

Bleift gesund!

MAGAZINE
help N° 4
11/2019

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



Agenda
à l'intérieur

DOSSIER

**La qualité des soins,
un droit pour tous**

NEWS

**20 nouveaux appartements
seniors à Esch-Sauer**

GUDD A FORM

En hiver, ne restez pas seul !



help
All Dag ass e gudden Dag

SOMMAIRE

Édito p.3

Dossier:

La qualité des soins, un droit pour tous p.4-9

Help – All Dag ass e gudden Dag

Le Service relation clients, pour vous guider p.10

ServicePlus p.11

Une équipe à votre disposition 24 h/24 p.11

News

20 nouveaux appartements seniors à Esch-Sauer p.13

Info-Handicap à 25 ans p.14-15

Gudd a form

En hiver, ne restez pas seul! p.16-17

Printemps p.18

Radfahren ohne Schwitzen mit dem E-Bike p.19

Iesst gesond

Un peu de douceur pour l'hiver p.20

Ein alkoholfreies Getränk zum Aufwärmen p.21

Un classique pour la fête de Pâques p.22

Die Bedeutung von saisonalem Obst und Gemüse p.23

Home sweet home

Hiver : l'importance d'une bonne utilisation du chauffage p.24-25

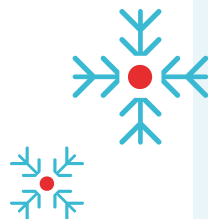
Frühjahr: Großreinemachen tut not p.26-27

Nouvelles technologies

Die Technologie im Dienst des Menschen p.28-29

Agenda p.30-84

Jeux / Spiele p.85



Edito



Chère lectrice, cher lecteur,

En tant que prestataire de soins, Help place la qualité au centre de ses préoccupations. L'amélioration continue fait partie de l'ADN de notre réseau. Elle se traduit sur le terrain par une volonté permanente d'évoluer, une manière d'être et d'agir, une dynamique qui veut que l'on tende vers l'excellence, même si nous sommes conscients qu'on ne l'atteindra jamais. L'essentiel est de sans cesse essayer de mieux faire.

Nous veillons en permanence à offrir le meilleur service à nos clients. Pour cela, nous avons le devoir de sans cesse nous adapter, de sans cesse nous renouveler. À la fois pour répondre aux exigences légales et aux meilleures pratiques du secteur, mais aussi et surtout pour aller à la rencontre des nouveaux besoins exprimés par nos clients et leurs proches. Chaque année, nous allons à la rencontre de certains d'entre vous pour connaître votre degré de satisfaction et améliorer la qualité de nos services. Nous voulons que chacun d'entre vous puisse nous faire confiance, non pas parce que nous sommes les meilleurs, mais parce que nous remettons sans cesse en question nos pratiques et notre approche du métier.

Notre mission première est de chercher à enchanter nos clients, non pas de manière candide, voire naïve, mais en veillant à la satisfaction de tous, du bénéficiaire de soins et de son entourage, en passant par les différents acteurs de santé. Proposer des soins de qualité, c'est aussi participer à l'amélioration et la promotion de la santé publique au Luxembourg. C'est favoriser le vieillissement actif, et nous permettre à tous de vivre en harmonie, dans le respect de chacun.

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





La qualité des soins, un droit pour tous

Afin de garantir un niveau de qualité toujours plus élevé dans le secteur des soins de santé, le Luxembourg a récemment fixé des indicateurs de qualité de la prise en charge. Ce document, qui prend la forme d'un règlement grand-ducal, précise certains indicateurs qui doivent permettre à l'Administration d'évaluation et de contrôle de surveiller la qualité des prestations offertes aux clients, sur une base objective et commune à tous les prestataires de soins de santé. *«Ce règlement qualité s'inscrit dans le cadre de la réforme de l'assurance dépendance»,* explique Catherine Gapenne, directrice du Service Aides et Soins de la Croix-Rouge luxembourgeoise. *«Je trouve très positif que le législateur définisse des exigences en terme de qualité des soins fournis aux bénéficiaires. Cette qualité devient un droit pour nos clients, un minimum requis et aucun prestataire ne pourrait s'y soustraire.»*

Les indicateurs de qualité de la prise en charge définis par le règlement touchent à des données précises, reconnues internationalement comme indicateurs de la qualité des soins, tels que l'apparition des escarres, l'évaluation de la douleur, les chutes

et leur répétition ou encore le suivi de l'état nutritionnel avec le rapport poids / taille. Le contrôle de la qualité par l'Administration d'évaluation et de contrôle de l'assurance dépendance comporte également une appréciation de la qualité de la documentation des aides et soins fournis ainsi que l'existence d'un mécanisme formalisé de gestion des plaintes chez le prestataire d'aides et de soins.



Chaque année, le réseau Help interviewe ses clients pour connaître leur degré de satisfaction et améliorer la qualité des services et des soins.

«Cela étant dit, la qualité des soins et leur amélioration continue sont des sujets qui nous préoccupent depuis très longtemps déjà au sein du réseau Help», précise Catherine Gapenne. En effet, garantir la qualité des prestations et en assurer le 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 tous. «La gestion de la qualité est une priorité. Elle nous pousse à fournir des efforts constants pour obtenir des résultats excellents. C'est d'ailleurs pourquoi nous nous faisons évaluer régulièrement par des organismes externes», poursuit la directrice. Ainsi, Help a notamment reçu en 2017 le prix «Sur la Voie de l'Excellence» du Mouvement luxembourgeois pour la qualité et l'excellence et ainsi que le label Service Plus. «Des distinctions qui nous encouragent à nous améliorer continuellement et à aligner tous les processus en faveur de nos clients et

partenaires, en tenant compte de nos valeurs existantes.»

DES MILLIERS D'HEURES DE FORMATION

Chaque année aussi, le réseau Help interviewe ses clients pour connaître leur degré de satisfaction et améliorer la qualité des services et des soins. «Certes, nous obtenons des taux de satisfaction très élevés, mais pour nous, l'essentiel consiste à les écouter, compiler leurs commentaires, recenser leurs recommandations et veiller à intégrer tout cela dans nos services ou même développer de nouveaux services. Nous cherchons constamment à nous améliorer et à ne pas nous reposer sur nos acquis. L'avis de nos clients est une source d'inspiration et d'activation continues», ajoute la directrice du Service Aides et Soins. Chaque année, Help organise également une rencontre des bonnes pratiques. En outre, de façon régulière, les besoins en compétences des collaborateurs sont identifiés et des formations sont développées. Chaque membre du personnel est invité à suivre différents cycles de formation, obligatoires ou optionnels. «Lorsqu'un nouveau collaborateur arrive, il reçoit une série de formations pour qu'il comprenne bien le modèle des soins et les valeurs de notre institution et la façon dont nous envisageons notre mission au sein de Help et de la Croix-Rouge. Par ailleurs, nous délivrons des formations obligatoires dans les domaines de la bientraitance ou des soins palliatifs. Les besoins exprimés par notre personnel sont également considérés et des réponses en terme de formation leur sont mises à disposition.» Chaque année, des milliers d'heures de formation sont



ainsi délivrées à l'ensemble du personnel du réseau Help. « La formation est un outil formidable de développement individuel et professionnel, elle permet de s'adapter aux évolutions du domaine social et sanitaire, de mieux comprendre ce qui vous entoure et de donner la réponse la plus appropriée aux besoins des clients. La médecine ne cesse de progresser, les techniques de soins changent, les traitements médicamenteux évoluent de plus en plus vite. C'est pourquoi il est indispensable que le personnel soignant agisse et se comporte de la manière la plus appropriée aux besoins et attentes des patients. » Au final, la formation continue fait partie intégrante de la démarche qualité du secteur des soins à domicile. Elle constitue un gage d'excellence pour les collaborateurs de Help.

