

Bleift gesund!

MAGAZINE
help N° 1
06/2018

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



DOSSIER

**La démence n'est pas
une fatalité!**

NEWS

**Pour une utilisation
raisonnée des
antibiotiques**

GUDD A FORM

Bien s'hydrater pour l'été



help[°]
All Dag ass e gudden Dag

SOMMAIRE

Édito p.3

Dossier: La démence n'est pas une fatalité p.4-9

Help – All Dag ass e gudden Dag

Un lieu où il fait bon venir p.10-11

News

Pour une utilisation raisonnée des antibiotiques p.13

30 bougies pour le service HIV Berodung p.14-15

Gudd a Form

Bien s'hydrater pour l'été p.17

Achten Sie auf Ihre Haut p.18

Gripeschutzimpfung: Sie geht uns alle an! p.19

Des vêtements pour être vu! p.21

Iesst gesond

Potions magiques estivales p.22-23

Un classique de l'automne p.24-25

Home sweet Home

Aménager son intérieur pour éviter les chutes p.26-27

L'innovation au service du bien-être à domicile p.28-29

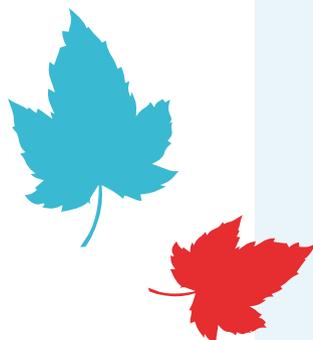
Nouvelles Technologies

Mit Freunden und der Familie in Kontakt bleiben p.30

Bien se déplacer grâce à votre tablette p.31

Agenda p.32-64

Jeux / Spiele p.65





Édito

C'est avec grand plaisir que je vous présente le premier numéro du nouveau magazine de Help « Bleift gesond ». Cette nouvelle brochure est semestrielle et sera consacrée à votre bien-être et votre santé à domicile. Soucieux d'être à l'écoute de vos besoins et attentes, Help a élaboré ce nouveau journal rempli d'informations intéressantes et pertinentes pour vous! Il nous tient à cœur de vous parler de prévention dans le domaine de la santé pour que vous puissiez profiter et rester en bonne santé.

Le dossier de ce numéro est consacré à la démence: comment la reconnaître, comment et où trouver du soutien? Vous découvrirez des réponses à vos questions. Nous souhaitons que vous partagiez ce magazine avec vos proches, c'est pourquoi nous avons créé une rubrique dédiée aux nouvelles technologies: vous pourrez en discuter avec vos enfants et petits-enfants et échanger vos pratiques d'utilisation de votre tablette ou smartphone par exemple! Et pour partager des moments conviviaux, n'hésitez pas à cuisiner à partir des recettes que nous vous proposons.

Help vous présente ses collaborateurs et ses services. Dans ce numéro, vous irez à la rencontre du Centre de Jour de Mondorf qui accueille chaque jour des clients pour leur offrir des activités adaptées. Enfin découvrez l'agenda des activités et loisirs, vous y trouverez sûrement votre bonheur.

Depuis 20 ans, le réseau Help se mobilise pour vous et sur tout le territoire du Luxembourg. Son objectif est de garantir votre autonomie et votre bien-être, il met à votre disposition de nombreux services, tels que Help24, des foyers de jours, un service Activités et Loisirs ou encore des interventions de professionnels de la santé. « Bleift gesond » se veut être le reflet de la diversité et de la qualité des services de Help tout en restant à votre écoute au quotidien pour que chaque jour se présente bien.

En espérant que ce magazine vous sera utile et agréable, je vous en souhaite une très bonne lecture!

Paul Bach, président de Help





La démence n'est pas une fatalité.

Maladie évolutive et encore trop méconnue, la démence touche aujourd'hui plus de 6 000 personnes au Luxembourg. L'espérance de vie augmente, les cas diagnostiqués suivent la même courbe ascendante. En 2025, on estime que 8 500 personnes seront atteintes d'une maladie démentielle. Et quand on sait que pour une personne malade, au moins trois membres de son entourage familial et social sont indirectement impliqués, plus de 30 000 personnes seront concernées d'ici dix ans.

La démence, c'est bien plus qu'un simple oubli. Il s'agit d'un syndrome avec toute une série de symptômes. Elle se caractérise par un trouble de la mémoire, accompagné de problèmes d'attention et d'orientation. Elle s'accompagne souvent de troubles du langage, du comportement ou de la personnalité, ainsi que de difficultés dans l'exécution d'actes complexes.

Tout commence souvent par une simple gêne, un sentiment diffus que quelque chose ne « tourne pas rond ». Des oublis, de plus en plus fréquents. Des absences, des angoisses inexplicables et des visages qui ne veulent plus rien dire. Ne plus se souvenir que les enfants viennent en visite, oublier des rendez-vous importants sont autant de signes qui indiquent qu'il y a un problème. Bien sûr, il n'est pas simple pour la personne malade d'accepter d'aller voir un médecin, de mettre des mots sur les maux. Il n'est pas plus évident pour le conjoint ou les enfants d'en parler et de demander de l'aide.

DE LA DÉFICIENCE COGNITIVE LÉGÈRE À LA DÉMENCE

Dans une certaine mesure, vieillir et oublier davantage peut être normal. Pour autant, beaucoup d'inquiétudes émergent lorsque les oublis s'accroissent et que les facultés mentales diminuent au-delà des seuils normaux: est-ce que je deviens dément? Le suis-je déjà? Que puis-je faire contre l'oubli? Toute personne qui se pose ce genre de questions devrait en parler à son médecin. Celui-ci peut le rediriger vers le Programme Démence Prévention (pdp). Ce programme, mis en place en 2015, s'adresse aux individus dont la capacité mentale diminue et indique une déficience cognitive légère. Le pdp a pour objectif de faire des dépistages précoces, de prévenir une démence naissante et de mettre en place des outils pour retarder le processus (voir encadré page 9).

De nouveaux résultats scientifiques montrent que la prévention est possible dans de nombreux cas. Plusieurs facteurs peuvent notamment influencer l'évolution de ces troubles cognitifs légers. Avec un

encadrement adéquat, il est possible d'influencer certains de ces facteurs et de s'entraîner à rester en forme mentalement.

DES OUTILS POUR GUIDER ET ACCOMPAGNER

Pour les malades comme pour les proches, l'annonce du diagnostic de la maladie vient bouleverser le quotidien. A un doute mêlé de craintes succède une certitude, forcément douloureuse. Conscient de cette problématique, le gouvernement a mis en œuvre le plan d'action national «maladies démentielles». L'objectif est d'informer et sensibiliser le citoyen, sans tabou. Ce plan a aussi pour but d'améliorer les prises en charge tant médicales que soignantes afin de préserver la qualité de vie, l'autonomie et les droits des personnes malades. Il s'agit de permettre aux personnes concernées de vivre dignement leur vie jusqu'à sa fin. Le plan d'action accorde d'autre part une attention particulière au soutien de l'entourage familial.

Concrètement, le site www.demence.lu (FR) ou www.demenz.lu (DE) est là pour informer le public et améliorer la connaissance sur la démence et sa prise en charge.

Volontairement vivant et pratique, ce site réunit, sous forme de vidéos, des témoignages de personnes concernées et de professionnels travaillant dans ce domaine au Luxembourg. Il contient en outre de nombreux liens vers des associations actives dans ce domaine ou d'autres sites nationaux et internationaux relatifs à ce thème.

Depuis l'été 2016, l'Info-Zenter Demenz est accessible au 14A de la rue des Bains à Luxembourg-Ville. «L'un de nos rôles essentiels est de donner des informations et de répondre à toutes les questions en lien avec la démence. Nous nous adressons aussi bien aux personnes directement concernées qu'à leurs proches ou accompagnants, mais aussi à tout public intéressé par la thématique», témoigne Jean-Marie Desbordes. «Notre but est ensuite de

pouvoir guider et encadrer toute personne, dès l'apparition des premiers symptômes de démence, et de l'accompagner tout au long de la maladie. Nous sommes là pour sensibiliser, informer et orienter. Au départ, l'important est de pouvoir expliquer ce qu'est la démence, quels en sont les formes et les symptômes, quels sont les moyens disponibles pour la détecter, où aller pour obtenir un diagnostic plus précis, etc.»

Le diagnostic de la démence n'est évident ni pour la personne concernée ni pour les proches.



Participer à une des activités adaptées à ses capacités individuelles est possible dans un centre de jour.



MAINTENIR LE LIEN SOCIAL

Prises en charge par le réseau **Help**, dans le cadre de l'assurance dépendance ou pas, les personnes désorientées peuvent profiter de l'ensemble des services du réseau, notamment des aides aux actes essentiels de la vie. Pour répondre à leurs besoins plus spécifiques, d'autres solutions sont proposées comme les gardes individuelles, spécialisées ou non. En outre, dans le cadre du service Iris de la Croix-Rouge luxembourgeoise (et indépendamment de toute prestation liée à l'assurance dépendance), les bénévoles dudit service offrent des visites régulières à domicile et permettent de briser l'isolement. Ils sont formés à l'accompagnement des personnes atteintes de démence. Ces bénévoles apprennent, entre autres, à interagir de manière adaptée avec la personne touchée par la maladie mais aussi avec son entourage et à stimuler les fonctions encore efficaces.

