

MAGAZINE
help N° 6
1er SEMESTRE
2021

Bleift gesond!

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



Agenda
à l'intérieur



DOSSIER

Sécurité et confort pour une meilleure qualité de vie!

GUTT A FORM

Diabetes – Sprechen wir darüber!

help
All Dag ass e gudden Dag



SOMMAIRE

Édito p.4-5

Dossier

Sécurité et confort pour une meilleure qualité de vie!	p.6-9
Sicherheit und Komfort für eine höhere Lebensqualität	p.10-11

Help - All Dag ass e gudden Dag

Help met votre santé au coeur de son travail!	p.12-13
Help stellt Ihre Gesundheit in den Mittelpunkt seiner Arbeit !	p.14-15
C'est ce qui nous distingue!	p.16-17

News

Des solutions adaptées pour les seniors	p.18
Angepasste Wohnlösungen für Senioren	p.19
Wien huet et gesoot?	p.20
Mit Musik besser zusammenleben!	p.21

Gutt a Form

Diabetes – Sprechen wir darüber!	p.22-23
Le dépistage, c'est essentiel!	p.24
Behaalt År Aen am A!	p.25

Iesst gesond

Crème de citrouille	p.26
Kalbass-Zopp	p.27
Et si nous consommions des produits locaux ?	p.28-29

Home sweet Home

Une ergothérapeute vous en parle !	p.30-31
Niemand weiß besser als Ihr Ergotherapeut!	p.32-33

Nouvelles Technologies

Comment utiliser Internet en toute sécurité ?	p.34-35
Wie lässt sich das Internet sicher nutzen?	p.36-37

Restez actifs

Agenda	p.38-91
--------------	---------

Jeux / Spiele	p.92-93
---------------------	---------

Contacts utiles pour votre prise en charge	p.94
--	------

Édito

Léif Lieserin, léiwe Lieser,

D'Joer 2020 kënnt esou lues op en Enn, an et war e speziellt Joer fir eis alleguer. D'Coronavirus-Epidemie huet eisen Alldag komplett op d'Kopp geheit. An déser aussergewéinlecher Situatioun wëlle mir lech, léif Cliente, léiwe Client, **MERCI** soen, Merci, datt Dir Versteesdemech gewisen hutt, datt Dir d'Hygiènesreegelen, déi lech imposéiert goufen, respektéiert hutt, **MERCI** fir Är Ênnerstëtzung, Äert Verständnis, Äert Matmaachen an Äert Vertrauen.

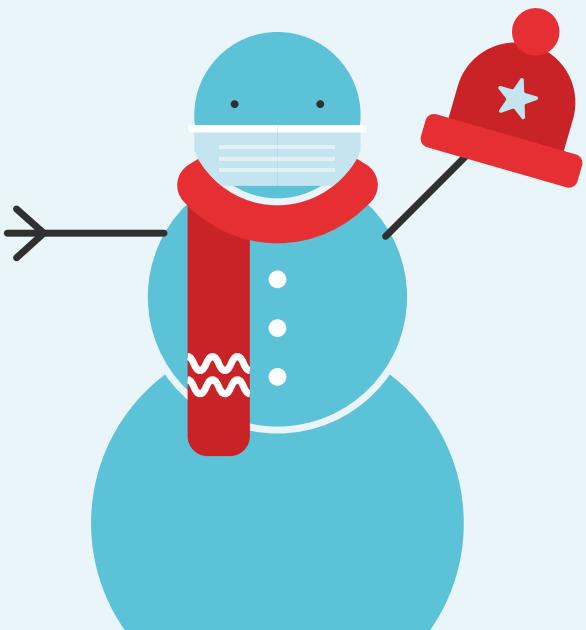
Mirunn lech 2020 begleet, mirunn eis Praktiken ugepasst, fir Ären Alldag esou sécher wéi méiglech ze maachen an lech mat eise motivéierten an engagéierten Ekippe vu Fleeger eng qualitativ héichwäerteg Betreuung ze bidden. Mir mussen an déser sanitärer Situatioun solidaresch an zouversiichtlech bleiwen, well „**all Dag ass e gudden Dag.**“

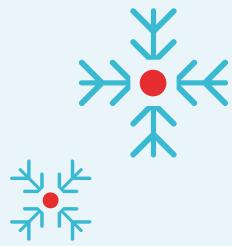
An déser Editioun vum „Bleift gesond“ fannet Dir en Dossier iwwer Help24, de Ruff-an Assistenzsystem vum Help-Reseau. Help24 bitt Léisungen un, déi lech et erläben, an engem gesécherten Ëmfeld autonom ze liewen.

Mir profitéiere vun déser Ausgab fir lech schéi Feierdeeg an all Gutts fir d'nächst Joer ze wünschen!

Vill Spaass beim Liesen

Ären Help-Reseau





Édito

Chère Lectrice, cher Lecteur,

L'année 2020 touche à sa fin, elle a été une année spéciale pour nous tous. La pandémie de coronavirus a bouleversé nos quotidiens. Face à l'aspect extraordinaire de la situation, nous tenons à vous dire **MERCI** à vous, chère Cliente, cher Client, qui avez été compréhensif(ve), respectueux(se) des règles d'hygiène qui vous ont été imposées, **MERCI** pour votre soutien, votre compréhension, votre participation et votre confiance.

En 2020, nous vous avons accompagné(e) et avons adapté nos pratiques pour vous assurer un quotidien le plus sûr possible et vous offrir une prise en charge de qualité grâce à des équipes de soignants motivés et engagés. Nous devons rester solidaires face à la situation sanitaire et nous devons rester confiants car «**all Dag ass e gudden Dag.**»

Dans ce numéro de «Bleift gesond», vous trouverez un dossier consacré à Help24, le système d'appel et d'assistance du réseau Help. Help24 propose des solutions adaptées pour vous permettre de vivre en autonomie tout en vous sentant rassuré(e).

Nous profitons de ce numéro pour vous souhaiter de belles fêtes de fin d'année et vous présenter nos meilleurs vœux pour l'année prochaine!

Bonne lecture,

Votre réseau Help





Sécurité et confort pour une meilleure qualité de vie!

En complément de la prise en charge régulière et de l'accompagnement offerts par le service des aides et soins à domicile, Help travaille au développement de solutions techniques afin d'aider et d'assister ses clients à distance. Le système d'appel et d'assistance Help24 est la clef de voûte de ces solutions techniques.

Les contrôles réguliers effectués par les techniciens sont aussi un gage de qualité.

Vendredi, dix heures du matin. Pierre, retraité de 86 ans, attend l'aide-ménagère de Help. «Une dame de Help vient trois fois par semaine et m'emmène au supermarché du coin», explique-t-il. «Je choisis ce dont j'ai besoin pour manger, car je cuisine toujours pour moi. Puis, on fait tous les deux une promenade, cela me fait un bien fou. En chemin, nous parlons de tout et de rien, c'est vraiment très agréable. Parfois, elle m'accompagne à la pharmacie ou chez le médecin. Grâce à Help, j'ai pu organiser mon quotidien tout en prenant les décisions qui me concernent.»

«Un ami m'a conseillé Help24 et c'est très bien»

Le monsieur a des problèmes de santé et le médecin lui a conseillé de marcher dès qu'il peut. Une re-

commandation que Pierre prend à la lettre. «Je suis resté actif, c'est très important pour moi en tant qu'ancien randonneur.» Le vieil homme a fait le choix de s'équiper des appareils Help24, le système d'appel et d'assistance du réseau Help. «Un ami me l'a conseillé et c'est très bien. Je porte le bracelet et je sais qu'en cas de chute, une personne interviendra. Je suis rassuré et en même temps ravi de rester indépendant tout en continuant à vivre chez moi.» Les contrôles réguliers effectués par les techniciens sont aussi un gage de qualité pour le monsieur.

Christiane, une dame de 65 ans, est cliente de Help24 depuis un an et demi. «Je suis soulagée et rassurée d'utiliser ce système d'appel et d'assistance. Grâce à Help24, les secours ont pu intervenir rapidement suite



Help24 permet à toute personne de continuer à vivre à son domicile en toute autonomie.

à une chute. Je me suis fracturé le pied et l'aide a été organisée rapidement. J'ai déjà recommandé sans hésitation Help24 à mes proches !»

L'INNOVATION AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE

«L'objectif du réseau Help est de permettre aux seniors de rester le plus longtemps possible chez eux, en veillant à leur autonomie, à leur sécurité et à leur bien-être. Nous soutenons des personnes dans des situations diverses et variées. Prenons l'exemple de Jacqueline, âgée de 76 ans. Elle a fait un séjour au Centre de Réhabilitation du Château de Colpach, à la suite duquel elle a souhaité installer le système d'appel et d'assistance Help24. Elle fait appel à d'autres services du réseau Help tels que les soins à domicile, l'accompagnement pour les courses», explique Raphaël Schmitz, chargé de direction Help24. «Chez Help, nous utilisons la technologie car nous pensons nécessaire

de suivre les évolutions de notre époque mais elle n'est pas là pour remplacer l'humain ! Elle vient en complément et ne constitue qu'un élément dans le projet de prise en charge globale de la personne. Il est important de laisser la priorité aux relations humaines. Partant de là, il est aujourd'hui possible d'utiliser la technologie à bon escient pour aider et assister nos clients même quand nous ne sommes pas présents.»

Help 24, système d'appel et d'assistance mis en place en 2011, permet à toute personne qui le souhaite de continuer à vivre dans son domicile en toute autonomie, tout en se sentant rassurée. «Nous pouvons notamment équiper la personne d'un bracelet antichute, Help24 FALL. Ce bracelet détecte le mouvement ou l'absence de mouvement», précise Raphaël Schmitz. «Lorsque la personne tombe et reste en position allongée sans mouvement, il se déclenche automatiquement et envoie une alarme. En pratique, le bracelet est relié à un boîtier central, connecté à la ligne téléphonique ou équipé d'une carte SIM. Ce boîtier, qui envoie les données à l'assistance téléphonique, a été modernisé.»



