



NOUVELLE LOI POUR LE CONGÉ D'AIDANT !

Le congé d'aidant est un congé extraordinaire de 5 jours qui vous est accordé, en tant que personne salariée, pour apporter des soins personnels ou une aide personnelle à un membre de votre famille ou à une personne qui vit dans votre ménage.

Personnes concernées

Toute personne liée par un contrat de travail a droit à ce congé extraordinaire. Ce congé extraordinaire est prévu pour apporter des soins personnels ou une aide personnelle à un membre de votre famille ou à une personne qui :

- vit dans votre ménage;
- et nécessite des soins ou une aide considérable pour raison médicale grave qui :

- réduit sa capacité et son autonomie, la rendant incapable de compenser ou de faire face de manière autonome à des déficiences physiques, cognitives ou psychologiques ou à des contraintes ou exigences liées à la santé; et

- est attestée par un médecin.

Comme « *membre de la famille* » au sens du présent congé sont considérés :

- le fils/la fille;
- la mère/le père;
- le conjoint ou le partenaire.

Pour les modalités pratiques, rendez-vous sur : guichet.lu

3^e ÉDITION JOURNÉE DE L'AIDANT

SOIRÉE CINÉ-DÉBAT

VENDREDI 06/10/2023

À 19H00 @CINÉMA UTOPIA



INTRO

Cher·e lecteur·rice, client·e, aidant·e,

Nous entamons déjà le dernier trimestre de l'année. L'été a été propice aux personnes qui aident et soutiennent un proche et qui sont encore en activité professionnelle. En effet, la Chambre des députés a voté le 11 juillet dernier, le « *congé d'aidant* ». Ce congé exceptionnel de cinq jours est prévu pour aider ou accompagner un membre de sa famille et nous vous en parlerons de manière plus détaillée dans cette édition. Nous aurons également le plaisir de vous donner plus d'informations sur notre **3^e Journée de l'Aidant** dans ce numéro. Pour rappel, l'événement aura lieu le **6 octobre** prochain au **cinéma Utopia**. N'oubliez pas de vous y inscrire !

D'ailleurs, avez-vous déjà entendu parler de la formation à l'aidant ? Non... alors rendez-vous en page 2 pour en savoir plus.

Nous mettrons aussi l'accent sur les ateliers thématiques à venir à la saison automnale sur nos sites d'Esch-sur-Alzette, Lorentzweiler et Wasserbillig. Et pour finir cette édition, nous vous invitons à prendre quelques minutes pour faire un petit test. Nous vous souhaitons un agréable automne !

L'équipe Aidant.lu

3^E JOURNÉE DE L'AIDANT

L'équipe **Aidant.lu** a le plaisir de vous inviter à une soirée ciné-débat, avec la projection du film «*Amour*», le vendredi 6 octobre 2023 au **Cinéma Utopia**, 6 avenue de la Faïencerie à Luxembourg. Ce film de Michaël Haneke, Palme d'Or au Festival de Cannes en 2012, plonge dans le quotidien d'un couple d'octogénaires, Georges et Anne, mis à rude épreuve suite à la soudaine petite attaque cérébrale d'Anne.

La participation à ce ciné-débat est gratuite mais il est fortement recommandé de s'inscrire.

Nous vous remercions de bien vouloir confirmer votre présence à **e-mail : info@aidant.lu** ou **tél. : 2755-3078** ou de contacter votre antenne de soins locale. Nous espérons pouvoir vous rencontrer nombreux lors de cet événement!

Si vous avez besoin d'aide pour organiser votre déplacement et/ou prendre en charge la personne que vous aidez au quotidien, contactez votre antenne de soins locale Help! Nous trouverons ensemble une solution.



FORMATION

Vous êtes aidant ? Par le biais de l'assurance dépendance, il est possible que vous bénéficiez d'un **forfait annuel de 6 heures de formation par an!** Alors profitez des conseils des professionnels de santé du réseau Help. Cette formation a pour objectif de vous conseiller et de vous former dans l'exécution des aides et soins à fournir à la personne dépendante dont vous assurez la prise en charge. Vous apprendrez les techniques et le savoir nécessaire dans le domaine des actes essentiels de la vie: hygiène corporelle, élimination, nutrition, habillement et mobilité. Contactez votre antenne de soins locale pour toute information complémentaire !

