

Bleift gesund!

MAGAZINE
help N°12
1^{er} SEMESTRE
2024

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



Agenda
à l'intérieur

DOSSIER

**L'importance de continuer
à apprendre et à se former
à tout âge**

GUTT A FORM

**Wohlbefinden geht
durch die Ohren**

25 **help** 
JOER

All Dag ass e gudden Dag

SOMMAIRE

Édito	p.4-5
-------------	-------

Dossier

L'importance de continuer à apprendre et à se former à tout âge	p.6-9
Lernen kennt keine Altersgrenzen	p.10-11

Help – All Dag ass e gudden Dag

25 Jahre Help	p.12-13
Droits des patients : faites-vous accompagner	p.14-16
Patientenrechte: Lassen Sie sich begleiten	p.17-18
Des vélos pour vos soignants!	p.19
Qualité et service au coeur de nos préoccupations	p.20-21

News

Étude Colive : pour une meilleure prise en charge des cancers	p.22-23
5 jours de congés pour les aidants	p.24-25
Le projet "Internetcafé fir Senioren" reçoit le prix de l'inclusion numérique 2023	p.26
Honorer les Aidants lors de la Journée de l'Aidant 2023	p.27

Gutt a Form

Wohlbefinden geht durch die Ohren.	p.28-31
Plan National de Santé Mentale : focus sur les Seniors	p.32-33
Pharmacie de voyage : bien se soigner en vacances	p.31

Iesst gesond

Du réconfort et des légumes d'hiver !	p.34-35
Le curcuma : Une épice aux multiples bienfaits pour la santé	p.36-37

Home sweet Home

Le Hygge : la tendance cozy venue du froid	p.38-41
--	---------

Nouvelles Technologies

Help24, à vos côtés 24h/24	p.42-43
----------------------------------	---------

Restez actifs

Agenda	p.44-96
--------------	---------

Contacts utiles pour votre prise en charge	p.97
--	------



Vorwort



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir freuen uns, Ihnen die neueste Ausgabe unseres Magazins "Bleift gesund" präsentieren zu können. Wir hoffen, dass unser Dossier zum Thema „Lernen in jedem Alter“ Sie neugierig macht und Sie vielleicht sogar inspiriert, eine neue Bildungsmaßnahme zu starten.

Außerdem berichten wir über die Feierlichkeiten zum 25jährigen Bestehen von Help. Dabei blicken auf ein Vierteljahrhundert an Ihrer Seite zurück und werfen zudem einen Blick nach vorne. So gehen wir auf die zahlreichen vorgesehenen Innovationen ein – insbesondere bei Help24.

Darüber hinaus finden Sie auch in dieser Ausgabe wieder eine Vielzahl von Nachrichten, Gesundheits- und Lifestyle-Tipps sowie Rezepte, die Ihnen schon beim Lesen das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen. In einem Wort: alles, was Sie brauchen, um unter idealen Vorzeichen ins Jahr 2024 zu starten!

In dem Sinne hoffen wir, dass Sie beim Lesen dieser 12. Ausgabe von Bleift gesund genauso viel Spaß haben wie wir beim Schreiben - und wünschen Ihnen einen schönen Winter.

Viel Spaß beim Lesen!

Äre Koordinatiounskomitee vun Help

Édito

Chère lectrice, cher lecteur,

C'est avec beaucoup de plaisir que nous vous présentons la nouvelle édition de notre magazine "Bleift gesond". Nous espérons que notre dossier sur l'apprentissage à tout âge saura piquer votre curiosité et – pourquoi pas – vous encourager à entreprendre une nouvelle formation !

Nous revenons également sur la récente célébration de l'anniversaire de Help. Comme vous le savez, notre réseau a soufflé ses 25 bougies : déjà un quart de siècle à vos côtés et de nombreuses innovations déjà en place pour le futur, notamment notre service Help24.

Enfin, vous découvrirez dans ce numéro une multitude de news, de conseils santé et lifestyle mais aussi des recettes qui vous mettront l'eau à la bouche : tout ce qu'il faut pour démarrer 2024 sous les meilleurs auspices !

En espérant que vous aurez autant de plaisir à lire cette 12^e édition du Bleift gesond que nous en avons eu à la préparer, nous vous souhaitons un bel hiver.

Excellente lecture !

Votre comité de coordination Help







Formation continue

L'importance de continuer à apprendre et à se former à tout âge

De plus en plus de pensionnés découvrent les avantages de continuer à apprendre et à se former. L'apprentissage de nouvelles compétences nous accompagne tout au long de notre vie, que ce soit dans notre carrière ou nos passions, et reste cruciale peu importe l'âge. Dans cet article, nous examinerons ce que cela apporte de continuer de s'engager dans des cours ou des formations et comment cela peut profiter à votre bien-être physique, mental et social.

UN ARGUMENT DE POIDS

La première chose à comprendre est que le cerveau humain est remarquablement adaptable. Ainsi, il est possible à tout âge d'apprendre de nouvelles compétences et d'acquérir des connaissances. Mieux encore, l'apprentissage aide à stimuler le cerveau et à le maintenir en bonne santé.

La recherche en neurosciences montre en effet que la neuroplasticité persiste tout au long de la vie. Cela signifie que le cerveau est capable de s'adapter, de réparer des lésions et de créer de nouvelles connexions à tout âge.

GARDER VOTRE ESPRIT VIF

En vous engageant dans des activités intellectuellement stimulantes, comme la lecture, la résolution de casse-têtes, l'apprentissage de nouvelles langues ou la participation à des formations, vous maintenez votre esprit vif et actif. Cela peut réduire le risque de déclin cognitif et de maladies telles que la maladie d'Alzheimer.

De plus, de nombreuses études ont montré que l'apprentissage continu peut améliorer la mémoire à court et à long terme, ainsi que la capacité de résoudre des problèmes complexes. Les seniors qui s'engagent dans des activités d'apprentissage ont tendance à être plus confiants dans leurs compétences mentales et

à maintenir un sentiment d'indépendance, ce qui est essentiel pour leur qualité de vie.

Le maintien d'un esprit vif a également des avantages concrets dans la vie quotidienne. Ceux qui n'arrêtent jamais d'apprendre sont souvent plus habiles à résoudre des problèmes, à prendre des décisions éclairées et à rester autonomes. Ils sont mieux équipés pour faire face aux défis de la vie quotidienne et pour prendre des décisions importantes concernant leur santé et leur bien-être.

FAVORISER VOTRE CONFIANCE EN SOI

Apprendre de nouvelles compétences ou découvrir de nouveaux domaines peut considérablement renforcer votre confiance en vous. En poursuivant des activités d'apprentissage, vous serez plus souvent enclins à explorer de nouvelles opportunités et à relever des défis. Cela peut se traduire par une plus grande ouverture aux expériences, une meilleure estime de vous et un sentiment de réalisation personnelle.

La confiance en soi est un élément clé du bien-être émotionnel et elle peut avoir un impact positif sur la qualité de vie en général. Elle encourage à prendre des risques calculés, à poursuivre des objectifs ambitieux et à maintenir une attitude positive face à la vie. En outre, la confiance en soi acquise par le biais de l'apprentissage continu peut renforcer votre capacité à interagir avec les autres, à communiquer efficacement et à établir des relations sociales positives.



RESTER CONNECTÉ AVEC LE MONDE

L'apprentissage continu vous offre également l'opportunité de rester connecté avec le monde qui vous entoure. À une époque où la technologie et les médias sociaux jouent un rôle central dans la communication, l'apprentissage des compétences numériques, par exemple, peut vous permettre de rester en contact avec votre famille, vos amis et le reste du monde.

Les cours en ligne, les réseaux sociaux et les applications de communication vous offrent également la possibilité de participer à des discussions, de partager des expériences et de vous informer sur les dernières actualités et tendances. Cela peut aider à briser l'isolement social.

Les avantages de rester connecté avec le monde vont au-delà de la simple communication. Cela vous permet de rester informé sur les avancées technologiques, les questions actuelles et les opportunités de bénévolat ou d'engagement communautaire. Vous pouvez également participer activement à la société, partager vos expériences et apporter votre contribution.



"L'apprentissage n'est pas l'accumulation de connaissances, mais la transformation de soi." - Krishnamurti

ÉLARGIR VOS HORIZONS

L'apprentissage continu permet d'explorer de nouveaux domaines d'intérêt et de passion. Que ce soit la peinture, la musique, la cuisine, l'histoire, la philosophie ou tout autre sujet, il y a une multitude d'options pour acquérir de nouvelles compétences et connaissances. Cette exploration peut apporter une nouvelle profondeur à votre vie et élargir votre horizon.

De plus, l'apprentissage continu peut être une opportunité de vous plonger dans des activités longtemps négligées ou reportées en raison des responsabilités familiales ou professionnelles. C'est le moment idéal de poursuivre des rêves et des passions mis trop longtemps de côté.

À tout âge,
l'apprentissage
est la fontaine
de jouvence de
l'esprit !



Vous l'aurez compris, l'apprentissage continu ouvre de nouvelles possibilités passionnantes et vous permet de continuer d'explorer, d'apprendre et de vous connecter avec d'autres personnes. Vous pouvez embrasser l'apprentissage tout au long de votre vie pour qu'elle reste riche et plus stimulante. N'attendez pas et découvrez les possibilités offertes par les offres d'apprentissage : vous découvrirez un monde de connaissances qui ne demande qu'à être exploré. ♥



OFFRE DE FORMATIONS AU LUXEMBOURG

Il existe au Luxembourg un large éventail de formations répondant à une diversité de besoins et d'intérêts. Que vous souhaitiez développer de nouvelles compétences, explorer de nouveaux domaines ou perfectionner vos aptitudes, des opportunités d'apprentissage sont à votre portée. Nous vous invitons à vous renseigner directement auprès de votre commune locale. Vous y trouverez des informations sur les formations disponibles, ainsi que sur la manière de vous inscrire. Vous pouvez également consulter le site CSL.lu, qui regroupe une grande variété de formations accessibles au Luxembourg. <https://www.csl.lu/fr/lllc/cours-pour-les-seniors/formations/presentation/>

Lernen kennt keine Altersgrenzen

Immer mehr Personen im Ruhestand wollen neue Dinge lernen und sich weiterzubilden. Lernen ist ein lebenslanger Prozess, sei es im Beruf oder rund um unsere persönlichen Interessen – und es ist unabhängig vom Alter von entscheidender Bedeutung. In diesem Artikel erläutern wir, was es bringt, auch im Alter Kurse oder Schulungen zu belegen – und wie dies das körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden fördert.