UNE OFFRE COMPLÈTE POUR LE DOMICILE

Chez Help, il est essentiel que chaque client trouve une solution adaptée à sa situation. C'est pourquoi d'autres appareils peuvent être facilement couplés au dispositif de base Help24. «Nous proposons par exemple un détecteur de fumée, ou encore un système d'alarme avec tirette, surtout pour la salle de bains», explique



L'un de nos souhaits est de rendre ces outils plus design et moins stigmatisants.

Raphaël Schmitz. «Une autre solution concerne les personnes encore très mobiles, qui pratiquent des activités extérieures régulières et sont souvent hors de chez elles. Grâce au portable NEMO, équipé d'une carte SIM, elles peuvent à tout moment envoyer une alerte de demande d'assistance et elles peuvent être géolocalisées. Tous ces systèmes évoluent

grâce aux avancées technologiques et s'adaptent de mieux en mieux aux besoins des seniors qui eux aussi évoluent.

L'un de nos souhaits est de rendre ces outils plus design et moins stigmatisants pour les personnes qui les portent. » ❤️

Grâce à notre système d'assistance Help24, vous pouvez joindre une équipe d'intervention dès que vous avez besoin d'aide.

Comment devenir client du système d'appel et d'assistance Help24?

Être indépendant est important pour vous? C'est tout à fait normal. Mais être en sécurité l'est tout autant ! Que vous soyez fragilisé(e) par l'âge, par un handicap, par une maladie chronique ou autre, vous pouvez devenir client Help24.

Grâce à notre système d'appel et d'assistance Help24, vous pouvez joindre une équipe d'intervention ou vos proches à tout moment, dès que vous avez besoin d'aide. Et ceci 24h/24 et 7j/7.

Contactez le réseau Help par téléphone au 26 70 26 ou par email à info@help.lu.

Un responsable d'une antenne de soins proche de chez vous prendra contact avec vous dans les meilleurs délais pour vous expliquer les différentes solutions possibles et voir avec vous celle qui vous convient le mieux.

DE

Zusammenfassung

Sicherheit und Komfort für eine höhere Lebensqualität

Als Ergänzung zu der vom häuslichen Hilfs- und Pflegedienst angebotenen regelmäßigen Betreuung und Begleitung arbeitet Help derzeit an der Entwicklung technischer Lösungen, um seinen Klienten aus der Entfernung helfen und beistehen zu können. Das Ruf- und Begleitsystem Help24 ist der Eckpfeiler dieser technischen Lösungen.

Es ist Freitag, zehn Uhr morgens. Pierre, ein 86-jähriger Rentner, erwartet die Haushaltshilfe von Help. „Eine Dame von Help kommt dreimal pro Woche und geht mit mir zum Supermarkt um die Ecke“, erklärt er. „Ich wähle meine Einkäufe selbst aus, da ich mir noch immer etwas kuche. Danach machen wir beide einen Spaziergang, was mir unglaublich guttut. Auf dem Weg sprechen wir über Gott und die Welt, das ist wirklich sehr nett. Manchmal begleitet sie mich zur Apotheke oder zum Arzt. Dank Help kann ich meinen Alltag gestalten und alle mich betreffenden Entscheidungen selbst treffen.“

„Ein Freund hat mir Help24 empfohlen und ich bin sehr zufrieden.“

Pierre hat gesundheitliche Probleme und der Arzt hat ihm empfohlen, so viel wie möglich zu gehen. Eine Empfehlung, die der ältere Herr wörtlich nimmt. „Ich bin aktiv geblieben, was für mich als ehemaligen Wanderer sehr wichtig ist.“ Also beschloss Pierre, sich die Geräte von Help24 zuzulegen, dem Ruf- und Begleitervice des Help-Netzwerkes. „Ein Freund hat ihn mir empfohlen und ich bin sehr zufrieden. Ich trage ein Notfall-Armband und ich weiß, dass im Fall eines Sturzes sofort jemand kommt. Ich bin beruhigt und gleichzeitig froh, dass ich unabhängig bleiben und weiterhin zu Hause wohnen kann.“ Auch die regelmäßig von Technikern durchgeführten Kontrollen haben den Senioren von der Qualität des Diensts überzeugt.

Innovation im Dienst des Wohlbefindens

„Ziel des Help-Netzwerkes ist, es den Senioren zu ermöglichen, so lange wie möglich bei sich zu Hause wohnen zu bleiben, ihre Autonomie, ihre Sicherheit und ihr Wohlbefinden zu behalten. Wir unterstützen Menschen in den unterschiedlichsten Lebenslagen. Nehmen wir zum Beispiel Jacqueline: Sie ist 76 Jahre alt und hat einen Aufenthalt im Rehabilitations-Zentrum Schloss Colpach hinter sich. Danach wollte sie das Ruf- und Begleitsystem Help24 bei sich installieren. Außerdem nimmt sie noch weitere Dienste von Help in Anspruch, etwa die häusliche Pflege oder die Einkaufsbegleitung“, erklärt Raphaël Schmitz, Geschäftsführer von Help24. „Bei Help nutzen wir moderne Technologien, da wir überzeugt sind, dass es nötig ist, mit der Zeit zu gehen. Doch die Technik ist nicht dazu da, um den Menschen zu ersetzen! Sie ergänzt ihn und ist nur ein Teil unseres umfassenden Betreuungsangebots. Im Vordergrund stehen die zwischenmenschlichen Beziehungen und das ist entscheidend. Auf dieser Basis ist es heute möglich, die Technologie sinnvoll zu nutzen, um unseren Klienten zu helfen und beizustehen, wenn wir nicht persönlich anwesend sein können.“

Help 24, das im Jahr 2011 eingeführte Ruf- und Begleitsystem, ermöglicht es jedem, der es wünscht, weiterhin selbstbestimmt zu Hause wohnen zu bleiben und sich dennoch sicher zu fühlen. „Wir können ihn etwa mit einem Sturzarmband ausstatten, Help24 FALL genannt. Dieses Armband erkennt Bewegungen oder das Ausbleiben von Bewegun-

gen“, erklärt Raphaël Schmitz. „Wenn sein Träger hinfällt und liegen bleibt, ohne sich zu bewegen, versendet es automatisch einen Notruf. In der Praxis ist das Armband mit einer Box verbunden, die ihrerseits an den Telefonanschluss oder eine SIM-Karte gekoppelt ist. Diese Box, die alle wichtigen Daten an eine Telefonbereitschaft schickt, wurde nun modernisiert.“

Ein lückenloses Angebot für zu Hause

Bei Help steht der Wunsch im Mittelpunkt, jedem Klienten eine an seine Situation angepasste Lösung zu bieten. Deshalb können weitere Geräte problemlos mit dem Basisangebot von Help24 vernetzt werden. „Wir bieten beispielsweise Rauchmelder an, oder auch ein Notrufsystem mit Zugschnur, vor allem für das Badezimmer“, erklärt Raphaël Schmitz. „Eine weitere Lösung steht allen noch sehr mobilen Menschen zur Verfügung, die regelmäßig ausgehen und oft außer Haus sind: Mithilfe unseres mit einer SIM-Karte ausgestatteten tragbaren Geräts NEMO können sie jederzeit einen Notruf absetzen und geortet werden. Alle diese Systeme werden dank des technischen Fortschritts regelmäßig verbessert und können sich immer besser an die Bedürfnisse der Senioren anpassen, die sich ihrerseits ändern. Für die Zukunft wünschen wir uns, dass alle diese Geräte ein schickeres Design erhalten und für die Menschen, die sie tragen, weniger stigmatisierend sind.“



Wie kann man Klient des Ruf- und Begleitsystems Help24 werden?

Ihre Unabhängigkeit ist Ihnen wichtig? Das ist nur normal. Doch sich sicher zu fühlen, ist es auch! Wenn Sie aufgrund Ihres Alters, einer Behinderung, einer chronischen Krankheit oder einer anderen Ursache unsicher geworden sind, können Sie Klient von Help24 werden.

Dank unseres Ruf- und Begleitsystems Help24 können Sie jederzeit ein Bereitschaftsteam oder Ihre Angehörigen erreichen, sobald Sie Hilfe brauchen. Und dies täglich und rund um die Uhr.

Kontaktieren Sie das Help Netzwerk telefonisch unter 26 70 26 oder per E-Mail an info@help.lu.

Der Leiter einer Pflege-Antenne ganz in Ihrer Nähe wird sich so schnell wie möglich bei Ihnen melden, Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten erklären und mit Ihnen besprechen, was Ihnen am besten entspricht.



Disponible 24^h sur 24, 7 jours sur 7:



Help met votre santé au cœur de son travail!

Depuis mars 2020, le réseau d'aides et de soins Help a étendu son offre de prestations pour être au plus proche de ses patients et a mis en place le service de soins et d'accompagnement continu.

Le réseau Help a étoffé son offre de services en proposant une équipe d'accompagnement et de soins continus 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24 sur tout le territoire du Grand-Duché du Luxembourg.

Roselyne Mangin, infirmière et responsable du service, explique : «Le développement du soin à domicile ces dernières années et plus spécifiquement de l'accompagnement de fin de vie a fait émerger une

demande de plus en plus grande de la part des patients et de leurs proches. Les besoins des clients en soins à domicile évoluent et de plus en plus de patients nécessitent l'administration de leur traitement ou une surveillance clinique y compris durant les heures de nuit. Notre ambition est de répondre à ces nouvelles demandes et de promouvoir les solutions adaptées et personnalisées.» Au Luxembourg, le virage ambulatoire est un sujet récurrent

depuis le début des années 2000 suite notamment à l'introduction de l'assurance dépendance et du développement des réseaux d'aides et de soins à domicile. Et la réforme de la loi hospitalière cite le recours accru à la chirurgie ambulatoire comme un élément essentiel du plan hospitalier. Il est de notre responsabilité d'y contribuer.