En parallèle, les personnes désorientées sont invitées à fréquenter un centre de jour, une à plusieurs fois par semaine. Un centre de jour est un lieu de vie où la personne est invitée à participer à toute une série d'activités adaptées à ses capacités.

S'habiller pour sortir de la maison, partager du temps avec d'autres personnes, manger ensemble sont autant de petites choses qui permettent de maintenir et de développer les liens sociaux.

Les méthodes et l'accompagnement d'une personne désorientée se développent et s'améliorent en permanence. Le personnel doit sans cesse rester à l'écoute, se former, oser de nouvelles approches, faire preuve d'imagination pour éviter de tomber dans la routine. En assurant une prise en charge personnalisée du patient désorienté, en veillant à offrir à la famille un espace de dialogue, les équipes du réseau Help permettent surtout au malade de rester adulte et libre de ses choix ainsi que de vivre jusqu'au bout dans la plus grande dignité.

Le réseau Help dispose d'une équipe spécialisée composée entre autres d'ergothérapeutes et de psychologues qui propose des activités spécifiques à la prise en charge de personnes souffrant de démence. Cette équipe propose un soutien psychologique à la personne pour réduire l'état de stress ou d'angoisse, du soutien et de la psycho-éducation pour les membres de la famille. En outre, elle attache beaucoup d'importance à la

stimulation cognitive et propose une méthode par réminiscence. Ces deux derniers points sont donnés également en format groupe sous forme d'ateliers dans les centres de jour de Help.

Au-delà de la pure stimulation cognitive, la personne est incitée à s'exprimer à voix haute dans un groupe, à sortir quelque peu de son isolement, à partager un lien social dans une tâche donnée, à développer une certaine motivation et à éprouver de la satisfaction. Quant à la réminiscence, elle est l'ensemble de souvenirs vagues, imprécis qui peuvent en faire resurgir d'autres. L'atelier de réminiscence est différent de l'atelier mémoire car, il ne fait pas appel à la connaissance, ni à la logique, ni au raisonnement.

C'est l'évocation d'émotions pures à l'aide de stimuli divers se rapportant à une période de la vie. Le but premier de l'atelier de réminiscence est de resocialiser ces personnes qui se referment et de leur permettre de renouer avec les autres et avec elles-mêmes. On observe souvent chez les personnes concernées, une altération de l'humeur (tristesse, etc.) due, en partie à l'isolement qui est le leur, lorsque la communication avec les autres devient difficile du fait, entre autres, des déficits qui s'installent progressivement, du manque d'autonomie, etc. La technique est basée sur l'évocation de souvenirs à partir de supports variés: photos, objets, documents sonores, etc. On part souvent des souvenirs les plus lointains (petite enfance) pour arriver progressivement au temps présent.

Les centres de jour de Help proposent des activités spécifiques avec un chien d'accompagnement social ou de la musicothérapie pour favoriser la stimulation cognitive des personnes ayant des troubles liés à la démence. Georgette, 85 ans, fréquente le centre de jour de Lorentzweiler depuis août 2014. Elle profite des activités du centre de jour durant quatre jours par semaine.

«J'y viens volontiers car nous faisons toutes sortes d'activités chaque jour, telles que la couture, le dessin.» Mais les jeudis et mardis sont des journées spéciales pour la cliente: elle participe aux séances de musicothérapie avec Anja, soit seule soit en groupe. *«Ce sont des moments que j'aime vraiment durant ma semaine»,* continue la cliente, *«Nous jouons de la musique, chantons des chansons de mon époque et parlons de choses et d'autres.»* Georgette ne raterait pour rien au monde cette séance qui lui fait remonter des souvenirs d'autrefois! ●



Pendant l'atelier de musicothérapie, nous jouons de la musique, chantons des chansons de mon époque et parlons de choses et d'autres.



Les premiers signes de désorientation

- La personne est victime d'oublis fréquents.
- Elle ne reconnaît plus les gens.
- La qualité des sens tels que l'odorat et le goût diminue.
- La personne se sent mal à l'aise dans certaines situations.
- Elle éprouve des difficultés à s'exprimer et elle est angoissée.
De ce fait, elle se sent isolée ou se replie sur elle-même.
- La personne éprouve des difficultés à exécuter certaines tâches correctement ou n'y arrive plus du tout.
- Elle a du mal à gérer correctement la notion du temps et de l'espace.
- Elle est impliquée dans des incidents préoccupants pour elle-même ou pour son entourage.
- La personne n'affiche pas un comportement social adapté, embarrassant ainsi l'aidant proche.
- Elle peut être contrariante, sur la défensive, fâchée, en colère.

Tous ces symptômes ne se présentent pas simultanément. Certains ne sont que très sporadiques ou limités.

Le Programme Démence Prévention : pour qui ? pour quoi ?

Nous souhaitons tous vieillir en bonne santé, c'est-à-dire en bonne forme physique et vif d'esprit. De ce fait, certaines personnes peuvent se demander si leurs oublis dépassent un simple manque de concentration, pourquoi elles ne peuvent plus suivre une conversation avec plusieurs interlocuteurs ou encore, pourquoi il leur est plus difficile de planifier leur vie quotidienne. Est-ce toujours considéré comme normal ou est-ce que cette légère baisse des capacités cognitives évoluera inévitablement vers la démence ?

Le Programme Démence Prévention (pdp) a été mis en place pour aider les personnes inquiètes à répondre à ces questions, mais aussi à connaître et à réduire leurs facteurs de risque personnels de démence. De cette manière, en mettant en place diverses mesures, le développement potentiel de la démence peut être évité.

L'évolution de troubles cognitifs légers peut notamment être minimisée par des mesures ciblées telles qu'une modification du régime alimentaire ou l'amélioration de la condition physique. Il est souvent possible de renforcer les capacités cognitives du cerveau et ainsi, accroître la qualité de vie toute en réduisant les risques de démence.

Si vous pensez que l'un de vos proches ou vous-même pourriez être concerné, consultez votre médecin. Il est en mesure de vérifier vos suspicions et, si nécessaire, de vous orienter vers le pdp.



Un lieu où il fait bon venir

Depuis juin 2015, Mondorf-les-Bains dispose d'un centre de jour entièrement renové. Visite des lieux.

Installé au rez-de-chaussée de l'ancienne Maison Schwachtgen, à l'entrée de la ville en venant de Remich, ce centre bénéficie d'un cadre privilégié, à l'écart de la route principale. «*La première particularité de notre centre de jour vient de sa taille. Nous pouvons accueillir 12 clients par jour au maximum et il nous reste actuellement un peu de place*», témoigne Magalie Dessi, à la fois responsable de l'antenne de soins à domicile et du centre de jour de Mondorf. «*Grâce à cette taille réduite, nous pouvons proposer un accueil très convivial à nos clients et porter une grande attention à chacun d'eux afin de favoriser leur autonomie et leur bien-être*», ajoute Carine, éducatrice en fin de formation.

Le centre de jour est un lieu d'accueil, de soins et de vie sociale. Il est destiné aux personnes qui ne peuvent ou ne veulent plus rester chez elles toute la journée et qui se sentent plus à l'aise et mieux encadrées dans un centre de jour spécialisé. «*Chaque matin, nous assurons le transport de nos clients depuis leur domicile jusqu'au centre, ainsi que le trajet du retour*», reprend Magalie Dessi. Après le petit-déjeuner, la matinée est rythmée par des activités réalisées en groupe qui permettent d'activer les capacités physiques et cognitives, en fonction des besoins de chacun et des objectifs thérapeutiques définis au préalable.

DES ATELIERS AU RYTHME DES SAISONS

«A Mondorf, les clients ont le grand avantage de se retrouver dans une maison», ajoute Carine. «Les locaux sont décorés par leurs travaux. Tout est très coloré. Nous mettons beaucoup de photos sur les murs, afin qu'ils se rappellent des différentes choses qu'ils font lors de leur séjour et qu'ils gagnent en estime d'eux-mêmes.» Parmi les activités de groupe, on retrouve le jardinage, la cuisine ou le bricolage. «L'an dernier, ils ont repeint le mobilier de la terrasse. Maintenant que le printemps est là, nous venons d'aller acheter des fleurs pour ensuite les replanter avec eux...» Régulièrement, des ateliers cuisine sont aussi organisés et permettent à chacun de mettre la main à la pâte. Disposant d'une équipe pluridisciplinaire, composée d'une infirmière chargée de direction, d'une éducatrice, d'aides-soignantes, d'aides socio-familiales, d'une ergothérapeute, d'un kinésithérapeute, d'une psychologue, d'une musicothérapeute, d'aides-ménagères et de chauffeurs, le centre de jour de Mondorf offre un encadrement de grande qualité à ses clients, quel que soit leur état de santé. «Se rendre en centre de jour permet de rétablir les contacts sociaux et de lutter contre l'isolement ou la solitude, tout en assurant la continuité des soins. Pour l'aidant et la famille, il s'agit aussi d'un moment de répit très important durant la semaine», explique Magalie Dessi.

