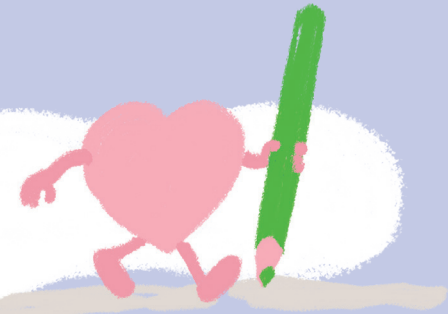


La protection de vos données personnelles nous tient à cœur!



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: Chloé Kolb
Rédaction: Help asbl
Conception graphique:
Alternatives Communication S.à.r.l.
Impression: Print Solutions
Tirage: 3255 exemplaires
Imprimé sur du papier recyclé.



Die Clubs Senior bieten ein vielfältiges Aktivitätsprogramm an!

DE DIE CLUBS SENIOR, ein vielseitiges Aktivitäten-Angebot!

Sie möchten etwas Schönes und Geselliges unternehmen, wissen aber nicht wo und wie? Denken Sie an die Clubs Senior!

Sie haben Lust, sich zu bewegen, nette Leute zu treffen und aus dem Haus zu gehen? Die Clubs Senior des Help-Netzwerks sind wie für Sie gemacht. Ob Sie sportliche, kulturelle oder spannende Aktivitäten oder einfach Geselligkeit suchen, Sie werden in den sehr abwechslungsreichen Programmen finden, was Sie suchen. Es ist für jeden etwas dabei! Wenn Sie an einer oder anderer Aktivität teilnehmen, nehmen Sie sich Zeit für sich selber und Sie genießen eine Pause in Ihrem Alltag.

Und obwohl sich diese Clubs in erster Linie an Senioren richten, kann jeder, ob jung oder weniger jung, an den Aktivitäten der Clubs teilnehmen.

Das Help-Netzwerk zählt in Luxemburg **6 Clubs Senior**:

- Club **Senior Muselheem**
- Club **Senior Syrdall**
- Club **Senior Uelzechtdall**
- Club **Senior Atertdall**
- Club **Senior An der Loupescht**
- **Mosaïque Club**

Die Clubs gestalten alle 3 bis 4 Monate ein neues Aktivitätsprogramm.

Sie können es online herunterladen: www.help.lu/de/services/clubs-senior oder es per Telefon anfragen: **26 70 26**.



DEUX ANNÉES TOUCHÉES PAR LA PANDÉMIE DU COVID-19



A côté des professionnels, les aidants proches ont été en première ligne pour veiller sur les personnes vulnérables.

La pandémie liée au COVID-19 a cruellement frappé le monde entier durant ces 2 dernières années. A côté des professionnels, les aidants proches ont été en première ligne pour veiller, de près ou de loin, sur les personnes vulnérables. Bien que ces soins informels restent invisibles, ils sont un pilier essentiel de notre système de santé, mis en exergue lors de cette crise sanitaire. Désarroi face à la fermeture des portes des institutions, arrêt de certains services, crainte d'une contamination croisée...

Pendant toute cette période, Help est resté à vos côtés. Ecoute et disponibilité ont été particulièrement au cœur de notre travail les deux dernières années. Soins à domicile, centres de jour, etc. : les solutions pour soutenir les aidants sont restées en place et n'ont pas manqué de vous apporter réconfort, pour que vous puissiez souffler.

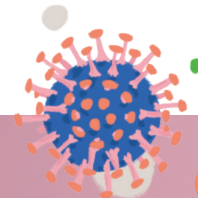
Lisez le témoignage de **Jeannie**, elle parle de son quotidien et de son ressenti en tant qu'aidante.

Bonne lecture!

INTRO

«La pandémie révèle les failles de notre société. Elle met tout à coup en lumière les 'oubliés', vous les aidants, qui avez tenu le coup chaque jour aux côtés de la personne aidée.

Le prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre a été quelque peu occulté ces derniers mois, au vu de la situation sanitaire. Alors que les restrictions s'allègent et qu'une vie normale reprend peu à peu, le réseau d'aides et de soins Help ne vous oublie pas et travaille à un programme d'activités spécialement dédié pour vous!



#aidant
indispensable



CONSEILS DU QUOTIDIEN



LU ENDLECH FRÉIJOER!



