

DE

Aidant.lu

Newsletter N°14

RÜCKBLICK AUF DEN TAG DES PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN: EINE WOCHE IM ZEICHEN DER SOLIDARITÄT



Vom 1. bis 8. Oktober würdigte das Help-Netzwerk mit Herz und Engagement die pflegenden Angehörigen im Rahmen unserer Sensibilisierungswoche. Als Zeichen der Anerkennung erhielten die Help bekannten pflegenden Angehörigen einen Anti-Stress- und Massageball als symbolische Geste, um ihnen einen Moment des Wohlbefindens zu schenken.

Die Help-Mitarbeiter zeigten ihre Solidarität, indem sie den Anstecker „Ich unterstütze pflegende Angehörige“ sichtbar im Alltag trugen.

Am 4. Oktober nahm der Aidant-Dienst gemeinsam mit der Gruppe des Luxemburger Roten Kreuzes an den Feierlichkeiten zur Amtseinführung des Großherzogs teil.

Tags darauf setzte das 40-köpfige Team „Aidants“ beim Walfer Volléks-laf ein sportliches Zeichen für pflegende Angehörige.



Zusätzlich erschien ein Artikel in der Zeitschrift **Lëtzebuurger Gemengen** über den Aidant-Dienst und die gesellschaftlichen Herausforderungen rund um das Thema.

zu finden auf:

gemengen.lu

EDITO



Liebe Leserinnen und Leser,

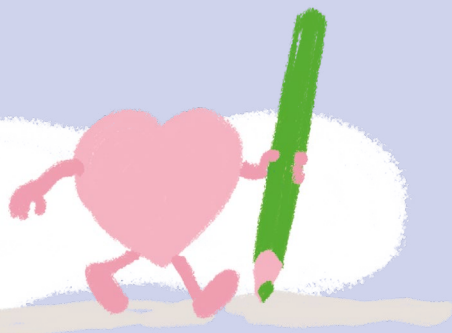
die neue Ausgabe des Newsletters widmet sich den Höhepunkten des Tages des pflegenden Angehörigen, einer neuen Ressource zum Thema Wohlbefinden und einem inspirierenden Erfahrungsbericht:

- Rückblick auf den Tag des pflegenden Angehörigen am 6. Oktober: die wichtigsten Aktionen
- Veröffentlichung eines neuen Videos zur Selbstmassage
- Vitalhome: ein Entlastungsort für pflegende Angehörige
- Veranstaltungskalender

Nehmen Sie sich Zeit zum Durchatmen, genießen Sie Momente der Entspannung, um das Jahr sanft ausklingen zu lassen und mit neuer Energie ins Jahr 2026 zu starten!

Der Aidant-Dienst

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
Redaktion: Help asbl
Grafische Gestaltung :
Alternatives Communication S.à.r.l.
Druck: Imprimerie Centrale
Auflage: 1.720 Exemplare.
Gedruckt auf Recyclingpapier.

VITALHOME : EIN ENTLASTUNGORT FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Sheila, 38 Jahre alt, erinnert sich an die Rückkehr ihrer Mutter nach Hause nach einem schwierigen Krankenhausaufenthalt durch Covid. Angesichts ihrer geschwächten, pflegebedürftigen und alleinlebenden Mutter fühlte sich Sheila völlig überfordert.



Geprägt von Verlustangst und der Sorge mangelnder Präsenz, war der Einzug ihrer Mutter in die betreute Wohnanlage Vitalhome in Kayl im Jahr 2021 ein kruzialer Wendepunkt. Der Ort wurde zu einer echten Stütze: für ihre Mutter ein sicheres Umfeld rund um die Uhr, ein soziales, aktives und autonomes Leben; für Sheila Zeit zum Durchatmen und neugewonnenes Vertrauen.

Sheila ist weiterhin sehr präsent, sie besucht ihre Mutter mehrmals pro Woche und ruft sie täglich an. Es fällt ihr noch schwer, loszulassen, aber sie vertraut dem Pflegeteam: „Ich fühle mich gehört und in die Betreuung meiner Mutter einbezogen.“

Die betreuten Wohneinrichtungen von Help kümmern sich nicht nur um ihre Bewohner, sondern bieten auch deren Angehörigen Unterstützung und gesellige Momente des Austauschs. Der Blumenworkshop, der anlässlich des Tages des pflegenden Angehörigen im Vitalhome organisiert wurde, war für Sheila eine kreative Auszeit, die sie sehr genossen hat.

