



les cahiers de l'autonomie

les services complémentaires de l'aide à domicile



Esch/Alzette
Port payé
PS/610

Sommaire

Les repas à domicile Alain Thomas Responsable de l'hostellerie et restauration Croix-Rouge luxembourgeoise	3
Coiffer à domicile, un choix professionnel	5
HELP vous aide à être chic... ..	6
PostMobil Le service postal qui vient chez vous!	7
Pédicure médicale à domicile? Albert Lammar, diplômé en pédicure médicale	8
Commission 3 ^e âge Marielle Oberweis, Chargée de direction Muselheem	9
Le Service Social de Proximité de la Croix-Rouge luxembourgeoise Patrick Salvi, directeur social	10
Info-Social Service d'accueil et d'information téléphonique	12
L'accueil temporaire en Maison de Soins ou «Lit de vacances» Bernadette Theis, infirmière graduée, chargée de direction de la Maison de Soins	13
Le Tricentenaire	14
Réseau Objectif Plein Emploi Les services de proximité proposent des activités culturelles variées	16
La page du lecteur	17

Edito

Mesdames, Messieurs,

Cette édition des cahiers de l'autonomie porte sur un certain nombre de prestations qui ne sont pas directement liées aux soins mais auxquelles revient néanmoins une grande importance. Aux yeux de HELP les services d'aide à domicile doivent être composés de façon à correspondre aux besoins individuels des patients. Il est vrai que pour des personnes malades ou handicapées les soins jouent un rôle très important. Mais il faut tout une série de prestations complémentaires pour rendre la vie à domicile non seulement viable mais agréable. Ce bulletin vous fait connaître un certain nombre de possibilités que HELP offre régulièrement en complément des aides et soins. On sait d'expérience qu'il existe au Luxembourg une bonne offre de prestations, mais il est souvent compliqué de trouver l'offre adéquate et de la coordonner avec les autres services. HELP peut vous aider dans cette tâche. HELP ne veut pas se borner à la seule prestation de soins mais est une sorte d'agence qui vous aide à trouver les solutions qui correspondent le mieux à votre situation. Afin que chaque jour se présente bien, avec tout ce qu'il vous faut.

Michel Simonis

Directeur Help-Doheem Versuergt

Comité de rédaction:
les collaborateurs du réseau Help

Editeur responsable:
José Luxen, coordinateur général du réseau Help

Adresse de rédaction:
54, rue Emile Mayrisch • L-4240 Esch-sur-Alzette • tél. 26 70 26

Graphisme: Paprika+ • Bascharage • tél. 26 501 775

Imprimerie: Watgen • Luxembourg • tél. 43 84 86-1

Photos: Marc Deloge, Gérard Bazi, Michel Simonis, José Luxen, divers

Les cahiers de
l'autonomie paraîtront
4 fois par année.

Les textes transmis
sont publiés sous la
responsabilité des
auteurs respectifs.

Tirage: 6.000 exemplaires

Les repas à domicile

Alain Thomas

Responsable de l'hôtellerie et restauration
Croix-Rouge luxembourgeoise



> Le premier médicament, c'est la nourriture saine

Help: Monsieur Thomas, pouvez-vous vous présenter à nos lecteurs?

Alain Thomas: Au sein de la Croix-Rouge, je veille au bon fonctionnement de l'hôtellerie et de la restauration. Soulignons les différentes structures:

- au niveau de la jeunesse, les maisons relais,
- au niveau des personnes âgées, le CIPA de Junglinster, le centre de convalescence Emile Mayrisch à Colpach, le Val de Kayl ainsi que les clients à domicile desservis par

le service «repas à domicile» qui s'élève à environ 250 repas quotidiennement.

Notre slogan concernant les repas à domicile:

“ un autre regard sur une nourriture de qualité et des repas équilibrés qui permet à l'individu de passer un moment agréable”.

Help: la qualité, un mot à la mode?

Alain Thomas: Pour nous, la qualité des repas est essentielle. Certains clients rencontrent des difficultés à mastiquer par exemple certaines viandes. Nous allons adapter la cuisson et trouver un juste milieu entre la saveur, l'apport de vitamines et la facilité d'absorber ces aliments. La pré-

sentation est soignée, chacun mange d'abord avec ses yeux.

