N°4 10/2023

LE MAGAZINE
POUR SENIORS AU LUXEMBOURG

Dépendance
L'aidant - un partenaire incontournable

Gesundheit
Diabetes – und dann?

Freizeit
Sozial bleiben im 3. Alter

Monte-escaliers
MPG
Treppenlifte
Direction
33 33 73
Devis gratuit - 33 33 76
Dépannage - 33 33 79
info@mpg.lu
www.mpg.lu

EINLEITUNG

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

In einer sich ständig verändernden Welt möchten wir die Lebensfreude, Weisheit und Erfahrungen unserer älteren Mitbürger feiern. Unser Magazin ist nicht nur eine Inspirationsquelle, sondern auch eine Plattform für Gemeinschaft, Innovation und Entdeckung.

Begleiten Sie uns in die Welt unseres speziell für Senioren entwickelten Magazins. Entdecken Sie neue Trends im Bereich Gesundheit und Wohlbefinden und lassen Sie sich von kreativen Hobbys inspirieren. Wir glauben fest daran, dass das Alter nur eine Zahl ist und dass jede Lebensphase etwas Einzigartiges zu bieten hat.

Wir laden Sie herzlich ein, sich uns anzuschließen, während wir gemeinsam lernen, wachsen und die Welt in vollen Zügen erleben.

Außerdem erwarten Sie exklusive Beiträge von prominenten Vertretern der Gesundheitsbranche in Luxemburg, in denen Sie mehr über die Vorteile der „Assurance Dépendance“ erfahren können.

Herzlich willkommen in einer Welt voller Möglichkeiten!

Éditeur :	***brain&more*** - agence en communication © 2023 www.brain.lu
Concept & réalisation :	***brain&more*** - agence en communication en collaboration avec le Ministère de la Sécurité sociale
Rédaction :	***brain&more*** - agence en communication, Ministère de la Sécurité sociale, Maison du Diabète, Info Zenter Demenz, Päiperleck, Paramedicus, Service national d’information et de médiation dans le domaine de la santé
Photos :	Couverture : Shutterstock, Intérieur : Ministère de l’Économie, Les Jardins d’Alysea, Päiperleck, Senior Hotel Echternach, Info Zenter Demenz, Paramedicus, Service national d’information et de médiation dans le domaine de la santé, Shutterstock, ***brain&more*** - agence en communication
Impression :	print solutions
Tirage :	6.000 exemplaires sur papier 100% recyclé Circle Offset

SOMMAIRE // INHALT

7
Assurance dépendance

L'aidant - un partenaire incontournable dans le maintien à domicile des bénéficiaires de l'assurance dépendance

12
Aktiv im Alter

Komfort-Wanderwege:
Wandern einfach gemacht

„Sport für alle":
Sport- und Fitnesskurse
für Senioren

20
Vivre en institution

Une vie active et engagée :
Vivre pleinement aux Jardins d'Alysea

Päiperléck :
Aides et Soins à Domicile
& Résidences Seniors

Senior Hotel :
Une résidence hôtelière pour
les seniors qui font le choix du
confort et de la sécurité

30
Soins & Services

Paramedicus :
Un personnel soignant au plus
proche de vous

32
Tendances - Technologie

Pas besoin d'être un génie pour
comprendre la technologie !

36
Gesundheit

Info-Zenter Demenz:
Über Vergesslichkeit, Demenz und mehr

Maison du Diabète:
Diabetes – und dann?

Service national d'information et de
médiation dans le domaine de la santé

46
Freizeit

Sozial bleiben im 3. Alter

Basteln und andere Freizeitbeschäftigungen

Lisez la version
digitale en ligne

MEDECINS SANS FRONTIERES
© Scott Hamilton/MSF
Eis Doktere rette Liewen.
Äert Testament och.
Andeems Dir MSF an Ärem Testament festhaalt,
maacht Dir ee Geste dee wichteg ass.
IERFSCHAFT, DONATIOUN, LIEWENSVERSÉCHERUNG
Bestellt Är Broschür op testament.msf.lu
oder mellt Iech beim Danièle Bach um 33 25 15
Médecins Sans Frontières Luxembourg
68, rue de Gasperich - 1617 Luxembourg

L'AIDANT - UN PARTENAIRE INCONTOURNABLE DANS LE MAINTIEN À DOMICILE DES BÉNÉFICIAIRES DE L'ASSURANCE DÉPENDANCE

Qui peut être retenu comme aidant ?

L'aidant peut être un membre de la famille ou un proche, une personne sous contrat de travail ou un soignant professionnel ne faisant pas partie d'un réseau d'aides et de soins. La loi prévoit qu'une personne qui participe de manière régulière et au moins une fois par semaine aux aides et soins peut être reconnue comme aidant à certaines conditions.

Lors de l'évaluation de la situation de dépendance, l'AEC examine si la personne qui participe aux aides et soins est disponible et capable de satisfaire aux besoins d'aides et de soins de la personne dépendante. Le professionnel de santé de l'AEC établit aussi si l'aidant est en mesure

d'effectuer lui-même l'intégralité des aides et soins ou s'il doit être soutenu par un réseau d'aides et de soins.

Si l'aidant est reconnu, il est possible de convertir une partie de la prestation en nature (aide apportée par un réseau d'aides et de soins) en prestation en espèces. Il existe 10 forfaits de prestations en espèces différents, selon l'importance de la prise en charge assurée par l'aidant. Ce forfait est alloué à la personne dépendante. Il est destiné à rémunérer l'aidant qui apporte les aides et soins.

L'aidant s'engage par ailleurs à prendre en charge les aides et soins requis jusqu'à la prochaine évaluation.

Presque trois quarts des bénéficiaires vivant à domicile profitent de l'intervention d'un aidant

Environ 9.000 bénéficiaires vivent à domicile ce qui représente 2/3 des bénéficiaires de l'assurance dépendance. Presque trois quarts bénéficient de l'intervention d'un aidant qui est soutenu dans 70% des cas par un réseau d'aides et de soins (2022). En effet, solliciter la collaboration d'un réseau d'aides et de soins pour assurer la prise en charge de la personne dépendante est devenu de plus en plus naturel pour les aidants.

Les différents types de prestations de l'assurance dépendance offrant soutien et répit à l'aidant

L'assurance dépendance reconnaît le travail précieux et souvent difficile de l'aidant. C'est souvent en grande partie grâce à ce dernier que la personne dépendante peut continuer de vivre chez elle. Il est donc très important de garantir à l'aidant le soutien requis pour lui éviter le surmenage.

Ce soutien peut passer par une collaboration avec un réseau d'aides et de soins, mais aussi par d'autres prestations spécifiques de maintien à domicile telles que l'accompagnement de groupe en centre de jour, le déplacement à l'extérieur, les gardes individuelles à domicile, la formation à l'aidant ou encore la possibilité de garde de nuit.

La prise en charge des cotisations à l'assurance pension de l'aidant

L'assurance dépendance prend en charge, sous certaines conditions, la cotisation à l'assurance pension de l'aidant qui intervient dans la prise en charge à domicile. Pour plus d'informations, vous pouvez vous adresser au Centre Commun de la Sécurité sociale (Tél. : 40 141 – 1, ccss@secu.lu, www.ccss.lu).

L'indisponibilité temporaire ou définitive de l'aidant

Dans le cas où l'aidant n'est plus disponible, de façon définitive ou temporaire (p.ex. pour cause de maladie ou s'il veut partir en vacances), la personne dépendante a toujours la possibilité de solliciter un réseau d'aides et de soins de son choix afin de garantir sa prise en charge. Toutes les prestations sont alors fournies en nature, c'est-à-dire que les aides et soins sont intégralement apportés par un réseau d'aides et de soins habilité.