Nutzen Sie die Fähigkeiten Ihres Gehirns

Besonders hilfreich in diesem Zusammenhang ist die Tatsache, dass das menschliche Gehirn sehr anpassungsfähig ist. Daher ist es in jedem Alter möglich, neue Fähigkeiten zu erlernen und sich Wissen anzueignen. Mehr noch: Lernen hilft, das Gehirn zu stimulieren und gesund zu halten.

Die neurowissenschaftliche Forschung zeigt, dass die sogenannte Neuroplastizität ein Leben lang bestehen bleibt. Das bedeutet, dass das Gehirn in jedem Alter in der Lage ist, sich anzupassen, Verletzungen auszuheilen und neue Kontexte zu schaffen.

Halten Sie Ihren Geist fit

Wenn Sie sich mit intellektuell anregenden Aktivitäten beschäftigen – wie z. B. Lesen, Rätsel lösen, neue Sprachen lernen oder an Schulungen teilnehmen – halten Sie Ihren Geist wach und aktiv. Dies kann das Risiko einer kognitiven Minderung und von Krankheiten wie Alzheimer senken.

Zudem haben Studien gezeigt, dass kontinuierliches Lernen das Kurz- und Langzeitgedächtnis sowie die Fähigkeit, komplexe Probleme zu lösen, verbessern kann. Senioren, die sich mit Lernaktivitäten beschäftigen, haben tendenziell mehr Vertrauen in ihre geistigen Fähigkeiten und bewahren sich ein Gefühl der Unabhängigkeit, was für ihre Lebensqualität von entscheidender Bedeutung ist.

Die Aufrechterhaltung eines wachen Geistes hat konkrete Vorteile im täglichen Leben. Menschen, die nicht aufhören zu lernen, sind in der Regel geschickter darin, Probleme zu lösen, fundierte Entscheidungen zu treffen und generell selbstständig zu bleiben. Sie sind besser gerüstet, die Herausforderungen des Alltags zu bewältigen und wichtige Entscheidungen mit Blick auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu treffen.

Fördern Sie Ihr Selbstvertrauen

Das Erlernen neuer Fähigkeiten oder die Erkundung neuer Themenfelder kann Ihr Selbstvertrauen erheblich stärken. Wenn Sie Lernaktivitäten nachgehen, werden Sie auch eher bereit sein, neue Möglichkeiten zu erkunden und Herausforderungen anzunehmen. Dies schlägt sich dann auch in einer größeren Offenheit für Erfahrungen, einem höheren Selbstwertgefühl und einem Gefühl der Selbstverwirklichung nieder.

Selbstvertrauen ist ein Schlüsselement des emotionalen Wohlbefindens und kann sich positiv auf die allgemeine Lebensqualität auswirken. Es ermutigt auch dazu, kalkulierte Risiken einzugehen, ehrgeizige Ziele zu verfolgen und sich eine positive Lebenseinstellung zu bewahren. Darüber hinaus kann das durch lebenslanges Lernen erworbene Selbstvertrauen Ihre Fähigkeit stärken, mit anderen zu interagieren, effektiv zu kommunizieren und stabile soziale Beziehungen aufzubauen.

Bleiben Sie mit Ihrer Umwelt in Kontakt

Lebenslanges Lernen trägt auch dazu bei, mit der Welt um Sie herum in Verbindung zu bleiben. In einer Zeit, in der Technologie und soziale Medien eine zentrale Rolle in der Kommunikation spielen, kann Ihnen das Erlernen digitaler Kompetenzen beispielsweise dabei helfen, mit Ihrer Familie, Ihren Freunden und dem Rest der Welt in Kontakt zu bleiben.

Online-Kurse, soziale Netzwerke und Kommunikationsanwendungen bieten zudem die Möglichkeit, sich an Diskussionen zu beteiligen, Erfahrungen auszutauschen und sich über neueste Nachrichten und Trends zu informieren. Dies kann dazu beitragen, eine soziale Isolation zu vermeiden.

Wer mit seiner Umwelt in Kontakt bleibt, hat jedoch mehr Vorteile als nur die bloße Kommunikation. Darüber hinaus können Sie sich z.B. über technologischen Fortschritt, aktuelle Ereignisse oder aber Möglichkeiten der Freiwilligenarbeit bzw. des Engagements in der Gemeinschaft auf dem Laufenden halten.

Erweitern Sie Ihren Horizont

Durch lebenslanges Lernen können Sie neue Interessensgebiete erkunden und Leidenschaften entwickeln. Ob Malerei, Musik, Kochen, Geschichte, Philosophie oder ein anderes Thema - es gibt unzählige Möglichkeiten, sich neue Fähigkeiten und Kenntnisse anzueignen. Diese können Ihrem Leben eine neue Tiefe verleihen und Ihren Horizont erweitern. Außerdem kann lebenslanges Lernen eine Gelegenheit darstellen, sich in Aktivitäten zu vertiefen, die Sie z.B. aufgrund von familiären oder beruflichen Verpflichtungen vernachlässigt oder aufgeschoben haben. Auf den Punkt gebracht, eröffnet lebenslanges Lernen neue, spannende Perspektiven und bietet die Möglichkeit, sich stets weiterzuentwickeln und sich mit anderen Menschen auszutauschen. Warten Sie deshalb nicht länger und entdecken Sie die Möglichkeiten, die Ihnen unsere vielseitigen Lernangebote bieten – Sie werden eine Welt des Wissens entdecken, die nur darauf wartet, von Ihnen erkundet zu werden.

Bildungsangebot in Luxemburg

In Luxemburg gibt es ein besonders breites Spektrum an Bildungsangeboten, das einer Vielzahl von Bedürfnissen und Interessen gerecht wird. Ob Sie nun gezielt neue Fähigkeiten entwickeln, neue Themenfelder erkunden oder Ihre bestehenden Fertigkeiten perfektionieren möchten: Sie werden mit Sicherheit das passende Lernangebot finden.

Wir empfehlen Ihnen, sich direkt vor Ort bei Ihrer Gemeinde zu erkundigen. Dort erhalten Sie alle Informationen über das verfügbare Angebot und darüber, wie Sie sich anmelden können. Sie können auch die Website CSL.lu besuchen, die über eine Vielzahl der Fortbildungsmöglichkeiten in Luxemburg informiert.

Informieren Sie sich deshalb noch heute über die Lernangebote:

<https://www.csl.lu/fr/lllc/cours-pour-les-seniors/kurse/> ♥



DE



Jubiläum

25 Jahre Help

Das Jahr 2023 stand im Zeichen der Feierlichkeiten anlässlich des 25-jährigen Bestehens von Help. Alle Pflegedients-Antennenn und alle Seniorenclubs des Netzwerks haben das Jubiläum gebührend gefeiert – und das natürlich gemeinsam mit unseren Kunden.

Der offizielle Festakt ging im Kulturzentrum Opderschmelz in Düdelingen in Anwesenheit von führenden Vertretern des luxemburgischen Gesundheitswesens sowie der Minister Claude Haagen und Max Hahn über die Bühne.

Präsident Paul Bach gab dabei einen Überblick über die an Höhepunkten reiche Geschichte von Help von den Anfängen bis heute. Im Laufe des Abends wurde zudem John Castegnaro, einer der Gründer von HELP, posthum zum Ehrenpräsidenten ernannt. Der zweite Teil des Abends war der Zukunft gewidmet: Nach einem Vor-





"John Castegnaro
haben wir zu
verdanken, dass Help
zu dem geworden ist,
was es heute ist. All
das wäre ohne seinen
Pioniergeist nicht
möglich gewesen." -
Paul Bach



trag zum Thema *"la création de la valeur au cœur du parcours de santé du patient"* ging Michel Simonis, Generaldirektor des luxemburgischen Roten Kreuzes, auf künftige Perspektiven und Herausforderungen ein. Im Anschluss an den offiziellen Teil

wurde der traditionelle Geburtstagskuchen angeschnitten und auf die weitere gesunde Entwicklung von Help angestoßen – auf dass *"jeder Tag ein guter wird"*.

Fotos von diesem Abend gibt es hier. ❤️





Législation

Droits des patients : faites-vous accompagner



Depuis 2014, l'Article 12 de la loi relative aux droits et obligations du patient prévoit officiellement la possibilité de se faire accompagner dans son parcours de soin. Cette aide aux patients peut prendre plusieurs formes différentes : il y a le statut d'accompagnateur et celui de personne de confiance. On vous explique en détails ces deux options.

L'ACCOMPAGNATEUR, UN GUIDE DANS VOS DÉCISIONS

Désigner une personne de confiance et se faire aider d'un accompagnateur sont deux des droits inscrits dans la Loi du 24 juillet 2014 sur les droits et obligations du patient.

L'Article 7 de la loi du 24 juillet 2014 prévoit quant à lui que les patients ont le droit d'être accompagnés par une tierce personne, qu'elle soit un professionnel de santé ou non, dans leurs démarches et pour les décisions liées à leur santé, c'est ce qu'on appelle un "accompagnateur".

Le rôle de l'accompagnateur consiste à vous soutenir et vous assister dans vos décisions, tout en vous laissant libre de vos choix. L'accompagnateur peut prodiguer des conseils mais sa participation à la prise en charge du patient est déterminée selon les souhaits du patient.

Pour être accompagné lors des visites médicales, le patient ne doit pas

remplir de formalités spécifiques. Le secret professionnel et médical peut être levé pour l'accompagnateur si le patient en fait la demande. Toutefois, les professionnels de la santé ont le droit de s'entretenir avec le patient en dehors de la présence de l'accompagnateur, si nécessaire.