PLACE AUX CLOWNS

Plusieurs fois par mois, des sorties sont organisées, que ce soit au restaurant, dans les grands magasins, au parc, au musée, etc. «Nous participons aussi à diverses activités proposées par le service Activités et Loisirs de Help, au rythme des saisons, comme la fête du printemps à Dudelange», détaille la responsable. Une autre spécificité du centre de jour de Mondorf-les-Bains vient du fait qu'une fois par mois, ce sont deux clowns qui prennent possession des lieux.

«Ces clowns sont des bénévoles de l'asbl Art'ichok dont l'un des objectifs est de diminuer la sensation d'isolement des personnes. Ils interviennent aussi bien à l'hôpital, avec des enfants, que chez nous, et le projet pourrait s'étendre à d'autres centres de jour prochainement», précise Magalie Dessi. «Quand les clowns sont parmi nous, on entend des rires qu'on n'entend pas habituellement. Ils font ressortir certaines émotions positives, ils tissent des liens et créent une ambiance très conviviale. Leur travail est essentiellement basé sur l'improvisation à travers la relation qui s'établit avec les clients présents. Au même titre que la musicothérapie, cette activité contribue à la dynamique de groupe et au bien-être de chacun.»







Pour une utilisation raisonnée des antibiotiques

Le Luxembourg occupe la 7^e place du classement des pays où l'on consomme le plus d'antibiotiques en Europe. Si les récentes campagnes d'information ont contribué à une meilleure compréhension du public face à cette question, des efforts et des progrès doivent encore être faits, car la consommation demeure à un niveau élevé, avec d'importantes variations saisonnières, dont une hausse importante durant les mois d'hiver.

Afin de promouvoir une utilisation raisonnée des antibiotiques, les ministres Lydia Mutsch et Fernand Etgen ont mis sur pied le premier Plan National Antibiotiques 2018-2022 (PNA). L'objectif général de ce plan est de réduire l'émergence, le développement et la transmission des résistances aux antibiotiques au Luxembourg.

Ce Plan s'avère d'autant plus important que la résistance aux antibiotiques est aujourd'hui l'une des plus grandes menaces pour la santé publique en Europe et dans le monde. En effet, le recours massif aux antibiotiques a accéléré considérablement le développement des résistances bactériennes. Ainsi, un nombre croissant d'infections deviennent de plus en plus difficiles à traiter, les antibiotiques perdant leur efficacité.

«Avec le phénomène croissant des résistances multiples aux antibiotiques, nous risquons un retour à l'ère pré-antibiotiques. Les greffes d'organes, la chimiothérapie anticancéreuse, les soins intensifs et d'autres interventions médicales ne seraient alors plus possibles. Les maladies causées par des bactéries se propageraient et ne pourraient plus être traitées, ce qui pourrait être mortel», a rappelé Lydia Mutsch.

On estime qu'en Europe, 25 000 personnes meurent chaque année suite à des infections associées aux soins ou des infections communautaires causées par des bactéries multi-résistantes. Au niveau mondial, ce chiffre pourrait atteindre 10 millions en 2050. La résistance aux antibiotiques a également des conséquences économiques. L'Union européenne estime à 1,5 milliard d'euros par an le coût des soins de santé et des pertes de productivité dues à la résistance aux antibiotiques. ❤️

25 000

personnes meurent chaque année suite à des infections.

30 bougies pour le service HIV Berodung

Créé en 1988 pour accompagner les personnes atteintes du SIDA, le service HIV Berodung de la Croix-Rouge a petit à petit élargi son champ d'action aux autres infections sexuellement transmissibles tout en développant le volet préventif de sa mission.

« Notre service a été créé pour offrir un accompagnement aux personnes atteintes du SIDA. Il faut rappeler qu'en 1988 les traitements actuels n'existaient pas et l'on mourait des suites de cette infection », rappelle Sandy Kubaj, chargée de direction **HIV Berodung de la Croix-Rouge luxembourgeoise**. L'équipe était à l'époque composée d'un psychologue et d'une assistante sociale chargés d'épauler les malades et leur entourage dans cette période difficile. « *Un des objectifs premiers était également de lutter contre la stigmatisation, les clichés, la discrimination et le sentiment de culpabilité du malade, face à une maladie encore méconnue.* »

PRÉVENTION, DÉPISTAGE ET ACCOMPAGNEMENT

Baptisé à l'origine Aidsberodung, le service s'appelle aujourd'hui HIV Berodung afin de mieux correspondre à l'évolution du service, qui a au fil de temps accentué le volet préventif de sa mission. « *Notre but est aujourd'hui de prévenir les nouvelles infections, qu'il s'agisse des hépatites, des infections sexuellement transmissibles (IST) et du VIH, mais aussi de favoriser un environnement de vie répondant aux besoins des personnes concernées* », explique encore Sandy Kubaj.

Plus d'infos sur www.aids.lu





Le DIMPS est le Dispositif d'Intervention Mobile pour la Promotion de la Santé sexuelle qui va à la rencontre de personnes désirant faire un test de dépistage rapide, anonyme et gratuit du VIH, de l'Hépatite C et/ou de la Syphilis.

Le service participe et intervient à différents niveaux du plan d'action national VIH, que ce soit la prévention primaire, secondaire ou tertiaire. Il développe ainsi des campagnes nationales de sensibilisation, des séances d'information participatives chez les jeunes et les professionnels des domaines social et médical, et propose le dépistage anonyme, rapide, gratuit et volontaire. «Le service HIV Berodung se voit également comme un défenseur des intérêts des personnes infectées et affectées par le VIH. Il s'agit de mieux répondre à leurs besoins, s'engager pour une meilleure qualité de vie, se montrer solidaire, dénoncer toute discrimination, être disponible et à l'écoute», ajoute Sandy Kubaj.

LES PLUS DE 45 ANS NE SONT PAS ÉPARGNÉS

Même si les traitements ont évolué au cours de ces dernières années, la prévention reste aujourd'hui plus que jamais la priorité des acteurs de la santé. «Dans un grand nombre de pays, et le Luxembourg en fait partie, on remarque que les infections sexuellement transmissibles (IST) dont le VIH sont en augmentation parmi la population des plus de 45 ans. Se sentent-ils moins exposés? En tout cas, le phénomène interpellé et il est bon de rappeler que les IST ne concernent pas que les jeunes ou les populations plus exposées aux risques comme les usagers de drogues, les sex workers ou les hommes ayant des relations sexuelles avec les hommes», conclut Sandy Kubaj. ❤





Bien s'hydrater pour l'été

60%

du poids de notre corps est composé d'eau.



Diverses études démontrent qu'il faudrait boire environ 1,5 litre d'eau par jour, soit 8 verres quotidiens. Mais est-ce suffisant lorsque la température grimpe entre 20 et 30° C, en plein cœur de l'été?

L'eau représente environ 60% du poids du corps. Mais chaque jour, une quantité importante s'échappe de l'organisme. Des études démontrent par exemple que le corps d'une personne de taille moyenne dépenserait plus de 2 litres d'eau par jour. Ces pertes sont compensées par l'alimentation, qui représente aux alentours d'un litre, et des liquides que l'on boit.

Il est donc nécessaire de s'hydrater tout au long de la journée, même lorsque la soif n'est pas présente. Avec l'âge, les personnes

ressentent moins le besoin de boire et des risques de déshydratation sont possibles. Mais tout le monde est concerné, notamment en cas de fortes températures, d'effort physique, d'allaitement et de maladie. Afin d'éviter tout risque, il est donc conseillé de boire autant que possible.

En cas de canicule, buvez régulièrement des petites quantités (2 à 4 fois par heure) sans attendre d'avoir soif. Privilégiez une eau riche en sels minéraux et préférez l'eau minérale à l'eau pétillante. En supplément, vous pouvez consommer des boissons légèrement sucrées. Évitez toutefois le café, le thé et les sodas très sucrés, car ces boissons ont un effet diurétique. ❤️



Achten Sie auf Ihre Haut



Das Risiko für unsere Haut, wenn sie zu lange direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt wird, ist der berühmte Sonnenbrand. Dabei handelt es sich um eine echte Verbrennung, die durch ultraviolette (UV) Strahlung verursacht wird. Doch wie kann man sie verhindern?

Zunächst einmal ist es wichtig, auf Vorbeugung zu setzen und eine Sonnenschutzcreme aufzutragen, die Ihrem Hauttyp entspricht. Denken Sie daran, sich nach jedem Baden und mindestens alle zwei Stunden einzucremen.

Ein Ratschlag, den man unbedingt befolgen sollte: Begeben Sie sich während der heißen Tageszeit so wenig wie möglich in die Sonne. Wenn die Sonne in ihrem Zenit steht, sind ihre Strahlen auf unserer Haut am intensivsten. Deshalb sollte man die direkte Bestrahlung zwischen 11 und 15 Uhr, besser noch 16 Uhr vermeiden. Nutzen Sie diese Zeit für einen Mittagsschlaf an einem kühlen und schattigen Ort, entspannen Sie sich beim Lesen oder spielen Sie mit Ihren Kindern.