HELPLINES

Administration d'évaluation et de contrôle (AEC) de l'assurance dépendance
Bewertungs- und Kontrollbehörde (AEC) der Pflegeversicherung

Pour tout renseignement d'ordre général :
Für allgemeine Auskünfte:

→ **Helpline Secrétariat**
Helpline Sekretariat
Tél. : 247-86060
Fax : 247-86061
secretariat@ad.etat.lu

Du lundi au vendredi de 8h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h30
Montag bis Freitag von 8:30 bis 11:30 und von 13:30 bis 16:30 Uhr

Pour tout renseignement en relation avec des aides techniques, une adaptation du logement ou une adaptation de voiture :
Für sämtliche Auskünfte im Zusammenhang mit technischen Hilfsmitteln, einer Wohnraum- oder einer Fahrzeuganpassung:

→ **Helpline Aides techniques**
Helpline Technische Hilfsmittel
Tél. : 247-86040
Fax : 247-86055
helpline.at.lo@ad.etat.lu

Du lundi au vendredi de 8h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h30
Montag bis Freitag von 8:30 bis 11:30 und von 13:30 bis 16:30 Uhr

www.assurance-dependance.lu

Informations disponibles en
Informationen verfügbar auf
FR DE LU GB

KOMFORT-WANDERWEGE
Wandern einfach gemacht

©Ministère de l'Economie - Direction générale du tourisme

Wer ans Wandern in Luxemburg denkt, der denkt vermutlich zunächst an felsige und treppenreiche Landschaften im Müllerthal oder an schweißtreibende Aufstiege in der „Éislek"-Region. Diese Wege sind jedoch nicht für jeden geeignet und Steigungen, Treppen oder ein unebener Untergrund können zu einer wahren Herausforderung für Einige werden.

Für ein gemütlicheres Wandererlebnis, mit mehr Komfort und weniger Stress sind die neuen Komfort-Wanderwege perfekt geeignet, um die Natur in vollen Zügen zu genießen. Diese Wanderwege sind durch breite, gut begehbare Wege gezeichnet. Außerdem sind die Wege ausreichend breit um sie mit dem Kinderwagen, dem Laufrad, dem Rollator oder dem Rollstuhl zu erkundigen.

Hier gibt es keine Stufen oder Steigungen, sondern zahlreiche Bänke zum Ausruhen, Verweilen und Entspannen entlang des Weges.

Die Startpunkte der Wege sind mit einer Starttafel gekennzeichnet, auf denen ebenfalls ein QR-Code zu finden ist, wo der Wegverlauf eingescannt werden kann. Vom Startpunkt aus folgt man dem pinken Zeichen auf weißem Grund, welches man auch bei schlechtem Wetter aus der Ferne gut erkennen kann und das in regelmäßigen Abständen angebracht wurde – damit jeder sicher und ohne Umwege an sein Ziel kommt.

©Ministère de l'Economie - Direction générale du tourisme

Zwei Komfort-Wanderwege stehen bereits zur Verfügung.

Der Komfort-Wanderweg in Remich steht unter dem Motto „Flanieren und Genießen an der Mosel“. Hier tauchen Wandernde in das rege Treiben auf der „Esplanade“ ein, von wo auch die Moselschiffe ablegen. Etwas ruhiger wird es im historischen Teil von Remich, wo der Weg durch kleine, verwinkelte, aber dennoch gut begehbare Gassen verläuft. Für einen Zwischenstopp bieten sich die zahlreichen Geschäfte und Restaurants an.

©Ministère de l'Economie - Direction générale du tourisme

MATENEEN.LU

Fir Iech ass en Alters- oder Fleegeheem keng Optioun?

Mateneen.lu hëlleft Iech sécher Doheem duerch Ären Alldag.

Braucht Dir eng Hëllef beim Kachen, Akafen, Spadséiere goen oder am Haushalt? Mateneen.lu ass déi éischt Entreprise hei am Land, déi eelere Leit eng qualifizéiert ronn ëm Betreiung ubitt an dat do wou et am schéinsten ass – an Ärem eegenen Doheem.

Fir all wéider Informatiounen wend Iech un : +352 691 826 727 / +352 661 826 728 / mateneen.lu@outlook.com

Wegzeiger

In Bissen hingegen heißt es „Toben und Entdecken“: das ist ein idealer Weg, um mit den Enkelkindern auf ein Wandererlebnis zu gehen, denn der Wanderweg startet an einem großen Waldspielplatz. Auf einer Anhöhe gelegen, lädt der Weg zum Entdecken inmitten der Natur ein. Der Weg führt durch den Wald, an einem idyllischen Bachlauf entlang, Vögel zwitschern in den Baumwipfeln, Eichhörnchen huschen geschickt von Baum zu Baum.

100%ig barrierefrei sind die Wege nicht, aber mit Hilfe einer Begleitung sind sie mühelos zu schaffen. Es empfiehlt sich daher, vorab online (auf visitluxembourg.lu) die Wegebeschreibung zu lesen. Dort gibt es auch Infos, ob eine Begleitung empfohlen wird und welche Stellen evtl. nicht für jeden geeignet sind.

www.visitluxembourg.com

Non respect de vos droits ?

L'Union Luxembourgeoise des Consommateurs vous vient en aide

ULC nouvelle asbl

www.ulc.lu

Pour toute demande de renseignements, veuillez nous contacter s.v.p. par téléphone 496022-1 ou courriel info@ulc.lu

Heures d'ouverture des bureaux à Howald
de 8h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00
(uniquement sur rdv)

Permanences les lundis, mercredis et vendredis de 12h00 à 13h00

Consultations par des avocats et conseillers fiscaux
sur rendez-vous uniquement

SCAN ME

Scannez le QR-Code pour visiter notre site Internet.

L'ULC vous défend par l'intermédiaire

- de son service contentieux et d'assistance juridique
- de consultations d'avocats
- de consultations et visites d'inspecteurs en bâtiment
- de consultations d'experts en matière fiscale
- de sa présence dans des commissions de règlement extrajudiciaire de litiges:
  - Médiateur en assurances
  - Commission Luxembourgeoise des Litiges de Voyage (CLLV)

Union Luxembourgeoise des Consommateurs

55, rue des Bruyères L-1274 Howald
Téléphone : 49 60 22 - 1 Téléfax : 49 49 57
E-mail : info@ulc.lu www.ulc.lu

www.facebook.com/UnionLuxembourgeoisedesConsommateurs

„SPORT FÜR ALLE“
Sport- und Fitnesskurse für Senioren

Die Stadt Luxemburg bietet ein breites Spektrum an Sport- und Fitnesskursen im Rahmen des Programms „*Sports pour tous*“ für Senioren an. Diese Kurse werden von qualifizierten Sportbetreuern des Service Sports geleitet und individuell an die Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst. Das Programm zielt darauf ab, Bewegung, Spaß und Gruppenaktivitäten zu fördern, um die körperlichen Fähigkeiten, die Gesamtkondition und das Wohlbefinden der Teilnehmer zu verbessern.

Das Programm für den Herbst und Winter umfasst zahlreiche Outdoor-Aktivitäten, wie zum Beispiel Nordic Walking, Sanftes Wandern, sowie Qi Gong und Tai-Chi-Chuan im Freien.

Zusätzlich zu den Outdoor-Aktivitäten gibt es auch verschiedene Hallensportarten, darunter Sanfte Gymnastik, Stretching, intensiver Seniorentanz, sanftes Muskeltraining an Geräten, Eisstockschießen, Eislaufschule, Badminton, Zumba Gold und Skigymnastik.

Für Wassersportbegeisterte werden Wassergymnastik-Kurse in verschiedenen Stadtvierteln angeboten. Diese Kurse sind für alle Altersgruppen geeignet und tragen zum allgemeinen Wohlbefinden bei, indem sie alle Körperpartien trainieren.

Insgesamt bietet das Programm „Sport für alle“ in Luxemburg eine Vielzahl von Sportmöglichkeiten für Menschen jeden Alters und jeder Fitnessstufe, um aktiv zu bleiben, Spaß zu haben und ihre Gesundheit zu fördern.

Die Anmeldung ist Pflicht für alle Kurse.

Für weitere Auskünfte, die die Kurse und die Anmeldeformalitäten betreffen, bitten wir Sie, die Internetseite www.vdl.lu zu besuchen oder sich gleich an das Sportamt (Tel.: 4796-4414 oder 4796-4415) zu wenden.

LES HOSPICES CIVILS
DE LA VILLE DE LUXEMBOURG

Hospice de Pfaffenthal
CIPA
71, rue Mohrfels
L-2158 Luxembourg
Tél.: 47 76 76 - 6

Hospice de Hamm
Maison de Soins
2, rue Englebert Neveu
L-2224 Luxembourg
Tél.: 43 60 86 - 1

Déi zwee Haiser vun den Hospices Civils bidden lech e modernt a confortabelt Ëmfeld dat Wuelbefannen, Entspanung a Sécherheet verschaaft.