LA PERSONNE DE CONFIANCE, LE GARANT DE VOTRE VOLONTÉ

La désignation d'une personne de confiance est un acte important qui vous permet de choisir qui prendra des décisions médicales en votre nom en cas d'incapacité. La personne de confiance peut être un membre de la famille, un ami ou même un professionnel de santé, choisi par le patient en fonction de sa confiance et de sa relation de proximité. Une fois désignée, cette personne devient le

porte-parole du patient pour les questions médicales et prend des décisions en son nom lorsqu'il ne peut pas le faire lui-même. La personne de confiance a le droit d'accéder au dossier médical du patient pour prendre des décisions éclairées.

La personne de confiance est également habilitée à prendre des décisions concernant les situations de fin de vie, garantissant ainsi que les souhaits du patient soient respectés, conformément à la législation en vigueur. Le patient peut de cette manière maintenir le contrôle sur ses soins médicaux, même dans les situations les plus délicates.

Pour désigner officiellement cette personne, vous devez remplir un formulaire spécifique, que vous devez ensuite signer et dater. Si le patient

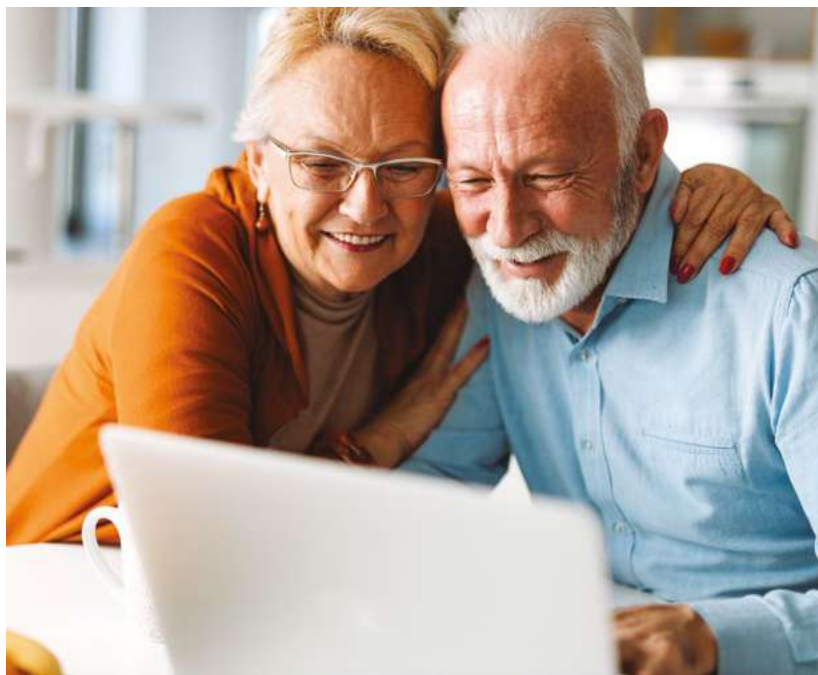
ne peut pas remplir ce formulaire par lui-même en raison de son état de santé, il existe un formulaire spécifique. Dans ce cas, deux témoins attestent que le document reflète la volonté du patient.

Désigner une personne de confiance offre une tranquillité d'esprit : vous êtes assuré que vos souhaits en matière de soins médicaux seront respectés. La personne de confiance permet de garantir la continuité des soins et le respect des volontés du patient, renforçant ainsi la confiance dans le système de santé.

Vous l'aurez compris : les possibilités de vous faire aider dans votre parcours de soin et dans vos décisions de santé sont nombreuses. N'hésitez donc pas à vous faire accompagner selon vos besoins !



Plus d'infos
sur **Guichet.lu** !



Gesetzgebung

Patientenrechte: Lassen Sie sich begleiten



Seit 2014 sieht das Gesetzes über die Rechte und Pflichten von Patienten die Möglichkeit vor, sich auf seinem Behandlungsweg begleiten zu lassen. Diese Unterstützung kann auf zwei verschiedenen Wegen erfolgen; es gibt den Status eines Begleiters und den einer Vertrauensperson. Wir erklären Ihnen hier beide Optionen im Detail.

DIE BEGLEITPERSON HILFT IHNEN BEI ENTSCHEIDUNGEN

Jeder Patient hat das Recht, sich bei allen Schritten und Entscheidungen im Zusammenhang mit ihrer Gesundheit begleiten zu lassen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich bei der Begleitperson („Accompagnateur“) um einen Gesundheits-Profi handelt, oder nicht.

Die Rolle der Begleitperson besteht darin, Sie zu unterstützen und Ihnen bei Ihren Entscheidungen beizustehen, wobei Sie Ihre Wahl frei treffen können. Die Begleitperson kann Ratschläge erteilen; letztendlich sind jedoch die Wünsche des Patienten ausschlaggebend.

Um bei Arztbesuchen begleitet zu werden, muss der Patient keine spezifischen Formulare ausfüllen. Die berufliche und medizinische Schweigepflicht kann für die Begleitperson aufgehoben werden, wenn der Patient darum bittet. Angehörige der Gesundheitsberufe haben jedoch das Recht, auch ohne die Begleitperson mit dem Patienten zu sprechen, falls dies erforderlich ist.

Es gibt also mehrere Möglichkeiten, sich auf Ihrem Behandlungsweg bzw. Ihren gesundheitsbezogenen Entscheidungen helfen zu lassen. Zögern Sie nicht, sich entsprechend Ihren Bedürfnissen begleiten zu lassen!

DIE VERTRAUENSPERSON GARANTIERT IHREN WILLEN

Des weiteren erlaubt das Gesetz die Ernennung einer Vertrauensperson. Dies ist ein wichtiger Akt, mit dem Sie bestimmen können, wer medizinische Entscheidungen in Ihrem Namen treffen soll, falls Sie selbst dazu nicht in der Lage sind. Diese Vertrauensperson kann ein Familienmitglied, ein Freund oder ein Gesundheits-Profi sein, der vom Patienten aufgrund eines Vertrauensverhältnisses ausgewählt wird. Nach ihrer Ernennung wird die betreffende Person zum „Sprecher“ des Patienten in medizinischen Fragen und trifft Entscheidungen in seinem Namen, wenn er selbst dazu nicht in der Lage ist. Die Vertrauensperson hat Zugriff auf die Krankenakte des Patienten und kann an seiner Statt Entscheidungen treffen.

Die Vertrauensperson ist zudem befugt, Entscheidungen rund um Situationen am Lebensende zu treffen, wodurch garantiert wird, dass die Wünsche des Patienten gemäß

den geltenden Gesetzen respektiert werden. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass der Patient auch in heikelsten Situationen die Kontrolle über seine medizinische Versorgung behält.

Um besagte Person offiziell zu ernennen, müssen Sie ein spezielles Formular ausfüllen, unterschreiben und mit Datum versehen. Sollte der Patient dieses Formular aufgrund seines Gesundheitszustands nicht selbst ausfüllen können, gibt es ein spezielles Formular. In diesem Fall bestätigen zwei Zeugen, dass das Dokument den Willen des Patienten wiedergibt.

Die Ernennung einer Vertrauensperson bietet ein beruhigendes Gefühl: Sie können sicher sein, dass alle Ihre Wünsche in Bezug auf die medizinische Versorgung respektiert werden. Die Vertrauensperson hilft dabei, die Kontinuität der Versorgung und die Einhaltung des Patientenwillens zu gewährleisten, und stärkt so auch das Vertrauen in das Gesundheitssystem. ❤️



Plus d'infos
sur [Guichet.lu](https://www.guichet.lu) !





Mobilité douce

Des vélos pour vos soignants !

Si vous faites partie des clients des antennes Nordstad ou Luxembourg-Ville, vous avez sans doute remarqué que certains de nos soignants se sont déplacés récemment à vélo.



La sécurité
avant tout : un petit
rappel pour nos
collaborateurs à vélo

Ce projet s'inscrit dans une démarche plus respectueuse de l'environnement pour nos tournées. Non seulement elle est plus écologique, mais elle est également moins stressante pour le personnel. « *Compte tenu des difficultés de circulation et de stationnement rencontrées quotidiennement par nos collègues en milieu urbain, nous avons décidé d'essayer le vélo électrique* », explique Christiane Koetz responsable de l'antenne de Nordstad.

Afin de garantir la sécurité de tous, une formation a été organisée à l'ACL pour rappeler les règles de circulation à respecter à vélo mais surtout l'importance d'être bien visible sur la route ! La vélo-école, c'est également un apprentissage pratique des déplacements en ville ainsi qu'un petit bagage technique sur le fonctionnement des vélos. ♥



Enquête de satisfaction

Qualité et service au cœur de nos préoccupations

Depuis ses tout débuts, Help a choisi de faire de la qualité de ses prestations une priorité. Soucieux de répondre au mieux à vos attentes, nous avons à cœur d'être en perpétuelle amélioration. C'est dans cette optique que nous avons mis en place deux outils essentiels : l'enquête annuelle de satisfaction et le service relation clients.

Notre enquête de satisfaction nous permet de connaître vos avis sur nos services et de mieux cerner vos attentes et vos besoins. Forts de ces

données concrètes, nous pouvons alors prendre des décisions plus proches des souhaits de nos clients et nous fixer de nouveaux objectifs en termes de qualité. Cette perpétuelle remise en question nous guide également dans la formation continue de nos collaborateurs.

Notre service relation clients, quant à lui, joue le rôle de point de contact pour nos clients, leurs proches et les autres professionnels de santé. Sa mission est d'écouter et conseiller les clients et futurs clients, de les orienter



Help place la qualité
et l'amélioration
continue au cœur
de sa culture
d'entreprise.



98%

dans la dernière
enquête de
satisfaction, 98%
de nos clients se
déclarent satisfaits ou
très satisfaits de
nos services]

selon la spécificité de leurs besoins et de répondre à leurs questions. C'est aussi ce service qui se charge de recueillir les réclamations et les suggestions : une occasion pour nous d'identifier nos faiblesses et d'apporter les améliorations nécessaires. En effet, le traitement des retours clients est prioritaire chez Help.

