

Bleift gesund!

MAGAZINE
help N° 9
2^{ème} SEMESTRE
2022

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



Agenda
à l'intérieur

DOSSIER

Toujours à vos côtés!

GUTT A FORM

**Sie fahren noch Auto?
Überprüfen Sie Ihre
Fahrtüchtigkeit.**



help

All Dag ass e gudden Dag

SOMMAIRE

Édito	p.4-5
-------------	-------

Dossier

Toujours à vos côtés!	p.6-9
An Ihrer Seite – immer	p.10-11

Help – All Dag ass e gudden Dag

Rencontre des Bonnes Pratiques autour de la thématique de l'aidant	p.12-13
Sexualität und pflegerische Beziehung: Ethische Überlegungen	p.14-15
Help sur RTL Radio!	p.15

News

2022, l'année de la culture dans le sud du pays!	p.16-17
„Tag des pflegenden Angehörigen“, 2. Ausgabe	p.18-19

Gutt a Form

Sie fahren noch Auto? Überprüfen Sie Ihre Fahrtüchtigkeit.	p.20-21
La vue et l'audition, essentielles pour conduire	p.22-25

Iesst gesond

De l'importance d'une alimentation adaptée pour vieillir en bonne santé	p.26-27
Ein erfrischendes Sorbet für den Sommer!	p.28-29

Home sweet Home

Sie ziehen um? Dann haben wir hier einige Tipps für Sie	p.30-31
Pour une cuisine sûre et agréable	p.32-33

Nouvelles Technologies

Help24: Produkte in schönerem Design für ein beruhigtes Leben	p.34-35
Attention aux fake news sur internet	p.36-37

Restez actifs

Agenda	p.38-93
--------------	---------

Jeux / Spiele	p.94-95
---------------------	---------

Contacts utiles pour votre prise en charge	p.96
--	------



Léif Lieserin, Léiwe Lieser,

et ass eis eng grouss Freed, Iech dës nei Editioun vum „*Bleift gesond*“ zoukommen ze loossen. Am Dossier kucke mir op d'Aktiounen vum Joer 2021 zeréck, e Joer, dat nach ëmmer besonnesch staark vun der Pandemie betraff war.

Trotzdeem war d'Netzwerk Help ëmmer fir Iech do! All eis Mataarbechter hunn onermiddlech dofir geschafft, dat Dir kontinuierlech vun enger qualitativ héichwäerteger Betreung konnt profitéieren. Zudeem war d'Pandemie keen Hindernis fir d'Entwécklung vun eisen Déngschtleschtungen. Am Géigendeel! D'Netzwerk Help ass sech senger Roll vis-à-vis vun Iech an Äre Léifste bewusst an huet den éischten Hëllefes-Dag an d'Liewe geruff, well mir d'Mënschen ënnerstëtze wëllen, déi all Dag engem Elterendeel, engem Kand oder engem Partner hëllef. Hinne professionell nozelauschteren, hinne Rotschlëi ginn an hinne sënnvoll Léisungen unzibidden, sinn d'Ambitiounen vum Projet „*Aidants*“, e Projet dee mir och 2022 weiderentwéckele wëllen.

Mir wënschen Iech eng flott Lektür, „*Bleift gesond*“!

Äre Koordinatiounskomitee vun Help

Édito

Chère lectrice, cher lecteur,

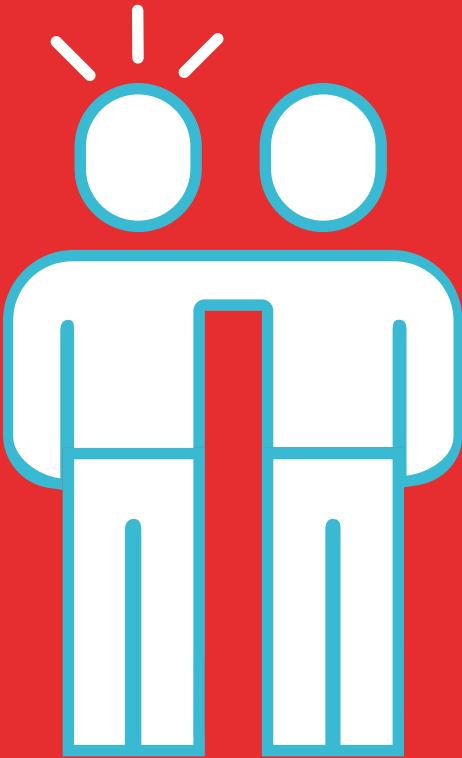
C'est avec grand plaisir que nous vous adressons ce nouveau numéro du *Bleift gesond*. Dans le dossier, nous revenons sur les actions menées en 2021, année encore particulièrement impactée par la pandémie.

Pourtant le réseau Help a toujours répondu présent pour vous ! Tous nos collaborateurs ont travaillé sans relâche pour vous permettre de bénéficier de manière continue d'une prise en charge de qualité. En outre, la pandémie n'a pas été un obstacle pour le développement de nos services. Au contraire ! Conscient de son rôle auprès de vous et de vos proches, le réseau Help a lancé la première édition de la Journée de l'Aidant pour soutenir ces personnes qui, chaque jour, aident un parent, un enfant ou encore un conjoint. Leur offrir l'écoute de professionnels, leur prodiguer des conseils, leur proposer des solutions pertinentes : telles sont les ambitions du projet « *Aidants* » que nous continuons à développer en 2022.

Nous vous souhaitons une agréable lecture, *Bleift gesond* !

Votre comité de coordination Help







Panorama 2021

Toujours à vos côtés

2021 a encore été significativement impactée par la pandémie et la vie quotidienne de nos patients en a été perturbée ; la crainte d'une contamination, les restrictions au niveau de la vie sociale et culturelle, le manque de contact avec les proches, autant d'éléments qui nuisent à notre qualité de vie. C'est précisément pour cela que nous nous sommes fortement mobilisés et engagés à vos côtés pour répondre à vos besoins, vos difficultés, et malgré tout, veiller à votre qualité de vie. Le réseau Help a toujours répondu présent pour que chaque jour se présente bien. Dans ce dossier, revenons sur notre engagement et certaines actions menées en 2021 ainsi que celles planifiées cette année.

HELP: LE PARTENAIRE DE CHOIX POUR VOTRE SANTÉ

«Au regard du contexte sanitaire, nos collaborateurs ont veillé avec professionnalisme et bienveillance à vous prodiguer un accompagnement et des soins de qualité. Ils ont en même temps contribué à vous protéger contre l'infection et dans certains cas à vous rétablir dans les meilleures conditions possibles,» explique Catherine Gapenne, directrice du service des Aides et Soins de la Croix-Rouge luxembourgeoise, membre de Help. Cette mission, c'est précisément l'engagement que nous avons à votre égard, c'est celle que vous nous conférez et que nous faisons avec passion depuis toujours. «Qualité, écoute et professionnalisme sont les éléments essentiels de la prise en charge de nos patients.» Engagés au quotidien auprès de nos patients, nous assurons vos soins sur tout le



territoire, à proximité de votre lieu de vie et en partenariat étroit avec votre médecin. Vos choix de vie et de santé sont respectés ainsi que les attentes de vos proches. «Les clients de Help restent acteurs de leur vie, la relation avec l'équipe soignante est basée sur le respect, la confiance et l'écoute et cela garantit une participation active et éclairée du patient dans la planification et la réalisation de ses soins.» Nos partenariats avec les hôpitaux, le corps médical, les associations sociales et sanitaires, les communes sont autant d'éléments qui illustrent le réseau pluri-professionnel et sécurisant qui vous est dédié.

7 315

En 2021, le réseau a suivi **7 315 personnes**, soit une **progression de 10,2% par rapport à 2020**. Cette progression nous laisse penser que vous nous faites confiance et elle nous motive à continuer à faire évoluer nos activités et nos prestations pour vous satisfaire et vous accompagner au mieux.