Zu béiden Haiser gehéiere jeeweils e grousse Park fir sonneg Momenter ze genéissen, e Restaurant mat ofwiesslungsräiche Menüen an eng Cafeteria mat Terrass fir gemittlech Stonne mat der Famill an de Frënn ze verbréngen; e Privatparking steet de Visiteuren zur Verfügung. Fir datt kéng Wënsch opbleiwen, suergen e Kiosk, Coiffersalon, Pédicure-Service, eng Bibliothéik a Kapell.

Roueg geleeën an awer no vum Stadzentrum proposéiere mir lech ganz ongezwongen vill verschidde sozial, kulturell a Fräizäitaktivitéiten (bannen a baussen) fir ären Privatliewen ze beräicheren. Fir lech wéi doheem ze fillen, kënnt Dir äre private Wunnraum ganz no ärem Goût gestalten a mat ären eegene Miwwelen ariichten.

Eis villsäiteg a kompetent Equipen (Infirmieren, Educateuren, Aide-Soignanten, Aide Socio-Familialen, Kinesitherapeuten, Assistant social, Encadrement spirituel,...) garantéieren en héichwäertegen, adaptéierten a personaliséierten Service vun der Fleeg, Betreiung, Begleedung an awer och Palliativfleeg.

Wann och Dir lech fir eis Haiser interesséiert a weider Informatioune wëllt, dann zéckt net fir eis ze kontaktéieren.
E-Mail: Secretariat@hcvl.lu • Internetsäit: www.hcvl.lu

ÄR HËLLEF ZIELT.

Egal ob et e spontanen Don,
en Don wéinst engem speziellen Ulass oder duerch en Testament ass:
Är Hëllef fir d'Loftrettung schenkt Liewen.

LUXEMBOURG AIR RESCUE

Fondation Luxembourg Air Rescue
Sous le haut patronage de S.A.R. le Grand-Duc
Reconnue d'utilité publique par arrêté grand-ducal du 15 juin 1989

www.flar.lu | Tel (+352) 48 90 06 | fondation@lar.lu

All Spend zielt.
Kee Bäitrag ass ze kleng!

payconiq PayPal

UNE VIE ACTIVE ET ENGAGÉE

Vivre pleinement aux Jardins d'Alysea

La maison de soins Les Jardins d'Alysea n'est pas simplement un lieu de repos pour les personnes âgées, mais aussi un espace dynamique où la vie active est encouragée. Favoriser la vie active et la participation des résidents à travers une variété d'activités enrichissantes compte parmi les priorités de la résidence.

Dans le cadre chaleureux et dynamique des Jardins d'Alysea, le personnel dévoué joue un rôle essentiel. Leur engagement passionné, leur expertise professionnelle et leur dévouement inébranlable créent un environnement où les résidents peuvent s'épanouir. Grâce à leur savoir-faire, ces professionnels qualifiés organisent avec soin des activités thérapeutiques variées, offrant ainsi aux

résidents un quotidien enrichissant et stimulant. Leur présence attentionnée transforme l'établissement en communauté florissante où chaque individu est soutenu dans son parcours vers une vie active et épanouissante.

Outre les ateliers de bricolage, Les Jardins d'Alysea offre une variété d'autres activités manuelles visant à encourager l'expression artistique et créative des résidents. Ces activités ne sont pas seulement des moyens de passer le temps, mais elles favorisent également la concentration, la patience et la coordination, offrant ainsi une expérience enrichissante aux résidents tout en contribuant à l'atmosphère créative de la maison de soins. Ces moments de création deviennent des opportunités précieuses pour les résidents de se connecter avec leur propre créativité et de partager leur talent avec les autres, renforçant ainsi les liens communautaires au sein des Jardins d'Alysea.

Aux Jardins d'Alysea, des concerts sont également organisés pour transcender les barrières de l'âge et créer des liens émotionnels profonds. Les résidents ont l'opportunité de participer à des séances de musique en groupe, où ils peuvent chanter ou simplement suivre. Cette activité sensorielle ravive les souvenirs et stimule les émotions, créant un environnement chaleureux et accueillant.

Sortie à la Schueberfouer - Les Jardins d'Alysea

Mölkki à l'extérieur - Les Jardins d'Alysea

Les jeux de société sont bien plus que des divertissements. Ils favorisent l'interaction sociale et le renforcement des liens entre les résidents. Des jeux simples comme les échecs, les cartes ou les dominos encouragent la communication, la concentration et la résolution de problèmes, renforçant ainsi la vitalité mentale des participants.

En plus des activités en interne, l'établissement organise des excursions thérapeutiques à l'extérieur. Les résidents ont l'occasion de découvrir le pays et même la région transfrontalière, avec des excursions à la *Schueberfouer*, des sorties

Les Jardins d'Alysea
MAISON DE SOINS
Résidence 5 étoiles

Les Jardins d'Alysea
48, rue de Hellange
L-3327 Crauthem

www.alysea.lu

Bienvenue chez vous !

C'est avec grand plaisir que nous vous accueillons dans un environnement chaleureux et convivial. Notre souhait le plus cher est que vous vous sentiez ici comme chez vous. Individuellement ou en couple, en séjour permanent ou de courte durée, nos équipes mettent tout leur professionnalisme à votre service, afin de vous aider dans votre quotidien et de vous apporter confort et sécurité.

à bord de la Princesse Marie-Astrid et des visites au Royal Palace à Kirrwiller (France), stimulant ainsi la curiosité intellectuelle des résidents et les connectant à leur environnement, leur offrant ainsi une perspective plus large sur le monde qui les entoure.

La vie active en maison de soins va bien au-delà de l'exercice physique. C'est un engagement envers le bien-être holistique des résidents, les encourageant à rester actifs mentalement, physiquement et émotionnellement. Ces activités dynamiques renforcent le sentiment de communauté, offrent des opportunités d'apprentissage continu et surtout, permettent aux résidents de vivre pleinement chaque jour.

Atelier floral - Les Jardins d'Alysea

Les Jardins d'Alysea
48, rue de Hellange
L-3327 Crauthem

Tél. : 27 12 93-1
welcome@alysea.lu
www.alysea.lu

PÄIPERLÉCK
Aides et Soins à Domicile & Résidences Seniors

UNE ENTREPRISE FAMILIALE AVEC UNE PROXIMITÉ PARTICULIÈRE AVEC SES CLIENTS

Päiperléck - Aides et Soins à Domicile et Résidences Seniors, une entreprise familiale luxembourgeoise, est active depuis de nombreuses années dans le domaine des soins et offre une large gamme de services : Des soins à domicile aux soins palliatifs, en passant par les résidences pour personnes âgées, les lits de vacances et les centres de jour, Päiperléck propose tout d'une seule main et met actuellement plus de 1.000 collaborateurs et collaboratrices au service des clients de Päiperléck sur tout le Luxembourg, entièrement équipés et accessibles aux personnes à mobilité réduite. Si nécessaire, l'assurance dépendance couvre les coûts inhérents à un lit médicalisé.