Votre feedback est un cadeau que vous nous faites et nous vous en remercions. Sans vos avis et retours, nous ne pourrions pas atteindre notre objectif de développement et d'amélioration continue. ♥

LE SERVICE EST JOIGNABLE DU

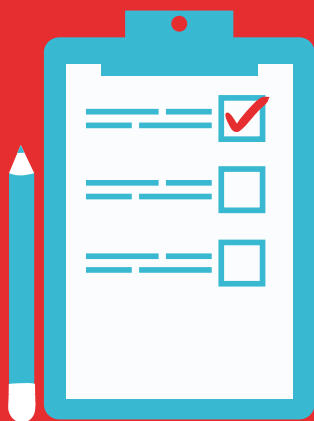
lundi au vendredi,
de 8h à 12h
et de 13h à 17h,

par téléphone au
+352 27 55 30 78,

par email à info@help.lu

ou via le site internet
www.help.lu





Santé publique

Étude Colive : pour une meilleure prise en charge des cancers

Lancée par le Luxembourg Institute of Health (LIH) en collaboration avec le Ministère de la Santé et dans le cadre du plan national cancer, l'**enquête Colive** a pour objectif de recueillir un maximum de témoignages directs de patients atteints d'un cancer ou ayant souffert de cette maladie. Pour pouvoir tirer des conclusions pertinentes et prendre des mesures efficaces, il est essentiel qu'un maximum de patients partici-

pent à l'**enquête Colive Cancer**. Toute personne majeure ayant été prise en charge pour un cancer au Luxembourg dans un délai de 5 ans est invitée à participer à l'étude et ainsi à contribuer à améliorer les soins oncologiques dans le pays !

En partageant leur expérience, les patients permettront d'évaluer la prise en charge des cancers dans le pays. Chacune des étapes du

parcours médical oncologique sera examinée, avec l'objectif d'en améliorer la qualité et l'efficacité.

D'après les données du Registre national du cancer et le Système européen d'information sur le cancer, on recense environ 3000 nouveaux cas de cancer détectés chaque année au Luxembourg. De plus, environ 1100 personnes succombent à cette maladie, ce qui équivaut à environ un quart de tous les décès annuels dans le pays. Il est important de noter que le cancer est la première cause de décès chez les hommes et la deuxième cause chez les femmes. À l'heure actuelle, environ 18000 personnes vivent avec un diagnostic de cancer au Luxembourg, ce qui représente près de 3% de la population. Face à cette situation, on voit bien l'importance capitale de la lutte

contre le cancer : c'est en effet une priorité pour le Ministère de la Santé ainsi que pour la recherche médicale au Luxembourg.

L'enquête est accessible via ordinateur ou smartphone et prend entre 20 et 40 minutes à remplir.

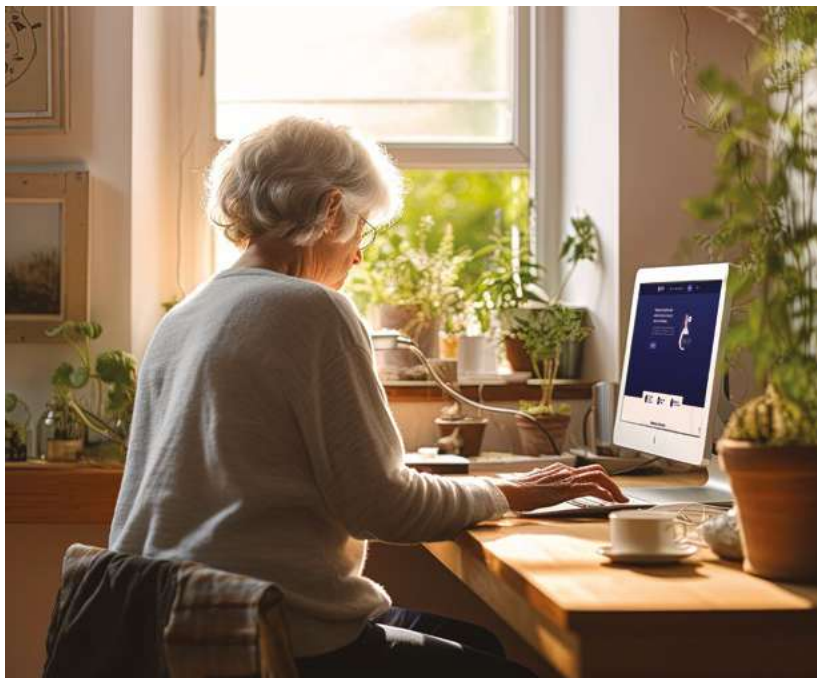


Rendez-vous sur
colivecancer.lu
pour participer !



Si vous le souhaitez, l'un de nos professionnels pourra vous aider avec le questionnaire. N'hésitez pas à le demander à un membre de votre équipe soignante. ❤️

L'étude Colive Cancer porte sur 3 axes : donner une voix aux patients, évaluer le système de soins actuel et améliorer la prise en charge future.





FR

Droit social



5 jours de congés pour les aidants

Bonne nouvelle pour tous ceux et celles qui sont amenés à prendre soin régulièrement d'un proche en situation de dépendance ou atteint d'une maladie : depuis le mois d'août dernier, un congé extraordinaire rémunéré, d'une durée de 5 jours, correspondant à 40 heures de travail, sur une période de 12 mois a été mis en place pour les aidants.

Ce congé, désigné sous le nom de **"congé d'aidant"**, est accessible à tous les employés dès leur embauche, sans aucune contrainte de période d'attente.

Le salaire de l'aidant continuera à être payé par l'employeur comme pour des congés normaux mais le patron se fait rembourser 50% des frais par l'État.

Le congé est accessible aux personnes qui apportent de l'aide ou prodiguent des soins à un membre de leur famille, qu'il s'agisse d'un enfant, d'un parent, d'un conjoint ou d'un partenaire, ainsi qu'à ceux qui partagent le même domicile, dans des circonstances liées à une condition médicale sérieuse.

**LES CONDITIONS POUR
OBTENIR CE CONGÉ
SONT SIMPLES :**



il suffit d'avertir l'employeur, en fournissant un document certifiant le lien de parenté entre l'aidant et la personne malade, accompagné d'un certificat médical attestant de la nécessité des soins à prodiguer.

1%

C'est le pourcentage
estimé d'aidants
dans la population
luxembourgeoise

Cette initiative a été instaurée suite à la transposition en droit luxembourgeois d'une directive européenne. Offrant un répit bienvenu dans des situations compliquées, ce congé extraordinaire représente une bulle d'oxygène dans le quotidien souvent chargé des aidants.

Il permet à ces personnes de s'occuper de leurs proches tout en maintenant un équilibre entre leurs responsabilités professionnelles et leur rôle crucial d'aidants. ❤️





Éducation au numérique

Le projet "Internetcafé fir Senioren" reçoit le prix de l'inclusion numérique 2023



Retour en vidéo sur la cérémonie de la remise des prix "inclusion numérique 2023" décernés le 13 juin, par S.A.R. le Grand-Duc et le ministre délégué à la Digitalisation, Marc Hansen, aux lauréats de l'appel à projets pour l'inclusion numérique 2023.



Avec notre projet "*Cybercafé pour seniors*", nous avons remporté le Prix de l'Inclusion Numérique 2023 du Ministère de la Digitalisation.

Dans notre cybercafé, vous avez l'opportunité de faire vos premiers pas dans le monde numérique et de vivre une expérience collective enrichissante. Vous pouvez utiliser et manipuler avec nous divers appareils tels que des smartphones, des tablettes et des ordinateurs portables,

que ce soit lors de séances de conseil individuelles, en petits groupes ou en autonomie.

Si vous avez des questions concernant votre téléphone, votre tablette ou votre ordinateur portable, n'hésitez pas à nous contacter. Nous sommes là pour vous aider à faire vos premiers pas dans cet univers passionnant. Vous avez un proche qui aurait besoin de ce soutien, n'hésitez pas à l'orienter vers nous. ❤️

Cinéma Utopia



Honorer les Aidants lors de la Journée de l'Aidant 2023

La Journée de l'Aidant 2023 au Cinéma Utopia a mis en lumière le soutien inestimable des proches aidants. L'événement a offert une soirée ciné-débat autour de la projection du film **"Amour"** de Michaël Haneke, qui a captivé le public en évoquant l'amour inconditionnel face aux défis de la maladie.

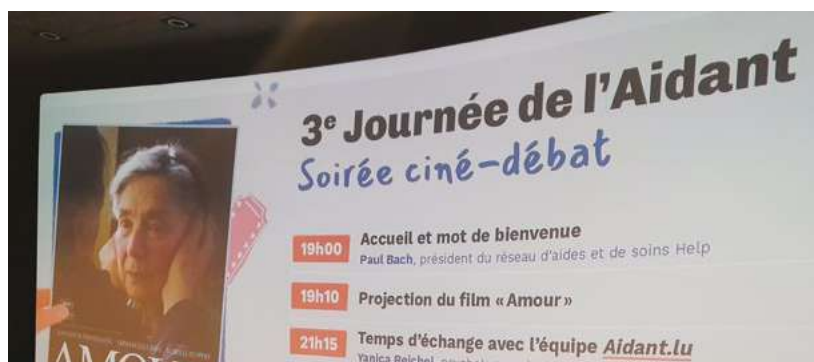
Après la projection, Amélie Timonier, chargée de direction du centre de Jour Chomé, et Yanica Reichel, psychologue du service IRIS de la Croix-Rouge luxembourgeoise, ont animé une discussion enrichissante sur les défis auxquels sont confrontés les aidants et sur les ressources proposées par Help pour les soutenir dans leur rôle.

Pour ceux qui souhaitent en savoir plus sur les actions entreprises par

Help pour les Aidants, rendez-vous sur le site www.aidant.lu, où vous trouverez des informations sur les prochaines dates d'ateliers organisés à Lorentzweiler, Esch-sur-Alzette et Wasserbillig. Ces ateliers offrent aux aidants des opportunités d'apprentissage, de partage et de soutien pour les aider dans leur précieux rôle. Vous aurez également l'occasion de vous inscrire à notre newsletter.

Cette journée de l'Aidant aura été un rappel poignant de l'importance de reconnaître et de soutenir ceux qui donnent de leur temps et de leur amour pour aider leurs proches dans le besoin. Elle a mis à l'honneur les proches et leur rôle parfois difficile et trop souvent invisible. ❤️

Dédiée à mettre en avant le rôle d'aidant, la soirée a été riche en émotions et en apprentissages.