D'Deeg ginn endlech erëm méi laang, hei puer flott Iddie fir de Kapp e bëssi ze lëften.

Dir wëllt mat der Gäertnerei ufänken? Schwätzt als éischt mat ärem Dokter fir ze kucken op naischt dergéint schwätzt. Wann et keng Bedenken ginn, profitéiert vun der Gäertnerei fir mat Äre Noperen a Kontakt ze kommen. Verschidde Gemenge proposéieren e Gemeinschaftsgaart, dee fir d'Awunner zur Verfügung gestallt gëtt. Dëst

erméiglecht de Leit sech kennenzeléieren, sech fir d'Gestioun vum Gaart ze organiséieren an zemoos fir harmonesch Momenter zesumme ze verbréngen.

Sport war ni sou äert? Bewegung am Alldag ass scho wäertvoll, kuerz Strécken zu fous an Träpen huelen, am plaz de Lift.

LA LECTURE, UN LOISIR AGRÉABLE ET UTILE

Aimez-vous lire un bon livre? Cette activité procure à la fois plaisir et détente, tout en activant votre imagination pour un agréable moment de détente.



Parmi les bienfaits de la lecture, on peut noter une concentration accrue et une amélioration de la qualité du sommeil. Par ailleurs, en transportant le lecteur hors du quotidien, le stress s'en trouve fortement réduit. Autre fait notable sur la santé: la lecture réduit

les risques de maladie d'Alzheimer. Des études ont démontré que les adultes pratiquant des activités faisant intervenir le cerveau, telles que la lecture ou les mots croisés, présentent de plus faibles risques de développer la maladie d'Alzheimer. De plus, selon les

chercheurs de l'université de Yale, les personnes lisant plus d'une demi-heure par jour ont en moyenne une espérance de vie accrue de deux ans. Raison supplémentaire pour ne plus hésiter à ouvrir un livre!

« NE VOUS NÉGLIGEZ PAS AUTANT QUE MOI JE L'AI FAIT! »



Jeannie, mariée et mère de trois enfants, habite le Sud du pays. Elle est aidante depuis 13 ans de son mari atteint de la maladie de Parkinson. Elle revient sur son rôle et sur l'importance d'avoir de l'aide extérieure.

De quel soutien bénéficiez-vous actuellement?

Help vient deux fois par jour pour mon époux qui souffre de Parkinson. Même pendant la pandémie, Help a toujours été présent. Les collaborateurs de l'antenne viennent chaque jour et sont toujours à l'écoute. Nous trouvons ensemble des solutions qui me conviennent ainsi qu'à mon mari. Mon fils handicapé aide pour quelques tâches ménagères à la maison et ma petite-fille de 25 ans pour les courses. Mes amis sont aussi là pour m'écouter.

Comment vivez-vous la situation actuelle?

C'est difficile de voir que la personne avec laquelle vous êtes mariée depuis près de 50 ans n'est plus celle que vous avez connue. Cela fait beaucoup de peine.

Quels conseils donneriez-vous aux autres aidants?

Ne vous négligez pas autant que moi je l'ai fait un certain temps! On voit que sa famille ne va pas bien, qu'elle a besoin de quelqu'un. On est toujours là pour elle et on n'a pas le temps de faire attention à soi.

Suite à un gros problème de santé début 2022, Jeannie a décidé de s'accorder un peu de temps pour elle: une demi-journée sur la semaine durant laquelle elle fait une activité avec une copine. Le réseau Help assure à ce moment-là la garde à domicile de son époux.

En tant qu'aidante, de quoi auriez-vous besoin?

De parler avec des gens qui vivent la même situation que moi, pour échanger nos expériences de vie.



DE Haben Sie Lust aus dem Haus zu gehen?

Sie denken, dass der Gesundheitszustand Ihrer gepflegten Angehörigen es ihm nicht mehr erlaubt, zu verreisen oder seine Freizeit zu genießen?

Das Help-Netzwerk ist immer darum bemüht, das Wohlbefinden seiner Kunden zu verbessern und stellt Ihnen deshalb den Dienst „Freizeitaktivitäten“ zur Verfügung. Er bietet Ihnen und Ihrem gepflegten Angehörigen Auswege aus Isolation und Einsamkeit, unter denen Sie vielleicht leiden können.

Mehr Informationen:



www.help.lu/de/services/freizeitaktivitaeten