Ce service permet de garantir, en toute sécurité le maintien à domicile de patients à besoins spécifiques.

Rassurer et accompagner le patient

«Cette équipe d'accompagnement et de soins continus est composée d'infirmiers confirmés disposant de compétences avancées dans différents domaines. Elle est déployée sur trois secteurs du territoire du Grand-Duché. Ce service s'adresse aux patients nécessitant des soins ou des thérapeutiques pointus, ainsi qu'une surveillance

clinique rapprochée», poursuit Roselyne Mangin. «Ces infirmières et infirmiers travaillent en étroite collaboration avec les 22 antennes d'aides et de soins du réseau Help, les médecins traitants, les infirmiers relais ainsi que les partenaires hospitaliers et associatifs.» La mise en place de ce service permet, d'une part, de garantir, en toute sécurité, le maintien à domicile de patients à besoins spécifiques. D'autre part, il permet d'envisager un retour à domicile «précoce» en assurant le suivi clinique et thérapeutique requis. Une collaboration étroite s'établit entre le secteur hospitalier et le secteur extrahospitalier et le parcours de soins du patient est intégré et coordonné entre tous les acteurs de la prise en charge, la qualité des soins en est améliorée. ❤



Plus d'informations ?
Contactez notre Service
Relation Clients au
26 70 26



100%
des clients et leurs familles sont satisfaits du service d'accompagnement et de soins continus !

98%
des clients interrogés feraient à nouveau appel à notre service.

97%
des clients recommanderaient ce service à leur entourage.



Täglich rund um die Uhr erreichbar:

Help stellt Ihre Gesundheit in den Mittelpunkt seiner Arbeit!

Um seinen Patienten noch näher sein zu können, hat das Hilfs- und Pflegenetzwerk Help seit März 2020 sein Leistungsangebot um den Dienst der kontinuierlichen Pflege und Betreuung erweitert.

Das Help-Netzwerk hat sein Serviceangebot erweitert und verfügt nun über ein Team für die kontinuierliche Pflege und Betreuung. Es ist täglich rund um die Uhr und im gesamten Großherzogtum Luxemburg im Einsatz.

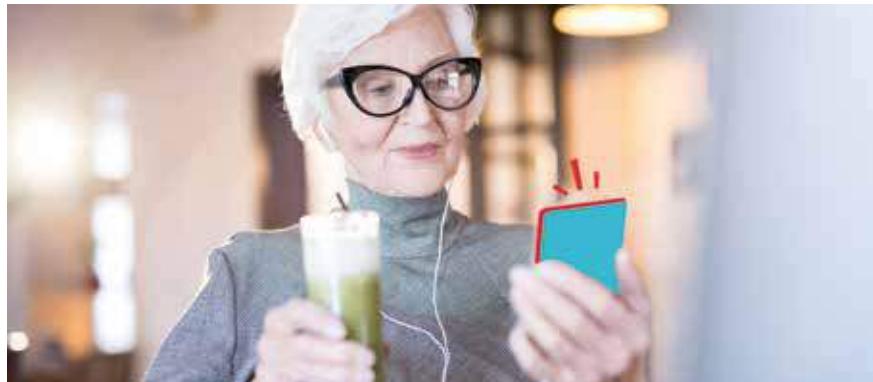
Roselyne Mangin, Krankenpflegerin und Leiterin des Diensts, erklärt: „Die Entwicklung der häuslichen Pflege und insbesondere der Betreuung während des letzten Lebensabschnitts haben in den vergangenen Jahren zu einer gesteigerten Nach-

frage seitens der Patienten und ihrer Angehörigen geführt. Der Bedarf nach häuslicher Pflege steigt ständig und immer mehr Patienten benötigen eine klinische Betreuung, einschließlich nachts. Unser Wunsch ist es, diesem Bedarf mit individuellen Lösungen gerecht zu werden.“ In Luxemburg ist der Trend hin zu mehr ambulanter Betreuung seit Beginn der 2000er Jahre spürbar, vor allem durch die Einführung der Pflegeversicherung. Die Neufassung des Spitalgesetzes nennt den verstärkten Rückgriff auf die ambulante Chirur-

Der Bedarf nach häuslicher Pflege steigt ständig und immer mehr Patienten benötigen eine klinische Betreuung, einschließlich nachts.



Mehr Informationen?
Rufen Sie unseren
Kundendienst unter
26 70 26 an!



gie als ein grundlegendes Element des Spitalplans. Es liegt in unserer Verantwortung, hierzu einen Beitrag zu leisten.

Den Patienten beruhigen und betreuen

Durch die Einführung dieses Diensts kann der gefahrlose Verbleib in der eigenen Wohnung garantiert werden.

„Das Team für kontinuierliche Pflege und Betreuung besteht aus erfahrenen Krankenpflegern, die über vielfältige Kompetenzen verfügen. Es wird in drei Sektoren im Gebiet des Großherzogtums eingesetzt. Dieser Dienst richtet sich an Patienten, die spezielle Pflege und therapeutische Maßnahmen oder eine direkte klinische Betreuung benötigen“, fährt Roselyne Mangin fort. „Diese Krankenpfleger arbeiten eng mit den

22 Hilfs- und Pflege-Antennen des Netzwerks Help sowie mit den behandelnden Ärzten, den Infirmiers relais und den Partnern in Krankenhäusern und Vereinigungen zusammen.“ Durch die Einführung dieses Diensts kann der gefahrlose Verbleib in der eigenen Wohnung garantiert werden. Zudem ermöglicht er eine vorzeitige Rückkehr nach Hause, indem er die Fortsetzung der klinischen und therapeutischen Betreuung sicher gestellt. Durch die Kommunikation und enge Zusammenarbeit der Vertreter der Gesundheitsberufe in und außerhalb des Krankenhauses werden die Fortführung der Pflege und eine optimale Betreuung des Patienten sichergestellt. ❤

100%
der Kunden und ihre Familien sind mit dem Dienst für die kontinuierliche Pflege und Betreuung zufrieden!

98%
der befragten Kunden würden den Dienst nochmal kontaktieren.

97%
der befragten Kunden würden den Dienst weiterempfehlen.





Qualité

C'est ce qui nous distingue!

L'assurance et le développement de la qualité font partie intégrante de notre philosophie d'entreprise, qui poursuit l'objectif d'amélioration continue, en répondant toujours au mieux aux attentes et aux exigences de tous les groupes cibles, notamment les clients.

À l'écoute de nos clients

99%

de nos clients se sont montrés très satisfaits.

Chez Help, nous recensons les besoins et les souhaits de nos clients grâce à l'enquête annuelle de satisfaction clients. Sur base de ces résultats, des décisions et mesures concrètes peuvent être prises pour améliorer la satisfaction des clients. En 2019, 99% (98,74%) de nos clients se sont montrés satisfaits, voire très satisfaits de nos services. 96% de nos clients nous recommanderaient à leur entourage et 96% étaient disposés à faire appel à nouveau à nous.

Afin de garantir la satisfaction du client, le traitement des réclamations et doléances est une évidence chez Help. L'évaluation des plaintes nous aide à identifier nos propres faiblesses et à améliorer la qualité. En 2019, 323 feedbacks nous ont été adressés: 196 plaintes, 21 préoccupations, 50 incidents, 51 compliments et 4 suggestions. Ces retours sont essentiels pour le développement continu de notre association. ❤



Sie können die deutsche Version des Artikels lesen, indem Sie den folgenden QR-Code einscannen.





Logements encadrés

Des solutions adaptées pour les seniors

Un nouveau logement encadré, géré par la Croix-Rouge luxembourgeoise, membre du réseau Help, ouvrira ses portes courant 2022 à Vianden. Il sera composé de 35 appartements 2 pièces et de 9 studios, soit 44 logements au total. Les résidents pourront par ailleurs profiter du système d'appel et d'assistance Help24. Ce nouveau logement encadré viendra compléter l'offre du réseau Help et sera la 4^e structure de logements encadrés du réseau.

Pour en savoir plus sur les logements encadrés, scannez le QR-Code suivant



public-cible. Quelles sont les perspectives quand la maison familiale habituelle représente certains dangers pour une personne en perte de mobilité ou encore quand elle devient trop grande ou trop difficile à entretenir ? Vivre dans un logement encadré est une alternative pertinente. Dans les logements encadrés, les personnes âgées autonomes ou faiblement dépendantes ont la possibilité de vivre dans des appartements adaptés à leurs besoins et de profiter d'une série de prestations qui leur facilitent la vie. Les résidents bénéficient, entre autres, de prestations d'assistance ainsi que de soins. ●

La question du logement est centrale au Luxembourg. Help, en tant que réseau actif auprès de la personne âgée, se doit de proposer des solutions adaptées et innovantes à son

44

Wohnungen werden
in Vianden im Jahr
2022 eröffnen.

Zukünftige Bewohner
können zudem auf das
Ruf- und Begleitsystem
Help24 zurückgreifen.

Betreutes Wohnen

Angepasste Wohnlösungen für Senioren

Das Luxemburger Rote Kreuz, Mitglied im Help-Netzwerk, hat in Vianden den Grundstein zu einer Einrichtung für betreuter Wohnen gelegt, die im Jahr 2022 eröffnen wird. Sie wird über 35 Zwei- und 9 Einzimmer-Wohnungen bestehen, also insgesamt 44 Wohnungen bieten. Die zukünf-

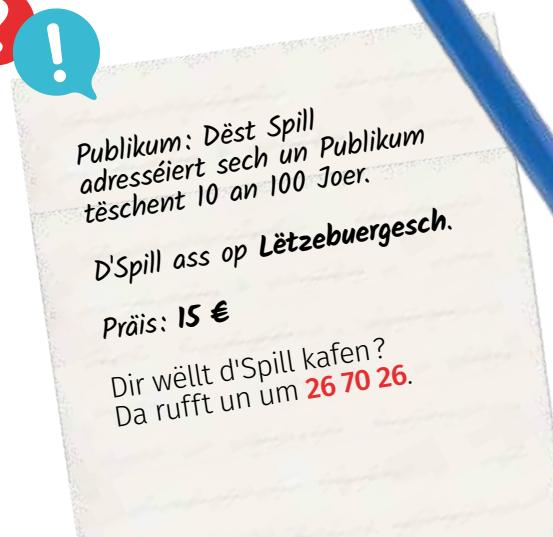
tigen Bewohner können zudem auf das Ruf- und Begleitsystem Help24 zurückgreifen. Die neue Einrichtung für betreutes Wohnen ergänzt das bestehende Angebot von Help und wird die vierte derartige Einrichtung des Netzwerks. ❤





Wien huet et gesoot?