UNE PRISE EN CHARGE PLUS FLUIDE ET EFFICACE

Si la recherche de la qualité est une préoccupation de tous les instants, elle passe aussi par la prise en compte des plaintes. « Nous avons mis en place un système d'enregistrement standardisé des plaintes », reprend Catherine Gapenne. « Nous sommes convaincus qu'une plainte, qui peut être vue de façon négative au premier abord, est avant tout une opportunité d'apprendre. Nous veillons à sensibiliser nos collaborateurs dans ce sens. Quand bien même une critique peut procurer un sentiment désagréable, il faut la voir comme une chance de faire mieux dans le futur. Pour cela, nous récoltons toutes les plaintes émises par nos clients, de façon systématique. Nous disposons d'un logiciel qui permet d'enregistrer la plainte et de la traiter dans

les meilleurs délais. Ensuite, nous nous engageons à rendre compte au plaignant de la suite qui a été donnée à sa plainte. Il ne s'agit pas toujours d'un dysfonctionnement, mais il est important de comprendre ce qui doit être corrigé. Parfois, c'est simplement l'information fournie qui n'était pas assez explicite. Dans tous les cas, nous sommes là pour apprendre à faire mieux. »

Dans la même volonté d'amélioration continue des services, Help a récemment engagé une coordinatrice du processus de prise en charge des clients. « Notre volonté est d'optimiser cette prise en charge. Un bénéficiaire de soins rencontre une multitude d'intervenants, que ce soit à l'hôpital ou en dehors. À nos yeux, la qualité des soins passe aussi par une meilleure coordination de son parcours de soins. Nous devons veiller à optimiser les interfaces entre les différents professionnels de santé, et faire en sorte que le parcours de santé soit le plus fluide et le plus efficace possible », résume la directrice du Service Aides et Soins. À terme, pris en charge de manière globale et intégrée entre les différents prestataires hospitaliers ou ambulatoires, le client pourra profiter de soins optimaux, éprouvés, dans des délais idéaux. Cela passe inévitablement par une synergie accrue entre tous les acteurs de santé.

Grâce à l'engagement des prestataires de santé, grâce à la volonté des pouvoirs publics, chaque bénéficiaire est aujourd'hui en droit d'attendre une prise en charge de qualité, documentée et performante, quel que soit son niveau d'autonomie. 🍓

La formation continue fait partie intégrante de la démarche qualité du secteur des soins à domicile.

Erstklassige Pflege, ein Recht für alle

Um die hohe Qualität im Bereich der Gesundheitspflege auch weiterhin garantieren und ausbauen zu können, hat Luxemburg vor Kurzem Qualitätsindikatoren für Pflegeleistungen eingeführt. Dieses Dokument, das als großherzogliche Verordnung veröffentlicht wurde, nennt eine Reihe von Indikatoren, die es den zuständigen Behörden ermöglichen, die Qualität der den Kunden angebotenen Leistungen zu bewerten und zu kontrollieren, und zwar auf Grundlage objektiver Kriterien, die für alle Anbieter im Bereich Gesundheitspflege gleich sind. „Diese Qualitäts-Verordnung ist Teil der Reform der Pflegeversicherung“, erklärt Catherine Gapenne, Direktorin des Hilfs- und Pflegediensts des Luxemburger Roten Kreuzes. „Ich finde es äußerst positiv, dass der Gesetzgeber die Anforderungen an die Qualität der den Menschen bereitgestellten Pflege definiert. Diese Qualität wird so für unsere Klienten zu einem Recht, zu einer Mindestanforderung, die kein Dienstleister unterschreiten darf.“

Die von der Verordnung definierten Qualitätsindikatoren für Pflegeleistungen beziehen sich auf präzise Daten, die international als Qualitätsindikatoren im Bereich Pflege anerkannt sind, etwa das Auftreten von wund gelegenen Stellen, die Bewertung der Schmerzen, Stürze und ihre Häufigkeit oder auch die Kontrolle des Verhältnisses von Gewicht und Körpergröße. Die von der Bewertungs- und Kontrollstelle der Pflegeversicherung durchgeführte Qualitätskontrolle umfasst auch eine Bewertung der Qualität der Dokumentation der durchgeführten Hilfs- und Pflegeleistungen sowie des Vorhandenseins eines formalisierten Verfahrens des Beschwerdemanagements beim Hilfs- und Pflege-Dienstleister.

„Die Qualität der Pflege und ihre ständige Verbesserung ist, nebenbei gesagt, ein Anliegen, das uns innerhalb des Help-Netzwerks bereits seit Langem sehr am Herzen liegt“, erläutert Catherine Gapenne. Denn die Qualität der Leistungen zu garantieren und beständig zu steigern ist integraler Bestandteil der Arbeitsphilosophie von Help. Das Netzwerk hat sich dem Ziel der permanenten Verbesserung verschrieben, um so den Erwartungen und Bedürfnissen aller bestmöglich und jederzeit entsprechen zu können.

Tausende Stunden der Weiterbildung

Regelmäßig werden der Kompetenzbedarf unserer Mitarbeiter ermittelt und entsprechende Schulungen ausgearbeitet. Alle Mitarbeiter sind aufgefordert, Schulungszyklen zu absolvieren, die verpflichtend oder freiwillig sein können. „Wenn ein neuer Mitarbeiter anfängt, absolviert er zunächst eine Reihe von Schulungen, damit er das Pflegemodell und die Werte unserer Einrichtung sowie die Vision kennenlernen, die wir bei Help und beim Roten Kreuz von unserer Mission haben. Wir haben übrigens obligatorische Schulungen zum Thema Wohlfühlen oder Palliativpflege eingerichtet. Ferner wird auch der von unseren Mitarbeitern mitgeteilte Bedarf berücksichtigt, sodass ihnen im Bereich Weiterbildung passende Angebote zur Verfügung stehen.“ Letztendlich ist die Weiterbildung nichts anderes als ein integraler Bestandteil des Qualitätsansatzes im Bereich der häuslichen Pflege. So wird sie zu einer Garantie für herausragende Leistungen der Help-Mitarbeiter.

Eine flüssigere und effizientere Betreuung

Das Bemühen um Qualität ist ein permanentes Bestreben, zu dem auch die Berücksichtigung von Beschwerden gehört. „Wir haben ein standardisiertes Aufnahmesystem für Beschwerden eingeführt“, erklärt Catherine Gapenne. „Denn wir sind überzeugt, dass eine Beschwerde, auch wenn sie zunächst vielleicht als negativ wahrgenommen wird, vor allem eine Chance ist, hinzuzulernen. Uns ist es wichtig, unsere Mitarbeiter in diesem Sinn zu sensibilisieren. Auch wenn Kritik unangenehm sein kann, sollte man sie dennoch als Gelegenheit begreifen, es in Zukunft besser zu machen. In jedem Fall möchten wir lernen, wie wir uns weiter verbessern können.“

Aus dem gleichen Wunsch nach einer ständigen Verbesserung seiner Dienstleistungen hat Help kürzlich eine Koordinatorin für die Betreuungsverfahren der Klienten eingestellt. Mittelfristig kommt der Klient, umfassend und abgestimmt von den verschiedenen ambulanten oder stationären Dienstleistern betreut, auf diese Weise in den Genuss einer optimalen und bewährten Behandlung, und das so schnell wie möglich. Dies setzt natürlich ein reibungsloses Zusammenwirken aller Akteure im Gesundheitswesen voraus.

Dank des Engagements der Anbieter von Gesundheitsleistungen und dank des Willens der zuständigen Behörden verfügt jeder Klient heute über das Recht, eine dokumentierte und effiziente Betreuung von hoher Qualität zu erhalten, unabhängig von seinem Grad der körperlichen und geistigen Autonomie. ❤️





Le Service relation clients, pour vous guider.

Interview avec Amélie Roessler, Chargée Relation Clients

Pouvez-vous expliquer les missions de votre service ?

La mission du Service relation clients est d'être à l'écoute des clients et futurs clients. Notre rôle est de répondre à leurs questions socio-sanitaires et de les orienter de manière professionnelle, efficace et concise.