Für Sheila ist der Vitalhome ein Ort der Entlastung und des Kraftschöpfens, wertvoll und menschlich.



Um mehr über **betreutes Wohnen** zu erfahren, kontaktieren Sie uns oder besuchen Sie die Website:

[help.lu](https://www.help.lu)





VERÖFFENTLICHUNG EINES NEUEN SELBSTMASSAGE-VIDEOS

Einer der Höhepunkte des Tages des pflegenden Angehörigen war die Veröffentlichung unseres ersten online Videos zur Selbstmassage auf aidant.lu, einer wertvollen Ressource zur Förderung des täglichen Wohlbefindens.

Die tägliche Unterstützung eines Angehörigen kann sowohl körperlich als auch geistig sehr anstrengend sein. Dennoch gönnen sich pflegende Angehörige nur selten echte Pausen, um sich um sich selbst zu kümmern.

Mit diesem Ziel vor Augen stellen wir ein neues Video zum Thema Selbstmassage zur Verfügung, das sich insbesondere an pflegende Angehörige richtet. Die Selbstmassage ist eine einfache, sanfte

und für jedermann zugängliche Praxis, mit der sich angesammelte Verspannungen lösen, die Entspannung gefördert und in nur wenigen Minuten ein wenig Wohlbefinden zurückgewonnen wird.

Das Video zeigt Übungen, die zu jeder Tageszeit und überall leicht nachgemacht werden können. Man braucht nur einen Schaumstoffball oder einen Tennisball, um sie problemlos in den Alltag zu integrieren. Das Ziel ist klar: ein konkretes Programm anzubieten, um den Körper zu entlasten, den Geist zu beruhigen und neue Energie zu tanken.

Wir laden Sie ein, es zu entdecken und sich diese Auszeit zu gönnen, denn sich um sich selbst

zu kümmern, ist auch Teil der Unterstützung, die Sie Ihren Angehörigen bieten.



VERANSTALTUNGSKALENDER

31.01.2026	Niederanven	Ich helfe meinem Angehörigen...aber wer hilft mir? Info-Vormittag zu Unterstützungs- und Entlastungsangeboten
07.02.2026	Bartringen	Lachyoga Lachen, atmen, loslassen!
03.03.2026	Esch/Alzette	Loslassen lernen um besser begleiten zu können Thematischer Workshop
17.03.2026	CRCC Colpach	Mein Angehöriger muss ins Krankenhaus - und nun? Informationsworkshop

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/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



info@aidant.lu



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



2755-3078

Aidant.lu

eine Initiative

help

mit der Unterstützung von



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

FR

Aidant.lu

Newsletter N°14

RÉTROSPECTIVE DE LA JOURNÉE DE L'AIDANT: UNE SEMAINE PLACÉE SOUS LE SIGNE DE LA SOLIDARITÉ DU RÉSEAU HELP



Du 1^{er} au 8 octobre, le réseau Help s'est engagé de tout cœur à rendre hommage aux aidants à l'occasion de notre semaine de sensibilisation. Les aidants connus du réseau ont reçu une balle anti-stress et de massage, un geste symbolique pour leur témoigner notre reconnaissance et leur offrir un moment de bien-être.

Les collaborateurs de Help ont également manifesté leur soutien en portant le badge «Je soutiens les aidants», exprimant ainsi leur solidarité de manière visible dans leur quotidien professionnel.

Le 4 octobre, le service Aidant a assisté aux festivités organisées à l'occasion de l'intronisation du Grand-Duc, aux côtés du groupe de la Croix-Rouge luxembourgeoise. Le lendemain, l'équipe «Aidants», composée de 40 collaborateurs

motivés, a pris part à la course Walfer Vollékslaf et a attiré l'attention du public sur les aidants dans un esprit sportif.



Afin d'élargir notre portée, un article dédié au service Aidant et les défis des aidants et de la société face à la thématique a été publié dans le magazine **Lëtzebuenger Gemengen**.

à retrouver sur :

gemengen.lu

ÉDITO



Chers lectrices et lecteurs,

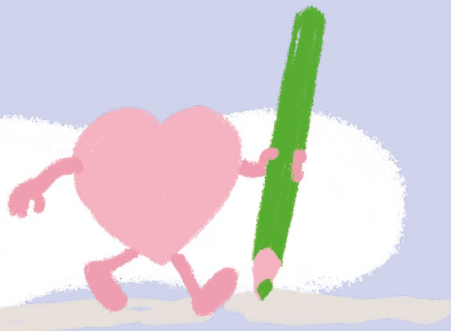
Ce nouveau numéro de Newsletter met à l'honneur les temps fort de la Journée de l'aidant, une nouvelle ressource bien-être et un témoignage inspirant :

- Rétrospective de la Journée de l'aidant du 6 octobre: les actions phares
- Mise en ligne d'une nouvelle vidéo d'automassage
- Le Vitalhome : une parenthèse de répit pour les aidants
- Calendrier des événements

Accordez-vous du temps pour souffler, célébrez des moments de détente pour clôturer l'année en douceur et accueillir 2026 ressourcés !