2021, ANNÉE DE VACCINATION

Mener à bien la campagne de vaccination contre la covid-19 et soutenir nos clients au mieux dans ce contexte a été la préoccupation majeure du réseau durant toute l'année 2021. Aider les clients à se tenir informés des différentes démarches, les rassurer, les aider à prendre rendez-vous, les accompagner dans les différents centres de vaccination fut un réel défi. Nous l'avons accompli avec vous, avec vos proches qui se sont fortement mobilisés également.

Soutenus par les autorités sanitaires et le corps médical, les personnes les plus fragiles ont pu bénéficier d'une vaccination à domicile avec la mise en places « *d'équipe mobiles* » afin de se rendre chez chacun d'entre eux. En même temps, pour contribuer largement et de manière responsable à une conclusion positive de cette crise sanitaire, il a été important de mobiliser le plus grand nombre de nos professionnels à se faire vacciner. Les informer eux-aussi, les sensibiliser à l'impor-

tance d'être vaccinés, les soutenir et organiser leur temps de travail afin qu'ils puissent se rendre dans les centres de vaccination. La très grande majorité de nos collaborateurs est vaccinée.

DÉVELOPPEMENT DE NOS PRESTATIONS POUR LES AIDANTS

Conscient de son rôle auprès des patients et de leurs proches, le réseau Help a lancé l'an passé la première édition de la Journée de l'Aidant pour soutenir ces personnes qui, chaque jour, aident un père, un enfant ou encore un conjoint. Leur offrir une écoute spécifique et professionnelle, et leur proposer des prestations qui leur sont dédiées: telles sont les ambitions du projet de l'aidant que nous continuerons à développer en 2022. Les projets mis en place : les cafés de l'aidant ont été proposés en juin à Esch-sur-Alzette et Lorentzweiler. D'autres seront régulièrement organisées dans différentes régions du pays afin que les aidants y accèdent plus facilement.

Veuillez noter que les **8 et 9 octobre** prochains, la **deuxième édition de la Journée de l'Aidant** sera proposée: animés par des professionnels de santé, des groupes de parole leur permettront de partager des expériences, d'exprimer leurs émotions et de partir avec des outils pour prendre soin d'eux.



Pour en savoir plus rendez-vous sur aidant.lu ou scannez le QR-Code suivant :



Aidant.lu



La Résidence Aline Mayrisch à Vianden complète l'offre en logements encadrés du réseau Help qui en propose trois autres à Esch-sur-Sûre, Kayl et Wasserbillig.

POUR UN LOGEMENT ADAPTÉ À VOS BESOINS

Help est soucieux de la sécurité et du confort de vie de ses clients. Avec l'âge, il est normal que nos besoins évoluent et il n'est pas rare que la maison ne soit plus adaptée à nos besoins.

Nous proposons des solutions adaptées et innovantes en terme d'aménagement et depuis le printemps, la résidence Aline Mayrisch à Vianden a ouvert ses portes. Dans un site privilégié, elle vous offrira un cadre de vie individuel et des services qui contribueront à votre bien-être et à une vie sociale épanouie. Vos proches seront rassurés et pourront se joindre à nous pour les événements et activités qui y seront proposés.

POUR UNE TÉLÉASSISTANCE NOUVELLE GÉNÉRATION

Le système Help24 met à disposition de la personne un appareil d'appel d'urgence afin de pouvoir mobiliser l'aide ou les secours nécessaires. Patients et proches sont rassurés. En 2021, le réseau a renouvelé toute son offre de matériel afin d'offrir plus de solutions mais également des technologies plus récentes. En outre, Help24 peut désormais équiper la personne d'une montre émettrice d'alarme. Cette montre est novatrice au Luxembourg et offre design et sécurité à celui qui la porte. Il nous tient à cœur de rendre ces outils plus design, plus accessibles et moins stigmatisants pour les personnes qui les utilisent. ❤️



DE Zusammenfassung

An Ihrer Seite – immer

Die Pandemie hat auch das hinter uns liegende Jahr 2021 stark beeinflusst und das alltägliche Leben unserer Patienten durcheinandergebracht; die Angst vor einer Ansteckung, Einschränkungen des sozialen und kulturellen Lebens, der fehlende Kontakt zu Angehörigen – es gab viele Faktoren, die unsere Lebensqualität verminderten. Genau deshalb haben wir unser Engagement noch einmal verstärkt, um Ihnen zur Seite zu stehen, Ihren Bedürfnissen zu entsprechen, Ihre Probleme zu lösen und – allen Widrigkeiten zum Trotz – Ihre Lebensqualität so gut es ging zu bewahren. Das Netzwerk Help war immer zur Stelle, damit jeder Tag ein guter Tag sein konnte.

In diesem Dossier blicken wir auf unser Engagement und einige konkrete Aktionen des Jahres 2021 zurück – und geben einen Ausblick auf das laufende Jahr.

Help: der kompetente Partner für Ihre Gesundheit

„Angesichts der Covid-Krise haben sich unsere Mitarbeiter mit Sachverstand und Wohlwollen um Ihre Betreuung und hochwertige Pflege gekümmert. Gleichzeitig haben sie dazu beigetragen, Sie vor einer Infektion zu schützen und manchmal auch, Ihre Genesung bestmöglich zu fördern“, erklärt Catherine Gapenne, die Direktorin des Hilfs- und Pflegediensts des Luxemburger Roten Kreuzes, der Mitglied im Netzwerk Help ist. Wir haben uns verpflichtet, diese Mission, die Sie uns übertragen haben, zu erfüllen, und wir tun dies seit jeher mit Herz und Verstand. *„Qualität, Aufmerksamkeit und Professionalität sind die zentralen Elemente der Betreuung unserer Patienten.“* Wir sind Tag für Tag für unsere Patienten da, wir kümmern uns im gesamten Land sowie in enger Zusammenarbeit mit Ihrem behandelnden Arzt um Ihre Pflege und sind auch in der Nähe Ihres Wohnorts präsent. Wir respektieren Ihren Lebensstil und Ihre Entscheidungen hinsichtlich Ihrer Gesundheit sowie die Erwartungen Ihrer Angehörigen. *„Die Klienten von Help bestimmen ihr Leben weiterhin selbst und die Beziehungen zum Pflgeteam sind durch Respekt, Vertrauen und wohlwollende Aufmerksamkeit geprägt; auf diese Weise bleibt eine aktive und wissensbasierte Teilnahme des Patienten an der Planung und Ausführung seiner Pflegeleistungen garantiert.“* Unsere Partnerschaften mit Krankenhäusern, der gesamten Ärzteschaft, den sozialen und gesundheitlichen Vereinigungen sowie den Kommunen sind Beleg dafür, dass Ihnen ein fachübergreifendes und Sicherheit schaffendes Netzwerk zur Verfügung steht.

Im Jahr 2021 betreute das Netzwerk exakt 7315 Menschen, das entspricht im Vergleich zum Vorjahr einem Zuwachs von 10,2 %. Diese Steigerung werten wir als Beleg für das Vertrauen, das Sie in uns setzen, und motiviert uns, unsere Aktivitäten und Leistungen weiter auszubauen, um Ihren Bedürfnissen gerecht zu werden und Sie bestmöglich betreuen zu können.

2021, das Jahr der Impfungen

Die Impfkampagne gegen Covid-19 erfolgreich durchzuführen und unsere Klienten in diesem Zusammenhang bestmöglich zu unterstützen war das Hauptanliegen des Netzwerks im gesamten vergangenen Jahr. Es war eine echte Herausforderung, den Klienten dabei zu helfen, sich über die Formalitäten zu informieren, sie zu beruhigen, sie bei der Terminvereinbarung zu unterstützen und sie zu den verschiedenen Impfzentren zu begleiten. Doch gemeinsam mit Ihnen und Ihren Angehörigen, die ebenfalls sehr engagiert waren, haben wir es letztendlich geschafft.