Personne contact :
Amélie Roessler
tél. : 26 70 26

Quels objectifs poursuivez-vous ?

Nous cherchons à soigner la relation avec nos clients, en veillant à leur offrir le meilleur service. Pour cela, nous plaçons le bénéficiaire au centre de nos préoccupations. C'est une approche que nous avons toujours supportée pour être au plus près des besoins des clients, dans une volonté d'amélioration continue.

Quelle est la valeur ajoutée pour vos clients et futurs clients ?

Disponible et à l'écoute, notre équipe du service dispose d'une parfaite connaissance du milieu socio-sanitaire au Luxembourg. Elle peut apporter une solution individualisée et personnalisée à chaque interlocuteur, en fonction de ses besoins précis. Selon les situations, les clients seront mis en relation avec les services, internes ou externes, les plus à même de répondre à leurs besoins. L'équipe met les clients et futurs clients en relation avec les partenaires les plus pertinents. Le service est joignable par téléphone au +352 26 70 26, par email à **info@help.lu** ou via le site internet **www.help.lu**, du lundi au vendredi de 8 h à 12 h et de 13 h à 17 h.

ServicePlus

Eng gutt Dëngschtleeschtungsqualitéit am Mëttelpunkt vun eisen Aktivitéiten

De Réseau Help huet am Joer 2018 de Label ServicePlus vun der ServiceAcademy Luxembourg iwwerreecht kritt. Dëse Label steet fir eng Qualitéits-Démarche, déi all Mataarbechter fir säin Engagement ronderëm de Client am Alldag auszeechent, sou dass all Dag e gudden Dag ass. Dëngscht leeschten heescht fir eis Wuelbefannen ze vermëttelen, respektvoll ze sinn, Fachkompetenz unzebidden an professionell ze handelen.

Mat dësem Label drécke mir eist Engagement fir d'Qualitéit vun eise Service an dat béidsäitegt Wuelbefannen aus. D'Politik vun eiser Institution berout op de Prinzipien vun mënschleche Grondwäerter an besonnesch dem Respekt géigeniwwer aneren. Mat eise professionellen

Handelen stellen mir de Mënsch an de Mëttelpunkt an verfluchten eis, him e kompetenten Partner ze sinn.

Är Réckmeldungen erlaben eis, déi Qualitéit vun eisen Dëngschtleeschungen fir eis Clienten kontinuierlech ze verbesseren. Eng Ureegung oder Kritik ass eis ëmmer wëllkomm.

Une équipe à votre disposition 24h/24

FR

Une équipe de soins et d'accompagnement est désormais opérationnelle 24/24, sur l'ensemble du territoire grand-ducal. « *Les besoins de nos clients évoluent. De plus en plus de patients nécessitent un traitement ou une surveillance 24 h/24 à leur domicile. Notre rôle est de nous adapter à ces nouvelles demandes et d'offrir une solution professionnelle à nos clients* », résume Catherine Gapenne, directrice du service des Aides et Soins de la Croix-Rouge luxembourgeoise. Ces infirmières travaillent en étroite collaboration et de manière intégrée avec les équipes locales. « *Cette solution s'adresse aux patients qui pour des raisons de soins complexes nécessitent des soins ou des thérapeutiques pointus ou qui par leur situation clinique nécessitent une surveillance plus rapprochée. Bien entendu, cette équipe pourra également être contactée par le patient ou ses proches s'ils rencontrent une difficulté et une infirmière peut se déplacer pour vérifier que tout va bien, le rassurer, et éventuellement appeler le médecin.* » ♥







20 nouveaux appartements seniors à Esch-Sauer

Depuis l'automne, un nouveau logement encadré a ouvert ses portes à Esch-sur-Sûre. Situés au bord de la Sûre et face à la nature, ces appartements offrent tout le confort nécessaire à proximité des commerces, services et attractions de la commune.



Pour en savoir plus:
26 70 26

Cette nouvelle structure est gérée par le service des Aides et Soins de la Croix-Rouge Luxembourgeoise. Elle est destinée aux personnes en perte d'autonomie ou de lien social, qui désirent conserver leur indépendance dans un appartement privé, tout en profitant de soins et de services, d'activités et de stimulations sociales dans un environnement adapté et sécurisé, et dans le respect de leurs habitudes de vie. Ce logement prévoit une présence de personnel entre 6 h et 22 h et un système d'appel et d'assistance durant la nuit.

«En créant de nouveaux appartements encadrés, notre volonté est d'offrir une alternative à toutes les personnes dont l'état de santé ne leur permet plus de rester à domicile, parce qu'elles sont devenues trop fragiles, que la solitude devient trop forte ou que leur habitat ne cor-

respond plus à leurs besoins du quotidien», explique Catherine Gapenne, directrice du réseau d'Aides et de Soins de la Croix-Rouge luxembourgeoise. L'an prochain, d'autres appartements de ce type seront disponibles à Vianden. 🍷



Info-Handicap a 25 ans

Depuis plus de 25 ans Info-Handicap, informe, oriente et sensibilise au Luxembourg sur le thème du handicap.

Fondée en 1993 par 16 associations, Info-Handicap asbl compte aujourd'hui 60 associations membres et est composé d'un Conseil National et d'un service. Une convention avec le ministère de la Famille et de l'Intégration permet actuellement à 10 collaborateurs du service, dont certains ont eux-mêmes un handicap, de répondre aux questions et préoccupations liées au handicap.

Dans le domaine du handicap, il est clair que les ministères et les institutions du handicap n'ont pas toujours la même vision que les associations ainsi que les personnes concernées. Info-Handicap est l'organisme qui tente de rassembler les différents points de vue et de trouver, en favorisant un échange, les dénominateurs communs.

La tâche principale d'Info-Handicap est de collecter et de centraliser les informations afin que les personnes concernées et leur entourage puissent mieux cerner leur situation et options. Les questions concernant le statut de salarié handicapé, le reclassement, la tutelle ou les prestations financières sont traitées par le Service d'information juridique d'Info-Handicap. Les différents aspects

d'une intégration professionnelle réussie peuvent être consultés sur www.modesdemploi.lu



MAIS INFO-HANDICAP EST BIEN PLUS QU'UN CENTRE D'INFORMATION.

Depuis plus de 25 ans Info-Handicap, informe, oriente et sensibilise au Luxembourg sur le thème du handicap.

Avec l'aide de partenaires nationaux et internationaux, Info-Handicap tente également de promouvoir l'accessibilité dans le pays, car sans accessibilité, il n'y a pas d'inclusion des personnes ayant un handicap. L'un de ces partenariats internationaux a également entraîné la création du label EureWelcome en 2005. Depuis 2010, Info-Handicap, en collaboration avec le ministère de l'Economie, attribue ce label aux entreprises et institutions du secteur des loisirs et du tourisme qui répondent à certains critères d'accessibilité. Chaque année, Info-Handicap publie un numéro spécial de son bulletin contenant les institutions qui ont déjà reçu le label EureWelcome. Ladite liste peut également être consultée sur www.eurewelcome.lu

Une société inclusive est une société qui s'adapte à la diversité de ses membres. Chacun de nous est concerné par le thème du handicap ! Tout le monde est mis au défi lorsqu'il s'agit de reconnaître et d'éliminer les obstacles. Parce que les barrières sont omniprésentes, que ce soit dans les bâtiments publics, à l'école, au travail ou dans les transports... ou dans nos têtes.

Pour attirer l'attention sur l'accessibilité et sensibiliser au sujet du handicap, Info-Handicap propose des formations continues. Depuis 2012, Info-Handicap a été officiellement reconnu par le ministère de l'éducation comme un centre de formation continue pour la formation professionnelle continue.



Info-Handicap écoute les personnes en situation de handicap pour développer avec elles des stratégies d'inclusion et de participation. La sensibilisation des décideurs à tous les niveaux, afin d'identifier et de lutter contre la discrimination, et de mobiliser le grand public pour une société pour tous est le moteur d'Info-Handicap depuis toutes ces années.