Übrigens: Seien Sie noch aufmerksamer, wenn Sie Kinder haben. Sie müssen sich schon beim ersten Sonnenbad eincremen, ohne Wenn und Aber! Verwenden Sie Sonnenschutzcremes mit hohem Schutzfaktor. Die Spiegelung des Sonnenlichts auf dem Wasser kann unangenehme Folgen für Sie haben. Für die „Kleinsten“ ist ein Schutz mit Mütze und Kleidung während der Stunden mit der intensivsten Sonneneinstrahlung unverzichtbar.

Achtung: Ein „verdächtiger“ Sonnenbrand (Verbrennung, ledrige Haut, Nässen, Infektion ...) und/oder ein sich veränderndes Muttermal erfordern eine ärztliche Untersuchung. ❤

Grippeschutzimpfung: Sie geht uns alle an!



In jedem Winter infizieren sich in Europa Millionen Menschen mit dem Virus, der bei geschwächten Menschen zu schweren Komplikationen führen kann. Diese Komplikationen sind in erster Linie Lungenentzündungen, die meist bei älteren Menschen, Kindern und Erwachsenen mit chronischen Krankheiten auftreten.

In Luxemburg empfiehlt die Gesundheitsdirektion allen Menschen, die älter als 65 Jahre sind, sowie allen Angehörigen einer Risikogruppe, darunter schwangere Frauen und Menschen, die in einer abgeschlossenen Gemeinschaft, etwa einem Senioren- oder Pflegeheim leben, sich mit einer Impfung gegen die Grippe zu schützen.

Zur Erinnerung: Menschen, die Gefahr laufen, die Krankheit an Angehörige einer Risikogruppe zu übertragen, sollten sich ebenfalls gegen Grippe impfen lassen. Dabei handelt es sich vor allem um:

- Beschäftigte in Kindertagesstätten, Seniorenheimen...;
- Menschen, die mit dem Angehörigen einer Risikogruppe im gleichen Haushalt leben;
- Ärzte, Krankenpfleger und andere Vertreter der Gesundheitsberufe, die in direktem Kontakt mit Patienten sind;
- Beschäftigte in Kinderkrippen und Menschen, die sich um Kinder unter 2 Jahren kümmern, einschließlich deren Eltern und Geschwister;
- Lehrkräfte, Busfahrer...

Der beste Zeitpunkt für eine Impfung ist Oktober/November. Der Impfstoff ist auf ärztliches Rezept in der Apotheke erhältlich, die Kosten der Impfung werden für Angehörige einer Risikogruppe und Menschen über 65 Jahre von der nationalen Gesundheitskasse übernommen. ♥

Der beste Zeitpunkt für eine Impfung ist Oktober/November.







Des vêtements pour être vu!

Au début de l'automne, saviez-vous que le risque pour les piétons d'être impliqués dans un accident de la circulation augmente? Cela s'explique par des conditions de visibilité moins favorables, qui peuvent être dues au soleil, plus bas dans le ciel, mais aussi à la pluie et au brouillard.

PIÉTONS

- Equipez-vous de vêtements avec matériel réfléchissant intégré, de brassards, de vestes, de bandes réfléchissantes aux parapluies, etc. autant d'accessoires pour être vu à grande distance par les automobilistes.
- Marchez face à la circulation sur les routes de campagne et portez le gilet de sécurité obligatoire.
- Tenez compte de la vitesse et de la distance des véhicules qui s'approchent. Assurez-vous d'être vu par les automobilistes.
- Mettez un collier réfléchissant à votre chien.

JOGGEURS

- Munissez-vous de brassards réfléchissants et portez des vêtements avec des éléments réfléchissants intégrés.
- Portez un gilet de sécurité qui est obligatoire si vous empruntez la chaussée hors agglomération.

AUTOMOBILISTES

- Allumez les feux de votre véhicule lorsque les conditions de visibilité l'exigent.
- Signalez en temps utile vos manœuvres.
- Adaptez votre vitesse.
- Assurez-vous que les vitres et les feux de votre véhicule sont propres (en hiver déblayés de neige ou de glace).
- Prenez en compte les erreurs potentielles des piétons dans la circulation.

Deux fois par semaine, ne manquez pas notre rubrique Gudd a Form sur RTL Radio! ●



Potions magiques estivales

SMOOTHIE AUX FRAISES

Niveau: très facile
Préparation: 5 à 10 minutes

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES:

- 150 g de fraises
- 2 oranges
- 3 glaçons
- 2 cuillères à soupe de sucre vanillé



RECETTE

1. Lavez, équeutez et coupez les fraises en morceaux. Versez-les dans un blender.
2. Coupez les oranges en deux et pressez-les à l'aide d'un presse-agrume.
3. Versez le jus d'orange sur les fraises.
4. Ajoutez les glaçons et le sucre vanillé. Mixez les fruits.
5. Versez la préparation dans deux grands verres et dégustez le smoothie aux fraises bien frais.

INTÉRÊT NUTRITIONNEL

Riche en antioxydants et en vitamine C, la fraise contribuerait à diminuer le risque de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies chroniques.

Sa forte teneur en vitamines, minéraux et composés anti-oxydants ainsi qu'en fibres jouerait un rôle protecteur majeur.



SMOOTHIE DÉTOX BANANE ET FIGES

Niveau : très facile
Préparation : 5 à 10 minutes

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES:

- 2 bananes
- 300 g de figes
- 40 cl de lait

Astuce: Je prépare ma peau au soleil avec le jus de carotte.

Avant de partir en vacances et faire bronzette, préparez votre peau au soleil. Faites une cure, un mois avant, à raison de deux verres par jour, de jus de carotte fraîchement extrait.

Grâce à la provitamine A qu'il contient en quantité, vous éviterez les coups de soleil et obtiendrez un superbe bronzage uniforme.



Calendrier des fruits et légumes de saison été et automne
<http://www.recettesbox.com/saison-printemps-ete-automne-hiver.html>



RECETTE

1. Epuchez les bananes et les figes.
2. Coupez les bananes en rondelles et découpez les figes en quartier.
3. Mélangez tous les ingrédients et mixez-les dans un blender pendant 30 secondes.

INTÉRÊT NUTRITIONNEL

Les figes, antioxydantes, sont une source importante de flavonoïdes, des composés phénoliques qui protègent de certaines maladies (cancers, troubles cardiovasculaires,...).

Les bananes, en plus d'avoir également des vertus antioxydantes, sont riches en bêta et en alpha-carotène, deux caroténoïdes qui se transforment en vitamine A dans l'organisme. Cette dernière joue un rôle important dans l'absorption du fer, essentiel à l'énergie corporelle. Elle préviendrait aussi le déclin cognitif.

BON APPÉTIT! 🍓

Un classique de l'automne



LA TRADITIONNELLE BOUNESCHLUPP

Niveau: très facile
Préparation: 15 minutes
Cuisson: 1 à 2 heures

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES:

- 2 gros oignons
- 4 grosses pommes de terre
- 4 mettwurst
- 600 g de haricots verts
- Sel
- Poivre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 litre d'eau



À noter: Il existe autant de recettes de Bouneschlupp que de familles luxembourgeoises. Certains ajoutent du lard, en dés ou en morceaux plus épais, d'autres des blancs de poireaux en dés ou en lanières, un roux léger, de la crème fraîche au moment de servir... Le principal est de se faire plaisir. Testez et adaptez à votre goût!

RECETTE

1. Emincez les oignons très finement. Equeutez les haricots et coupez-les en morceaux de longueur égale.
2. Pelez les pommes de terre et coupez-les en dés.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans la casserole, versez l'émincé d'oignons et remuez pour faire suer.
4. Ajoutez les haricots, les dés de pommes de terre et les mettwurst. Ajoutez l'eau, salez, poivrez et remuez. Laissez cuire à feu doux pendant au moins une demi-heure.
5. Retirez les mettwurst et coupez-les en rondelles sur une assiette. Plonger le mixeur dans la casserole pour obtenir un mélange fluide, mais laissez subsister quelques dés de pommes de terre et quelques tronçons de haricots. **Cette étape est facultative.**
6. Remettez les rondelles de mettwurst dans le potage.
7. Faites mijoter encore quelques minutes pour réchauffer les rondelles de mettwurst. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et servez fumant à même la casserole.



CONSEILS GÉNÉRAUX POUR UNE ALIMENTATION SAINNE DE LA PERSONNE SENIOR

Pour vieillir en bonne santé, il est important de bien manger. Avec l'âge pourtant, de nombreuses personnes ont moins d'appétit et perdent du poids. Or, contrairement aux idées reçues, on ne doit pas manger moins en vieillissant. La règle à suivre est la même que pour tout autre individu: il faut manger de tout, avec modération.

