



Die Bedeutung des Weihnachtsfestes ist vor allem für die ältere Generation sehr groß.

Die Bedeutung des Weihnachtsfestes ist vor allem für die ältere Generation sehr groß. Das traditionelle Familienfest steht für Frieden, Zusammensein, Familie und Freundschaft. Es ist vielen Menschen wichtig das Fest in einer entsprechenden Atmosphäre und Gesellschaft zu verbringen.

Deshalb feiern die Tagesstätten im Norden Luxemburgs (Troisvierges, Hupperdange und Holzthum) auch dieses Jahr wieder zusammen Weihnachten. 2017 wird die gemeinsame Feier in Holzthum stattfinden.

„Wir werden ein Festmenü geliefert bekommen, zusammen feiern, miteinander singen und die festliche Atmosphäre genießen“, erklärt Miguel Teixeira, der Verantwortliche der Tagesstätten in Hupperdange und Troisvierges.

Von diesem Angebot profitieren jedes Jahr ungefähr 20

Tagestätten-Besucher. „Der Vorteil unser Fest am 26. Dezember zu organisieren, besteht darin, dass unsere Klienten in ihrer Familie am 25. Dezember feiern können und dann am Tag danach mit uns zusammen“, unterstreicht Miguel Teixeira.

Die Stéftung Hëllef Doheem wird sich um alles kümmern, so dass alle Teilnehmer sich komplett entspannen und das Fest genießen können. Und wer weiß, vielleicht liegt ja auch das eine oder andere Geschenk unter dem Weihnachtsbaum.

*Wéi hien, wënschen mir Iech
fir 2018, bescht Gesondheet!
Schéi Feierdeeg
an e glécklecht neit Joer*



Inhalt

Editorial - Zeit für ein Dankeschön	1
Die Bedeutung des Weihnachtsfestes ist vor allem für die ältere Generation sehr groß	1
Die Reform der Pflegeversicherung	1
Gut durch den Winter – nützliche Tipps	2
Die „Rusty Boys“ als Geschenkidee	2
Waat war lass bei der Stéftung ?	2
Kontakt	2

Editorial

Zeit für ein Dankeschön

Das Ende eines Jahres ist für viele die Zeit der Rückblicke. Blicken wir von der „Stéftung Hëllef Doheem“ auf 2017 zurück, so war dies ein intensives und arbeitsreiches Jahr voller Engagement und Einsatz.

Dafür ein großes Dankeschön an unsere Mitarbeiter.

Danke aber auch Ihnen, unseren Klienten, dafür dass Sie sich auf „Hëllef Doheem“ stützen. Ihr Vertrauen ist uns ein Ansporn.

2018 wollen wir auch weiterhin auf ein flächendeckendes und hochwertiges Angebot setzen und dort innovieren, wo es für Sie Sinn macht. Neue Konzepte und Angebote richten sich an den Bedürfnissen unserer Klienten aus, denen in den eigenen vier Wänden und in unseren Tagesstätten professionell, menschlich und kompetent geholfen wird.

Ihre Bedürfnisse sind für uns stets eine Herausforderung der wir uns stellen. Ein gutes Beispiel ist die gemeinsame Weihnachtsfeier unserer 3 Tagesstätten im Norden Luxemburgs, die auf diesen Seiten vorgestellt wird. Diese Zusammenarbeit ist ein konkretes Beispiel von angepassten Angeboten für unsere Klienten.

So wollen wir weitermachen.

In diesem Sinne, frohe Feiertage und ein glückliches neues Jahr.

Benoît Holzem - Generaldirektor

Die Reform der Pflegeversicherung

Sehr geehrte Klienten, am **1. Januar 2018** wird die Reform der Pflegeversicherung in Kraft treten.

Die Gesundheitskasse (CNS) schickt Ihnen ab dem **2. Januar** Ihre neue Entscheidung.

Ihr zuständiges Hilfs- und Pflegezentrum wird Sie im Laufe des Monats Januar kontaktieren und einen Termin mit Ihnen vereinbaren um individuell, kompetent und angepasst auf Ihre persönliche Lage einzugehen und Ihre Fragen zu beantworten.

