

FR

Aidant.lu

Newsletter N°12



## NOUVEAU : DES SÉANCES D'INFORMATION SUR L'OFFRE POUR AIDANTS



Vous accompagnez un proche et cherchez des informations sur les aides disponibles ? Cette année, le Service Aidants organise des séances d'information où vous pourrez poser vos questions à des professionnels et découvrir les dispositifs de soutien existants. Ces rencontres offrent des conseils pratiques et la possibilité d'échanger avec d'autres aidants.

### Pourquoi est-il important de s'informer ?

Mieux comprendre la maladie d'un proche et les options de soutien permet d'anticiper les défis du quotidien. Une bonne information facilite la communication, renforce le lien avec votre proche.

En étant bien informé, vous pourrez mieux comprendre ses besoins, ajuster votre approche et adopter des stratégies adaptées à chaque situation. Connaître les aides dispo-

nibles et les démarches à suivre est essentiel pour assumer sereinement son rôle d'aidant.

Se préparer et se renseigner, c'est aussi préserver sa propre santé, éviter l'épuisement et maintenir un équilibre bénéfique à la fois pour soi et sa propre santé mentale et pour le bien-être de son proche.



Le Service Aidants est également **présent lors de divers événements** avec un stand d'information.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur **aidant.lu**, appelez-nous au **2755-3078** ou écrivez-nous à **info@aidant.lu**.

ÉDITO

### Chers lectrices et lecteurs,

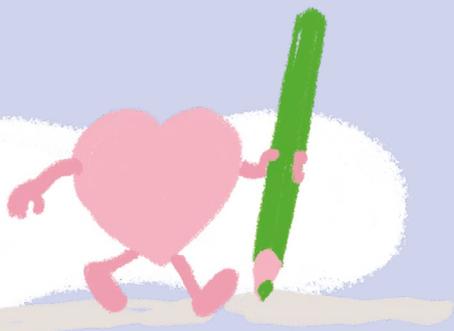
Dans cette 1<sup>ère</sup> édition en 2025, le service Aidants souhaite mettre un fort accent sur plusieurs événements importants pour les aidants. Voici un aperçu :

- **Séance d'information sur les offres de soutien aux aidants** : en 2025, nous vous proposons cette nouveauté pour mieux vous informer. Ces séances permettront de mieux connaître les ressources qui peuvent alléger votre quotidien.
- **Prendre soins de soi et de l'autre** : retour sur l'atelier massage de décembre 2024, un moment de détente où une aidante nous a partagé son expérience.
- **La bientraitance au quotidien des aidants** : La bienveillance est un facteur clé dans l'accompagnement des proches. Découvrez pourquoi adopter une approche bienveillante et prendre soin de soi sont essentiels pour mieux soutenir l'autre au quotidien.

**Ne manquez pas les prochains événements pour enrichir votre quotidien d'aidant, plus d'informations sur aidant.lu !**

**Le service Aidants**

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 : 1720 exemplaires  
Imprimé sur du papier recyclé.

# ATELIER THÉMATIQUE : UN MASSAGE – POUR SOI ET POUR LES AUTRES

Suivant la devise « prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres », nous proposons aux aidants des ateliers de massage. Ces sessions offrent une pause bienvenue au quotidien, permettent de se ressourcer et d'apprendre des techniques de massage simples, utiles aussi bien pour soi-même que pour accompagner un proche.

En décembre dernier, Geneviève (nom modifié) a participé pour la première fois à l'un de ces ateliers. Elle s'occupe de son mari, et tous deux ont plus de 70 ans. Autrefois en bonne forme et très active, Geneviève a vu sa mobilité se restreindre progressivement en raison de problèmes de genoux, ce qui a affecté non seulement sa mobilité, mais également ses contacts sociaux. C'est grâce au service Iris de la Croix-Rouge luxembourgeoise qu'elle a découvert les ateliers organisés pour les aidants.