PROGRAMME DE LA SOIRÉE

18h30 Accueil des invités

18h50 Mot d'introduction et projection du film

21h15 Échanges autour du film, animés par l'équipe Aidant.lu

21h30 Verre de l'amitié

Participation gratuite et inscription obligatoire.

DE 3. TAG DER PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN

Das **Aidant.lu**-Team freut sich, Sie zu einem Filmabend mit Vorführung des Films «*Amour*» sowie anschließender Diskussion einzuladen am:

Freitag, 6. Oktober 2023, im **Kino Utopia**, 6, avenue de la Faïencerie, in Luxemburg.

Der Film von Michaël Haneke, der 2012 bei den Filmfestspielen von Cannes mit der Goldenen Palme ausgezeichnet wurde, taucht in den Alltag von Georges und Anne ein, eines Paares in seinen Achtzigern, das nach Annes plötzlichem Schlaganfall auf eine harte Probe gestellt wird.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung wird jedoch dringend empfohlen. Bitte bestätigen Sie Ihre Teilnahme unter **E-Mail: info@aidant.lu** oder **Tel.: 2755-3078** oder wenden Sie sich an Ihre lokale Pflegeantenne. Wir freuen uns, Sie bei dieser Veranstaltung zahlreich begrüßen zu können!

Wenn Sie Hilfe bei der An- und Abfahrt oder bei der Betreuung der Person, die Sie täglich unterstützen, benötigen, wenden Sie sich an Ihre lokale Help-Pflegeantenne! Wir finden dann gemeinsam eine Lösung.

DE FORTBILDUNG

Pflegen Sie eine Person? Über die Pflegeversicherung ist es dann möglich, 6 Stunden Fortbildung pro Jahr zu erhalten! Profitieren Sie von den Ratschlägen der Gesundheitsprofis des Help-Netzwerks. Ziel der Fortbildung ist es, Sie bei der Durchführung von Hilfs- und Pflegemaßnahmen für die Person, die Sie pflegen, zu beraten und gezielt zu schulen. Sie erlernen Techniken und eignen sich wertvolles Wissen im Bereich der grundlegenden Lebensverrichtungen an, wie z. B. Hygiene, Toilettengang, Ernährung, An-/Auskleiden und Mobilität. Wenden Sie sich für weitere Informationen an Ihre lokale Pflegeantenne!

NOS ATELIERS THÉMATIQUES



Vous aidez un·e proche, un·e ami·e ou un·e voisin·e de façon régulière dans sa vie de tous les jours, dans les gestes du quotidien, pour ses relations à l'extérieur, ou en le soutenant moralement ? Alors nos ateliers thématiques pourraient vous intéresser !

Cette année, l'équipe **Aidant.lu** a développé quatre ateliers thématiques, spécialement pour vous. Deux thématiques ont déjà été abordées durant le premier semestre 2023 : « Comprendre et réagir face à l'agressivité d'un proche » et « Se former aux bons gestes pour aider un proche ». Deux autres ateliers thématiques sont prévus cet automne et durant l'hiver. Nous vous invitons cordialement à y participer :

- **Atelier** : « Où trouver de l'aide ? Comment sortir de l'isolement ? Vers qui se tourner ? » « Je me sens débordé », « je n'ai plus de temps », « je n'ai plus de vie » sont des phrases qui vous reviennent en tête depuis que vous êtes devenu un proche aidant ? Être le soutien numéro 1 d'un proche dépendant (malade, atteint d'un handicap ou âgé) représente une charge lourde. De plus, concilier

vie professionnelle, vie personnelle et responsabilités d'aidant peut s'avérer très compliqué. Mais pas impossible ! Au-delà des aides matérielles auxquelles vous avez droit en tant qu'aidant, il existe en effet de multiples possibilités de soutien moral ou psychologique qui vous seront suggérées via cet atelier.

- **Atelier** : « Respirer et apprivoiser les tensions par des petits exercices simples » Tirailé entre les besoins de la personne que vous aidez et toutes les exigences du quotidien, vous pouvez arriver à oublier vos propres besoins. Il est facile de se perdre dans le tourbillon de tout ce qu'il y a à faire. Lors de cet atelier, prenez un moment pour vous apaiser et vous ressourcer. Le temps d'une demi-journée, faites une place pour votre propre bien-être !