DE

Musiktherapie



Wohlbefinden geht durch die Ohren.

Musik macht das Leben nicht nur schöner; sie steigert auch die Lebensqualität. Die Musik wird eingesetzt, um das geistige und körperliche Wohlbefinden zu fördern. Dieser Therapieansatz ist in den letzten Jahren sehr populär geworden und findet immer mehr Anerkennung – und zwar für jede Altersgruppe.

MUSIK HILFT BEI ANGST-ZUSTÄNDEN

"Musik ist eine Therapie für die Seele, die uns dort berührt, wo Worte oft machtlos sind."

Musiktherapie kann in verschiedenen Formen angewandt werden: Die Palette reicht vom reinen Musikhören, über das Spielen eines Instruments, bis hin zum Singen oder Tanzen. Musikalische Aktivitäten haben eine Reihe von positiven Wirkungen. So kann Stress abgebaut werden; zudem hat Musik eine beruhigende Wirkung auf den Geist und kann dazu beitragen, Ängste zu verringern, die manche Menschen z.B. dann erleben, wenn sie mit gesundheitlichen Problemen, Einsamkeit oder dem Verlust eines Angehörigen konfrontiert sind.

MUSIK REAKTIVIERT DAS GEDÄCHTNIS

Musiktherapie ist zudem ein hervorragendes Mittel, um das Gedächtnis und die kognitiven Fähigkeiten zu fördern. Das Hören vertrauter Musik kann Erinnerungen wecken, was besonders für Menschen mit kognitiven Störungen wie Alzheimer hilfreich ist. Außerdem wird das Gehirn durch das Musizieren oder durch Singen positiv angesprochen, was dazu beitragen kann, die geistigen Fähigkeiten aufrecht zu erhalten.



MUSIK FÖRDERT KOMMUNIKATION

Musiktherapie fördert die Kommunikation und den Ausdruck von Gefühlen. Manchen Menschen fällt es schwer, ihre Gefühle äußern, u.a. dann, wenn sie unter Gesundheitsproblemen leiden oder den Verlust von Freunden und Angehörigen

verkräften müssen. Musik bietet einen Weg, um nonverbal zu kommunizieren, Gefühle zu teilen und sich mit anderen auszutauschen. Dies trägt dazu bei, zwischenmenschliche Beziehungen zu stärken und sozialer Isolation entgegenzuwirken, die leider weit verbreitetes Problem unserer Zeit darstellt.



MUSIK INSPIRIERT DIE MOTORIK

Ein weiteres Resultat der Musiktherapie ist ihre positive Wirkung auf die Motorik. Das Spielen eines Musikinstruments oder das Tanzen hilft Ihnen, Ihre Bewegungen harmonisch und koordiniert zu halten. Dies trägt auch dazu bei, Stürze zu verhindern und gewährleistet eine bessere Lebensqualität, da so auch die Selbstständigkeit gefördert wird.



Mehr Infos zu den Projekten der Fondation EME



MUSIKTHERAPIE IM HELP-NETZWERK

Help-bietet seit mehreren Jahren Musikprojekte in Zusammenarbeit mit der Fondation EME an. Diese beinhalten Gesangworkshops, Djembé-Kurse, Konzerte und vieles mehr. Die Ergebnisse sind sowohl in für die Geselligkeit und das gemeinsame Erleben, als auch mit Blick auf die Stimulierung des Gedächtnisses oder der Koordination mehr als beachtlich.

Anja Lichtenberg ist Krankenpflegerin im Help-Netzwerk, Musiktherapeutin – und treibende Kraft der Musiktherapie für Patienten. Sie ist von der Integration von Musik in die Pflege überzeugt und hat die Musiktherapie-Workshops im Help-Netzwerk ins Leben gerufen. Die 2015 gestartete Initiative, die sowohl von den Klienten, als auch von den Betreuern sehr geschätzt wird, hat bislang sehr gute Ergebnisse bei Patienten mit unterschiedlichen Profilen erzielt.

Durch die sorgfältige Auswahl von Musik, die mit persönlichen Erfahrungen der Patienten zu tun hat, hilft Anja dabei, Erinnerungen abzurufen, Emotionen wiederzubeleben oder Ausdrucksblockaden zu überwinden. Mit dem ihr eigenen ansteckendem Enthusiasmus erzählt Anja von der Freude, die das Gesicht einer Demenzpatientin erhellt, wenn sie ihr den Eröffnungswalzer ihrer Hochzeit vorspielt, oder von Menschen, die durch die Musik aus ihrem Schweigen heraus geholt wurden. Dies sind ermutigende Beispiele für den Nutzen der Integration von Musik in die Pflege! ❤️





FR

Santé

Plan National de Santé Mentale: focus sur les Seniors

Mettant en avant la nécessité d'apporter un soutien à la santé mentale des personnes vulnérables, isolées ou malades, le nouveau Plan préconise une approche intégrée des soins de santé.

Selon l'OMS, une personne sur huit dans le monde souffre d'un trouble mental, caractérisé par des altérations significatives de la pensée, de la régulation des émotions ou du comportement. Dans les pays à hauts revenus, le taux de suicide moyen est de 10,9 pour 100 000 habitants. Le Grand-Duché se situe un peu en dessous de cette sombre moyenne, avec un taux standardisé de mortalité par suicide de 9,49 par 100 000 habitants. Un chiffre inquiétant alerte toutefois le Ministère de la Santé : si plus de la moitié des suicides concernent des personnes de moins de 50 ans, le taux de suicide est plus de deux fois plus élevé chez les plus de 70 ans que dans la population active.

UN OBJECTIF : AMÉLIORER LA SANTÉ MENTALE

En juillet dernier, le Conseil de gouvernement a approuvé le Plan National de Santé Mentale (PNSM) du Luxembourg pour la période 2024-2028. L'objectif principal du PNSM consiste à améliorer la santé mentale et le bien-être des habitants du pays. Il vise à prévenir les troubles mentaux, garantir un traitement adapté et faciliter l'intégration sociale des personnes concernées. Le Plan met également l'accent sur le soutien à la santé mentale des personnes vulnérables, et notamment des seniors.

ATTENTION, SENIORS À RISQUE

Plusieurs facteurs peuvent aggraver les problèmes mentaux : c'est le cas d'une moins bonne santé physique (particulièrement dans le cas de maladies chroniques) ou de l'isolement social, des problèmes qui touchent malheureusement de nombreuses personnes âgées.

Pour la santé mentale, plusieurs études mettent en évidence qu'une approche flexible et intégrée des soins de santé est particulièrement efficace dans le traitement et la prévention de la dépression et des troubles anxieux chez les seniors. C'est ce type d'approche qui est mise en place au jour le jour par les équipes de Help, pour garantir une prise en charge efficace de la santé mentale. En effet, notre équipe pluridisciplinaire nous permet de promouvoir un diagnostic précoce des maladies neurodégénératives et une synergie des soins psychologiques et médicaux.

Un autre axe essentiel développé par Help pour le maintien et l'amélioration de la santé mentale est l'offre d'activités de nos Clubs Senior et le service activités et loisirs. Des animations sportives aux sorties culturelles en passant par des ateliers variés et conviviaux, il y en a pour tous les goûts dans nos programmes ! Découvrez nos offres et rejoignez-nous sans tarder : nos clubs sont garantis 100% bonne humeur, un remède naturel à la morosité !



Nos astuces contre les idées noires

En situation de crise, les émotions sont souvent intenses et anxiogènes, mais rappelez-vous : elles sont passagères ! Pour sortir de cette spirale négative au plus vite, voici quelques recommandations :

- **Parler** à une personne de confiance, un ami ou un voisin.
- Ne pas hésiter à **consulter un professionnel** en cas de crise suicidaire imminente.
- **Sortir et voir du monde** : éviter l'isolement même si ça semble difficile.
- Chercher à **se reconnecter physiquement** à son environnement : via le toucher, l'odorat, le goût, l'ouïe, la vue, l'exercice physique ou encore l'écriture.
- **Se décontracter** : utiliser des techniques de gestion du stress comme la respiration, la relaxation progressive, le yoga, etc. 🍷



Liens utiles vers
la page des
programmes
Clubs Senior



**SOS
Détresse :**
45 45 45



Du réconfort et des légumes d'hiver !

FR

Crème de panais aux poires

INGRÉDIENTS

- 1 oignon émincé
- 1 pomme de terre
- 2 poires
- 50 ml crème fraîche
- 1 noix de beurre
- 500 g de panais
- 1 litre de bouillon



PRÉPARATION :

1. Dans une casserole, faites dorer l'oignon dans le beurre.
2. Ajoutez la pomme de terre, le panais et les poires découpés en morceaux.
3. Versez le bouillon et laissez mijoter votre préparation à couvert pendant plus ou moins 30 minutes.

4. Retirez la casserole du feu et mixez votre préparation jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Ajoutez les 50 ml de crème fraîche, salez et poivrez.

Bon appétit !





DE Risotto mit Spargel

ZUTATEN:

- 1 Bund grüner Spargel
- 100 g Arborio-Reis
- 30 g Parmesan in Spalten
- 1 Liter Brühe
- 1 Karotte
- 1 Handvoll frische Erbsen
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Glas trockener Weißwein
- 2 Esslöffel Sauerrahm
- 1 Esslöffel Olivenöl

ZUBEREITUNG:

1. Waschen Sie das Gemüse, schneiden Sie die Enden des Spargels ab und legen Sie den Spargel dann beiseite.

2. Schneiden Sie die Karotte und den Spargel in Würfel, hacken Sie die Knoblauchzehe.

3. Erhitzen Sie in einem großen Topf die Brühe.

4. Braten Sie den Reis in einer großen Pfanne in einem Schuss Olivenöl bei schwacher Hitze an.

5. Geben Sie die Spargelspitzen in einem kleinen Topf mit kochendem Wasser.

6. Sobald der Reis glasig wird, geben Sie den Weißwein, die Spargel- und Karottenwürfel, die gehackte Knoblauchzehe sowie die Erbsen hinzu.