UN RÉSEAU DE SOINS À DOMICILE OFFRANT DES SERVICES COMPLETS ET PROCHE DE SES CLIENTS

« Nous sommes actifs sur l'ensemble du territoire luxembourgeois dans le domaine des soins à domicile et disposons de 12 antennes de soins mobiles à Lamadelaine, Diekirch, Dahl, Bissen, Aspelt, Imbringen, Contern, Foetz, Livange, Niederkorn, Dahlem et depuis peu aussi à Esch-sur-Alzette », explique Isabelle Hein, directrice générale de la société Päiperléck. « Notre offre s'adresse aux personnes de tous âges qui ont besoin de soins et d'aide à domicile. Ainsi, nous sommes ouverts à tous, sans restriction d'âge. »

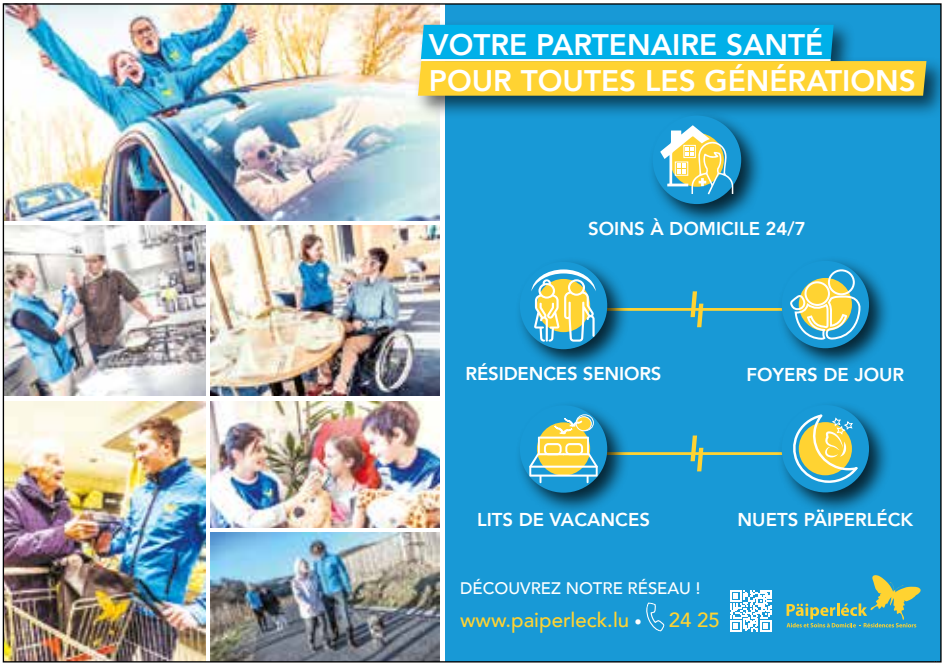
Avec son large éventail de services, Päiperléck place l'individu et ses besoins individuels au cœur de son action au quotidien. Stéphanie Hein, directrice générale de l'entreprise, ajoute que *« le personnel infirmier, les psychologues, les kinésithérapeutes et les ergothérapeutes ont pour objectif de mettre en place le meilleur plan de soins pour chaque client, avec la participation et en accord avec le client. »*

RÉSIDENCES SENIORS - ÊTRE ACCEPTÉ ET ENTOURÉ TOUT EN RESTANT LIBRE DE SES CHOIX

Au sein de ses cinq « Logements Encadrés » à Canach, Bissen, Beaufort, Schengen et Wiltz et de ses 3 CIPA à Canach, Bissen et Rodange, Päiperléck offre à ses résidents un cadre de vie sécurisant, où ils peuvent vivre un quotidien stimulant et paisible à la fois. Le personnel infirmier y propose un encadrement 24h/7j, offrant le meilleur service possible en termes d'accompagnement, de soins et de soutien au quotidien. *« Notre volonté est de placer le résident au centre de nos actions et ce afin que chacun trouve sa place, se sente accepté et entouré, tout en restant libre de ses choix. »* précise Isabelle Hein.

FOYERS DE JOURS – UN ENCADREMENT AU QUOTIDIEN

Päiperléck propose également un encadrement au sein de ses sept foyers de jour



situés à Canach, Bissen, Bettembourg, Beaufort, Esch/Alzette, Rodange et Wiltz. Les services proposés s'adressent principalement aux personnes âgées, qui sont accueillies et prises en charge par l'équipe soignante en semaine. *« Non seulement une aide et des soins professionnels sont dispensés dans nos foyers de jour, mais un large éventail d'activités thérapeutiques et sociales sont également proposées, ainsi que des ateliers de bricolage, du sport et des sorties »*, explique Stéphanie Hein.

« NUETS PÄIPERLÉCK » - UNE PRISE EN CHARGE PALLIATIVE 24/24 ET 7/7

Afin de maintenir la qualité de vie des personnes ayant besoin de soins palliatifs, le « Nuets Päiperléck », lancé en 2017, est un service complétant l'offre de soins en journée en garantissant une prise en charge la nuit : *« Ce service est particulièrement important pour les clients aux besoins palliatifs bien qu'il soit ouvert à tous les clients. Savoir qu'une infirmière est également de garde la nuit en cas d'urgence est une sécurité supplémentaire pour le client »*, précise Isabelle Hein.

LITS DE VACANCES – DES CHAMBRES ADAPTÉES POUR DES VACANCES SANS SOUCIS

Päiperléck s'est associé à l'Hôtel « Bel-Air, Sport et Wellness » à Echternach et, depuis mars 2017, 15 chambres adaptées aux seniors y sont proposées avec pension complète et soins assurés par le personnel infirmier sur place. Isabelle Hein explique *« cette offre s'adresse aux personnes âgées souhaitant passer leurs vacances dans un environnement agréable, pas trop loin de chez elles. Mais elle est aussi très souvent utilisée lorsque des amis ou des parents, qui assurent habituellement les soins, sont en vacances ou pour d'autres raisons et ne peuvent donc pas s'occuper de la personne qui a besoin de soins. La prise en charge globale à l'Hôtel Bel-Air sécurise le client et facilite son rétablissement. »*

Le succès de ces dernières années n'est toutefois pas une raison pour Päiperléck de se reposer sur ses lauriers. *« Il est primordial pour nous de poursuivre notre développement et d'être au fait des nouvelles tendances thérapeutiques afin de pouvoir répondre au mieux aux besoins de nos clients et ainsi de satisfaire leurs attentes »* ajoute Stéphanie Hein.

Ouverte aux nouvelles idées et soucieuse de développer des projets innovants,

Päiperléck a à cœur d'être proche de ses clients, de s'adapter à leurs besoins et d'évoluer avec son temps. Ainsi des services dédiés aux personnes atteintes de démence, comme par exemple le « train thérapeutique », le projet « Santé Mentale » qui utilise le concept d'humanitude pour placer l'être humain au centre de l'attention, ainsi que le projet « Activate » qui aide les personnes ayant subi un traumatisme grave (AVC ou autre) à se réinsérer dans la vie quotidienne sont de multiples projets mis en place par Päiperléck. Car une chose est sûre : le bien-être de ses clients est la raison d'être de Päiperléck.

Päiperléck S.à r.l.
Aides et Soins à Domicile – Résidences Seniors
64, Hiel
L-5485 Wormeldange-Haut

Tél. : 24 25
info@paiperleck.lu
www.paiperleck.lu

10 Joer

Blëtz a.s.b.l.

SAFE STROKE ALLIANCE FOR EUROPE

Association Luxembourgeoise pour concernés d'un accident vasculaire cérébral

Symptomes de l'AVC

F — **Face = visage**
Demandez au patient de sourire.
Le sourire est-il asymétrique ?

A — **Arms = bras**
Demandez-lui de lever les deux bras.
Un des deux bras tombe ?

S — **Speech = parole**
Faites-le parler ou répéter une phrase simple p.ex. le ciel est bleu.
A-t-il du mal à parler ou à articuler ?

T — **Time = temps**
Si le patient présente un de ces signes, appelez immédiatement le 112 !!!

Informations importantes pour les secours :
- Heure exacte du début des symptômes
- Antécédents médicaux et traitement actuel

Entretemps :
- Dégagez les voies respiratoires!
- Évitez toute alimentation solide ou liquide!

TEMPS = CERVEAU

Blëtz a.s.b.l. Tél. 26 51 35 51 • info@bletz.lu • www.bletz.lu • CCPL IBAN LU84 1111 7009 1792 0000

SENIOR HOTEL

Une résidence hôtelière pour les seniors qui font le choix du confort et de la sécurité

C'est à Echternach, « capitale » du Mullerthal, que le Senior Hotel a ouvert ses portes il y a 25 ans. Depuis, cette résidence hôtelière réservée aux seniors est restée fidèle à ses valeurs de confort, de convivialité et de sécurité.

Bienvenue dans le Mullerthal ! C'est dans l'écrin de la Petite Suisse luxembourgeoise, au cœur d'Echternach, que se situe le Senior Hotel, une résidence hôtelière qui accueille, dans les meilleures conditions de confort, les seniors pour des séjours de courte ou de plus longue durée. Découverte…

UNE SITUATION PRIVILÉGIÉE, DES INFRASTRUCTURES ADAPTÉES

En s'insérant dans le paysage de la « capitale » du Mullerthal, le Senior Hotel offre à ses hôtes une situation privilégiée. La résidence hôtelière se situe au calme, mais reste proche des commerces, commodités et centres d'intérêts touristiques ou culturels qu'offre Echternach.