Le choix des menus repose sur la production saisonnière et sur des recettes traditionnelles luxembourgeoises. C'est un élément important, le repas est aussi un moment de souvenirs. Nous essayons d'utiliser le plus possible de produits frais, des fruits ou des légumes en respectant le rythme des saisons.

Je vais vous confier notre meilleure recette:

Le jardin de Colpach est entretenu par deux experts, Nico Liber et Jean-Marie Biot.

Régulièrement, ils fournissent des aliments frais en cuisine et je vous conseille de regarder les photos de ce magnifique espace. Que se soit des carottes, betteraves, céleri, courgettes, salades, potirons ou poireaux sans oublier les petits fruits de saisons.

Les aliments frais, cultivés sur place sont les meilleurs ingrédients.

A la veille de l'été, chacun reparle de la canicule ou de l'hydratation de la personne âgée. Nous sommes sensibles à ce fait et nous veillons à fournir un



> Préparer de bons plats avec d'excellents aliments et au service des personnes fragilisées

potage vrai, riche en fibres. L'hydratation fait partie également de notre concept.

Chaque acteur au sein de ce service a une fonction précise et réalise les tâches selon les procédures retenues. Ces procédures d'hygiène, et de sécurité alimentaire font partie de notre quotidien.

Help: certains nous disent que les repas sont copieux au Luxembourg?

Alain Thomas: C'est vrai que nous fournissons des quantités supérieures comparativement à nos pays voisins. De nombreux clients nous signalent qu'ils consomment une partie du repas le soir.

Help: le passage du livreur à domicile, un rituel?

Alain Thomas: La livraison reste un moment fort. Le dialogue du livreur avec la personne âgée crée une relation sociale. Le livreur fait partie des équipes des travailleurs sociaux ou de santé au sein de l'institution et les informations peuvent ainsi remonter vers d'autres professionnels et permettront par la suite d'amener des réponses adaptées à la demande.

Help: un petit mot?

Alain Thomas: Je souhaite remer-



cier tous nos collaborateurs qui apportent chaque jour le meilleur d'eux-mêmes pour préparer et fournir un repas équilibré.

Help: et l'avenir?

Alain Thomas: En décembre 2009, nous allons inaugurer les nouvelles installations au sein du nouveau centre de convalescence à Colpach.

Le concept s'appuiera certes sur un équipement moderne et performant, mais également l'effort portera sur l'approche sociale du repas.

La préparation des repas en liaison chaude laissera la place à



la liaison froide.

Le client décide l'heure du repas et il disposera d'une latitude de 1h30 pour consommer.

Nous reviendrons de façon plus précise dans un des prochains cahiers de l'autonomie.

Les produits du jardin seront toujours valorisés.

Help: quelques mots pour conclure?

Alain Thomas: Le moment du repas reste un moment de bonheur, essayons qu'il soit agréable.

L'axe humain sera valorisé et nous mettrons tout en œuvre pour offrir à tous nos clients une réponse à leur attente, un menu adapté à leur souhait et à ses habitudes.

Notre client n'est-il pas roi?

Je vous donne rendez-vous dans un prochain article où je serai à même de vous détailler davantage les différentes étapes de préparation des repas au sein de la Croix-Rouge.

José Luxen

Coiffer à domicile, un choix professionnel

C'est avant tout une activité relationnelle. Un lien se crée et c'est souvent avec plaisir que nous retrouvons nos clients .

Demande d'un rendez-vous

C'est une activité de proximité. L'organisation du planning a toute son importance pour éviter des trajets inutiles. Nous avons besoin d'un matériel conséquent et la distance avec les places de parking pose quelques soucis. La demande de passage à domicile est faite par la famille, le patient. Il est vrai que certains contactent d'abord le réseau Help pour s'informer des différentes possibilités.

Nous essayons de communiquer les tarifs dès la demande «de rendez vous» pour éviter tout malentendu par la suite. Ceux-ci varient d'un coiffeur à domicile à l'autre.

1^{ère} visite

Pour le client c'est un moment particulier, un nouveau contact va se créer et c'est une forme d'inconnue. Le professionnalisme et le savoir être du coiffeur va faciliter ce «premier contact».

Pour le coiffeur, il est combien important de favoriser une relation humaine rapidement. Le sourire ne suffit pas.

La place du toucher dans notre profession n'est pas négligeable. Nous sommes en contact avec les cheveux du patient. Nous abordons le thème de l'esthétique, de la beauté et des nouvelles tendances.