Après 26 années, ces défis sont toujours d'actualité et aujourd'hui plus que jamais, Info-Handicap reste un partenaire primordial pour la mise en place et le respect de la convention des nations unies aux droits des personnes handicapées. ❤





En hiver, ne restez pas seul !

Des études prouvent qu'en cas de froid, nous avons tendance à nous isoler socialement.

En hiver, lorsque les températures diminuent, notre seule envie est de rester bien au chaud, à l'abri. Emmitoufflés dans un plaid, au coin du feu, avec une tasse de café ou de chocolat chaud à la main, difficile de mettre les pieds dehors.

Des études le prouvent, lorsqu'il fait froid, nous avons tendance à nous isoler socialement. Pour ne pas tomber dans la solitude, il est important de ne pas se couper totalement du monde. En particulier pour les personnes plus âgées ou plus fragiles.

Multiplier les loisirs, avoir une vie sociale active, rencontrer d'autres personnes vous aidera à garder le moral pour affronter la saison hivernale. Maintenir le contact avec vos voisins, vos amis et votre famille est donc vivement recommandé. Rendez-leur visite pour partager un moment convivial. Invitez vos enfants et petits-enfants. Profitez de ce moment de partage pour réaliser des activités, que ce soit de la pâtisserie ou encore des jeux de société.



Envie de rejoindre un
Club Senior Help?
Téléphonez au
26 70 26!

À l'approche des fêtes de fin d'année, il n'est pas rare de noter une petite dépression chez certains. Si c'est votre cas, prenez les devants et rassemblez vos proches. Célébrer les fêtes de Noël avec eux est aussi un bon moyen de combattre la solitude et de garder des liens forts avec votre famille.

Si vous disposez de temps libre, rejoignez sans attendre une association ou un club lié à vos centres d'in-

térêt (club sportif, de lecture, cours de langue, etc.). Vous y tisserez du lien social et vous vous sentirez utile et mieux dans votre peau.

Les Clubs Senior du réseau Help sont là pour vous. Certains sites et forums mettent en relation des personnes isolées. En vous y inscrivant, vous rencontrerez d'autres individus dans la même situation que la vôtre et créerez de nouvelles relations voire de nouvelles amitiés. ♥

DE



Von der Bedeutung passender Kleidung

In Luxemburg haben wir das Glück, dass die Winter relativ milde sind. Dennoch können große Kälte, Frost und Schnee auftreten. Dann ist es besser, wenn man auf jeden Temperatursturz vorbereitet ist.

Für kälteempfindliche Menschen ist der Winter der Feind Nummer 1. Wenn Sie zu ihnen gehören, zögern Sie vielleicht, Ihr Zuhause zu verlassen und sich in die Kälte zu begeben. Doch mit passender Kleidung spüren Sie dieses Stechen an Ihren Wangen oder den eisigen Wind im Nacken nicht mehr.

Indem Sie einige einfache Bekleidungsregeln beachten, vermeiden Sie problemlos Krankheiten und Bakterien:

- Ziehen Sie Mütze oder Hut sowie Handschuhe und einen Schal an
- Tragen Sie wasserdichte und bequeme Winterschuhe, um Ihre Füße zu schützen
- Tragen Sie mehrere Schichten übereinander (Body, Unterziehpulli, Pullover), um sich gegen die Kälte abzuschildern
- Greifen Sie zu Naturstoffen wie Wolle, die Ihre Körperwärme zurückhält
- Wählen Sie einen Mantel, Parka oder eine Daunenjacke, die möglichst aus zwei Schichten bestehen ♥



Printemps

**Sortir et pratiquer
une activité extérieure pour profiter
des premiers rayons de soleil**



Après avoir passé l'hiver bien au chaud, vous avez sans doute envie de profiter du printemps pour sortir. Le retour du soleil et des températures plus agréables invitent effectivement à la promenade ou toute autre activité en plein air.

Si vous avez des enfants ou petits-enfants, c'est le moment de sortir vos vélos ou trottinettes et de partir en balade, à la découverte de la nature qui renaît. Le printemps est en effet la période où les arbres retrouvent leurs feuilles et où les fleurs sortent à nouveau de terre pour le plus grand plaisir des yeux. Profitez de l'air doux pour admirer ce spectacle et pratiquer en même temps une activité sportive. Partez à l'aventure en famille dès le retour des premiers rayons du soleil. Organisez par exemple un pique-nique au parc ou dans votre jardin. Les enfants pourront également utiliser celui-ci pour y faire du camping.

Vous êtes passionné de jardinage ? Profitez de la saison printanière pour vous occuper de votre jardin.

C'est le moment idéal pour arranger vos parterres et y planter de nouvelles fleurs. Sautez sur l'occasion pour créer le potager dont vous avez toujours rêvé et y faire pousser des fruits et légumes de saison.

Amoureux de la nature, le retour du printemps est également l'occasion de faire partager votre passion à votre famille. Muni d'un appareil photo ou de jumelles, observez les oiseaux, les papillons et autres insectes. Vous pouvez également créer chez vous un nichoir pour y accueillir des animaux.

Si vous regorgez d'énergie et avez envie de vous mettre au sport, initiez-vous à de nouvelles disciplines relaxantes et pratiquées en extérieur. La gymnastique douce, le tai-chi ou le Qi-Gong sont des activités accessibles à tous. Elles ne demandent pas d'efforts physiques importants et ont un effet bénéfique pour la santé. 🍀

Si vous avez des enfants ou petits-enfants, c'est le moment de sortir vos vélos ou trottinettes et de partir en balade, à la découverte de la nature qui renaît.

Radfahren ohne Schwitzen mit dem E-Bike

Der Frühling ist da und endlich kann man wieder einer körperlichen Betätigung im Freien nachgehen! Wenn Sie nicht wissen, für welchen Sport Sie sich entscheiden sollen – wählen Sie das Radfahren. Wie heißt es doch? „Radfahren verlernt man nicht.“ Der Augenblick ist gekommen, um diese Redewendung zu überprüfen.

Um langsam zu beginnen, gibt es heute eine Alternative zum klassischen Fahrrad: das E-Bike, das sich aus vielerlei Gründen immer größerer Beliebtheit erfreut.

1. Dieses Fahrrad ist mit einem batteriebetriebenen Hilfsmotor ausgestattet, der das Treten erleichtert
2. Es ist schneller als ein normales Fahrrad
3. Da es nur wenig Anstrengung

erfordert, werden Sie häufiger und länger fahren

4. Steigungen sind für Sie von nun an ein Klacks
5. Es begleitet Sie auf allen Ihren Touren (Freizeit, Einkäufe usw.)
6. Mit dem E-Bike können Sie trainieren und in Form bleiben
7. Sie werden Spaß an Ihren Ausflügen auf dem Zweirad haben
8. Es ist ein ökologisches Verkehrsmittel

Also: Informieren Sie sich und genießen Sie Ihre Ausflüge auf zwei Rädern! In Luxemburg gibt es zahlreiche Radwege und ausgeschilderte Radtouren.



Les allergies (pollen)

FR

Le printemps marque le retour de certaines allergies. Le rhume des foins (l'allergie pollinique) est la plus fréquente. Ses principaux symptômes sont : rhinite, éternuements, yeux qui pleurent ou picotent, nez bouché ou démangeaisons. Cette allergie se produit en réaction à plusieurs types de pollens. Au printemps, ce sont majoritairement ceux issus des arbres (noisetiers, bouleaux, chênes, érables, peupliers). Des médicaments existent sous forme de spray nasal, comprimés, gouttes ou collyre. Non traitée, cette allergie peut se transformer en asthme allergique ou sinusite chronique. ❤

Un peu de douceur pour l'hiver

PETITS SABLÉS DE NOËL

Niveau: très facile

Préparation: 25 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 500 g de farine
- 200 g de beurre
- 250 g de sucre
- 100 g de poudre d'amandes
- 1 càs de levure chimique
- Feutres alimentaires

Faites-les avec vos petits-enfants pour partager de bons moments familiaux

Cuisiner ces sablés de Noël avec vos petits-enfants est l'occasion idéale de passer un moment complice et ludique avec eux. Faites-les participer en leur confiant des tâches simples et donnez-leur l'occasion d'apporter leur touche personnelle lors de la décoration. Ils seront enthousiastes à l'idée de préparer des gâteaux pour le reste de la famille. Réaliser cette recette à quatre mains vous permettra de partager vos connaissances tout en vous amusant.