"Wien huet et gesoot?" ass e Gesellschaftsspill vum Reseau Help, dat vum Chargé de direction vum Club Senior Muselheem Jang Hamen entwéckelt gouf. Ziel ass et ze erroden, vu wiem en Zitat staamt. Wien den Auteur net direkt fénnt, ka Buschta- we vum Familljennumm sammelen, andeems en op méi allgemeng Froen äntwert. Dëst Spill soll déi kognitiv Fä- egkeeten ureegen a gläichzäiteg fir e gesellegen Moment suergen. ●



Mit Musik besser zusammenleben!

Dank dem Tanzen werden Motorik, Bewegungsfähigkeiten Koordination und das Gedächtnis.



Für weitere Informationen zu den Tageszentren von Help wenden Sie sich bitte telefonisch unter **26 70 26** an den Kundendienst.

Die Tageszentren des Help-Netzwerks profitieren von musikalischen Angeboten, dank ihrer Zusammenarbeit mit der Fondation EME.

Vom 17. September bis Ende 2020 bietet der Perkussionist Marcel Sawuri einmal pro Woche Djembe- und Gesangs-Workshops für ältere Menschen im Tageszentrum Dudelange an. Ziel ist es, dass die Teilnehmer Spaß daran haben, das harmonische Zusammenspiel zu lernen.

Durch die Musik sorgt der Perkussionist einen geselligen Augenblick des gemeinsamen Erlebens, der zudem die Motorik, die Bewegungsfähigkeit, die Koordination und das Gedächtnis stimuliert. Dank der universellen Sprache der Musik stehen hier die älteren Menschen im Mittelpunkt. Die Workshops finden in kleinen Gruppen statt sowie unter Beachtung der Verhaltensregeln im Zusammenhang mit Covid-19. ❤



Diabetes – Sprechen wir darüber!



D_iabetes – was ist das?

Diabetes ist eine chronische Krankheit, die sich in einem erhöhten Blutzuckerspiegel (Glykämie) zeigt. Es gibt verschiedene Typen von Diabetes:

- **Diabetes Typ 1** betrifft etwa 8 % der Diabetiker. Er wird auch insulin-abhängiger Diabetes genannt, da die Bauchspeicheldrüse kein Insulin herstellen kann. Doch nur mithilfe des Insulins kann der durch die

Nahrung aufgenommene Zucker in die Körperzellen gelangen und unserem Körper die Energie liefern, die er braucht. Ohne Insulin bleibt der Zucker im Blut. Diabetes Typ 1 tritt vor allem bei Kindern und Jugendlichen auf.



Diabetes Typ 2 betrifft etwa 90% der Diabetiker.

- **Diabetes Typ 2** tritt im Allgemeinen bei Menschen auf, die 40 Jahre und älter sind und betrifft 90 % der Diabetiker. Er tritt auf, wenn der Körper nicht mehr genug Insulin produziert und/oder es nicht mehr richtig nutzen kann.
- **Schwangerschaftsdiabetes** und infolge anderer Krankheiten auftretender Diabetes betreffen die übrigen 2 %.

Wie kann ich Diabetes vorbeugen?

Die Ursachen für Diabetes Typ 2 sind zahlreich. Es gibt keine klare Ursache, jedoch mehrere begünstigende Faktoren, etwa Diabetes-Fälle in der Familie, das Alter, Übergewicht, mangelnde körperliche Bewegung, unzureichende Ernährung usw.

- Sich regelmäßig körperlich betätigen,
- Sich gesund und ausgewogen ernähren,
- Für übergewichtige Menschen: Gewicht verlieren,
- Auf einen gesunden Lebensstil achten (nicht rauchen, nur wenig Alkohol trinken usw.)
- Sich regelmäßig ärztlich untersuchen lassen.

Durch diese Verhaltensweisen können Sie das Auftreten von Diabetes sowie mögliche Folgekrankheiten hinauszögern oder eindämmen.

Wo kann ich eine Fachberatung zum Thema Diabetes bekommen?

- Bei Ihrem behandelnden Arzt
- Bei der Maison du Diabète, Tel.: **48 53 61**, www.ald.lu
- In Krankenhäusern sowie speziellen Diabetes-Kliniken
- Beim Hilfs- und Pflegenetzwerk Help und seinen auf Diabetologie spezialisierten Krankenpfleger, Tel: **26 70 26**, www.help.lu ☺





Le dépistage, c'est essentiel !

Le 1^{er} décembre est la Journée mondiale du Sida. Cette date est l'occasion chaque année de rappeler l'importance du dépistage VIH et des infections sexuellement transmissibles.

Si vous souhaitez davantage d'informations sur le dépistage, n'hésitez pas à vous renseigner auprès du service HIV Berodung par téléphone au **27 55 – 45 00**. ❤

1er

décembre est la
Journée mondiale
du Sida.



Behaalt Är Aen am A!

Eis Ae sinn eppes ganz Wäertvolles, an dofir musse mir och gutt op si oppassen. D'A ass direkt man Gehir verbonnen an erlaabt eis, ze gesinn a mat der Baussewelt ze integréieren. Dofir ass et ganz wichteg, seng Ae kontrolléieren ze loossen a se ze schounen, fir datt ee vu Jonkem un eng gutt Vue huet an déi och säi ganzt Liewe laang behält.



Duerch reegelméisseg Kontrolle beim Aendokter können eventuell Aekrankheet matzäiten entdeckt gin.

Bei de Kanner soll een onbedéngt reegelméisseg kontrolléiere loessen, ob déi zwee Ae gesond sinn a gutt funktionéieren. E Problem mat der Vue, deen an der Kandheet iwversi gëtt, ka schwéier Konsequenzen hunn. Zum Beispill eng Kuerzsiichtegkeet, déi beim Kand net korrigéiert gëtt, kann e Afloss op säi Léieren hunn.

Beim Erwuessene kann duerch reegelméisseg Kontrolle beim Aendokter séchergestallt ginn, datt eng eventuell Aekrankheet matzäiten entdeckt gëtt. Verschieden den Aekrankheeten, wéi zum Beispill de gréng Star, sinn asymptomesch. Dat bedeit, datt Dir iwwer Jore guer keng Symptomer spiert, weder visuell noch sensoresch. A wann déi éischt Problemer mat der Vue optrieden, dann ass d'Krankheet oft scho wäit fortgeschratt. Duerch eng fréizäiteg medezinesch Prise en



charge kann ee de Risiko, datt Schied entstinn, déi net méi réckgängeg ze maache sinn, limitéieren. Nieft dem medezineschen Aspekt ginn et och nach e puer Verhalensweisen, déi Är Ae schounen: sech net ouni Schutzbréll der Sonn aussetzen oder bei der Aarbecht op eng gutt Beliichtung uechten, besonnesch fir d'Middegkeet vun den Aen ze reduzéieren.

Mam Alter können aner Problemer mat der Vue optrieden, wéi déi altersbedéngt Makuladegeneratioun (DMLA), déi haaptsächlich dofir verantwortlech ass, datt Leit iwver 50 Joer blann ginn, oder de groe Star, dee sech no 60 doduerch bemierkbar mécht, datt d'Séikraaft lues a lues ofhëlt. Duerch eng Visitt all 2 bis 3 Joer bei Ärem Aendokter können dës Erkrankunge séier behandelt ginn. Denkt drun, datt d'Vue eis Sécherheet an eis Selbststännegkeet garantéieren; et ass deemno wichtig datt mir si erhalten an ännerhalen. ❤

Recette

Crème de citrouille

Lavez 1 citrouille de Hokkaido avec sa pelure, 2 carottes et 10gr de gingembre et coupez-les en petits morceaux. Épluchez et coupez 2 oignons. Faites sauter les oignons et le gingembre dans de l'huile. Ajoutez les carottes et la citrouille, saupoudrer de sucre et caramélisez légèrement, faites mijoter encore 3 minutes en remuant de temps en temps.

Saupoudrez de curry en poudre et déglacez avec 100ml de Rivanner, ajoutez 250ml de bouillon de légumes et cuire à feu moyen pendant

20-30 minutes. Pendant ce temps, faites griller les graines de courge dans une poêle jusqu'à ce qu'elles libèrent leur saveur. Passez le tout au mixeur, versez 250ml de lait de coco, réchauffez de nouveau et rectifiez l'assaisonnement. Avant de servir, affinez avec quelques graines de courges et d'huile de pépins de courges.

Merci au Club Senior An der Loupescht pour la délicieuse recette !



Rezept

Kalbass-Zopp

FIR 4 PORTIOUNEN

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 2 Muerten
- 2 Ënnen
- 10 gr. Ingwer
- 4 EL Kürbiskären
- 250 ml Geméisbouillon
- 250 ml Kokosmöllech
- 100 ml Rivaner
- Salz, Peffer, Zocker, Currypolver, Olivenuueleg, event. Kürbiskärueleg

ZOUBEREEDUNG

Hokkaido-Kürbis mat der Schuel, Muerten an Ingwer wäschen a kleng schneiden. Ënnen schielen a kleng schneiden. Ënnen an Ingwer am Ueleg undämpfen. Muerten

an de Kürbis dobäi ginn, mat Zocker bestreeën a licht karamelliséieren, weider 3 min dämpfen, geleeéntlech réieren.