Die akut hilfsbedürftigen Menschen konnten sich – unterstützt von den Gesundheitsbehörden und der Ärzteschaft – zu Hause impfen lassen, da „mobile Impfteams“ direkt zu ihnen in die Wohnung kamen. Zugleich war es erforderlich, möglichst viele unserer Fachkräfte davon zu überzeugen, sich impfen zu lassen, um unserer Verantwortung bei der erfolgreichen Bekämpfung der Pandemie gerecht zu werden. Dazu gehörte, sie über die Bedeutung der Impfung zu informieren und zu sensibilisieren, sie zu unterstützen und ihre Arbeitszeit so zu gestalten, dass sie eines der Impfbereitschaftszentren aufsuchen konnten. Die übergroße Mehrzahl unserer Mitarbeiter ist geimpft.

Ausbau unserer Leistungen für pflegende Angehörige

Das Netzwerk Help ist sich seiner tragenden Rolle gegenüber Patienten und ihren Angehörigen bewusst und hat deshalb die erste Ausgabe des „Tages des pflegenden Angehörigen“ veranstaltet. Der Aktionstag soll all diejenigen unterstützen, die Tag für Tag einen Elternteil, ein Kind oder einen Ehepartner pflegen. Ihnen die Möglichkeit zu einem persönlichen und professionellem Gespräch zu geben und ihnen die speziell für sie entwickelten Dienstleistungen vorzustellen: Das ist das Ziel des Projekts, zugunsten der pflegenden Angehörigen, das wir auch im Jahr 2022 weiter ausbauen werden. Konkrete Projekte wurden bereits an mehreren Orten umgesetzt: „Cafés der pflegenden Angehörigen“ wurden im Juni in Esch-sur-Alzette und Lorentzweiler angeboten. Weitere werden regelmäßig in mehreren Regionen des Landes veranstaltet werden, damit alle pflegenden Angehörigen die Möglichkeit haben, teilzunehmen. Bitte beachten Sie, dass am 8. und 9. Oktober die zweite Ausgabe des Tages des pflegenden Angehörigen stattfindet. Hier können die Teilnehmer in Gesprächsrunden, die von Vertretern der Gesundheitsberufe geleitet werden, ihre Erfahrungen austauschen, ihren Gefühlen Ausdruck verleihen und konkrete Hinweise erhalten, wie sie auf sich selbst achten können.

Ein Zuhause, das Ihren Bedürfnissen entspricht

Help liegt die Sicherheit und die Lebensqualität seiner Klienten sehr am Herzen. Mit zunehmendem Alter ändern sich natürlich unsere Bedürfnisse und es kommt nicht selten vor, dass unser Zuhause diesen Bedürfnissen nicht mehr entspricht. Deshalb bieten wir passende und innovative Lösungen hinsichtlich der Einrichtung an und seit diesem Frühjahr hat die Residenz Aline Mayrisch in Vianden ihre Tore geöffnet. Sie bietet Ihnen in einer exklusiven Anlage ein persönliches Lebensumfeld und Dienstleistungen, die Ihnen Wohlbefinden und ein erfülltes Leben in der Gemeinschaft ermöglichen. Ihre Angehörigen werden beruhigt sein und können mit uns gemeinsam an den zahlreichen Veranstaltungen und Aktivitäten teilnehmen.

Fernnotruf, neue Generation

Das System Help24 stellt den Menschen einen Notrufmelder zur Verfügung, mit dem im Notfall Hilfe oder ein Notarzt verständigt werden können. Patienten und ihre Angehörigen können auf diese Weise ganz beruhigt sein. Im Jahr 2021 hat das Netzwerk sein gesamtes Geräte-Angebot erneuert, um zusätzliche, aber auch technologisch neuartige Lösungen anbieten zu können. Unter anderem stellt Help24 eine Uhr zur Verfügung, mit der ihr Träger einen Notruf versenden kann. Diese Uhr stellt für Luxemburg eine absolute Neuheit dar und bietet Sicherheit in einem ansprechenden Design. Denn es liegt uns am Herzen, diese Geräte für die Menschen, die sie tragen, äußerlich attraktiver, erschwinglicher und weniger stigmatisierend zu machen. ❤





Rencontre des Bonnes Pratiques autour de la thématique de l'aidant

Le réseau Help organise chaque année une journée de réflexion et d'échange autour des bonnes pratiques de ses collaborateurs et services. Après 2 ans d'«*arrêt forcé* » à cause de la crise sanitaire, la 14^{ème} Rencontre des Bonnes Pratiques a bien eu lieu début mai 2022. La thématique choisie était «*Le rôle de l'aidant dans la relation de soins*». La matinée fut riche en interventions théoriques avec l'intervention de l'Administration d'évaluation et de contrôle de l'assurance dé-

pendance, l'asbl Bientraitance, des psychologues, ergothérapeutes et autres professionnels de santé du réseau Help.

Quant à l'après-midi elle a laissé place aux échanges entre soignants sur des thématiques comme: la complémentarité entre aidants professionnels et non professionnels, le bien-être et la prévention des risques d'épuisement de l'aidant ou encore les 3 clefs de la Bientraitance dans le triangle de la relation d'aide. ❤

Durant deux jours, les participants ont pris part à des ateliers et exposés.



Weiterbildung

Sexualität und pflegerische Beziehung: Ethische Überlegungen



Das Liebes- und Sexualleben älterer oder pflegebedürftiger Menschen ist ein Bereich ihrer Gesundheit, die sie selbst, ihre Angehörigen, die sie begleitenden Pflegekräfte und/oder die sie aufnehmenden Einrichtungen beunruhigen kann.

Wie lässt sich dieser sehr intime Lebensbereich bei der Ausführung der Pflegeleistungen berücksichtigen? Welche Haltung oder Rolle soll man einnehmen, wenn sich die Gefühle in die pflegerische Beziehung einmischen? Wie – zwischen ethischen Fragestellungen und rechtlichen Problemen – auf die von den Leistungsempfängern ausgedrückten sexuellen Bedürfnisse antworten?

Am 5. Mai nahmen unsere Pflegefachkräfte an einer halbtägigen Schulung teil, die zum Nachdenken anregte und ihnen Instrumente an die Hand gab, um die Pflegeleistungen in ethischer und rechtlicher Hinsicht korrekt auszuführen.

Dieses Seminar wurde in Partnerschaft mit dem Zentrum zur Förderung der emotionalen und sexual-



len Gesundheit CESAS (*Centre national de référence pour la promotion de la santé affective et sexuelle*) organisiert. ❤️

Am 5. Mai
nahmen unsere
Pflegefachkräfte
an einer vom CESAS
organisierten
halbtägigen
Schulung teil.



On Air

Help sur RTL Radio!

Chaque jeudi à 11h10, nous vous invitons à écouter la rubrique **Gutt a Form** sur RTL Radio ! Vous y trouverez des conseils du quotidien sur la santé des seniors et les différentes possibilités qui s'offrent à vous pour rester en forme et bien vieillir!

LU

Help op RTL Radio !

All Donneschdeg um 11h10, lauschtert eis Rubrik **Gutt a Form** op RTL Radio!

Präsentéiert gi Rotschléi fir d'aldeegelecht Liewen an d'Gesondheet fir Senioren an déi verschidde Méiglechkeeten déi sech lech bidde fir gesond an zefridden an den Alter ze kommen. ❤️



RTL

Envie d'écouter nos dernières rubriques sur RTL.lu ? scannez le QR-Code suivant :





Culture

2022, l'année de la culture dans le sud du pays !

En 2022, Esch-sur-Alzette, deuxième ville du Luxembourg, avec les 10 communes Pro-Sud, ainsi que les 8 communes françaises de la Communauté de Commune Haut Val d'Alzette (CCPHVA), est Capitale européenne de la culture. Ce label est décerné chaque année à une autre ville ou à un autre territoire de l'Union européenne.



Pour en savoir plus sur le programme culturel proposé, rendez-vous sur esch2022.lu



Esch2022 développe une nouvelle image de la région comme destination culturelle et touristique attrayante, crée de nouvelles offres et attractions, renforce l'identité régionale et augmente sa visibilité internationale.

À l'échelle locale, les maîtres-mots d'Esch2022 sont les suivants:

- donner accès.
- Développer l'autonomie de la population.
- Inspirer la confiance.
- Changer de perspectives.
- Se tourner vers l'innovation.