RECETTE

1. Mélangez les ingrédients dans un saladier en commençant par les ingrédients poudreux
2. Étalez la pâte au rouleau et découpez les biscuits à l'emporte-pièce
3. Placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé
4. Badigeonnez vos biscuits de jaune d'œuf
5. Faites cuire le tout à 200 °C durant 7 minutes
6. Laissez refroidir vos biscuits et décorez-les au feutre alimentaire



**Iesst
gesund**



Ein alkoholfreies Getränk zum Aufwärmen

ALKOHOLFREIER GLÜHWEIN!

Schwierigkeitsgrad: einfach
Zubereitung: 25 Minuten

ZUTATEN (FÜR 4 GLÄSER)

- ½ Liter roter Traubensaft
- 40 cl stilles Wasser
- 1 Sternanis
- 2 Gewürznelken
émincée
- Teelöffel Zimt
- 1 Messerspitze Muskat
- Saft von 1/2 Zitrone
- 4 Orangenscheiben

REZEPT

1. Alle Zutaten in einen Topf geben
2. Zum Kochen bringen und
regelmäßig mit einem Holzlöffel
umrühren
3. Dann 6 bis 12 Stunden ziehen
lassen x.
4. Filtern und vor dem Servieren
kurz aufkochen lassen

IMPORTANCE D'UNE ALIMENTATION ADAPTÉE AUX TEMPÉRATURES FROIDES

Lorsque l'hiver arrive, nous avons pour habitude de changer notre alimentation et de privilégier de bons petits plats chauds. Blanquettes, pot-au-feu, raclettes, soupes et autres plats plus ou moins consistants font donc leur grand retour dans nos assiettes. Nous avons en effet tendance à manger plus riche pour combler nos besoins énergétiques quand les températures baissent. Cela n'est pas nécessaire, sauf si vous passez vos journées dehors. Le froid peut toutefois affaiblir nos défenses immunitaires. Pour éviter de tomber malade, vous pouvez consommer certains aliments comme les fruits et légumes riches en vitamine C, les protéines et les féculents.



Un classique pour la fête de Pâques



GIGOT D'AGNEAU

Niveau : Facile

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 3 h 30

INGRÉDIENTS

POUR 2 PERSONNES:

- 1 gigot d'environ 2,5 kg
- 6 càs d'huile d'olive
- 2 càs d'herbes de Provence
- 1 càc de poivre
- 1 càc de cumin
- 4 à 5 gousses d'ail

RECETTE

1. Huilez votre plat et placez-y le gigot, face peau vers vous
2. Quadrillez la peau à l'aide d'une fine lame
3. Mélangez dans un saladier l'huile, les herbes, les épices ainsi que l'ail épluché et écrasé
4. Badigeonnez le gigot au pinceau en le faisant tourner dans le plat et en insistant sur la peau
5. Enfourez durant 2 heures à 150 °C et ensuite 1 h 30 à environ 100 °C
6. Arrosez régulièrement la viande avec le jus

Les bienfaits de la consommation de protéines

Les protéines sont des composantes essentielles à notre alimentation. Nous les trouvons dans les produits d'origine animale, dans les légumineuses ainsi que dans les produits céréaliers et certains légumes. Elles nous fournissent une partie de l'énergie dont nous avons besoin ainsi que des acides aminés naturels que notre corps n'est pas capable de produire seul. Les protéines participent activement au renouvellement des cellules qui se trouvent dans nos muscles, notre peau et nos os.



Die Bedeutung von saisonalem Obst und Gemüse

Um sich ausgewogen zu ernähren, wird der Verzehr von mehreren Obst- und Gemüsesorten täglich empfohlen. Um deren Geschmack und Vorzüge voll und ganz genießen zu können, sollten Sie saisonale Lebensmittel wählen, wenn möglich aus regionaler Produktion. So kommen Sie in den Genuss aller in ihnen enthaltenen Mineralien und Ballaststoffe. Das hat zudem den Vorteil, dass Sie große Mengen zu einem günstigen Preis kaufen können.

IM FRÜHJAHR VERFÜGBARES GEMÜSE:

- Rote Beete
- Karotten
- Kohl (Blumenkohl, Rosenkohl)
- Endivien
- Lauch
- Rettich
- Topinambur
- Spargel
- Sellerie
- Spinat
- Kohlrabi
- Pastinak
- Schwarzwurzel

IM FRÜHJAHR VERFÜGBARES OBST:

- Kiwi
- Äpfel
- Birnen
- Zitrusfrüchte (Zitrone, Orange, Pampelmus)
- Rhabarber
- Erdbeeren
- Kirschen





Hiver: l'importance d'une bonne utilisation du chauffage

Avec les températures qui baissent et les jours qui raccourcissent, rallumer son chauffage pour profiter d'un peu de chaleur est un automatisme. Gérer celui-ci en bon père de famille est recommandé pour passer l'hiver bien au chaud et profiter de températures confortables.

Utiliser votre chauffage de manière intelligente vous évitera des mauvaises surprises comme vous retrouver avec une cuve vide ou devoir payer des factures de chauffage élevées.

Le premier réflexe à adopter est de couper votre chauffage lorsque vous n'en avez pas besoin.

Éteignez par exemple vos radiateurs lorsque vous quittez votre maison ou votre appartement pour quelques heures. Il n'est pas utile de chauffer votre habitation si personne ne s'y trouve. Idem pour les pièces que vous n'utilisez jamais ou presque.

Avant de vous coucher, il est recommandé de baisser la température de la pièce voire de couper votre chauffage. Votre sommeil sera de meilleure qualité si les températures sont moins élevées.

Des thermostats intelligents vous permettent de programmer votre chauffage. Vous décidez des heures durant lesquelles vous souhaitez chauffer votre habitation, mais aus-

si de la bonne température à attribuer à chaque pièce. Prévoyez 19 °C pour les pièces à vivre, 16 °C pour la chambre et 21 °C pour la salle de bain. Lorsque vous êtes absent, 14 °C suffisent.

Pour profiter de températures agréables chez vous sans devoir mettre en route vos radiateurs, vous pouvez allumer un feu dans votre cheminée. Vous profiterez d'une chaleur agréable durant plusieurs heures.

Avoir de gros radiateurs dans votre salle de bain n'est pas toujours obligatoire. Ceux-ci prennent parfois du temps pour être chauds. Si vous ne restez qu'une demi-heure dans la salle de bain, un chauffage d'appoint suffit. Vous profiterez de la chaleur juste le temps nécessaire.

Pour empêcher la chaleur de s'échapper de votre pièce, vous pouvez fermer les portes et les volets ou installer des rideaux. ♥

Utiliser votre chauffage de manière intelligente vous évitera des mauvaises surprises.





Frühjahr: Großreinemachen tut not

Der Frühling ist der ideale Zeitpunkt für einen gründlichen Hausputz. Neun von zehn Menschen entrümpeln zu Beginn dieser Jahreszeit ihr Zuhause. Die einen fürchten ihn, die anderen können ihn kaum erwarten: Der traditionelle Frühjahrsputz kann wärmstens empfohlen werden! Er hilft Ihnen dabei, Platz zu schaffen und sich von kaputten oder nutzlosen Dingen zu trennen.



Dieser Marathon aus Ausmisten und Aufräumen ist für Ihr Wohlbefinden unverzichtbar. Wenn Sie Ihr Haus „leeren“, bekommen Sie auch den Kopf frei und gehen gestärkt in die kommenden Wochen und Monate.

