



Dossier spécial

Guide Seniors

2023 / 2024

Fit

4

Summer



Le guide pour les jeunes âgés

Monte-escaliers

MPG

Treppenlifte

Direction
33 33 73

Devis gratuit - 33 33 76
Dépannage - 33 33 79

info@mpg.lu
www.mpg.lu

SCANNEZ
CETTE
PUBLIKEY

Quand les escaliers deviennent des montagnes

Vous arrive-t-il d'être essoufflé quand vous arrivez au premier étage ? Monter les escaliers devient-il une corvée ? Il est normal qu'avec les années on éprouve des difficultés pour se déplacer entre les étages. Avez-vous déjà pensé à un ascenseur d'escaliers, un siège monté sur rail qui vous amène sans effort dans votre chambre à coucher ou votre salle de bain ?

Un tel appareil peut être installé dans tout type d'escalier : droit, avec virages ou en colimaçon. Le rail sera placé de préférence du côté intérieur des virages, là où les marches sont très étroites et donc pas utilisées pour monter à pied. Le montage se fait sans modification de l'escalier, même sans percer de trous dans votre marbre.

Otolift a développé un rail qui est 25% plus mince que les rails classiques, donc moins encombrant et plus élégant. MPG monte-escaliers sàrl, distributeur Otolift pour le Luxembourg, vous propose de venir étudier votre escalier et de rédiger gratuitement une demande de prise en charge 100% du coût par l'Assurance Dépendance.

Contactez MPG par téléphone au 33 33 73 ou par mail à info@mpg.lu.



Wenn Treppen zum Berg werden

Kommt es vor, dass Sie außer Atem sind, wenn am ersten Stockwerk angekommen? Wird das Treppensteigen zur Qual? Es ist normal, wenn mit den Jahren Schwierigkeiten kommen, um das Stockwerk zu wechseln. Haben Sie schon an einen Treppenlift gedacht, ein auf einer Schiene laufender Sitz, der Sie ohne Mühe zum Schlafzimmer oder zum Bad bringt?

Solch eine Anlage kann auf jedem Treppentyp angebracht werden, gerade Treppen sowohl wie Treppen mit Kurven, sogar Wendeltreppen. Die Schiene wird am besten an der Innenseite der Kurven montiert, wo die Stufen am schmalsten sind und man den Fuß nicht hinsetzt beim Steigen. Die Montage erfolgt ohne irgendeine Änderung der Treppe, und ohne in das wertvolle Marmor zu bohren!

Otolift hat eine 25% dünnere Schiene als die herkömmlichen entwickelt, die weniger Platz beansprucht und eleganter aussieht. MPG Treppenlifte sàrl, Vertreter von Otolift für Luxemburg, kann auf Wunsch Ihre Treppe begutachten und Ihnen ein kostenloses Angebot erstellen für 100% Finanzierung durch die Pflegeversicherung.

Rufen Sie MPG an auf Nummer 33 33 73 oder schreiben Sie an info@mpg.lu.

Salon de toilettage



Mille et 1 chiens, salon de toilettage, accueille votre chien, de toutes tailles & vous propose des services et des produits de qualité adaptés à votre animal.

Institut de Beauté animale



Pour le bien-être de votre animal et pour votre plaisir, votre salon de toilettage, devient un salon de Beauté à part entière.

Le salon effectue le toilettage de chats, de chiens et de gros chiens.

Nos prestations comprennent :

- le lavage,
- le brushing,
- l'épilation,
- la coupe des ongles,
- le soin des oreilles.

Réaliser un toilettage de qualité demande une durée de 1 à 2 heures selon la taille, la coupe, la docilité et la fréquence d'entretien.

C'est pour cette raison que je préfère prendre votre chien sur rendez-vous.

Notre salon vous propose également un large choix de :

- vêtements & accessoires,
- jouets pour chiens & chats,
- produits & soins,
- gamelles, colliers
- objets décoratifs

Guide Seniors 2022/2023

Verlag:

Lux-Impact S.à r.l.

Anschrift:

26-28 Bvd J-F Kennedy
L-4170 Esch-sur-Alzette
Tel: 26 59 10 65/66
Fax: 26 59 10 67
Email: luimpact@pt.lu
Site: www.luximpact.lu

Verantwortliche

Geschäftsführer:

Allard C., Imperiale E.

Sécretariat / Marketing

De Matos Paulo

Directeur Marketing

Leiner Daniel

Marketing

Nadi Leila

Grafik Satz

JM IT SARL
Joseph-Paul Margue
13 rte de Luxembourg
L-8184 Kopstal
Tel: 26 59 10 65/66

Verantwortlich für

Anzeigenschaltung:

Lux-Impact S.à.r.l.

- 09. Association Luxembourg Alzheimer A.s.b.l.
- 09. Avant Propos
- 11. Qu'est-ce que la démence?
- 13. L'altération de la mémoire est-elle synonyme de démence?
- 13. Les formes de démence
- 19. Diagnostic
- 23. Les thérapies et la prise en charge
- 25. La progression
- 29. Plus de 30 ans d'expérience dans le domaine de la démence
- 30. Informations, conseils et accompagnement
- 31. Cours pour les familles
- 32. Familjekrees
- 33. Selbshellefgrupp
- 34. Ala plus,
Le service d'aide et de soins à domicile
- 37. Les foyers de jour
- 40. Le circuit d'entraînement au foyer
Minettsheem à Rumelange
- 41. La prise en charge dans notre structure
d'hébergement à long séjour
- 42. Agrandissement de la Maison de séjour et de
soins "Beim Goldknapp"
- 43. Soutenir l'ala
- 43. Dossier spécial Fit 4 Summer
- 47. Cannabis als Medizin
- 51. Der Stausee
- 53. Die Schutzzonen
- 55. Règles de Comportement
- 57. Allgemeine Verhaltensregeln
- 59. 6 Conseils Nutritionnels
- 65. Infozenter Demenz
- 71. Maison du Diabète
Diabetes besser verstehen
Mieux comprendre le diabète
- 74.
- 77. ULC- Testamenz
- 82. Police
Cambriolages
- 85. Les points faibles d'un domicile
et de l'environnement
- 90. Les Systèmes d'alarme
- 93. Arnaques
- 96. Arnaque du petit fils
- 99. Gero- Kompetenzzentrum für den Alter



Aides et soins à domicile
Hëllef a Fleeg Doheem
Hilfe und Pflege zu Hause
Apoio e cuidados domiciliários



26 552 073

www.home-care.lu

Soigner selon une approche humaine

☺ Avec le sourire et la bienveillance

☺ Soin d'une bonne relation
être toujours soigné par les autres

☺ Nous parlons



PRIVILEGIER L'APPROCHE HUMAINE

« Il est déterminant de construire une relation de confiance entre le soignant et le patient, si l'on veut apporter au patient les soins dont il a besoin. », souligne Carlos Lopes, fondateur et directeur d'Home Care. En optant systématiquement pour une approche sur mesure en fonction de la situation thérapeutique du patient, l'entreprise d'aide et soins à domicile valorise les valeurs éthiques et humaines, tant au niveau des soins qu'au sein de son équipe.

Home Care a vu le jour en 2016. Quelles sont les missions et les valeurs de l'entreprise ?

Depuis le début, Home Care met en avant les valeurs humaines dans la prestation des soins ainsi qu'au sein du personnel. Il est important d'être à l'écoute du patient afin que la prestation des soins soit adaptée et effectuée de façon correcte tout en respectant la vie privée et les habitudes du patient. Il s'agit ici de maintenir l'autonomie du patient aussi bien que possible et garantir une bonne qualité de vie pour le patient.

Home Care désire conserver ce type de fonctionnement, qui est un prérequis pour effectuer un travail de qualité.

Précisément, quel est le nombre de collaborateurs chez Home Care et quelles sont leurs compétences ?

Home Care a démarré son activité avec six soignant en 2016 et à nos jours, l'entreprise compte 35 salariés. L'entreprise compte parmi ses effectifs une équipe soignante (aides-soignantes, infirmières, ...), une équipe aide au ménage ainsi qu'une équipe administrative. De plus, Home Care collabore avec des ergothérapeutes, des kinésithérapeutes et des psychologues afin d'offrir au patient une prestation selon les valeurs de Home Care.

L'équipe soignante est composée de personnel possédant tous les diplômes nécessaires et reconnu par l'Etat luxembourgeois ainsi que d'éventuelles formations complémentaires dans des disciplines spécialisées. De plus le personnel est formé en interne dans certains domaines tel que l'accompagnement des personnes démentes ou des patients atteints de la maladie de Parkinson.

Par ailleurs, les salariés de Home Care maîtrisent le luxembourgeois, le français, l'allemand, l'anglais, le portugais, l'italien et l'espagnole. Tous les salariés tentent à établir le contact et communiquer avec les patients dans leur langue maternelle.

En tant que prestataires d'aide et soins à domicile, quels sont les aides et soins prodigués ?

Il convient de savoir que les aides et les soins n'obéissent pas aux mêmes dispositions législatives. En cela, les aides tournent autour des actes essentiels de la vie, à l'instar de l'aide à l'hygiène, l'habillement, l'alimentation, l'élimination, la mobilisation, l'organisation des tâches domestiques, tout comme les gardes individuelles à domicile ou encore l'accompagnement à l'extérieur pour des activités diverses (médecin, coiffeur, courses ...).

Par soins, en revanche, on entend les soins medico-délégués et palliatifs. Par ailleurs, nous nous concentrons également sur les actes médico-délégués techniques infirmiers plus spécifiques, ceci pour rendre l'hospitalisation à domicile possible, tels que les traitements par perfusion, par Port-a-Cath et cathéters centraux, pansements, ...et suivis post-hospitalisation.

Précisons que les services de Home Care sont accessibles 7j/7, de 6h30 à 22h. Bien évidemment, nous nous adaptons aux besoins des patients, de sorte que nous proposons également un accompagnement de nuit.



Certains de nos patients relèvent du régime de l'assurance dépendance, ce qui leur permet d'accéder gratuitement à des services d'aides.

Au contraire, d'autres patients sont à la charge de la caisse maladie, laquelle couvre les actes infirmiers médico-délégués prescrits par le médecin. Par ailleurs, il va de soi que nous pouvons prodiguer des soins qui ne rentrent pas dans ces dispositifs.

Vous faisiez référence à l'approche humaine qui caractérise vos prestations. - Pouvez-vous préciser ?

Soigner une personne dans les règles de l'art implique d'établir une relation de confiance avec cette dernière. De fait, les soignants se doivent d'entrer dans l'intimité du patient pour pouvoir les soigner au mieux, ce qui requiert une relation de confiance, faute de quoi il est plus difficile de les soigner correctement.

Sur place chez le patient, nous souhaitons que l'expérience soit positive, ce qui est assez facile dès lors que l'on est souriant, serviable et que l'approche au niveau de l'aide est adéquate. C'est l'ensemble des postures de nos soignants qui assure un traitement de nos patients dans la dignité, à savoir la façon de se présenter, de saluer et d'agir. Courtoisie, gentillesse, serviabilité, entraide et écoute sont les composantes essentielles du bien-être des patients et de l'équipe de travail.

Écoute, ouverture, acceptation, reconnaissance et considération sont les valeurs humaines que nous prônons, valeurs humaines que nous mettons en avant dès l'entretien d'embauche et que nous poursuivons avec nos soignants tout au long de leur carrière dans notre structure.

Nous ne nous prétendons pas d'être les seuls à véhiculer ces valeurs en tant qu'acteurs d'aide et de soins au Grand-Duché du Luxembourg. Toutefois, c'est dans leur mise en application au niveau de la gestion du personnel et sur le terrain que cela coince parfois. C'est la raison pour laquelle nous faisons notre maximum pour traiter nos équipes avec respect et compréhension, valeurs vécues qu'elles appliquent dès lors avec les patients. J'ai souhaité élaborer un cadre de travail propice, qui assure la motivation et l'épanouissement du soignant sur son lieu de travail. Je demeure, de la sorte, toujours disponible et à l'écoute du personnel, et m'efforce à trouver une solution aux problèmes rencontrés.

Cette approche humaniste semble avoir convaincu notre patientèle, puisque les familles, souvent en détresse, sont enclines à nous remercier parfois longtemps après la fin de la prise en charge de leur proche. Mieux, nous sommes parvenus à établir un contact avec des patients qui refusaient au départ toute prise en charge. Et cette reconnaissance est immensément gratifiante pour l'ensemble des équipes de l'entreprise.

ASSOCIATION LUXEMBOURG ALZHEIMER

Avant-propos

Avec l'âge, la mémoire devient moins performante et ce phénomène est alors considéré comme une caractéristique du vieillissement. Si toutefois les capacités de mémoire, de perception, de réflexion et de déduction diminuent sensiblement sur une brève période et si ces déficits affectent considérablement les activités quotidiennes, ce manque de mémoire peut être la manifestation d'une maladie irréversible.

La démence, un diagnostic qui peut frapper tout le monde.

Depuis sa fondation en 1987, l'Association Luxembourg Alzheimer (ala) s'engage pour que les personnes atteintes d'une maladie démentielle puissent bénéficier de soins spécialisés et pour qu'elles soient accompagnées d'une manière compétente, au même titre que leur entourage.

Ici nous souhaitons non seulement vous transmettre les principales informations à propos de cette maladie appelée démence, mais aussi vous présenter les prestations d'assistance ainsi que le concept de prise en charge et de soins de l'ala.

Association Luxembourg Alzheimer



**RAUMEN a
PLËNNEREN!**

www.luxdebarras.lu 661 80 40 22

LUX DEBARRAS

info@luxdebarras.lu

- *Haiser*
- *Garagen*
- *Kelleren*
- *Späicher*



Sécher a bequeem liewen.

Dir sidd op der Sich no enger altersgerechter Wunneng ?
Dir plangt äert Doheem ze renovéieren fir äre Besoinen unzepassen ?
Dann sidd dir bei eis richtig!

Eis Déngschtleeschungen:

- Realistesch Schätzung vun ärer Proprietéit
- Professionell Berodung
- Analyse vun äre Besoinen
- Konkret Berechnung vun ärem Projet
- Ëmsetzung vun den Aarbechten
- Vente / Locatioun vun ärer Proprietéit
- Privat Verwaltung vun ären Immobilien
- Sich fir iech, no ärem Dram-Haus/ärer -Wunneng

Mir sinn äre seriöe Partner, vun A bis Z !

Gitt op www.AIRIMMO.lu an www.SOGEPROM.lu
bestëmmt fannt dir bei eis wat dir sicht!

AIRIMMO Sàrl & SOGEPROM Sàrl

40, rue de la Montagne
L-6470 Echternach
+352 2040 0460

Qu'est-ce que la démence ?

La démence est un syndrome qui apparaît dans le contexte d'une maladie du cerveau, le plus souvent chronique ou évolutive. Le syndrome de la démence se manifeste par la dégradation ou la perte de facultés mentales. Pour les personnes concernées, ce phénomène entraîne des difficultés à assumer leur vie quotidienne.

Une maladie démentielle affecte entre autres :

- la capacité de mémorisation et d'assimilation
- la pensée, les calculs et le discernement
- l'orientation (dans le temps, dans l'espace, par rapport à la situation et par rapport à sa propre personne)
- les capacités d'expression
- la perception
- la faculté d'agir en fonction d'un plan ou d'une suite d'étapes précis

En corollaire, il peut y avoir la manifestation de symptômes comportementaux

comme :

- les sautes d'humeur soudaines
- l'irritabilité
- l'apathie
- l'altération du comportement social

L'éventualité d'une maladie démentielle ne peut être retenue qu'à condition que ces symptômes se manifestent sur une durée prolongée et que les autres origines possibles aient été écartées.

Signes d'alerte possibles d'un début de démence :

- difficultés à se souvenir d'événements récents, de noms familiers, de numéros de téléphone, etc.
- troubles de l'orientation, en particulier à l'extérieur du domicile
- difficultés à assumer des actions abstraites comme, par exemple, le paiement de factures
- difficultés à trouver les mots et utilisation fréquente de périphrases
- difficultés à suivre des discussions ou des intrigues de films
- manque d'initiative, absence de motivation, perte d'intérêt pour des occupations et des loisirs autrefois appréciés
- retrait social
- difficultés à accomplir des actes complexes au quotidien comme, par exemple, les achats ou la prise de médicaments
- sautes d'humeur
- difficultés à prendre des décisions adaptées aux circonstances comme, par exemple, le choix des vêtements en fonction des conditions météorologiques



La CGPM - Une mutuelle de santé et caisse de décès qui est depuis plus de 140 ans au service de ses membres.

Nos prestations :

Allocation de naissance

368,56€ par parent affilié. (40,00 € au nombre-indice 100)

Secours en cas de maladie

Remboursement de 30 % du découvert des frais exposés et du remboursement de l'Assurance Maladie.

Participation aux frais de kinésithérapie

Remboursement de 50 % du découvert restant à charge du membre après participation de l'Assurance Maladie.

Participation aux frais de transport en ambulance

Remboursement à hauteur de 513,37 € maximum. (60,00 € au nombre-indice 100)

N'hésitez pas et devenez encore dès aujourd'hui membre de la CGPM pour profiter de tous ces avantages.

CAISSE GÉNÉRALE DE PRÉVOYANCE MUTUALISTE

Votre mutuelle pour la vie

Adresse

32-34, rue de Hollerich
L-1740 Luxembourg

Heures d'ouverture

Lun - Ven
8h45 - 11h45
13h00 - 17h00

Contact

Tél.: +352 47 45 93
E-mail: info@cgpm.lu
www.cgpm.lu

* Voir conditions sur notre site internet www.cgpm.lu

L'altération de la mémoire est-elle synonyme de démence ?

Non. Ce qui est généralement qualifié comme altération de la mémoire avec l'âge n'est pas synonyme de démence.

En vieillissant, chaque être humain est confronté à des altérations de certaines capacités cognitives : la vitesse de réaction diminue, les informations nouvelles sont assimilées plus lentement, la solution de problèmes à brève échéance est plus difficile et la capacité de mémorisation s'affaiblit légèrement. En revanche, les connaissances empiriques, la compréhension et le vocabulaire ne subissent pas d'altération.

Il s'agit de conséquences d'un processus de vieillissement normal, mais généralement pas des signes d'une maladie démentielle.

Cependant, la transition entre les suites normales du vieillissement et l'apparition d'une maladie démentielle est souvent insensible. Dès lors, en cas d'altération des capacités cognitives, il est recommandé de consulter le médecin traitant ou alors un spécialiste (neurologue) pour avoir un diagnostic fiable.

Les formes de démence

Au total, il existe une bonne cinquantaine de formes de démence, un nombre appelé à augmenter encore avec les progrès constants de la recherche. Globalement, on distingue des formes primaires et secondaires de la démence.

1. Les formes de démence primaires

Les démences primaires surviennent à la suite de pathologies isolées du cerveau. Ce type de démence est considéré comme progressif, irréversible et incurable. Parmi les démences primaires, on compte les formes neurodégénératives.

1.1 Démences neurodégénératives

Ces formes de démence neurodégénératives entraînent une dégénérescence des cellules nerveuses du cerveau, sans influence extérieure manifeste. La démence de type Alzheimer est non seulement la forme la plus fréquente de démence neurodégénérative, mais aussi la forme la plus fréquente de démence tout court. Les cas de démence de type Alzheimer représentent 60-70 % de l'ensemble des cas de démence. Parmi les autres formes fréquentes de démence neurodégénérative, il y a la démence à corps de Lewy ainsi que la démence fronto-temporale.

La démence de type Alzheimer

Origine :

L'origine de la maladie d'Alzheimer est l'accumulation de protéines pathogènes dans et entre les cellules nerveuses du cerveau. Les conséquences sont une perturbation de la communication entre les cellules nerveuses, une dégénérescence de ces cellules ainsi qu'une diminution du volume cérébral.

Début :

La maladie d'Alzheimer se déclare le plus souvent après l'âge de 65 ans. Au début, elle est insidieuse et ne progresse que lentement, provoquant la diminution de certaines facultés.

Optique Bley[®]

MARNACH | WILTZ

CECOKO.lu

Mir
gesinn
eis

Gutt Rotschléi fir äre Brëll

Alles ronderem Héiergeräter
LAPPERRE - PHONAK - UNITRON

En „Service à Domicile“ &
„Alter/Pflegeheim“

Rumm Upassung a Reparatur

WILTZ

L-9570, 15 rue des Tondeurs
☎ 95 83 69

MARNACH

L-9764, 2 Marbuergerstrooss
(Shopping Mile Nordstrooss)
☎ 26 37 88 90

www.optiquebley.lu

MOBIL TROTZ ROLLSTUHL

Fahrzeugumbau, die Lösung
für mehr Unabhängigkeit!

Für weitere Informationen
wenden Sie sich bitte an:

✉ : vente@garage-biver.lu

☎ : (+352) 95 81 48 250

VW CADDY

Rollstuhlgerechter Umbau:

Schultersträggurt,
Automatik Beckengurt,
Hochklappbare Alu-Auffahrrampe,
4 Punkt Rollstuhlhalterungs-
system, etc.

Auch Einstiegshilfen sind möglich



Nutzfahrzeuge

Garage Martin Biver S.à r.l.

Succ. Albert Waaijenberg

📍 32, route d'Erpeldange
L-9518 Weidingen/Wiltz

☎ Tél.: +352 95 81 48

🌐 www.garage-biver.lu

Symptômes particuliers :

- Troubles de la mémorisation
- Troubles du langage
- Troubles de la perception

La démence à corps de Lewy

Origine :

Comme la maladie d'Alzheimer, la démence à corps de Lewy présente des dysfonctionnements du cerveau provoqués par des dépôts de protéines pathogènes. Dans ce cas, les dépôts sont appelés les corps de Lewy.

Début :

La démence à corps de Lewy se déclare également le plus souvent à un âge avancé.

Symptômes particuliers :

- Sautes d'attention et oscillation des performances cognitives
- Pertes de conscience passagères et chutes répétées
- Hallucinations visuelles
- Troubles de type Parkinson

La démence fronto-temporale

Origine :

La démence fronto-temporale est causée par une dégénérescence de certaines parties du cerveau : des lobes frontaux et temporaux.

Début :

La démence fronto-temporale se déclare le plus souvent avant l'âge de 65 ans.



Paramedicus est un réseau de soins et d'aides à domicile 24H/24 et 7J/7 sur tout le Sud du Luxembourg fondé en 2012.

Un personnel soignant au plus proche de vous

La bienveillance et le bien-être de nos patients sont pour nous une priorité !

Nos soignants sont avant tout des professionnels de santé aux valeurs humaines fortes et nous leur demandons de traiter nos patients comme s'il s'agissait de leur propre famille.

Lorsque nous recrutons du personnel soignant pour réaliser vos soins à domicile, nous veillons à respecter des critères de sélection qui visent avant tout à vérifier l'implication et l'ouverture au dialogue de nos futurs collaborateurs

Pouvoir donner la possibilité à nos patients de s'exprimer dans leur langue maternelle est pour nous une priorité : le dialogue social est la clé d'une relation de confiance, dans le respect de la vie privée.