Au niveau européen, le message d'Esch2022 est de:

- tirer sa force de l'intérieur.
- Croire.
- Reprendre le contrôle de son propre destin.
- Et construire un avenir durable.

Notre Club senior à Esch, Mosaïque Club, est partie prenante de certains événements pendant toute l'année. ❤️



Unerlässlicher Pflegeangehöriger

„Tag des pflegenden Angehörigen“, 2. Ausgabe

Tag für Tag nehmen sich viele Menschen die Zeit, um sich um einen kranken oder genesenden Angehörigen zu kümmern. Es handelt sich um eine meist unbemerkte Arbeit, die jedoch beschwerlich und aufreibend sein kann. Um dabei sich selbst nicht zu vergessen, sollte sich der pflegende Angehörige unbedingt Atempausen gönnen und externe Hilfe in Anspruch nehmen.



Ziel von den 2 Tagen
ist es, den pflegen-
den Angehörigen
Antworten auf
ihre Fragen.

Ausgehend von dieser Erkenntnis hat sich das Netzwerk Help entschlossen, am 8. und 9. Oktober eine zweite Ausgabe des „Tages des pflegenden Angehörigen“ zu veran-



stalten: ein Wochenende speziell für pflegende Angehörige, mit einem von Vertretern der Sozial- und Gesundheitsberufe geleiteten Programm an Aktivitäten. Ziel ist es, den pflegenden Angehörigen Antworten auf ihre Fragen, ihre Probleme sowie ihnen den Schlüssel zu geben, um ihre Situation besser meistern zu können. Außerdem können die pflegenden Angehörigen ihre Erfahrungen mit Menschen in der gleichen Lebenslage austauschen. Der Tag soll ihnen einen Augenblick der Entspannung und Geselligkeit, die Möglichkeit zu Begegnungen sowie nützliche Informationen bieten. Weitere Informationen zu der Veranstaltung folgen in den kommenden Monaten. ❤️



Prävention



Sie fahren noch Auto? Überprüfen Sie Ihre Fahrtüchtigkeit.

Das fortschreitende Alter hat auch Folgen auf die Fähigkeit, ein Fahrzeug zu lenken. Denn mit den Jahren treten unvermeidlich Seh- und Hörschwächen sowie ein allgemeiner Rückgang der Reaktionsfähigkeit auf. Hinzu kommt die zunehmende Schwierigkeit, mehrere Informationen gleichzeitig zu verarbeiten. Ferner erhöht auch die Einnahme bestimmter Medikamente das Risiko, in einen Verkehr-

sunfall verwickelt zu werden. Autofahren ist eine komplexe Tätigkeit, die eine große Anzahl von Kompetenzen erfordert und mehrere kognitive Funktionen beansprucht. Denn der Fahrer muss in der Lage sein, die auf die verschiedenen Sinnesorgane einwirkenden Stimuli schnell zu verarbeiten, Situationen zu beurteilen und die richtigen Entscheidungen zu treffen.

In Luxemburg werden die Führerscheine der Klassen A, A1, A2, Am, B, BE und F für Inhaber über 70 Jahren nur für eine Dauer von maximal 5 Jahren verlängert; die Gültigkeitsdauer kann das Alter der Inhaber von 80 Jahren nicht überschreiten.

Ab dem Alter von 80 Jahren werden diese Führerscheine nur für eine Dauer von maximal 2 Jahren verlängert.

Wenden Sie sich im Zweifelsfall an Ihren Arzt: Gemeinsam mit ihm können Sie Ihre Fahrtüchtigkeit überprüfen.



Das Lenken eines Fahrzeugs beansprucht mehrere kognitive Funktionen:

- die räumlich-visuellen Fähigkeiten, die eine exakte Positionsbestimmung des Fahrzeugs, das Abschätzen von Entfernungen, die Interpretation der Verkehrslage und die Vorhersage ihrer Weiterentwicklung ermöglichen;
- das Gedächtnis, das bei Bedarf Informationen speichert und zur Verfügung stellt, die beispielsweise aus der Umgebung oder von Verkehrsschildern stammen;
- die Konzentrationsfähigkeit (uneingeschränkt, selektiv, geteilt) ist grundlegend wichtig.

Der Fahrer muss in der Lage sein, aus den wahrgenommenen Informationen die wichtigen herauszufiltern und dabei gleichzeitig aufmerksam bleiben und die räumliche Orientierung behalten. •



La vue et l'audition, essentielles pour conduire



LA VUE EST UN SENS TRÈS SOLlicitÉ LORSQUE L'ON CONDUIT.

D'une manière générale, le vieillissement induit une altération de la vue, par où transitent 90 % des informations nécessaires à la conduite. L'acuité visuelle et la sensibilité aux contrastes permettent la détection des obstacles et la reconnaissance rapide et précise des panneaux de signalisation.



- Une bonne vision binoculaire donne une meilleure vision du relief, une augmentation du champ visuel, une meilleure reconnaissance des formes.
- Le sens de la profondeur permet une appréciation des distances lors des dépassements.
- Le champ visuel joue un rôle capital en cas d'obstacle latéral, dans les dépassements, les croisements.

L'acuité visuelle diminue avec l'âge. À 60 ans, elle a chuté de 30 % par rapport à l'âge de 25 ans.

De façon plus concrète, là où un jeune peut lire un panneau à 100 mètres, une personne âgée devra se rapprocher entre 65 et 70 mètres pour le déchiffrer. Il faut préciser que ces panneaux ont été standardisés après-guerre, une époque où seulement 7 % de la population avait plus de 65 ans.



Faire évaluer sa vue
est essentielle
pour une conduite
en toute sécurité.

Les capacités d'accommodation « loin-près » sont moins rapides, la baisse de l'acuité visuelle est particulièrement marquée la nuit, et la sensibilité à l'éblouissement est accrue.



À 60 ans

- On a besoin de **4 fois plus de lumière** qu'à 20 ans pour bien voir.
- La liaison (route, tableau de bord...) prend **4 fois plus de temps** à partir de 60 ans qu'à 30 ans.
- L'adaptation aux changements brusques d'éclairage ou à l'éblouissement devient également plus longue. Lors de la sortie d'un tunnel, d'un parking ou suite à un éblouissement, la **vitesse de récupération** de toute son acuité est variable selon l'âge: 5 secondes à 20 ans, **1 minute à 60 ans**, 2 minutes à 90 ans.

L'AUDITION EST ÉGALEMENT UN SENS DÉTERMINANT POUR LA CONDUITE.

Après la vue, l'audition est le sens le plus sollicité par la conduite automobile : un véhicule qui arrive, un klaxon, un freinage... L'information sonore précède souvent l'information visuelle et permet une anticipation du danger éventuel.

Avec l'âge, la distinction de certains sons diminue (comme le clignotant oublié), et la localisation de leur origine est plus difficile (klaxon, autre véhicule, 2 roues, piétons...).

À 65 ans, environ un tiers des personnes sont malentendantes. Pensez à réduire les bruits de fond, en particulier la radio qui peut vous empêcher d'être attentif aux sons extérieurs. ❤️



En tant que cyclistes ou piétons, ne vous fiez pas à votre seule audition.

Soyez très attentifs avant de vous engager, prenez le temps d'estimer les distances d'approche des autres véhicules. Attention aux habitudes qui peuvent influencer sur votre vigilance.



Diététique

De l'importance d'une alimentation adaptée pour vieillir en bonne santé

Contrairement aux idées reçues, on ne doit pas manger moins en vieillissant car, même si l'activité physique diminue, l'assimilation des aliments et l'utilisation des nutriments se font moins bien : les protéines, le calcium et la vitamine D sont moins bien absorbés.