7. Rühren Sie so lange, bis die Flüssigkeit vollkommen absorbiert ist und geben Sie dann eine Schöpfkelle Brühe hinzu. Wiederholen Sie diesen Vorgang so lange, bis der Reis gar ist (+/- 20 Minuten).

8. Wenn der Reis gar ist, fügen Sie die Sauerrahm, die gekochten Spargelspitzen und die Parmesanspäne hinzu. Rühren Sie alles vorsichtig um, damit die Spitzen nicht "brechen".

9. Schmecken Sie gegebenenfalls nach, und lassen Sie das Risotto 2 Minuten zugedeckt stehen.

Guten Appetit! ♥



Diététique

Le curcuma : Une épice aux multiples bienfaits pour la santé

Le curcuma est une épice aux teintes dorées largement reconnue pour ses multiples bienfaits pour la santé. Elle provient d'Asie du Sud et est utilisée depuis des siècles dans la médecine traditionnelle pour traiter diverses affections et améliorer la santé.

Aujourd'hui, la science nous confirme de nombreuses propriétés bénéfiques du curcuma. Si tout le monde connaît son utilisation habituelle dans le curry, certains seront surpris des nombreux bienfaits de ce **"super-aliment"**.

1. UN PUISSANT ANTIOXYDANT

Le curcuma est riche en curcumine qui a des propriétés antioxydantes puissantes. Les antioxydants aident à combattre les radicaux libres dans le corps, qui sont responsables du vieillissement prématuré et de diverses maladies. Elle peut donc contribuer à réduire les dommages oxydatifs et améliorer ainsi la santé globale.

2. UN ANTI- INFLAMMATOIRE NATUREL

L'inflammation chronique est à l'origine de nombreuses maladies, notamment les maladies cardiaques, le diabète et l'arthrite. La curcumine a démontré des propriétés anti-inflammatoires, ce qui en fait un moyen naturel de réduire l'inflammation.

3. UNE MEILLEURE SANTÉ DIGESTIVE

Le curcuma est connu pour ses propriétés digestives bénéfiques. Il stimule la production de bile par la vésicule biliaire, ce qui peut aider à décomposer les graisses et à faciliter la digestion. De plus, il peut soulager les symptômes du syndrome de l'intestin irritable et d'autres affections gastro-intestinales en réduisant l'inflammation.



4. UN SOUTIEN AU SYSTÈME IMMUNITAIRE

La curcumine a des propriétés immunomodulatrices, ce qui signifie qu'elle peut aider à réguler et à renforcer le système immunitaire. Cela peut être particulièrement bénéfique pour les personnes souffrant de maladies auto-immunes. Le curcuma peut également aider à lutter contre les infections grâce à ses propriétés antibactériennes et antivirales.

Vous l'aurez compris, le curcuma est une épice polyvalente qui offre de nombreux bienfaits pour la santé. De son pouvoir antioxydant à ses propriétés anti-inflammatoires, en passant par son soutien à la digestion et au système immunitaire, le curcuma est une épice qu'il peut être judicieux d'intégrer dans votre alimentation. Que ce soit en l'ajoutant à vos plats, en le prenant en complément alimentaire ou en l'utilisant dans des remèdes naturels, il peut contribuer de manière significative à l'amélioration de votre bien-être général.



La recette du Golden Milk

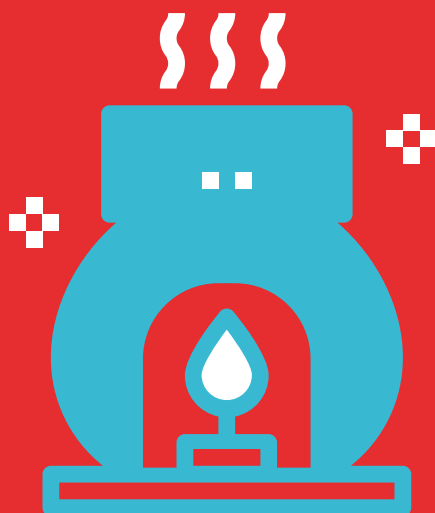
Le lait d'or, également connu sous le nom de **"Golden Milk"**, est une boisson à base de curcuma qui est devenue populaire pour ses bienfaits pour la santé. Voici comment la préparer :

- Dans une petite casserole, mélangez une tasse de lait (de vache, de coco, d'amande ou autre), une cuillère à café de curcuma en poudre, une pincée de poivre noir (qui améliore l'absorption de la curcumine) et une cuillère à café de miel ou de sirop d'érable pour sucrer.
- Faites chauffer à feu doux, en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange soit bien mélangé et chaud, sans toutefois le faire bouillir.
- Versez dans une tasse et savourez cette boisson réconfortante.



ATTENTION cependant, il est important de discuter de son utilisation avec un professionnel de la santé, en particulier si vous envisagez de l'incorporer dans votre traitement médical existant. ●





FR

Tendances



Le Hygge : la tendance cozy venue du froid

Le Hygge, ce mot nordique aussi difficile à prononcer que le nom d'une étagère Ikea (on vous aide, ça se prononce "hou-ga"), est devenu l'une des tendances les plus en vogue en matière de bien-être ces dernières années. Originaire du Danemark, le Hygge est l'art de créer un environnement réconfortant et chaleureux, de vivre l'instant présent et de cultiver le bonheur dans les petites choses de la vie. En insufflant chaleur et confort à notre quotidien, cette tendance a su séduire un large public.

QU'EST-CE QUE LE HYGGE ?

Le Hygge ne se limite pas à la simple décoration d'intérieur. C'est avant tout un état d'esprit, une philosophie de vie qui consiste à apprécier les petits plaisirs de la vie, à créer pour soi-même un espace propice à la détente et à la convivialité, et à favoriser le bien-être au quotidien. Le Hygge prône la simplicité, l'authenticité et l'importance des relations humaines.

Si le Hygge rencontre un tel succès, c'est parce qu'il constitue une source de réconfort précieuse. En créant un environnement chaleureux, en s'entourant de matériaux doux et naturels, et en adoptant des rituels bien-être, vous créez votre "cocon", dans lequel vous trouvez une sensation de confort et de sécurité. Pour les personnes qui passent une large partie de leur temps chez elles, cela peut être particulièrement apaisant et jouer un rôle crucial dans le maintien d'une bonne santé mentale.

UN ART DE VIVRE À LA NORDIQUE

Prendre une tasse de thé devant la cheminée, lire un bon livre ou écouter de la musique douce sont autant d'activités qui correspondent à l'esprit Hygge. Le Hygge met également l'accent sur les moments partagés avec des proches : inviter vos amis à prendre un café, organiser un dîner convivial avec vos voisins ou passer du temps avec vos proches en toute simplicité.

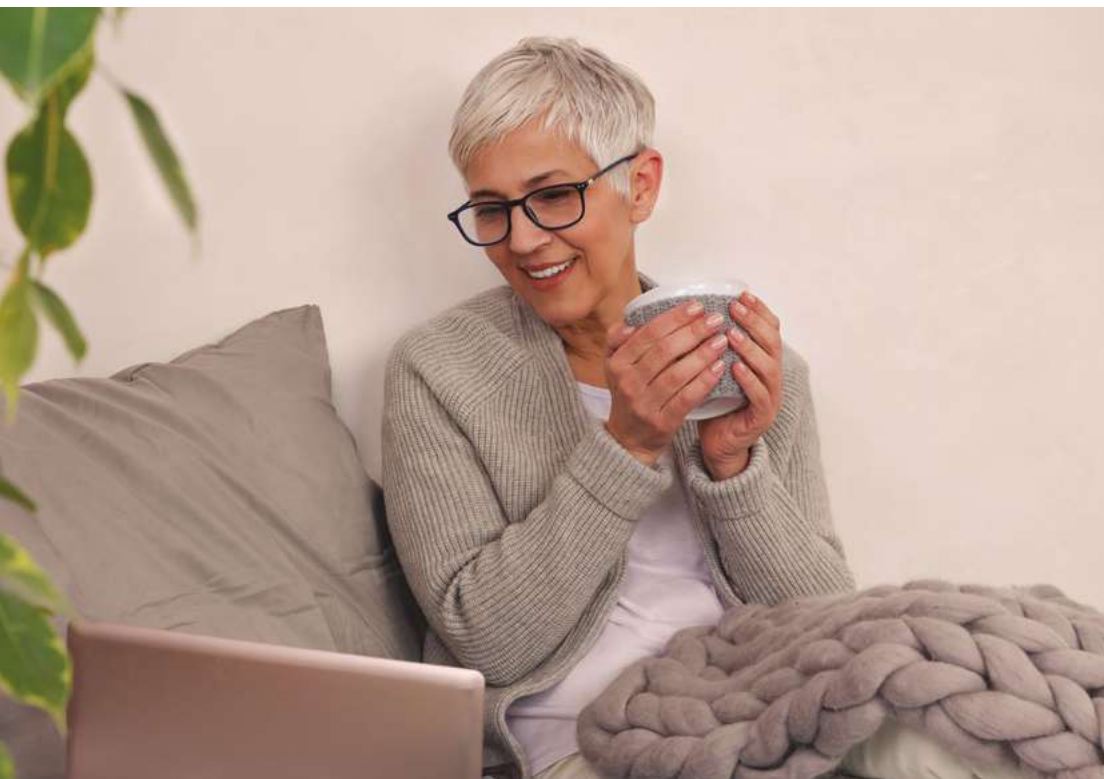




COMMENT ADOPTER LE HYGGE AU QUOTIDIEN ?

Vous pouvez facilement intégrer le Hygge dans votre vie quotidienne en adoptant quelques habitudes simples. Voici quelques conseils pour y parvenir :

- **Créez un espace chaleureux chez vous**, avec des textiles doux, des bougies parfumées, et des éléments de décoration, particulièrement dans des matières naturelles comme le bois, qui vous apportent de la joie.
- **Partagez des moments conviviaux** avec vos proches en organisant des repas ou des activités simples.
- **Pratiquez la pleine conscience** en vous concentrant sur l'instant présent, que ce soit en méditant, en marchant en pleine nature, ou en savourant une tasse de thé.
- **Consacrez du temps à prendre soin de vous** : pensez à vous offrir un bain chaud, lire un livre qui vous passionne ou encore écouter de la musique relaxante.
- **Appréciez les plaisirs simples** de la vie, comme une promenade en forêt, la saveur unique d'un gâteau fait maison ou le ronronnement d'un chat sur vos genoux.



