

## Sécher Doheem: Professionelle und schnelle Hilfe per Knopfdruck

### Das Telealarm-System von „Hëllef Doheem“

Das Telealarm-System von „Hëllef Doheem“ ist den individuellen Bedürfnissen der Klienten angepasst

Ein Unfall, ein Sturz, ein Schlaganfall – und schon ist für viele Menschen alles anders. Doch in vielen Fällen kann schnelle Hilfe schlimmere Folgen verhindern. Hausnotrufsysteme können hier eine entscheidende Rolle spielen. Immer mehr ältere Menschen vertrauen auf solche Systeme, die per Knopfdruck schnelle Hilfe garantieren und vor allem auch eins vermitteln: ein gefühltes Mehr an Sicherheit. Das bedeutet mehr Lebensqualität. Auch in Luxemburg werden die kleinen Geräte mit dem roten Punkt immer beliebter. „Die Kundenzahl steigt. Mittlerweile zählen wir über 5000 Klienten“, so Christian Friden, der Verantwortliche von „Sécher Doheem“, dem Telealarm-Dienst der Stiftung „Hëllef Doheem“. Seit 2001 ist das System operationell. Als nationaler Hausnotrufdienst ist „Sécher Doheem“ seit 2001 im ganzen Land präsent und setzt auf innovative Technologien mit höchstem Qualitäts- und Sicherheitsstandard. „Wir sind ständig dabei unsere Systeme auf den den letzten Stand der Technologie zu bringen. Damit sich unsere Klienten sieben Tage die Woche und 24 Stunden am Tag sicher fühlen können“, unterstreicht Christian Friden. Ziel sei es, den Menschen zu ermöglichen so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu leben.

Dass der Hausnotruf Leben retten kann, darin sind sich Experten eins. Prinzipiell ist ein solches System für jeden geeignet. Für ältere Menschen ist er ideal. Häufig wird er von Personen genutzt, die gesundheitlich eingeschränkt oder oft allein sind. Es gibt auch mobile Notrufgeräte,

die sogar außerhalb der Wohnung funktionieren. Ein Hausnotrufsystem besteht aus einem Empfangsgerät, welches an die Telefonleitung angeschlossen wird sowie einem korrespondierenden Minisender. In einem Notfall kann mittels des Senders – als Armband, Halskette, Sturzmelder – ein Notruf ausgelöst werden. Alternativ dazu gibt es mobile Geräte, die über das GSM-Netz funktionieren und zusätzlich eine GPS-Ortung ermöglichen. Das Empfangsgerät verbindet sich somit auf Knopfdruck mit der Notrufzentrale. Diese gewährleistet sofortige und effiziente Hilfe in Notfällen rund um die Uhr. „Bei uns funktioniert das alles aus einer Hand. Technik, Bereitschaft und Assistenz funktionieren als Team. Das ist ein großer Vorteil und erlaubt es uns, genau auf die Bedürfnisse der Klienten einzugehen“, erklärt Christian Friden.

Wird der Alarm ausgelöst, wird in der Zentrale von geschultem Fachpersonal die Lage eingeschätzt und entsprechend reagiert. „Wir schicken die Hilfe, die nötig ist und informieren die Personen, die informiert werden müssen“, so Christian Friden. Wie das alles funktioniert, wird mit den Klienten abgesprochen.

A propos Bedürfnisse der Klienten: „Sécher Doheem“ bietet neben der Grundausstattung eine ganze Reihe Telealarm-Paketlösungen an, die je nach Bedarf einen zweiten Sender, Falldetektoren, Bewegungsmelder und andere Überwachungsgeräte umfassen.

Für weitere Informationen: [www.secherdoheem.lu](http://www.secherdoheem.lu)

### Wanter

Et heescht, de Wanter wier déi keelst Zäit am Joer, mee wann een un all dat denkt, wat sech tëscht Hierscht a Fréijoer sou deet, dobaussen an dobannen, da gëtt et engem waarm ëm d'Häerz, an och, wann de Wanter, wéi sou villes, net méi dat ass, wat e mol wor, huet en dach nach eng Grëtz datselwecht Gesiicht, an et léiss sech souvill iwwert de Wanter schreiwen, vu gëschter a vun haut.