Matériel

Tous les soins proposés au salon sont possibles à domicile: le lavage de cheveux, la coupe, la permanente, le brushing, la mise en pli, la coloration et aussi certains traitements conseillés par le coiffeur. Nous emmenons tout le matériel nécessaire.

Certaines adaptations sont nécessaires et c'est surtout le lavage de cheveux qui demandent le plus

Témoignage
de Madame
Ginette
Djemana de
Bonnevoie



J'aurai mes 81 ans le 1^{er} août 2009.

Je suis veuve depuis 25 ans et j'habite un appartement au rez de chaussée, le télé-alarme a été installé et je l'ai utilisé lorsque je suis tombée. Je peux dire qu'il m'a sauvé la vie.

Les visites sont régulières et un autre locataire passe quelques fois me voir.

Au environ de 15h30, je vais prendre le temps de faire mes courses. Au magasin de la Coopérative de Bonnevoie, je ne rencontre plus beaucoup de connaissances pour faire la causette. Pour les repas je me débrouille et je cuisine ce que je souhaite. Ce midi j'ai opté pour des fruits.

Ma fille est coiffeuse ainsi que ma nièce. C'est une chance car je ne me déplace plus au salon de coiffure, elle réalise une permanente ou une mise en plis. Le lavage de cheveux n'est pas aisé mais on s'adapte.

Les soignants de l'antenne de Luxembourg passent deux fois par jour depuis deux ans et demi. Tout se passe bien et j'apprécie leurs visites.

*Photo prise en présence de Clara, soignante,
antenne de soins Help - Doheem versuergt,
Luxembourg-Sud.*

d'attention. Certains positionnements sont douloureux pour la personne et nous recherchons une alternative. Le lavage des cheveux est difficilement réalisable en se penchant en arrière par exemple.

Le moment fort

Lors de la présentation du miroir, c'est un moment privilégié.

La personne perçoit son image et évalue le travail esthétique réalisé.

HELP
26 70 26

HELP vous aide à être chic...

...son salon de beauté vous accueille au Centre de Jour de Junglinster!



Les Centres de jour de Doheem Versuergt souhaitent mettre à la disposition des clients du réseau Help l'utilisation de leur salon de beauté, situé dans le Centre de jour de Junglinster.

Dans le cadre des heures de soutien individuel et sur réservation, les soignants peuvent accompagner les clientes pour une séance de beauté, dans un nouvel

espace où elles pourront bénéficier de petits soins esthétiques tels que: masques de beauté, massages relaxants, maquillage du visage, soins des ongles, etc.

Elles seront accueillies chaleureusement par Sonia ou Paula et une collation leur sera offerte.

Les séances au salon de beauté sont gratuites, mais

les pourboires sont acceptés, (ils permettront de réapprovisionner le salon de beauté en produits cosmétiques).

L'offre du salon inclut également la vente de bijoux de fantaisies.

Nous espérons que ce nouveau service permettra aux antennes de compléter leur gamme d'activités et de sorties, dans le cadre des actes de soutien individuel et qu'il apportera des moments de détente et de bien être à toutes nos clientes.

Très cordialement,
Sonia et Paula



Laissez-vous tenter!

**40, rue du Rham
L-6142 Junglinster
Tél.: 27 07 06 02**

croix-rouge 
luxembourgeoise

**Le service postal
qui vient chez vous!**



POSTMOBIL

PostMobil

Message de Marc Gloesener

Chef du département réseau de vente
de l'entreprise des P&T

Service postal universel

La poste distribue le courrier chaque jour ouvrable du lundi au vendredi. Le facteur, le plus souvent titulaire de la tournée, est à la disposition des clients pour des questions relatives aux services postaux et signale par exemple aussi une boîte à lettre non vidée.

Porteurs de journaux

6 jours sur 7, une équipe de 250 porteurs couvre l'entièreté du territoire luxembourgeois pour remettre les quotidiens au plus tard à 6h30 dans les boîtes à lettres des abonnés.

Le service postal qui vient chez vous!

Soucieux d'offrir un service de qualité et de proximité, la poste a développé ce service depuis quelques années. Vous pouvez effectuer gratuitement vos opérations postales depuis chez vous.

Fonctionnement

Il suffit de demander le service requis auprès de votre facteur ou, à défaut, par téléphone auprès du bureau de poste de votre choix. Le lendemain de la commande le facteur se présentera à votre domicile afin de vous rendre le service demandé.