VOUS SOUHAITEZ VOUS INSCRIRE À UN DE NOS ATELIERS THÉMATIQUES ?

Contactez-nous au **2755-3078** ou par **e-mail** : info@aidant.lu.

Vous trouverez le programme détaillé de nos activités sur notre site www.aidant.lu/agenda.

La participation est gratuite mais l'inscription est fortement recommandée.

AIDANT.LU

des infos rien que pour vous !

Votre réseau d'aides et de soins Help a développé le site internet **Aidant.lu**. Vous y trouverez des réponses à vos questions et surtout des ressources vers où vous tourner lorsque vous en avez besoin.

En plus, n'hésitez pas à liker la page **Facebook/Aidant.lu**, vous y trouverez des conseils pour votre quotidien.

Plus d'informations :



www.aidant.lu

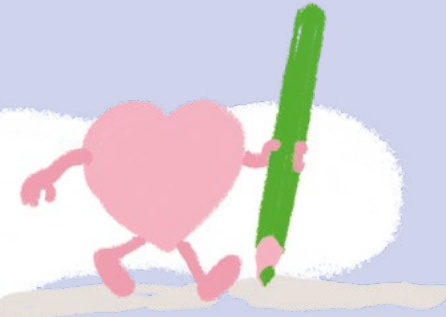


[Facebook/Aidant.lu](https://www.facebook.com/Aidant.lu)



2755-3078

La protection de vos données personnelles nous tient à cœur!



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



> **par courriel:**

gdpr-infos@help.lu



> **ou à l'adresse suivante:**

Help a.s.b.l.

Protection des données

11, Place Dargent,
L-1413 Luxembourg

IMPRESSUM

Help asbl
11, Place Dargent L-1413 Luxembourg
Tél. : 26 70 26
Email : info@help.lu
Site internet : www.help.lu
Editeur responsable : Help asbl
Coordination : Stéphanie Conter, Julien Naramski
Rédaction : Help asbl
Conception graphique :
Alternatives Communication S.à.r.l.
Impression : Imprimerie Centrale
Tirage : 2000 exemplaires
Imprimé sur du papier recyclé.

6 QUESTIONS POUR FAIRE LE POINT SUR VOTRE SITUATION

(Source : Suis-je un(e) aidant(e) ? | Klesia Kit Aide)

- 1 J'ai dans mon entourage (familial, amical, de voisinage), une ou plusieurs personnes fragiles, malades, âgées ou handicapées que j'aide quotidiennement sans percevoir de rémunération, même si celle(s)-ci n'habitent pas avec moi.
 oui! **non**
- 2 Cette aide me mobilise plusieurs heures par semaine ou de façon significative plusieurs fois par mois (week-end, vacances).
 oui! **non**
- 3 J'ai le sentiment que cette aide va au-delà de ce qui serait normal dans une relation comme la nôtre (de famille, de voisinage...) ou de ce que j'observe chez d'autres personnes que moi.
 oui! **non**
- 4 Cette situation a une influence sur ma propre vie en terme personnel : j'ai dû reporter certaines de mes activités (loisirs, soins médicaux...)
 oui! **non**
- 5 Cette situation a une influence sur ma vie professionnelle : j'ai dû m'absenter à cause de cela, j'y pense souvent, cela me préoccupe même au bureau...
 oui! **non**
- 6 Il m'arrive de me sentir fatigué et d'avoir envie de passer la main.
 oui! **non**

Si vous obtenez un total de OUI entre 2 et 3

Il est probable que vous soyez ce que l'on appelle un proche aidant, même si vous n'en avez pas encore conscience. Vous n'êtes pas seul et des aides sont disponibles. N'hésitez pas à nous contacter en cas de besoin au **tél. : 2755-3078** !

Si vous obtenez un total de OUI > 3

Vous êtes ce que l'on appelle un proche aidant. L'équipe **Aidant.lu** est à votre disposition ! N'hésitez pas à nous contacter afin de trouver ensemble des solutions adaptées à vos besoins.