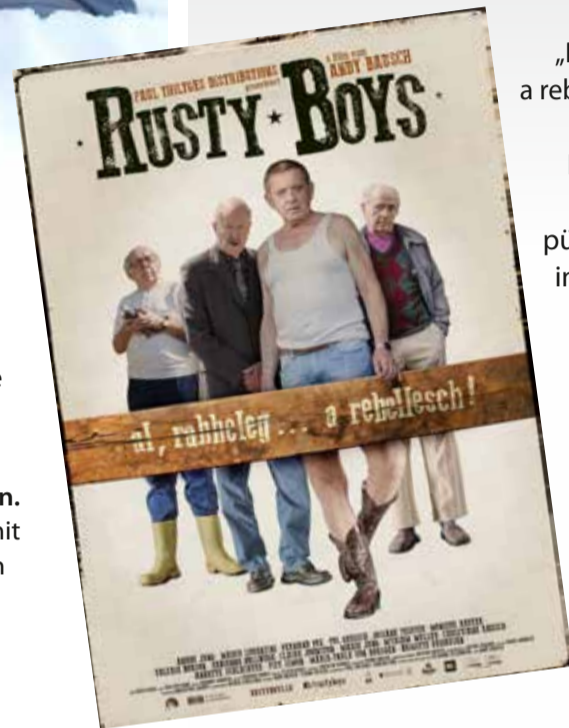
Wir sind weiterhin für Sie da! Menschlich und kompetent.



doHEEM
Kultur

PAUL THILTTGES DISTRIBUTIONS presents **RUSTY BOYS** Film vom **ANDY BAUSCH**

Die „Rusty Boys“ als Geschenkidee
Machen Sie mit und gewinnen
Sie das Buch/DVD-Set



„Rusty Boys – al, rabbeleg... a rebellesch“ – der in den Kinos sehr erfolgreiche Film von Luxemburgs Kultregisseur Andy Bausch erscheint pünktlich zu den Feiertagen in einem Package aus Buch und DVD. Sie können das ganze Set exklusiv hier bei uns gewinnen. Unter unseren Lesern verlosen wir fünf Bücher/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 E-mail: info@shd.lu.

Einsendeschluss ist der 15. Dezember 2017. Somit erreichen die Buch/DVDs die glücklichen Gewinner noch vor den Feiertagen. Dann können sie die Geschichte von Fons (70), Lull (82), Nuckles (65) und Jangi (84) die ausbrechen, aus ihrem Leben im Altersheim und ihrer heimischen Umgebung, gemütlich zu Hause genießen. Schon jetzt viel Spaß beim Kultfilm über die rebellischen Alten und deren großes Abenteuer.

Die Buch/DVD, mit viel Hintergrundmaterial und Fotospecials, ist ab 30. November für 24,90 Euro in allen Supermärkten und im Buchhandel erhältlich.

Gut durch den Winter – nützliche Tipps

Die kommende Jahreszeit bringt viele Herausforderungen mit sich – besonders für Senioren. Sie sollten bereits im Voraus einige Tipps beachten und Vorsorge treffen:

- **Um das Immunsystem zu stärken, sollte man früh Vorsorge treffen:** Vitaminreiche Ernährung mit viel Obst, Spaziergängen im Freien um den Kreislauf in Gang zu bringen und genug Schlaf helfen den körpereigenen Abwehrkräften etwaigen Erkältungen vorzubeugen.
- **Ganz wichtig ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D.** Durch fehlendes Sonnenlicht entsteht oft ein Vitamin-D-Mangel. Dieser kann durch Lebensmittel wie Milch, Getreide und Fisch ausgeglichen werden.
- Durch die Austrocknung der Heizungsluft steigt im Winter der Flüssigkeitsbedarf. **1,5-2 Liter Wasser pro Tag werden vom Körper dringend benötigt.**
- **Besonders in der Winterzeit gilt: viel Hände waschen und auf jeden Fall Seife benutzen.** Keime lauern auch dort, wo diese nicht vermutet werden. Über die Hände gelangen Erreger schnell in Nase, Mund oder Augen.
- **Lüften der Wohnung ist auch bei Minusgraden mehrmals täglich ein Muss.** Besonders effektiv tauscht sich verbrauchte Luft aus, wenn die Fenster kurz auf Durchzug gestellt werden.
- **Wer nach draußen geht, sollte auf festes, rutschsicheres Schuhwerk mit Profil setzen.** Friert es, kann man zusätzlich Überzieher mit Eis-Spikes verwenden. Auch für die meisten Gehstöcke gibt es Spitzen, die für sicheren Halt sorgen.
- **Draußen auf passende (und abends gut sichtbare) Kleidung achten!** Die Körpertemperatur muss stabil gehalten werden. Um den Kopf vor Auskühlung zu schützen, sollte außerdem immer eine Mütze getragen werden.