Pédicure médicale à domicile?

Albert Lammar

Diplômé en Pédicure médicale



Pourquoi prendre une pédicure médicale?

Le travail d'une pédicure médicale?

Quelques mots et explications rapides et simples

Le pied à risque

La pédicure médicale pratique l'hygiène du pied, informe et conseille le client dans le but de maintenir les pieds en bonne santé.

Il traite les affections et les ongles des pieds afin de procurer un soulagement aux patients.

Indications

Les personnes âgées et les personnes malades (diabète, problèmes cardio-pulmonaire, psoriasis, rhumatisme, etc), sont

confrontées régulièrement avec des problèmes aux pieds.

Exemples: Cors, mycoses, ongles incarnés, hyperkératoses, callosités, déformations des orteils (orteils en marteau, etc).

Intervention de la pédicure médicale

Coupe d'ongles: professionnellement.

Soulagement des douleurs:
ongles incarnés?
dégagement de l'ongle et pansement

Déformation du pied:
Hallux valgus - orteils en marteau, etc?
pose d'orthèses

Mycoses:
Peaux et ongles?
nettoyage en profondeur et soin spécifique.

Callosités:
Cors et durillons?
enlèvement et pansement.

Déroulement:

- 1 petit entretien avec la personne (respecter la prise de divers médicament comme anticoagulants et insuline)
- 2 désinfection et préparation du matériel de pédicurie
- 3 désinfection des pieds
- 4 examen des pieds en profondeur
- 5 coupe des ongles et soulagement des divers douleurs constatées.
- 6 petit massage très léger
- 7 désinfection finale
- 8 conseil de soin futur et suivi

Durée du soin: environ 1 heure.

HELP
 **26 70 26**

Petite sagesse indienne:

"On t'a donné une tête pour que tu réfléchisses aussi sur tes pieds!"

Antenne Help-Doheem-Versuergt
Luxembourg-Sud

Témoignage de
Mme Mathilde Wanderscheid
de Bonnevoie



Regardez ce cadre, c'est un souvenir lorsque j'étais bénévole à la Croix-Rouge.

Après la mort de mon mari, j'ai continué à me déplacer seule à l'extérieur.

Maintenant je n'ai plus de voiture pour me voyager mais les enfants et les soignants de l'antenne m'aident pour les courses. Parfois je prends aussi le bus. Le dimanche, je le passe auprès de ma fille à Leudelange ou de mon fils à Merttert.

Je ne me déplace plus au salon de coiffure. La coiffeuse et la pédicure passent à domicile. Vous m'y

faites penser, le rendez-vous est fixé à demain, il est temps que la pédicure intervienne. Cela prend moins d'une heure et nous pouvons aussi échanger quelques propos.

Comme je suis diabétique, ma fille n'a plus souhaité me couper les ongles; et c'est ainsi que nous avons fait appel à une pédicure professionnelle.

C'est assez simple, le rendez-vous de la prochaine visite est fixée lors du soin.

Je crois que je suis toujours positive malgré mon âge.

Commission 3^e âge

Marielle Oberweis

Chargée de direction Muselheem



Les commissions scolaires, des étrangers et des loyers sont obligatoires dans chaque commune. Elle relève d'un texte législatif.

Les commissions des jeunes, du troisième âge ou de la famille sont facultatives. Elles ont un rôle d'avis auprès du conseil communal. Chaque commune en prend librement l'initiative.

Les nominations des représentants se font après l'installation du nouveau conseil communal.

A la commune de Mertert, la commission du 3^e âge est composée de 11 membres, ces membres représentent les différentes tendances politiques.

Les réunions ont lieu 10 fois par an.

Cette commission regroupe la commission de la famille, de l'intégration et de seniors.

La mission est de faire des propositions ou de donner des orientations auprès du conseil communal dans le domaine du

bénévolat, des différents services d'aides à la personne, des activités de loisirs proposées au club senior, à l'amiperas ou aux associations.

Concrètement, nous avons proposé d'élargir le portage des repas à domicile et de passer ainsi de 5 à 7 jours sur 7. Le conseil communal a approuvé cette proposition.

D'autres suggestions ont été retenues au niveau de la mobilité, de l'accessibilité et également concernant le programme des différentes activités culturelles.