À l'intérieur, on ne peut qu'être séduit par l'ambiance générale et par les infrastructures proposées. Le Senior Hotel propose 68 studios et appartements d'une superficie de 34 à 80 m^2, ainsi que 4 chambres pour des séjours de courte durée ou des vacances. En les visitant, on

s'aperçoit que chaque logement privilégie la luminosité, le confort et la qualité de vie. Sécurité des hôtes oblige : chaque logement dispose d'un système de téléalarme qui, en cas de besoin, permet aux collaborateurs de soins de réagir dans les plus brefs délais.

PERSONNES SEULES OU EN COUPLE, COURTS OU PLUS LONGS SÉJOURS

Première résidence de ce type dans le pays, le Senior Hotel propose diverses possibilités de séjours pour personnes seules ou couples. L'établissement est accessible pour des vacances, des courts séjours de convalescence ou d'autres types de séjours tels qu'un séjour découverte. Dans tous les cas, les hôtes profitent d'une pension complète (avec service à table) et de nombreux services : pressing, animations, ménage, sorties…

En optant pour le Senior Hotel, les hôtes font le choix du confort. Ils optent aussi pour une qualité de service et de vie qui n'entrave en rien leur liberté, leur autonomie et leur indépendance, en toute sécurité.

SENIOR HOTEL
Die Service-Residenz in Echternach

Senior Hotel
9, rue de l'Hôpital
L-6448 Echternach
Tél. : 72 64 50

reception@seniorhotel.lu
www.seniorhotel.lu

PARAMEDICUS

Un personnel soignant au plus proche de vous

LA BIENVEILLANCE ET LE BIEN-ÊTRE DE NOS PATIENTS SONT POUR NOUS UNE PRIORITÉ !

Nos soignants sont avant tout des professionnels de santé aux valeurs humaines fortes et nous leur demandons de traiter nos patients comme s'il s'agissait de leur propre famille.

Lorsque nous recrutons du personnel soignant pour réaliser vos soins à domicile, nous veillons à respecter des critères de sélection qui visent avant tout à vérifier l'implication et l'ouverture au dialogue de nos futurs collaborateurs.

Pouvoir donner la possibilité à nos patients de s'exprimer dans leur langue maternelle est pour nous une priorité : le dialogue social est la clé d'une relation de confiance, dans le respect de la vie privée.

Au-delà des soins à domicile, notre personnel est avant tout bienveillant et à l'écoute de nos patients.

Un sourire, un petit service ou simplement une conversation plaisante suffisent très souvent à égayer la journée de tout un chacun.

Chez Paramedicus, c'est l'humain et le respect de la dignité qui motivent et portent nos équipes.

NEWS

Le 1er octobre 2023, Paramedicus a ouvert une seconde antenne à Livange.

Paramedicus a fêté ses 10 ans d'existence en 2022 !

Depuis, la société a dépassé la centaine de collaborateurs en proposant également des soins en psychologie et en ergothérapie.

Nos produits et services

Nos services
- Soins Infirmiers
- Infirmier relais
- Aides à domicile
- Soins Palliatifs
- Kinésithérapie - Ergothérapie
- Psychologie - Neuropsychologie

PARAMEDICUS

Paramedicus Soins à domicile
4, rue John Lennon | L-4371 Belvaux
55 55 92

Paramedicus
www.paramedicus.lu

PAS BESOIN D'ÊTRE UN GÉNIE POUR COMPRENDRE LA TECHNOLOGIE !

Découvrez comment les seniors peuvent utiliser les nouvelles tendances du monde de la technologie à leur avantage.

L'arrivée de la technologie a apporté de nombreux avantages à notre société, tant pour les jeunes que pour les personnes moins jeunes. Avec un monde de plus en plus connecté, les personnes âgées découvrent de nouvelles opportunités grâce à l'utilisation intelligente de la technologie. Cela suscite des discussions intéressantes sur comment les ateliers numériques peuvent aider aux aînés, comment les innovations technologiques en santé améliorent les soins des seniors. Cette exploration approfondie de l'utilisation de la technologie chez les personnes âgées offre un aperçu passionnant des progrès actuels et futurs qui transforment notre société en un lieu plus inclusif pour tous, quel que soit leur âge.

APPLICATIONS THÉRAPEUTIQUES

La révolution technologique dans le domaine de la santé a ouvert un monde de possibilités pour les personnes âgées en améliorant l'accessibilité, la surveillance et la gestion des conditions médicales. Les dispositifs portables, tels que les montres intelligentes et les capteurs de santé, sont devenus des alliés essentiels pour les personnes âgées. Ces appareils surveillent en temps réel des paramètres vitaux tels que la fréquence cardiaque, la pression artérielle et les niveaux d'activité physique. En détectant les anomalies rapidement, ces dispositifs aident à prévenir les complications potentielles. Les applications de santé offrent également un moyen pratique de suivre les rendez-vous médicaux, de gérer les médicaments et de recevoir des rappels pour les prises de médicaments, ce qui contribue à une meilleure observance thérapeutique.

LA TÉLÉMÉDECINE

La télémédecine, une pratique de plus en plus répandue, permet aux seniors de consulter des médecins et des spécialistes depuis le confort de leur domicile. Cela élimine les barrières géographiques et facilite l'accès aux soins, surtout pour ceux vivant dans des zones plus éloignées ou pour ceux qui rencontrent des difficultés à se déplacer.

De plus, les technologies de suivi à distance (monitorés par les applications ou les montres intelligentes) aident les médecins à surveiller les patients atteints de maladies chroniques, tels que le diabète ou l'hypertension, à distance. Les alertes automatiques sont générées en cas de fluctuations anormales, permettant ainsi une intervention rapide et personnalisée.

RÉALITÉ VIRTUELLE (RV)

La réalité virtuelle peut être utilisée pour la gestion de la douleur et la thérapie cognitive. La RV sert de technique de distraction pendant les procédures douloureuses, réduisant la sensation de douleur en immergeant les personnes âgées dans des environnements virtuels apaisants. Quant aux programmes de RV conçus pour la réhabilitation cognitive, ils aident les personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer, de démence ou de lésions cérébrales en stimulant la mémoire, l'attention et les capacités de résolution de problèmes.

Les seniors peuvent se rendre virtuellement dans des lieux exotiques, des sites historiques ou des lieux de leur passé, ce qui leur procure un sentiment d'aventure et de nostalgie.

En somme, ces avancées technologiques ne se contentent pas d'améliorer la qualité des soins pour les personnes âgées, elles offrent également une tranquillité d'esprit en permettant un suivi continu, une gestion proactive des maladies chroniques et un accès plus facile aux professionnels de la santé, contribuant ainsi à une vie plus saine et plus autonome pour les seniors.

FORMATIONS POUR SENIORS

Nos formations, votre atout.

Le Luxembourg Lifelong Learning Centre propose des formations pour les seniors dans les domaines suivants :

- les technologies de l'information et la photographie ;
- les droits des citoyens ;
- la retraite et la succession ;
- l'art et l'histoire ;
- les activités de bien-être ;
- la santé et la sécurité ;
- les plaisirs de la vie.

Horaires :
en journée, 1 à 3 heures

Langues :
majoritairement en langue luxembourgeoise et française

Lieu :
Les formations ont lieu à la CSL / LLLC :
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Repas de midi :
Les participants ont la possibilité de prendre le repas de midi (12h00-14h00) le jour de la formation.

Inscription :
Veuillez vous inscrire sur LLLC.lu ou par e-mail.
Personne de contact : Mireille De Bruin
T +352 27 494 631 | mireille.debruin@csl.lu

Découvrez le détail de nos formations pour seniors :
LLLC.lu

YOU'LL NEVER WORK ALONE.
CHAMBRE DES SALARIÉS LUXEMBOURG
LUXEMBOURG LIFELONG LEARNING CENTRE
LA FORMATION CONTINUE DE LA CHAMBRE DES SALARIÉS
ANNÉE EUROPÉENNE DES COMPÉTENCES

INFO-ZENTER DEMENZ

Über Vergesslichkeit, Demenz und mehr

Plötzlich ist es soweit: Sie bemerken an sich oder an einer Ihnen nahestehenden Person Ungewohntes. Immer öfters wird etwas vergessen, der Weg nicht mehr auf Anhieb gefunden oder es fällt schwer, sich auf eine Sache zu konzentrieren.