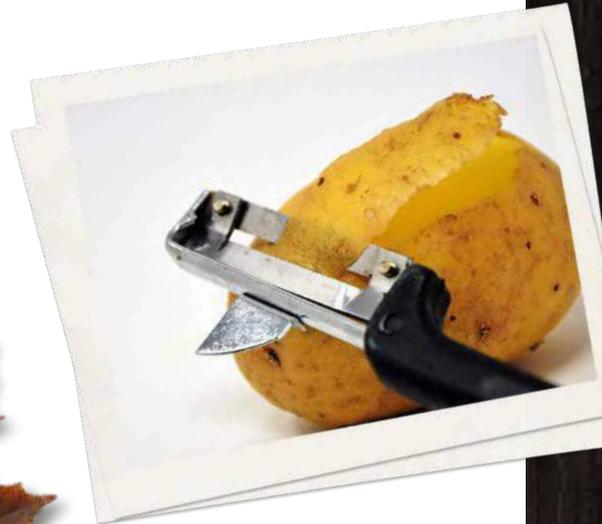
La baisse d'appétit est due à de nombreux facteurs, à commencer par l'altération du goût qui intervient chez la plupart d'entre nous dès 50 ou 60 ans. La vue et l'odorat changent eux aussi. Or, les sens jouent un rôle important dans la stimulation de l'appétit.

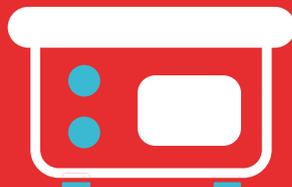
Pour être en forme, un senior doit veiller à manger de tout et à suivre les recommandations nutritionnelles communément admises. *«Par jour, nous recommandons 3 à 4 produits laitiers pour leur apport en calcium et en protéines, 1 à 2 portions de ce que l'on appelle les VVPO (viande, volaille, poisson et œufs) et des féculents à chaque repas. Ils sont les principaux fournisseurs d'énergie pour le corps. Il faut encore ajouter 5 portions de fruits et légumes pour leur apport en vitamines, en minéraux et en fibres, ainsi que des bonnes graisses. Les poissons gras riches en oméga-3 sont particulièrement conseillés»*, confie Martine Jonas, diététicienne à la Croix-Rouge luxembourgeoise. Tout cela

doit encore être combiné à une bonne hydratation. Un litre et demi d'eau est nécessaire. Cette eau peut toutefois prendre diverses formes: bouillon, thé, café, grenadine, etc. Mais, là aussi, la sensation de soif s'estompe avec l'âge.

Améliorer l'alimentation des personnes âgées, c'est s'intéresser non seulement au contenu de l'assiette mais aussi à tout ce qui est autour du repas et qui en fait un moment agréable. La conservation d'un lien social et le plaisir de manger participent à la prévention de la dénutrition tout en permettant de limiter la perte d'autonomie des personnes âgées. *«La notion de manger avec plaisir est capitale»*, reprend la diététicienne. *«Il est important de réussir à recréer un moment de convivialité autour de la table, de renouer des liens familiaux et sociaux»*. Quand le repas redevient un moment que l'on attend, la partie est partiellement gagnée.

BON APPÉTIT! ♥





Aménager son intérieur pour éviter les chutes

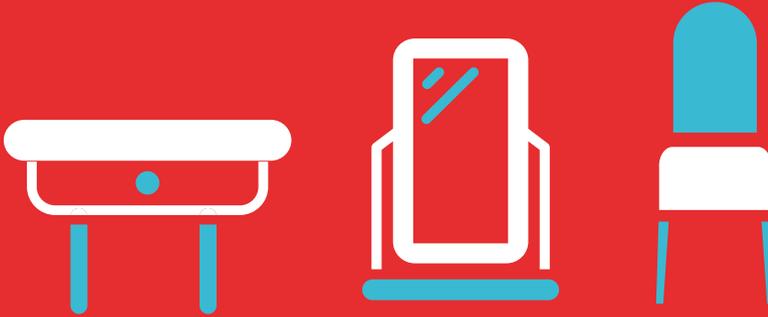
À domicile, les risques sont nombreux: obstacles, mauvais éclairage, sol glissant, escaliers,... Autant de dangers potentiels auxquels on peut mieux faire face en réalisant quelques adaptations mineures.

LA CIRCULATION EST-ELLE FACILE DANS CHAQUE PIÈCE DE LA MAISON ?

Des petits meubles, des plantes vertes ou d'autres objets installés dans les lieux de passage risquent de vous faire trébucher, par exemple quand vous vous dépêchez d'aller ouvrir la porte ou de répondre au téléphone.

Pour éviter de vous prendre les pieds dans les fils électriques de vos appareils, vous pouvez les fixer au mur ou bien utiliser des range-fils.





QUELS SONT MES REVÊTEMENTS DE SOL ?

De façon générale, la moquette est le revêtement qui entraîne le moins de chutes. Dans les escaliers et les pièces de la maison, il est déconseillé de cirer le revêtement. Les carrelages, les linos, les parquets vitrifiés ou cirés sont les plus glissants.

Si vous aimez les tapis, il n'est pas toujours nécessaire de les enlever. Fixez-les avec des antidérapants. Mais observez bien les coins et les bordures de vos tapis. Enfin, pour éviter de glisser dans la salle de bains, il existe des tapis antidérapants.

DES POINTS D'APPUI POUR VOUS SOUTENIR OU VOUS AIDER À VOUS RELEVER

Il arrive que des personnes âgées tombent et restent sur le sol durant plusieurs heures. Avec des conséquences désastreuses.

Pour éviter cela, vous pouvez faire installer des barres d'appui dans différents lieux pour maintenir votre équilibre ou vous aider en cas de chute. Pensez plus généralement à tout ce qui vous permet de garder ou de retrouver l'équilibre lors de tout déplacement. Utilisez une canne, même chez vous. Servez-vous des rampes d'escalier.

CERTAINES DE VOS AFFAIRES SONT-ELLES RANGÉES EN HAUTEUR ?

Qu'il s'agisse de vêtements, d'ustensiles de cuisine, de produits d'entretien, d'outils de jardinage ou de bricolage, il est conseillé de ranger à portée de main les objets que l'on utilise le plus souvent, en particulier s'ils sont lourds. Et quand on est obligé de grimper pour accéder au-dessus d'une armoire ou pour laver les vitres, mieux vaut attendre de l'aide extérieure.

L'ÉCLAIRAGE EST-IL SUFFISANT DANS CHAQUE PIÈCE DE VIE ?

Augmentez la puissance de l'éclairage. Il est également conseillé d'installer une lampe de chevet dans la chambre pour éviter de se déplacer dans le noir jusqu'à l'interrupteur. Vérifiez qu'il y a assez d'interrupteurs et, surtout, qu'ils sont installés aux endroits adéquats. Il n'est en effet pas rare de devoir traverser une pièce pour pouvoir allumer. ❤️

L'innovation au service du bien-être à domicile

En complément de la prise en charge régulière et de l'accompagnement offerts par le service des aides et soins à domicile, Help travaille au développement de solutions techniques afin d'aider et d'assister ses clients à distance. Rencontre avec Raphaël Schmitz, chargé de direction du système d'appel et d'assistance, Help24, un homme passionné par les nouvelles technologies qu'il souhaite mettre au service de l'homme.

Monsieur Schmitz, vous êtes le nouveau responsable de Help24. Quelle est votre mission au sein de ce service ?

Mon objectif, qui est aussi celui de l'ensemble du réseau Help, est de permettre aux seniors de rester le plus longtemps possible chez eux, en veillant à leur autonomie, à leur sécurité et à leur bien-être. Élément primordial, la technologie, aussi puissante soit-elle, n'est pas là pour remplacer l'humain. Elle vient en complément et ne constitue qu'un élément dans le projet de prise en charge globale de la personne. Il est important de laisser la priorité aux relations humaines. Partant de là, il est aujourd'hui possible d'utiliser la technologie à bon escient pour aider et assister nos clients.

D'où vous vient cette passion pour les nouvelles technologies ?

Agé de 44 ans, j'ai une formation d'ergothérapeute et j'ai une expérience de 17 ans en tant que chargé de direction d'un Centre Intégré pour Personnes Agées (CIPA). J'ai aussi fait un master en gérontologie, voici 4 ans, et le moment était venu pour moi de relever un nouveau défi professionnel. Les «gérontotechnologies» sont en plein

développement et sont utiles à la qualité de vie à domicile des seniors. Mon rôle, au-delà d'offrir dès à présent des outils adaptés aux besoins de nos clients, est de suivre les innovations, les travaux de recherche, afin de permettre au réseau Help d'être à la pointe de la technologie.

« La technologie est un élément de la prise en charge globale de la personne. »



Pouvez-vous rapidement nous présenter l'offre actuelle ?

Le système d'appel à distance Help24 permet à la personne âgée de continuer à vivre en toute autonomie, tout en rassurant ses proches. Nous pouvons notamment équiper la personne d'un bracelet antichute, Help24 FALL. Ce bracelet détecte le mouvement ou l'absence de mouvement. Lorsque la personne tombe et reste en position allongée, il se déclenche automatiquement et envoie une alarme. En pratique, le bracelet est relié à un boîtier central, connecté à la ligne téléphonique ou équipé d'une carte SIM.

Ce boîtier, qui envoie les données à la Helpline, est en cours de modernisation. D'autres appareils peuvent être facilement couplés à ce dispositif de base. Nous proposons par exemple un détecteur de fumée ou encore un système d'alarme avec tirette, surtout pour la salle de bains.