*L'accueil a été très chaleureux et j'ai rapidement noué de bons contacts avec les autres aidants. >>*

L'atelier s'est déroulé dans les locaux du Club Aktiv Plus « Mosaïque Club » à Esch-sur-Alzette. Les participants, installés au sol ou sur des chaises, ont appris des exercices d'auto-massage à l'aide d'un ballon. Geneviève a été particulièrement impressionnée par l'atmosphère :



*Il y avait une ambiance très détendue avec une lumière douce et les sons apaisants d'un bol tibétain. C'était merveilleux ! >>*

Convaincue de l'importance des offres de soutien destinées aux aidants, elle estime qu'il est essentiel d'en profiter. Parmi ces initiatives, les Club Aktiv Plus proposent des espaces de rencontre, d'apprentissage et d'échange pour les personnes à l'âge de la retraite.

Les activités des Club Aktiv Plus permettent aux aidants de s'accorder une pause, de prendre soin d'eux-mêmes et de renforcer leur santé physique et mentale, afin de mieux pouvoir gérer les défis liés à leur rôle parfois exigeant.

Pour Geneviève, la richesse de cet atelier ne résidait pas uniquement dans la découverte du massage, mais aussi dans les échanges avec d'autres aidants :



*Ce fut une expérience très positive, deux heures rien que pour moi. Je reviendrai sans hésiter au prochain atelier ! >>*

Son objectif ? Rester en forme aussi longtemps que possible pour continuer à prendre soin de son mari.

En raison de la forte demande pour l'atelier de décembre, de nouvelles sessions ont déjà été programmées. **Retrouvez de plus amples informations sur nos prochaines manifestations sur aidant.lu.**

# LA BIEN TRAITANCE DES AIDANTS



L'attitude bienveillante est un facteur clé dans l'accompagnement des proches. Le terme « bientraitance » désigne une approche respectueuse et empathique envers, entre autres, des personnes requérant des soins ou des traitements thérapeutiques. Elle vise à favoriser leur bien-être et leur valorisation, en opposition aux mauvais traitements ou à la maltraitance.

Tant pour HELP que pour la Croix-Rouge luxembourgeoise dans son ensemble, la bientraitance est une priorité absolue pour protéger les personnes vulnérables et améliorer leur qualité de vie. Ce concept vise à établir une culture de respect et de bienveillance dans les relations humaines. Il s'agit de construire des relations d'entraide, fondées sur la reconnaissance, la bonté et la compassion – souvent exprimées à travers de petits gestes significatifs ou de mots réconfortants.

Un aspect essentiel de ce concept est le soin de soi. Accompagner un proche peut être exigeant. Il est donc essentiel pour les aidants d'être à l'écoute

de leurs propres besoins de se ménager des temps de repos et de s'appuyer sur l'aide de leur entourage ou de professionnels.

Nos ateliers sont une ressource précieuse pour vous aider à mieux gérer votre rôle avec confiance et sérénité.

Seul celui qui prend bien soin de lui-même peut, sur le long terme, s'occuper des autres avec bienveillance.



## CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS À VENIR

03.04.2025	<b>Bascharage</b>	<b>Vieillir sereinement- Bien préparer son avenir</b> Séance d'informations Le service Aidant se présente
17.05.2025	<b>Wasserbillig</b>	<b>Forum pour le 3e âge</b> Séance d'informations Le service Aidant se présente

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 vous abonner à 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

 HELP est un quotient HELP

avec le soutien du



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

DE

Aidant.lu

Newsletter N°12



## NEU: INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN ÜBER UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



Sie kümmern sich um einen Angehörigen und möchten mehr über die verfügbaren Hilfs- und Unterstützungsangebote erfahren? Ab diesem Jahr organisiert der Aidants-Dienst Informationsveranstaltungen, bei denen Sie Ihre Fragen an Fachleute richten und sich über bestehende Unterstützungsangebote informieren können. Bei diesen Treffen erhalten Sie praktische Ratschläge und können sich mit anderen pflegenden Angehörigen austauschen.