Ein erfolgreicher Frühjahrsputz erfordert jedoch ein Mindestmaß an Vorbereitung.

- Machen Sie sich eine Liste mit dem erforderlichen Material: Handschuhe, Müllsäcke, Staubsauger, Putzlappen und die notwendigen Putzmittel
- Planen Sie die einzelnen Arbeiten: Natürlich können Sie nicht alles an einem Tag schaffen
- Misten Sie aus: Behalten Sie, was Ihnen lieb und teuer ist, verschenken Sie, was Sie nicht mehr benötigen und werfen Sie weg, was kaputt oder verdorben ist
- Reinigen Sie: vom Boden über die Wände, die Fenster und die Stoffe (Teppiche, Vorhänge) bis zur Decke
- Pflegen Sie Ihre Haushaltsgeräte: auch Kühlschrank, Kaffeemaschine und Mikrowelle benötigen regelmäßig eine Wäsche
- Sorgen Sie für Ordnung: sobald Ihre Schränke leer sind, überlegen Sie gut, wie Sie sie wieder einräumen möchten
- Kümmern Sie sich auch um draußen: Sobald innen alles sauber und ordentlich ist, machen Sie das Gleiche mit Ihrem Garten und Ihrer Terrasse



Tipp

Die berühmte Methode KonMari von Marie Kondo möchte Ihr Zuhause entrümpeln, um es angenehmer zu machen. Sie setzt auf ein Verstauen nach Kategorien: Kleidung, Bücher, Dokumente, der Komono (unterschiedliche Dinge) sowie Objekte mit emotionalem Wert. Diese Methode fordert Sie auf, die Dinge zu behalten, die Ihnen Freude bereiten, und sich vom Rest zu trennen.

SO GELINGT DER FRÜHJAHRSPUTZ

Der Frühjahrsputz ist für viele eine echte Tradition. So können Sie nicht nur bei sich ausmisten, sondern er verfügt auch über therapeutische Vorzüge. Nutzen Sie diesen jährlichen Hausputz, um den Kopf frei zu bekommen und neue Energie zu tanken. Ein erfolgreicher Frühjahrs-

putz gelingt jedoch nicht im Handumdrehen. Bereiten Sie ihn also gut vor, damit Sie ihn entspannt angehen können. ♥



Die Technologie im Dienst des Menschen



Künstliche Intelligenz, Automatisierung, Robotisierung, Digitalisierung ... diese technologischen Neuerungen revolutionieren die Welt und somit auch Heilung und Pflege. Die Roboter haben sich in den vergangenen Jahren dank des digitalen Fortschritts rasant weiterentwickelt. Beschränkte sich die Robotik früher auf den Bereich der Industrie, wo sie Aufgaben bei der Fließbandproduktion in den Fabriken übernahm, ist sie heute in unser aller Alltag präsent. Technologische Innovationen im Dienst der von uns betreuten Menschen sind eine der Prioritäten bei der Weiterentwicklung von Help. Es ist von grundlegender Bedeutung, dass Help die gerontechnologischen Entwicklungen aufgreift, um sie zu nutzen – natürlich immer im Bewusstsein, dass die Technik dem Menschen dienen muss und nicht umgekehrt.

Im Jahr 2019 ist das Netzwerk Help eine der ersten Strukturen, die einen humanoiden Roboter einsetzt, der an der Leitung von Akti-

vitäten in einem Tageszentrum teilnimmt oder die Klienten auch über die Wettervorhersage oder aktuelle Nachrichten informiert. Der Roboter Zora ist bereits in mehreren Tageszentren aktiv und hat verschiedene Aufgaben: die Vertreter der Gesundheitsberufe (Heilpädagogen, Pflegehelfer, Physiotherapeuten usw.) in den Tageszentren / Zentren für betreutes Wohnen bei der Durchführung der Aktivitäten zu unterstützen; die Therapiesitzungen fröhlicher zu gestalten; durch Stimulierung des Gedächtnisses den Abbau der kognitiven Fähigkeiten zu bekämpfen; die Menschen in den Tageszentren / Zentren für betreutes Wohnen zu stimulieren und zu aktivieren; die Klienten zu informieren und das Gefühl der Einsamkeit/Isolation zu bekämpfen.

ZORA kann autonom reagieren und interagieren. Er kann vorprogrammierte, einfache Antworten geben, oder im Internet nach komplexeren Informationen suchen.



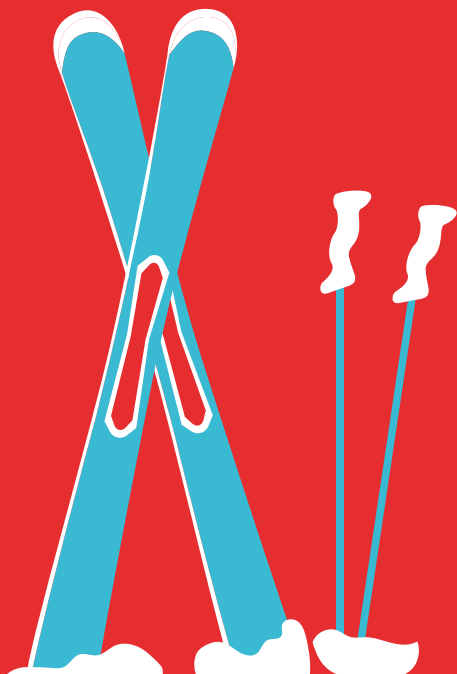
MAASE: NICHT-MEDIKAMENTÖSE BETREUUNG

Der Hilfs- und Pflegedienst ist immer auf der Suche nach innovativen Lösungen und testet deshalb seit dem 9. September die sensorische Therapiedecke Maase bei Klienten, die im Rahmen der palliativen Pflege zuhause betreut werden, und dies für eine Dauer von drei Monaten. Diese Decke verströmt multi-sensorielle, entspannende Stimmungen, die Teil der Entwicklung nicht-medikamentöser Therapien sind (wie die Licht- oder die Musiktherapie). Das Produkt wurde mehrmals in fünf französischen Heimen für pflegebedürftige ältere Menschen getestet, die an psychischen Verhaltensstörungen litten; es wurde jedoch noch nicht im Rahmen der häuslichen Pflege getestet. Wir haben uns vor allem wegen seiner Fähigkeit, Angstkrisen zu mildern und zu beruhigen, dazu entschlossen, dieses Hilfsmittel an unseren an ihrem Lebensende stehenden Patienten auszuprobieren, um ihr Wohlbefinden zu steigern und sie auf ihrem letzten Lebensweg besser begleiten zu können. Durch diese Testphase können wir herausfinden, ob diese Decke für unsere Klienten einen zusätzlichen Nutzen bietet und es folglich verdient, als zusätzliche Lösung in das Angebot unserer Institution für die nicht-medikamentöse Betreuung aufgenommen zu werden. ❤





Programme 2020



Janvier/ Januar

LUNDI
MONTAG

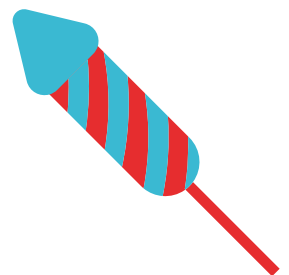
30

MARDI
DIENSTAG

31

MERCREDI
MITTWOCH

01



Janvier/ Januar

JEUDI
DONNERSTAG

02

VENDREDI
FREITAG

03

SAMEDI
SAMSTAG

04



DIMANCHE
SONNTAG

05

Janvier/ Januar



LUNDI
MONTAG

06

MARDI
DIENSTAG

07

MERCREDI
MITTWOCH

08



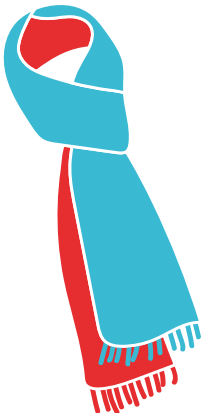
1 Nouvel an / Neujahr

JANVIER / JANUAR

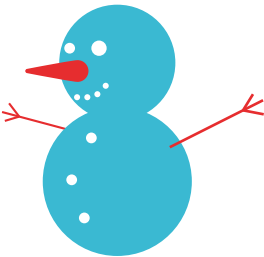
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