Comme Présidente, je souhaite garder un dialogue constructif et de développer davantage les échanges entre les habitants de la commune. Certaines personnes vivent des moments difficiles, être à leur écoute et les accompagner individuellement fait partie aussi de nos missions.

Les initiatives intergénérationnelles et interculturelles sont prises davantage en compte. Il

est combien important de porter un nouveau regard sur ceux qui nous entourent? C'est s'autoriser à penser que rien n'est figé, que nous pouvons faire évoluer les mentalités et les comportements.

Faire "se frotter" les âges, c'est faire un pas de plus vers davantage d'humanité.

Des plus petits aux plus grands, des plus âgés aux plus jeunes, s'accompagner c'est transmettre ses savoirs faire, son savoir être et faire vivre la rencontre des âges.



Date d'établissement:
le 25 août 1987 à la
Mairie "Um Prënz"
à Wasserbillig.

Siège de l'association:
12, rue St. Martin
à Wasserbillig

Le Service Social de Proximité de la Croix-Rouge luxembourgeoise

Une aide essentielle pour l'équilibre et le bien-être de la personne à domicile.

La santé est une notion relative! Bien souvent, dans l'esprit des gens, elle se limite à l'absence de maladie ou d'infirmité. Du moins, on a souvent tendance à penser qu'être en bonne santé, c'est lorsque l'on ne ressent aucune douleur physique.

Après les événements de la 2^e guerre mondiale, l'Organisation Mondiale de la Santé (O.M.S) a voulu décrire le terme de la santé d'une manière plus complète. C'est ainsi qu'en 1946, une définition bien plus précise spécifie que la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social. Et nous y voilà!

On introduit, dès lors, au sein de la définition, la notion du bien-être social au même titre que le physique et le mental. On reconnaît maintenant l'importance de cet équilibre entre le physique, le mental et le social.

Et en effet, on ne peut plus faire abstraction de ce cet élément essentiel qu'est le social dans la vie de tous les jours. En ces temps de crise, le risque de perdre son emploi est réel et une partie de notre population se fait du souci quant à l'avenir devenu plus incertain. Pour d'autres, le remboursement de dettes à la banque ou le loyer exorbitant plongent une famille dans la détresse. Pour

certain, le simple geste de remplir son caddie au supermarché est une épreuve difficile. La recherche d'un logement devenu souvent inaccessible, vivre seul(e), élever ses enfants après des séparations préoccupantes, toutes ces situations ont des répercussions sur notre état général et déséquilibrent notre capital santé. Quand le moral est atteint, on se laisse aller vers des dépressions, on développe des maladies qui vont du simple problème de peau vers les maladies les plus diverses et les plus fatales. Beaucoup d'études vont dans le sens d'une conséquence directe quand l'équilibre est

rompu entre le mal social et la maladie physique ou psychique.

Le Service Social de Proximité (SSP) de la Croix-Rouge luxembourgeoise est composé d'une équipe de 40 assistant(e)s sociaux qui sont amenés à écouter et à comprendre vos problèmes sociaux, à poser un diagnostic social et à vous prodiguer un traitement social. Depuis 2001, ce service de première ligne travaille avec l'ensemble des acteurs sociaux du réseau social luxembourgeois. L'assistant(e) social(e) est amené à aider les personnes dans la détresse, en offrant les premières interventions utiles et nécessaires, matérielles et financières, administratives et légales. Comme généraliste du travail social, il collabore également avec l'ensemble des professions de santé. Ce n'est qu'en joignant collectivement tous les

Esch/Alzette	89, rue J-P Michels L-4243 Esch-sur-Alzette	T. 26 17 33-1
Dudelange	56, rue du Parc L-3542 Dudelange	T. 51 62 62-1
Differdange	23, Grand-Rue L-4575 Differdange	T. 58 56 58
Luxembourg	2, rue G.C. Marshall L-2181 Luxembourg	T. 48 83 33-1
Mersch	17, rue de la Gare L-7535 Mersch	T. 32 58 20
Grevenmacher	20, route du Vin L-6794 Grevenmacher	T. 75 82 81-1
Ettelbrück	1, avenue J.F. Kennedy L-9053 Ettelbrück	T. 81 92 92-1
Clervaux	86, Grand-Rue L-9711 Clervaux	T. 92 91 71
Diekirch	5, rue des Fleurs L-9231 Diekirch	T. 80 92 15
Echternach	56, rue André Duchscher L-6434 Echternach	T. 72 03 02-1
Rédange/Attert	74, Grand-Rue L-8510 Rédange-sur-Attert	T. 23 62 16 28
Wiltz	4, avenue Nic Kreins L-9536 Wiltz	T. 95 76 54