Currypolver driwwer streeën a mam Rivaner ofláschen, Geméisbouillon dobai schédden schédden a bei mëttler Hëtz 20-30 min köchele loessen.

An Tëschenzäit Kürbiskären an erger Pan dresche réischtere bis se hiren Aroma entfallen. Zopp mam Stafmixer cremeg püréieren, Kokosmöllech dobäi ginn, kuerz opkache loessen a mat Salz a Peffer ofschmaachen. Virum Zerwéiere mat e puer Kürbiskären an engem Schotz Kürbiskärueleg verfeineren,



Et si nous consommions des produits locaux ?

Tous nos choix de consommation ont un impact sur l'environnement et la société. Mais nous pouvons changer les choses en préférant certains modes de consommation tout en nous faisant plaisir. En tant que consommateurs, en optant pour une alimentation locale, nous pouvons donc positivement avoir un impact sur notre santé et la nature.

Mais où trouver de tels produits ? En vous rendant directement chez le producteur ou en privilégiant vos achats au marché !



• **Les paniers de Sandrine**

Sandrine est une productrice maraîchère locale qui privilégié les variétés traditionnelles et la diversification des légumes.

Adresse

266, rue principale
5366 Münsbach

Horaires

Ouverts les mardis et vendredis de 15h à 19h et chaque 3ème samedi du mois de 10h à 13h, vente directe à la ferme.

Contact

www.lespaniersdesandrine.lu
info@lespaniersdesandrine.lu

• **Escher Geméisguart**

Le "Escher Geméisguart" est un projet d'insertion socio-professionnelle du CIGL Esch débuté en 2015, des légumes biologiques y sont produits.

Adresse

30, rue Dieswee
L-4080 Esch-sur-Alzette

Horaires

Horaires d'ouverture: du lundi au jeudi de 7h30 à 16h30 et le vendredi de 7h30 à 18h00.

Ventes de légumes au marché de la Ville d'Esch les mardis et vendredis de 8h00 à 12h00.

Contact

gemeisguart@ciglesch.lu
Tél. : 54 42 45 506

• **Le Chat Biotté**

Le Chat Biotté propose un service de livraison de colis de fruits et légumes bio tant aux particuliers qu'aux entreprises.

Adresse

73, Grand-Rue
L-3320 Bergem

Comment ?

Commandez votre botte sur leur site internet avant mercredi 12h pour une livraison le vendredi suivant.

Contact

www.lechatbiotte.lu ↗





Prévenir les chutes

Une ergothérapie vous en parle!

Tomber arrive à tout âge, tout le monde est concerné. Chez les personnes de plus de 65 ans, les chutes sont cependant plus traumatisantes tant sur le plan physique (fracture, hémorragie...) que psychologique (peur, manque de confiance...). Séverine Paulin, ergothérapeute chez Help, nous explique comment éviter de chuter.

Séverine, quels sont les facteurs de risque pour une chute ?

«Il existe 3 catégories de facteurs de risque de chute. Tout d'abord, il existe les facteurs personnels tels que l'âge et l'état de santé par exemple. Puis ceux dits comportementaux comme l'alimentation et la médication. Et puis notre environnement est également un facteur, tel que les tapis glissants ou un éclairage insuffisant.»

Quel est votre rôle en tant qu'ergothérapeute ?

«Les ergothérapeutes abordent la prévention des chutes avec l'ensemble de l'équipe soignante. Ils effectuent un bilan en analysant la mobilité du patient, ses déplacements, sa force physique dans les jambes, en observant son environnement et comment il s'y déplace, quels sont les obstacles. Ensuite quand le bilan est réalisé, et en fonction des facteurs de risque mis en évidence, ils proposeront différentes thérapies et adaptations du logement afin de limiter au maximum le risque de chute tout



en favorisant la marche, les déplacements et un maximum d'autonomie et d'activation du patient. En tant qu'ergothérapeute et avec le patient, nous allons réfléchir et voir comment adapter le logement au mieux tout en préservant ses habitudes et son cadre de vie. Il est souvent utile de chercher à adapter les comportements de la personne en lui enseignant des techniques pour se lever du fauteuil ou du lit voire même, lui apprendre à se relever du sol. Enfin et selon les besoins, certaines aides techniques pourront être conseillées pour sécuriser la marche (l'apprentissage d'utilisation d'une canne, d'un déambulateur, d'un fauteuil roulant) ou encore pour faciliter certains gestes de la vie quotidienne (installation de rampes d'escaliers, de siège de douche, de rehausseur pour les toilettes).



Le maintien d'une bonne forme physique et cognitive joue un rôle important pour prévenir une chute.

Le maintien d'une bonne forme physique et cognitive joue un rôle important pour prévenir une chute.»

Quand demander de l'aide ?

«Il est important que la personne et son entourage reconnaissent les difficultés et n'hésitent pas à demander des conseils lorsque ceci est nécessaire. Il faut donc sensibiliser la personne, la famille et l'entourage aux premiers signes mais également proposer des conseils et solutions afin de minimiser le risque de chute. Une chute n'est pas une fatalité ! Il est primordial de consulter afin de trouver la ou les raisons de ces chutes et d'y remédier.» ❤



Vous avez besoin d'aide et de soutien ? Contactez le Service Relation Clients de Help au **26 70 26**

Quelques conseils simples pour éviter les chutes !

Adaptez votre domicile

- Enlever les tapis dans les endroits de circulation,
- Mettre un bon éclairage,
- Éviter les objets en hauteur,
- Installer un tapis antidérapant dans la douche,
- Installer des barres de maintien,
- Dégager les endroits de circulation.



Changez votre comportement en adoptant des gestes simples

- Porter des chaussures qui soutiennent correctement les pieds avec des semelles antidérapantes,
- Consulter régulièrement la pédicure,
- Porter des vêtements adaptés.

Vorbeugung von Stürzen

Niemand weiß besser als Ihr Ergotherapeut!

Wenn man älter wird, stürzt man manchmal, das geht uns allen so. Bei den über 65-Jährigen sind Stürze allerdings schwerwiegender, sowohl im körperlichen (Bruch, Blutung ...) als auch im psychischen Bereich (Angst, Verlust an Selbstvertrauen ...). Séverine Paulin, Ergotherapeutin bei Help, erklärt uns, wie sich Stürze vermeiden lassen.

Séverine, welche Risikofaktoren für Stürze gibt es?

„Es gibt drei Gruppen von Risikofaktoren für Stürze. Zunächst einmal die persönlichen Faktoren wie das Alter oder den Gesundheitszustand. Dann die sogenannten Verhaltensfaktoren wie Ernährung und medizinische Behandlungen. Und schließlich ist auch unsere Umgebung ein Faktor, beispielsweise

rutschige Teppiche oder eine unzureichende Beleuchtung.“

Was kann man da als Ergotherapeutin tun?

„Die Ergotherapeuten besprechen das Thema Sturzvermeidung mit dem gesamten Pflegeteam. Sie stellen eine Bilanz auf, in die die Mobilität des Patienten im und außerhalb des Hauses, die Kraft seiner Beine einfließen; hierzu analysiert der Ergotherapeut die Umgebung, etwaige Hindernisse und beobachtet die Fortbewegung des Patienten zwischen ihnen. Sobald die Bilanz erstellt ist, werden verschiedene Therapien und Anpassungen der Wohnungseinrichtung vorgeschlagen, je nach den festgestellten Risikofaktoren, um das Sturzrisiko so weit wie möglich zu



Eine gute körperliche und geistige Fitness spielt bei der Vorbeugung von Stürzen ebenfalls eine wichtige Rolle.



verringern und gleichzeitig das Gehen, die Bewegung und allgemein die Autonomie und Aktivität des Patienten zu fördern. Als Ergotherapeutin überlege ich zusammen mit dem Patienten, wie sich die Wohnung am besten anpassen lässt, ohne dass Gewohnheiten und Lebensstil beeinträchtigt werden. Oft hilft es auch, das Verhalten des Patienten zu ändern, indem man ihm Techniken zum Aufstehen aus einem Sessel oder aus dem Bett zeigt oder sogar, wie man sich vom Boden erhebt. Schließlich können – je nach Bedarf – auch Gehhilfen (Unterweisung im Gebrauch eines Gehstocks, eines Rollators oder Rollstuhls) oder andere Hilfen (Treppengeländer, Duschsitz, Toilettenaufsatzz) empfohlen werden. Eine gute körperliche und geistige Fitness spielt bei der Vorbeu-

gung von Stürzen ebenfalls eine wichtige Rolle.“

Wann sollte man sich helfen lassen?

„Es ist wichtig, dass sich der Patient und sein Umfeld der Schwierigkeiten bewusst werden und um Rat fragen, sobald dies nötig wird. Man muss also den betroffenen Menschen, seine Familie und sein Umfeld schon bei den ersten Anzeichen sensibilisieren und gleichzeitig Rat und Lösungen anbieten, um die Sturzgefahr möglichst gering zu halten.

Ein Sturz ist keine Fügung des Schicksals! Deswegen sollte man sich unbedingt beraten lassen, um die Ursachen für Stürze zu erkennen und abzustellen.“



Einige einfache Hinweise zur Vermeidung von Stürzen!

Ihr Zuhause anpassen

- Teppiche von den Durchgangswegen entfernen,
- für ausreichende Beleuchtung sorgen,
- die Aufbewahrung wichtiger Objekte an einem hohen Ort vermeiden,
- in der Dusche eine Antirutschmatte auslegen,
- Haltegriffe anbringen,
- die Durchgangswege freihalten.



Sie benötigen Hilfe oder Unterstützung? Dann wenden Sie sich an den Kundenservice von Help unter **26 70 26**

Ändern Sie mit einigen einfachen Kniffen Ihr Verhalten

- Schuhe mit rutschfesten Sohlen tragen, die den Füßen ausreichend Halt geben,
- ausreichend trinken,
- regelmäßig zur Fußpflege gehen,
- angemessene Kleidung tragen.