Le hygge transforme la simplicité en un art de vivre. Chaque instant devient une célébration de douceur et de chaleur, une invitation à ralentir et à savourer la beauté des instants simples.



UN NOËL HYGGE

Pourquoi ne pas vous inspirer de la tendance Hygge pour vos décorations pour les fêtes de fin d'année ? En misant sur des jolies bougies, des bougeoirs en bois, des matières cozy comme la laine ou la fausse fourrure, vous créerez une ambiance douce et agréable. Pour une touche rustique et chaleureuse, ajoutez des décorations en bois : un sapin, des anges, des étoiles ou encore des rennes ! Il ne manque plus qu'une jolie guirlande lumineuse et le tour est joué.

ESSAYER LE HYGGE, C'EST L'ADOPTER

En conclusion, le Hygge est bien plus qu'une tendance de décoration, c'est une philosophie de vie qui peut apporter de la chaleur, de la joie et un esprit plus positif. En adoptant l'esprit Hygge, vous pouvez améliorer votre bien-être, renforcer vos relations sociales et trouver du plaisir dans les petites choses de la vie, créant ainsi un environnement propice au bonheur et à la sérénité. ❤️



**Aide et assistance**

Help24, à vos côtés 24h/24

Vous connaissez bien Help : les infirmiers et infirmières qui s'occupent de vous prodiguer vos soins, les aides-soignantes qui vous accompagnent au quotidien ainsi que tous les autres collaborateurs de votre antenne locale. Mais savez-vous que nous proposons également un système d'appel et d'assistance, Help24, pour vous permettre de rester autonome à la maison et à l'extérieur en toute sécurité ?

UNE PROTECTION SUR MESURE

En effet, depuis 2010, Help a développé un système d'alarme et d'assistance, directement en lien avec ses services de soins. Il vous permet de prévenir Help ou vos proches sur simple pression d'un bouton. Mais ce n'est pas tout : le système Help24 comprend de nombreux dispositifs, disponibles "à la carte" selon vos besoins. Qu'il s'agisse de sécuriser votre domicile via des détecteurs de fumée, de chute ou de mouvement, d'équiper votre salle de bains d'un système d'alarme avec tirette ou encore d'être localisable dans vos déplacements journaliers à travers tout le pays, nous répondons à vos besoins spécifiques et proposons des solutions adaptées au cas par cas. Consultez votre interlocuteur Help pour définir celle qui vous conviendrait le mieux.

RESTEZ AUTONOME EN TOUTE SÉCURITÉ

Vouloir rester indépendant, c'est bien... mais il ne faut pas pour autant négliger votre sécurité ! Pour votre tranquillité d'esprit mais aussi celle de vos proches, Help24 vous garantit une intervention immédiate, 7 jours sur 7 et 24h/24, dès que vous avez besoin d'aide.

A ce jour, plus de 1 500 patients ont déjà souscrit à un dispositif de télé-assistance Help24. C'est le cas de Josy : à 87 ans, il est veuf depuis quelques mois et vit seul dans sa maison, à plusieurs dizaines de kilomètres de ses enfants. Ses enfants étaient très inquiets qu'il lui arrive quelque chose et qu'il ne puisse pas appeler à l'aide. Après une récente chute dans son jardin qui est heureusement intervenue que peu de temps avant que sa fille Edith vienne lui rendre visite, il a été convaincu de l'utilité



du service : *"Savoir que je peux à tout moment appeler à l'aide me donne plus de confiance en ma capacité à effectuer mes activités quotidiennes, je suis beaucoup moins anxieux au jour le jour car je sais qu'il y a toujours quelqu'un qui peut m'écouter ou m'aider."* Help24 apporte également beaucoup de tranquillité d'esprit aux proches des utilisateurs. Edith confirme : *"Avant que mon père ne souscrive à Help24, mes frères et moi étions constamment inquiets pour son état, allant jusqu'à l'appeler parfois une dizaine de fois par jour... Cette situation générait beaucoup de stress pour la famille et de la frustration pour notre père. Je suis ravie de le voir plus indépendant avec son système de téléassistance Help24. En plus, le système ne fonctionne pas seulement dans la maison, mais aussi dans son grand jardin et même quand il fait ses longues promenades solitaires à travers ses champs qu'il aime tant."*

HELP24, UN VÉRITABLE ALLIÉ DANS VOTRE VIE QUOTIDIENNE

En somme, Help24 est bien plus qu'un simple service de téléassistance. Il s'agit d'une solution complète conçue pour offrir aux personnes âgées et à celles ayant des besoins spécifiques la possibilité de vivre de manière autonome tout en sachant qu'une aide est à portée de main en cas de besoin. Si vous envisagez d'installer Help24 ou si vous souhaitez en savoir plus sur ses fonctionnalités, n'hésitez pas à contacter votre équipe soignante Help qui sera à même de vous conseiller au mieux. Vous pouvez également nous joindre au numéro de téléphone **26 70 26** ou par e-mail à **info@help.lu**. 📞

Help24



Agenda

Janvier - Juillet 2024

Januar - Juli 2024





JANVIER / JANUAR

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

1 Jour de l'an / Neujahr

FÉVRIER / FEBRUAR

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

Janvier

Januar

01

LUNDI
MONTAG

01

MARDI
DIENSTAG

02

MERCREDI
MITTWOCH

03



01

Janvier

Januar

JEUDI
DONNERSTAG

04

VENDREDI
FREITAG

05

SAMEDI
SAMSTAG

06

DIMANCHE
SONNTAG

07

JANVIER / JANUAR

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

1 Jour de l'an / Neujahr

FÉVRIER / FEBRUAR

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

Janvier

Januar

01

LUNDI
MONTAG

08

MARDI
DIENSTAG

09

MERCREDI
MITTWOCH

10

01

Janvier
Januar

JEUDI
DONNERSTAG

11

VENDREDI
FREITAG

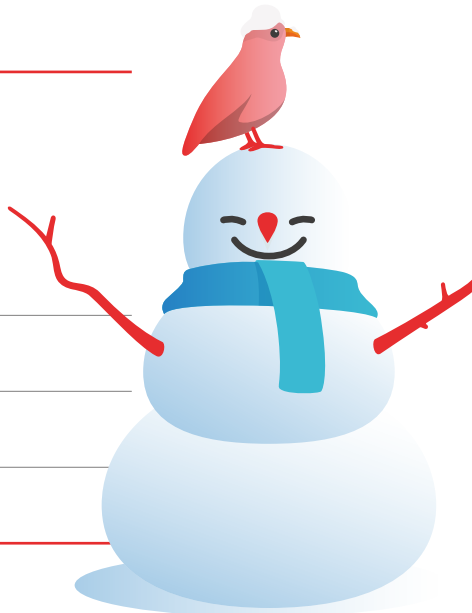
12

SAMEDI
SAMSTAG

13

DIMANCHE
SONNTAG

14



01

Janvier

Januar

JEUDI
DONNERSTAG

18

VENDREDI
FREITAG

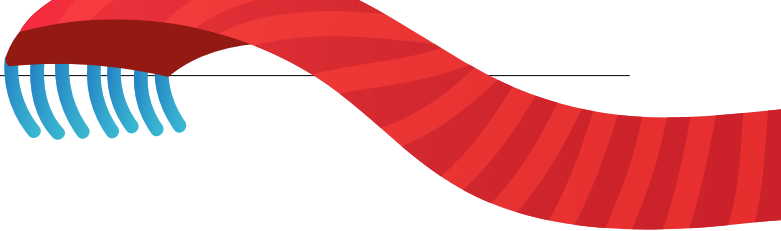
19

SAMEDI
SAMSTAG

20

DIMANCHE
SONNTAG

21



01

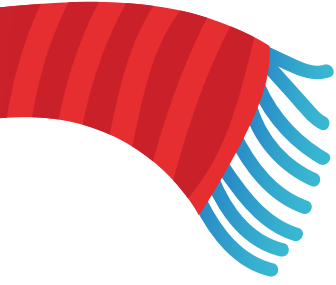
Janvier
Januar

JEUDI
DONNERSTAG
25

VENDREDI
FREITAG
26

SAMEDI
SAMSTAG
27

DIMANCHE
SONNTAG
28



JANVIER / JANUAR

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

1 Jour de l'an / Neujahr

FÉVRIER / FEBRUAR

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

Janvier

Januar

01

LUNDI
MONTAG

29

MARDI
DIENSTAG

30

MERCREDI
MITTWOCH

31

02

Février

Februar

JEUDI
DONNERSTAG

01

VENDREDI
FREITAG

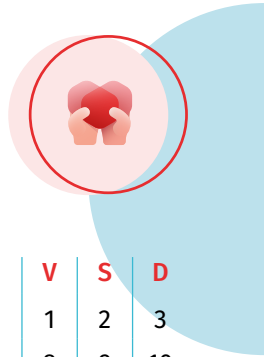
02

SAMEDI
SAMSTAG

03

DIMANCHE
SONNTAG

04



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			

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

02

**LUNDI
MONTAG**

05

**MARDI
DIENSTAG**

06

**MERCREDI
MITTWOCH**

07

[illegible]

02

Février
Februar

JEUDI
DONNERSTAG

08

VENDREDI
FREITAG

09

SAMEDI
SAMSTAG

10

DIMANCHE
SONNTAG

11





FÉVRIER / FEBRUAR

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

MARS / MÄRZ

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

Février Februar

02

LUNDI
MONTAG

12

MARDI
DIENSTAG

13

MERCREDI
MITTWOCH

14



02

Février

Februar

JEUDI
DONNERSTAG

15

VENDREDI
FREITAG

16

SAMEDI
SAMSTAG

17

DIMANCHE
SONNTAG

18

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			

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

02

19

20

21

[illegible]