Message de Patrick Salvi

directeur social



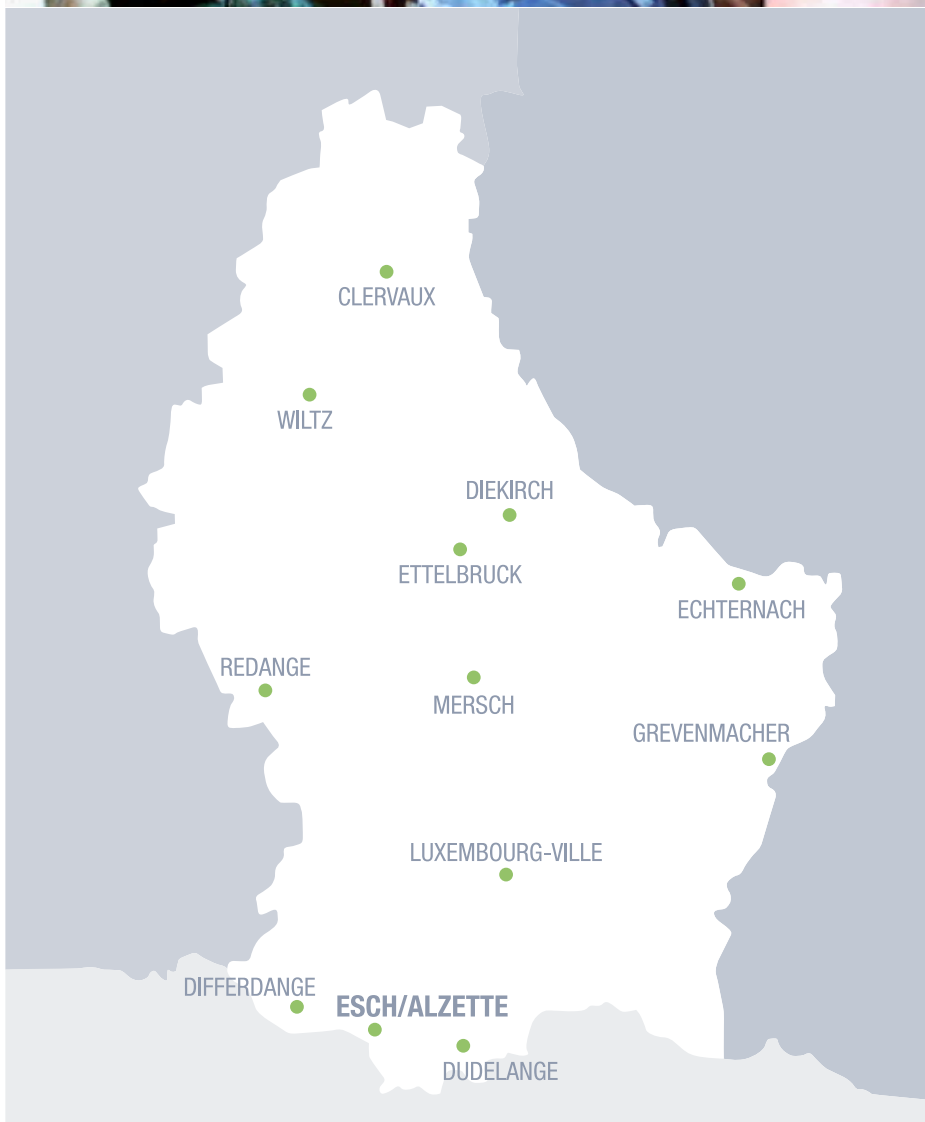
fragments d'aides et de compétences des différents services et professionnels, que l'on pourra rétablir l'équilibre complet d'une situation de santé fragilisée dans son ensemble.

Le Service Social de Proximité a traité 6.826 dossiers en 2008 et plus de 2.179 visites à domicile ont été réalisées. Pour ne citer qu'un chiffre, c'est 13.163 demandes d'aides sociales diverses qui ont été adressées aux différents ministères, et services publics, aux administrations communales et offices sociaux, aux œuvres et institutions publiques et privées. (RMG, maisons de retraite et de soins, assurance dépendance, assistance judiciaire, etc).