Au-delà des soins à domicile, notre personnel est avant tout bienveillant et à l'écoute de nos patients.

Un sourire, un petit service ou simplement une conversation plaisante suffisent très souvent à égayer la journée de tout un chacun.

Chez Paramedicus, c'est l'humain et le respect de la dignité qui motivent et portent nos équipes.



Nos produits et services

Nos activités

- Soins et aides à domicile
- Soins palliatifs
- Infirmière et garde-malade privée
- Kinésithérapie
- Psychologie
- Ergothérapie
- Laboratoire médical
- Service d'assistance professionnel

Nos produits et services

- Pansement
- Prise de sang
- Aide à domicile
- Soins à domicile
- Soutien à la personne
- Aide aux personnes âgées

Nous vous proposons

- Plaies post-opératoires, suite à une opération
- Plaies traumatiques, suite à un accident de travail, de la circulation, de sport, domestique...
- Plaies de décubitus, dues à une position immobile prolongée
- Plaies chroniques, dues à des troubles de la circulation, diabète
- Aides à domicile, toutes aides dans les activités de la vie quotidienne
- L'hygiène corporelle, se laver, soigner la peau et les cheveux, l'hygiène buccale.
- La nutrition, préparation de l'alimentation, l'assistance.
- La mobilité, s'habiller et se déshabiller, se déplacer, monter et descendre les escaliers.
- Tâches domestiques, courses, démarches administratives, gardes/surveillances, soutien et conseil individuel.



Nos Secteurs d'intervention

Le réseau de Soins intervient sur le secteur Sud du Luxembourg soit une trentaine de commune :

- BASCHARAGE
- BELVAUX
- BERGEM
- BETTEMBOURG
- DIPPACH
- DUDELANGE
- EHLERANGE
- ESCH SUR ALZETTE
- HAUTCHARAGE
- KAYL
- LAMADELAINE
- LAROCHETTE
- LIMPACH
- LINGER
- MONDERCANGE
- NOERTZANGE
- PETANGE
- PONTPIERRE
- RECKANGE
- RODANGE
- SANEM
- SCHIFFLANGE
- SCHOUWEILER
- SOLEUVRE
- TETANGE

Et encore 15 kms aux alentours...

Paramedicus a fêté ses 10 ans d'existence en 2022 !

Depuis notre société a dépassé la centaine de collaborateurs en proposant également des soins en psychologie mais également en ergothérapie.



Vous pouvez désormais retrouver notre site internet www.paramedicus.lu en scannant notre nouveau QR Code !



Et vous pouvez également suivre nos actualités sur notre site Facebook



Paramedicus
Service de soins à domicile

Services
Contactez l'entreprise pour demander un rendez-vous.

Soins et Aides à domicile
Durée variable
Nous proposons des services de soins et d'aides à domicile à toute personne qui souhaite être accompagnée dans ses activités de sa vie...

Soins infirmiers
Durée variable
Nous réalisons des soins infirmiers à domicile et nos soins sont conformes aux prescriptions médicales, ainsi qu'au travail en étroite...

Avez-vous des questions ?
Durée variable
Si vous avez besoin d'un conseil, ou si vous avez des questions concernant l'ensemble de nos prestations, nous sommes là pour vous...

Symptômes particuliers :

- Troubles de la personnalité
- Troubles du langage, des mouvements et du comportement alimentaire
- Répétition permanente de mouvements et d'actions

1.2 La démence vasculaire

La démence vasculaire (environ 10-15 % des cas de démence) est une forme de démence secondaire irréversible. En cas de démence vasculaire, les cellules nerveuses sont détériorées par des troubles de la circulation sanguine dans les vaisseaux cérébraux. Ce qui provoque des lésions cérébrales irréversibles chez les personnes avec une démence. La démence vasculaire est donc incurable.

Origine :

Les démences vasculaires sont causées par une altération des vaisseaux cérébraux. Ces altérations provoquent des troubles de la circulation sanguine et des attaques dans les parties du cerveau concernées. Ces phénomènes provoquent, à leur tour, la dégénérescence des cellules présentes. L'hypertension de même que d'autres maladies cardiovasculaires augmentent le risque de contracter une démence vasculaire.

Début :

Les démences vasculaires se déclarent le plus souvent soudainement, à un âge avancé.

Symptômes particuliers :

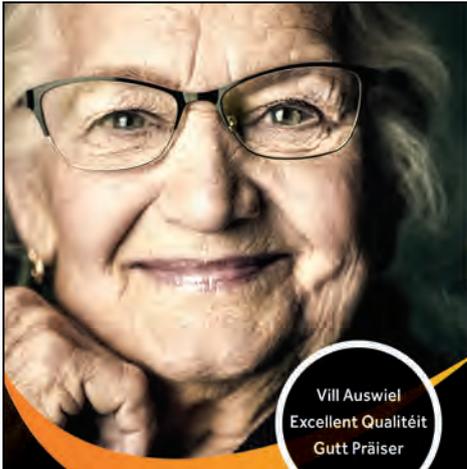
- Dégradation progressive et altérations des symptômes de démence
- Instabilité émotionnelle
- Apparition possible de phénomènes de paralysie, de troubles de la marche et de troubles du langage

1.3 Les formes mixtes

Les formes mixtes de démences neurodégénératives et vasculaires sont particulièrement fréquentes à un âge avancé.

2. Les formes de démence secondaires

Dans environ 10 % des cas de démence, il s'agit de formes de démence secondaires et réversibles. Elles sont la conséquence d'autres maladies et elles sont curables. Parmi les causes possibles d'une démence secondaire réversible, il y a les intoxications, la déshydratation, la sous-fonction de la glande thyroïde, le manque de vitamine B12, les dépressions ou encore les tumeurs au cerveau. L'alcoolisme chronique peut également provoquer les symptômes d'une démence secondaire. Dans ce cas, il est question du syndrome de Korsakoff.



Vill Auswiel
Excellent Qualitéit
Gutt Präiser

ÄREN OPTIKER
BEI IECH DOHEEM

Déi spezialiséiert Optiker
vun **C&C OPTIQUE** proposéieren
lech hir Déngschter bei lech doheem,
am Spidol oder am Altersheem.

*Profitez de tout notre savoir-faire
sans vous déplacer !*

*Et bénéficiez de nos meilleurs offres,
comme en magasin !*

1 PAIRE ACHETÉE

1 PAIRE
*Offerte**

*voir conditions au 26 31 00 78

C&C OPTIQUE
VOTRE OPTICIEN CONSEIL

A votre service depuis juillet 2010
C&C Optique vous accompagne
dans le choix de vos lunettes.

Pour être au plus proche de chacun,
si vous n'avez pas la possibilité de venir
jusqu'à nous, pour des raisons de santé,
de temps ou autres nous viendrons vous
présenter notre gamme de lunettes,
optiques ou solaires, loupes...

**à votre domicile, à l'hôpital
ou en maison de soins**

**SUR RENDEZ-VOUS
TEL 26 31 00 78**

Lors de notre visite, vous pourrez choisir
parmi un large choix de montures et
bénéficier de montages de qualité ainsi que
des services habituels en magasin tels que :

- le redressage et l'ajustage
- le remplacement de vos plaquettes



OP RENDEZ-VOUS
TEL 26 31 00 78



5, Beim Schlass - L-8058 Bertrange
www.ccoptique.lu



GRÜN
JARDINAGE

- Y PELOUSES
- Y PLANTATIONS
- Y ENTRETIEN DE JARDIN
- Y ÉLAGAGE & ABATTAGE D'ARBRES

LUCA GRÜN
✉ GRUN.LUCA@GMAIL.COM
☎ +352 691 989 265
📍 27, RUE DES PRÉS, L-3671, KAYL
LUXEMBOURG

Le diagnostic

À l'exception des formes de démence secondaires, les maladies démentielles demeurent incurables à l'heure actuelle. Cependant, si des symptômes d'une maladie démentielle se manifestent, un diagnostic approfondi et précoce est absolument indispensable pour les raisons suivantes :

- Les formes de démence secondaires peuvent être détectées et les maladies sous-jacentes peuvent être soignées, de sorte qu'il est possible d'éviter des conséquences graves. Il est alors fréquent que les symptômes de la maladie démentielle s'atténuent.
- En cas de démence vasculaire, il est possible de soigner des maladies cardiovasculaires antérieures, de manière à permettre une amélioration sensible de l'état et de la condition physique de la personne concernée.
- Il est possible d'entamer une thérapie ou une prise en charge médicamenteuse ou non.
- Un diagnostic fiable, établi par un médecin spécialiste, permet de préparer la personne concernée de même que son entourage à la maladie démentielle. En outre, à partir de ce diagnostic, il est possible de bien interpréter et de gérer correctement les symptômes de la maladie.
- La personne concernée peut déterminer elle-même le type d'assistance qu'elle souhaite recevoir au cours de l'évolution de la maladie et elle peut entreprendre les mesures nécessaires dans ce contexte.

Quelques-unes des méthodes courantes pour diagnostiquer une maladie démentielle :

- les examens médicaux de base (hémogramme, EEG, ECG)
- les examens neuropsychologiques
- les méthodes d'imagerie (échographie, CT-scanner, IRM/tomographie à résonance nucléaire)

Pour constater des altérations cognitives, il est recommandé de consulter le médecin traitant ou alors un spécialiste (neurologue/gériatre).

AN - NET SERVICE



S.À.R.L.

Entreprise de Nettoyage
REDANGE/ATTERT

Tél. 23 62 04 51 • Fax: 23 62 30 53

L-8508 REDANGE/ATTERT
5, rue d'Ospem

annetser@pt.lu • www.an-net.lu

OBST- UND KORNBRANNTWEIN
hergestellt + gelagert nach alter Tradition
BIENENHONIG &
BIENENHONIGLIKÖR



**Landwirtschaftliche
Brennerei**

Jean **DAHM-REITER**
L-6231 Lilienhof

Tél.: 71 01 09 • Fax 71 93 59



VET À DOMICILE

Julien Jadoulle

vétérinaire à votre domicile

+352 671 100 102

vetadomicile.lu



MP
MAISON PLATZ

1 rue de la Boucherie
L-1247 LUXEMBOURG
66 rue des Prés
L-7333 STEINSEL

Tel. : 22 32 48 (24h/24 – 7j/7)

**Pompes Funèbres Générales
du Luxembourg**

Depuis 1900 au service des familles

www.platz.lu info@platz.lu

Exposition permanente de cercueils et d'urnes
Transports nationaux et internationaux

POSSSEN

Wäistuff a Possen

4, Keeschgässel
L-5405 Bech-Kleinmacher

www.waistuffapossen.lu

Tel.: +352 24558444

Les thérapies et la prise en charge

À ce jour, il n'existe aucune forme de thérapie qui soit en mesure de guérir des maladies démentielles primaires, ni même d'arrêter durablement leur progression. En revanche, il existe des traitements médicamenteux et non médicamenteux qui permettent de ralentir la progression de la maladie, d'atténuer les symptômes et d'améliorer considérablement la qualité de vie de la personne concernée et de son entourage.

Les traitements médicamenteux

Les médicaments appelés anti-démentiels améliorent la transmission des signaux entre les cellules nerveuses au sein du cerveau, avec un impact positif sur la mémorisation, le langage et l'orientation, donc sur les compétences quotidiennes des personnes concernées.

Pour certains médicaments du groupe des anti-démentiels, il est recommandé de les ordonner dès le début de la maladie, afin qu'ils puissent développer pleinement leur efficacité. D'autres médicaments sont particulièrement indiqués pour les stades avancés d'une maladie démentielle.

Les symptômes typiques des maladies démentielles comme l'anxiété, la colère, les angoisses, les dépressions, les troubles du sommeil, les comportements agressifs ou encore les délires peuvent également être soignés avec des médicaments psychotropes appropriés.

Les traitements non médicamenteux

Les thérapies et les traitements non médicamenteux appliqués pour soigner une maladie démentielle sont des mesures ciblées visant à préserver les capacités cognitives, sociales et pratiques des personnes concernées.

En outre, ces traitements permettent d'atténuer les troubles du comportement de même que les symptômes psychiques.

Voici quelques-unes des thérapies non médicamenteuses courantes pour traiter des maladies démentielles :

- l'ergothérapie et la prise en charge par des activités occupationnelles
- l'entraînement de la mémoire
- l'adaptation de l'environnement (le cadre de vie de la personne concernée est adapté à l'évolution de ses besoins avec la progression de la maladie)
- l'entraînement à l'orientation (des exercices aident la personne concernée à s'orienter)
- le travail biographique (l'analyse de sa propre biographie aide la personne concernée à préserver son identité du moi plus longtemps)
- la validation (l'imaginaire de la personne concernée n'est, ni mis en question, ni corrigé)
- des approches corporelles et sensorielles (qui servent – en particulier à un stade avancé d'une maladie démentielle – à entretenir la communication ainsi que le bien-être général de la personne concernée)
- les thérapies artistiques et musicales
- la psychothérapie

Pompes Funèbres Bous-Goergen

Bestattungen
Succ.: Sandra et Guy Bous

Mir bleiwen weiderhin am Service fir Iech!



- Incinérations sans adhésion à une association
- Transport national et international
- Formalités et démarches
- Incinérations et cerceuils
- Fleurs et accessoires

20, Esplanade L-9227 **DIEKIRCH**
T.: 26 87 60 53
GSM: 621 753 209

50, Grand-Rue L-8510 **REDANGE**
T.: 23 62 10 67
GSM: 621 186 530

s.bous.pf@gmail.com



**PHARMACIE
HÜBSCHER**

Sophie HÜBSCHER

50, rue de Mühlenbach
L-2168 Luxembourg
Tél. 43 16 09 Fax. 42 02 73

Heures d'ouverture:
Lundi-vendredi: 8h30-18h30
Samedi: 8h30-12h30

Parking à l'arrière de la pharmacie !

**CARROSSERIE
ROEMEN**
KEHLEN/LUXEMBOURG

CARROSSERIE ROEMEN sàrl

30, Zone Industrielle - L-8287 Kehlen
Tél.: (+352) 30 99 19 - 1 - Fax.: (+352) 30 80 65
eMail: info@roemen.lu - www.roemen.lu



**ALWAYS
CLEAN**

SERVICE NETTOYAGE

+352 691 259 991
10A, Rue du Puits
Bonnevoie L-2355

Allways Clean vous propose un service de nettoyage

- Chez vous
- Dans des résidences
- Dans des bureaux
- Dans des magasins



La progression

La progression des maladies démentielles de même que la manifestation des symptômes peuvent être différentes d'un individu à l'autre, étant donné l'impact positif ou négatif de plusieurs facteurs.

Facteurs à impact positif :

- Certaines formes de démence
- Un traitement médicamenteux ou non médicamenteux appliqué d'une manière précoce et ciblée
- Un environnement adapté
- Des relations sociales positives

Facteurs à impact négatif :

- Certaines formes de démence
- Un début précoce de la maladie
- Des maladies concomitantes graves

La durée moyenne de la maladie est de 6 à 10 ans. Il arrive toutefois que des personnes souffrent d'une maladie démentielle pendant une période pouvant atteindre 20 ans.

En général, les maladies démentielles sont subdivisées selon trois stades de gravité.

1. La démence légère

Capacités cognitives :

L'assimilation d'informations nouvelles est altérée. Les conséquences peuvent être l'oubli de rendez-vous, l'égarement d'objets, etc. Des troubles de la perception temporelle et de l'orientation dans l'espace se manifestent. En conséquence, les personnes atteintes d'une démence n'arrivent plus à déterminer exactement la date du jour, la saison en cours ou encore l'endroit où elles se trouvent.

Langage :

L'expression devient laborieuse parce que les personnes concernées ont du mal à trouver les mots.

Symptômes superficiels :

Des symptômes liés à l'humeur comme la dépression, l'irritabilité, les sautes d'humeur et le manque d'initiative se manifestent.

Autonomie :

Les personnes concernées sont encore capables de vivre d'une manière autonome. Mais les activités complexes comme, par exemple, le règlement d'affaires d'ordre financier, la gestion de la prise de médicaments ou encore la pratique d'activités de loisir à l'extérieur du domicile deviennent des barrières indépassables.





bijoux



annick mersch



Créatioune vu
Bijouen
Handgemaach.
Mir verschaffen och
Äert Gold.








www.annickmersch.com - 42, rue d'Echternach L-6550 Berdorf Tel: 799616

Zënter 1989, d'Butteker vun de Lëtzebuurger Bio-Baieren

BioMarché Nr. 1 zu Lëtzebuerg

9000 Produkter

100% LOCAL-REGIONAL

NOHALTEG LIEWENSMËTTEL

Gutt
fir dech
fir ons Baieren
fir ons Ëmwelt

Fair Präisser

GESOND liewen BIO IESSEN



Wësse wou et hierkënn!
Mir ënnerstëtzen di lokal Bio- a biodynamesch Landwirtschaft.

NATURATA Bio Marché
Fair a kooperativ mat de Bio-Baieren

www.naturata.lu

Atrier | Dudelange | Erpeldange | Esch-Belval | Howald | Marnach | Merl | Munsbach | Rollingen/Mersch | Rollingergrund | Windhof

PFEIFER SOGEQUIP

Tout pour le levage, arrimage et cerclage!



Depuis plus de 60 ans :

- Câbles en acier, inox et en textile
- Solutions techniques et produits d'arrimage
- Élingues en chaîne, câble et textiles
- Roues et Roulettes
- Produits techniques sur mesure, produits de levage et manutention
- Service de contrôle et réparation
- Produits de cerclage et emballage

Votre sécurité - notre priorité

Contactez-nous:
info@pfeifer-sogequip.lu · +352-57 42 42

PFEIFER SOGEQUIP S.À.R.L.
www.pfeifer-sogequip.lu

2. La démence moyenne

Capacités cognitives :

Les contenus familiers et assimilés antérieurement demeurent présents dans la mémoire. Mais les informations nouvelles ne peuvent plus être mémorisées. Le sens de l'orientation dans le temps et dans l'espace se détériore et la biographie personnelle devient de plus en plus lacunaire. En conséquence, il arrive fréquemment qu'à ce stade, la personne concernée se croit momentanément à des étapes antérieures de sa vie.

Autonomie :

Les personnes concernées sont encore en mesure d'effectuer des activités routinières simples (par exemple, dans le ménage). Mais elles ont de plus en plus besoin d'assistance, même au quotidien. Elles n'arrivent plus à assumer des tâches comme les achats, l'entretien du logement ou encore la cuisine. Elles ont également besoin d'aide pour leur hygiène personnelle et pour s'habiller. Les troubles du mouvement et de la coordination augmentent les risques de chutes.

Langage :

Le langage est marqué par l'utilisation de formules toutes faites et de répétitions.

Symptômes superficiels :

Angoisses, agressivité, colère, anxiété, mouvements fréquents et recherches incessantes.

3. La démence sévère

Capacités cognitives :

À ce stade, une perte presque complète de la mémoire se manifeste.

Il ne reste que de petits fragments de connaissances assimilées antérieurement. Le plus souvent, les personnes concernées ne reconnaissent même plus leurs parents proches. Elles n'ont plus aucun sens de l'orientation.

Autonomie :

Les personnes concernées sont quasiment tout à fait incapables d'assumer des activités routinières quotidiennes. Elles sont très dépendantes pour leur hygiène corporelle et l'absorption d'aliments. Souvent, elles n'arrivent plus à contrôler leurs éliminations. Au fur et à mesure que la maladie progresse, les personnes concernées restent le plus souvent alitées, parce qu'elles ne sont plus en mesure de marcher, ni de rester debout ou assises.

Langage :

Le langage s'appauvrit jusqu'à la perte complète de l'usage de la parole.

Symptômes superficiels :

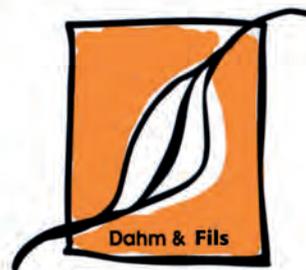
Troubles du rythme jour-nuit, anxiété, mouvements incessants et répétitifs, tripotages, cris, apathie. Dans la plupart des cas, il est impossible d'effectuer une séparation stricte entre les différents stades pour chaque personne. La majorité des personnes concernées présentent des symptômes divers correspondant à des stades différents, alors que d'autres passent d'un stade à l'autre sans gradation sensible.

Société luxembourgeoise de crémation s.a.
Pompes funèbres • Bestattungsunternehmen

6, rue Ermesinde L-6437 Echternach
19, Grand-Rue L-6730 Grevenmacher
Tél.: 72 82 15 - Fax 72 61 63
Mobile: 621457209 (7j/7-24h/24)
www.crema.lu • info@crema.lu



Société luxembourgeoise de crémation s.a.



Anc. Jean Goebel & Fils



Tel.: 691 99 85 13 / 621 35 26 44
E-mail: eilenben@pt.lu / asteinme@pt.lu

Lëtzebuurger
Hanf- an CBD-Produkte

**Pharmacie
de l'Eléphant**



HOWALD

Pharmacie de l'Eléphant Danièle Schummer
4 rue Joseph Felten
L-1508 Howald
Luxembourg
+352 29 75 95
+352 29 75 96
pharmhowald@pt.lu

Horaires: Du lundi au vendredi : 8h - 19h | Samedi : 8h30 - 12h30



- Dachdeckerarbeiten mit Schiefer, Betondachsteinen und Metall
- Klempnerarbeiten
- Zimmer- und Holzbauarbeiten
- Vorgehängte Fassaden mit Faserzement, Holzwerkstoffen, Harzkompositplatten, Aluminium und Tonziegel
- Flachdachabdichtungen aller Art

Zimmermann & Fils S.à r.l.
L - 6419 Echternach, 4, rue de la Chapelle
Tel. (00352) 26720041 - Fax (00352) 26720042
zimmdach@pt.lu

Association Luxembourg Alzheimer

Plus de 30 ans d'expérience dans le domaine de la démence

L'Association Luxembourg Alzheimer (ala) est un réseau d'aide et de soins spécialisé dans la prise en charge des personnes atteintes de démence. Depuis sa création en 1987, l'ala s'engage à l'échelle nationale et internationale pour défendre les intérêts de ces personnes et de leurs proches.

Au fil des ans, nous avons créé six foyers de jour qui offrent aux personnes atteintes de démence une prise en charge quotidienne appropriée dans toutes les régions du pays, un service d'aide et de soins à domicile et la Maison de séjour et de soins « Beim Goldknapp » à Erpeldange-sur-Sûre pour les personnes atteintes de démence.

Sur le plan sociétal, notre objectif est de faire émerger une prise de conscience générale de la démence ainsi qu'une détabouisation de cette maladie.

Forte de 30 ans d'expérience dans le domaine de la démence, l'ala propose également des informations, des conseils et un accompagnement aux personnes atteintes de démence et à leurs proches.