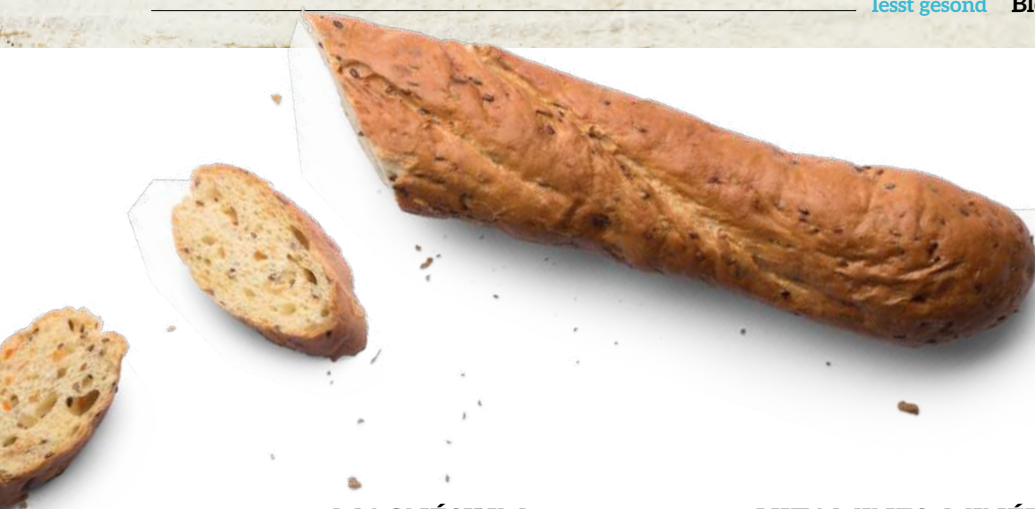
PROTÉINES. L'apport journalier recommandé est de 1 gramme par kilo de poids corporel pour les seniors. Cela revient à consommer du lait, de la viande, du poisson ou des œufs, une à deux fois par jour. En cas d'infection, de fièvre ou de plaies à cicatriser, la dose journalière peut être augmentée.

CALCIUM. L'apport journalier recommandé est de 1,2 gramme par jour, soit l'équivalent d'un litre de lait. Le calcium se trouve dans les fromages, les yaourts, mais aussi les fruits de mer, les œufs, les amandes, les noisettes, le persil, les brocolis, le cresson et certaines eaux minérales. L'apport du calcium est indispensable pour prévenir l'ostéoporose. Une heure quotidienne d'exposition à la lumière du jour est nécessaire pour une bonne synthèse de la vitamine D, sans laquelle le calcium ne peut pas se fixer.



Attention, le tabac, une alimentation trop salée ou trop riche en protéines empêchent la fixation du calcium.





MAGNÉSIUM. L'apport journalier recommandé est de 350 milligrammes. Vous le trouvez dans le chocolat, les fruits de mer ou les fruits secs. Il lutte contre la fatigue physique et intellectuelle.

GLUCIDES. L'apport journalier recommandé est de 250 grammes par jour. Il vaut mieux privilégier les sucres complexes ou sucres lents (le riz, les pâtes, le pain, les pommes de terre ou les lentilles) par rapport aux sucres simples (desserts, confitures, fruits, confiseries). Si vous voulez une sucrerie, mangez-la plutôt à la fin du repas et non le ventre vide, la glycémie en sera moins perturbée car son assimilation sera plus lente.

VITAMINES, MINÉRAUX

ET FIBRES. L'apport journalier recommandé est de consommer 5 fruits et légumes par jour. Crus ou cuits, en potage, en purée ou en compote, vous pouvez les consommer sans modération. ♥



Ein erfrischendes Sorbet für den Sommer!

Warum nicht den Sommer genießen und sich aus saisonalem Obst erfrischende und köstliche Sorbets zaubern? Hier zwei ebenso einfache wie köstliche Rezepte.

Aprikosen-Sorbet

ZUTATEN:

- 1 kg Aprikosen
- 350 ml Wasser
- 100 g Zucker
- Zitronensaft

ZUBEREITUNGSDAUER:

15 Minuten; doch nehmen Sie sich Zeit, um das Rezept genau zu befolgen.

1. Verkochen Sie die Aprikosen in einem Kochtopf auf dem Herd mit 200 ml Wasser, dem Zucker und dem Zitronensaft zu Kompott.
2. Mixen Sie anschließend das Kompott mit den verbleibenden 150 ml Wasser in einem Standmixer.
3. Geben Sie das Ganze dann in eine Eisschale.
4. Stellen Sie die Schale ins Gefrierfach.
5. Rühren Sie das Sorbet alle zwei Stunden mit einem Löffel um, insgesamt 4 Mal.
6. Bis zum Verzehr im Gefrierfach aufbewahren. Guten Appetit!



Die Vorteile von Aprikosen:

- Reich an Antioxydantien;
- Reich an Carotinoiden;
- Reich an Ballaststoffen;
- Enthalten die Vitamine A und C;
- Arm an Kalorien;
- Regen die Verdauung an.

Frisch verzehrte Aprikosen – ob getrocknet oder als Saft – sind reich an Ballaststoffen, Antioxydantien und Vitamin A. Getrocknet stehen sie wegen ihres Energie-, Eisen- und Kupfergehalts bei Sportlern hoch im Kurs.



Wassermelonen-Sorbet

ZUTATEN:

- 1 große Wassermelonen
- 2 gehäufte Esslöffel Puderzucker
- Ein wenig flüssiges Vanilleextrakt

ZUBEREITUNGSDAUER:

1 Stunde

1. Schneiden Sie die Wassermelone in zwei Hälften.

2. Schälen Sie mit einem großen Löffel das Fruchtfleisch heraus, entfernen Sie aus diesem die Kerne und mixen Sie es anschließend im Mixer mit dem Puderzucker und je nach Wunsch mit etwas flüssigem Vanilleextrakt.

3. Geben Sie die so entstandene Masse in die halbe Melonenschale zurück und stellen Sie das Ganze in den Gefrierschrank.

4. Rühren Sie das Sorbet alle 30 Minuten kräftig durch, um die entstehenden Eiskristalle zu zerbrechen; hierbei können Sie – allerdings nur am Anfang – einen Handmixer verwenden.

Um das Sorbet auf originelle Art zu servieren, können Sie es in der verbleibenden Schale anrichten. ♥





Ihr Zuhause



Sie ziehen um? Dann haben wir hier einige Tipps für Sie

Sie planen – aus welchen Gründen auch immer –, Ihre Wohnung zu verlassen und in ein neues Zuhause zu ziehen.

Dann sollten Sie die folgenden Gesichtspunkte berücksichtigen, um Ihre neue Wohnung so auszusuchen, dass Sie sich in ihr wohlfühlen und unbesorgt älter werden können.

Achten Sie auf die Lage der verschiedenen Räume, etwa des Wohnzimmers, des Schlafzimmers, des Bads oder auch der Küche. Befinden sie sich alle auf dem gleichen



Stockwerk, können Sie sich einfacher bewegen als beispielsweise in einer Zwei-Etagenwohnung. Dies ist wichtig, wenn Sie sich mit dem Laufen schwertun. Ist die Wohnung so eingerichtet, dass sie Ihren Alltag erleichtert, oder ist eine solche Ein-

richtung möglich? Etwa eine stufenlose Dusche, elektrische Rollläden, automatische Beleuchtung im Gang ... Denken Sie auch an Objekte des Alltags wie Dusche, Badewanne oder auch die Kücheneinrichtung. ❤️

Achten Sie auf praktische Details, damit Sie sich zu Hause wohl fühlen.





Pour une cuisine sûre et agréable

La cuisine est le lieu de la maison où l'on passe le plus de temps dans la journée. Voici quelques conseils pour faire de votre cuisine un lieu sûr et agréable à vivre.



La cuisine est le lieu à hauts risques de votre maison, puisqu'un accident de la vie courante sur quatre s'y produit.