Une autre solution concerne les personnes encore très mobiles, qui pratiquent une activité physique régulière et sont souvent hors de chez elles. Grâce au portable NEMO, équipé d'une carte SIM, elles peuvent à tout moment envoyer une alerte. Tous ces systèmes évoluent grâce aux avancées technologiques. L'un de nos objectifs est de rendre ces outils plus design et moins stigmatisants pour les personnes qui les portent.

Et comment voyez-vous l'avenir des gérontotechnologies ?

Les technologies sont aujourd'hui présentes partout et de nombreux développements sont attendus dans les prochaines années. A nous de suivre ces évolutions pour en tirer le meilleur. A nos yeux, la technologie devra toujours servir l'homme et non l'inverse. Avec les avancées de la domotique et des objets connectés (IoT), on peut par exemple imaginer qu'à l'avenir des diagnostics puissent être effectués à distance. Rudy Balling, le directeur du



Luxembourg Centre for Systems Biomedecine (LCSB), s'intéresse tout particulièrement à ces outils technologiques qui permettent de récolter des paramètres corporels de santé à domicile, sans l'intervention d'une tierce personne.

Autre piste, des robots d'assistance et de compagnie sont d'ores et déjà en phase de test. Un projet de recherche existe par exemple au Luxembourg avec le petit robot QT. Développé pour les enfants autistes, il a également été testé auprès de seniors présentant un risque d'isolement. Ces sujets sont passionnants et mon but est de positionner Help à la pointe de la recherche et de l'innovation, en participant notamment à des projets pilotes dans le domaine. 🍷

Plus d'infos sur www.help.lu



Mit Freunden und der Familie in Kontakt bleiben

SKYPE

Führend in diesem Bereich ist Skype, eine Software, mit der man rund um den Erdball kommunizieren kann. Millionen Menschen und Unternehmen nutzen Skype, um kostenlose Telefon- und Videogespräche zu führen sowie um Sofortnachrichten oder Dateien an andere Skype-Nutzer zu versenden.

Sie können Skype auf dem Gerät nutzen, das Ihnen am meisten zusagt, auf einem Smartphone, einem Tablet, einem Computer ... Skype kann kostenlos installiert werden und ist einfach zu nutzen.

Auch kostenpflichtige Optionen stehen zur Verfügung, etwa um Telefone (Mobil- oder Festnetz) anzurufen. Um Videoanrufe tätigen oder empfangen zu können, muss Ihr Gerät mit einer Webcam ausgestattet sein.

WHATSAPP

Die Nutzer des WhatsApp Messengers können mit allen ihren Kontakten kommunizieren, die ebenfalls über ein Konto bei dieser Software verfügen, ohne sie anrufen oder eine SMS verschicken zu müssen.

WhatsApp synchronisiert sich mit der Kontaktliste Ihres Geräts und identifiziert automatisch alle Personen, die die Software auf ihren Mobilfunkgeräten installiert haben. Sie können Ihren Status je nach der Tätigkeit bestimmen, die Sie gerade ausführen. So können Sie beispielsweise angeben, dass Sie beschäftigt sind.

Der Vorteil: Sie müssen weder Nutzernamen noch Passwort erstellen, da WhatsApp mit Ihrer Telefonnummer funktioniert.

Im Allgemeinen ist die Nutzung dieser Apps für Personen kostenlos, die einen Telefonvertrag besitzen, der den Internetzugang oder die Versendung von Sofortnachrichten einschließt. Sie können selbst entscheiden, welche Plattform Ihnen einfacher in der Bedienung zu sein scheint.

Fragen Sie am besten Ihre Angehörigen um Rat – und vor allem Ihre Enkel, die in diesem Bereich mit Sicherheit echte Experten sind! Sie können Ihnen bei der Installation der gewünschten App, beim Erstellen eines Nutzerkontos und bei Ihren ersten Videoanrufen helfen. Ein Kinderspiel eben!



Bien se déplacer grâce à votre tablette

Vous n'avez pas le sens de l'orientation ou votre GPS vous joue parfois des tours? Rassurez-vous, il existe aujourd'hui de nombreuses solutions pour garder le bon cap en cas de déplacement.

Que vous vous promeniez à pied dans une ville que vous ne connaissez pas ou que vous preniez votre voiture pour une petite excursion, votre tablette peut se transformer en assistant de premier choix.

Avant de démarrer, il peut être utile de visualiser son itinéraire grâce à des services comme **Viamichelin** ou **Mappy**. Accessibles directement sur Internet, ces applications vous permettront de choisir le parcours qui vous convient le mieux – le plus rapide, le plus court, avec ou sans péages autoroutiers, etc. -. Vous pourrez ajouter d'éventuelles étapes et connaître approximativement votre heure d'arrivée à destination.

Si votre voiture est équipée d'un GPS, celui-ci peut suffire à vous guider à bon port. Cependant, de nombreux modèles ne sont plus à jour, ils n'intègrent pas encore le trafic en temps réel, ni les travaux.

Dès lors, des applications disponibles sur votre tablette connectée peuvent grandement améliorer vos déplacements.

Google Maps, disponible sur la plupart des appareils mobiles, permet par exemple d'être géolocalisé. Que vous soyez à pied, en transport en commun ou en voiture, à partir de votre position, il est très facile d'introduire une adresse et de suivre le plan jusqu'à destination.

Plus avancée encore, une application comme **Waze** vous guide en tenant compte des embarras de circulation en temps réel. Il est ainsi possible d'éviter les bouchons et autres accidents, et donc de gagner un temps précieux tout en s'évitant pas mal de stress.





Mosaïque Club

Redécouvrez le plaisir de rouler à vélo

Depuis combien de temps n'avez-vous pas fait de vélo? Le vélo est bon pour la santé, non polluant, économique, vivifiant, silencieux, rapide, accessible à tout âge... Le vélo a de nombreux atouts, surtout pour se déplacer en ville!

Encadrés par les professionnels de la LVI-Lëtzebuerger Vëlos-Initiativ a.s.b.l., vous pourrez, en trois séances, vous familiariser à nouveau avec le vélo et réapprendre à rouler en ville en toute sécurité.



Esch-sur-Alzette



09/07/2018 - 10/07/2018 - 11/07/2018



de 9h30 à 11h30



Pour plus d'infos et inscriptions:
Mosaïque Club, tél.: 27 55 - 3390
mosaïque-club@croix-rouge.lu



Juillet/ Juli

LUNDI
MONTAG

02

MARDI
DIENSTAG

03

MERCREDI
MITTWOCH

04

JEUDI
DONNERSTAG

05

VENDREDI
FREITAG

06

SAMEDI
SAMSTAG

07

DIMANCHE
SONNTAG

08

Juillet/ Juli

**LUNDI
MONTAG**

09

Mosaïque Club
Redécouvrez le plaisir
de rouler à vélo
Plus d'infos p.32

**MARDI
DIENSTAG**

10

Mosaïque Club
Redécouvrez le plaisir
de rouler à vélo

**MERCREDI
MITTWOCH**

11

Mosaïque Club
Redécouvrez le plaisir
de rouler à vélo

**JEUDI
DONNERSTAG**

12

**VENDREDI
FREITAG**

13

**SAMEDI
SAMSTAG**

14

**DIMANCHE
SONNTAG**

15



Juillet/ Juli

LUNDI
MONTAG

16

MARDI
DIENSTAG

17

MERCREDI
MITTWOCH

18

JEUDI
DONNERSTAG

19



Kino mat Häerz

VENDREDI
FREITAG

20

SAMEDI
SAMSTAG

21

DIMANCHE
SONNTAG

22

Juillet/ Juli

LUNDI
MONTAG

23

MARDI
DIENSTAG

24

MERCREDI
MITTWOCH

25

JEUDI
DONNERSTAG

26



Kino mat Häerz

VENDREDI
FREITAG

27

SAMEDI
SAMSTAG

28

DIMANCHE
SONNTAG

29

Août/ August

LUNDI
MONTAG

30

MARDI
DIENSTAG

31

MERCREDI
MITTWOCH

01

JEUDI
DONNERSTAG

02

Club Syrdall
„Haff Réimech“
Plus d'infos p. 38

VENDREDI
FREITAG

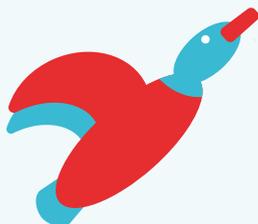
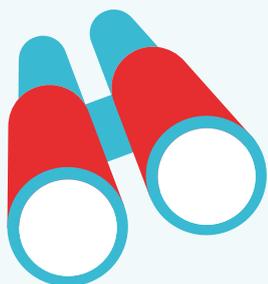
03

SAMEDI
SAMSTAG

04

DIMANCHE
SONNTAG

05



Club Syrdall

„Haff Réimech“

...ist ein Naturreservat, bei Remerschen in der Nähe von Remich. Es ist eines der größten Feuchtgebiete in Luxemburg und liegt direkt an der Mosel. Dieses Gebiet ist nicht natürlich entstanden, sondern durch den Kies- und Sandabbau sind hier große Wasserflächen entstanden, die für Tiere und Pflanzen gleichermaßen interessanten Lebensraum bieten.