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	29	



Janvier/ Januar



JEUDI
DONNERSTAG

09

 **Kino a Kaffi**
A Bras Ouverts,
Philippe de Chauveron

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

 14h00

VENDREDI
FREITAG

10

SAMEDI
SAMSTAG

11

DIMANCHE
SONNTAG

12





Janvier/ Januar

LUNDI
MONTAG

13

MARDI
DIENSTAG

14

MERCREDI
MITTWOCH

15

1 Nouvel an / Neujahr

JANVIER / JANUAR

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

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	29	

Janvier/ Januar



JEUDI
DONNERSTAG

16

 **Kino mat Häerz**
Der Junge muss an
die frische Luft

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

 14h30

VENDREDI
FREITAG

17

SAMEDI
SAMSTAG

18

DIMANCHE
SONNTAG

19

Janvier/ Januar

LUNDI
MONTAG

20

MARDI
DIENSTAG

21

MERCREDI
MITTWOCH

22

1 Nouvel an / Neujahr



JANVIER / JANUAR

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

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	29	

Janvier/ Januar



JEUDI
DONNERSTAG

23

**Kino mat Häerz**
Der Junge muss an
die frische Luft

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

14h30

VENDREDI
FREITAG

24

SAMEDI
SAMSTAG

25

DIMANCHE
SONNTAG

26





Janvier/ Januar

LUNDI
MONTAG

27

MARDI
DIENSTAG

28

MERCREDI
MITTWOCH

29

1 Nouvel an / Neujahr

JANVIER / JANUAR

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

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	29	

Février/ Februar



JEUDI
DONNERSTAG

30

VENDREDI
FREITAG

31

SAMEDI
SAMSTAG

01

DIMANCHE
SONNTAG

02





Février/ Februar

LUNDI
MONTAG

03

MARDI
DIENSTAG

04

MERCREDI
MITTWOCH

05

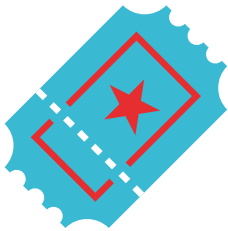
FÉVRIER / FEBRUAR

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	29	

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/ Februar



JEUDI
DONNERSTAG

06

**Kino a Kaffi**
Der Hundertjährige,
der aus dem Fenster
stieg und verschwand


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


14h00

VENDREDI
FREITAG

07

SAMEDI
SAMSTAG

08

DIMANCHE
SONNTAG

09



Février/ Februar

LUNDI
MONTAG

10

MARDI
DIENSTAG

11

MERCREDI
MITTWOCH

12

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	29	

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/ Februar

JEUDI
DONNERSTAG

13

VENDREDI
FREITAG

14

SAMEDI
SAMSTAG

15

DIMANCHE
SONNTAG

16



Février/ Februar



LUNDI
MONTAG

17

MARDI
DIENSTAG

18

MERCREDI
MITTWOCH

19

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	29	

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/ Februar

JEUDI
DONNERSTAG

20



Kino mat Häerz

La panthère rose

Cinémathèque 17,

Place du Théâtre

L-2613 Lux./Ville





14h30

VENDREDI
FREITAG

21

SAMEDI
SAMSTAG

22

DIMANCHE
SONNTAG

23

Février/ Februar



LUNDI
MONTAG

24

MARDI
DIENSTAG

25

MERCREDI
MITTWOCH

26



Grousse Fuesbal



Centre Culturel 122,
Route de Luxembourg
L-7373 Helmdange



11h30

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	29	

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/ Februar

JEUDI
DONNERSTAG

27



Kino mat Häerz

La panthère rose



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



14h30

VENDREDI
FREITAG

28

SAMEDI
SAMSTAG

29

DIMANCHE
SONNTAG

01

Mars/ März

LUNDI
MONTAG

02

MARDI
DIENSTAG

03

MERCREDI
MITTWOCH

04



Excursion Caves
Bernard Massard



22 Route du Vin,
L-6794 Grevenmacher



10h00

12 Pâques / Ostern

13 Lundi de Pâques / Ostermontag

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					

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			

Mars/ März

JEUDI
DONNERSTAG

05

 **Kino a Kaffi**
Belle et Sébastien :
L'aventure continue

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

 14h00

VENDREDI
FREITAG

06

SAMEDI
SAMSTAG

07

DIMANCHE
SONNTAG

08



Mars/ März

LUNDI
MONTAG

09

MARDI
DIENSTAG

10

MERCREDI
MITTWOCH

11

12 Pâques / Ostern

13 Lundi de Pâques / Ostermontag

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					

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			

Mars/ März



JEUDI
DONNERSTAG

12

VENDREDI
FREITAG

13

SAMEDI
SAMSTAG

14

DIMANCHE
SONNTAG

15



Theaterkëscht
Hueschtert
Thebarä



Salle A Schommesch,
18, Rue d'Ernster, 6977
Oberanven



17h00



Mars/ März



LUNDI
MONTAG

16

MARDI
DIENSTAG

17

MERCREDI
MITTWOCH

18

12 Pâques / Ostern

13 Lundi de Pâques / Ostermontag

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					

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			

Mars/ März

JEUDI
DONNERSTAG

19

 **Kino mat Häerz**
So ein Millionär hat's schwer

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

 14h30

VENDREDI
FREITAG

20

SAMEDI
SAMSTAG

21

DIMANCHE
SONNTAG

22



Mars/ März

LUNDI
MONTAG

23

MARDI
DIENSTAG

24

MERCREDI
MITTWOCH

25

12 Pâques / Ostern

13 Lundi de Pâques / Ostermontag

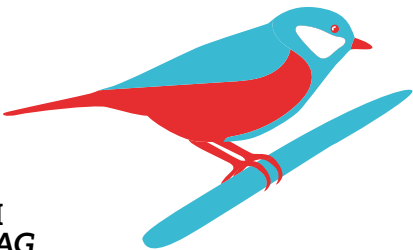
MARS / MÄRZ

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					

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			

Mars/ März



JEUDI
DONNERSTAG

26

VENDREDI
FREITAG

27

SAMEDI
SAMSTAG

28



Kino mat Häerz

So ein Millionär hat's schwer



Cloche d'Or 10, Rue Eugène Ruppert

L-2453 Gasperich



14h30

DIMANCHE
SONNTAG

29

Mars/ März

LUNDI
MONTAG

30

MARDI
DIENSTAG

31

MERCREDI
MITTWOCH

01

12 Pâques / Ostern

13 Lundi de Pâques / Ostermontag

1 Fête du travail / Tag der Arbeit

9 Journée de l'europe / Europatag

21 Ascension / Christi Himmelfahrt

31 Pentecôte

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

02

 **Kino a Kaffi**
Diana

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

 14h00

VENDREDI
FREITAG

03

SAMEDI
SAMSTAG

04

DIMANCHE
SONNTAG

05



Avril/ April

LUNDI
MONTAG

06

MARDI
DIENSTAG

07

MERCREDI
MITTWOCH

08

12 Pâques / Ostern

13 Lundi de Pâques / Ostermontag

1 Fête du travail / Tag der Arbeit

9 Journée de l'europe / Europatag

21 Ascension / Christi Himmelfahrt

31 Pentecôte

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

09

VENDREDI
FREITAG

10

SAMEDI
SAMSTAG

11

DIMANCHE
SONNTAG

12



Avril/ April

LUNDI
MONTAG

13

MARDI
DIENSTAG

14

MERCREDI
MITTWOCH

15



12 Pâques / Ostern

13 Lundi de Pâques / Ostermontag

1 Fête du travail / Tag der Arbeit

9 Journée de l'europe / Europatag