- Les installations (plaques, four, évier, réfrigérateur...) doivent être faciles d'accès, sûres et bien éclairées.
- Le froid (réfrigérateur), le chaud (table de cuisson et four) et le point d'eau (évier et lave-vaisselle) doivent être rapprochés pour éviter les pas inutiles.
- Installez la table au centre de la pièce, elle offrira ainsi un point d'appui complémentaire.
- Évitez de placer des objets lourds en hauteur.
- La hauteur des éléments est essentielle : on ne doit pas avoir à se hisser sur la pointe des pieds ou au contraire à se plier en deux.
- Il existe des fours à ouverture latérale ou des réfrigérateurs à larges tiroirs qui peuvent faciliter la vie.
- Les casseroiliers peuvent vous permettre d'accéder plus facilement à vos ustensiles de cuisson.
- Faites installer des prises à hauteur des interrupteurs.
- Ayez un extincteur ou un aérosol à fonction extinctrice à portée de main. Ces matériels ont une date de péremption, assurez-vous de leur validité.
- Équipez-vous d'une gazinière sécurisée qui coupe automatiquement l'arrivée du gaz en l'absence de combustion. Les plaques à induction ont l'avantage d'être sans danger ; les changements de température sont immédiats, sans risque de brûlure car seul le contact entre la plaque et le récipient produit de la chaleur.
- Optez pour un positionnement des commandes qui soit facile d'accès et non gênant.
- Assurez-vous du bon état du cordon d'alimentation du gaz (vérifiez la date de péremption) et de la bonne ventilation de la cuisine.
- Veillez à nettoyer le sol afin de ne pas glisser sur des restes de repas. Veillez à avoir un sol stable, lisse, antidérapant.
- Préférez les robinets mitigeurs aux robinets mélangeurs qui nécessitent l'usage des 2 mains, et faites régler le thermostat général de votre chauffe-eau sanitaire à 60 °C maximum.



Digitalwelt

Help24: Produkte in schönerem Design für ein beruhigtes Leben

Derzeit ermöglicht es das Fernnotruf-System Help24 vielen Menschen, selbstbestimmt zu leben, und beruhigt gleichzeitig deren Angehörige. Ab sofort kann Help24 seine Klienten mit einer Alarmanzeigeuhr ausstatten. Diese Uhr stellt für das Notruf- und Hilfsystem Luxemburgs eine Neuheit dar und bietet ihrem Träger neben Sicherheit auch ein schönes Design.

Außerdem können weitere Geräte problemlos mit diesem Basisgerät verbunden werden. Eine weitere Lösung steht noch sehr mobilen Menschen zur Verfügung, die eine regelmäßige körperliche Betätigung ausüben und oft außer Haus sind. Sie können jederzeit einen Notruf versenden. Eines der Ziele von Help ist es, diese Geräte für die Menschen, die sie tragen, äußerlich attraktiver, erschwinglicher und weniger stigmatisierend zu machen. ❤



Si vous souhaitez en savoir davantage sur l'utilisation, l'installation ou les tarifs de la solution Help24, n'hésitez pas à vous adresser à l'un de nos conseillers au 26 70 26 ou à visiter notre site www.help24.lu



Help**24**





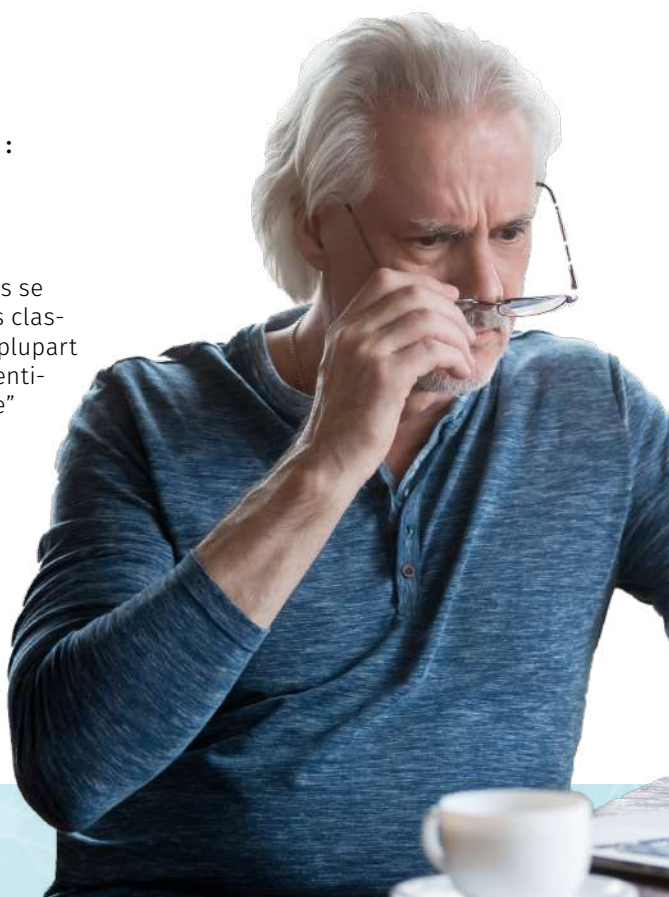
Depuis quelques années, il est souvent question de fausses informations sur internet. Ces informations sont trompeuses et peuvent être détectées avec un peu de vigilance.

Voici quelques astuces :

ATTENTION À LA PUBLICITÉ

Il se peut que des annonces se cachent parmi les résultats classiques de la recherche. La plupart du temps, celles-ci sont identifiables par le mot "Annonce" ou par un encadré coloré.

Cet encadré signifie que l'entreprise a payé le moteur de recherche pour y faire apparaître sa publicité.

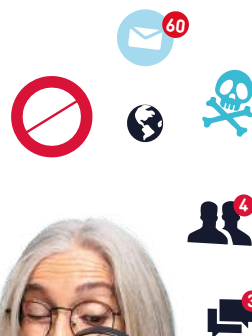


ATTENTION AUX SPAMS

Les spammeurs indiquent volontairement une grande quantité de mots-clés pour attirer un maximum de visiteurs sur leur site web. Pour cette raison, il est préférable de formuler aussi précisément que possible sa recherche et de lire le texte de présentation des résultats. Si ces textes comprennent uniquement des mots-clés au lieu de phrases entières, il est fort probable qu'un spam se cache derrière cette page web.

ATTENTION AUX RÉSULTATS DE RECHERCHE BIAISÉS

Les résultats dépendent du comportement de l'internaute. Grâce aux cookies, les annonces et résultats sont taillés sur mesure pour la personne concernée. C'est aussi la raison pour laquelle la collecte de données des utilisateurs a tant d'intérêt pour les entreprises : les données leur permettent d'afficher des annonces financièrement intéressantes pour l'utilisateur.



Pour vérifier la véracité d'une information lue sur le web, posez-vous ces trois questions, elles vous aideront à rester objectif :

- Qui se trouve derrière cette information ?
- La source est-elle digne de confiance ?
- Comment les autres médias traitent-ils le sujet ? 📱