Packen Sie Ihr Fernglas ein und ziehen Sie sich dem Wetter entsprechen an. Wir werden uns 2 Stunden lang im „Haff- Réimech“ auf Entdeckungsreise begeben. Was uns gezeigt wird, entscheidet die Natur. Seien Sie gespannt! Falls Sie danach noch auf eigene Faust einen Besuch im Biodiversum machen möchten, sehr gerne, der Eintritt ins Biodiversum ist im Preis mit inbegriffen.



Remerschen



02/08/2018



9.30 Uhr



Für mehr Infos und Anmeldungen:

Club Syrdall, Tel.: 26 35 25 45
syrdall@clubsyrdall.lu



Août/ August

LUNDI
MONTAG

06

MARDI
DIENSTAG

07

MERCREDI
MITTWOCH

08

JEUDI
DONNERSTAG

09

VENDREDI
FREITAG

10

SAMEDI
SAMSTAG

11

DIMANCHE
SONNTAG

12

Août/ August

LUNDI
MONTAG

13

MARDI
DIENSTAG

14

MERCREDI
MITTWOCH

15

JEUDI
DONNERSTAG

16



Kino mat Häerz

VENDREDI
FREITAG

17

SAMEDI
SAMSTAG

18

DIMANCHE
SONNTAG

19

Août/ August

LUNDI
MONTAG

20

MARDI
DIENSTAG

21

MERCREDI
MITTWOCH

22

JEUDI
DONNERSTAG

23



Kino mat Häerz

VENDREDI
FREITAG

24

SAMEDI
SAMSTAG

25

DIMANCHE
SONNTAG

26

Août/ August

LUNDI
MONTAG

27

MARDI
DIENSTAG

28

MERCREDI
MITTWOCH

29

JEUDI
DONNERSTAG

30

VENDREDI
FREITAG

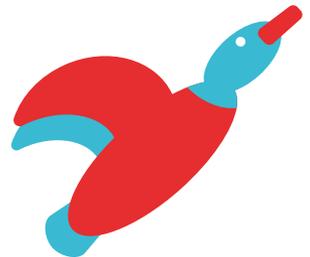
31

SAMEDI
SAMSTAG

01

DIMANCHE
SONNTAG

02



Septembre/ September

LUNDI
MONTAG

03

MARDI
DIENSTAG

04

MERCREDI
MITTWOCH

05

JEUDI
DONNERSTAG

06

VENDREDI
FREITAG

07

SAMEDI
SAMSTAG

08

DIMANCHE
SONNTAG

09

Septembre/ September

LUNDI
MONTAG

10

MARDI
DIENSTAG

11

MERCREDI
MITTWOCH

12

du 12 au 15/09:
Séjour Bad Peterstal,
Forêt Noire

JEUDI
DONNERSTAG

13

VENDREDI
FREITAG

14

SAMEDI
SAMSTAG

15

DIMANCHE
SONNTAG

16

Septembre/ September

LUNDI
MONTAG

17

MARDI
DIENSTAG

18

MERCREDI
MITTWOCH

19

JEUDI
DONNERSTAG

20



Kino mat Häerz

VENDREDI
FREITAG

21

Croisière sur la Moselle,
Princesse Marie-Astrid

SAMEDI
SAMSTAG

22

DIMANCHE
SONNTAG

23



Club Senior Muselheem

Wanderung Hohes Venn, Baraque Michel

Das Hohe Venn zählt zu den faszinierendsten Landstrichen in Ostbelgien. Ausgangspunkt unserer Wanderung durch die raue Naturlandschaft ist die Baraque-Michel, die im 19. Jahrhundert inmitten der Heide errichtet wurde.

Unser Wanderführer Erwin Legros zeigt uns auf dem abenteuerlichen Rundweg die typischen Hochmoorflächen, geheimnisvolle Eichenwälder und stille einsame Bachtäler. Wir erfahren die tragische Geschichte vom Kreuz der Verlobten und besuchen die Six Hêtres", eine Insel aus geheimnisvollen, uralten Laubbäumen mitten im Nadelwald. Wie es sich für zünftige Wanderer gehört, werden wir im Wald an einer romantischen Hütte picknicken. Weglänge ca. 13 Kilometer



Hohes Venn, Belgien



25/09/2018



Abfahrt: Junglinster: 7:40 Uhr – Wasserbillig Gare: 8:15 Uhr
Sandweiler/ Contern Gare: 7:42 Uhr



Für mehr Infos und Anmeldungen:
Club Senior Muselheem, Tel.: 74 87 21 23
club.senior@muselheem.lu



Septembre/ September

LUNDI
MONTAG

24

MARDI
DIENSTAG

25

Club Senior Muselheem
Wanderung Hohes Venn,
Baraque Michel
Plus d'infos p. 46

MERCREDI
MITTWOCH

26

26 au 29/09:
Séjour à Strasbourg

JEUDI
DONNERSTAG

27



Kino mat Häerz

VENDREDI
FREITAG

28

SAMEDI
SAMSTAG

29

DIMANCHE
SONNTAG

30

Octobre/ Oktober

LUNDI
MONTAG

01

MARDI
DIENSTAG

du 01 au 08/10:
Séjour à Palma

02

MERCREDI
MITTWOCH



Kino a Kaffi

03

JEUDI
DONNERSTAG

04

VENDREDI
FREITAG

05

SAMEDI
SAMSTAG

06

DIMANCHE
SONNTAG

07

Octobre/ Oktober

LUNDI
MONTAG

08

MARDI
DIENSTAG

09

MERCREDI
MITTWOCH

10

Excursion à Hüttingen

JEUDI
DONNERSTAG

11

VENDREDI
FREITAG

12

SAMEDI
SAMSTAG

13

DIMANCHE
SONNTAG

14

Octobre/ Oktober

LUNDI
MONTAG

15

MARDI
DIENSTAG

16

MERCREDI
MITTWOCH

17

JEUDI
DONNERSTAG

18



Kino mat Häerz

VENDREDI
FREITAG

19

SAMEDI
SAMSTAG

20

DIMANCHE
SONNTAG

21



Club Uelzechtdall

Nancy, visite historique, insolite et gourmande !

Visitez Nancy autrement!

Suivez le guide pour découvrir « Nancy Historique & Insolite ». Une visite guidée aux nombreux détails et anecdotes sur le patrimoine de la cité ducale!

Une visite qui pourrait se terminer par une découverte du marché central avec une dégustation de pâté lorrain, accompagné d'un petit verre de vin, pour l'apéritif. Puis l'après-midi, la gastronomie lorraine sera à l'honneur avec ses visites gourmandes ! Des parcours pour découvrir les spécialités gastronomiques de Nancy et de la Lorraine, accompagnés de dégustations savoureuses.



Nancy



24/10/2018



Départ à 7 heures Lorentzweiler-Gare



Pour plus d'infos et inscriptions:
Club Uelzechtdall, tél.: 26 33 64-1
sekretariat@clubuelzechtdall.lu



Octobre/ Oktober

LUNDI
MONTAG

22

MARDI
DIENSTAG

23

MERCREDI
MITTWOCH

24

Club Uelzechtdall
Nancy, visite historique,
insolite et gourmande!
Plus d'infos p. 51

JEUDI
DONNERSTAG

25



Kino mat Häerz

VENDREDI
FREITAG

26

SAMEDI
SAMSTAG

27

DIMANCHE
SONNTAG

28



Octobre/ Oktober

LUNDI
MONTAG

29

MARDI
DIENSTAG

30

MERCREDI
MITTWOCH

31

JEUDI
DONNERSTAG

01

VENDREDI
FREITAG

02

SAMEDI
SAMSTAG

03

DIMANCHE
SONNTAG

04

Novembre / November

LUNDI
MONTAG

05

MARDI
DIENSTAG

06

MERCREDI
MITTWOCH

07



Kino a Kaffi

JEUDI
DONNERSTAG

08

VENDREDI
FREITAG

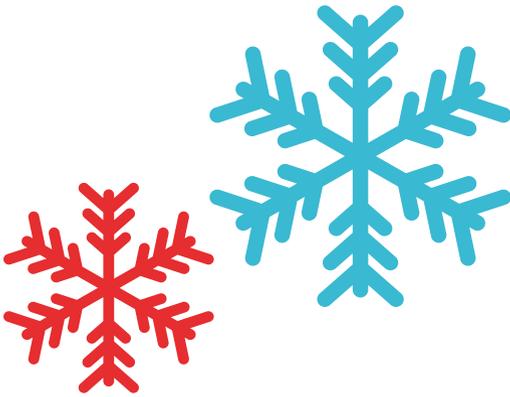
09

SAMEDI
SAMSTAG

10

DIMANCHE
SONNTAG

11



Club Senior Atertdall

Adventsgesteck

Es gibt doch nicht Schöneres als zur Weihnachtszeit das Heim zu schmücken! Petra Tetzlaf hat sich wieder einmal ein originelles Gesteck ausgedacht, woran Sie sich die ganze Adventszeit erfreuen können...

mit Wollfilz, Tannensträucher ...! Hat die kreative Neugierde in Ihnen Sie gepackt, zögern Sie nicht, Petra wird Ihnen gerne beim Fertigstellen Ihres Gestecks zur Seite stehen.