02

Février

Februar

JEUDI
DONNERSTAG

22

VENDREDI
FREITAG

23

SAMEDI
SAMSTAG

24

DIMANCHE
SONNTAG

25



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			

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

02

26

27

28

[illegible]

03

Mars

März

JEUDI
DONNERSTAG

29

VENDREDI
FREITAG

01

SAMEDI
SAMSTAG

02

DIMANCHE
SONNTAG

03

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					

03

04

05

06

[illegible]

03

Mars
März



JEUDI
DONNERSTAG

07

VENDREDI
FREITAG

08

SAMEDI
SAMSTAG

09

DIMANCHE
SONNTAG

10

03

Mars

März

JEUDI
DONNERSTAG

14

VENDREDI
FREITAG

15

SAMEDI
SAMSTAG

16

DIMANCHE
SONNTAG

17

MARS / MÄRZ

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

AVRIL / APRIL

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

1 Lundi de Pâques / Ostermontag

Mars
_ März

03

LUNDI
MONTAG

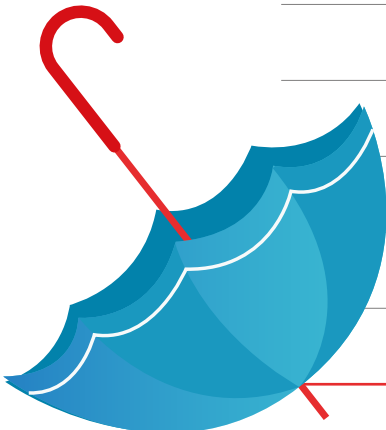
18

MARDI
DIENSTAG

19

MERCREDI
MITTWOCH

20



03

Mars

März

JEUDI
DONNERSTAG

21

VENDREDI
FREITAG

22

SAMEDI
SAMSTAG

23

DIMANCHE
SONNTAG

24

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					

03

25

26

27

[illegible]

03

Mars
März

JEUDI
DONNERSTAG

28

VENDREDI
FREITAG

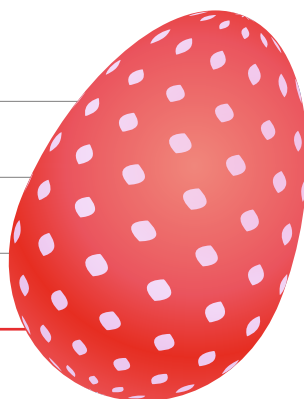
29

SAMEDI
SAMSTAG

30

DIMANCHE
SONNTAG

31





03

04

Avril

April

JEUDI
DONNERSTAG

04

VENDREDI
FREITAG

05

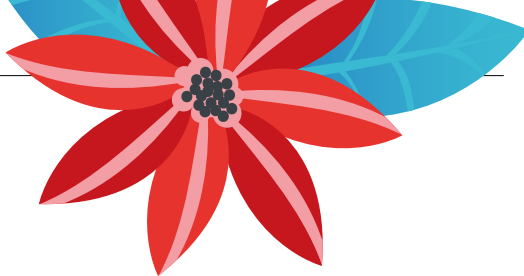
SAMEDI
SAMSTAG

06

DIMANCHE
SONNTAG

07

10



04

Avril
April

JEUDI
DONNERSTAG

11

VENDREDI
FREITAG

12

SAMEDI
SAMSTAG

13

DIMANCHE
SONNTAG

14

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					

1 Lundi de Pâques / Ostermontag

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		

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

Avril

April

04

LUNDI
MONTAG

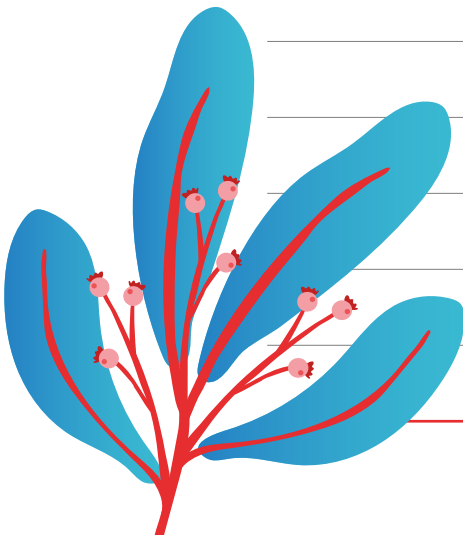
15

MARDI
DIENSTAG

16

MERCREDI
MITTWOCH

17



04

Avril

April

JEUDI
DONNERSTAG

18

VENDREDI
FREITAG

19

SAMEDI
SAMSTAG

20

DIMANCHE
SONNTAG

21

04

Avril

April

JEUDI
DONNERSTAG

25

VENDREDI
FREITAG

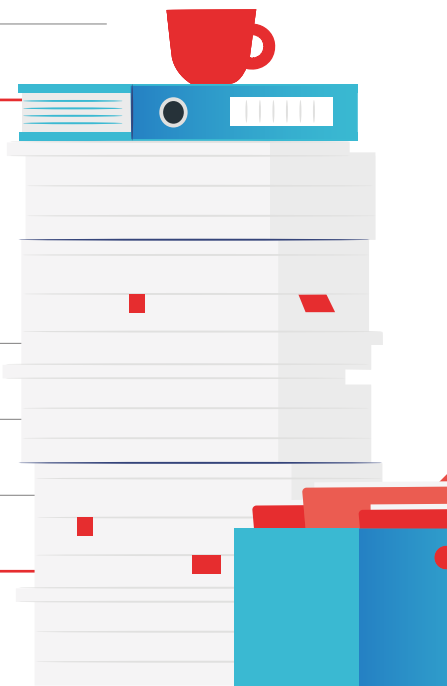
26

SAMEDI
SAMSTAG

27

DIMANCHE
SONNTAG

28



[illegible]

05

Mai
_ Mai

JEUDI
DONNERSTAG

02

VENDREDI
FREITAG

03

SAMEDI
SAMSTAG

04

DIMANCHE
SONNTAG

05

05

Mai
_Mai

JEUDI
DONNERSTAG

09

VENDREDI
FREITAG

10

SAMEDI
SAMSTAG

11

DIMANCHE
SONNTAG

12



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	31		

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

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

23 Fête Nationale / Nationalfeiertag

Mai
Mai

05

**LUNDI
MONTAG**

13

**MARDI
DIENSTAG**

14

**MERCREDI
MITTWOCH**

15

[illegible]

05

Mai
_Mai

JEUDI
DONNERSTAG

16

VENDREDI
FREITAG

17

SAMEDI
SAMSTAG

18

DIMANCHE
SONNTAG

19

05

Mai
_ Mai

JEUDI
DONNERSTAG
23

VENDREDI
FREITAG
24

SAMEDI
SAMSTAG
25

DIMANCHE
SONNTAG
26



06

Juin

Juni

JEUDI
DONNERSTAG

30

VENDREDI
FREITAG

31

SAMEDI
SAMSTAG

01

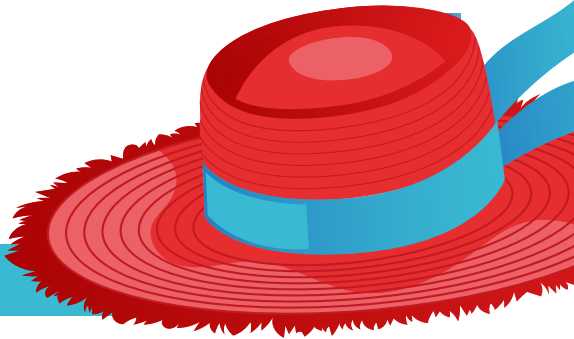
DIMANCHE
SONNTAG

02

[illegible]

06

Juin
Juni



JEUDI
DONNERSTAG

06

VENDREDI
FREITAG

07

SAMEDI
SAMSTAG

08

DIMANCHE
SONNTAG

09

S	D
6	7

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

06

**MERCREDI
MITTWOCH**

12

[illegible]

06

Juin

Juni

JEUDI
DONNERSTAG
13

VENDREDI
FREITAG
14

SAMEDI
SAMSTAG
15

DIMANCHE
SONNTAG
16

06

Juin
Juni

JEUDI
DONNERSTAG

20

VENDREDI
FREITAG

21

SAMEDI
SAMSTAG

22

DIMANCHE
SONNTAG

23



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

23 Fête Nationale / Nationalfeiertag

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

06

LUNDI
MONTAG

24

MARDI
DIENSTAG

25

MERCREDI
MITTWOCH

26

06

Juin

Juni

JEUDI
DONNERSTAG
27

VENDREDI
FREITAG
28

SAMEDI
SAMSTAG
29

DIMANCHE
SONNTAG
30

Contacts utiles pour votre prise en charge

Nützliche Kontaktdaten für Ihre Betreuung

AIDES ET SOINS DE LA CROIX-ROUGE LUXEMBOURGEOISE

📍 2b, rue Nicolas Bové
L-1253 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



2b, rue Nicolas Bové L-1253 Luxembourg

Tél. : 26 70 26

Email : info@help.lu

Site internet : www.help.lu

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

Coordination : Tina Noroschadt, Julien Naramski, Catherine Clesse

Rédaction : Help a.s.b.l.

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

Impression : Print Solutions

Tirage : 3300 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: gdpd-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**

Help, seit 25 Jahren an Ihrer Seite!



GESUNDHEITSPARTNER SEIT 25 JAHREN

Help feiert in diesem Jahr sein 25-jähriges Bestehen zusammen mit seinen Klienten, jung und alt, und mit ihren Familien. Seit einem Vierteljahrhundert setzen wir alles in Bewegung, um die Hilfe und Pflege anzubieten, die unsere Klienten brauchen, und damit ihre Lebensqualität zu Hause zu garantieren.

www.help.lu

25 help
JOER All Dag ass e gudden Dag

NOUVEAUTÉ

Votre santé à portée de clic!



matériel médical



meublier médical



hygiène



consommables



Découvrez notre tout nouveau e-shop:

shop.hospilux.lu



50.000
articles



Livraison
en 24h



Service
technique



Conseil
personnalisé



Hospilux

Fournisseur officiel de la Santé

www.hospilux.lu

Hospilux S.A. RCS Luxembourg: B21022



Ou allez directement sur
shop.hospilux.lu

Scannez-moi et commandez !