D'Hoergäns, déi am Hierscht ginn, an de Wanter, deen no hinne kënn, d'Keelt, déi een zidderen deet, d'Beem, d'Bëscher an d'Hecken, déi plakeg do stinn, de Schnéi, dee fällt a geschëppt muss ginn, de Schnéimännchen mat der Muert als Nues am Gesiicht an zwee Kuelestécker als Aen, d'Wanterpneue fir den Auto, déi laang Kalzongen an d'Mulle fir Grouss a Kleng an eng Bull fir mat an d'Bett, d'Glatäis op der Strooss an eng

Schläich fir d'Kanner, de Schlitt, d'Schlittschong an d'Villercher, déi drop waarden, gefiddert ze ginn, d'Feier, dat am Uewe potert, de Wand, deen ëm d'Haiser jeet an de Kleeschen, dee kënn mat sengem décke Buch am Grapp an den Houseker mam schwaarze Sak um Bockel, d'Adventszeit a waarden op Chrëschttag mat, virun Ochs an Iesel, dem Këndchen an der Krëpp, d'Cadeauen ënnert dem Beemche mat blénkeche Bulle gerëscht an der grousser hellger Nuecht, Silvester, Neijoëschdag an eng Parréck mat Geessenhoer, de Wantersport an d'Solden, duerno d'Fuesend mat de Boken, de Baler an de Verwuerelter, dem Halswéi, dem hellge Blasius a Liichtmëss ee Pond zwee Pond, de Stréimännchen an d'Buerger, déi brennen, wann de Wanter geet an ët ufänkt, gréng ze ginn.

Pierre Puth

### EDITO

#### Uns geht es um Sie!

Die Reform der Pflegeversicherung sollte eigentlich schon zum 1. Januar 2017 in die Praxis umgesetzt werden. Doch daraus wird nichts. Frühestens im Sommer soll die Reform nun in Kraft treten. Bis dahin bleiben wir natürlich am Ball und verteidigen weiterhin die Interessen von unsern Klienten, von Ihnen!

Die Qualität der Dienstleistungen für pflegebedürftige Menschen darf für uns nicht zur Disposition stehen. Ziel einer Reform muss es sein, dafür zu sorgen, dass die Menschen möglichst lange in ihrer vertrauten Wohnung autonom und sicher verbleiben können. Sie brauchen dafür die entsprechenden Leistungen und Angebote der Pflegeversicherung. Dafür setzen wir von „Hëllef Doheem“ uns tagtäglich ein.

Ein drastischer Leistungsabbau würde dem eigentlichen Ziel der Pflegeversicherung widersprechen. Sollten jedoch Leistungen abgebaut werden, so werden wir versuchen Ihnen kostengünstige Alternativen anzubieten damit Sie auch weiterhin auf ein vollumfängliches Betreuungsangebot zurückgreifen können.

In diesem Sinne, alles Gute zu den Feiertagen.

**Benoît Holzem - Generaldirektor**



Das Film-Highlight „Eng nei Zäit“, das 2015 in Luxemburgs Kinos lief, kommt nun pünktlich zu den Feiertagen auf DVD in den Handel. Der Geschichtsthriller des luxemburgischen Regisseurs Christophe Wagner ist eine zu hundert Prozent nationale Produktion mit vielen bekannten luxemburgischen Schauspielern (Luc Schiltz, André Jung, Jules Werner usw.). Beleuchtet wird eines der dunkelsten Kapitel der Geschichte des Großherzogtums. Und das aus einem völlig neuen Blickwinkel.

Der junge Luxemburger Jules kommt zurück in gespaltenes Land und es fällt ihm schwer, seinen Platz in der luxemburgischen Gesellschaft wiederzufinden. Ein Mord mit fünf Opfern, darunter auch seine Freundin Léonie, erschüttert sein Leben grundlegend. Zusammen mit Kollegen nimmt Jules als Gendarm die Ermittlungen auf.

