



## EIN NEUER NAME FÜR DIE SENIORENCLUBS: CLUB AKTIV PLUS



Seit dem 1. März 2024 und durch das Inkrafttreten des Gesetzes über die Qualität von Dienstleistungen für ältere Menschen, haben die Seniorenclubs ihren Namen geändert und heißen nun **Clubs Aktiv Plus**.



Diese Clubs sind Orte der Begegnung, der Freizeitgestaltung, des Lernens, des Austauschs und der Beratung, die allen Generationen offenstehen und die Vielfalt des Alters sowie das Konzept des aktiven Alterns für Menschen im Rentenalter in den Vordergrund stellen.

Die Aufgaben der **Clubs Aktiv Plus** bestehen darin, die Senioren zu unterstützen, zu begleiten und zu beraten, um ein gutes Altern zu

fördern und ihre Lebensqualität zu verbessern. Als pflegender Angehöriger können Sie jederzeit an den Aktivitäten teilnehmen, um eine wohlverdiente Pause einzulegen, sich mit anderen Menschen auszutauschen und neue Kraft zu schöpfen. Die Mitarbeiter der **Clubs Aktiv Plus** stehen Ihnen bei Fragen und Anliegen gerne zur Verfügung.

### SIE KÖNNEN DIE AKTUELLEN PROGRAMME EINSEHEN



unter  
[www.clubaktivplus.lu](http://www.clubaktivplus.lu)  
oder [www.help.lu](http://www.help.lu)

oder telefonisch  
unter der Nummer **2755-3078**  
weitere Informationen  
anfordern.

EDITO



**Liebe Leserinnen und Leser,**

Sie helfen regelmäßig einem Angehörigen oder interessieren sich für das Thema *"Pflegende Angehörige"*? Auch 2024 werden wir weiterhin für Sie da sein und Sie in unserem 9. Newsletter über folgende Themen informieren:

- **Aktuelles:** Die Seniorenclubs haben ihren Namen geändert;
- **Selbstfürsorge:** Stressauslöser erkennen (Teil 1);
- **Unterstützung** bei der Begleitung einer demenzerkrankten Person.
- **Work-life-balance:** Vereinbarkeit von Berufsleben, Rolle als pflegender Angehöriger und Familien- und Sozialleben.

Darüber hinaus werden wir Sie über bevorstehende Veranstaltungen für pflegende Angehörige auf dem Laufenden halten.

**Lassen Sie sich inspirieren!**

**Das Team von Aidant.lu**



Der Schutz Ihrer persönlichen Daten liegt uns am Herzen!



Wir behandeln Ihre Daten vertraulich. Wenn Sie Informationen über die Verarbeitung Ihrer persönlichen Daten durch Help a.s.b.l. / Doheem Versuergt a.s.b.l. wünschen oder Ihre Rechte ausüben möchten, können Sie sich an den Datenschutzbeauftragten wenden.



> Per E-Mail:

gdpr-infos@help.lu



> oder unter der folgenden Adresse:

Help a.s.b.l.

Datenschutz

44, Boulevard Joseph 2,  
L-1840 Luxembourg

## IMPRESSUM

Help asbl  
2, rue Nicolas Bové L-1253 Luxembourg  
Tel.: 26 70 26  
Email: info@help.lu  
Website: www.help.lu  
Verantwortlicher Herausgeber: Help asbl  
Koordination: Myriam Heirens, Julien Naramski  
Redaktion: Help asbl  
Grafische Gestaltung :  
Alternatives Communication S.à.r.l.  
Druck: Imprimerie Centrale  
Auflage: 1.720 Exemplare.  
Gedruckt auf Recyclingpapier.

## ALLTAGSTIPPS

# WIE LASSEN SICH BERUFSLEBEN UND DIE ROLLE ALS PFLEGENDE ANGEHÖRIGE VEREINBAREN?

Eine berufstätige pflegende Angehörige erzählt über ihre Erfahrung, wie Sie die Doppelbelastung erlebt hat und was sie heute anders machen würde. Den Erfahrungsbericht finden Sie auf unserer Website [www.aidant.lu](http://www.aidant.lu).