Alerte aux arnaques

Comment utiliser Internet en toute sécurité ?

La plupart des seniors au Luxembourg sont maintenant sur Internet. Les tranches d'âge des 55 à 64 ans et 65 à 74 ans comptent respectivement 76% et 71% d'usagers quotidiens*. Internet et les réseaux sociaux sont d'excellents moyens pour les seniors de se tenir informés des dernières actualités, de rester en contact avec leur famille, d'obtenir des renseignements médicaux ou de faire leurs courses. Cependant, les seniors sont un public particulièrement vulnérable face aux escroqueries en ligne. Les fraudeurs n'hésitent pas à escroquer des internautes manquant de pratique ou des e-consommateurs peu méfiants.

Richard Hallade, chargé de la sécurité informatique à la Croix-Rouge luxembourgeoise, vous donne quelques tuyaux pour déjouer les pièges.

Quelles sont aujourd'hui les principales arnaques visant les seniors ?

«Il y a les arnaques autour de la thématique de la santé. Un réflexe naturel est de chercher sur Internet des informations sur d'éventuels traitements

face à des maladies chroniques, qui pèsent souvent sur le quotidien des personnes âgées. De faux sites web promettent des remèdes «miracle» et les victimes se laissent séduire. Au final, après paiement, elles reçoivent des traitements inefficaces, voire dangereux, ou rien du tout. Ce risque est encore plus élevé depuis la crise du Covid19.



Il y a ensuite les messages de demande d'aide et les pseudo-collectes de dons, auxquels les personnes âgées sont souvent sensibles. Des escrocs envoient des emails en se faisant passer pour des associations, des amis ou de la famille dans le besoin, afin de demander de l'argent ou le numéro de carte bancaire.

Et puis, sur les sites de rencontre, de plus en plus prisés des seniors, des personnes malveillantes se rapprochent de leur victime et gagnent leur confiance. L'objectif étant de lui soutirer de l'argent en jouant sur l'affection ou du chantage.»

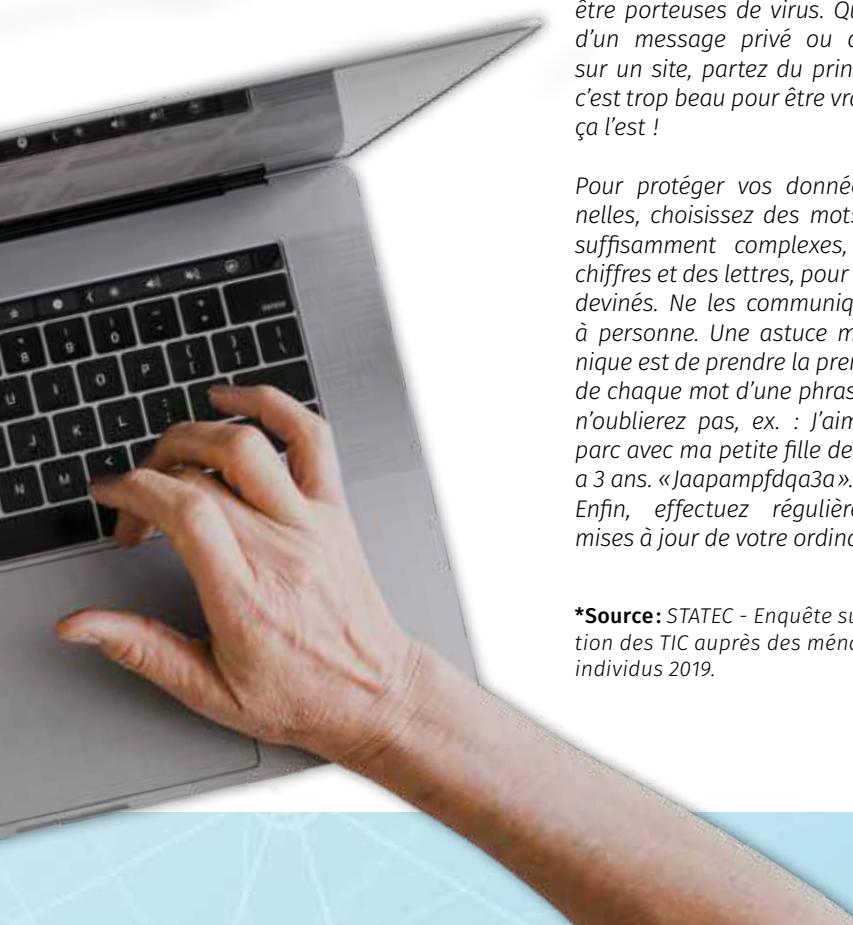
Quels conseils donnez-vous aux personnes âgées lorsqu'elles naviguent sur le web ?

«Méfiez-vous des messages (emails, réseaux sociaux) d'origine inconnue ou inattendue. Ne communiquez jamais d'informations personnelles, comme votre adresse ou vos données bancaires. Vérifiez la réputation des organismes qui vous envoient les messages et la fiabilité des sites visités et sur lesquels vous faites des achats. Vous pouvez faire une recherche sur Google et appeler directement les organismes.

Ne cliquez pas sur les bannières publicitaires aux visuels accrocheurs et aux messages alléchants. Elles peuvent être porteuses de virus. Qu'il s'agisse d'un message privé ou d'une offre sur un site, partez du principe que si c'est trop beau pour être vrai, c'est que ça l'est !

Pour protéger vos données personnelles, choisissez des mots de passe suffisamment complexes, avec des chiffres et des lettres, pour ne pas être devinés. Ne les communiquez jamais à personne. Une astuce mnémotechnique est de prendre la première lettre de chaque mot d'une phrase que vous n'oublierez pas, ex. : J'aime aller au parc avec ma petite fille depuis qu'elle a 3 ans. «Jaapampfdqa3a». Enfin, effectuez régulièrement les mises à jour de votre ordinateur.»

*Source: STATEC - Enquête sur l'utilisation des TIC auprès des ménages et des individus 2019.



Vorischt vor Betrügern!

Wie lässt sich das Internet sicher nutzen?

Die meisten Senioren in Luxemburg nutzen mittlerweile das Internet. In den Altersgruppen der 55- bis 64-Jährigen sowie der 65- bis 74-Jährigen zählt man 76 % respektive 71 % tägliche Nutzer*.

Internet und die sozialen Netzwerke sind hervorragende Familien in Kontakt zu bleiben, medizinische Informationen abzurufen oder auch schlicht einzukaufen. Jedoch sind Senioren durch Online-Betrügereien besonders gefährdet. Denn die Betrüger haben es vor allem auf Internetnutzer und E-Konsumenten abgesehen, die wenig Erfahrung haben oder nicht sehr misstrauisch sind.

Richard Hallade, Beauftragter für IT-Sicherheit beim Luxemburger Roten Kreuz, gibt Ihnen einige Tipps, wie Sie sich vor Beträgerreien schützen können.

Welche Beträgerreien bedrohen die Senioren heute am stärksten?

„Da gibt es einmal Beträgerreien zum Thema Gesundheit. Es ist nur natürlich, dass man im Internet Informationen über mögliche Behandlungsformen

für chronische Krankheiten sucht, die oft den Alltag älterer Menschen belasten. Falsche Internetseiten versprechen ‚Wunderheilmittel‘ und die Opfer lassen sich begeistern. Doch letztendlich erhalten Sie für Ihr Geld nur ineffiziente oder sogar gefährliche Medikamente – oder überhaupt nichts. Diese Gefahr hat sich mit der Covid-19-Krise noch verstärkt.

Dann gibt es die E-Mails mit Hilfesuchen oder Pseudo-Spendensammlungen, die oft besonders ältere Menschen ansprechen. Hier geben sich die Beträger als Vereinigungen, Freunde oder sogar Familienmitglieder aus, um Geld oder die Kreditkartennummer zu erhalten.

Und schließlich nähern sich auf Web-sites von Partnervermittlungen, die bei Senioren immer beliebter werden, Menschen mit schlechten Absichten ihren Opfern an und gewinnen ihr Vertrauen. Ziel ist es, durch emotionalen Druck oder gar Erpressung Geld von ihnen zu erhalten.“

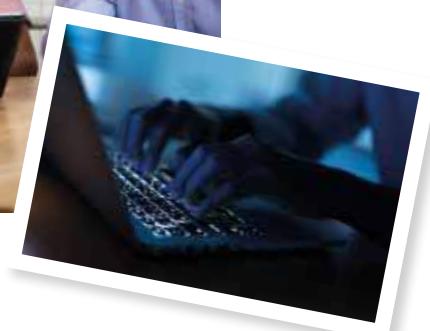
Welchen Rat können Sie älteren Menschen für das Surfen im Internet geben?