Die Verfolgung von Nazi-Kollaborateuren auf der einen, der Wiederaufbau auf der anderen Seite prägen die auf wahren Begebenheiten beruhenden Geschichte des Films. Beleuchtet wird ein bis dato nicht ganz tief aufgearbeitetes Kapitel Luxemburger Geschichte. Eben das macht den Film so sehenswert. Für alle Generationen.

Die Produzenten des Films (Samsa Film) haben den Film, der auch auf der luxemburgischen Plattform *vod.lu* zu sehen ist, nun auf DVD herausgebracht. Unter unseren Lesern verlosen wir fünf DVDs. Schreiben Sie den Titel des Films auf eine Postkarte und schicken Sie diese (mit Ihrer Anschrift) an folgende Adresse:

**48A Avenue Gaston Diderich, L-1420 Luxembourg**  
Mitmachen geht auch per Mail: [info@shd.lu](mailto:info@shd.lu).

*Einsendeschluss ist der 17. Dezember 2016. Somit erreichen die DVDs die glücklichen Gewinner noch vor den Feiertagen.*



Samsa Film

## Kontakt

Telefonnummer für alle

### Hilfs- und Pflegezentren

**T. 40 20 80**

Die respektive Nummer Ihres nächstgelegenen Hilfs- und Pflegezentrums entnehmen Sie dem Telefonbuch unter der Rubrik „Hëllef Doheem“ Ihrer Gemeinde.

### Nationale Kontaktstellen

Haushaltshilfe **T. 40 20 80-7600**  
Beratungsdienst **T. 40 20 80-7200**  
Sécher Doheem **T. 26 32 66**

Siehe auch:

[www.shd.lu/Contact/Nos-centres](http://www.shd.lu/Contact/Nos-centres)

## Marcel Metzler

### „Ein gutes Gefühl von mehr Sicherheit“

Für Marcel Metzler (Jahrgang 1935) aus Niederkerschen ist der Telealarm von „Sécher Doheem“ ein wichtiges Stück mehr Sicherheit. „Glücklicherweise musste ich den roten Knopf noch nicht im Notfall bedienen. Aber es ist gut zu wissen, dass Hilfe sozusagen auf Abruf kommen wird“, so der ehemalige Gemeindegemeinsekretär, der sich ganz dem Reisen und der Musik verschrieben hat. Auch mit eingeschränkter Mobilität hat Marcel Metzler ferne Ziele fest im Visier.

Für Marcel Metzler ist es wichtig, in seinen eigenen vier Wänden zu leben. „Sécher Doheem“ gibt da Hilfestellung. Das System wurde ihm von einer bekannten Sozialarbeiterin empfohlen. „Es war eine ehemalige Arbeitskollegin, die mich auf diesen Dienst aufmerksam machte. Das sind mittlerweile 17 Jahre her. Nach dem Tod meiner Frau war es mir wichtig sozusagen nicht allein zu sein. Am Anfang war es das Armband, nun trage ich den Sender als Kette um den Hals“, erzählt der rüstige Klient von „Sécher Doheem“.

Bei „Sécher Doheem“ schätzt Marcel Metzler vor allem auch den kundenorientierten Service. „Beim geringsten Problem ist jemand für dich da. Das schätze ich sehr“, so der Musikliebhaber, der demnächst eine neue komplette CD-Sammlung der Werke von Mozart erstehen möchte. Die Musik genießt er zu Hause, mit einem Gefühl von Sicherheit.



*Frohe Weihnachten  
und ein schönes neues Jahr*

## Vier gute Tipps für die kalten Monate

Während der Wintermonate machen uns Eis, Schnee und Kälte das Leben schwer machen. Im Folgenden finden Sie hilfreiche Tipps, mit denen Sie Verletzungen vorbeugen können und sicher durch die kalte Jahreszeit kommen.

### 1. Achtung, Glatteis!

Eis und Schnee auf Straßen und Bürgersteigen erhöhen das Risiko auszurutschen. Während der Wintermonate kommt es häufig zu Stürzen, die in vielen Fällen Hüft- und Handgelenkfrakturen, Platzwunden und Hautschürfungen mit sich bringen. Jüngere Menschen erholen sich relativ schnell von solchen Stürzen. Bei Senioren kommt es oft zu Komplikationen während des Heilungsprozesses. Achten Sie daher auf festes Schuhwerk mit rutschfester Sohle und ausreichendem Profil. Das Anbringen von Schuhspikes kann zusätzlichen Halt geben.