### Warum ist es so wichtig, sich zu informieren?

Sich über die Erkrankung eines Angehörigen und verfügbare Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren, hilft, die Herausforderungen und Auswirkungen auf den Alltag besser zu verstehen und zu bewältigen. Gute Kenntnisse erleichtern die Kommunikation, stärken die Bindung zu Ihrem Angehörigen und ermöglichen eine gezielte Anpassung der Bedürfnisse, indem Sie nach geeigneten Lösungen suchen. Wer die ver-

fügbaren Hilfen und die notwendigen Schritte kennt, kann seine Rolle als pflegende Person souveräner und entspannter ausüben.

Sich vorzubereiten und zu informieren, trägt zudem dazu bei, die eigene Gesundheit zu schützen, Erschöpfung zu vermeiden und das Gleichgewicht zu bewahren – sowohl für das Wohl des Angehörigen als auch für die eigene mentale Gesundheit.



Darüber hinaus ist der Aidants-Dienst regelmäßig **mit einem Stand auf verschiedenen Veranstaltungen vertreten.**

Weitere Informationen finden Sie auf [aidant.lu](http://aidant.lu), telefonisch unter **2755-3078** oder per E-Mail an [info@aidant.lu](mailto:info@aidant.lu).

ÉDITO

### Liebe Leserinnen und Leser,

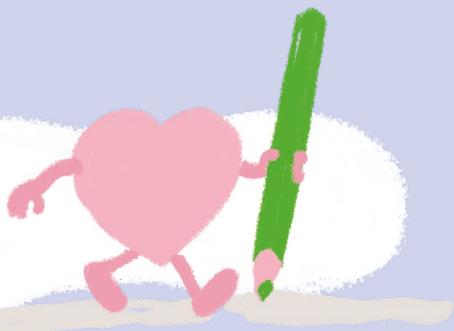
In dieser ersten Ausgabe im Jahr 2025 möchte der Dienst Aidants den Schwerpunkt auf mehrere wichtige Ereignisse für pflegende Angehörige legen. Hier ein Überblick:

- **Informationsveranstaltung zu Unterstützungsangeboten für pflegende Angehörige:** Im Jahr 2025 bieten wir Ihnen diese Neuheit an, um Sie besser zu informieren. Diese Veranstaltungen werden es Ihnen ermöglichen, mehr über die Ressourcen zu erfahren, die Ihren Alltag erleichtern können.
- **Sich selbst und anderen Gutes tun:** Rückblick auf den Massage-Workshop im Dezember 2024, ein Moment der Entspannung, bei dem ein pflegender Angehöriger uns von seinen Erfahrungen erzählt.
- **„Bientraitance“ im Alltag von pflegenden Angehörigen:** Die wohlwollende Haltung ist ein Schlüsselfaktor bei der Betreuung von Angehörigen. Entdecken Sie, warum ein rücksichtsvoller Umgang und Selbstfürsorge unerlässlich sind, um andere im Alltag besser unterstützen zu können.

**Verpassen Sie nicht die nächsten Veranstaltungen um Ihren Alltag als pflegender Angehöriger zu verbessern, mehr dazu auf [aidant.lu](http://aidant.lu)!**

**Der Dienst Aidants**

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.

# THEMATISCHER WORKSHOP: EINE MASSAGE – FÜR SICH UND FÜR ANDERE

Getreu dem Motto „Sich um sich selbst kümmern, um sich besser um andere kümmern zu können“ bieten wir Massage-Workshops für pflegende Angehörige an. Diese Workshops bieten eine wertvolle Gelegenheit, dem Pflegealltag für einen Moment zu entfliehen, neue Energie zu tanken und einfache Massagetechniken zu erlernen, die auch in der Betreuung eines Angehörigen hilfreich sein können.

Im Dezember letzten Jahres nahm Geneviève (Name geändert) erstmals an einem dieser Workshops teil. Sie pflegt ihren Mann und beide sind über 70 Jahre alt. Früher war Geneviève sehr fit und aktiv, doch aufgrund von Knieproblemen wurde ihre Mobilität zunehmend eingeschränkt, was sich nicht nur auf ihre Beweglichkeit, sondern auch auf ihre sozialen Kontakte auswirkte. Dank des Iris-Dienstes des Luxemburger Roten Kreuzes entdeckte sie die Workshops für pflegende Angehörige.