Les 40 travailleurs sociaux sont répartis à travers tout le pays dans 12 antennes et proposent également des permanences sociales et collaborations avec les 116 communes du Grand-Duché de Luxembourg.

Un numéro pratique
pour toutes
les informations
Tél.: 261733-1

croix-rouge 
luxembourgeoise



Info-Social

Service d'accueil et d'information téléphonique N° d'appel gratuit 8002-98 98

N° d'appel gratuit 8002-98 98
«Info Social» - Service d'accueil et d'information téléphonique

Il est assuré par des travailleurs sociaux qui répondent aux multiples questions des ressortissants suivants:

ASSURANCES SOCIALES
EDUCATION
ENFANCE
IMMIGRATION
FAMILLE/FEMMES
DETRESSE
JEUNESSE
JUSTICE
HANDICAP
LOGEMENT
MATERNITE
PERSONNES AGEES
SANTE
TRAVAIL, etc

L'INFO-SOCIAL est accessible sous le numéro d'appel gratuit du lundi au vendredi de 9H00 à 12H00 et de 13H00 à 17H00.

 **8002-9898**

Le service a été créé en 2000 par la Ligue médico-sociale pour combler des lacunes dans le domaine de l'information et de l'orientation dans le domaine social.

L'objectif primordial de ce service est de simplifier l'accès aux prestations sociales et de proposer une information rapide ainsi qu'une orientation concrète sur toutes questions à caractère social.

Les assistants d'hygiène sociale et les assistants sociaux de la Ligue médico-sociale, présents dans toutes les communes du pays (Service d'accompagnement social, Service régional d'Action Sociale, Service social à l'Ecole, Consultations pour Nourrissons et Jeunes Enfants) constituent l'équipe idéale et compétente pour donner suite aux appels qui peuvent provenir aussi bien de personnes privées que de professionnels.

En bref!

L'INFO-SOCIAL est un service d'information téléphonique pour toute question d'ordre social.

Il est gratuit, anonyme et confidentiel.

 **8002-9898**

Il s'adresse à toute la population.

lundi - vendredi

9H00 à 12H00

13H00 à 17H00



Ce rôle d'accueil, d'information et d'orientation s'intègre en substance et par tradition dans les racines mêmes de l'action sociale et médico-sociale de la Ligue médico-sociale, fondée en 1908.



L'accueil temporaire ou «Lit de vacances»

Message de Bernadette Theis

Infirmière graduée, chargée de direction
de la Maison de Soins de Steinfort



Se préoccuper de personnes présentant une perte d'autonomie entend aussi aider et accompagner les membres de l'entourage qui, chaque jour, durant des mois, voire des années, s'investissent à leurs côtés.

Le législateur, à travers la loi de l'Assurance Dépendance en place au Grand-Duché de Luxembourg depuis 1999, a reconnu le rôle important joué par ces familles/entourage, appelées «**aidants informels**».

Mais cette reconnaissance n'allège en rien le rôle que ces personnes assument.

Présence, aides de tous ordres réalisées au quotidien entraînent inévitablement une fatigue de l'aidant, à plus ou moins long terme.

L'accueil temporaire est une solution de répit que certains établissements offrent à ces personnes.

C'est l'objectif que poursuit la Maison de Soins de Steinfort en réservant, toute l'année, un «**lit-vacance**», en chambre individuelle, dans son unité sécurisée.

Le déclenchement d'un accueil en hébergement temporaire peut être lié soit à la personne âgée elle-même (situation de danger à domicile, manque de contacts et de liens sociaux), soit à son environnement (lieu de vie inadapté ou non sécurisé et départ en

vacance des proches).

Durant ce séjour, l'**humanisation** et la **socialisation** du soin doivent être une priorité.