Le service Aidant

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
Rédaction: Help asbl
Conception graphique:
Alternatives Communication S.à.r.l.
Impression: Imprimerie Centrale
Tirage: 1720 exemplaires
Imprimé sur du papier recyclé.

LE VITALHOME : UNE PARENTHÈSE DE RÉPIT POUR LES AIDANTS

Sheila, 38 ans, se souvient du retour à domicile de sa mère après une hospitalisation épuisante liée au Covid. Face à sa mère fragilisée, dépendante et seule dans sa maison, Sheila se sentait totalement submergée.

Marquée par la peur de la perte et l'inquiétude de ne pas être suffisamment présente, l'entrée de sa mère au logement encadré Vitalhome à Kayl en 2021 a été un tournant décisif. Ce lieu est devenu un véritable appui : pour sa mère, un environnement sécurisé 24h/24, une vie sociale, active et autonome ; pour Sheila, du temps pour souffler et une confiance retrouvée.



Toujours très présente, Sheila rend visite à sa mère plusieurs fois par semaine et lui téléphone chaque jour. Elle a encore du mal à lâcher prise, mais accorde sa confiance à l'équipe soignante : « Je me sens écoutée et impliquée dans la prise en charge de ma mère. »

Les logements encadrés de Help ne prennent pas seulement soin de leurs résidents, ils offrent aussi à leurs proches un soutien et des moments conviviaux d'échange. L'atelier floral organisé au Vitalhome lors de la Journée de l'aidant a ainsi été pour Sheila un moment créatif de ressourcement qu'elle a beaucoup apprécié.

Pour Sheila, le Vitalhome est une parenthèse de répit, précieuse et humaine.



Pour en savoir plus sur les
logements encadrés, contactez-nous
ou rendez-vous sur :

[help.lu](https://www.help.lu)





MISE EN LIGNE D'UNE NOUVELLE VIDÉO D'AUTOMASSAGE

L'un des moments forts de la Journée de l'aidant a été la publication de notre première vidéo en ligne sur l'automassage sur aidant.lu, une ressource précieuse pour favoriser le bien-être quotidien.

Soutenir quotidiennement un proche peut demander beaucoup d'énergie, tant sur le plan physique que mental. Pourtant, les aidants s'accordent encore rarement de véritables pauses pour prendre soin d'eux-mêmes.

C'est dans cette optique que nous mettons à disposition une nouvelle vidéo sur l'automassage, qui s'adresse tout particulièrement aux aidants. L'automassage est une pratique simple, douce et accessible à tous, qui permet de relâcher

les tensions accumulées, de favoriser la détente et de retrouver un peu de bien-être en quelques minutes seulement.

La vidéo montre des exercices faciles à reproduire partout à tout moment de la journée. Il suffit d'une balle en mousse ou d'une balle de tennis pour les intégrer sans difficulté dans son quotidien. L'objectif est clair : proposer un dispositif concret pour alléger le corps, apaiser l'esprit et aider à recharger ses batteries.

Nous vous invitons à découvrir la vidéo et à vous offrir cette parenthèse de détente, parce que prendre soin de soi fait aussi partie de l'accompagnement que vous offrez à vos proches.



CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS À VENIR

31.01.2026	Niederanven	J'aide mon proche... mais qui m'aide, moi ? Matinée d'informations d'offres de soutien et de répit
07.02.2026	Bertrange	Yoga du rire Riez, respirez, relâchez !
03.03.2026	Esch/Alzette	Apprendre à lâcher-prise pour mieux accompagner Atelier thématique
17.03.2026	CRCC Colpach	L'hospitalisation de mon proche - et maintenant ? Atelier informatif

VOUS SOUHAITEZ VOUS INSCRIRE À UN DE NOS ÉVÉNEMENTS ?

Contactez-nous au 2755-3078 ou par e-mail : 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



info@aidant.lu



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



2755-3078

Aidant.lu

une initiative

help
Help Desk et e-guides Day

avec le soutien du



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