Vakanz doheem

BF
becker&fils
Qualitéit aus Lëtzebuurger Hand zanter 1945

MARKISEN Q.BUS SONNEPRABELIEN

www.becker.lu
+352 72 97 37
17 rue Ermesinde | L-6437 Echternach

Dëse Summer maache mir all Vakanz doheem. Maacht lech et esou schéi wéi méiglech an ärem Gaart oder Balcon. Loosst lech vun eis a Saache Sonneschutz, Pergolaen, Markisen a villes méi beroden.

Informations, conseils et accompagnement

Une maladie démentielle confronte continuellement les personnes concernées et leur entourage à de nouvelles questions et à de nouveaux défis. Voilà pourquoi nous offrons aux personnes atteintes d'une démence et à leurs proches des informations, des conseils et un accompagnement.

Helpline : 26 432 432

Le service d'information et d'assistance de l'ala est disponible 24 h/24 et intervient dans des situations d'urgence. Les appels sont traités confidentiellement et, si l'interlocuteur le demande, dans l'anonymat.

Conseils de spécialistes

En journée, notre personnel formé donne des informations ainsi que des conseils pratiques au sujet de la démence et assure la mise en contact avec les services compétents.

Service social et coordination

Il répond aux questions autour de la maladie, propose une assistance pour formuler des demandes, dispense des informations au sujet des services d'aide et assure la coordination des propositions prises en considération.

Service psychologique

Il propose une assistance sur le plan de la gestion émotionnelle de la maladie et du règlement de conflits relationnels qui peuvent apparaître dans le contexte d'une maladie démentielle.

Service de conseil en matière d'adaptation du logement

Il propose des mesures individuelles à entreprendre pour permettre aux personnes atteintes d'une démence de mener une vie aussi autonome que possible à leur domicile et en limitant au maximum les risques pour leur sécurité.

Cours pour les professionnels et les proches

Nous proposons des cours aux professionnels qui côtoient des personnes atteintes d'une maladie démentielle, mais aussi aux familles concernées.

Nouvelle permanence de l'ala à Wintrange

Le mardi de 9.00 à 13.00 à la Maison médicale (43, Haaptstrooss | L-9780 Wintrange)

La prise de rendez-vous peut se faire par téléphone au 26 007-1.

Cours pour les familles

Notre cours pour les familles concernées s'adresse à tous les proches de malades qui souhaitent obtenir des informations complètes sur la démence et les différentes manières de faire face à la maladie.

Six séances de formation consécutives, organisées à raison de deux heures par semaine, abordent différentes thématiques telles que :

- la communication avec le malade,
- les changements d'humeur et de comportement possibles engendrés par la maladie,
- les dispositions et conditions-cadres légales,
- l'alimentation adaptée à la maladie,
- les possibilités de relèvements.

Dans cette optique, nous accordons une attention particulière à la transmission de conseils pratiques concernant la manière de gérer les situations de la vie quotidienne. Les familles apprennent ainsi à relever les défis concrets d'aujourd'hui et de demain sur le plan de la prise en charge et des soins.

Pendant les différents cours, les proches ont également la possibilité d'échanger entre eux et d'élaborer en groupe des stratégies alternatives pour faire face à la maladie.

Vous trouverez les dates sur notre site : www.ala.lu



Familljekrees

Notre groupe de parole Familljekrees vient compléter nos services de conseil et d'accompagnement qui s'adressent aux membres de la famille et aux proches de personnes atteintes d'une démence.

Le groupe de parole vous apportera du soulagement grâce

- aux échanges avec des personnes vivant une situation similaire
- à une nouvelle approche des relations avec les personnes touchées
- à de nouvelles possibilités pour faire face
- à la socialisation et la joie

Le groupe est modéré par notre groupe psychologique. Nous adaptons les thèmes du contenu aux demandes et souhaits introduits par les familles.

Le deuxième mardi du mois de 15h30 à 17h00.

A la Maison de séjour et de soins

“Beim Goldknapp”

8, Gruefwee

L-9147 Erpeldange-sur-Sûre

La participation est gratuite.



Selbsthëllefgrupp

- Vous avez reçu un diagnostic de « démence » ?
- Vous vous sentez dépassé, seul et abandonné ?
- Vous souhaitez échanger avec d'autres personnes concernées dans un cadre protégé ?
- Vous cherchez un soutien et un accompagnement spécialisés ?
- Vous désirez conserver votre autonomie ?

Les thèmes sont déterminés par les participants en fonction de leurs besoins personnels. Nous prévoyons également des conversations personnelles au préalable pour que les participants puissent faire connaissance.

Pour toute demande de renseignement ou de participation, veuillez appeler le service psychologique de l'ala au 26 007-452.

Le premier jeudi du mois de 8h30 à 10h00.

A l'Association Luxembourg Alzheimer

45, rue Nicolas Hein

L-1721 Luxembourg



ala plus,

le service d'aide et de soins à domicile de l'ala

ala plus est le service d'aide et de soins à domicile de l'Association Luxembourg Alzheimer (ala) qui s'adresse aux personnes atteintes d'une maladie démentielle ainsi qu'à leurs proches. Grâce à une équipe professionnelle et multidisciplinaire, nous sommes en mesure d'assurer une prise en charge globale en offrant des prestations d'aide, de soins, d'encadrement et d'accompagnement.

Plus de 30 ans d'expérience

Depuis 1987, l'Association Luxembourg Alzheimer propose une prise en charge spécifique pour les personnes atteintes d'une maladie démentielle. Jusqu'à présent, celle-ci s'est effectuée via les six foyers de jour de l'ala et sa maison de séjour et de soins à Erpeldange-sur-Sûre. C'est afin de permettre à ces personnes de vivre le plus longtemps possible à la maison, de maintenir leur qualité de vie et de garantir la continuité d'une prise en charge efficiente qu'ala plus a été créé en 2017.

Les services proposés par ala plus

- les prestations dans le cadre de l'assurance dépendance
- le soin, l'encadrement et l'accompagnement dans le cadre de l'assurance maladie
- l'aide aux tâches domestiques
- le soutien des proches aidants
- des interventions et des mesures favorisant l'autonomie
- des mesures de prévention améliorant la qualité de vie

Notre équipe

Offrir des soins hautement qualitatifs à nos clients est une de nos priorités. C'est pourquoi notre personnel est composé uniquement de personnes qui sont spécialisées dans l'encadrement et les soins des personnes atteintes de démence. Notre équipe est composée de 21 personnes dont des infirmiers, des aides-soignantes, des aides socio-familiales et des aides ménagères. Grâce à notre personnel compétent et professionnel, nous sommes à même d'offrir des soins en continu, et ce, sept jours par semaine.

Les avantages d'ala plus

- Prise en charge spécifique
- Aide et soins flexibles et individuels
- Personnel qualifié
- Normes élevées en matière de soins
- Large éventail de services

Les antennes ala plus

ala plus dispose désormais de quatre antennes aux quatre coins du pays :

- Bonnevoie,
- Belvaux,
- Erpeldange-sur-Sûre,
- Mondorf-les-Bains.

Le service d'aide et de soins à domicile ala plus est opérationnel de 6 h 00 à 22 h 00, et ce, 7 jours sur 7. Les demandes de prise en charge pourront se faire par téléphone au 26 007-1.
--



ala plus

Ihr häuslicher Hilfs- und Pflegedienst

Die „Association Luxembourg Alzheimer“ – kurz ala – ist ein auf die Betreuung demenzkranker Menschen spezialisiertes Beratungs-, Begleitungs- und Pflegeteam.

Die verschiedenen Betreuungsstrukturen (häuslicher Hilfs- und Pflegedienst, Tagesstätten, Wohn- und Pflegeheim) ermöglichen es uns, den Betroffenen landesweit alle von der Pflegeversicherung vorgesehenen Leistungen anzubieten und viele Angebote, die darüber hinausgehen.

ala plus, unser häuslicher Hilfs- und Pflegedienst ermöglicht eine tägliche Betreuung und Beratung dank einem kompetenten und multiprofessionellen Team.

Unser häuslicher Pflegedienst ala plus bietet:

- Leistungen im Rahmen der Pflegeversicherung,
- Pflege, Betreuung und Begleitung im Rahmen der Gesundheitskasse (CNS),
- Hilfestellungen im hauswirtschaftlichen Bereich,
- Unterstützung pflegender Angehöriger,
- Interventionen und Maßnahmen welche die Autonomie fördern,
- Präventionsmaßnahmen welche die Lebensqualität verbessern.

ala plus besitzt vier Büros im ganzen Land: in Bonneweg, Beles, Erpeldingen an der Sauer und Bad Mondorf.

ala plus ist einsatzfähig von 6.00 Uhr bis 22.00 Uhr und das 7 Tage die Woche
Anfragen können per Telefon erfolgen unter der Nummer

26 007-1

www.ala.lu

Für mehr Lebensqualität



ala plus

votre service d'aide et de soins à domicile

L'Association Luxembourg Alzheimer, en abrégé ala, est un réseau d'aide et de soins spécialisé dans la prise en charge des personnes atteintes de démence.

Nos différentes structures de prise en charge (service d'aide et de soins à domicile, foyers de jour, maison de séjour et de soins) nous permettent d'offrir aux personnes touchées par la maladie toutes les prestations prévues par l'assurance dépendance aux quatre coins du pays.

Avec ala plus, l'Association Luxembourg Alzheimer assure un encadrement et un accompagnement au quotidien grâce à une équipe professionnelle et multidisciplinaire.

Les services proposés par ala plus :

- les prestations dans le cadre de l'assurance dépendance,
- le soin, l'encadrement et l'accompagnement dans le cadre de l'assurance maladie,
- l'aide aux tâches domestiques,
- le soutien des proches aidants,
- des interventions et des mesures favorisant l'autonomie,
- des mesures de prévention améliorant la qualité de vie.

ala plus dispose de quatre bureaux aux quatre coins du pays : à Bonnevoie, à Belvaux, à Erpeldange-sur-Sûre et à Mondorf-les-Bains.

ala plus, le service d'aide et de soins à domicile est disponible de **6 h à 22 h**, et ce, **7 jours sur 7**. Les demandes de prise en charge pourront se faire par téléphone au

26 007-1

www.ala.lu

Pour davantage de qualité de vie

Les foyers de jour

L'ala propose des activités de jour spécifiques pour les personnes atteintes d'une maladie démentielle dans six structures réparties sur l'ensemble du pays.

Les activités de jour ont pour but :

- de préserver les facultés et l'autonomie des personnes concernées,
- de ralentir le processus dégénératif provoqué par la maladie,
- d'encourager les contacts sociaux,
- de soulager les proches qui assurent la prise en charge/les soins,
- de repousser, sinon d'éviter les soins stationnaires,
- d'améliorer la qualité de vie des personnes concernées et de leur entourage.

Nos structures d'activités de jour proposent :

- une infrastructure adaptée aux exigences des maladies démentielles et une prise en charge répondant à des concepts éprouvés de la thérapie non médicamenteuse de la démence,
- une ambiance familiale assurée grâce à un nombre restreint de visiteurs et une organisation concertée du quotidien,
- l'ensemble des prestations prévues par la sécurité sociale (hygiène, alimentation, mobilité),
- une prise en charge adaptée aux visiteurs d'une manière individuelle, assurée par notre équipe multidisciplinaire (personnel soignant, accompagnateurs, éducateurs sociaux, éducateurs, ergothérapeutes, psychologues et conseil médical),
- des activités individuelles ou en groupes favorisant la préservation des capacités cognitives, de la motricité, des performances sensorielles, des aptitudes pratiques au quotidien, etc.
- un transport adapté pour les transferts entre la structure et le domicile des visiteurs.

Localités de nos structures :

- Luxembourg-Bonnevoie
- Luxembourg-Dommeldange
- Dahl/Wiltz
- Dudelange
- Esch-sur-Alzette
- Rumelange



Foyer Bonnevoie - Bonnevoie



Foyer Dominique Marth – Dommeldang



Foyer Gënzegold - Dahl



Foyer Minettsheem – Rumelange



Foyer Espérance - Esch-sur-Alzette



Foyer Villa Reebou – Dudelange

Le parcours d'équilibre au foyer de jour « Dominique Marth »



Le 14 septembre 2021, notre foyer de jour « Dominique Marth » à Dommeldange s'est doté d'un parcours d'équilibre. Ce dernier est situé au sein d'un beau jardin dans lequel il possède son propre espace.

Le parcours se compose de six sections différentes et de plusieurs niveaux de difficulté. Chaque section est remplie de matériaux différents qui imitent différentes surfaces. Le corps doit s'adapter à chacune de ces surfaces. Cet « ajustement » est particulièrement difficile pour les personnes atteintes de démence, car le processus de vieillissement réduit la sensibilité et la conscience corporelle. Des restrictions neurologiques sont également possibles, en particulier chez les personnes atteintes de démence. Par la répétition et la stimulation constantes, il est possible d'entraîner ces compétences.

Des mains courantes en métal robustes sont fixées des deux côtés du parcours. Celles-ci offrent soutien et sécurité lors de la réalisation des différentes étapes. Les sections du parcours sont conçues avec des tapis mous, du gravier fin, des pierres plus grosses, du paillis d'écorce, une poutre en bois ou des bûches légèrement pivotantes. Celles-ci permettent de stimuler la vitesse de réaction. De cette façon, les personnes atteintes de démence qui ont tendance à tomber, peuvent réagir à des changements inattendus au niveau de leur équilibre et leur stabilité peut être renforcée.

Étant donné que les différentes parties du parcours ne sont pas directement liées les unes aux autres, il peut être adapté et utilisé individuellement. Une section peut être effectuée plusieurs fois de suite ou une étape peut être laissée de côté. Étant donné que les sections individuelles sont disposées en cercle, elles peuvent également être complétées dans l'ordre.

Le parcours d'équilibre est particulièrement bien adapté pour la prévention des chutes, mais d'autres compétences peuvent aussi être stimulées. Par exemple :

- le maintien/le renforcement de la force musculaire
- le maintien de la conscience du corps
- la stimulation sensorielle
- le maintien de la vitesse de réaction
- la réduction des peurs
- le renforcement du sentiment de sécurité
- l'influence positive sur la motivation à faire de l'exercice

Le parcours est un moyen de maintenir et de stimuler les compétences des personnes atteintes de démence. En interaction avec le concept d'accompagnement de l'ala, les compétences acquises doivent enrichir le quotidien. Ceci soutient les personnes atteintes de démence et leur famille dans leur vie de tous les jours.



Le circuit d'entraînement au foyer Minettsheem à Rumelange

Depuis un an, un circuit d'entraînement est proposé en coopération avec le « Club Haus an de Sauerwisen » à Rumelange. Le circuit d'entraînement se compose de 10 appareils de musculation adaptés aux besoins des personnes âgées et pouvant également être utilisés sans restriction par les personnes atteintes d'une démence légère à modérément sévère.

Tous les groupes musculaires sont sollicités sous forme d'entraînement par intervalles. Par rapport aux appareils d'entraînement « classiques », ces appareils fonctionnent « hydrauliquement ». Les mouvements quotidiens peuvent être « imités avec fluidité » à l'aide des appareils, car la résistance lors de l'exécution des exercices est déterminée par la personne qui utilise l'appareil. Ceci explique que pour l'utilisation des appareils, aucun réglage n'est nécessaire.

L'exécution se fait en simulant un comportement de résistance similaire à celui de l'eau. Les mouvements lents créent une légère résistance, les mouvements rapides demandent plus d'efforts. Cela assure une utilisation simple, sûre et douce pour les articulations.

Le maintien et l'amélioration de la mobilité par l'entraînement permettent d'offrir davantage de bien-être et de qualité de vie aux personnes atteintes de démence. On essaie aussi d'offrir un service spécialisé sous forme de circuits d'entraînement aux personnes plus jeunes atteintes d'une démence afin de répondre plus spécifiquement à leurs besoins quotidiens.

Les hôtes sont accompagnés et soutenus par notre équipe professionnelle interdisciplinaire afin de répondre à leurs souhaits et objectifs individuels.

Une autre préoccupation, en adéquation avec la philosophie de l'ala, est d'intégrer les personnes atteintes de démence dans la société et de créer de nouvelles opportunités leur permettant de nouer des contacts sociaux. En plus de l'entraînement individuel, l'entraînement sera proposé à l'avenir en groupes.



La prise en charge dans notre structure d'hébergement à long séjour et les soins à temps plein

Notre Maison de séjour et de soins, qui est spécifiquement adaptée aux besoins des personnes atteintes d'une maladie démentielle, a ouvert ses portes à Erpeldange-sur-Sûre le 21 septembre 2007, date qui correspond à la journée mondiale de la maladie d'Alzheimer.

La Maison de soins et de séjour « Beim Goldknapp » propose :

- un environnement entièrement adapté aux personnes dépendantes et conçu de manière à stimuler le sens de l'orientation,
- des soins intégraux et flexibles ainsi qu'une prise en charge répondant à des concepts éprouvés de la thérapie des maladies démentielles,
- un concept de prise en charge individualisé pour chaque résident,
- un accompagnement et des thérapies individualisés, supervisés par les professionnels respectifs (ergothérapeutes, éducateurs diplômés ou gradués, psychologues et kinésithérapeutes),
- des groupes thérapeutiques et des activités en groupes,
- une intégration dans la vie de la commune et de la région,
- une collaboration étroite avec les proches,
- une organisation concertée des activités quotidiennes au sein des différentes unités de vie,
- huit unités de vie composées chacune d'un espace de séjour servant de centre de la vie quotidienne (salon, cuisine, coin repas, terrasse, salle de bains adaptée avec baignoire) et de douze chambres individuelles (avec une salle de bains adaptée aux personnes handicapées) offrant un espace privé aux résidents,
- une unité de vie avec onze chambres individuelles, exclusivement réservée aux personnes dont la maladie démentielle a atteint un stade avancé,
- une oasis de soins qui répond à un concept de soins et de prise en charge moderne et innovant et qui s'adresse aux personnes avec une maladie démentielle qui a atteint un stade avancé, souvent marqué par une anxiété prononcée et par un intense désir de sécurité.



Agrandissement de la Maison de séjour et de soins « Beim Goldknapp »

La Maison de séjour et de soins « Beim Goldknapp » a ouvert ses portes en 2007 à Erpeldange/Sûre. L'établissement est spécialisé exclusivement dans les soins et l'accompagnement des personnes atteintes de démence. Actuellement 117 personnes atteintes de démence sont prises en charge 24 heures sur 24.

En raison du nombre croissant de personnes atteintes de démence, il est vite devenu évident que la demande pour une structure spécialisée ne ferait qu'augmenter. Cela a encouragé les responsables de l'ala en 2017 à effectuer les premières démarches pour agrandir la Maison de séjour et de soins « Beim Goldknapp ». Après une planification minutieuse et l'obtention des permis nécessaires, les travaux ont pu débuter au printemps 2021. Après plus d'un an de construction, on peut désormais admirer le nouveau bâtiment qui propose 36 chambres supplémentaires réparties en 3 unités spécialisées. En juillet 2023, les nouveaux locaux devraient être prêts à être occupés et les nouveaux résidents devraient pouvoir emménager.

Pour l'agrandissement de la Maison de séjour et de soins « Beim Goldknapp », l'ala recrute du personnel soignant supplémentaire :

- aides socio-familiales (m/f),
- aides-soignants (m/f),
- infirmiers (m/f),
- éducateurs (m/f),
- aides ménagères cuisine (m/f)

Vous trouverez plus d'infos sur notre site : www.ala.lu/jobs



Soutenir l'ala

La Fondation Alzheimer, placée sous le haut patronage de S.A.R. la Grande-Duchesse Maria Teresa de Luxembourg, a été créée en 1992 sur l'initiative de l'ala.

Cette fondation d'utilité publique poursuit les mêmes objectifs que l'Association Luxembourg Alzheimer et elle est habilitée à accepter des dons fiscalement déductibles. C'est grâce notamment à ce soutien que l'ala peut continuer à s'engager avec cohérence pour réaliser ses objectifs.

Depuis 2007, la Fondation Alzheimer a adhéré au code de bonne conduite des organismes faisant appel à la générosité du public et depuis janvier 2011, elle est membre fondateur de l'A.S.B.L. « Don en confiance Luxembourg ».

Les comptes de la Fondation Alzheimer :

BCEE : LU06 0019 1000 6828 3000

BILL : LU11 0029 1565 1646 9200

BGLL : LU49 0030 1128 5679 0000





Débosselage et peinture d'autos

13, Route de Luxembourg
L-6182 GONDERANGE
Tél.: 78 06 27
Fax: 78 99 62

www.schintgen.lu





FIT 4 Summer





Pharmacie De Lallange

Serge Oth



**156 Rue de Luxembourg
L-4222 Esch-sur-Alzette
Tel : +352 55 24 42 1
Fax : +352 57 02 46**

CANNABIS als Medizin

Schon seit Jahren ist bewiesen, dass das in Cannabis enthaltene THC sich sehr gut bei Patienten einsetzen lässt, die an schweren Krankheiten leiden, zum Beispiel die, welche sich einer Chemotherapie unterziehen müssen oder bei Magersüchtigen und Patienten mit schlechter körperlicher Verfassung. THC ist das Schmerzmittel ohnehin und kann alle andere Arten von Schmerzmedikamenten ersetzen mit wenigen Nebenwirkungen wenn die Dosis auf individueller Basis eingestellt wird. In Kombination mit dem Cannabinoid CBD ist die Wirksamkeit noch besser. Das Ganze hat teilweise die gleichen Wirkungen wie andere Medikamente. Nicht zu vergessen ist die Tatsache, dass CBD die möglichen Nebenwirkungen des THC aufhebt falls die Ratio 1:1 angewendet wird.

Nicht destotrotz ist bei manchen Ärzten noch immer eine Zurückhaltung zu verspüren. Nicht das Bild des Patienten rutscht hierbei in den Vordergrund, sondern das suggerierte Bild des drogenabhängigen Kiffers. Deshalb kommen nicht alle kranke Patienten in den Genuss um sich mit medizinischem Cannabis behandeln zu lassen.

Aber es ist auch wahr, dass sich eine Vielzahl von Leuten sich bereits bewusst oder unbewusst mit der sogenannten Freizeit-Droge Cannabis „therapiert“ hat und manche ihrer Symptome verbessert wurden. Das Wirksamkeitsspektrum der einzelnen Cannabinoide ist so umfangreich, das sich eine Vielfalt von Erkrankungen erfolgreich therapieren lassen. Es ist somit wichtig, den Hausarzt im Falle einer Symptomverbesserung durch die Nutzung von Cannabis zu unterrichten.

NOUVELLE CARROSSERIE



SCHINTGEN
s.à r.l.