„Seien Sie bei Mitteilungen (E-Mails, soziale Netzwerke) misstrauisch, die unerwartet oder unbekannter Herkunft sind. Geben Sie niemals persönliche Informationen weiter, etwa Ihre Adresse oder Ihre Bankverbindung. Überprüfen Sie die Reputation von Organisationen, die Ihnen Mitteilungen schicken, oder auch die Verlässlichkeit von Websites, auf denen Sie einkaufen. Sie können eine Suche auf Google starten, indem Sie einfach den Namen der Organisation eingeben.“

Klicken Sie nicht auf Werbebanner mit plakativen Fotos und verlockenden Parolen. Sie könnten Viren enthalten. Ganz gleich, ob es sich um eine private Mitteilung oder das Angebot einer Website handelt: Sie können davon ausgehen, dass alles, was zu schön ist, um wahr zu sein, auch nicht wahr ist! Um Ihre persönlichen Daten zu schützen, sollten Sie ausreichend komplexe Passwörter wählen, die Buchstaben und Zahlen enthalten, damit sie nicht erraten werden können. Verraten Sie diese Passwörter unter keinen Umständen. Eine Technik zur Erinnerung ist beispielsweise den jeweils ersten Buchstaben der

Wörter eines Satzes zu nehmen, den Sie nie vergessen. Zum Beispiel: Ich gehe gerne mit meiner Enkelin in den Park, seitdem sie 3 Jahre alt ist – ergibt „IggmmEidPss3Jai“. Und schließlich: Aktualisieren Sie regelmäßig die Sicherheitssoftware auf Ihrem Computer.“

***Quelle:** STATEC - Umfrage zur Nutzung von IT-Kommunikationstechniken bei Haushalten und Einzelpersonen 2019





Agenda

janvier - juin 2021
Januar - Juni 2021



“



Décembre / Dezember

LUNDI
MONTAG

28

MARDI
DIENSTAG

29

MERCREDI
MITTWOCH

30



Janvier / Januar

JEUDI
DONNERSTAG

31

VENDREDI
FREITAG

01

SAMEDI
SAMSTAG

02

DIMANCHE
SONNTAG

03



Janvier / Januar

LUNDI
MONTAG

04

**MARDI
DIENSTAG**

05

**MERCREDI
MITTWOCH**

06



1 Nouvel an / Neujahr

JANVIER / JANUAR

FÉVRIER / FEBRUAR

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	31

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

Janvier / Januar

JEUDI
DONNERSTAG

07

DIMANCHE
SONNTAG

10

VENDREDI
FREITAG

08

SAMEDI
SAMSTAG

09



Janvier / Januar

LUNDI
MONTAG

11

MARDI
DIENSTAG

12

MERCREDI
MITTWOCH

13



① Nouvel an / Neujahr

JANVIER / JANUAR

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	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

Janvier / Januar

JEUDI
DONNERSTAG

14

VENDREDI
FREITAG

15

SAMEDI
SAMSTAG

16

DIMANCHE
SONNTAG

17



Janvier / Januar

LUNDI
MONTAG

18

MARDI
DIENSTAG

19

**MERCREDI
MITTWOCH**

20



1 Nouvel an / Neujahr

JANVIER / JANUAR

FÉVRIER / FEBRUAR

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	31

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

Janvier / Januar

**JEUDI
DONNERSTAG**

21

**VENDREDI
FREITAG**

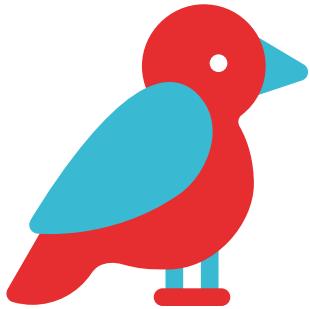
22

**SAMEDI
SAMSTAG**

23

**DIMANCHE
SONNTAG**

24



Janvier / Januar

LUNDI
MONTAG

25

MARDI
DIENSTAG

26

MERCREDI
MITTWOCH

27



① Nouvel an / Neujahr

JANVIER / JANUAR

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	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



Janvier / Januar

JEUDI
DONNERSTAG

28

VENDREDI
FREITAG

29

SAMEDI
SAMSTAG

30



DIMANCHE
SONNTAG

31

Février / Februar

LUNDI
MONTAG

01

MARDI
DIENSTAG

02

MERCREDI
MITTWOCH

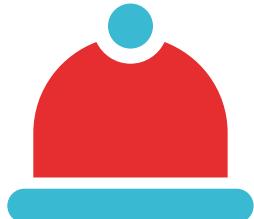
03

FÉVRIER / FEBRUAR

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

MARS / MÄRZ

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



Février / Februar

JEUDI
DONNERSTAG

04

VENDREDI
FREITAG

05

SAMEDI
SAMSTAG

06

DIMANCHE
SONNTAG

07



Février / Februar

LUNDI
MONTAG

08

MARDI
DIENSTAG

09

MERCREDI
MITTWOCH

10



FÉVRIER / FEBRUAR

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

MARS / MÄRZ

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



Février / Februar

JEUDI
DONNERSTAG

11

VENDREDI
FREITAG

12

SAMEDI
SAMSTAG

13

DIMANCHE
SONNTAG

14



Février / Februar

LUNDI
MONTAG

15

MARDI
DIENSTAG

16

MERCREDI
MITTWOCH

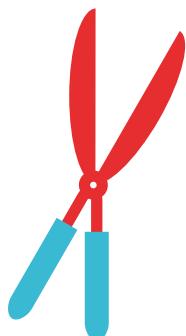
17

FÉVRIER / FEBRUAR

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

MARS / MÄRZ

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



Février / Februar

JEUDI
DONNERSTAG

18

VENDREDI
FREITAG

19

DIMANCHE
SONNTAG

21

SAMEDI
SAMSTAG

20





Février / Februar

LUNDI MONTAG

22

FÉVRIER / FEBRUAR

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

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

25

VENDREDI
FREITAG

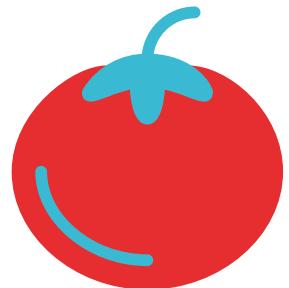
26

SAMEDI
SAMSTAG

27

DIMANCHE
SONNTAG

28



Mars / März

LUNDI
MONTAG

01

MARDI
DIENSTAG

02

**MERCREDI
MITTWOCH**

03



MARS / MÄRZ

AVBII / APBII

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		

Mars / März

JEUDI
DONNERSTAG

04

VENDREDI
FREITAG

05

DIMANCHE
SONNTAG

07

SAMEDI
SAMSTAG

06



Mars / März

LUNDI
MONTAG

08

MARDI
DIENSTAG

09

MERCREDI
MITTWOCH

10

5 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
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

11

VENDREDI
FREITAG

12

SAMEDI
SAMSTAG

13

DIMANCHE
SONNTAG

14



Mars / März

LUNDI
MONTAG

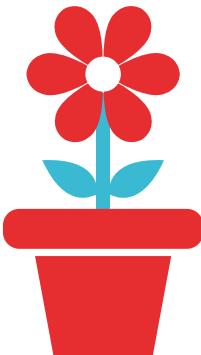
15

**MARDI
DIENSTAG**

16

**MERCREDI
MITTWOCH**

17



MARS / MÄRZ

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			

AVBII / APRII

AVRIL / APRIL

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		

Mars / März

JEUDI
DONNERSTAG

18

VENDREDI
FREITAG

19

SAMEDI
SAMSTAG

20

DIMANCHE
SONNTAG

21



Mars / März

LUNDI
MONTAG

22

**MARDI
DIENSTAG**

23

**MERCREDI
MITTWOCHE**

24



5 Lundi de Pâques / Ostermontag

MARS / MÄRZ

AVRIL / APRIL

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		

Mars / März

JEUDI
DONNERSTAG

25

VENDREDI
FREITAG

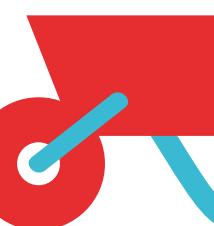
26

SAMEDI
SAMSTAG

27

DIMANCHE
SONNTAG

28



Mars / März

LUNDI
MONTAG

29

MARDI
DIENSTAG

30

MERCREDI
MITTWOCH

31

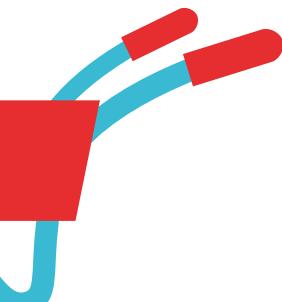
5 Lundi de Pâques / Ostermontag

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
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		



Avril / April

JEUDI
DONNERSTAG

01

VENDREDI
FREITAG

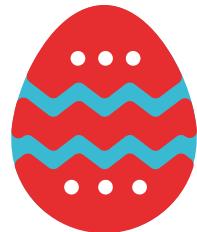
02

SAMEDI
SAMSTAG

03

DIMANCHE
SONNTAG

04



Avril / April

LUNDI
MONTAG

05

MARDI
DIENSTAG

06

MERCREDI
MITTWOCH

07



- 1 Fête du travail / Tag der Arbeit
- 9 Journée de l'Europe / Europatag
- 13 Ascension / Christi Himmelfahrt
- 24 Lundi de Pentecôte / Pfingstmontag

5 Lundi de Pâques / Ostermontag

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

08

VENDREDI
FREITAG

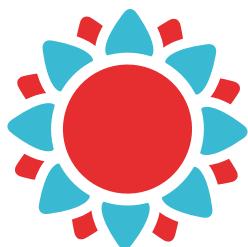
09

SAMEDI
SAMSTAG

10

DIMANCHE
SONNTAG

11



Avril / April

LUNDI
MONTAG

12

MARDI
DIENSTAG

13

MERCREDI
MITTWOCH

14



5 Lundi de Pâques / Ostermontag

- 1 Fête du travail / Tag der Arbeit
- 9 Journée de l'Europe / Europatag
- 13 Ascension / Christi Himmelfahrt
- 24 Lundi de Pentecôte / Pfingstmontag

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
			6	7	8	9
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

15

VENDREDI
FREITAG

16

SAMEDI
SAMSTAG

17



DIMANCHE
SONNTAG

18

Avril / April

LUNDI
MONTAG

19

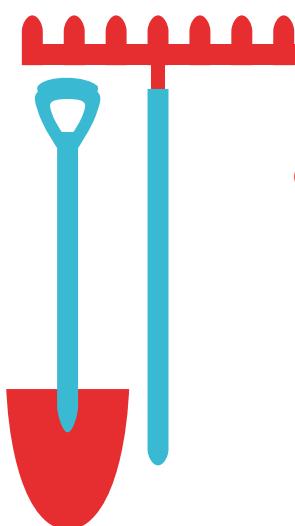
MARDI
DIENSTAG

20

MERCREDI
MITTWOCH

21

- 1 Fête du travail / Tag der Arbeit
- 9 Journée de l'Europe / Europatag
- 13 Ascension / Christi Himmelfahrt
- 24 Lundi de Pentecôte / Pfingstmontag