### 2. Auf ausgewogene Ernährung achten!

In der kalten Jahreszeit leiden viele Menschen an Vitamin D Mangel, der durch das fehlende Sonnenlicht begünstigt wird. Vitamin D ist besonders wichtig für Zähne und Knochen und sollte stets ausreichend zugeführt werden, um das Risiko von Knochenbrüchen nicht zusätzlich zu erhöhen. Wir empfehlen den Verzehr von Vitamin D-haltigen Lebensmitteln, wie beispielsweise Milch, Getreide und Fisch wie Thunfisch oder Lachs.

### 3. Warme Kleidung sind das A und O!

Sie sollten auf ausreichend warme Kleidung achten, um die Körpertemperatur aufrecht zu erhalten. Niedrige Temperaturen können zu Erfrierungen und Unterkühlungen führen. Mehrere Kleiderschichten sind die richtige Option. Dadurch bilden sich Luftkammern, in denen die Wärme gespeichert wird. Zusätzlich sind Mützen ratsam, denn 50 Prozent der Wärme wird über den Kopf abgegeben. Reflektoren an der Kleidung sorgen dafür, dass man auch in der dunklen Jahreszeit ausreichend gut gesehen wird und Unfällen vorgebeugt wird.

### 4. Nein zum Winterblues!

Die Sonne kommt während des Winters seltener zum Vorschein und ist weniger intensiv. Die dunkle Jahreszeit zählt bei vielen Menschen zum Auslöser des berühmten Winterblues. Senioren verlassen nur gelegentlich das Haus, aus Angst vor glatten Gehwegen und vereisten Straßen. Dadurch haben sie oft weniger Kontakt zu anderen. Dies kann das Gefühl von Einsamkeit und Isolation verstärken. Um die Stimmung zu heben, sollten Freunde und Familienmitglieder darauf achten, in engem Kontakt zu bleiben. Regelmäßige Besuche und Telefonate bekämpfen das Gefühl vom Allein sein.



## Sécher Doheem: Une assistance rapide et professionnelle à portée de doigt

### Le système de téléalarme de «Hëllef Doheem»

Le système de téléalarme de Hëllef Doheem est adapté aux besoins individuels des clients. Un accident, une chute ou une attaque risquent de changer beaucoup de choses pour beaucoup de monde. Souvent, une intervention rapide permet toutefois d'éviter des conséquences plus graves. Dans ce contexte, les systèmes d'appel d'urgence à domicile peuvent jouer un rôle déterminant. Les personnes âgées sont d'ailleurs de plus en plus nombreuses à se fier à ces systèmes, qui permettent de bénéficier d'une assistance rapide en appuyant simplement sur un bouton. Ceci dit, ces dispositifs servent surtout à améliorer le sentiment de sécurité et, partant, la qualité de vie. Au Luxembourg aussi, les petits appareils avec leur bouton rouge sont de plus en plus appréciés. «Le nombre de nos clients augmente constamment. Ils sont désormais plus de cinq mille», affirme Christian Friden, responsable de Sécher Doheem, le service de téléalarme de la fondation Hëllef Doheem. Ce système d'appel d'urgence à domicile est opérationnel et disponible à l'échelle nationale depuis 2001. Il mise sur des technologies innovantes et répond aux standards les plus élevés en matière de qualité et de sécurité. «Nous nous appliquons constamment à faire en sorte que nos systèmes soient à la pointe du progrès technologique», souligne Christian Friden. «De manière à ce que nos clients puissent se sentir en sécurité sept jours par semaine et 24 heures par jour.» L'objectif est de permettre aux personnes âgées de résider à leur domicile le plus longtemps possible.