**Hier einige Tipps, wie Sie die Pflege eines Angehörigen mit Ihrem Beruf vereinbaren können:**

- 1 **Organisieren Sie die Begleitung**, Betreuung und Pflege Ihres Angehörigen zu Hause: z. B. durch die Aufteilung der Aufgaben auf Familienmitglieder oder Freunde, die Inanspruchnahme eines Hilfs- und Pflegenetzwerks, die Bestellung von Essen auf Rädern, die Einrichtung eines Notrufsystems.
- 2 **Planen Sie Auszeiten** für sich selbst ein. Gönnen Sie sich Ruhemomente und soziale Aktivitäten mit Freunden.
- 3 Nehmen Sie die Unterstützung der Personalabteilung Ihres Unternehmens in Anspruch und **reden Sie über Ihre Situation**.
- 4 **Informieren Sie sich bei der Personalabteilung** über mögliche Maßnahmen wie flexible Arbeitszeiten, Homeoffice, Sonderurlaub, Urlaub für pflegende Angehörige, vorübergehende Arbeitszeitverkürzung oder befristeten unbezahlten Urlaub.
- 5 **Nehmen Sie betriebliche Unterstützungsangebote in Anspruch**: Im Rahmen ihrer sozialen Verantwortung bieten einige Unternehmen Beratungsstellen an, die Ihnen zuhören und Sie beraten. Sie können sich auch an den Betriebsarzt wenden, um Rat und Unterstützung zu erhalten.

# STRESSAUSLÖSER ERKENNEN UND REAGIEREN

Teil 1

Der Alltag von pflegenden Angehörigen ist geprägt von einer Vielzahl kleinerer Unterstützungsleistungen, die eine zusätzliche Belastung darstellen können. Unvorhergesehene Veränderungen können den Alltag plötzlich komplizierter machen und zu Stress führen. Mit der Zeit können diese ständigen Stressfaktoren zu Überlastung führen und die Lebensqualität der pflegenden Person beeinträchtigen.

## ERKENNEN SIE IHRE STRESSFAKTOREN

Das Erkennen individueller Stressfaktoren ist der erste Schritt zur Stressreduktion. Jeder von uns reagiert unterschiedlich auf neue oder herausfordernde Situationen. Langfristige Stressfaktoren für pflegende Angehörige umfassen etwa permanente Anwesenheit, soziale Isolation, persönliche Bedürfnisse vernachlässigen, mangelnde Unterstützung von Freunden und Familie oder finanzielle Belastungen. Können Sie Situationen und Faktoren identifizieren, die in Ihnen ein Stressgefühl auslösen? Dann notieren Sie Ihre Reaktionen und die ersten Anzeichen in einer Liste. Diese hilft Ihnen, sich kritische Momente zu veranschaulichen und sie künftig zu reduzieren oder Stress vorzubeugen.

## STRESSSIGNALE – ANZEICHEN, AN DENEN MAN SIE ERKENNEN KANN

Wie äußert sich Stress bei Ihnen? Mehr dazu in unserem zweiten Teil über Stressfaktoren im nächsten Newsletter!



## EINEN MENSCHEN MIT DEMENZ BETREUEN

Betreuen Sie einen Angehörigen, der von Demenz betroffen ist? Vermuten Sie, dass jemand in Ihrer Familie oder Ihrem Bekanntenkreis an Demenz erkrankt sein könnte? Suchen Sie allgemeine Informationen über Vergesslichkeit und Demenz? Das **Info-Zenter Demenz** ist für Sie da!

### POUR PLUS D'INFORMATIONS

appelez le numéro **26 47 00**,  
rendez-vous sur  
[www.demenz.lu](http://www.demenz.lu)  
ou envoyez un e-mail  
à [info@demenz.lu](mailto:info@demenz.lu).

## VERANSTALTUNGSKALENDER

<b>6.06.2024</b>	<b>Kayl</b>	Wanderung/Event zum Thema <b>Olympischen Sommerspiele</b>
<b>7.06.2024</b>	<b>Wasserbillig</b>	<b>Summerfest</b>
<b>8.06.2024</b>	<b>Esch-sur-Alzette</b>	Workshop: <b>Mahlzeiten, Momente der Gemeinsamkeit</b>

### MÖCHTEN SIE SICH FÜR EINE UNSERER VERANSTALTUNGEN ANMELDEN?

Kontaktieren Sie uns per Telefon unter  
**2755-3078** oder per  
**E-Mail: [info@aidant.lu](mailto:info@aidant.lu).**



Das Programm unserer  
Veranstaltungen wird  
regelmäßig auf unserer  
Website [https://aidant.lu/  
evenements/](https://aidant.lu/evenements/) aktualisiert.