Waat war lass bei der Stéftung ?



10 Jahre

besteht unsere Tagesstätte bereits in Mondorf: das Foyer Aalbach.

Dies war natürlich ein willkommener Anlaß das runde Datum zu feiern. Neben Klienten und Mitarbeitern haben auch die Generaldirektion und Vertreter der Stadt Bad Mondorf mitgefeiert.

Telefonnummer für alle
Hilfs- und Pflegezentren

Tel. 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 Tel. 40 20 80-7600

Beratungsdienst Tel. 40 20 80-7200

Sécher Doheem Tel. 26 32 66

Siehe auch:

www.shd.lu/contact/nos-centres

info@shd.lu



Kontakt



Noël a une signification toute particulière pour les personnes âgées.

Noël a une signification toute particulière pour les personnes âgées. Cette fête traditionnelle symbolise la paix, la cohésion, la famille et l'amitié. Beaucoup de personnes tiennent à passer ces moments dans une atmosphère spéciale, en bonne compagnie.

C'est la raison pour laquelle les foyers de jour du nord (Troisvierges, Hupperdange et Holzthum) fêteront aussi cette année Noël ensemble. L'édition 2017 se tiendra à Holzthum. « Nous commanderons un menu de Noël, ferons la fête, chanterons et profiterons ensemble de l'atmosphère festive », explique Miguel Teixeira, responsable des foyers de jour d'Hupperdange et de Troisvierges.

Une vingtaine de clients des foyers de jour profitent de cette offre chaque année.

« L'avantage d'organiser cet événement le 26 décembre est que nos clients peuvent faire la fête avec leur famille le 25, puis de nouveau avec nous le lendemain », souligne-t-il.

La Stëftung Hëllef Doheem mettra tout en œuvre pour permettre aux participants de se détendre totalement et de profiter de la fête. Et qui sait, peut-être trouveront-ils l'un ou l'autre cadeau sous le sapin...

*Comme lui,
nous vous souhaitons
un Joyeux Noël et pour 2018,
une bonne année et surtout
une bonne santé!*



Sommaire

Editorial - Il est temps de dire merci	1
Noël a une signification toute particulière pour les personnes âgées	1
Réforme de l'assurance dépendance	1
Conseils utiles pour affronter l'hiver	2
Idee cadeau : les « Rusty Boys »	2
Waat war lass bei der Stëftung ?	2
Contact	2

Editorial

Il est temps de dire merci

La fin de l'année est, pour beaucoup, le moment des rétrospectives. Pour la Stëftung Hëllef Doheem, 2017 a été une année intense et chargée, emplie d'engagement et de dévouement. Pour cela, nous remercions l'ensemble de nos collaboratrices et collaborateurs.

Vous aussi, chères clientes et chers clients, nous vous remercions pour votre confiance, elle nous porte au quotidien.

En 2018, nous voulons continuer de miser sur une offre globale de haute qualité et d'innover où cela vous est utile. Les nouveaux concepts et offres reposent sur les besoins de nos clients, auxquels nous apportons une aide professionnelle, humaine et compétente, chez eux comme au sein de nos foyers de jour.

Vos besoins sont pour nous un défi que nous nous attachons à relever à tout moment, comme en témoigne la fête de Noël dont nous vous parlons dans ce numéro, organisée conjointement par nos trois foyers de jour du nord du Luxembourg. Cette collaboration est un exemple concret de notre détermination à proposer des offres adaptées à nos clients.

C'est sur cette voie que nous souhaitons poursuivre.

Dans cet esprit, nous vous souhaitons de belles fêtes et une heureuse nouvelle année.

Benoît Holzem - Directeur général

Réforme de l'assurance dépendance

Chères clientes, chers clients,
La réforme de l'assurance dépendance entrera en vigueur le 1^{er} janvier 2018.

La Caisse nationale de santé (CNS) vous enverra votre nouvelle décision à partir du 2 janvier.