Aucun expert ne conteste que les systèmes d'appel d'urgence peuvent sauver des vies. En principe, ces dispositifs conviennent à n'importe qui et même parfaitement aux personnes âgées, en particulier si leur état de santé leur

impose des contraintes ou si elles sont souvent seules. Il existe aussi des appareils d'appel d'urgence qui fonctionnent à l'extérieur du domicile. Un système d'appel d'urgence à domicile se compose d'un récepteur connecté à la ligne téléphonique et d'un mini-émetteur. En cas d'urgence, l'émetteur – sous forme de bracelet, de collier ou encore de détecteur de chute – permet de déclencher un appel. Il est aussi possible d'opter pour des appareils mobiles reliés au réseau GSM, qui permettent en plus une localisation par GPS. Après l'activation du bouton, le récepteur se connecte au centre d'appel d'urgence, d'où des interventions rapides et efficaces sont assurées 24/24 heures. «Chez nous, toutes les composantes sont regroupées», explique Christian Friden. «Les interventions techniques, les permanences de même que les services d'assistance sont assurés en équipe. Voilà un avantage considérable, qui nous permet de traiter les besoins de nos clients comme il faut.»

Une fois une alerte déclenchée, les circonstances sont évaluées par du personnel professionnel formé, qui opte pour des réactions en conséquence. «Nous organisons l'assistance requise et nous contactons les personnes qu'il faut contacter», avance Christian Friden. La suite des opérations est établie en concertation avec les clients.

Pour répondre au mieux aux attentes des clients, Sécher Doheem propose toute une série de formules en plus de l'équipement de base. En fonction des besoins, elles comprennent un deuxième émetteur, des détecteurs de chutes, des détecteurs de mouvements ainsi que d'autres appareils de surveillance.

Pour de plus amples informations: [www.secherdoheem.lu](http://www.secherdoheem.lu)

### EDITO

#### C'est de vos intérêts qu'il s'agit !

En fait, il était prévu que la réforme de l'assurance-dépendance entre en vigueur dès le 1er janvier 2017. Mais ce ne sera pas le cas. La réforme ne sera pas appliquée avant l'été. D'ici là, nous resterons bien entendu vigilants et nous continuerons à défendre les intérêts de nos clients, c'est-à-dire les vôtres!

Nous estimons qu'il est inconcevable de mettre en question la qualité des prestations destinées aux personnes dépendantes. Une réforme doit avoir pour but de faire en sorte que les personnes puissent demeurer le plus longtemps possible au domicile qui leur est familier, de manière autonome et en sécurité. Pour cela, l'assurance-dépendance doit proposer des prestations et des offres en conséquence. Voilà l'objet de notre engagement quotidien, à nous, chez Hëllef Doheem.

Une réduction draconienne des prestations serait contraire aux objectifs fondamentaux de l'assurance-dépendance. S'il arrivait néanmoins que ces prestations soient réduites, nous nous appliquerions à vous proposer d'autres options bon marché, afin de vous permettre de continuer à disposer d'une offre de prise en charge globale.

Dans l'immédiat, n'oublions tout de même pas les choses agréables. C'est donc dans ce sens que je vous souhaite d'ores et déjà de joyeuses fêtes de fin d'année.

**Benoît Holzem - Directeur général**

### Wanter

Et heescht, de Wanter wier déi keelst Zäit am Joer, mee wann een un all dat denkt, wat sech tëscht Hierscht a Fréijoer sou deet, dobaussen an dobannen, da gëtt et engem waarm ëm d'Häerz, an och, wann de Wanter, wéi sou villes, net méi dat ass, wat e mol wor, huet en dach nach eng Grëtz datselwecht Gesiicht, an et léiss sech souvill iwwert de Wanter schreiwen, vu gëschter a vun haut.