3 rte de Luxembourg
L-6182 GONDERANGE

☎ 78 06 27
Fax: 78 99 62
www.schintgen.lu

Débosselage & Peinture

GSM: +352 621 175 285



LA MAISON DES FLEURS

42, Grand Rue L-9530 WILTZ
Tel: +352 95 76 26
www.lamaisondesfleurs.lu
email: info@lamaisondesfleurs.lu



Soins du Jardin
Da Mofa Albano

41, rue de Kaundorf • L-9678 NOTHUM
Tel +352 957 626 • Fax +352 26 95 06 27
Gsm +352 621 320 496
www.soinsdujardin.lu
email: info@soinsdujardin.lu




**Vos déchets un problème?
Contactez-nous!!**

Achat de ferraille
métaux, voitures usagées,
démolition industrielle et
fer de réemploi,
dépollution véhicule hors usage,
enlèvement par camion grue,
bascule de pesage 60t

Service containers pour :

- ferraille, métaux
- batteries
- terres inertes (Bauschutt)
- pneus usagés
- plastiques
- matériel électro-électronique
- déchets de bois
- déchets de verre
- déchets mélangés



 34 00 60 - 1 / 34 62 67 - 1 / ☎ 34 70 88
www.liebaert.lu / E-mail : liebaert@pt.lu
Rue de Neuhäusgen / L-2633 Senningerberg

Es gibt einige Einsatzgebiete für Cannabis Produkte, die zwar breite Anwendung finden, für die es aber keine klinischen Untersuchungen gibt. Dabei ist es wichtig, sich ins Gedächtnis zu rufen, dass eine Anzahl von medizinischen Indikationen für Cannabisprodukte noch nicht sehr lange akzeptiert ist. Das gilt vor allem für psychiatrische oder neuropsychiatrische Störungen, wie beispielsweise Tourette-Syndrom oder posttraumatische Belastungsstörungen.

So berichtet man immer wieder über neue Erkenntnisse, wie zum Beispiel der Einsatz von Cannabis als Substitutionsmittel bei Alkohol- und Opiatabhängigkeit.

Sogar im Straßenverkehr hat sich herausgestellt, dass Fahrer unter Cannabiseinfluss besser abschneiden als Fahrer unter Alkoholeinfluss.

Die Forschung brachte eine bahnbrechende Entdeckung, nämlich, dass CBD das Wachstum von Krebszellen signifikant verlangsamt hat. Mehrere Studien zeigten, dass CBD die Ausbreitung von Brustkrebs verhindert hat. In einer Lungenkrebs-Studie stellte sich heraus, dass CBD in der Lage ist, das Eindringen von Tumorzellen in das umliegende Gewebe und somit die Metastasenbildung zu verhindern. Es gibt auch interessante Ergebnisse beim Prostatakrebs.

Medizinischer Cannabis ist in Luxemburg verschreibungspflichtig zu erhalten. Das ist ein wichtiger Schritt. Es kann aber nur bei starkem Schmerz, Krebs oder multipler Sklerose verschrieben werden.

Zu wünschen ist, dass in Zukunft auch andere Krankheiten mit Cannabis behandelt werden können.

Auf jeden Fall ist das Tabu-Thema Cannabis als Teufelszeug vom Tisch.

Wegen der hohen Nachfrage **AKTION verlängert !!!**

Angst vor Corona?
Nicht bei uns!
Wir arbeiten nach
strengen Hygiene-
vorschriften.
Die Abwicklung
erfolgt komplett
kontaktlos.

Sommeraktion



Der Sommer steht vor der Tür! Wir bringen Ihr Dach und Steine auf Hochglanz!

Kostenloses
Angebot vor Ort

Stein- und Terrassenreinigung

Professionelle Reinigung ohne Hochdruck! Industriemaschine
(80 % Luft/20 % Wasser mit 5.000 Umdrehungen pro. Min.)

EINMALIG
ab 19,90 €/m²

ab 9,90 €/m²



300 €
Gutschein
für die ersten 30
Anrufer und
EINMALIG 30% auf
ALLE Arbeiten.

Dachziegelreinigung



Wir vom Fach
machen Ihr Dach!
Dachdeckermeisterbetrieb

- Reinigen der Dachziegel
- Dachrinnen säubern

EINMALIG

~~ab 19,90 €/m²~~

ab 9,90 €/m²

Sichern Sie
sich **HEUTE**
noch bis 20.00 Uhr
Ihren unverbindlichen
Termin!
☎ 00352/20 20 42 38

Kostenlose Beratung und
kostenloser Dach-Check vor
Ort **OHNE** lange Wartezeiten!

Kunstharzverfugung Harte Fuge/Imprägnierung

Egal wie Breit oder Tief Ihre Fugen sind,
wir haben dir optimale Lösung!

- farblos • härtet aus • wasserdurchlässig oder wasserundurchlässig
- nie mehr Unkraut in den Fugen



vorher

nachher

Dachbeschichtung



vorher

nachher

1. Reinigen der Dachziegel
2. Dachrinnenreinigung
3. Imprägnieren
4. Dachbeschichtung

9 Farben
zur Auswahl



Dachziegel werden zweimal beschichtet

Fachbetrieb Steinsanierung aller Art

Dachreinigung · Dachimprägnierung · Dachbeschichtung · Dachrinnen-Reinigung · Fassadenreinigung · Steinreinigung · Holz- und Bautenschutz



Stein-Reinigung
Umweltfreundlich ohne Chemie



Stein-Flächenpflege
Wirksam gegen Fugenbewuchs



Stein-Veredelung
Mit Langzeit-Anstrich-Schutz



Stein-Fugensanierung
Umweltfreundlich ohne Chemie

SPEZIAL-KUNSTHARZ-VERFUGUNG

- Kein Unkraut mehr in den Fugen
- Kein Auswaschen der Fugen durch Regen
- Kein Abrutschen des Fahrradständers in die Fuge
- Keine Unfallgefahr mit Stöckelschuh
- Keine Leerräume durch Fugenmaterial
- Keine unschönen Zementschleier
- Keine Frostschäden



17a, rue Jos Kayser · L-5675 Burmerange · Büro: 00352/20204238 · GSM: 00352/661616685 · wms-dach-stein.lu

www.wms-dach-stein.lu · Mo.–Sa.: 08.00 bis 20.00 Uhr



DER STAUSEE

Der Stausee ist, neben seinen ursprünglichen Aufgaben der Trinkwassergewinnung und der Stromerzeugung, ein sehr beliebtes Erholungsgebiet. Die steilen und bewaldeten Hänge, die oftmals direkt bis ans Ufer reichen, schaffen ein besonders natürliches, unberührtes Landschaftsbild.

Die Gegend bietet vielseitige, nachhaltige Tourismus- und Freizeitangebote und lädt zum Entdecken der Landschaft und der Natur ein. Aus Gründen des Trinkwasserschutzes gibt es jedoch einige Gebote und Verbote die man einhalten muss, wenn man die Region besuchen möchte.

Auf den Liegewiesen



Feuer machen ist überall rund um den See verboten!
Das Grillen auf selbst mitgebrachten Grills, die keine Brandstellen hinterlassen wird geduldet. Einweggrills sind verboten! Auf dem Fuussefeld stehen festinstallierte Grille zur Verfügung.



Das Hören von Musik ist auf den Liegewiesen nur mit Kopfhörern erlaubt!



Nehmen Sie Ihren Müll wieder mit oder entsorgen Sie diesen in den dafür vorgesehenen Müllcontainern.



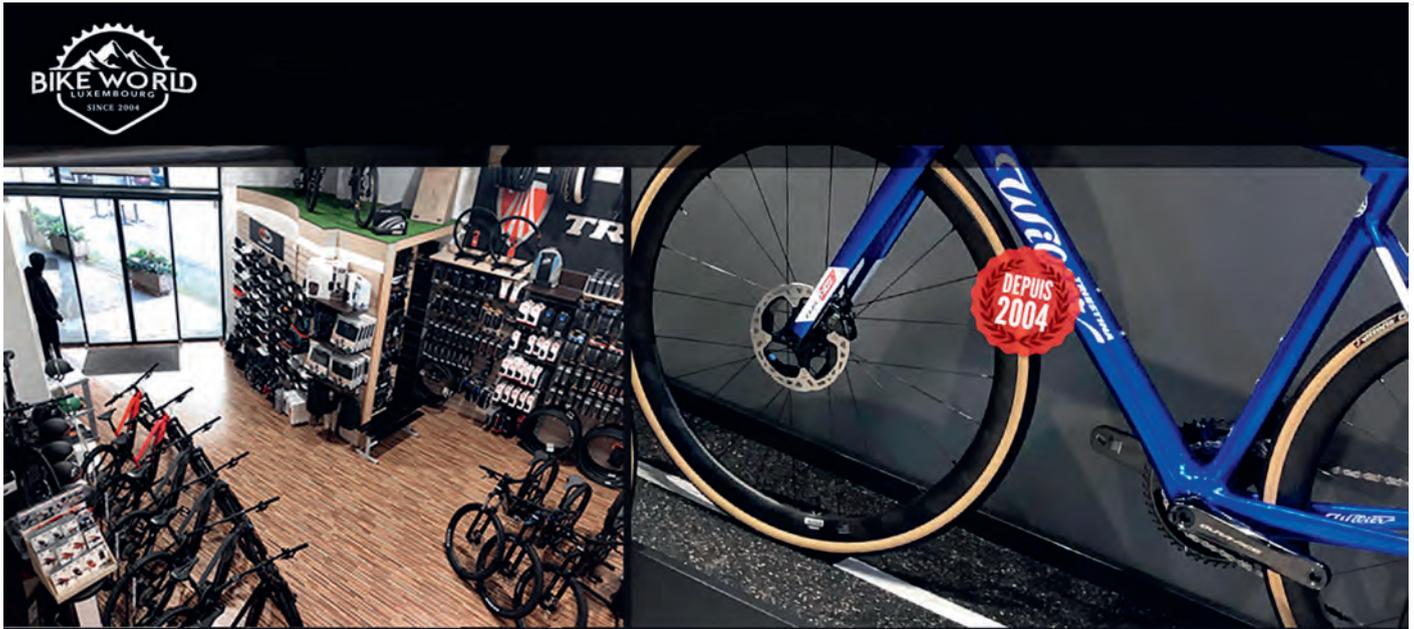
Wildes Campen oder Zelten ist in ganz Luxemburg verboten – also auch auf den Liegewiesen des Stausees.



Hunde sind auf den Liegewiesen rund um den Obersauerstausee nicht erlaubt.



Die Liegewiesen dürfen nur in der Zeit von 7:00-23:00 genutzt werden.



EST DISTRIBUTEUR OFFICIEL DES MARQUES :



BIKE WORLD
23 Route de Luxembourg
L-7240 Bereldange - Luxembourg
info@bikeworld.lu - Tel: +352 27033850
Autorisation d'établissement N°: 00133036

Horaires d'ouvertures
Lundi: Fermé
Mardi au Vendredi de 10h à 19h
Samedi de 9h à 18h

MOUSTACHE PREMIUM STORE LUXEMBOURG
moustache@bikeworld.lu - Tel: +352 27033851



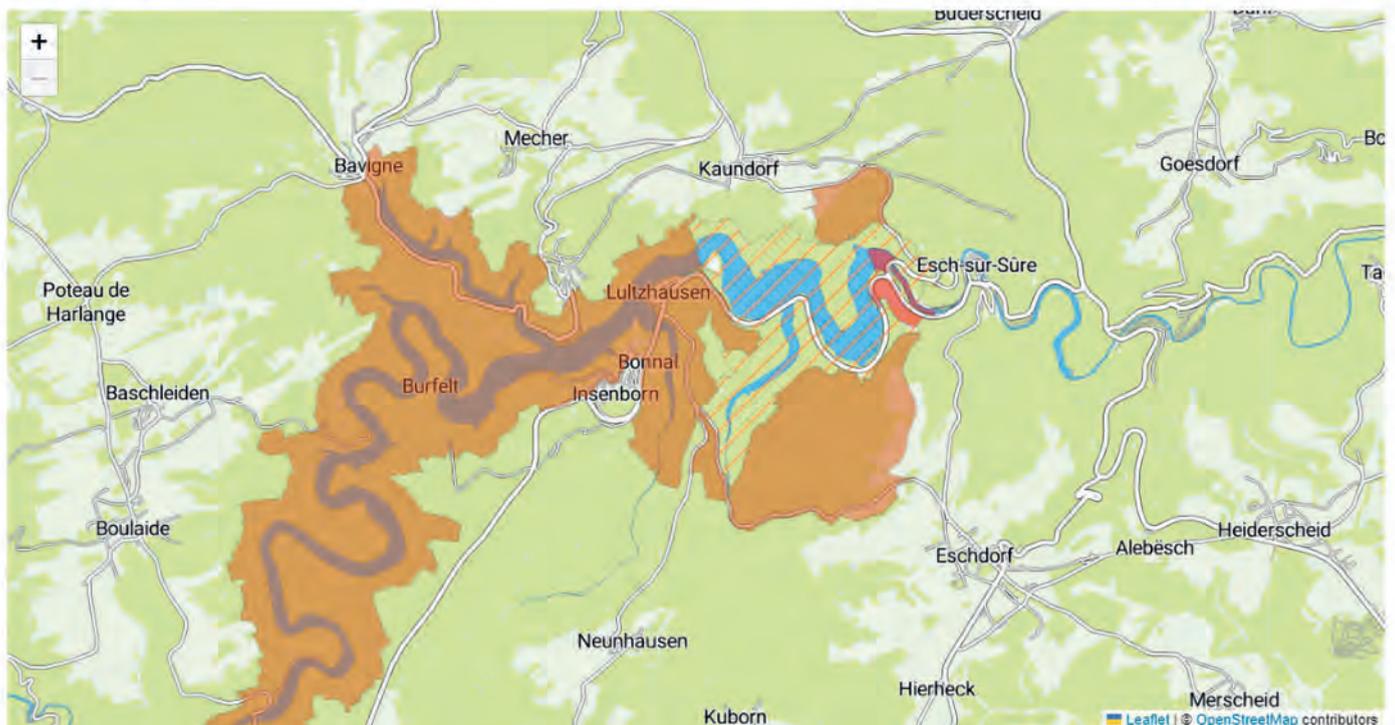
In den Schutzzonen

Der Stausee ist in verschiedene Schutzzonen eingeteilt (siehe Karte unten):

In der Schutzzone 2b, die sich von Lultzhausen bis zur belgischen Grenze erstreckt, sind Freizeit- und Wassersportaktivitäten erlaubt, sofern dabei kein Motor zum Einsatz kommt. Ausgenommen sind das Gebiet um Pont Misère und das Gebiet hinter der Vorstaumauer von Bavigne (weitere Infos hierzu sind in den jeweiligen Gemeindeverordnungen zu finden).



In den Schutzzonen 1 und 2a, die sich von der Staumauer bei Esch-Sauer bis nach Lultzhausen erstrecken, sind jegliche Freizeitaktivitäten verboten (Ausgenommen sind die ausgeschilderten Wanderwege).



- ■ Schutzzone 1 (direkter Bereich der Wasserentnahme)
- ▨ Schutzzone 2a
- ■ Schutzzone 2b

A propos

Marco Poul Sàrl a ouvert ses portes en septembre 2014. Plus qu'un paysagiste, Marco Poul vous apporte ses conseils et son savoir-faire pour tous vos travaux de jardinage et d'aménagement extérieur.



Coordonnées

🏠 26 Rue de la Fontaine ,
L-5414
Luxembourg

☎ +352 621 160 036

✉ poulmarco@gmail.com

🕒 Du lundi au vendredi : 8h – 17h

Nos services



**Aménagement et
création de jardin**



**Taillage d'arbres,
arbustes et haies**



**Terrains de
pétanque**



Clotûre



Fit 4 Summer

Règles de Comportement

Quelles sont les règles générales de comportement à adopter au lac de la Haute-Sûre ?

Comme dans tout le pays, il est interdit de jeter des déchets dans la nature. Des substances impropres, telles que des polluants solubles ou du plastique, pourraient contaminer l'eau. Les détritiques doivent être déposés dans les poubelles prévues à cet effet. Lorsque c'est possible, il faut les trier afin de pouvoir procéder à leur recyclage. Si les poubelles débordent, merci de reprendre vos déchets et de les jeter ou les recycler à votre domicile.

Est-ce qu'on peut se baigner dans le lac de la Haute-Sûre tout au long de l'année ?

Non, au Luxembourg, la saison balnéaire dure du 1er mai au 30 septembre. Les lieux de baignade du lac de la Haute-Sûre ne sont accessibles que de 7 à 23 heures.

Est-ce qu'on peut faire un barbecue au lac de la Haute-Sûre ?

Les barbecues ne sont autorisés qu'aux emplacements prévus à cet effet. Le lieu de baignade « Fussefeld » possède des barbecues publics, que vous pouvez utiliser. À Lultzhausen, un snack mobile est à votre disposition. Les barbecues et feux de camp sauvages sont interdits.

Est-ce que les chiens sont autorisés sur les pelouses ?

Non, les chiens sont interdits sur toutes les pelouses autour du lac de la Haute-Sûre. Les communes concernées ont décrété cette interdiction afin d'éviter tout problème entre les baigneurs.

Est-ce que le camping est autorisé autour du lac ?

Le camping sauvage — que ce soit dormir à la belle étoile ou sous tente — est interdit dans tout le pays. Cette interdiction vaut également pour les abords du lac de la Haute-Sûre. Les pelouses sont interdites d'accès à partir de 23 heures. Puisque le lac fait partie intégrante d'un parc naturel, la protection de la faune et de la flore y est prioritaire. En interdisant le camping, les responsables garantissent le calme nocturne indispensable au bien-être des animaux.

Peut-on écouter de la musique ?

Oui, mais seulement avec un casque. Le lac de la Haute-Sûre est certes une zone de loisirs, mais c'est avant tout une réserve naturelle. La musique et le bruit des humains dérangent les animaux qui y vivent. Notre proposition : profitez-en pour écouter les sons de la nature.

Quelles sont les possibilités de parking ?

Vous ne pouvez stationner votre véhicule que sur les parkings prévus à cet effet. Les visiteurs peuvent accéder aux pelouses grâce aux transports en commun. Si vous venez en voiture, garez-vous sur un des parkings indiqués. Le parking sauvage empêche la bonne circulation des autres usagers et, dans le pire des cas, le passage des véhicules de secours.

Est-ce que les sports nautiques sont autorisés sur le lac de la Haute-Sûre ?

Tous les sports nautiques à moteur sont interdits.

RÉTROMOBILE LUXEMBOURG :



Un Atelier d'un autre temps,

Rétromobile SA Luxembourg a vu le jour en 1990. Avec bientôt 34ans d'activité, cette entreprise est désormais devenue une adresse incontournable dans le monde de l'automobile ancienne et de prestige au Luxembourg.

Dans l'atelier, on entend les marteaux, les ponceuses, les moteurs démarrer. Dans l'atelier des odeurs d'huile, de vieux garages, de moquettes usées par le temps viennent nous effleurer le nez et nous fais réaliser qu'ici, on travail sur des véhicules d'un autres temps.

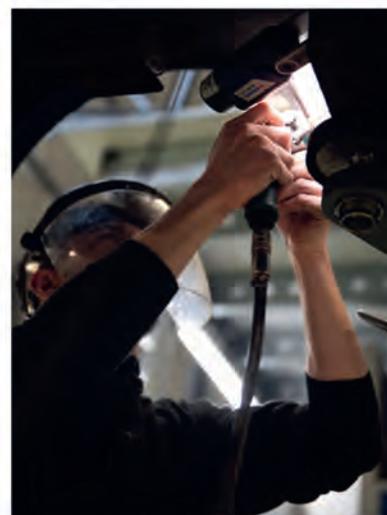
Porsche 911, Mercedes Pagode, Jeep, Facel Vega, Dodge Charger, Citroën Traction, toutes ces marques se côtoient et attendent sagement que l'on s'occupe d'elles. Tenez, prenons l'exemple de cette Fiat Dino, véritable joyaux italien. Celle ci a subi une restauration intégrale. Complètement démonté puis décapé, elle est d'abord passé entre les mains expertes des carrossiers. Formage de tôles, alignements, affleurement... autant d'étapes nécessaire à la re-construction de cette carrosserie dessinée par Bertone. Et venue ensuite le tour des préparateurs-peintre, véritable artistes, qui ont redonné à cette « carcasse » sa robe d'autant. Pour terminer, place aux mécaniciens. Electricité, moteur, transmission, trains roulants... c'est eux qui redonnent vie à ces si charmantes mamies...

Pour terminer, qu'est ce qu'un atelier sans les pièces détachées. Chromes, radiateurs, pneus, joints, boîtes de vitesses... il y en a ... un peu partout ! La plupart des pièces attendent leurs utilisations/rénovations ou elles sont là, comme on dit « en cas où » si une panne survient.

En quittant l'atelier, je réalise a tel point que c'est beau. Beau de voir une équipe unie, beau de voir tout ce patrimoine, beau d'entendre et de ressentir ce que tout amateur de véhicule ressent, la passion.

Merci à toute la team Rétromobile Luxembourg pour cette visite, de m'avoir fait voyager dans une Atelier d'un autre temps.

Client anonyme.



Atelier de restauration et d'entretien pour véhicules anciens et de prestiges au Luxembourg

CARROSSERIE, PEINTURE, MÉCANIQUE, PIÈCES DÉTACHÉES

Tel : +352 35 71 89 | retro@pt.lu | www.retromobile.lu | [retromobile sa Luxembourg](https://www.facebook.com/retromobile.sa.Luxembourg) | [retromobile_lux](https://www.instagram.com/retromobile_lux)

Fit 4 Summer Verhaltensregeln

Welche allgemeinen Verhaltensregeln gelten um den Obersauer-Stausee?

Das Wegwerfen von Müll in die Natur ist, wie im ganzen Land, auch am Stausee strengstens verboten. Ungeeignete Substanzen, wie lösliche Schadstoffe oder auch Plastik führen zur Verunreinigung des Wassers. Wenn nach dem Picknick am See Abfall übrigbleibt, sollte dieser in den dafür vorgesehenen Müllcontainern entsorgt und wie an einigen Liegewiesen angeboten, sortiert dem Recycling zugeführt werden. Sollte dies aufgrund von überfüllten Containern nicht möglich sein, sollte der Abfall zuhause entsorgt bzw. recycelt werden.

Darf zu jeder Zeit im Obersauer-Stausee gebadet werden?

Nein. In Luxemburg gilt die Badesaison vom 1. Mai bis zum 30. September. Dabei sind die Badestellen des Obersauer-Stausees nur von 7 bis 23 Uhr zugänglich.

Darf am Stausee gegrillt werden?

Grillen ist nur an den dafür vorgesehenen Stellen erlaubt. Rund um den Stausee gibt es in Insborn am "Fuussefeld" gebaute Grille, die genutzt werden können. In Lultzhausen können die Gäste auch vom mobilen Imbissstand profitieren. Das **wilde Grillen** und Feuermachen ist **verboten**.

Sind Hunde an den Badestellen erlaubt?

Hunde sind auf allen Liegewiesen rund um den Obersauerstausee **verboten**. Um Unruhen unter den Badegästen zu vermeiden, haben die umliegenden Gemeinden ein Verbot ausgesprochen.