Pour en savoir plus sur le sujet, consultez le site internet www.bee-secure.lu

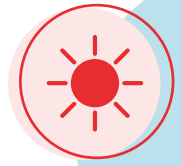




Agenda

Juillet - Décembre 2022

Juli - Dezember 2022



Juin
Juni

Juni

06

**LUNDI
MONTAG**

MONTAG

27

**MARDI
DIENSTAG**

DIENSTAG

28

**MERCREDI
MITTWOCH**

MITTWOCH

29



07

Juillet

Juli

JEUDI
DONNERSTAG

30

VENDREDI
FREITAG

01

SAMEDI
SAMSTAG

02

DIMANCHE
SONNTAG

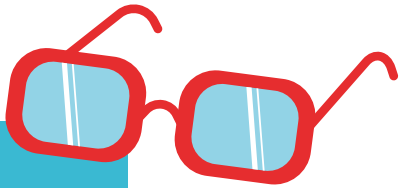
03





07

Juillet
Juli



JEUDI
DONNERSTAG

07

VENDREDI
FREITAG

08

SAMEDI
SAMSTAG

09

DIMANCHE
SONNTAG

10

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

AOÛT / AUGUST

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

15 Assomption / Maria Himmelfahrt

Juillet

Juli

07

LUNDI
MONTAG

11

MARDI
DIENSTAG

12

MERCREDI
MITTWOCH

13



07

Juillet
Juli

JEUDI
DONNERSTAG

14

VENDREDI
FREITAG

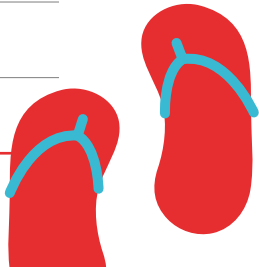
15

SAMEDI
SAMSTAG

16

DIMANCHE
SONNTAG

17



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

AOÛT / AUGUST

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

15 Assomption / Maria Himmelfahrt

Juillet

Juli

07

LUNDI
MONTAG

18

MARDI
DIENSTAG

19

MERCREDI
MITTWOCH

20



07

Juillet

Juli



JEUDI
DONNERSTAG

21

VENDREDI
FREITAG

22

SAMEDI
SAMSTAG

23



DIMANCHE
SONNTAG

24



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

AOÛT / AUGUST

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

15 Assomption / Maria Himmelfahrt

Juillet

Juli

07

LUNDI
MONTAG

25

MARDI
DIENSTAG

26

MERCREDI
MITTWOCH

27



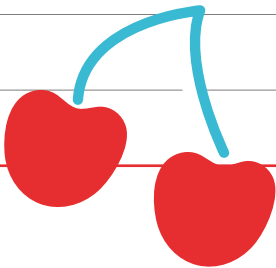
Juillet

Juli

JEUDI
DONNERSTAG
28

VENDREDI
FREITAG
29

SAMEDI
SAMSTAG
30



DIMANCHE
SONNTAG
31



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

AOÛT / AUGUST

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

15 Assomption / Maria Himmelfahrt

Août August

08

LUNDI
MONTAG

01

MARDI
DIENSTAG

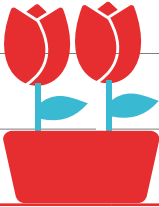
02

MERCREDI
MITTWOCH

03

Août
August

06



07

AOÛT / AUGUST

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

15 Assomption / Maria Himmelfahrt

SEPTEMBRE / SEPTEMBER

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

Août

August

08

LUNDI
MONTAG

08

MARDI
DIENSTAG

09

MERCREDI
MITTWOCH

10



08

Août

August



JEUDI
DONNERSTAG

11

VENDREDI
FREITAG

12

SAMEDI
SAMSTAG

13

DIMANCHE
SONNTAG

14

AOÛT / AUGUST

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

15 Assomption / Maria Himmelfahrt

SEPTEMBRE / SEPTEMBER

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

Août

August

08

LUNDI
MONTAG

15

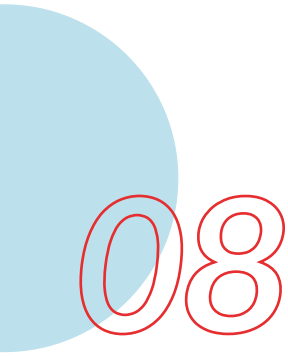
MARDI
DIENSTAG

16

MERCREDI
MITTWOCH

17

● Assomption / Maria
Himmelfahrt



08

Août

August

JEUDI
DONNERSTAG

18

VENDREDI
FREITAG

19

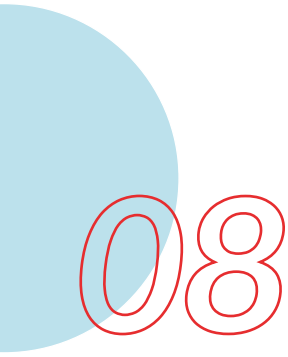
SAMEDI
SAMSTAG

20

DIMANCHE
SONNTAG

21





08

Août

August

JEUDI
DONNERSTAG

25

VENDREDI
FREITAG

26

SAMEDI
SAMSTAG

27

DIMANCHE
SONNTAG

28





Septembre

September

JEUDI
DONNERSTAG

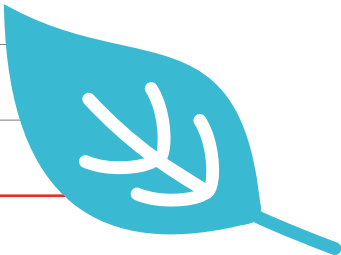
01

VENDREDI
FREITAG

02

SAMEDI
SAMSTAG

03



DIMANCHE
SONNTAG

04



SEPTEMBRE / SEPTEMBER

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

OCTOBRE / OKTOBER

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

Septembre

September

09

LUNDI
MONTAG

05

MARDI
DIENSTAG

06

MERCREDI
MITTWOCH

07

09

Septembre

September

JEUDI
DONNERSTAG

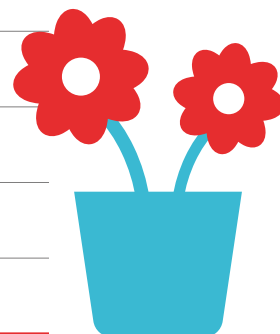
08

VENDREDI
FREITAG

09

SAMEDI
SAMSTAG

10



DIMANCHE
SONNTAG

11



09

Septembre
September



JEUDI
DONNERSTAG

15

VENDREDI
FREITAG

16

SAMEDI
SAMSTAG

17

DIMANCHE
SONNTAG

18



09

Septembre

September

JEUDI
DONNERSTAG

22

VENDREDI
FREITAG

23

SAMEDI
SAMSTAG

24



DIMANCHE
SONNTAG

25



Septembre

September

JEUDI
DONNERSTAG

29

VENDREDI
FREITAG

30

SAMEDI
SAMSTAG

01

DIMANCHE
SONNTAG

02



SEPTEMBRE / SEPTEMBER

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

OCTOBRE / OKTOBER

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

Octobre Oktober

10

LUNDI
MONTAG

03

MARDI
DIENSTAG

04

MERCREDI
MITTWOCH

05



10

Octobre Oktober

JEUDI
DONNERSTAG

06

VENDREDI
FREITAG

07

SAMEDI
SAMSTAG

08



Kino a Kaffi
"Antoinette dans
les Cévennes"



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



13h45

Aktivitäten im Rahmen des 2. Tages des
pflegenden Angehörigen / Activités dans le cadre
de la 2e édition de la

"JOURNÉE DE L'AIDANT"

Mehr Infos unter / Plus d'infos sur www.aidant.lu

Aidant.lu

DIMANCHE
SONNTAG

09

OCTOBRE / OKTOBER

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

NOVEMBRE / NOVEMBER

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

1 Toussaint / Allerheiligen

Octobre
Oktober

10

LUNDI
MONTAG

10

MARDI
DIENSTAG

11

MERCREDI
MITTWOCH

12



10

Octobre Oktober

JEUDI
DONNERSTAG

13

VENDREDI
FREITAG

14

SAMEDI
SAMSTAG

15



DIMANCHE
SONNTAG

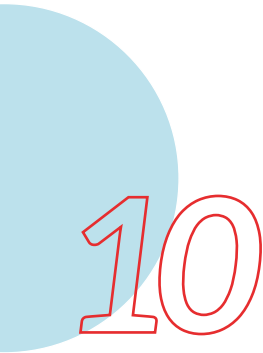
16

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						

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				

1 Toussaint / Allerheiligen

[illegible]



Octobre

Oktober



JEUDI
DONNERSTAG

20

VENDREDI
FREITAG

21

SAMEDI
SAMSTAG

22

DIMANCHE
SONNTAG

23

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						

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				

1 Toussaint / Allerheiligen

[illegible]

10

Octobre Oktober

JEUDI
DONNERSTAG

27

VENDREDI
FREITAG

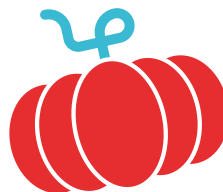
28

SAMEDI
SAMSTAG

29

DIMANCHE
SONNTAG

30



OCTOBRE / OKTOBER

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

NOVEMBRE / NOVEMBER

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

1 Toussaint / Allerheiligen

Octobre
Oktober

10

LUNDI
MONTAG

31

MARDI
DIENSTAG

01

MERCREDI
MITTWOCH

02

● Toussaint
/ Allerheiligen

11

Novembre

November

JEUDI
DONNERSTAG

03

VENDREDI
FREITAG

04

SAMEDI
SAMSTAG

05



Kino a Kaffi
"Brooklyn"