Zärenhaus in Redingen



14/11/2018



von 14.00 bis 17.00 Uhr



Für mehr Infos und Anmeldungen:
Club Senior Atertdall, Tel.: 27 55 – 33 70
club-atertdall@croix-rouge.lu



Novembre / November

LUNDI
MONTAG

12

MARDI
DIENSTAG

13

MERCREDI
MITTWOCH

14

Club Senior Atertdall
Adventsgesteck
Plus d'infos p. 55

JEUDI
DONNERSTAG

15



Kino mat Häerz

VENDREDI
FREITAG

16

SAMEDI
SAMSTAG

17

DIMANCHE
SONNTAG

18

Novembre / November

LUNDI
MONTAG

19

MARDI
DIENSTAG

20

MERCREDI
MITTWOCH

21

JEUDI
DONNERSTAG

22



Kino mat Häerz

VENDREDI
FREITAG

23

SAMEDI
SAMSTAG

24

DIMANCHE
SONNTAG

25

Novembre / November

LUNDI
MONTAG

26

MARDI
DIENSTAG

27

MERCREDI
MITTWOCH

28

JEUDI
DONNERSTAG

29

VENDREDI
FREITAG

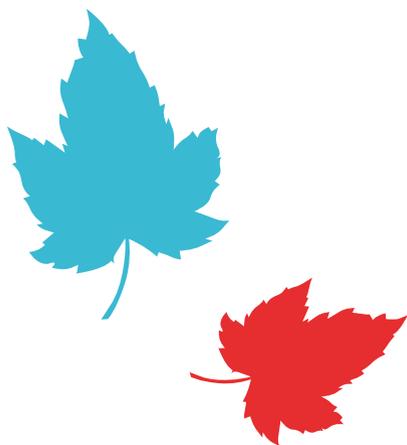
30

SAMEDI
SAMSTAG

01

DIMANCHE
SONNTAG

02



Décembre / Dezember

LUNDI
MONTAG

03

MARDI
DIENSTAG

04

MERCREDI
MITTWOCH

05



Kino a Kaffi

JEUDI
DONNERSTAG

06

VENDREDI
FREITAG

07

SAMEDI
SAMSTAG

08

DIMANCHE
SONNTAG

09

Décembre / Dezember

LUNDI
MONTAG

10

MARDI
DIENSTAG

11

MERCREDI
MITTWOCH

12

JEUDI
DONNERSTAG

13

VENDREDI
FREITAG

14

SAMEDI
SAMSTAG

15

DIMANCHE
SONNTAG

16



Club Senior An der Loupescht

Bakstuff vun de Generatiounen

Wat gött et méi Schéines wéi an de Woche virun Niklosdag oder Chrëschttag mat de Kanner an Enkelkanner Chrëschttagsgebäck ze baacken?

Zesummen den Deeg virbereeden, d'Formen ausdrécken an am Schäffchen d'Gebäck lues opgoe gesinn an haaptsächlech dee séisse Geruch deen een u Fréier erënnert. Dat si mat déi beschte Familjemomenter, Erënnerunge fir d'Liewen.



Beidweiler (es wird bei der Anmeldung bestätigt)



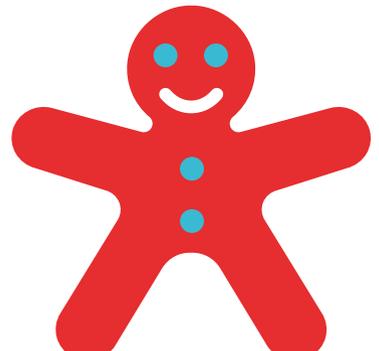
20/12/2018



15-17h



Fir méi Infoen an Umeldungen:
Club Senior An der Loupescht, Tel.: 27 55 - 3395
club-loupescht@croix-rouge.lu



Décembre / Dezember

LUNDI
MONTAG

17

MARDI
DIENSTAG

18

MERCREDI
MITTWOCH

19

JEUDI
DONNERSTAG

20



Kino mat Häerz

Club Senior An der Loupescht
Bakstuff vun de Generatiounen
Plus d'infos p. 61

VENDREDI
FREITAG

21

SAMEDI
SAMSTAG

22

DIMANCHE
SONNTAG

23

Décembre / Dezember

LUNDI
MONTAG

24

les 24 et 25/12 :
Séjour de Noël à Metz

MARDI
DIENSTAG

25

MERCREDI
MITTWOCH

26

JEUDI
DONNERSTAG

27



Kino mat Häerz

VENDREDI
FREITAG

28

SAMEDI
SAMSTAG

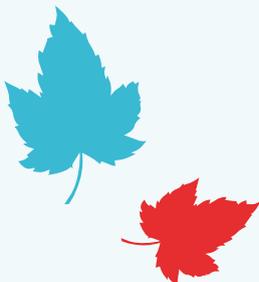
29

DIMANCHE
SONNTAG

30



2018



CINÉMA

JUIL

AOÛT

SEP

OCT

NOV

DÉC

Kino a Kaffi

03

07

05

Kino mat Häerz

Tous les 3^e jeudis du mois à la Cinémathèque de Luxembourg
et tous les 4^e jeudis du mois à la Cinémathèque de la Cloche d'Or



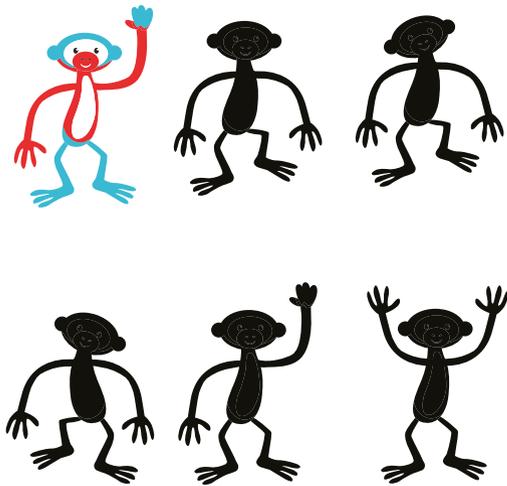
Pour plus d'informations sur les activités et loisirs (hors celles des Clubs Senior), merci de nous contacter au :



27 55 - 3600 ou 26 70 26

Jeux / Spiele

Retrouvez l'ombre correspondante.
Finden Sie die entsprechende Schattenform heraus.



Reliez les objets par paire.
Verbinden Sie die Objekte paarweise.



SUDOKU

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | | 6 | | | 3 | | 9 | |
| | 4 | | | 1 | | | 6 | 8 |
| 2 | | | 8 | 7 | | | | 5 |
| 1 | | 8 | | | 5 | | 2 | |
| | 3 | | 1 | | | | 5 | |
| 7 | | 5 | | 3 | | 9 | | |
| | 2 | 1 | | | 7 | | 4 | |
| 6 | | | | 2 | | 8 | | |
| | 8 | 7 | 6 | | 4 | | | 3 |

Les règles du jeu en quelques mots:

Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne et une seule fois par carré de neuf cases.

Amusez-vous bien!

Die Spielregeln in Kürze: Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3x-3-Kästchenquadrat alle Ziffern von 1 bis 9 enthalten sind.

Viel Spaß beim Knobeln!

Bleift gesund! est publié par



11, Place Dargent L-1413 Luxembourg

Tél.: 26 70 26

Email: info@help.lu

Site internet: www.help.lu

Editeur responsable: Paul Bach

Coordination: Chloé Kolb

Rédaction: Talk2U

Conception graphique: Alternatives

Communication S.à.r.l.

Impression: Print Solutions

Tirage: 7000 exemplaires

Imprimé sur du papier recyclé.



Ça ne fait que commencer !

CLUBS SENIOR

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

help[°]
All Dag ass e gudden Dag



**ALS KOMPETENTER
FACHVERSAND IM
BEREICH DER
INKONTINENZ KÖNNEN
SIE SCHNELL BEQUEM
UND VON ZUHAUSE AUS
UNSERE PRODUKTE
BESTELLEN.**

Seit über 30 Jahren stehen wir mit unserem guten Namen für hochwertige Produkte und Dienstleistungen rund um Pflege, Medizin und Mobilität.

HOSPILUX ist das führende luxemburgische Home Care Unternehmen, das sich der umfassenden Versorgung von chronisch Kranken und Pflegedürftigen Patienten in ihrem Zuhause mit medizinischen Produkten und Dienstleistungen verschrieben hat.

HOSPILUX S.A. FOURNISSEUR OFFICIEL DE LA SANTÉ

1, rue des Chaux, L-5324 Contern | **T.**: (+352) 35 02 20-1 | **F.**: (+352) 35 02 65

T. Boutique Contern: (+352) 35 02 20-40

geöffnet montags bis freitags von 8h30 bis 17h30 und samstags von 9h00 bis 13h00

T. Bureau des commandes: (+352) 35 02 20-22 | hospilux@hospilux.lu

www.hospilux.lu