Darf man am Stausee campen?

Wildes Übernachten, wildes Campen oder Zelten sind in ganz Luxemburg verboten. Das gilt auch für die Region des Obersauer-Stausees. **Ab 23 Uhr dürfen die Liegewiesen nicht mehr genutzt werden**. Da der Stausee zentraler Bestandteil eines Naturparks ist, stehen der Schutz der Tier- und Pflanzenwelt hier im Vordergrund. Durch das Camping-Verbot wird die Nachtruhe der Tiere gewahrt.

Wie sieht es mit Musik aus?

Musikhören ist **nur mit Kopfhörern erlaubt**. Der Obersauer-Stausee ist ein Erholungs-, aber vor allem auch ein Naturschutzgebiet. Menschliche Musik und Lärm stören die Tierwelt. Deshalb unser Vorschlag: einfach Mal die Musik der Natur anhören.

Welche Parkmöglichkeiten werden angeboten?

Parken ist **nur auf den vorgesehenen Parkplätzen erlaubt**. Die Besucher sind gebeten, mit dem öffentlichen Transport zu den Liegewiesen zu gelangen. Wer mit dem Auto kommt, muss sein Fahrzeug auf einen dafür vorgesehenen Parkplatz stellen. Wild parkende Fahrzeuge behindern den Verkehr und verzögern im schlimmsten Fall auch das Durchkommen der Rettungsfahrzeuge.

Kann ich am Stausee Wassersport betreiben?

Verboten sind alle Arten von motorisierten Wassersportmöglichkeiten.

Jimmy
ETHIOPIAN RESTAURANT

1 am Eewischteneck, L-9157 Heiderscheid, Luxembourg

Appelez-nous
+352 26 88 97 66

Adresse email
kebede@pt.lu

Heures d'ouverture
**Mercredi - Dimanche
11h30- 14h / 18h - 22h**



6 conseils nutritionnels pour les personnes âgées

Le médecin d'Annie (57 ans) lui a dit qu'elle avait besoin de manger davantage, mais elle n'a tout simplement pas envie de faire ses courses ni de cuisiner. Franchement, elle a trouvé que plus elle vieillissait, moins elle avait faim. De plus, en mangeant moins, elle a économisé l'argent dont elle avait grand besoin pour payer ses factures d'énergie. Une tasse de thé et un petit bol de croustilles ou un biscuit lui suffisent amplement le soir.

Nutrition Senior et Faim

Selon le constat fait par certains membres du corps médical français, près de la moitié des personnes âgées en France risquent de souffrir de la faim. Heureusement, il existe des moyens et des outils qui pourraient aider les aînés à faible revenu à acheter les aliments dont ils ont besoin pour rester en bonne santé. A découvrir également : 25 conseils simples pour une alimentation plus saine. En outre, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), une bonne nutrition peut aider à réduire le risque de développer ou de gérer les symptômes de maladies. « Les maladies dégénératives telles que les maladies cardiovasculaires et cérébrovasculaires, le diabète, l'ostéoporose et le cancer, qui sont parmi les maladies les plus courantes chez les personnes âgées, sont toutes affectées par l'alimentation. »

Les aînés et la nutrition : les défis auxquels sont confrontés les aînés

La gestion du poids chez les personnes âgées peut être affectée par une activité physique réduite et un ralentissement du métabolisme. En effet, les personnes âgées peuvent éprouver des troubles digestifs, des problèmes de mastication dus à la perte de dents ou aux prothèses dentaires, des modifications de la déglutition et une absorption réduite de certaines vitamines et minéraux. En outre, la prise de médicaments, qui est quasi-systématique chez les seniors, peut affecter l'appétit et les papilles gustatives. Par ailleurs, l'isolement social et la santé émotionnelle peuvent affecter la faim et le désir de manger. Enfin, faire les courses, la cuisine, le nettoyage et la préparation des repas peuvent être trop pénibles pour les personnes âgées qui n'ont peut-être pas accès aux moyens de transport adéquats, qui souffrent de déficiences physiques ou cognitives ou qui ont des problèmes de sécurité financière. A lire également : 5 Conseils pratiques pour faciliter la digestion.

Voici quelques conseils que les aînés devraient suivre pour avoir des habitudes alimentaires optimales.

Conseil 1 : Manger des aliments riches en nutriments

Pour maintenir une bonne santé nutritionnelle, les personnes âgées devraient se concentrer sur les aliments riches en nutriments, notamment, les grains entiers, les viandes maigres, les produits laitiers enrichis à faible teneur en gras, les fruits et les baies, les légumes, y compris les pommes de terre, les légumes-feuilles, les haricots, les noix et les graines. Les aliments tendres et très nutritifs peuvent être savoureux et attrayants pour les personnes âgées ayant de la difficulté à manger. Les smoothies aux fruits et aux yaourts, les fruits et les légumes ramollis ou en conserve, la purée de pommes de terre, les pâtes cuites à grains entiers avec des sauces mélangées de légumes et de protéines, les puddings et les flans aux œufs peuvent fournir des niveaux élevés de nutrition.

Les besoins caloriques des personnes âgées varient selon l'âge, la taille, le sexe, la masse musculaire et le niveau d'activité. A titre d'exemple, les besoins en calories des personnes modérément actives varient entre 1800 et 2400, tandis que ceux des personnes inactives varient de 1600 à 2200 calories par jour.

Conseil 2 : Rester hydraté

L'âge peut diminuer la conscience de soif. Les personnes âgées devraient boire beaucoup de liquides tout au long de la journée. Les directives générales indiquent que 1,5 litres par jour d'eau est optimale. N'oubliez pas que les fruits et les légumes renferment aussi de l'eau. Les jus de fruit 100% naturel ou le lait faible en gras sont des liquides riches en nutriments à intégrer dans l'alimentation quotidienne. Ne buvez pas de sodas, de boissons énergétiques, de boissons trop riches en caféine ou de boissons contenant des sucres ajoutés.

Conseil 3 : Faire de la restauration un événement social

L'âge, les problèmes médicaux et la prise de médicaments peuvent diminuer le désir de manger régulièrement. La création d'événements sociaux autour de l'alimentation et de l'heure des repas peut accroître l'intérêt pour la nourriture, encourager l'alimentation et fournir une nutrition importante.

Conseil 4 : Planifier à l'avance pour des repas sains

Les aînés et les personnels soignants devraient planifier à l'avance des repas faciles à préparer avec des ingrédients sains, afin d'accroître le succès nutritionnel. Comprendre la taille des portions et concevoir une assiette saine et visuellement attrayante avec une variété de légumes de couleurs multiples. Assaisonner généreusement avec des herbes et des épices plutôt que du sel pour augmenter la valeur nutritive et rehausser le goût. Inclure des aliments riches en vitamines B12, D et B6, ainsi que du calcium, comme le poisson, la viande maigre, les céréales à grains entiers, les produits laitiers faibles en gras et les légumes-feuilles foncées.

Utiliser des graisses saines comme les huiles d'olive, de lin, d'avocat et de noix. Lire les étiquettes nutritionnelles. Servir des aliments sains. Éviter les produits laitiers non pasteurisés, les protéines insuffisamment cuites et les produits non lavés.

Se renseigner auprès du médecin sur les aliments susceptibles d'interagir avec les médicaments sur ordonnance ou en vente libre.

Conseil 5 : Ajouter des collations saines

La consommation régulière de collations saines est un élément important d'un plan nutritionnel efficace et d'une activité sociale qui améliore la journée des personnes âgées. Cette routine peut également équilibrer le métabolisme et le taux de sucre tout au long de la journée. Trois à quatre collations par jour, d'environ 100 calories chacune, peuvent facilement être intégrées dans un plan de repas quotidien de 1800 à 2400 calories. Entre autres idées de collations riches en nutriments d'environ 100 calories :

1 œuf brouillé cuit dans $\frac{1}{4}$ de cuillère à thé de graisse saine, 20 arachides, $\frac{1}{2}$ fromage cottage à faible teneur en gras avec $\frac{1}{2}$ tasse de cantaloup, Tranches de légumes avec 2 cuillères à soupe de fromage de chèvre, 10 carottes miniatures avec 2 cuillères à soupe de houmous, $\frac{1}{2}$ tasse de yaourt faible en gras avec $\frac{1}{4}$ de tasse de baies ou de fruits, 1 tranche de pain grillé à grains entiers avec 2 tranches de poitrine de poulet ou de dinde. $\frac{1}{2}$ une pomme avec un morceau de fromage à pâte molle, 1 gâteau de riz avec 2 cuillères à café de beurre d'amande, 1 pomme au four avec cannelle

Conseil 6 : Ajouter des vitamines et des suppléments nutritionnels

En vieillissant, nous avons besoin de plus de vitamine B12, de calcium, de vitamine D et de vitamine B6 que ce que les aliments seuls peuvent nous fournir. Les médicaments et les maladies chroniques peuvent nuire à la capacité de l'organisme de maximiser les bienfaits de l'apport nutritionnel.

Les vitamines et les suppléments nutritionnels liquides peuvent être un moyen efficace de consommer les calories et les nutriments dont un aîné peut avoir besoin. Consultez votre médecin avant d'utiliser tout complément alimentaire ou repas.

PERSONAL TRAINER DIPLOME



NAVEAU NICOLAS

Coach sportif / Préparation Physique
Spécialisation en Nutrition

+352.661.69.69.81

naveau.n@gmail.com

ESPACE FITNESS DIPPACH / SCHOUWEILER

FORCE FITNESS LUXEMBOURG

COACHING PERSONNALISÉ & NUTRITION

SUNLUX SCOOTERS

Concessionnaire officiel

Vespa

PIAGGIO

Vespa Elettrica

Kumpun electric

MOTO GUZZI

Munsbach tel.350583
www.sunlux.lu



L'Entreprise

Depuis la création du Garage Weis en 1985, Mariette et Armand Weis n'ont eu de cesse de vouloir accompagner leurs clients avec de multiples solutions de mobilité et les meilleurs services.

Au Garage Weis, mais aussi dans sa société sœur Sunlux Motors, nous nous sommes toujours vus en tant que prestataire de services. La qualité de nos prestations et de l'expérience vécue par nos clients sont nos priorités. Nous sommes portés par nos valeurs pour toujours vous proposer les solutions les plus durables adaptées à votre situation et à vos besoins. Ainsi, nous travaillons chaque jour pour vous offrir la meilleure expérience possible, chez nous et sur la route.





Lors de l'achat de votre véhicule mais aussi lors du service après-vente, notre volonté est de vous conseiller au mieux pour répondre à vos besoins. En effet le choix d'une voiture (motorisation, carburant, transmission, etc.) et son utilisation sont tout à fait personnels, c'est pourquoi il est nécessaire de pouvoir bénéficier d'un service complètement personnalisé. Dans cet objectif, nos différents services sont à votre écoute pour adapter au mieux nos offres.

Les collaborateurs de l'entreprise, grâce à leur expertise dans différents domaines, font leur maximum pour que vous soyez ravis des produits proposés et de votre venue au Garage Weis. Nous sommes ainsi tous responsables de votre satisfaction.



Les collaborateurs de l'entreprise, grâce à leur expertise dans différents domaines, font leur maximum pour que vous soyez ravis des produits proposés et de votre venue au Garage Weis. Nous sommes ainsi tous responsables de votre satisfaction.



Votre spécialiste indépendant

VW Audi SEAT CUPRA ŠKODA

**Voitures de Direction Voitures neuves
Voitures UE Occasions**

+352 35 99 25

 **www.garageweis.lu**

 **info@garageweis.lu**

Zënter 1989, d'Butteker vun
de Lëtzebuerger Bio-Bauern

BioMarché
Nr. 1 zu
Lëtzebuerg

9000
Produker



NOHALTEG
LIEWENSMËTTEL

Gutt

fir dech
fir ons Baueren
fir ons Ëmwelt

Fair
Präisser

GESOND
liewen
Bio
IESSEN



Wësse wou et hierkënnt!

Mir ënnerstëtzen di lokal Bio- a biodynamesch Landwirtschaft.



www.naturata.lu

Info-Zenter Demenz – Ihre Gratis-Informations- und Beratungsstelle bei Fragen zur Demenz

Demenz – was ist das?

Demenz ist ein Muster von Symptomen als Folge einer meist chronischen oder fortschreitenden Krankheit des Gehirns. Dabei sind viele Funktionen, einschließlich Gedächtnis, Denken, Orientierung, Auffassung, Rechnen, Lernfähigkeit, Sprache und Urteilsvermögen gestört. „Demenz“ und „Alzheimer“ sind nicht dasselbe. Demenz ist ein Oberbegriff und kann unterschiedliche Ursachen haben; die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste dieser Ursachen.

Das Hauptmerkmal der Demenz ist eine Verschlechterung von mehreren geistigen (kognitiven) Fähigkeiten im Vergleich zum früheren Zustand. Zu diesen betroffenen Fähigkeiten zählen neben dem Gedächtnis Aufmerksamkeit, Sprache, Auffassungsgabe, Denkvermögen und Orientierung. Menschen mit Demenz haben zunehmende Schwierigkeiten, sich neue Informationen einzuprägen, die Konzentration auf einen Gedanken oder Gegenstand zu richten, sich sprachlich (in Wort und Schrift) auszudrücken, die Mitteilungen anderer zu verstehen, Situationen zu überblicken, Zusammenhänge zu erkennen, zu planen und zu organisieren, sich örtlich oder zeitlich zurecht zu finden und mit Gegenständen umzugehen.

Was bedeutet das im Alltag?

Im Verlauf der Erkrankung werden die Fähigkeiten eines Menschen mit Demenz immer weiter eingeschränkt, so dass gewohnte Alltagstätigkeiten nicht mehr wie zuvor ausgeübt werden können. Meist kommen zu den kognitiven Einschränkungen Veränderungen der sozialen Verhaltensweisen, der Impulskontrolle, des Antriebs, der Stimmung oder des Wirklichkeitsbezugs hinzu. Gefühlszustände wie Depression, Angst oder Unruhe können die kognitiven Fähigkeiten zusätzlich herabsetzen.

Demenz – (nur) eine Frage des Alters?

Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, dass eine Demenz auftritt. Von den 60-Jährigen ist im Allgemeinen nur jeder Hundertste betroffen, von den 80-Jährigen dagegen jeder Sechste, und von den 90-Jährigen sogar nahezu jeder Zweite.

Anzahl der Menschen mit Demenz (Prävalenz)

Gemeinsamen Schätzungen von Weltgesundheitsorganisation und Alzheimer's Disease International zufolge haben weltweit etwa 50 Millionen Menschen eine Demenz – also eine erworbene Beeinträchtigung der geistigen Leistungsfähigkeit, die Gedächtnis, Sprache, Orientierung und Urteilsvermögen einschränkt und so schwerwiegend ist, dass die Betroffenen nicht mehr zu einer selbstständigen Lebensführung in der Lage sind.

Und in Luxemburg?

In Luxemburg wurde geschätzt, dass 2018 knapp über 7.500 Menschen von Demenz betroffen waren (1,25% der Gesamtbevölkerung); im Jahr 2050 sollen es über 19.000 Menschen sein (2,44% der Gesamtbevölkerung)¹.

Welche Ursachen und Risikofaktoren sind bekannt und wie kann man diese reduzieren?

¹ Dementia in Europe Yearbook 2019, Alzheimer Europe

An der Entstehung der neurodegenerativen Krankheiten und der Gefäßkrankheiten des Gehirns, die für die auftretenden Symptome verantwortlich sind, sind mehrere Faktoren beteiligt. Der wichtigste Faktor ist das Alter, aber auch risikoe erhöhende genetische Faktoren und die körperliche Gesundheit, Lebensgewohnheiten und Umwelteinflüsse spielen eine Rolle.

Es gibt keine Maßnahmen, mit denen man ausschließen kann, jemals an einer Form der Demenz zu erkranken. Für einige Ursachen der Demenz ist eine Risikominderung jedoch grundsätzlich möglich. Die wichtigsten davon sind Durchblutungsstörungen des Gehirns. Daher müssen die Risikofaktoren Bluthochdruck, Diabetes, Herzrhythmusstörungen, Übergewicht, Rauchen sowie übermäßiger Alkoholkonsum behandelt bzw. korrigiert werden.

Über die Vorbeugung gegen neurodegenerative Krankheiten ist hingegen weniger bekannt. Generell weiß man jedoch, dass Menschen, die geistig und sozial aktiv sind, sich ausgewogen ernähren und einer regelmäßigen körperlichen Aktivität nachgehen, seltener an einer Demenz erkranken als Menschen mit einem weniger gesundheitsbewussten Lebensstil.

Diagnose Demenz...

Die Diagnose einer Demenz ist aus mehreren Gründen wichtig. Sie erklärt die verminderte Leistungsfähigkeit und die Verhaltensänderungen der Betroffenen und kann dadurch entlastend wirken. Sie ist die Voraussetzung für den Behandlungsplan und erleichtert den Zugang zu Hilfsmöglichkeiten. Zu beachten ist, dass diagnostische Untersuchungen nur mit Zustimmung der Betroffenen vorgenommen werden dürfen. Wenn jemand den Untersuchungen nicht mehr zustimmen kann (weil sie/er deren Bedeutung nicht versteht), können bevollmächtigte Vertrauenspersonen oder rechtliche Betreuer stellvertretend ihre Einwilligung geben.

Die Feststellung oder der Ausschluss einer Demenz (erster Schritt) muss unterschieden werden von der Klärung der zu Grunde liegenden Ursache (zweiter Schritt). Der erste Schritt ist wichtig, um zu entscheiden, ob wirklich eine Demenz vorliegt. In unkomplizierten Fällen wird die Diagnose einer Demenzerkrankung vom Hausarzt erstellt. Bei einem ungewöhnlich frühen Krankheitsbeginn, untypischen Symptomen, besonders raschem Verlauf oder sehr ausgeprägten Verhaltensauffälligkeiten ist es ratsam, einen Neurologen, Geriater oder Psychiater hinzu zu ziehen.

Die Behandlung einer Demenzerkrankung umfasst ein breites Spektrum von therapeutischen Maßnahmen. Eine allgemeine medizinische Grundversorgung ist notwendig, ergänzt mit medikamentöser und nicht-medikamentöser Behandlung.

... und dann?

Die Diagnose Demenz wirft viele Fragen auf – sowohl für die Erkrankten wie auch für deren An- und Zugehörige. Dabei birgt die Gewissheit der Diagnose auch Chancen. Ein offener Umgang mit der Diagnose wirkt sich dabei meistens positiv aus. Die Betroffenen befürchten zwar, nicht mehr ernst genommen zu werden, wenn andere von ihrer Diagnose erfahren, oder haben Angst, dass andere sich in ihre Angelegenheiten einmischen. Ein Teil der Erkrankten erlebt sich selbst nicht als krank und lehnt eine entsprechende Zuschreibung daher grundsätzlich ab. Angehörige sollten darauf Rücksicht nehmen.

In der Anfangsphase einer Demenz sind Erkrankte meistens durchaus dazu in der Lage, ihre Vorstellungen und Wünsche darüber zu äußern, wie sie jetzt und später leben möchten. Oder wie sie in späteren Krankheitsphasen und am Lebensende leben, wohnen, versorgt und behandelt werden möchten. Es ist dann im späteren Krankheitsverlauf für die An- und Zugehörigen einfacher, den Interessen und Vorlieben so gut wie möglich gerecht zu werden.

Nicht alleine – was können Angehörige für Demenzkranke tun?

Rund zwei Drittel aller Demenzkranken werden von ihren An- oder Zugehörigen versorgt. Betreuung und Pflege dauern oft viele Jahre, sind zeitintensiv und stellen große körperliche und seelische Anforderungen an die Pflegenden.

Es geht dabei u.a. darum, verändertes Verhalten zu verstehen und damit umzugehen, sowie vorhandene Fähigkeiten und Interessen zu erhalten und zu fördern. Dabei sollten An- und Zugehörige die Sicherheit der betroffenen Personen im Blick halten (Beseitigung von Stolperfallen, Entfernung von gefährlichen Substanzen wie Reinigungsmittel oder Medikamente, ...) und vor allem für sich selber Unterstützungsangebote in Anspruch nehmen.

Wo finden betroffene Menschen und deren Angehörige Informationen und Beratung?

Das Info-Zenter Demenz

Seit 2016 gibt es in Luxemburg die neutrale Informations- und Beratungsstelle des Info-Zenter Demenz. Interessierte Personen können telefonisch und per Mail Kontakt aufnehmen und sich in den Räumlichkeiten des Info-Zenter Demenz in Luxemburg-Stadt oder während den monatlichen Sprechstunden in Esch/Alzette und Differdange beraten lassen. Die Dokumentationen und Beratungsgespräche sind kostenlos.

Das Info-Zenter Demenz verfügt ebenfalls über eine Biblio- und Ludothek mit zahlreichen Büchern, Filmen, Fachzeitschriften und Spielen, welche kostenlos ausgeliehen werden können.

Eine weitere Aufgabe des Info-Zenter Demenz ist die Sensibilisierung und Information der Bevölkerung, um dadurch das negativ behaftete Bild der Demenz sowie die Stigmatisierung der Betroffenen zu mindern. Zu diesem Zweck organisiert das Info-Zenter Demenz Informationsveranstaltungen, die sich an unterschiedliche Zielgruppen wenden (Konferenzen, Informationsstände, Abendveranstaltungen, Film-Projektionen, Rundtischgespräche, usw.).

Wie können Sie uns erreichen?

Die Mitarbeiter des Info-Zenter Demenz können per Telefon unter der Nummer 26 00 47 oder per Mail via info@demenz.lu erreicht werden. Beratungsgespräche können während den offiziellen Öffnungszeiten sowie außerhalb dieser Öffnungszeiten nach Absprache stattfinden.

 www.demenz.lu

 Info-Zenter Demenz

Tel: 26 47 00

Mail : info@demenz.lu

lalux⁺
ASSURANCES

Se faire plaisir
grâce aux
économies
d'impôts ?



Carlos Tavares
Agent Principal

9, rue des Légionnaires
L-3780 Tétange

Tél.: +352 27 56 15 16
Gsm : +352 691 22 70 10
carlos.tavares@agence.lalux.lu

easyLIFE | **PENSION**



Spidol
EECHTERNOACH

Hospice Civil Echternach
10, rue de l'Hôpital - 6448 Echternach
Tél. (+352) 72 04 54-1
www.spidol-echternach.lu



Die Mitarbeiter des Info-Zenter Demenz



Die Räumlichkeiten des Info-Zenter Demenz



Le Diabète ? vous concerne *

////////////////////



» La Maison du Diabète de l'ALD vous propose :

////////////////////

- une permanence téléphonique
- un accueil pour les personnes diabétiques et leurs familles
- des conseils personnalisés par des professionnels spécialisés
- des séances d'éducation en groupe
- des activités sociales et sportives
- de la documentation, une bibliothèque
- des conférences, formations...

» Intéressés ? Alors contactez - nous !