21 Ascension / Christi Himmelfahrt

31 Pentecôte

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

16

 **Kino mat Häerz**

 Charlie et la
Chocolaterie

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

 14h30

VENDREDI
FREITAG

17

SAMEDI
SAMSTAG

18

DIMANCHE
SONNTAG

19



Avril/ April

LUNDI
MONTAG

20

MARDI
DIENSTAG

21

MERCREDI
MITTWOCH

22

12 Pâques / Ostern

13 Lundi de Pâques / Ostermontag

1 Fête du travail / Tag der Arbeit

9 Journée de l'europe / Europatag

21 Ascension / Christi Himmelfahrt

31 Pentecôte

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

23

VENDREDI
FREITAG

24

SAMEDI
SAMSTAG

25



Kino mat Häerz
Charlie et la
Chocolaterie



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



14h30

DIMANCHE
SONNTAG

26



**Chorale
St. Cécile**



Kinneksbond 42,
Route d'Arlon
L-8210 Mamer



17h00



Avril/ April

LUNDI
MONTAG

27

MARDI
DIENSTAG

28

MERCREDI
MITTWOCH

29

12 Pâques / Ostern

13 Lundi de Pâques / Ostermontag

1 Fête du travail / Tag der Arbeit

9 Journée de l'europe / Europatag

21 Ascension / Christi Himmelfahrt

31 Pentecôte

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

30

VENDREDI
FREITAG

01

SAMEDI
SAMSTAG

02

DIMANCHE
SONNTAG

03

Mai/ Mai

LUNDI
MONTAG

04

MARDI
DIENSTAG

05

MERCREDI
MITTWOCH

06



Fête de printemps



Centre Culturel 122,
Route de Luxembourg
L-7373 Helmdange



11h30

- 1 Fête du travail / Tag der Arbeit
- 9 Journée de l'europe / Europatag
- 21 Ascension / Christi Himmelfahrt
- 31 Pentecôte

- 1 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	9	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

07

 **Kino a Kaffi**
La Vache

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

 14h00

DIMANCHE
SONNTAG

10

VENDREDI
FREITAG

08

SAMEDI
SAMSTAG

09





Mai/ Mai

LUNDI
MONTAG

11

MARDI
DIENSTAG

12

MERCREDI
MITTWOCH

13

1 Fête du travail / Tag der Arbeit

9 Journée de l'europe / Europatag

21 Ascension / Christi Himmelfahrt

31 Pentecôte

1 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	9	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

14

 **Kino mat Häerz**
Bienvenue
chez les Chti's

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

 14h30

VENDREDI
FREITAG

15

SAMEDI
SAMSTAG

16

DIMANCHE
SONNTAG

17

Mai/ Mai



LUNDI
MONTAG

18

MARDI
DIENSTAG

19

MERCREDI
MITTWOCH

20

1 Fête du travail / Tag der Arbeit

9 Journée de l'europe / Europatag

21 Ascension / Christi Himmelfahrt

31 Pentecôte

1 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	9	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

21

VENDREDI
FREITAG

22

SAMEDI
SAMSTAG

23

DIMANCHE
SONNTAG

24

Mai/ Mai

LUNDI
MONTAG

25

MARDI
DIENSTAG

26

MERCREDI
MITTWOCH

27

1 Fête du travail / Tag der Arbeit

9 Journée de l'europe / Europatag

21 Ascension / Christi Himmelfahrt

31 Pentecôte

1 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	9	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

28

**Kino mat Häerz**
Bienvenue
chez les Chti's

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

14h30

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

Philharmonie du
Luxembourg,
Kirchberg

20h00

DIMANCHE
SONNTAG

31

Juin/ Juni



LUNDI
MONTAG

01

MARDI
DIENSTAG

02

MERCREDI
MITTWOCH

03

1 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	9	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	31		

Juin/ Juni



JEUDI
DONNERSTAG

04



Kino a Kaffi
Die göttliche Ordnung



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



14h00

VENDREDI
FREITAG

05

SAMEDI
SAMSTAG

06

DIMANCHE
SONNTAG

07

Juin/ Juni

LUNDI
MONTAG

08

MARDI
DIENSTAG

09

MERCREDI
MITTWOCH

10

1 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	9	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	31		

Juin/ Juni



JEUDI
DONNERSTAG

11

VENDREDI
FREITAG

12

SAMEDI
SAMSTAG

13

DIMANCHE
SONNTAG

14



Juin/ Juni

LUNDI
MONTAG

15

MARDI
DIENSTAG

16

MERCREDI
MITTWOCH

17



Excursion 'Journée de Pêche' au Relais de la Truite



'Le Colvert' F-57320 Hestroff/Anzeling



14h00

1 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	9	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	31		

Juin/ Juni



JEUDI
DONNERSTAG

18

 **Kino mat Häerz**
 Der Mann, der zuviel
wusste

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

 14h30

DIMANCHE
SONNTAG

21

VENDREDI
FREITAG

19

SAMEDI
SAMSTAG

20



Juin/ Juni

LUNDI
MONTAG

22

MARDI
DIENSTAG

23

MERCREDI
MITTWOCH

24

① 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	9	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	31		

Juin/ Juni



JEUDI
DONNERSTAG

25



Kino mat Häerz



Der Mann, der zuviel wusste



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



14h30

VENDREDI
FREITAG

26

SAMEDI
SAMSTAG

27

DIMANCHE
SONNTAG

28

Juin/ Juni

LUNDI
MONTAG

29

MARDI
DIENSTAG

30

MERCREDI
MITTWOCH

01

1 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	9	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	31		

2020



CINÉMA

JAN

FÉV

MARS

AVR

MAI

JUIN

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 :



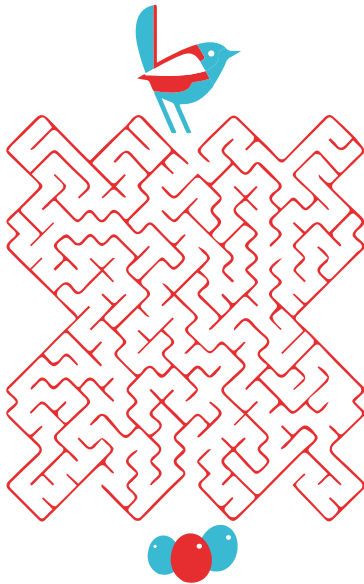
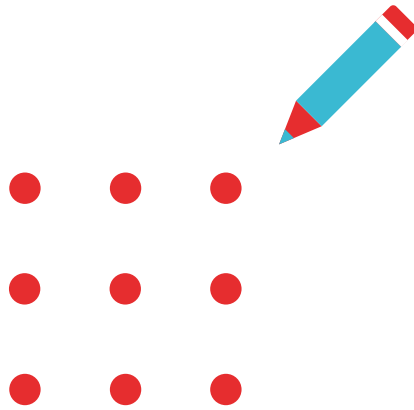
27 55 - 3600 ou 26 70 26

Jeux/Spiele

9 POINTS 4 LIGNES / 9 PUNKTE 4 LINIEN

Relier, sans lever le crayon, les neuf points à l'aide de seulement quatre traits droits.

9 Punkte mit einem Stift durch vier geraden Linien verbinden, ohne den Stift abzusetzen.



LABYRINTHE/ LABYRINTH

Aidez cette mésange à retrouver ses oeufs.

Hilfe diesem Vogel seine Eier wieder zu erlangen.

SUITE LOGIQUE/ LOGISCHE ABFOLGE

Quelle est la suite logique?

Was ist die logische Fortsetzung?

5	7	6
4	4	4
8	2	?

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, Info-Handicap (article p. 14-15)

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

Impression: Print Solutions

Tirage: 3800 exemplaires

Imprimé sur du papier recyclé.

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

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



Ça ne fait que commencer !

CLUBS SENIOR

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

www.help.lu

help♥
All Dag ass e gudden Dag



**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