## Allgemeine Informationen

Haben Sie Fragen oder wünschen Sie weitere Informationen zu bestimmten Themen?

Möchten Sie unseren Newsletter abonnieren? **Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne!**

Weitere Informationen:

 [www.aidant.lu](http://www.aidant.lu)

 [info@aidant.lu](mailto:info@aidant.lu)

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

 **2755-3078**

# Aidant.lu

eine Initiative

mit der Unterstützung von

 **help**  
Alle Dag ass e gudden Dag



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, de l'Intégration  
et à la Grande Région



## UN NOUVEAU NOM POUR LES CLUBS SENIORS : CLUB AKTIV PLUS



Depuis le 1<sup>er</sup> mars 2024 et l'entrée en vigueur de la loi portant sur la qualité des services pour les personnes âgées, les Clubs Senior ont changé de nom et s'appellent désormais **Clubs Aktiv Plus**.



Ces clubs sont des espaces de rencontres, de loisirs, d'apprentissage, d'échange et de conseil, mettant en avant la diversité de l'âge et le concept du vieillissement actif, notamment pour les personnes à l'âge de la retraite, tout en accueillant chaleureusement toutes les générations.

Les **Clubs Aktiv Plus** ont pour mission de soutenir, d'accompagner et de conseiller les séniors dans

leurs démarches pour bien vieillir. En tant qu'aidant, vous pouvez participer à leurs activités à tout moment, offrant ainsi une pause bien méritée dans votre quotidien, l'occasion d'échanger avec d'autres personnes et de vous ressourcer. Les collaborateurs des **Clubs Aktiv Plus** sont là pour répondre à vos questions et préoccupations.

### CONSULTEZ LES PROGRAMMES ACTUELS DES CLUBS



sur le site  
[www.clubaktivplus.lu](http://www.clubaktivplus.lu)  
ou [www.help.lu](http://www.help.lu)

ou demandez plus  
d'information par téléphone  
au numéro **2755-3078**.

### ÉDITO



**Cher·e lecteur·rice,**

Vous aidez régulièrement un proche ou vous vous intéressez au thème des «aidants» ?

En 2024, nous continuerons à être là pour vous et à vous informer sur les sujets suivants dans notre 9<sup>e</sup> newsletter :

- **Actualités** : Les Clubs Seniors ont changé de nom
- **Prendre soin de soi** : Identifier les déclencheurs de stress (1<sup>re</sup> partie)
- **Soutien** lors de l'accompagnement d'une personne atteinte de démence
- **Work-life-balance** : Concilier vie professionnelle, rôle d'aidant et vie familiale et sociale.

En outre, nous vous tiendrons au courant des événements à venir pour les aidants.

**Laissez-vous inspirer!**

**L'équipe Aidant.lu**

## 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  
44, Boulevard Joseph 2,  
L-1840 Luxembourg

### IMPRESSUM

Help asbl  
2, rue Nicolas Bové L-1253 Luxembourg  
Tél.: 26 70 26  
Email: info@help.lu  
Site internet: www.help.lu  
Editeur responsable: Help asbl  
Coordination: Myriam Heirens, Julien Naramski  
Rédaction: Help asbl  
Conception graphique:  
Alternatives Communication S.à.r.l.  
Impression: Imprimerie Centrale  
Tirage: 1 720 exemplaires  
Imprimé sur du papier recyclé.

### CONSEILS DU QUOTIDIEN

## COMMENT CONCILIER VIE PROFESSIONNELLE ET RÔLE D'AIDANT ?

Une proche aidante exerçant une activité professionnelle raconte son expérience, comment elle a vécu la double charge et ce qu'elle ferait différemment aujourd'hui. Vous trouverez son témoignage sur notre site [www.aidant.lu](http://www.aidant.lu).



