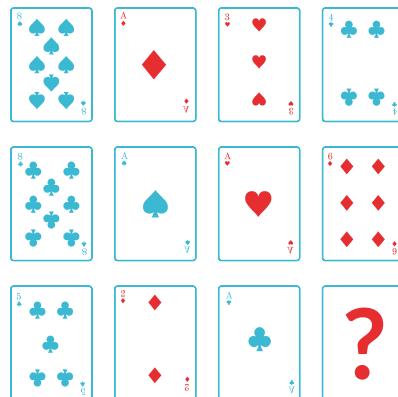


?

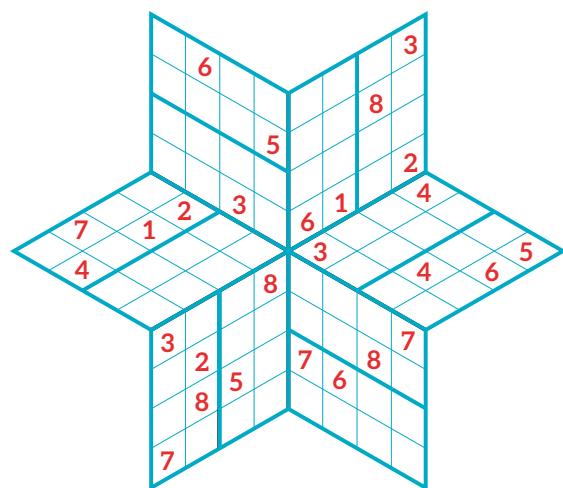


CARTES / KARTE

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



SPARKSUDOKU



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

AMUSEZ-VOUS BIEN!

Es ist ein Sudoku im Form eines Sternes.

VIEL SPASS!

Contacts utiles pour votre prise en charge

AIDES ET SOINS DE LA CROIX-ROUGE LUXEMBOURGOISE

- 📍 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, Routscheid
L-6939 Niederanven
- 👉 www.syrdallheem.lu
- ☎ 34 86 72

HELP ASBL

- ☎ 26 70 26
- Email: info@help.lu
- 👉 www.help.lu



88 Bleift gesond! Notes _____





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: 4000 exemplaires

Imprimé sur du papier recyclé.