////////////////////

* www.ald.lu
 * T: 48 53 61
 * E: info@ald.lu



Diabetes besser verstehen

Was ist Diabetes?

DIABETES MELLITUS ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, welche durch erhöhte Blutzuckerwerte gekennzeichnet ist.

Diabetes entsteht, wenn der Körper nicht mehr genug oder gar kein Insulin mehr produziert, oder wenn er nicht mehr fähig ist das produzierte Insulin effizient zu verarbeiten. Insulin ist ein Hormon,



welches in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Der Großteil der Nahrungsmittel die wir konsumieren wird in Glukose, eine Form von Zucker die ins Blut aufgenommen werden kann, umgewandelt. Das Insulin hilft der Glukose in die Zellen des Körpers einzudringen um dort in Energie umgewandelt zu werden. Sollte kein Insulin vorhanden sein, sammelt sich die Glukose im Körper an, anstatt in die Zellen aufgenommen zu werden → der Blutzucker steigt.

Es existieren zwei Hauptformen von Diabetes

Typ 1 Diabetes

Früher *insulinabhängiger Diabetes* genannt, weil diese Art der Erkrankung Insulin zum Überleben benötigt. Typ 1 Diabetes tritt auf, wenn der Körper kein oder nur sehr wenig eigenes Insulin produzieren kann. Die einzige Behandlungsmöglichkeit ist Insulin, das per Injektion verabreicht werden muss.

Typ 1 Diabetes zeigt sich meist bei Kindern und Jugendlichen, kann aber auch bei Erwachsenen festgestellt werden. Ungefähr 5-10% der Menschen mit Diabetes sind von Typ 1 betroffen.



Meistens tritt Typ 1 Diabetes akut auf und kann von folgenden **Symptomen** begleitet werden:

- Vermehrter Harndrang
- Starker Durst und Mundtrockenheit
- Müdigkeit / Apathie
- Ständiges Hungergefühl
- Plötzlicher Gewichtsverlust
- Sehprobleme
- Wiederkehrende Infektionen



Diabetes?

betrëfft dat mech *

////////////////////



>> D'Maison du Diabète vun der ALD bitt lech:



- eng Hotline
- eng Ulafstell fir Leit mat Zocker an hir Familljen
- personaliséiert Berodungen vu spezialiséiertem Fachpersonal
- Coursen a Weiderbildungen am Grupp
- sozial a sportlech Aktivitéiten
- Dokumentatioun, eng Bibliothéik
- Konferenzen, Formatiounen ...

>> Interesséiert? Da kontaktéiert eis!



- * www.ald.lu
- * T: 48 53 61
- * E: info@ald.lu



Typ 2 Diabetes

Früher *nicht-insulinabhängiger Diabetes oder Altersdiabetes* genannt, weil diese Form der Erkrankung nicht direkt Insulin zur Stoffwechselkontrolle braucht.

Typ 2 Diabetes macht sich bemerkbar, wenn sich eine Insulinresistenz entwickelt und das produzierte Insulin weniger wirksam ist, oder wenn der Körper nicht mehr fähig ist genug Insulin zu produzieren. Behandlungsmöglichkeiten sind Gewichtsreduktion, ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und/oder orale Medikation. Typ 2 Diabetes tritt hauptsächlich bei Erwachsenen auf, in letzter Zeit konnte allerdings eine stetig steigende Verbreitung bei jungen Leuten beobachtet werden.

Typ 2 Diabetes ist bei Weitem die häufigste Art von Diabetes: 90% der Menschen mit Diabetes leiden an dieser Art der Krankheit.

Der Typ 2 Diabetes macht sich schleichend bemerkbar, oft **ohne frühzeitigen Symptome** und ist deshalb schwierig zu erkennen. Es können sich auch manchmal Symptome wie bei Typ 1 Diabetes bemerkbar machen, allerdings in weniger starker Ausprägung. Dadurch wird die Krankheit oft erst nach Jahren der Entstehung entdeckt und meistens zeigen sich zu diesem Zeitpunkt bereits diverse Komplikationen die dem Diabetes zuzuschreiben sind.

Was sind die Komplikationen bei Diabetes?

Ist der Blutzuckerwert über lange Zeit erhöht, richtet er an kleinen und großen Blutgefäßen sowie an Nerven Schaden an. Falls keine angepasste Behandlung und Schulung erfolgt, können diverse Komplikationen auftreten:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Augen- und Netzhautkrankheiten bis hin zur Blindheit
- Nierenerkrankungen die zur Dialyse führen können
- Neurologische Erkrankungen (Neuropathie)
- Geschwürbildung an Füßen mit Risiko von Amputation der unteren Gliedmaßen

Kann man Diabetes vorbeugen?

Nur Diabetes Typ 2 kann man vorbeugen oder zumindest hinauszögern. Hierbei spielt eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung im Alltag, sowie die Vermeidung von Übergewicht eine entscheidende Rolle.

Für weitere Informationen oder Tipps & Tricks können Sie die Maison du Diabète kontaktieren.

Die Rolle der „Maison du Diabète“

Seit 20 Jahren, informiert, berät und empfängt die *Maison du Diabète* der ALD alle, die sich vom Diabetes betroffen fühlen.

Angeboten werden:

- individuelle Sprechstunden und Beratungen,
- Schulungsprogramme in der Gruppe
- Informationsversammlungen, Workshops und Konferenzen,
- Dokumentation und Infomaterial, Zeitschriften der ALD...



Mieux comprendre le diabète

Qu'est-ce que le diabète ?

Le DIABÈTE SUCRÉ est une maladie métabolique chronique qui se caractérise par des taux de glycémie élevés.

Le diabète se manifeste lorsque le corps ne produit plus ou pas assez d'insuline, ou est incapable d'utiliser efficacement l'insuline qu'il produit. L'insuline est une hormone produite par le pancréas. La plupart des aliments que nous consommons sont transformés en glucose, une forme de sucre qui peut être absorbée dans le sang. L'insuline aide le glucose à pénétrer dans les cellules de l'organisme pour y être transformé en énergie. En l'absence d'insuline, le glucose s'accumule



dans le corps au lieu d'être absorbé par les cellules → la glycémie augmente.

Il existe deux principaux types du diabète

Le diabète de type 1

Auparavant appelé *diabète insulino-dépendant (IDD)*, car cette forme du diabète nécessite de l'insuline pour assurer la survie. Le diabète de type 1 survient lorsque la production d'insuline est minime ou inexistante. La seule forme du traitement est l'insuline qui doit être administrée par injection.

Le diabète de type 1 se manifeste le plus souvent chez les enfants et les adolescents, mais peut aussi se rencontrer chez les sujets adultes. Il représente 5 à 10 % de tous les diabètes.

Le plus souvent, le diabète de type 1 se manifeste de manière soudaine et brutale et peut présenter des **symptômes** tels que :

- Besoin fréquent d'uriner
- Sensation anormale de soif et bouche sèche
- Fatigue extrême / manque d'énergie
- Faim constante
- Perte de poids soudaine
- Vision trouble
- Infections récurrentes

Le diabète de type 2

Précédemment appelé *diabète non insulino-dépendant (NIDD)*, parce que ce type de diabète ne nécessite pas directement l'apport d'insuline pour contrôler le métabolisme.

Le diabète de type 2 se manifeste lorsqu'une résistance à l'insuline se développe et que l'insuline produite est moins efficace ou lorsque le corps n'est plus capable de produire suffisamment d'insuline. Les traitements possibles sont la perte de poids, un régime alimentaire équilibré, une activité physique régulière et/ou une médication par voie orale. Le diabète de type 2 touche principalement les adultes, mais ces derniers temps, on a pu observer une augmentation constante de sa prévalence chez les jeunes.

Le diabète de type 2 est de loin le diabète le plus courant: 90 % de tous les diabètes.

Le diabète de type 2 se manifeste de manière progressive, souvent **sans symptômes précoces**, et la maladie est donc difficile à détecter. Toutefois, des symptômes semblables à ceux du diabète de type 1 peuvent également apparaître, mais de manière moins marquée. De ce fait, la maladie n'est souvent découverte qu'après des années d'évolution et la plupart du temps, diverses complications dues au diabète apparaissent déjà à ce moment-là.

Quelles sont les complications liées au diabète ?

Des taux de glucose élevés dans le sang sur une longue période endommagent les petits et les gros vaisseaux sanguins ainsi que les nerfs. En l'absence d'un traitement adéquat et d'une éducation appropriée, diverses complications peuvent apparaître :

- Maladies cardiovasculaires ou du système circulatoire
- Maladies oculaires (rétinopathie) avec risque de cécité
- Maladies rénales pouvant mener à la dialyse
- Atteintes des nerfs (neuropathies)
- Ulcération des pieds avec risque d'amputation des membres inférieurs



Peut-on prévenir le diabète ?

Seul le diabète de type 2 peut être prévenu ou du moins retardé. Pour cela, une alimentation équilibrée et une activité physique suffisante au quotidien, ainsi que la prévention de l'obésité, jouent un rôle décisif.

Le rôle de la Maison du Diabète

Depuis 20 ans, la Maison du Diabète de l'ALD informe, conseille et accueille toute personne qui se sent concernée par le diabète.

Elle propose :

- des consultations individuelles et des conseils personnalisés,
- des programmes d'éducation en groupe,
- des réunions d'information, des ateliers et des conférences,
- de la documentation et du matériel d'information, les périodiques de l'ALD...

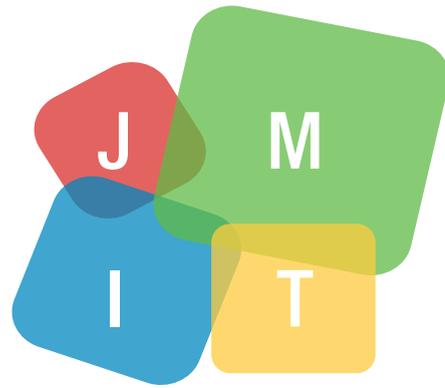


OBST- UND KORNBRANNTWEIN
hergestellt + gelagert nach alter Tradition
BIENENHONIG &
BIENENHONIGLIKÖR



**Landwirtschaftliche
Brennerei**

Jean **DAHM-REITER**
L-6231 Lilienhof
Tél.: 71 01 09 • Fax 71 93 59



JM IT s.à r.l.

JEFF MARGUE

JM IT s.à r.l.

13 rte de Luxembourg
L-8184 Kopstal
Tel : (+352) 621 432 515
jpmargue@jm-it.lu

**SOFTWARE DEVELOPMENTS
HARDWARE & NETWORKS
IT - SUPPORT
PC - BUILDER
DESKTOP PUBLISHING**

Testament

WAS MAN WISSEN SOLLTE



Erbfolge mit Testament

Ein Testament ist eine einseitige Rechtshandlung, durch die eine Person ihren letzten Willen äußert und damit für die Zeit nach ihrem Tod ganz oder teilweise über ihr Vermögen verfügt.

Bestimmte Personen sind gesetzlich geschützt und haben Anspruch auf einen festen Anteil des Nachlasses. Dabei handelt es sich um die Nachkommen des Verstorbenen. Sie sind pflichtteilsberechtigte Erben und ihr Anteil wird „Pflichtteil“ genannt. Der Teil, über den der Erblasser frei verfügen darf, ist der „frei verfügbare Anteil“ und variiert nach der Anzahl der Kinder:

Anzahl der Kinder	Frei verfügbare Anteile
1 Kind	½ des Vermögens
2 Kinder	⅓ des Vermögens
3 Kinder oder mehr	¼ des Vermögens

3 Testamentsarten

Die 3 Testamentsarten sind gleichwertig. Abgesehen von bestimmten Einschränkungen ist die Testamentsart frei wählbar.

Das eigenhändige Testament

Das eigenhändige Testament ist vollständig von Hand geschrieben, datiert und unterzeichnet vom Erblasser. Der Vorteil eines eigenhändigen Testaments ist die Einfachheit seiner Abfassung. Der größte Nachteil eines eigenhändigen Testaments ist das Verlustrisiko. Es besteht die Gefahr, dass zum Todeszeitpunkt das Testament nicht gefunden wird oder dass die Erben nicht wissen, dass ein Testament des Verstorbenen vorliegt.



Du choix
De la qualité
Des prix

VOTRE OPTICIEN A DOMICILE

C&C OPTIQUE vous propose le savoir-faire de ses opticiens professionnels à votre domicile, à l'hôpital ou en maison de soins.

SUR RENDEZ-VOUS
TEL 26 31 00 78



*Profitéiert vun eisem Savoir-faire
an eise beschten Offeren,
ouni Tech ze deplacéieren!*

**BEIM KAUF
1 BRILLE
1 ERSATZBRILLE
Geschenkt***

*Bedingungen telefonisch unter der Nummer: 26 31 00 78

5, Beim Schlass - L-8058 Bertrange
www.ccoptique.lu



C&C OPTIQUE IHR OPTIKER

Seit Juli 2010 bietet Ihnen C&C Optique fachmännischen Rat und eine große Auswahl an Brillen.

Wenn es Ihnen nicht möglich ist zu uns zu kommen, aus gesundheitlichen, (zeitlichen) oder anderen Gründen, **so kommen wir gerne zu Ihnen.** Wir bieten Ihnen eine große Auswahl an Brillen, Sonnenbrillen, Lupen und anderen Lesehilfen.

**Bei Ihnen zu Hause, im Altersheim
oder im Krankenhaus**

**NACH VEREINBARUNG
TEL 26 31 00 78**

Wir bieten Ihnen eine große Auswahl an Gestellen, eine qualitativ hochwertige Montage, sowie alle anderen Dienstleistungen:

- Das Richten und Anpassen der Brille
- Das Ersetzen verschiedener Brillenteile (wie neue Nasenpads, Schrauben...)



Vakanz doheem

BF
becker&fils
Qualitéit aus Lëtzebuenger Hand zanter 1945

MARKISEN Q.BUS SONNEPRABELLIEN

www.becker.lu
+352 72 97 37
17 rue Ermesinde | L-6437 Echternach

Dëse Summer maache mir all Vakanz doheem. Maacht lech et esou schéi wéi méiglech an ärem Gaart oder Balcon. Loosst lech vun eis a Saache Sonneschutz, Pergolaen, Markisen a villes méi beroden.

AN - NET SERVICE
S.À.R.L.
Entreprise de Nettoyage
REDANGE/ATTERT

Tél. 23 62 04 51 • Fax: 23 62 30 53
L-8508 REDANGE/ATTERT
5, rue d'Ospern
annetser@pt.lu • www.an-net.lu

Es liegt daher im Interesse des Erblassers, die Registrierung des eigenhändigen Testaments im Zentralregister für letztwillige Verfügungen zu beantragen, damit seine Angehörigen sich nach seinem Tod über die Existenz eines eigenhändigen Testaments erkundigen können. Für die Registrierung ist eine Gebühr von 9,92 € zu entrichten.

Nach dem Tod des Erblassers kann jede Person gegen Vorlage der Sterbeurkunde oder eines Urteils, das den Tod feststellt, Auskünfte über die Registrierung eines eigenhändigen Testaments, einschließlich des Ortes, an dem das Testament aufbewahrt wird, einholen.

Nach dem Tod des Erblassers, muss das eigenhändige Testament beim vorsitzenden Richter des Bezirksgerichts am Ort der Nachlassöffnung eingereicht werden, also in dem Bezirk, in dem der Verstorbene seinen letzten Wohnsitz hatte. Das Testament wird vom Vorsitzenden eröffnet und protokolliert sowie die Hinterlegung bei einem von ihm bestimmten Notar angeordnet. Der Notar kümmert sich um die Testamentsvollstreckung und die Nachlassabwicklung.

Das öffentliche Testament

Das öffentliche oder notarielle Testament muss entweder von 2 Notaren oder einem Notar in Gegenwart von 2 Zeugen aufgesetzt werden. Ein öffentliches Testament bietet den Vorteil einer juristischen Beratung. Der Notar stellt sicher, dass der letzte Wille weder Form- noch inhaltliche Fehler aufweist, die das Testament ungültig machen.

Der Notar ist verpflichtet die Registrierung des öffentlichen Testaments im Zentralregister für letztwillige Verfügungen zu beantragen. Jede Änderung oder Rücknahme eines öffentlichen Testaments muss zwingend über den Notar erfolgen.

Der oder die Notare, die das Testament öffentlich beurkundet haben, setzen sich in der Regel mit den Erben in Verbindung. Die Erben können sich ihrerseits auch an den oder die Notare wenden, damit das Testament vollstreckt und der Nachlass entsprechend des letzten Willens des Erblassers abgewickelt wird.

Das geheime Testament

Das geheime oder mystische Testament wird schriftlich von Hand oder maschinell verfasst und in einem verschlossenen und versiegelten Umschlag vor zwei Zeugen einem Notar übergeben. Dieser erstellt eine notarielle Urkunde über die Annahme, die vom Erblasser, dem Notar und den beiden Zeugen unterzeichnet wird. Der Notar ist verpflichtet die Registrierung des geheimen Testaments im Zentralregister für letztwillige Verfügungen zu beantragen.

Nach dem Tod des Erblassers kann jede Person gegen Vorlage der Sterbeurkunde oder eines Urteils, das den Tod feststellt, Auskünfte über die Registrierung eines geheimen Testaments einholen.

Das geheime Testament muss genau wie das eigenhändige Testament nach dem Tod des Erblassers beim Vorsitzenden des Bezirksgerichts eingereicht werden. Es darf nur in Gegenwart der Notare und der Zeugen eröffnet werden, die die Urkunde über die Annahme des Testaments unterzeichnet haben. Der Vorsitzende ordnet die Hinterlegung des Testaments bei einem von ihm bestimmten Notar an. Der Notar kümmert sich um die Testamentsvollstreckung und die Nachlassabwicklung.

Erbfolge ohne Testament

Stirbt eine Person ohne Testament, gilt die gesetzliche Erbfolge. Haben Eheleute einen Ehevertrag mit einer Klausel über die Zuerkennung des gemeinsamen Vermögens an den Überlebenden (Überlebensklausel) geschlossen, wird das gesamte Vermögen des Verstorbenen dem überlebenden Ehepartner zugeschrieben und der Nachlass erst beim Tod dessen eröffnet.

Die gesetzliche Erbfolge:

1. Nachkommen (Kinder, Enkelkinder);
2. der überlebende Ehepartner;
3. Eltern sowie Geschwister des Verstorbenen und deren Nachkommen;
4. andere Vorfahren als die Eltern (Großeltern, Urgroßeltern usw.);
5. andere Verwandte der Seitenlinie als die Geschwister (Onkel, Tanten, Nefen, Nichten usw.);
6. der Staat.

Erbschaftserklärung

Innerhalb von 6 Monaten (die Frist ist länger im Falle eines Todes im Ausland) nach dem Tod muss jeder Erbe eine Erb-

CONDUITE

Accélérateur et frein au volant, dispositif de commandes au volant, Adaptation de pédales, Conduite en fauteuil roulant



TRANSFERTS

Siège pivotant, Planche de transfert, Lève-personne

TRANSPORTER

UNE PERSONNE EN FAUTEUIL ROULANT
Rampe manuelle, Lift électro-hydraulique, Plancher, arrimage et ceinture, Décaissement, Futuresafe, Carony, Turnyevo



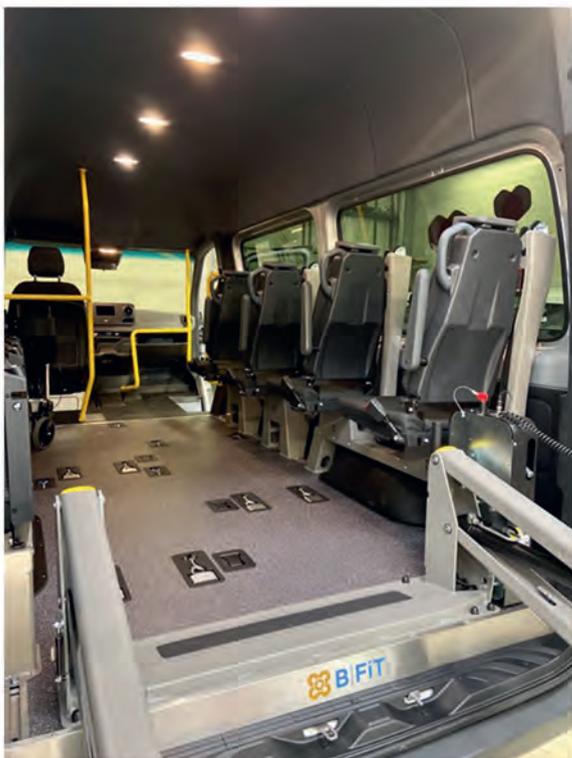
CHARGER

SON FAUTEUIL ROULANT
Bras de coffre, Treuil, Ladeboy (robot de chargement), Automatisation du hayon et de la porte latérale, Scooterboy, Robot de coffre



RETROMOBILE S.A.

17, Triangle Vert | 5691 ELLANGE
Tel : +352 35 71 89 | retro@pt.lu | [retromobile_lux](https://www.facebook.com/retromobile_lux)
[retromobile sa](https://www.facebook.com/retromobile_sa) Luxembourg | www.retromobile.lu
ouvert du lundi au vendredi de 7h30-12h et de 13h-16h30
En collaboration avec la CNS et le REHAZENTER
DEVIS GRATUIT SUR DEMANDE



RÉTROMOBILE LUXEMBOURG :



Un service personnalisé,

Spécialiste depuis plus de 20 ans dans l'adaptation de véhicules pour personnes à mobilité réduite, Rétromobile Luxembourg occupe une place importante sur le marché luxembourgeois dans ce secteur.

Fort de ses années d'expérience, une équipe de professionnels est à votre service et vous accompagne dans toutes les étapes de la transformation de votre véhicule.

Siège tournant sortant (turny Evo), kassetenlift, rampe, lift (élévateur), boule au volant, cercle accélérateur, satellite au volant... autant de produits disponibles pour vous aider à améliorer votre quotidien.

Le matériel que nous installons provient de fournisseurs reconnus et très réactif, qui offre un service après-vente de qualité et du matériel de très haute qualité.

Nos délais de livraisons et d'installations sont maîtrisés. Une adaptation pour transport de personne à mobilité réduite (TPMR) ne peut attendre.

Une panne ? Nos équipes prennent en charge votre véhicule adaptée sous 48h afin de vous apporter une solution rapide et efficace.

Une prise en charge par la Caisse Nationale de Santé, nous sommes là pour vous accompagner dans les démarches. Vous avez besoin d'une offre ? Nous vous fournissons un devis personnalisé qui reflète votre demande.

Une besoin particulier sur votre véhicule ? Un poignée de maintien supplémentaire, une réhausse de siège, un rallonge de commandes... nous pouvons vous aider à faire de votre véhicule, un lieu confortable et ergonomique.

En étroite relation avec la CNS et la cellule CLECAR du Rehazenter, nous sommes disposé à nous mettre en relation avec vos référents afin de connaître précisément possible vos besoins.