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



13h45

DIMANCHE
SONNTAG

06





NOVEMBRE / NOVEMBER

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

1 Toussaint / Allerheiligen

DECEMBRE / DEZEMBER

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

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

Novembre

November

11

LUNDI
MONTAG

07

MARDI
DIENSTAG

08

MERCREDI
MITTWOCH

09



11

Novembre

November



JEUDI
DONNERSTAG

10

VENDREDI
FREITAG

11

SAMEDI
SAMSTAG

12

DIMANCHE
SONNTAG

13

NOVEMBRE / NOVEMBER

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

1 Toussaint / Allerheiligen

DECEMBRE / DEZEMBER

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

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

Novembre

November

11

LUNDI
MONTAG

14

MARDI
DIENSTAG

15

MERCREDI
MITTWOCH

16

11

Novembre

November

JEUDI
DONNERSTAG

17

VENDREDI
FREITAG

18

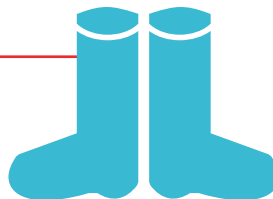
SAMEDI
SAMSTAG

19

**Bazar
de la Croix-Rouge**
Pour plus d'informations :
www.croix-rouge.lu

DIMANCHE
SONNTAG

20



**Bazar
de la Croix-Rouge**
Pour plus d'informations :
www.croix-rouge.lu

NOVEMBRE / NOVEMBER

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

1 Toussaint / Allerheiligen

DECEMBRE / DEZEMBER

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

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

Novembre

November

11

LUNDI
MONTAG

21

MARDI
DIENSTAG

22

MERCREDI
MITTWOCH

23



11

Novembre

November



JEUDI
DONNERSTAG

24

VENDREDI
FREITAG

25

SAMEDI
SAMSTAG

26

DIMANCHE
SONNTAG

27

12

Décembre Dezember

JEUDI
DONNERSTAG

01

VENDREDI
FREITAG

02

SAMEDI
SAMSTAG

03



Kino a Kaffi
"Joyeuse retraite"



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



13h45

DIMANCHE
SONNTAG

04



07



Décembre

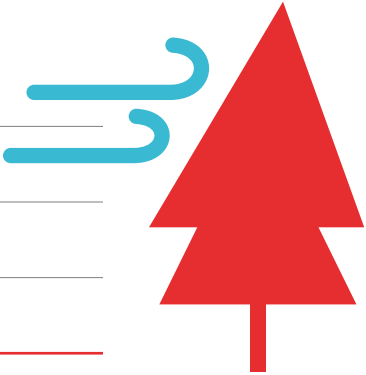
Dezember

JEUDI
DONNERSTAG
08

VENDREDI
FREITAG
09

SAMEDI
SAMSTAG
10

DIMANCHE
SONNTAG
11



14

12

Décembre

Dezember

JEUDI
DONNERSTAG

15

VENDREDI
FREITAG

16

SAMEDI
SAMSTAG

17

DIMANCHE
SONNTAG

18

DECEMBRE / DEZEMBER

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

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

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				

1 Jour de l'an / Neujahr

Décembre Dezember

12

LUNDI
MONTAG

19

MARDI
DIENSTAG

20

MERCREDI
MITTWOCH

21



12

Décembre Dezember

JEUDI
DONNERSTAG

22

VENDREDI
FREITAG

23

SAMEDI
SAMSTAG

24

DIMANCHE
SONNTAG

25



● Noël
/ Weihnachten

DECEMBRE / DEZEMBER

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

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

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				

1 Jour de l'an / Neujahr

Décembre

Dezember

12

LUNDI
MONTAG

26

MARDI
DIENSTAG

27

MERCREDI
MITTWOCH

28

● Saint-Etienne
/ Weihnachtstag

12

Décembre Dezember



JEUDI
DONNERSTAG

29

VENDREDI
FREITAG

30

SAMEDI
SAMSTAG

31

DIMANCHE
SONNTAG

01

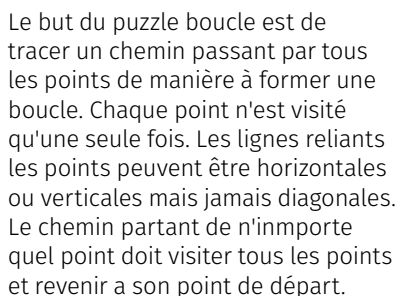


● Jour de l'an
/ Neujahr

04

[illegible]

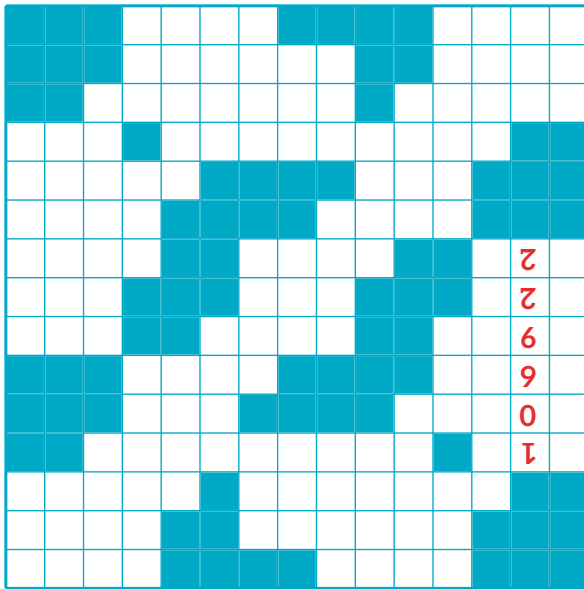
PUZZLE BOUCLE



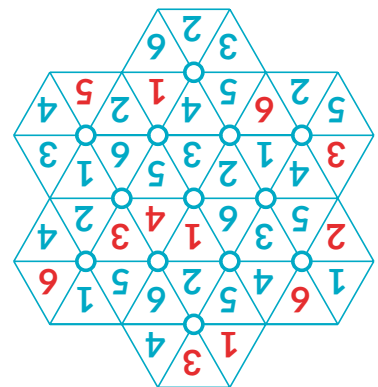
AMUSEZ-VOUS BIEN !

VIEL SPASS!

SOLUTIONS JEUX / LÖSUNGEN DER RÄTSEL BLEIFT GESOND N°8



NOMBRES CASES



SUDOKU FLOCON

Contacts utiles pour votre prise en charge

Nützliche Kontaktdaten für Ihre Betreuung

AIDES ET SOINS DE LA CROIX-ROUGE LUXEMBOURGEOISE

📍 11, Place Dargent
L-1413 Luxembourg

🌐 www.croix-rouge.lu

📞 27 55 - 3000

HÔPITAL INTERCOMMUNAL DE STEINFORT

📍 Rue de l'Hôpital
L-8423 Steinfort

🌐 www.his.lu

📞 39 94 91 - 1

SYRDALL HEEM ASBL

📍 6, Routscheed
L-6939 Niederanven

🌐 www.syrdallheem.lu

📞 34 86 72

HELP ASBL

📞 26 70 26

Email : info@help.lu

🌐 www.help.lu





Bleift gesond ! est publié par



11, Place Dargent L-1413 Luxembourg

Tél. : 26 70 26

Email : info@help.lu

Site internet : www.help.lu

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

Coordination : Chloé Kolb

Rédaction : Help a.s.b.l.

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

Impression : Print Solutions

Tirage : 3255 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**



AIDANTS: INDISPENSABLES MAIS TROP SOUVENT INVISIBLES!

#aidant
indispensable

Vous aidez un conjoint, un parent, un enfant,
un ami ou un voisin? Celui-ci est malade, atteint
d'un handicap, accidenté ou tout simplement
vieillissant? Le réseau Help peut vous aider
pour que chaque jour se présente bien!
Contactez-nous au **26 70 26**.



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 20-40 ✕ BOUTIQUE@HOSPILUX.LU ✕ hospilux.lu

LETZSHOP
LOKAL ASS EIS NET EGAL

Une sélection de produits Hospilux est également
disponible sur Letzshop.lu