D'Hoergäns, déi am Hierscht ginn, an de Wanter, deen no hinne kënn, d'Keelt, déi een zidderen deet, d'Beem, d'Bëscher an d'Hecken, déi plakeg do stinn, de Schnéi, dee fällt a geschëppt muss ginn, de Schnéimännchen mat der Muert als Nues am Gesiicht an zwee Kuelestécker als Aen, d'Wanterpneue fir den Auto, déi laang Kalzongen an d'Mulle fir Grouss a Kleng an eng Bull fir mat an d'Bett, d'Glatäis op der Strooss an eng

Schläch fir d'Kanner, de Schlitt, d'Schlittschong an d'Villercher, déi drop waarden, gefiddert ze ginn, d'Feier, dat am Uewe potert, de Wand, deen ëm d'Haiser jeet an de Kleeschen, dee kënn mat sengem décke Buch am Grapp an den Houseker mam schwaarze Sak um Bockel, d'Adventszeit a waarden op Chrëschttag mat, virun Ochs an Iesel, dem Këndchen an der Krëpp, d'Cadeauen ënnert dem Beemche mat blénkeche Bulle gerëscht an der grousser hellger Nuecht, Silvester, Neijoëschdag an eng Parréck mat Geessenhoer, de Wantersport an d'Solden, duerno d'Fuesend mat de Boken, de Baler an de Verwuerelter, dem Halswéi, dem hellge Blasius a Liichtmëss ee Pond zwee Pond, de Stréimännchen an d'Buerger, déi brennen, wann de Wanter geet an ët ufänkt, gréng ze ginn.

**Pierre Puth**

### INDEX

Le système de téléalarme de «Hëllef Doheem»

1

Wanter

1

Edito

1

Gagnez «Eng nei Zeit»

2

Marcel Metzler: «L'agréable sentiment d'une plus grande sécurité»

2

Quatre bons conseils pour les mois d'hiver

2



## Gagnez «Eng nei Zäit» Un grand moment de cinéma luxembourgeois en DVD

Le film luxembourgeois «Eng nei Zäit» (Une nouvelle ère), sorti en salles en 2015, est à présent disponible en DVD dans le commerce, pile à l'heure pour les fêtes de fin d'année. Ce thriller historique mis en scène par le luxembourgeois Christophe Wagner est une production à 100% nationale, avec de nombreux acteurs locaux connus (Luc Schiltz, André Jung, Jules Werner, etc.). Il évoque l'un des chapitres les plus sombres de l'histoire du Grand-Duché, sous un angle inédit.

Jules, un jeune Luxembourgeois, retrouve un pays divisé, où il a du mal à se refaire une place au sein de la société. Sa vie est profondément bouleversée par un meurtre avec cinq victimes, dont son amie Léonie. Devenu gendarme, il mène l'enquête avec ses collègues.

Le film repose sur une histoire vraie, avec la traque des collaborateurs nazis d'un côté et la reconstruction du pays de l'autre. Il met en lumière un chapitre de l'histoire du Luxembourg jamais étudié en profondeur à ce jour. C'est ce qui rend ce film aussi intéressant, pour toutes les générations.

Les producteurs (Samsa Film) du film, qui est également disponible sur la plateforme luxembourgeoise [www.vod.lu](http://www.vod.lu), viennent de le commercialiser en DVD. De notre côté, nous allons faire cadeau de cinq DVD à cinq de nos lecteurs tirés au sort. Pour participer, il vous suffit de noter le titre du film sur une carte postale à envoyer (avec vos coordonnées) à l'adresse suivante:

**48A, avenue Gaston Diderich, L-1420 Luxembourg**  
Il est également possible d'envoyer un e-mail à l'adresse [info@shd.lu](mailto:info@shd.lu)

La date limite de participation est le 17 décembre 2016.  
Ce qui permettra aux heureux gagnants de recevoir leur DVD avant les fêtes de fin d'année.



Samsa Film

## Contact

Numéro téléphonique unique pour tous les

**Centres d'Aide et de Soins**

**T. 40 20 80**

Dans les annuaires téléphoniques, vous trouverez le numéro du Centre d'Aide et de Soins le plus proche de chez vous sous la rubrique « Hëllef Doheem » de votre commune.