5 Lundi de Pâques / Ostermontag

AVRIL / APRIL

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		

MAI / MAI

L	M	M	J	V	S	D
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

22

VENDREDI
FREITAG

23

SAMEDI
SAMSTAG

24

DIMANCHE
SONNTAG

25



Avril / April

LUNDI
MONTAG

26

MARDI
DIENSTAG

27

MERCREDI
MITTWOCH

28



- 1 Fête du travail / Tag der Arbeit
- 9 Journée de l'Europe / Europatag
- 13 Ascension / Christi Himmelfahrt
- 24 Lundi de Pentecôte / Pfingstmontag

5 Lundi de Pâques / Ostermontag

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
			6	7	8	9
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

29

VENDREDI
FREITAG

30

SAMEDI
SAMSTAG

01

DIMANCHE
SONNTAG

02



Mai / Mai

LUNDI
MONTAG

03

MARDI
DIENSTAG

04

MERCREDI
MITTWOCH

05

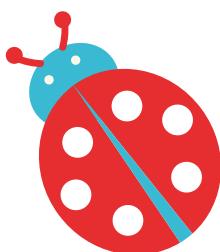
1 Fête du travail / Tag der Arbeit

9 Journée de l'Europe / Europatag

13 Ascension / Christi Himmelfahrt

24 Lundi de Pentecôte /
Pfingstmontag

23 Fête nationale / Nationalfeiertag



MAI / MAI

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

Mai / Mai

JEUDI
DONNERSTAG

06

VENDREDI
FREITAG

07

SAMEDI
SAMSTAG

08

DIMANCHE
SONNTAG

09



Mai / Mai

LUNDI
MONTAG

10

MARDI
DIENSTAG

11

MERCREDI
MITTWOCH

12



1 Fête du travail / Tag der Arbeit

9 Journée de l'Europe / Europatag

13 Ascension / Christi Himmelfahrt

24 Lundi de Pentecôte /
Pfingstmontag

23 Fête nationale / Nationalfeiertag

MAI / MAI

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

JUIN / JUNI

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
					8	9
					15	16
					22	23
					29	30

Mai / Mai

JEUDI
DONNERSTAG

13

VENDREDI
FREITAG

14

SAMEDI
SAMSTAG

15

DIMANCHE
SONNTAG

16



Mai / Mai

LUNDI
MONTAG

17

MARDI
DIENSTAG

18

MERCREDI
MITTWOCH

19

1 Fête du travail / Tag der Arbeit

9 Journée de l'Europe / Europatag

13 Ascension / Christi Himmelfahrt

24 Lundi de Pentecôte /
Pfingstmontag

23 Fête nationale / Nationalfeiertag



MAI / MAI

L	M	M	J	V	S	D
3	4	5	6	7	8	1
10	11	12	13	14	15	9
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
					8	9
					15	16
					22	23
					29	30

Mai / Mai

JEUDI
DONNERSTAG

20

VENDREDI
FREITAG

21

SAMEDI
SAMSTAG

22

DIMANCHE
SONNTAG

23



Mai / Mai



LUNDI
MONTAG

24

1 Fête du travail / Tag der Arbeit

9 Journée de l'Europe / Europatag

13 Ascension / Christi Himmelfahrt

24 Lundi de Pentecôte /
Pfingstmontag

23 Fête nationale / Nationalfeiertag

MAI / MAI

JUIN / JUNI

Mai / Mai

JEUDI
DONNERSTAG

27

VENDREDI
FREITAG

28

SAMEDI
SAMSTAG

29

DIMANCHE
SONNTAG

30





Juin / Juni

**LUNDI
MONTAG**

31

**MARDI
DIENSTAG**

01

**MERCREDI
MITTWOCH**

02



23 Fête nationale / Nationalfeiertag

JUIN / JUNI

JUILLET / JULY

L	M	M	J	V	S
	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			

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	

Juin / Juni

JEUDI
DONNERSTAG

03

VENDREDI
FREITAG

04

SAMEDI
SAMSTAG

05

DIMANCHE
SONNTAG

06



Juin / Juni

LUNDI
MONTAG

07

MARDI
DIENSTAG

08

MERCREDI
MITTWOCH

09

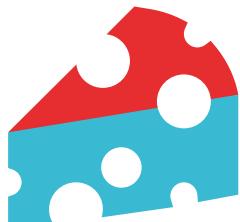
23 Fête nationale / Nationalfeiertag

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

10

VENDREDI
FREITAG

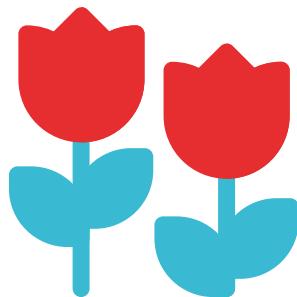
11

SAMEDI
SAMSTAG

12

DIMANCHE
SONNTAG

13



Juin / Juni

LUNDI
MONTAG

14

MARDI
DIENSTAG

15

MERCREDI
MITTWOCH

16



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

17

VENDREDI
FREITAG

18

SAMEDI
SAMSTAG

19

DIMANCHE
SONNTAG

20





Juin / Juni

LUNDI MONTAG

21

MARDI
DIENSTAG

22

**MERCREDI
MITTWOCH**

23

23 Fête nationale / Nationalfeiertag

JUIN / JUNI

L	M	M	J	V	S
	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			

JUILLET / JULY

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	



Juin / Juni

JEUDI
DONNERSTAG

24

VENDREDI
FREITAG

25

SAMEDI
SAMSTAG

26

DIMANCHE
SONNTAG

27





Juin / Juni

**LUNDI
MONTAG**

28

MARDI
DIENSTAG

29

**MERCREDI
MITTWOCH**

30

23 Fête nationale / Nationalfeiertag

JUIN / JUNI

L	M	M	J	V	S
	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			

JUILLET / JULY

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	

Jeux / Spiele

JEU DES 7 ERREURS

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

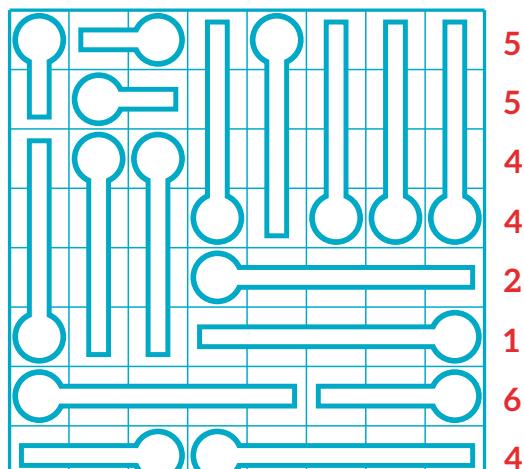


FEHLERBILDSUCHE

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



THERMOMÈTRE / THERMOMETER



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

AMUSEZ-VOUS BIEN !

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

VIEL SPÄß!

SOLUTIONS JEUX / LÖSUNGEN DER RÄTSEL BLEIFT GESOND N°5

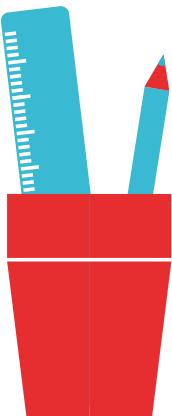
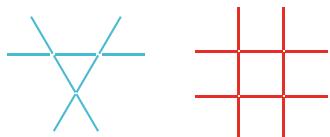
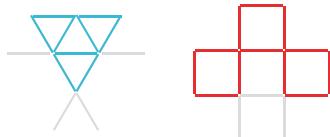
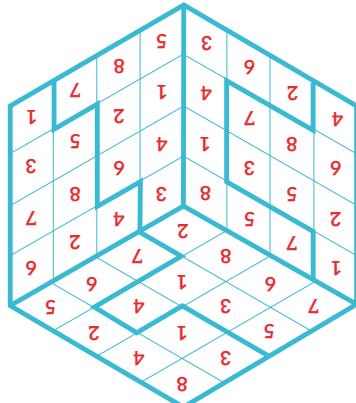


VIEL SPAB!

Es ist ein 3D Sudoku in Form eines Würfels.

AMUSEZ-VOUS BIEN!

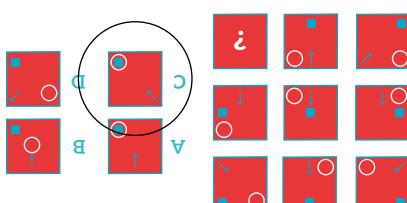
Comme au Sudoku il faut placer les chiffres de 1 à 8 dans chaque rangée, colonne et grille 3x3 de 2x2 sur deux branchedes feuilles.



(2) Legge 4 Holzchen um, damit du 5 Dreiecker bekommsst.

(1) Legge 3 Holzchen um, so dass 3 Quadrate entstehen.

CARTES / HOLZSTÄBCHEN-SPIELE



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

MOTIFS / MOTIVE

Contacts utiles pour votre prise en charge

Nützliche Kontaktdaten für Ihre Betreuung

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, Routscheed
L-6939 Niederanven
- ↗ www.syrdallheem.lu
- ☎ 34 86 72

HELP ASBL

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



Bleift gesond ! est publié par



11, Place Dargent L-1413 Luxembourg

Tél. : 26 70 26

Email : info@help.lu

Site internet : www.help.lu

Editeur responsable : Help a.s.b.l.

Coordination : Chloé Kolb

Rédaction : Help a.s.b.l.

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

Impression : Print Solutions

Tirage : 3530 exemplaires

Imprimé sur du papier recyclé.

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



LES MEILLEURS SOINS AURONT TOUJOURS BESOIN DU MEILLEUR MATÉRIEL.

Avec Hospilux, vous profitez de la gamme de matériel médical la plus complète au Grand-Duché.
Tout ce que vous cherchez, vous le trouvez. Tout simplement.

FOURNISSEUR OFFICIEL DE LA SANTÉ

T. (+352) 35 02 20-1 ✕ hospilux@hospilux.lu ✕ hospilux.lu