Votre centre d'aide et de soins vous contactera courant janvier pour fixer un rendez-vous lors duquel il examinera votre situation de manière individuelle, compétente et adaptée et répondra à toutes vos questions.

Nous restons à votre service ! Avec humanité et professionnalisme.



doHEEM
Kultur

PAUL THILTGES DISTRIBUTIONS
présentent
RUSTY BOYS
Film von
ANDY BAUSCH

Idée cadeau: les « Rusty Boys »
Participez au concours pour remporter le coffret livre + DVD



« Rusty Boys – al, rabbeleg... a rebellesch » – après son succès retentissant dans les salles de cinéma, le film du célèbre réalisateur luxembourgeois Andy Bausch sort juste à temps pour les fêtes dans un coffret livre + DVD. Nous vous offrons la possibilité de gagner l'un des 5 coffrets que nous mettons en jeu.

Pour avoir une chance de gagner, inscrivez le titre du film sur une carte postale et envoyez-la (avec vos coordonnées) à l'adresse suivante:

48a, avenue Gaston Diderich, L-1420 Luxembourg. Vous pouvez aussi participer par E-mail: info@shd.lu.

Le concours se clôture le 15 décembre 2017, afin que les heureux gagnants puissent recevoir leur coffret avant les fêtes. Ils pourront ainsi suivre confortablement chez eux l'histoire de Fons (70 ans), Lull (82 ans), Nuckles (65 ans) et Jangi (84 ans), qui décident de tout quitter, laissant derrière eux leur vie en maison de retraite et leur environnement familial. Nous vous souhaitons d'ores et déjà beaucoup de plaisir devant ce film culte sur la grande aventure de seniors rebelles.

Le coffret livre + DVD, qui contient aussi de nombreux documents et photos, sera disponible dès le 30 novembre dans tous les supermarchés et librairies au prix de 24,90 Euro.



Conseils utiles pour affronter l'hiver

La saison qui s'annonce est synonyme de nombreuses difficultés, en particulier pour les personnes âgées. Ces dernières ont tout intérêt à suivre ces quelques conseils afin de s'en prémunir:

- **Renforcez dès à présent votre système immunitaire:** une alimentation riche en vitamines avec beaucoup de fruits, des promenades à l'air libre pour stimuler la circulation sanguine et des heures de sommeil en suffisance aident le système de défense naturel du corps à se prémunir contre les éventuels refroidissements.
- **L'absence de soleil entraînant souvent des carences en vitamine D,** il est particulièrement important de veiller à en recevoir en quantité suffisante, par exemple grâce à des aliments comme le lait, les céréales et le poisson.
- Étant donné que le chauffage assèche l'air, notre besoin de liquide augmente en hiver. **Le corps a impérativement besoin d'1,5 à 2 litres d'eau par jour.**
- **Il est particulièrement important en hiver de se laver régulièrement les mains, avec du savon.** Les germes guettent aussi là où on ne les attend pas. À partir des mains, les agents pathogènes arrivent rapidement au nez, à la bouche ou aux yeux.
- **Aérez votre logement plusieurs fois par jour, même quand les températures sont négatives.** Vous changerez l'air usé de manière particulièrement efficace en ouvrant brièvement les fenêtres pour créer des courants d'air.
- **Prévoyez de bonnes chaussures antidérapantes lorsque vous sortez.** Si ça glisse, vous pouvez aussi utiliser des crampons à glace. Il existe aussi des embouts offrant un appui sûr pour la plupart des cannes.
- **Veillez à porter des vêtements adaptés (et bien visibles le soir) à l'extérieur!** La température du corps doit rester stable. N'oubliez pas de toujours porter un bonnet pour garder la chaleur.

Waat war lass bei der Stëftung ?



10 ans

Notre foyer de jour de Mondorf, le Foyer Aalbach, existe déjà depuis dix ans. Un événement que nous nous devons de célébrer! De nombreux clients et collaborateurs ont participé à la fête, tout comme la direction générale et des représentants de la ville de Mondorf-les-Bains.

Numéro téléphonique unique pour tous les

Centres d'aide et de soins

Tél. 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

Tél. 40 20 80-7600

Activités Spécialisées

Tél. 40 20 80-7200

Sécher Doheem Tél. 26 32 66

Voir également:

www.shd.lu/contact/nos-centres

info@shd.lu



Contact