Dann steht fast immer sofort ein Gedanke im Raum: Habe ich etwa eine Demenz?

Schon der Gedanke daran ist äußerst unangenehm. Doch: Viele Menschen, die Probleme mit dem Gedächtnis und der Orientierung oder eine Demenzdiagnose haben, leben ein aktives und glückliches Leben. Ein erfülltes Leben, selbst bei kognitiven Einschränkungen, ist sowohl für die betroffenen Personen als auch für ihre Angehörigen möglich.

WAS IST DEMENZ?

Wir Menschen verfügen über sogenannte „kognitive Fähigkeiten“, dazu zählen beispielsweise das Gedächtnis, die Aufmerksamkeit, die Orientierung oder die Sprache. Diese Fähigkeiten verändern sich im Lauf des Lebens kontinuierlich. Mit zunehmendem Alter ist es normal, dass bestimmte Fähigkeiten abnehmen. Manchmal kann es aber auch zu sehr stark ausgeprägten Abbauprozessen kommen. Dann stellt sich die Frage, ob man es mit einer sogenannten Demenzerkrankung zu tun hat.

« Das Team vom Info-Zenter Demenz (v.l.n.r.) :
Maiti Lommel, Christine Dahm-Mathonet, Isabel Pereira und Lisa Friederes.»

Demenz wird als **Oberbegriff für mehr als fünfzig verschiedene Krankheiten** verwendet, welche die Funktion des Gehirns beeinträchtigen. Dadurch sind betroffene Personen in unterschiedlichem Umfang in ihren Aktivitäten des täglichen Lebens und/oder des Berufs eingeschränkt und auf Unterstützung angewiesen. Doch ebenso wie bei anderen Krankheiten ist auch hier grundsätzlich ein gutes und weitgehend selbstbestimmtes Leben möglich.

Demenz ist kein charmanter Begriff, denn er bedeutet „ohne Geist“. Viele betroffene Menschen lehnen ihn deshalb als unzutreffend und stigmatisierend ab und sprechen lieber von Vergesslichkeit oder kognitiver Behinderung.

DEMENZ ODER EINFACH VERGESSLICHKEIT?

Jeder Mensch ist ab und zu vergesslich. Es besteht kein Grund zur Sorge, wenn Sie ab und zu die Schlüssel verlegt haben oder unsicher sind, ob Sie die Haustür abgeschlossen haben. Vergesslichkeit ist zwar eines der bekanntesten Anzeichen

von Demenz, tritt jedoch meist nicht als alleiniges Anzeichen auf.

Wenn die Vergesslichkeit bei Ihnen allerdings immer häufiger vorkommt und in verschiedenen Alltagsbereichen auftritt, oder wenn weitere Anzeichen sich bemerkbar machen, ist es ratsam sich eine Abklärung beim Hausarzt oder Neurologen einzuholen.

DIAGNOSE DEMENZ

Sollten Sie sich dafür entscheiden, einen diagnostischen Prozess zu durchlaufen, und sollte an dessen Ende die Diagnose „Demenz“ lauten, werden Sie sicherlich erst einmal geschockt sein. Doch bedenken Sie, dass dieses Wort erst einmal gar nicht viel über Ihre persönliche Situation aussagt: Demenz ist nur ein ganz allgemeiner Oberbegriff für eine Vielzahl von Ausprägungen und Verläufen kognitiver Veränderungen.

Für manche Menschen geht die Demenzdiagnose mit einer großen Erleichterung einher. Über längere Zeit machten sich vielleicht ungewöhnliche Veränderungen bemerkbar. Die Diagnose benennt nun scheinbar das, was sie eventuell schon länger vermutet haben und gibt den aufgetauchten Veränderungen einen Namen.

Andere verwehren sich selbstbewusst gegen die Zuschreibung eines für sie stigmatisierenden und pauschalisierenden Begriffs wie Demenz. Für beide Gruppen wird es jetzt aber darum gehen, sich ihre ganz konkrete Situation anzuschauen und gemeinsam mit nahestehenden Personen zu überlegen, wie es nun weitergehen kann.

WIE GEHT ES WEITER?

Auf unserer Webseite www.demenz.lu haben wir wichtige Informationen für das Leben mit kognitiven Einschränkungen bereitgestellt. Schauen Sie doch mal rein oder kontaktieren Sie uns (Tel.: 26 47 00; per Mail info@demenz.lu).

Schauen Sie doch mal rein oder kontaktieren Sie uns:
→ Tel.: 26 47 00
→ info@demenz.lu

LE VIAGER

Virdeeler fir de Verkeefer

- Dir hutt en Zousazakommes obschon dir doheem bleiwe kënnt.
- Dir kritt eng Iwwerweisung vun engem Deel vum Kapital plus eng Rent bis un d'Liewensenn.
- Dir hutt eng Erhéijung vun ärer Kafkraaft. (Z.Bsp : Dir kënnt d'Studien vun ären Enkelkanner finanzéieren. Dir kënnt ären Objet renovéieren, asw.)

Virdeeler fir de Keefer

- Dir kënnt kafen ouni direkt alles ze bezuelen.
- Dir baut iech Eegentum op, andém dir a Stufen kënnt bezuelen.
- Et ass eng aner Manéier fir ze spueren.

Lah Hom

LAH-HOM Immobiliere Sarl
Francoise: 691 715 622
info@viager-equilibre.lu
www.viager-equilibre.lu

Déi Ideal LÉISUNG!

Fondation Jean-Pierre Pescatore

Äert Doheem am Häerz vun der Stad

D'Fondatioun J.P. Pescatore bitt 348 Senioren eng Plaz, ob eleng oder an der Koppel. Den Openthalt ka permanent sinn, awer och zäitweileg, woufir 7 Vakanzebetter zur Verfügung stinn.

13, Avenue Jean-Pierre Pescatore | L-2324 Luxembourg

www.fondation.lu

MAISON DU DIABÈTE

Diabetes – und dann?

Bei der Diagnose Diabetes fühlen sich viele zunächst überfordert. Um sich nicht von der Krankheit überrollen zu lassen, hilft es, sie zu verstehen um Diabetes in ein zufriedenes Leben einzubinden.

Den einen richtigen Weg, mit Diabetes zu leben, gibt es nicht. Jeder soll für sich selbst entscheiden wie er mit seinem Diabetes im Alltag umgehen möchte.

Jeder Mensch mit Diabetes kann selbst am besten Einfluss auf das Diabetesmanagement und den Krankheitsverlauf nehmen.

Blicken Sie auf Ihre bisherigen Lebensgewohnheiten und passen sie diese an Ihren Diabetes an: Ihre Lebensziele, Ihre Ernährungsgewohnheiten, den Stellenwert von körperlicher Bewegung und anderen Dinge.

Was würden und können Sie verändern, was möchten Sie Neues ausprobieren?

Eine Diabetesberatung vermittelt Ihnen die nötigen Informationen zum Umgang mit Diabetes und die DiabetesberaterInnen stehen Ihnen unterstützend zur Seite um ihre Krankheit in Ihrem Alltag selbst zu behandeln und Selbstverantwortung

zu gewinnen. Wenn gewünscht können gemeinsam Ziele festgesetzt werden um Gewohnheiten im Alltag neu zu denken oder anzupassen. Gemeinsame Ziele können helfen, Gewohnheiten im Alltag neu zu betrachten und/oder anzupassen.

Das Gute daran ist: in einer modernen Diabetes-Therapie gibt es keine generellen Verbote!

Die vereinfachten Methoden zur Blutzuckerselbstkontrolle und die zahlreichen Therapiemöglichkeiten erleichtern es, eine geeignete Behandlung zu finden, um ein gutes Blutzuckermanagement zu erreichen.

Die Maison du Diabète der ALD empfängt, informiert, berät und unterstützt alle, die sich von Diabetes betroffen fühlen.