*Der Empfang war sehr herzlich, und ich fand schnell gute Kontakte zu den anderen pflegenden Angehörigen. >>*

Der Workshop fand in den Räumlichkeiten des Club Aktiv Plus „Mosaïque Club“ in Esch/Alzette statt. Die Teilnehmenden konnten sich entweder auf dem Boden oder auf Stühlen niederlassen und lernten Selbstmassage-techniken mit einem Ball. Besonders beeindruckt war Geneviève von der Atmosphäre:



*Es war einfach eine sehr entspannte Stimmung mit sanftem Licht und beruhigenden Klängen einer Klangschale. Herrlich! >>*

Geneviève ist überzeugt, dass die vielfältigen Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige dabei helfen, die eigene Situation zu verbessern – man muss sie nur nutzen. Eine dieser Möglichkeiten bieten die Club Aktiv Plus, die als Treffpunkte für Austausch, Lernen und gemeinsame Aktivitäten für Menschen im Rentenalter dienen.

Die Angebote der Club Aktiv Plus bieten pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, dem Pflegealltag zu entfliehen, etwas für sich selbst zu tun und ihre körperliche sowie psychische Gesundheit zu stärken, um ihre oftmals anspruchsvolle Rolle weiterhin meistern zu können.

Für Geneviève war nicht nur die Massage eine Bereicherung, sondern auch der Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen.



*Es war eine sehr positive Erfahrung – zwei Stunden nur für mich. Ich werde auf jeden Fall beim nächsten Workshop wieder dabei sein! >>*

Ihr Ziel? So lange wie möglich fit bleiben, um weiterhin für ihren Mann da sein zu können.

Aufgrund der großen Nachfrage für den Workshop im Dezember wurden bereits zusätzliche Termine organisiert. **Weitere Informationen zu unseren kommenden Veranstaltungen finden Sie auf aidant.lu**

# WERTSCHÄTZENDE PFLEGE VON PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN



Achtsamkeit und Wohlwollen sind Schlüsselfaktoren bei der Betreuung von Angehörigen. Der Begriff „Bientraitance“, aus dem Französischen für „wertschätzende Fürsorge“, beschreibt den respektvollen und empathischen Umgang mit Menschen, die pflegerischer oder therapeutischer Unterstützung bedürfen. Dieser Ansatz fördert das Wohlbefinden der Betroffenen und steht im Gegensatz zu Vernachlässigung oder Misshandlung.

Sowohl für HELP als insgesamt für das Luxemburger Rote Kreuz, ist „Bientraitance“ eine zentrale Priorität, um Hilfsbedürftige zu schützen und ihre Lebensqualität zu verbessern. Das Konzept zielt darauf ab, eine Kultur des respektvollen und fürsorglichen Umgangs zu etablieren. Dabei geht es um den Aufbau unterstützender Beziehungen, die von Wertschätzung, Güte und Mitgefühl geprägt sind – oft durch kleine, aber bedeutsame Gesten oder ermutigende Worte.

Ein wesentlicher Aspekt dieses Konzeptes ist die Selbstfürsorge. Die Pflege eines Angehörigen kann herausfordernd sein. Daher ist es entscheidend, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, sich bewusst Pausen zu gönnen und Unterstützung von Familie, Freunden oder Fachkräften anzunehmen.

Unsere Workshops bieten eine wertvolle Unterstützung, um Ihre Rolle mit mehr Selbstvertrauen und Gelassenheit zu meistern.

Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch langfristig andere wohlwollend betreuen.



## VERANSTALTUNGSKALENDER

03.04.2025	Bascharge	<b>Zukunft am Alter- Infoen Fir eis All Informationsveranstaltung</b> Der Aidants-Dienst stellt sich vor
17.05.2025	Wasserbillig	<b>Forum fir den 3. Alter Informationsveranstaltung</b> Der Aidants-Dienst stellt sich vor

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

Kontaktieren Sie uns per Telefon unter **2755-3078** oder per **E-Mail: info@aidant.lu**.



Das Programm unserer Veranstaltungen wird **regelmäßig auf unserer Website <https://aidant.lu/evènements/> 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**  
AR Dégant e guidant Dég

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