Nos techniciens sont également compétant dans l'installation de doubles pédalerie auto-école au Luxembourg.



Atelier de restauration et d'entretien pour véhicules anciens et de prestige au Luxembourg

CARROSSERIE, PEINTURE, MÉCANIQUE, PIÈCES DÉTACHÉES

Tel : +352 35 71 89 | retro@pt.lu | www.retromobile.lu | [retromobile sa Luxembourg](https://www.facebook.com/retromobile.sa.Luxembourg) | [retromobile_lux](https://www.instagram.com/retromobile_lux)



Cambriolages



Si vous avez été victime d'un cambriolage, adoptez les bons réflexes:

- Contactez immédiatement la Police au numéro d'appel d'urgence 113 et attendez l'arrivée des agents.
- Ne touchez à rien, ne jetez rien et surtout ne nettoyez pas le lieu du crime afin de ne pas détruire des traces.
- Ne rangez rien avant que toutes les traces soient sécurisées par la Police.
- Refusez l'accès au lieu du crime à toute personne non autorisée.

Et aussi:

- Restez attentifs! Notez la présence et les allers et venues de tierces personnes sur le lieu du crime. Ces indications peuvent être d'une grande importance pour les besoins ultérieurs de l'enquête.

Il est donc important de ne pas altérer le lieu du crime. Celui-ci constitue en effet la carte de visite du cambrioleur. Les traces sur le lieu du crime peuvent être utilisées comme indices dans le cadre de l'enquête. C'est pourquoi la police technique vient sur place pour les prélever.

Les traces peuvent:

- Provenir directement du corps humain (empreintes digitales, tâches de sang, morsures, cheveux, salive, sperme, odeurs, ...);
- Être d'origine vestimentaire (empreintes de souliers, empreintes de gants, textiles...);
- Avoir été transportées par le cambrioleur sur le lieu du crime (mottes de terre, cheveux d'une tierce personne, poils d'un animal, résidus de peinture...);
- Provenir des outils utilisés (tournevis, pied de biche, pneus, traces de poudre, traces de soudure...);
- Être des objets délaissés par l'auteur (outils, vêtements, emballages, moyens de transport...).

Les traces prélevées par la police technique seront ensuite analysées par la police scientifique.

Cambriolages



Le cambriolage est une forme de criminalité à laquelle tout un chacun peut être confronté et qui a un impact non négligeable sur le sentiment de sécurité de la victime en particulier et de la population en général.

Le Service national de prévention de la criminalité (SNPC) de la Police s'occupe de la prévention des cambriolages. Les membres de ce service sont à votre disposition pour vous conseiller gratuitement sur tous les aspects de la prévention comportementale, mécanique et électronique.

En effet, une bonne sécurisation mécanique de la maison, un système d'alarme ainsi qu'une vigilance individuelle diminuent le risque d'un cambriolage.

Sur rendez-vous, le SNPC se déplace chez vous pour détecter les points vulnérables de votre domicile et pour vous fournir des conseils sur mesure.

Conseils de la Police

- Fermez toujours toutes les portes et fenêtres, aussi celles des garages et caves, en cas d'absence et ne laissez pas de clé sur les serrures.
- Activez votre système d'alarme, même lors d'une courte absence.
- Éclairez votre domicile en fin de journée.
- Informez vos voisins si vous êtes absents pendant une période plus longue.
- Informez la Police lorsque vous partez en vacances en vous inscrivant au service gratuit « Départ en vacances ».
- Signalez à la Police toute personne ou voiture suspecte qui est susceptible de faire des repérages dans votre rue ou dans votre quartier.



Conseils de prévention en matière de cambriolages

Méfiez-vous des cambriolages dans les caves et garages

Depuis quelques mois, la Police constate une forte hausse du nombre des cambriolages dans les caves et garages communs au Luxembourg.

En conséquence, ces pièces ne doivent donc pas être négligées et la vigilance des résidents est de vigueur.

Afin de diminuer le risque de devenir victime d'un tel cambriolage, nous vous recommandons notamment de suivre les conseils suivants :

- Verrouillez toujours l'accès aux caves et garages privés!
- Ne gardez aucun objet de grande valeur dans les garages et caves !
- Sécurisez les vélos séparément !
- Ne laissez pas votre porte du garage ouvert pendant plus longtemps que nécessaire et lorsque vous fermez la porte du garage, attendez jusqu'à ce qu'elle soit complètement fermée avant de partir.
- Réfléchissez avant d'ouvrir la porte d'entrée principale de la résidence !
- Si vous rencontrez des personnes que vous ne connaissez pas et qui vous paraissent suspectes dans les alentours de votre résidence, n'hésitez pas à les interpellier en questionnant leurs intentions.
- Alertez immédiatement la police (appel d'urgence 113) en cas d'observations suspectes !

Les points faibles d'un domicile et de l'environnement



PROBLÈME

Une clé laissée dans la serrure du côté intérieur de la porte.

Une porte de cave ou un soupirail non sécurisés.

Plantes à l'extérieur qui bloquent complètement la vue et offrent ainsi une protection visuelle idéale aux cambrioleurs.

Échelles et outils déposés dans l'espace extérieur qui pourraient être utilisés par un cambrioleur pour commettre son infraction.

Une fenêtre ouverte/entrouverte.

Zones sombres et peu visibles autour de la maison

Meubles de jardin, poubelles ou autres objets situés à proximité d'une terrasse, d'une fenêtre ou d'un balcon susceptibles de faciliter l'escalade d'un cambrioleur potentiel.

SOLUTION

Retirez la clé et gardez-la dans une boîte à clés fermable.

Un verrou, des cadenas supplémentaires ou une sécurité mécanique offrent une protection supplémentaire.

Veillez à ce que l'espace extérieur soit soigné et pas trop encombré.

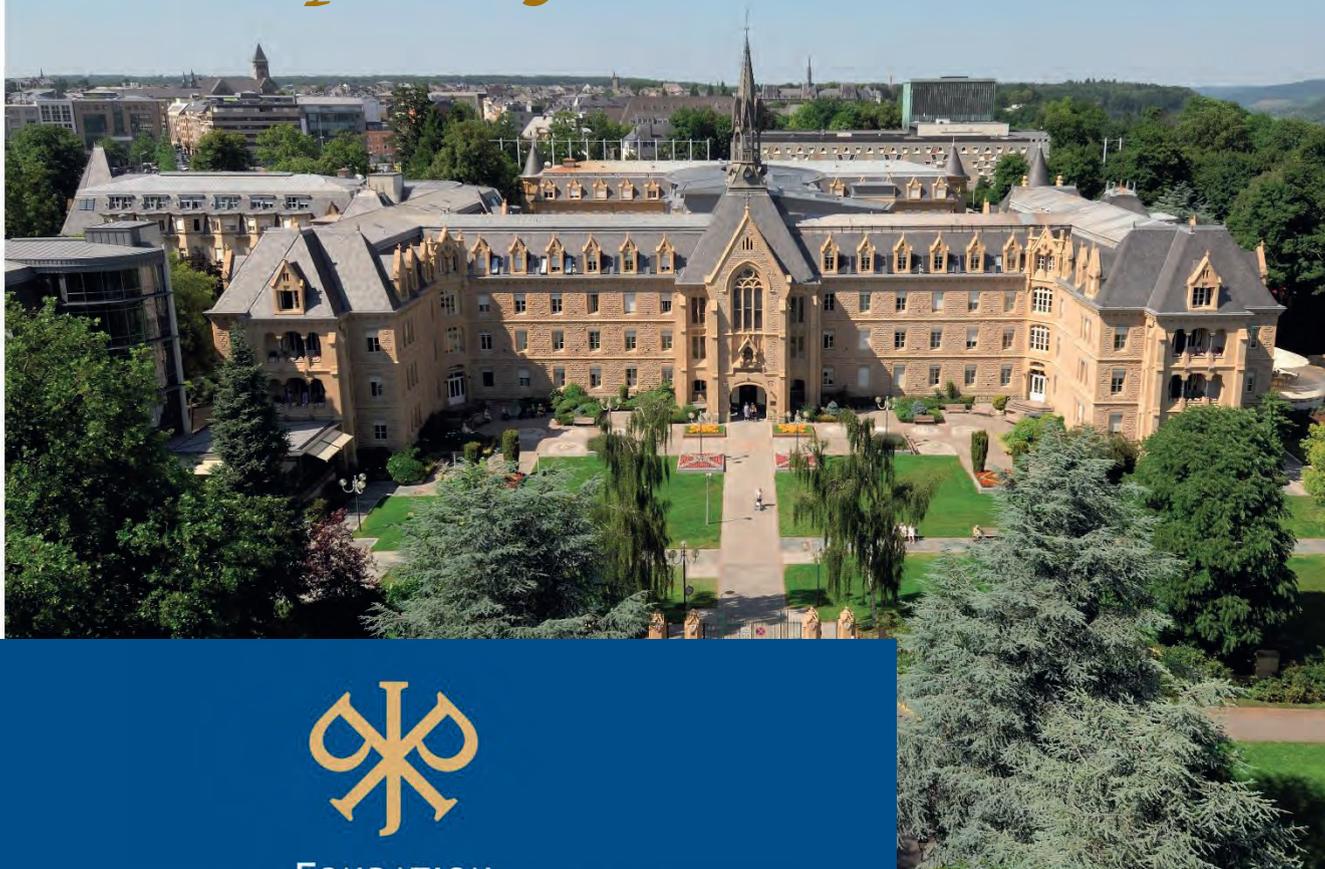
Rangez l'outil/l'échelle à l'intérieur de la maison, dans le garage ou dans un hangar verrouillable.

Même si vous ne quittez la maison que pour une courte durée, il est conseillé de fermer toutes les fenêtres avant de vous absenter. Une fenêtre qui peut être verrouillée offre une protection supplémentaire.

Il est conseillé d'installer des éclairages extérieurs ainsi que des minuteries ou des détecteurs de mouvement.

Il est conseillé de ne pas placer de meubles ou autres objets sous ou à proximité d'une fenêtre, d'une terrasse ou d'un balcon. En hiver par exemple, il est préférable de les placer dans un hangar ou un garage.

Un lieu privilégié au cœur de la Ville



FONDATION
JEAN-PIERRE PESCATORE

Le bonheur, c'est le choix

La décision d'entrée dans une maison de retraite est sans aucun doute une des étapes les plus importantes dans la vie. La Fondation vous soutient dans votre volonté avec doigté et expérience.

À la Fondation J.P. Pescatore, nous favorisons votre autonomie personnelle en vous proposant un logement adéquat et confortable, et en même temps, nous mettons à votre disposition de nombreux services, disponibles jour et nuit, vous permettant de savourer le soir de votre vie avec la dignité et le respect dus.

CONTACT



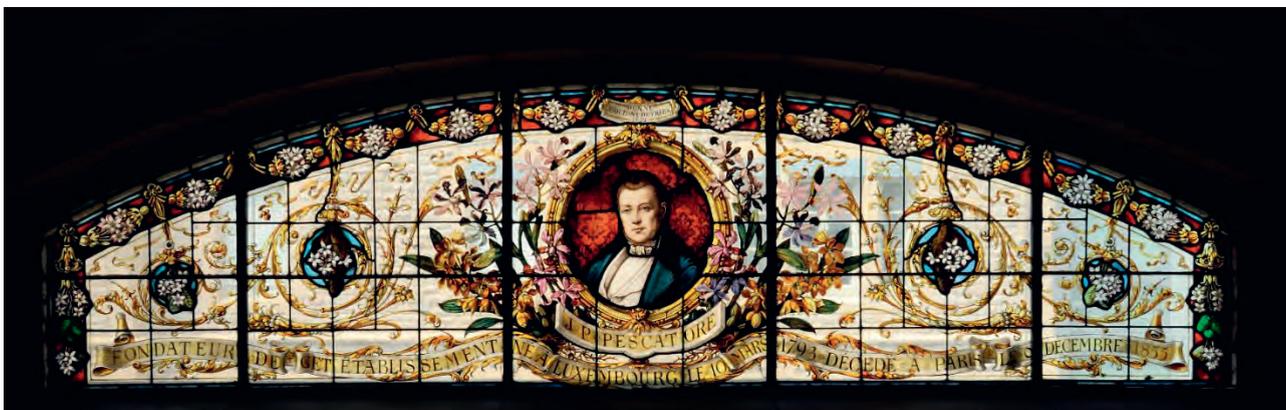
www.fondation.lu

13, av. Jean-Pierre Pescatore
L-2324 Luxembourg

Les logements

L'adaptation permanente des infrastructures à la pointe du progrès constitue une priorité. Nos futurs résidents peuvent en partie aménager eux-mêmes leurs logements.

La Fondation J.P. Pescatore peut accueillir 342 personnes à partir de 70 ans, seules ou en couple. L'hébergement peut être permanent ou temporaire dans un de nos 7 lits de vacances.



La restauration

Soucieux de respecter les dernières normes en matière d'hygiène, la Fondation J.P. Pescatore apporte un soin tout particulier à la qualité de la restauration. La cuisine est équipée par du matériel de haute qualité et fait partie des plus complètes et modernes.



Les infrastructures et services

La Fondation J.P. Pescatore dispose d'infrastructures et de services répondant aux besoins multiples de ses résidents.

L'encadrement et les soins

La prise en charge personnalisée de nos résidents est garantie par un personnel soignant qualifié. Afin d'assurer un encadrement respectant les dernières avancées en matière de soins, les intervenants suivent régulièrement des formations professionnelles continues.



Phonak Slim

Einzigartig. Elegant.
Verbunden.

Testen Sie jetzt die neuen
Phonak-Slim Hörsysteme

Attraktive
Einführungsangebote



Slim Charger

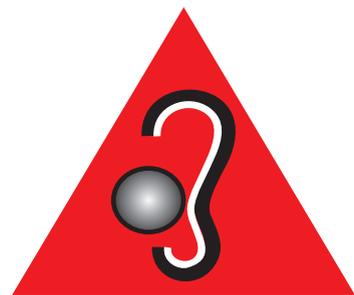


In verschiedenen Farben erhältlich



Roger On V2

Roger On™ ist ein einzigartiges Mikrofon.
Passt sich automatisch an die Hörsituation an



ROMAN WAGNER
ZENTREN FÜR GUTES HÖREN



Kundenparkplätze



www.wagner-akustik.de



PHONAK
life is on



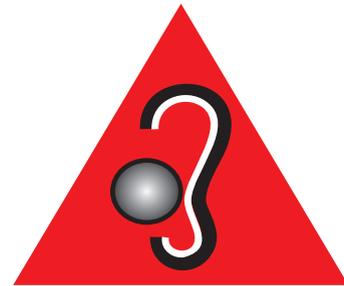
„Slim macht mich selbstsicherer“

„Slim macht es für mich leichter ein Hörsystem zu tragen“

„auf Slim möchte ich nicht 6 Jahre warten“

Top-Service

- ▲ umfassende Hörberatung
- ▲ High-Tech Gehörmessung
- ▲ Hochwertige Marken-Hörcomputer
- ▲ kostenlose Höranalyse
- ▲ umfassender Kundenservice



ROMAN WAGNER
ZENTREN FÜR GUTES HÖREN



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Geschäftsstelle Mertert/Wasserbillig
20, Route de Wasserbillig (COPAL)
L-6686 Mertert · Tel.: 26 74 06 44

Geschäftsstelle Echternach
14, Rue du Pont · L-6471 Echternach
Tel.: 26 72 18 21 44

Les systèmes d'alarme



Un système d'alarme constitue une des méthodes les plus performantes pour éviter un cambriolage. Dans la majorité des cas, les cambrioleurs évitent les maisons équipées d'un tel système.

Il est cependant important que le système soit bien conçu et qu'il soit activé même pour des absences de courte durée.

Un système d'alarme peut être facilement installé par une entreprise professionnelle. Pour les bâtiments neufs, un système d'alarme câblé peut être prévu tandis que pour les immeubles existant, un système d'alarme sans fil est normalement mis en place.

Le système d'alarme est individuellement programmable pour chaque objet et ses habitants et devrait comprendre les éléments suivants :

- Centrale d'alarme avec sirène interne
- Sirène extérieure sur la façade (bien visible)
- Transmetteur d'alarme (module GSM)
- Contacts magnétiques (fenêtre, porte, garage)
- Détecteur de mouvement
- Détecteur de bris de verre
- Détecteur de fumée

Les détecteurs de mouvement peuvent être équipés de caméras qui permettent aux habitants de contrôler leur habitation à distance à travers leur smartphone. De manière générale, il est important qu'un signal sonore soit déclenché lors d'une tentative de cambriolage.

Grâce à une transmission téléphonique de l'alarme, le propriétaire, une personne de confiance ou une société de gardiennage peuvent être informés en cas de déclenchement de l'alarme lorsque les habitants sont absents. Lorsque les habitants se trouvent à l'intérieur de l'habitation, le système peut être activé partiellement afin que les habitants puissent se déplacer librement.



Systèmes d'alarme

Demandez des conseils auprès de la Police

Vu la panoplie de systèmes d'alarme différents, il est important de demander des conseils avant l'achat et l'installation d'un tel système.

Le Service national de prévention de la criminalité (SNPC) de la Police est à votre disposition pour vous renseigner gratuitement. Sur rendez-vous, les agents du SNPC peuvent également venir chez vous pour détecter les points vulnérables de votre domicile et pour vous fournir des conseils sur mesure. L'SNPC est joignable au numéro (+352) [244 24 4033](tel:+352244244033) ou par courriel prevention@police.etat.lu.



Beef&Stones Steakhouse

23 Rue du Brill, 4041 Esch-sur-Alzette

Tél. : +352 26 53 09 88 / e-mail : contact@beefandstones.com

Site web : <http://www.beefandstones.com/>



UN CONCEPT QUI PLAÎT À TOUS

Avec notre concept, la cuisson sera toujours à votre goût parce que c'est vous-même qui cuisinez votre viande sur une pierre volcanique à 400°. Grâce à notre large sélection de viandes entièrement dégraissées, il est temps d'essayer de nouvelles saveurs.

UN CADRE CHALEUREUX

Découvrez un cadre calme et chaleureux. Un éclairage agréable et une ambiance familiale. Le tout accompagné d'une douce musique qui ne vous dérangera pas. Nos 5 piranhas vous tiendront compagnie dans leur aquarium de 2 mètres de large.



Arnaques



Si vous avez été victime d'une arnaque ou d'une tentative d'arnaque, contactez la Police.

Même si le dommage subi n'est pas significatif, il est important de porter plainte afin de contribuer à la prévention de l'arnaque et d'éviter que d'autres personnes tombent dans le même piège.

Si nécessaire, bloquez immédiatement vos cartes de crédit en contactant SIX Payment Services (Europe) s.a. (tél.: (+352) 49 10 10).

Beaucoup d'arnaques ou tentatives d'arnaques sont aujourd'hui commises en ligne.

- Si vous avez permis à un escroc d'accéder à votre ordinateur, déconnectez immédiatement votre ordinateur d'Internet.
- Désinstallez le/les logiciels que les malfrats vous ont obligés à installer.
- Si vous avez effectué un paiement en ligne avec une carte de crédit, il est impératif de contacter votre banque pour faire bloquer la carte utilisée.
- Modifiez tous les mots de passe, tant sur l'ordinateur que sur tous les comptes Internet (boîte aux lettres, Facebook, Twitter, etc.). Changez aussi les questions de sécurité qui sont utilisées en cas d'oubli de votre mot de passe.
- Le cas échéant, faites examiner votre ordinateur par un spécialiste qui désinstallera tous les logiciels malveillants des fraudeurs.

Si l'escroquerie a débouché sur un préjudice, vous pouvez déposer une plainte auprès de la Police.

Collectez toutes les données qui prouvent les faits et les dommages subis. Consignez toutes les données que vous avez reçues des escrocs comme les numéros de téléphone, les noms et l'adresse du site web, et transmettez-les à la Police lors du dépôt de la plainte.

AMIPERAS



Dieses Jahr feiert die Amiperas ihr 60. Jubiläum. Sie wurde am 30. November 1963 im damaligen Hôtel „Pôle Nord“ gegründet. Damals hat der Gründer der Amiperas, Herr J.P. THOMA folgendermassen die Zielsetzung der AMIPERAS dargelegt:

„D’AMIPERAS sicht nei Weeër an nei Methoden, nët nëmmen fir den Alter agreabler ze maachen, haauptsächlech awer fir déi eeler Generatioun als vollwertegen Deelhueler un der mënschlecher Gesellschaft ze erhaalen.“

Der damalige provisorische Verwaltungsrat setzte sich zusammen aus:

THOMA Jean-Pierre	Président
PIROTTE-STEICHEN Catherine	Vice-présidente
BECKER Thomas	Trésorier
GILLEN Marie-Thérèse	Secrétaire
SCHAACK Robert	Membre
Dr. NOESEN Roger	Membre
Dr. SCHAUS Raymond	Membre
KIES Jean-Pierre	Membre
WEITZEL Joseph	Membre
KOHNER Ginette	Conseiller de gouvernement
Dr. KOLTZ René	Médecin-inspecteur
MEYERS Paul	Docteur en droit
SCHMITZ Berthe	Assistante médico-sociale
SCHMITZ Paul	Employé privé

Hier müssen wir darauf hinweisen, dass am Anfang diese Initiative von Herr THOMA J.P. belächelt wurde, denn viele vertraten die Meinung, die älteren Menschen würden sich nicht für eine eigene Vereinigung interessieren.

Das Gegenteil trat ein und die ältere Generation begrüßte mit Begeisterung die AMIPERAS. Eine völlig neue Ära wurde eingeleitet. Sie zeigten der Gesellschaft, dass die älteren Menschen nicht gewillt sind, abseits zu stehen, sondern dass sie ihre Stimme erheben und überall mitdiskutieren und mitentscheiden wollen. Die Älteren forderten ihre Gleichstellung in unserer Gesellschaft und kämpften gegen ihre Diskriminierung an.

Nach und nach konnte man eine Bewusstseinsänderung gegenüber der älteren Generation feststellen.

Während all der Jahre ist die AMIPERAS durch ihre Initiativen, ihre Arbeit, ihren Einsatz zu einer treibenden Kraft für eine fortschrittliche Alterspolitik in unserem Land geworden.

Auf unseren Kongressen wurden Themen diskutiert und entsprechende Resolutionen gefasst, die heute auch von anderen Organi-

sationen behandelt werden.

Ohne all diese Themen aufzulisten, halten wir fest, dass es kaum einen Problembereich gibt, der nicht durch die AMIPERAS behandelt wurde und zu dem nicht auch Forderungen aufgestellt wurden.

50 Jahre nach der Gründung der AMIPERAS kommen neue Probleme nicht nur auf die Gesellschaft, sondern auch auf die Senioren zu.