Sie bietet unter anderem:
- Individuelle Beratungen durch spezialisierte Fachkräfte (Diabetes- und Ernährungsberatung)
- Schulungsprogramme und Informationsabende in der Gruppe
- Informationsmaterial, Konferenzen, Fortbildungen, …

SERVICE NATIONAL D'INFORMATION ET DE MÉDIATION DANS LE DOMAINE DE LA SANTÉ

Créé par la loi du 24 juillet 2014 relative aux droits et obligations du patient, le service du médiateur de la santé est un service étatique et indépendant à disposition des patients et professionnels de santé.

Nous sommes à l'écoute des patients et des prestataires de soins de santé qui ont besoin d'informations sur leurs droits et obligations ou qui cherchent à trouver une solution à un différend au travers la médiation.

PRÉVENTION, INFORMATION ET ACCÈS AU DROIT

Le service du médiateur de la santé informe les patients comme les prestataires de soins de santé de façon impartiale sur leurs droits et obligations. Chacun peut s'informer sur :

- les droits et obligations du patient : parmi ces droits comptent le droit à l'information ; le droit à un dossier patient soigneusement tenu à jour et le droit d'accès au dossier ; la désignation d'une personne de confiance; la possibilité de se faire accompagner par une personne de son choix … ;
- le système de santé luxembourgeois : son fonctionnement et ses principaux acteurs, en particulier les prestataires de soins de santé reconnus ;

- la médiation dans le domaine de la santé ainsi que son déroulement ;
- les autres possibilités de règlement d'un différend (instances ordinales ; juridictions ...).

PLAINTES ET MÉDIATION

La relation entre prestataires et patients n'est pas toujours sans difficulté. Des différends peuvent surgir au niveau humain, en raison de questions non résolues, ou encore après un incident.

La résolution d'un conflit passe souvent par le renforcement du dialogue. La médiation, qui est un processus volontaire, simple et rapide, repose sur le dialogue des parties. Dans l'intérêt commun des parties, des questions ouvertes, des difficultés ou des incidents sont thématisés en médiation. Cela permet de rechercher, de bonne foi, une issue consensuelle, voire d'envisager le maintien de la relation.

La médiation est confidentielle. Le médiateur de la santé est omni-partial et soutient les parties dans la recherche d'une entente. Il n'occupe pas la fonction de juge.

Dans de nombreux cas, il s'agit en priorité de mieux comprendre au travers la médiation ou d'éviter qu'une même situation ne se reproduise. Parfois, la solution commune consiste en un autre traitement pour corriger un résultat insatisfaisant ou en une remise d'une partie des frais payés par le patient. Si une erreur médicale ne peut être exclue et que l'assurance du prestataire est d'accord pour s'associer, la médiation permet

également de décider ensemble d'une expertise pour pouvoir envisager par la suite une indemnisation.

Lorsqu'un accord est trouvé en médiation, un accord écrit de médiation qui reprend les engagements réciproques pris par les parties peut être signé. Il engage les parties.

POINT DE CONTACT SOINS TRANSFRONTALIERS

Le service national d'information et de médiation dans le domaine de la santé remplit par ailleurs la fonction de point de contact national en cas de soins transfrontaliers, cela en étroite collaboration avec la CNS qui couvre le volet tarification et remboursement de ces soins.

LUX DEBARRAS

SOCIÉTÉ LUXEMBOURGEOISE,
AU SERVICE DES CITOYENS

SPÉCIALISTE VIDE-MAISONS – APPARTEMENTS
★
DÉMÉNAGEMENTS
★
DÉBARRAS TOUTES SORTES CAVES, GRENIERS, ETC.
★
TRANSPORTS DES GROS ENCOMBRANTS
ET ÉLECTROMÉNAGERS
★
DÉMONTAGE CUISINE
★
GESTION, TRI ET TRANSPORT DES DÉCHETS

34 RUE PHILIPPE II L-2340 LUXEMBOURG

+352 661 80 40 22
INFO@LUXDEBARRAS.LU
WWW.LUXDEBARRAS.LU

POINT DE CONTACT POUR LES PATIENTS HOSPITALISÉS CONTRE LEUR GRÉ

L'hospitalisation d'une personne en milieu psychiatrique sans son consentement est une mesure exceptionnelle encadrée par la loi modifiée du 10 décembre 2009 relative à l'hospitalisation sans leur consentement de personnes atteintes de troubles mentaux. Le service du médiateur de la santé remplit la fonction de point de contact auquel les patients et leurs proches peuvent s'adresser, s'ils veulent s'informer sur leurs droits spécifiques en la matière.

SOUHAITEZ-VOUS EN SAVOIR PLUS ?

Service national d'information et de médiation dans le domaine de la santé

11, rue Robert Stumper (2e étage)
L-2557 Luxembourg
Tél. : 24 77 55 15
info@mediateursante.lu
www.mediateursante.lu

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Service national d'information et de médiation dans le domaine de la santé

#entredebonnesmains
#ingoodhands
#ingutenHänden
#emboasmãos
#aguddenhänn
Stëftung
HËLLEF
DOHEEM
zanter méi wéi 20 Joer
Mat der
Stëftung Hëllef Doheem
sidd Dir
a gudden
Hänn
40 20 80
WWW.SHD.LU

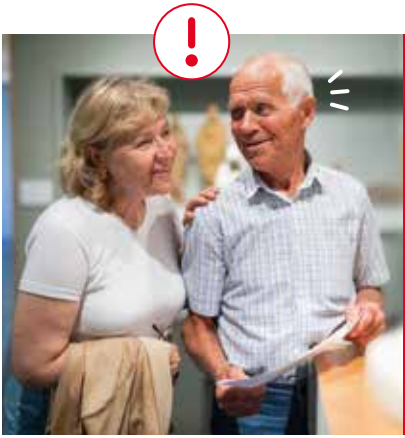
MP
MAISON PLATZ
POMPES FUNÈBRES GÉNÉRALES
1 rue de la Boucherie
L-1247 LUXEMBOURG
66 rue des Prés
L-7333 STEINSEL
Tel: 22 32 48 (24h/24 - 7j/7)
Pompes Funèbres Générales
du Luxembourg
Depuis 1900 au service des familles
Exposition permanente de cercueils et
d'urnes
Transports nationaux et internationaux
www.platz.lu
info@platz.lu

SOZIAL BLEIBEN IM 3. ALTER

Einsamkeit kann schwer auf der Seele liegen und soziale Kontakte sind wichtig für uns. Im Alter wächst das Risiko sozialer Isolation durch Krankheit und den Verlust geliebter Menschen. Aber: Einsamkeit ist keine Einbahnstraße. Hier finden Sie einige Tipps für mehr Wohlbefinden.

KULTURELLE AKTIVITÄTEN

Der Besuch von Museen und kulturellen Einrichtungen im 3. Alter ist von großer Bedeutung. Diese Aktivität bietet geistige Anregung, fördert lebenslanges Lernen und hält das Gehirn aktiv. Zusätzlich ermöglicht sie soziale Interaktion und Gemeinschaft, trägt zur Erhaltung des kulturellen Erbes bei und bietet emotionale Bereicherung und Inspiration. Diese Erfahrungen machen das Leben im Alter sinnvoll und erfüllend, unterstreichen die Wichtigkeit kultureller Aktivitäten für Menschen jeden Alters und fördern ein aktives und bereicherndes Altern.



Vergünstigte Eintrittspreise für Senioren:

- Musée national d'histoire naturelle (ab 65 Jahren)
- Villa Vauban und Lëtzebuerg City Museum (ab 60 Jahren)

In Luxemburg bieten viele andere Museen freien oder sehr preiswerten Eintritt, was eine optimale Gelegenheit darstellt, neue Menschen kennenzulernen und sich gleichzeitig weiterzubilden.

AKTIVITÄTEN FÜR SENIOREN

In den meisten Gemeinden in Luxemburg werden verschiedene Aktivitäten, exklusiv für Senioren, angeboten. Meistens werden ein gesunder Mix aus physischen und Gruppenaktivitäten angeboten, wie zum Beispiel Wanderausflüge, kreative Bastelworkshops oder Sprachkurse. Diese Aktivitäten fördern nicht nur die körperliche Bewegung, sondern bieten auch die Möglichkeit, neue Freundschaften zu schließen und bestehende zu vertiefen.

EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT

Wer sich körperlich und geistig fit fühlt, kann sich neben dem wohlverdienten Ruhestand ehrenamtlich engagieren. Für Seniorinnen und Senioren gibt es viele Möglichkeiten, sich sinnvoll einzubringen und für andere da zu sein. Zum Beispiel in Kinder- und Jugendprojekten, im Naturschutz oder mit einem Engagement in der Gemeinde.

- Fleegt Dir eng Persoun a fillt lech iwwerfuerdert, stousst dobäi un Är Grenzen?
- Spiert Dir lech eleng, ouni Ënnerstëtzung, virun engem Bierg mat Problemer a Bezuch op eng krank Persoun an Ärem Ëmfeld?
- Sidd Dir selwer betraff vu Krankheet, Iwwermiddung a wësst Ärer Hänn kee Rot méi?

ZithaMobil un Ärer Säit!
Mir ënnerstëtzen a schwéiere Momenter
+352 691 644 644
ZithaHotline
Méindes bis Freides (ausser d'Feierdeeg) **vu 9.00 - 12.00 Auer**

zitha

BASTELN UND ANDERE FREIZEITBESCHÄFTIGUNGEN

Im Ruhestand stellen Senioren häufig fest, dass sie viel mehr Zeit zur Verfügung haben, als sie es gewohnt sind. Während viele Senioren bereits wissen, was sie mit ihrer Freizeit anfangen wollen, fühlen sich andere vielleicht etwas fremd, weil sie nicht wissen, wie sie ihre Zeit nutzen sollen, die sie früher mit Arbeit, Kindererziehung und anderen Pflichten verbracht haben.

Der Übergang in den Ruhestand ist der perfekte Zeitpunkt, um kreative Hobbys für Senioren zu entdecken. Hobbys für Senioren gibt es in Hülle und Fülle. Es gibt also keinen Grund, die Tage gelangweilt und unproduktiv zu verbringen, sondern die verfügbare Zeit nutzen, um Neues auszuprobieren oder alte Gewohnheiten wieder aufzunehmen.

Geflochtene Teppiche aus Stoffresten: Stoffreste können in Streifen geschnitten und zu geflochtenen Teppichen verarbeitet werden. Diese Teppiche sind nicht nur dekorativ, sondern auch funktional und können als Badematte oder Teppich in verschiedenen Räumen verwendet werden.

DIY-PROJEKTE

Windlichter aus leeren Gläsern: Senioren können leere Gläser mit Farbe, Glitzer oder Stoffen verzieren, um hübsche Windlichter für den Garten oder das Zuhause zu gestalten. Ein Teelicht darin sorgt für eine stimmungsvolle Atmosphäre.

Blumentöpfe aus Dosen: Leere Dosen können gewaschen, bemalt und mit kleinen Pflanzen bepflanzt werden, um charmante Blumentöpfe zu schaffen. Das ist nicht nur umweltfreundlich, sondern bringt auch Freude in den Garten oder auf den Balkon.

association luxembourg alzheimer

Eis Erfarung och bei Iech doheem
ala plus, Hëllefs- a Fleegedéngscht doheem

T. 26 007-1 | www.alzheimer.lu

Lesezeichen aus Kartonresten: Kartonreste können in verschiedene Formen geschnitten und mit Stoffen oder Papierresten beklebt werden, um einzigartige Lesezeichen zu gestalten. Diese sind nicht nur praktisch, sondern auch ein schönes Geschenk für Buchliebhaber.

Vogelhäuschen aus Milchkartons: Leere Milchkartons können gereinigt, bemalt und mit einer Öffnung versehen werden, um ein einfaches Vogelhäuschen zu erstellen. Senioren können dann die Vögel im Garten beobachten, während sie sich an ihrem handgemachten Vogelhäuschen erfreuen.

Scrapbooking: Beim Scrapbooking handelt sich um eine kreatives Technik, bei dem Fotos, Erinnerungsstücke und andere Memorabilia in dekorativer Weise in Alben oder Bücher eingefügt werden, um besondere Ereignisse oder Erinnerungen festzuhalten und zu präsentieren.

Töpferei und Keramik: Warum versuchen Sie sich nicht einmal in der Töpferkunst? Einführende Kurse gibt es an verschiedenen Stellen im Land. Das Töpfern verbessert die Feinmotorik und kann zum Stressabbau beitragen. Außerdem fördert das Erlernen neuer Fähigkeiten das Gedächtnis und hält somit den Geist aktiv.

ESCHER BUREAU D'INFORMATION
Besoins spécifiques & Seniors

Le Service Seniors – Besoins spécifiques de la Ville d'Esch-sur-Alzette s'adresse aux seniors, aux citoyens à besoins spécifiques et leurs proches.

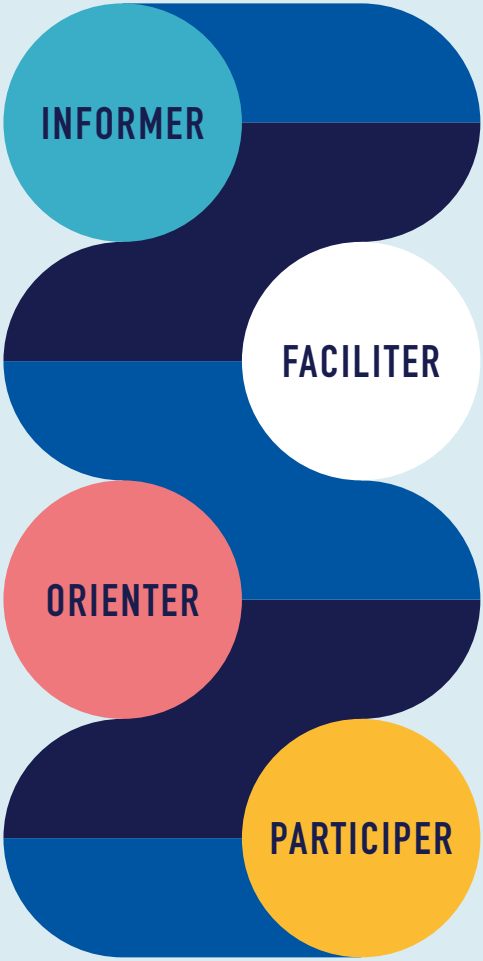
Avez-vous des questions ?
des suggestions ?
Besoin d'un conseil ?
Souhaitez-vous vous renseigner sur les offres de loisirs, l'assurance-dépendance, le repas sur roues, le Téléalarme, les services d'aide... ?

Alors, n'hésitez pas et contactez-nous ! Venez nous rencontrer et/ou abonnez-vous à notre page Facebook et/ou envoyez-nous un courriel.

ESCHER BIBSS
Escher Bureau d'information
Besoins spécifiques & Seniors

24, rue Louis Pasteur
L-4276 Esch/Alzette
T : 2754 - 2210
Fax : 54 35 14 - 221

escherbibss@villeesch.lu
Escher BiBSS
www.esch.lu



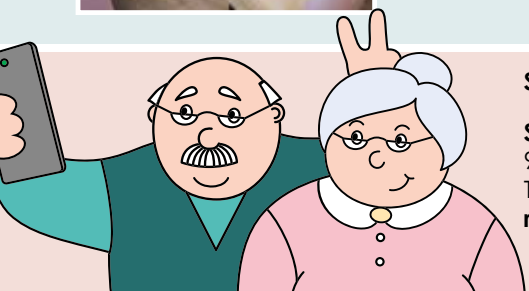
SENIOR HOTEL

Die Service-Residenz in Echternach

Optez pour la liberté sécurisée

- Cadre de vie exceptionnel au cœur de la nature et à quelques pas du centre historique
- Bibliothèque, salle de jeux, activités et loisirs diversifiés
- 4 chambres en court séjour, pour des vacances, pour convalescence ou à tester avant d'y résider
- 68 studios et appartements de 34 à 80 m²

Visite sur rendez-vous



Suivez nos heureux résidents sur Facebook

SENIOR HOTEL
9, rue de l'Hôpital L-6448 Echternach
Tél. : 72 64 50
reception@seniorhotel.lu **www.seniorhotel.lu**