### Services nationaux

Activités de Proximité **T. 40 20 80-7600**  
Activités Spécialisées **T. 40 20 80-7200**  
Sécher Doheem **T. 26 32 66**

Voir également:

[www.shd.lu/Contact/Nos-centres](http://www.shd.lu/Contact/Nos-centres)

## Marcel Metzler

### «L'agréable sentiment d'une plus grande sécurité»

Marcel Metzler, né en 1935 et résidant à Bascharage, considère que le système de téléalarme de Sécher Doheem contribue de manière conséquente à améliorer sa sécurité. «Heureusement, je n'ai jamais eu à activer le bouton rouge en cas d'urgence. Néanmoins, il est rassurant de savoir qu'il y a pour ainsi dire une assistance à portée de doigt», déclare cet ancien secrétaire communal, dont les passions sont les voyages et la musique. Malgré sa mobilité réduite, Marcel Metzler est donc bien décidé à continuer à bouger loin.

Pour Marcel Metzler, il est important qu'il puisse résider à son domicile. Sécher Doheem l'aide à satisfaire cette exigence. C'est un agent social de son entourage qui lui a recommandé ce système. «Une ancienne collaboratrice a attiré mon attention sur ce service», confirme ce robuste client de Sécher Doheem. «C'était il y a 17 ans. Après le décès de mon épouse, il était important pour moi que je ne sois pas tout seul, si j'ose dire. Au début, je portais un bracelet. A présent, je porte l'émetteur sous forme de collier.»

Avec Sécher Doheem, Marcel Metzler apprécie particulièrement le service axé sur le client. «Au moindre problème, il y a quelqu'un pour s'occuper de moi. Ce que j'apprécie beaucoup», déclare ce mélomane, qui s'apprête à acquérir une nouvelle collection de CD avec l'intégrale de Mozart. Des œuvres qu'il pourra écouter chez lui, avec le sentiment d'être en sécurité.



## Quatre bons conseils pour les mois d'hiver

Pendant la saison hivernale, la glace, la neige et le froid nous mènent la vie dure. Voici quelques conseils utiles pour éviter les blessures et pour passer l'hiver en toute sécurité.

### 1. Gare au verglas!

Les routes et les trottoirs verglacés ou enneigés augmentent les risques de glissades. Les chutes sont donc fréquentes en hiver et, souvent, elles provoquent des fractures d'une hanche ou d'un poignet, des plaies ouvertes et des éraflures. Les personnes plus jeunes se remettent assez vite de ces chutes. Chez les seniors, des complications peuvent toutefois se produire au cours du processus de guérison. Veillez donc à porter des chaussures robustes avec des semelles antidérapantes et un profil convenable. Pour renforcer les appuis, il est aussi possible d'opter pour l'ajout de crampons.

### 2. Veillez à une alimentation équilibrée!

En hiver, beaucoup de monde souffre d'un manque de vitamine D, favorisé par l'absence de soleil. La vitamine D est particulièrement importante pour les dents et pour les os. Il convient d'en absorber toujours en quantités suffisantes pour ne pas augmenter les risques de fractures osseuses. Nous recommandons de consommer des aliments riches en vitamine D, tels que par exemple le lait, les céréales et des poissons comme le thon ou le saumon.

### 3. Les vêtements chauds sont essentiels!

Il convient de porter des vêtements suffisamment chauds pour maintenir la température corporelle. Les basses températures peuvent provoquer des gelures et des hypothermies. Pour vous protéger, optez pour plusieurs couches de vêtements, de manière à constituer des poches d'air qui emmagasinent la chaleur. Il est aussi conseillé de porter un bonnet, car 50% de la chaleur passent par la tête. Par ailleurs, des réflecteurs fixés aux vêtements assurent une bonne visibilité dans l'obscurité et permettent de prévenir les accidents.

### 4. Non au blues hivernal!

En hiver, le soleil se fait plus rare et il est moins intense. Pour beaucoup de monde, la saison sombre provoque le fameux blues hivernal. Les seniors ne sortent que rarement de chez eux, craignant les trottoirs glissants et les routes verglacées. Leurs contacts sociaux sont alors limités et le sentiment de solitude et d'isolement risque de s'accroître. Pour améliorer l'humeur ces personnes, il convient que leurs amis et les membres de leurs familles veillent à entretenir des contacts fréquents. Les visites régulières ou encore les entretiens au téléphone permettent en effet de combattre le sentiment de solitude.