Die AMIPERAS muss neue Ideen und Konzepte ausarbeiten, neue Impulse setzen, um in unserer postmaterialistischen Welt die Rechte der Senioren zu verteidigen, um ihnen die Möglichkeit zu geben ihre Fähigkeiten, Wissen und Erfahrungen in die Gesellschaft einzubringen. Wir leben in einer Gesellschaft, die sich tief in einer finanzwirtschaftlichen und gesellschaftlichen Krise befindet. Die Arbeitslosigkeit, die sowohl Jugendliche wie Ältere betrifft, nimmt drastisch zu.

Es besteht auch in Luxemburg die Gefahr, dass viele Menschen einen sozialen Abstieg erleben. Wie oft hört man die Äußerung, der immer stärker werdende Anteil der Älteren in der Gesellschaftsbevölkerung werde die künftige Finanzierung unserer Alterssicherung gefährden. Es wird vergessen, dass es gerade die ältere Generation war, die maßgebend zum Reichtum unseres Landes beigetragen hat. Ist es nicht an der Zeit, endlich die falschen Vorurteile und Auffassungen, die leider immer noch in der öffentlichen Meinung vorherrschen, zu überwinden und die Älteren nicht länger als Belastungsfaktor anzusehen, sondern sie in unsere Gesellschaft produktiv einzubeziehen. Ohne Zweifel kommt hierbei der AMIPERAS eine sehr wichtige soziale Rolle zu. Wir müssen uns in erster Linie für ein selbstbestimmtes, aktives und engagiertes Altwerden in sozialer Sicherheit einsetzen.

Die AMIPERAS muss ebenfalls darauf hinweisen, dass es auch vom Potential der Älteren und deren Förderung abhängt, ob Alter eine Chance bedeuten kann.

Engagement und Produktivität sind nicht Eigenschaften, die ausschließlich den vornehmlich jüngeren Menschen zuzuschreiben sind.

Hier stellt sich die Frage, wie lange die Gesellschaft es sich leisten kann, die Kapazitäten nicht zu nutzen, die im Alter liegen.

Es ist Aufgabe der AMIPERAS dahin zu wirken, dass es zu einem Umdenken kommt im Interesse der Älteren und der Gesellschaft.

Die AMIPERAS, das Sprachrohr der Senioren, muss es fertigbringen, dass die Stimme der Älteren in unserer Gesellschaft nicht nur gehört wird, sondern dass Selbstbestimmung, Mitbestimmung und Selbstverwirklichung keine leeren Worte sind.

In der Gesellschaft, die nicht nur älter wird, sondern auch bunter wird, kommt auf die Senioren eine neue wichtige gesellschaftliche Rolle zu, nämlich die Solidarität zwischen den Generationen zu fördern. Selbstverständlich kann eine solche Solidarität nur aus gegenseitigem Verständnis, Toleranz und die Fähigkeit, sich in die Lebenssituation anderer einzufühlen, entstehen. Die AMIPERAS ruft alle Senioren auf, Barrieren abzubauen, damit wir endlich erreichen, dass eine „Gesellschaft für alle“ Wirklichkeit wird.

Freuen wir uns über die zunehmende Lebenserwartung und versuchen wir alle gemeinsam alles dafür zu tun, dass die gewonnenen Jahre auch zu erfüllten Jahren werden. Dazu ist jede und jeder Einzelne von uns aufgerufen, aber auch die Gesellschaft ist in jeder Hinsicht gefordert.

Schließen wir ab mit den Worten der Hamburger Erklärung der BAGSO zum Abschluss des 10. Deutschen Seniorentages:

Sagen wir JA zum Älterwerden und sagen

wir bewusst auch JA zum Alter.

Edmée ANEN

Generalsekretärin

der AMIPERAS

Arnaque du petit-fils



Le but de cette fraude est de faire croire à la victime qu'elle parle à un membre de la famille en détresse qui a besoin d'aide, et notamment d'argent. Normalement, cette fraude est effectuée par téléphone. Lors d'une éventuelle remise d'argent ultérieure, le prétendu membre de famille ne se présente pas personnellement mais envoie une autre personne.

Une escroquerie similaire existe également par SMS. Dans ce cas, un inconnu se fait passer pour un membre de la famille (généralement l'enfant de la personne à laquelle il s'adresse) de la victime potentielle et l'informe que le téléphone portable de son prétendu proche a été volé et que celui-ci a donc un nouveau numéro de téléphone.

La victime est également invitée à appeler le nouveau numéro ou à répondre au message. Ensuite, on fait croire à la victime que le membre de sa famille a besoin d'urgence d'un nouveau téléphone portable et qu'il a donc besoin d'argent. Si la victime transfère l'argent, celui-ci disparaît bien entendu avec les escrocs.





Conseils de prévention :

Il existe des gestes simples pour éviter de se faire piéger par une telle arnaque :

- Évitez que trop de détails personnels ne soient accessibles à des tierces personnes.
- Contrôlez votre inscription dans l'annuaire téléphonique (ex.: changer Mme Sabine Müller en Mme S. Müller).
- Posez des questions précises à votre interlocuteur pour vérifier son histoire.
- Demandez-lui son numéro de téléphone et vérifiez-le.
- En cas de doute, raccrochez.
- Ne décidez rien spontanément.
- Si vous recevez ou avez reçu un tel appel, nous vous prions d'avertir immédiatement la police et de ne répondre en aucun cas aux exigences des auteurs.
- Si vous êtes victime d'une telle escroquerie, contactez immédiatement un commissariat de police et déposez plainte.

Nous vous demandons en outre d'informer et d'éduquer les personnes âgées de votre entourage sur cette arnaque.



[Conseils de prévention contre les arnaques](#)

Léif Lieser an Lieserinnen,

Mir sin frou dass mir seit dësem Joër déi nei Faarwenkaart „Art de la nature“ vun der Mark Robin an eisem flotten Showroom kënnen presentéieren. Mat dësen schéinen natirlechen Téin, kënnt dir ärem Doheem een neien „Look“ verpassen, sief et d'Schlofkummer, Kichen, oder är Stuff, fir all Raum léisst sëch eppes passendes fannen.

Kommt gären bei eis op Useldéng an den Showroom kucken, mir beroden Ierch bei allem wat dir doheem wëllt veränere.

PEINTURE KAUTHEN

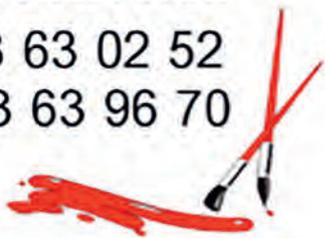
11, rue de Boevange

L-8707 Useldange



Peinture
Kauthen
ANNO 1989

11, rue de Boevange
L-8707 USELDANGE
Tel. 23 63 02 52
Fax. 23 63 96 70



WWW.KAUTHEN.LU

GERO - Kompetenzzentrum für den Alter asbl

L'asbl GERO - Kompetenzzentrum für den Alter (Centre de compétence gérontologique) a été fondée il y a 30 ans à l'initiative du ministère de la Famille (sous l'ancienne appellation Service RBS), avec qui GERO continue à entretenir des liens étroits. GERO s'investit dans des démarches novatrices qui influencent de manière positive la vie des personnes âgées au Luxembourg.

Les manifestations, projets et publications s'adressent aux personnes 60+ et à tous ceux qui s'intéressent au thème du vieillissement réussi. GERO est dérivé du terme gérontologie, la science du vieillissement. Le vieillissement sous toutes ses facettes est au centre des trois domaines principaux de GERO : geroAKTIV (activités pour les personnes 60+), geroPRO (institut de formation professionnelle pour les collaborateurs/trices du secteur des soins et de l'accompagnement des personnes âgées) et geroRESEARCH (département de recherche appliquée).

Vieillesse active et apprentissage tout au long de la vie

GeroAKTIV a pour vocation d'informer et de sensibiliser sous forme de cours et de conférences en traitant des thématiques telles que la santé, le monde numérique, la culture et le quotidien. Le vieillissement actif (*active ageing*) et l'apprentissage tout au long de la vie (*lifelong learning*) sont depuis de nombreuses années les fondements du travail autour des seniors et continueront à déterminer également le programme de geroAKTIV. Nous voulons encourager les personnes âgées à façonner leur vie de manière autodéterminée, active et créative, surtout lorsqu'elles sont passées d'une vie professionnelle et familiale active à la retraite. Le bénévolat offre ici de nombreuses possibilités, et ce par exemple dans le cadre des différents projets de geroAKTIV. Ceux-ci sont conçus avec des partenaires nationaux et internationaux et mettent en valeur les compétences et les ressources des seniors.

L'accent est également mis sur la transmission de compétences numériques, notamment pour lever les inhibitions à cet égard. C'est pourquoi le GERO-Digibus sera à nouveau en route en 2023 dans différentes communes du pays pour aider les seniors à répondre à leurs questions sur les possibilités digitales, l'utilisation de tablettes et de smartphones et pour résoudre les problèmes individuels. L'asbl GoldenMe est également présente en tant qu'interlocuteur sur place. La fondation Vodafone soutient financièrement le projet du Digibus. Sur demande, le Digibus peut également être sollicité par des institutions telles que des maisons de retraite ou de soins, afin de contribuer de manière simple à la formation numérique des personnes âgées.

Plus d'informations sur www.gero.lu/fr/infos/digibus



Journée Internationale des personnes âgées

GERO est également un partenaire actif du Ministère luxembourgeois de la Famille et de l'Intégration dans la conception et l'organisation de la Journée internationale des personnes âgées, qui a lieu



Notre salon de toilettage vous accueille vous et votre ami à quatre pattes du lundi au vendredi de 9.00 à 17.30 heures.

Le salon se situe au 321, route d'Arlon à Strassen, nous avons un Parking gratuit à l'arrière du bâtiment.

Nous sommes une équipe dynamique, qui vous propose un toilettage de qualité pour votre toutou.

Ouvert depuis 2010, notre priorité est le bien-être de votre animal et notre personnel qualifié s'efforce de s'adapter aux besoins de chaque toutou, afin qu'il se sente à l'aise avec nous.

Nos services pour chiens et chats de toute race: Trimming, épilation, tonte, lavage, shampoing, brushing, brosse, démêlage, coupe des griffes, soins orteils, nettoyage oreilles, retrait tiques et Wellness. Uniquement sur rendez-vous.

Nous offrons depuis cette année un nouveau service de pension familiale où les chiens vivent ensemble avec nous à nos côtés dans le confort de notre maison.

Pour toute information supplémentaire, veuillez nous contacter au salon nous serions ravis de vous aider.

The Dog Company

321, route d'Arlon

L-8011 Strassen

info@thedogcompany.lu



chaque année le 1er octobre. L'année 2023 sera placée sous le thème de l'image de la vieillesse, à laquelle différentes activités seront consacrées. La manifestation centrale aura lieu le 3 octobre au « Tramsschapp » (Limpertsberg). Ce jour-là, des rencontres créatives entre jeunes et seniors seront organisées et une exposition de photos intitulée « Lumière de la vieillesse, ombre de l'âge » sera officiellement inaugurée et présentée. Les photographies exposées seront sélectionnées par un jury de professionnels dans le cadre d'une campagne à laquelle ont participé, outre des photographes passionné-e-s, des élèves de la classe « Technicien de l'image » du Lycée Arts et Métiers. L'objectif est de représenter la diversité de l'âge (ou du vieillissement) dans différentes situations de vie, et de la rendre visible au public. Les photos seront publiées dans un catalogue et ensuite exposées chez les partenaires culturels de GERO.

Vous êtes cordialement invités à envoyer vos photos jusqu'au 15 juillet 2023 ! Plus d'informations sur www.gero.lu/fr/infos/photoexpo2023



Le magazine et la newsletter geroAktiv

Le magazine geroAKTIV se distingue par une conception graphique attractive, et est destiné au grand public. Il est publié quatre fois par an et s'adresse à tous les lecteurs et lectrices qui s'intéressent aux différentes facettes du vieillissement. Sous forme d'articles et d'interviews, on y trouve des informations et des suggestions concernant les possibilités de mode de vie actif, la santé, l'activité physique, le monde digital et la culture. Différents sujets spécifiques à l'âge sont approfondis dans des dossiers spéciaux qui prodiguent des conseils ou informations utiles et pratiques. Le calendrier des manifestations donne un aperçu du programme varié de geroAKTIV. Le calendrier des activités des Clubs Seniors régionaux est joint dans un encart.

De plus, la newsletter geroAKTIV est publiée une fois par mois. Elle présente de manière ciblée les événements actuels et contient des articles informatifs ou des liens vers d'autres sites, toujours sur le thème du vieillissement actif. + Code QR

Kaart60+



La Kaart60+ offre bien plus que des avantages et réductions. Elle est l'expression d'un style de vie active et d'une ouverture d'esprit qui se reflète également dans le cadre des diverses manifestations GERO, et dont les titulaires de la Kaart60+ sont informé-e-s régulièrement.

Vous avez 60 ans ou plus ? N'hésitez pas à demander votre Kaart 60+ !

IHR PARTNER FÜR EIN SICHERES ZUHAUSE

- ✓ Alarmanlagen
- ✓ Brandmeldesysteme
- ✓ Videoüberwachung
- ✓ Zutrittskontrolle



IHRE
EINBRUCHMELDETECHNIK



GARANTIERT
ALLES ABGESICHERT



UNSERE
ZERTIFIZIERTE PRÜFUNG

trisyS

9, Rue de Drinklange
L-9911 Troisvierges

T +352 26 95 75 55
M info@trisyS.lu

WWW.TRISYS.LU



Wir sind zertifiziert für
BELGIEN & LUXEMBURG

WUSSTEN SIE,
dass die Versicherung in einem Schadenfall nur zahlt, wenn die Installation einer Alarmanlage von einem zertifizierten Unternehmen installiert wird?

Innenministerielle
Zulassung für
Belgien: 2021.89.04



Vos avantages :

- Conditions spéciales et réductions chez 130 partenaires dans tout le pays
- Vous recevez 4 fois par an le magazine geroAKTIV
- Diverses manifestations gratuites réservées aux titulaires de la carte
- Réductions sur nos produits ainsi que sur une sélection de manifestations et cours

Conception moderne du site Web

Le site internet GERO se présente également sous une forme claire et contemporaine. Ici vous pouvez vous abonner à la newsletter geroAKTIV. Un lien dédié se trouve en bas de la page d'accueil. Au shop, tous les produits GERO, tels que livres et jeux, peuvent toujours être commandés en ligne pour être livrés à domicile. L'agenda et la médiathèque tiennent les utilisateurs/trices au courant de toutes les activités variées de GERO et de ses trois principaux domaines de compétences. . Une liste complète et actualisée donne un aperçu de tous les partenaires de la Kaart60+.

Contact :

GERO – Kompetenzzenter fir den Alter

20, rue de Contern

L-5955 Itzig

Tél. 36 04 78 1

info@gero.lu

www.gero.lu



Valente
ARRELAGES
Granits-Marbres S.A.S. VENTE ET POSE
De Sousa Valente José

7 Rue du Baerendall • L-8212 Mamer
Tél.: +352 26 31 02 53 • valente@pt.lu

Horaires d'ouverture:
Du lundi au vendredi : 8h-12h / 14h-18h
Le samedi : 8h - 12h

Schlafsysteme wie für mich gemacht!

Die beste Grundlage für einen erholsamen und gesunden Schlaf bildet die Matratze. Ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch durchschnittlich mit Schlaf. Währenddessen erholt sich der Körper, wichtige Stoffwechselläufe laufen ab und die Ereignisse des Tages können verarbeitet werden.

Eine gute Matratze unterstützt nächtliche Bewegungen und entspannt unsere Muskulatur. Unsere Matratzenkerne bestehen aus Kaltschaum, Viscoschaum, sowie natürlichen Stoffen wie Wasser, Kohlenstoff und Soja. Sie schmiegen sich sanft an den Körper an. Das sorgt nicht nur für ein angenehmes Gefühl, auch die Wirbelsäule kann auf dieser Grundlage sich bestens erholen. Die Materialien sind anpassungs- und widerstandsfähig und lassen ausreichend Belüftung zu. Kaltschäume sind hochelastisch, atmungsaktiv und antiallergisch. Zudem bietet er einen anschmiegsamen, punktelastischen Liegekomfort und ist somit bei Rückenleiden oder Gelenkproblemen bestens geeignet. Kaltschäume sind sehr pflegeleicht, da sie selbst bei starker bakterieller Belastung durch Hautschuppen, Cremereste oder Schweiß weder Keime noch Schimmelpilze ausbilden. Auch die Bezüge aus Tencel weisen eine hohe Qualität auf und sind sogleich pflegeleicht und abziehbar.



Die unterschiedlichen Module in der Matratze sorgen für ein Einsinken der Hüfte und Schultern, während die Lenden und Waden gestützt werden. Dadurch befindet sich der Körper stets in einer ergonomischen Position, unabhängig davon in welcher Position Sie sich befinden.

Die Matratzen unterscheiden sich in ihrem Härtegrad. Von harten Matratzen mit einer dünnen Visco-Auflage, bis hin zu weichen Matratzen mit einer dickeren Sojaschaum-Auflage, bieten wie Ihnen alles passgenau in jeder Größe an. Besonders für bettlägerige Personen ist letzteres sehr geeignet, da sich hier keine Druckstellen bilden und das Liegen möglichst schonend und angenehm gestaltet.





Stützt Körperpartien punktgenau.

Passt in jedes Bett.

Federt Schlafbewegungen ab.

Sorgt für bessere Durchlüftung.

Ergonomisch gut schlafen.



Schlafsysteme wie für mich gemacht!

Design und Technik sichern hohen Liegekomfort. Der Tellerrost bildet die Basis der Schlafunterlage. Seine Hauptaufgaben bestehen darin, bestimmte Körperpartien zusätzlich zu stützen und Schlafbewegungen abzufedern.

Was unterscheidet unsere Tellerroste von herkömmlichen Lattenrosten?

Die einzelnen Teller sorgen für eine individuelle Körperanpassung und reagieren sensibel auf die Bewegungen des Schlafenden. Sie unterstützen durch ihre weicher gefederte Schulterkomfortzone ein besseres Einsinken. Dadurch wird die Wirbelsäule in eine ergonomisch optimale Lage gebracht. Im Gegensatz zum herkömmlichen Lattenrost federn hierbei die belasteten Stellen wesentlich besser und nur punktuell, während bei einem Lattenrost das Gewicht über die gesamte Breite verteilt wird. Die Tellerroste sind die ideale Ergänzung zu einer hochwertigen Matratze und werden in drei Varianten angeboten: unverstellbar, manuell verstellbar oder elektrisch verstellbar.

Der elektrisch verstellbare Tellerrost ermöglicht Ihnen zu Hause höchstmöglichen Komfort. Dabei lässt es sich stufenlos mit Fernbedienung in jede gewünschte Position bringen und erleichtert so das Aufstehen.

Die Füße können zur Entlastung höher gelagert werden. In der Stufenlage werden die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule optimal entlastet. Das kurze Kopfteil dient als Kopf- und Nackenstütze und kann automatisch mit angepasst werden. Ebenso kann der Oberkörper höher gelagert werden, z.B. zur Vermeidung von morgendlichem Schwindel. Kopf- und Fußteil sind stufenlos und separat in jede erdenkliche Stellung zu bringen.



Spannbettlaken und Kissenbezüge "B-Sensible".

Die Spannbettlaken und Kissenbezüge von „B-Sensible“ aus Tencel sitzen perfekt und faltenfrei! Durch den integrierten Kissen- und Matratzenschutz ist dieser wasserundurchlässig und zugleich atmungsaktiv. Die feinsten Materialien halten Milben, Bakterien und schlechte Gerüche ab. Dazu sind sie absolut pflegeleicht!

Zirbenbett

Steigert das Wohlbefinden.

Intensive Schlafen.

Beruhigt Geist und Körper.

Verlangsamt die Herzfrequenz.

Ihr Traumbett aus Zirbe.

Die Zirbelkiefer hat eine unumstrittene körperliche und psychologische Wirkung. Sie beruhigt Geist und Körper. Doch woher kommt dieser Effekt?

Dies ist dem Pinosylvin zu verdanken. Kein anderer Baum produziert davon so viel wie die Zirbe. Es hilft auf natürlichem Weg den Baum gegen Pilzinfektionen, Stress, Verletzungen, Insekten und Bakterien zu schützen.

Die Wirkung dieses ätherischen Öls bleibt auch weiter erhalten. Der angenehme Duft wirkt sich beruhigend auf den Menschen aus. Der Herzschlag wird langsamer, die Schlafphasen intensiver und störende Stechmücken bleiben der Zirbe fern.

Wählen Sie eins von vielen Modellen aus unserem Sortiment oder lassen Sie sich Ihr Traumbett individuell von uns anfertigen! Holen Sie sich ein Stück Natur nachhause für einen erholsamen und gesunden Schlaf.

Auch Anpassungen für die Sicherheit im Schlaf oder in der Höhe, um das Aufstehen zu erleichtern sind möglich.





Pharmacie De Lallange

Serge Oth



**156 Rue de Luxembourg
L-4222 Esch-sur-Alzette
Tel : +352 55 24 42 1
Fax : +352 57 02 46**

Union Luxembourgeoise des Consommateurs nouvelle a.s.b.l.

55, rue des Bruyères

L-1274 Howald

Telefon/Téléphone: 49 60 22 – 1

E-Mail/courriel: info@ulc.lu

www.ulc.lu

Büroöffnungszeiten in Howald (nur nach Terminvereinbarung)	Heures d'ouverture des bureaux à Howald (consultations uniquement sur rendez-vous)
Von 8.00 bis 12.00 Uhr und von 13.00 bis 17.00 Uhr Telefonische Sprechstunde von 8.00 bis 13.00 Uhr (montags, mittwochs und freitags) bzw. von 8.00 bis 12.00 Uhr (dienstags und donnerstags)	De 8.00 à 12.00 heures et de 13.00 à 17.00 heures Permanence téléphonique de 8.00 à 13.00 heures (les lundis, mercredis et vendredis) resp. de 8.00 à 12.00 heures (les mardis et jeudis)
Beratungen durch Rechtsanwälte und Steuerberater nur nach Terminvereinbarung	Consultations par des avocats et experts fiscaux uniquement sur rendez-vous
Wöchentliche Beratungen durch ULC-Berater in Ettelbrück (Maison sociale)	Consultations hebdomadaires par des conseillers de l'ULC à Ettelbruck (Maison sociale)
40, avenue Salentiny donnerstags von 14.00 bis 16.00 Uhr	40, avenue Salentiny les jeudis de 14.00 à 16.00 heures.
Wie werde ich Mitglied?	Comment devenir membre?
Scannen Sie den QR-Code oder besuchen Sie unsere Internetseite www.ulc.lu . Sie können per Überweisung, Payconiq oder Kreditkarte online zahlen.	Scannez le code QR ou visitez nous sur www.ulc.lu . Vous pouvez payez par virement, par Payconiq ou par carte bancaire en ligne.



facebook

Pour suivre les actualités de l'ULC, inscrivez-vous dès maintenant et rejoignez-nous !

L'ULC sur facebook :

<http://www.facebook.com/>

UnionLuxembourgeoisedesConsommateurs



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Protection
des consommateurs