Voici quelques conseils pour vous aider à concilier travail et accompagnement d'un proche :

- 1 **Organisez l'accompagnement**, la prise en charge et les soins de votre proche partageant des tâches entre les membres de la famille ou amis, en ayant recours à un réseau d'aide et de soins, en organisant des repas sur roues, en installant un système d'appel d'urgence.
- 2 **Accordez-vous des moments** de repos et d'activités sociales avec des amis pour prendre soin de vous.
- 3 N'hésitez pas à solliciter le soutien du service du personnel de votre entreprise et **parlez de votre situation**.
- 4 **Renseignez-vous auprès du service des ressources humaines** sur les mesures possibles telles que les horaires de travail flexibles, le télétravail, les congés spéciaux, les congés pour les proches aidants, la réduction du temps de travail ou le congé sans solde limité.
- 5 **Profitez des services de soutien offerts** par certaines entreprises dans le cadre de leur responsabilité sociale, comme des services d'écoute et de conseils. Adressez-vous également au médecin du travail pour obtenir des conseils et un soutien.

# IDENTIFIER LES DÉCLENCHEURS DE STRESS ET RÉAGIR

Première partie

Dans le quotidien des aidants, une multitude de petites formes de soutien peuvent s'accumuler et accroître leur charge. Les changements imprévus peuvent brusquement complexifier la gestion globale et générer du stress. À terme, ces facteurs de stress constants peuvent entraîner un surmenage et altérer la qualité de vie de l'aidant.

## RECONNAISSEZ VOS AGENTS STRESSANTS

L'identification des facteurs de stress individuels est la première étape vers la réduction du stress. Chacun d'entre nous réagit différemment face à des situations nouvelles ou difficiles. Les facteurs de stress à long terme pour les aidants comprennent, par exemple, une présence permanente, l'isolement social, la négligence des besoins personnels, le manque de soutien des amis et de la famille ou les charges financières. Savez-vous identifier les situations et les facteurs qui provoquent en vous un sentiment de stress ? Alors notez vos réactions et les premiers signes dans une liste. Celle-ci vous aidera à visualiser les moments critiques et à les réduire ou à prévenir le stress à l'avenir.

## SIGNAUX DE STRESS – LES SIGNES À RECONNAÎTRE

Comment le stress se manifeste-t-il chez vous ? Plus de détails dans notre deuxième partie sur les facteurs de stress dans la prochaine newsletter !



## ACCOMPAGNER UNE PERSONNE ATTEINTE DE DÉMENGE

Vous prenez soin d'un proche atteint de démence ? Vous soupçonnez une éventuelle démence chez un membre de votre famille ou de votre entourage ? Vous cherchez des informations générales sur l'oubli et la démence ? L'**Info-Zenter Demenz** est là pour vous !

### POUR PLUS D'INFORMATIONS

appelez le numéro **26 47 00**, rendez-vous sur [www.demenz.lu](http://www.demenz.lu) ou envoyez un e-mail à [info@demenz.lu](mailto:info@demenz.lu).

## CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS À VENIR

6.06.2024	Kayl	Marche à pied/Événement autour des <b>jeux olympiques</b>
7.06.2024	Wasserbillig	<b>Summerfest</b>
8.06.2024	Esch-sur-Alzette	Atelier: <b>Les repas des moments de partage</b>

### VOUS SOUHAITEZ VOUS INSCRIRE À UN DE NOS ÉVÉNEMENTS ?

Contactez-nous au **2755-3078** ou par **e-mail** : [info@aidant.lu](mailto:info@aidant.lu).



Le programme de nos activités est régulièrement actualisé sur notre site <https://aidant.lu/evenements/>

## Informations générales

Vous avez des questions ou vous souhaitez de plus amples informations sur des sujets précis ? Vous souhaitez abonner notre newsletter ? **Contactez-nous pour obtenir des conseils, nous serons ravis de vous aider !**

Plus d'informations :

 [www.aidant.lu](http://www.aidant.lu)

 [info@aidant.lu](mailto:info@aidant.lu)

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

 **2755-3078**

# Aidant.lu

une initiative

avec le soutien du

 **help**  
#Dag ass e gudden Dag

 LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, de l'Intégration  
et à la Grande Région