L'accueil temporaire revêt plusieurs **avantages**:

- Il permet aux aidants de **faire une pause**. Ils se reposent, partent eux-mêmes en vacance: ce n'est pas un abandon, mais simplement l'opportunité de se refaire une santé, d'**éviter l'épuisement physique** ou le temps d'un séjour hospitalier.
- Cela permet aussi d'**éviter l'épuisement psychique**: épuisement, **comportement inadapté** car l'aidant est à bout. Les troubles du sommeil chez la personne dépendante et donc aussi de l'aidant vivant sous le même toit sont des signes avant-coureurs de l'épuisement à prendre en considération,
- Il permet parfois la réalisation de **travaux d'adaptation** et de sécurisation du logement.
- Il permet à la personne dépendante de **poursuivre les actions mises en place au domicile** ou d'en **initier d'autres** selon ses besoins et ses capacités (activités diverses autres que celles dont elle peut bénéficier à domicile).
- Il peut, dans certains cas, permettre à l'aidant de **découvrir du matériel spécifique** adapté aux besoins de son proche. Exemples: drap antichute, pyjama anti-chipot, couverts ergonomiques...

- Il peut aussi aider l'aidant et la personne accueillie à **dédramatiser** et à préparer un **placement définitif futur**.

Il est régulièrement observé que les aidants tirent un profit immédiat de cet hébergement temporaire.

Néanmoins, surtout lors du premier séjour, la difficulté qu'ils rencontrent est liée à l'idée d'accepter d'avoir besoin d'aide pendant un temps, de faire confiance à une équipe inconnue au départ; ensuite, d'assumer le retour à domicile car la situation n'a pas fondamentalement changé.

Le personnel de la Maison de Soins de Steinfort accueille le résident en lit-vacance le vendredi vers 16 heures et lui dit au revoir le vendredi suivant (ou après plusieurs semaines) vers 10 heures.

La réservation de la semaine souhaitée est à faire le plus tôt possible car le lit est souvent réservé des mois avant son occupation et de manière récurrente.

Pour recevoir de plus amples renseignements ou réserver le lit-vacance, vous pouvez vous adresser à Mme Caroline Tibesar, assistante sociale à la Maison de Soins au n° **399 491 2304** ou à: caroline.tibesar@his.lu

Le Tricentenaire

> **Faire mieux, ensemble,
intelligemment,
et dans le bonheur!**

Une vision claire depuis plus de 30 ans

Améliorer la qualité de vie
des personnes en situation
de handicap et de leurs
familles.

Des valeurs simples:

Autodétermination
et inter-responsabilité
dans le respect de la
dignité humaine

Des temps forts:

Accueil - Accompagnement
au Quotidien - Services -
Intégration

Un concept d'accompagnement ambitieux:

Le Tricentenaire assure, en collaboration avec les personnes elles-mêmes et leur famille, les organismes œuvrant dans le domaine du handicap et son Ministère de tutelle, et ce dans le cadre d'un projet éducatif de type socio-pédagogique fondé sur un concept d'approche globale centré sur la personne dans sa dignité humaine et la qualité de vie, l'accueil et l'assistance humaine dans la gestion du quotidien de personnes en situation de handicap notamment par l'hébergement, l'activité en centre de Jour spécialisé, la coordination et la prestation d'aides et de soins, le soutien psychosocial et thérapeutique, la formation et

le travail, le sport et l'animation de loisirs, ainsi que l'intégration sociale.

L'association dispose de 3 services d'hébergement, 2 services d'activités de jour et 1 réseau spécialisé:

Le foyer d'aide aux familles «Emile KÜNSCH» à Walferdange dispose de:

- 22 lits d'accueil temporaire. Ce service permet une possibilité d'hébergement temporaire jour et nuit, programmé ou en urgence pour enfant ou adulte en situation de handicap.
- 6 places en accueil de jour pour enfants et adolescents

La résidence «Nico KREMER» à Heisdorf héberge 38 résidents.

La résidence «A PULTZ» à Prettingen (Lintgen) héberge 12 résidents.

Le Réseau Tricentenaire «Hëllef Handicap» a signé un contrat de prise en charge avec 165 personnes en situation de handicap et cogère le TRIDOC SA, cuisine centrale du parc d'Heisdorf (avec Party service).

Plus de 130 professionnels multidisciplinaires, compétents et enthousiastes, répondent aux attentes et besoins des personnes accueillies.

Le Tricentenaire a également le plaisir de présenter un service

innovateur dans le domaine du «tourisme pour tous»: «3, 2, 1 Vakanz», Service spécialisé de vacances et de loisirs pour personnes en situation de handicap et/ou à mobilité réduite.

Envie d'évasion, de détente, de découverte ou de distraction? Le service «3, 2, 1 Vakanz» propose un large éventail de destinations de vacances et de loisirs, tout en prenant en compte les spécificités des situations de handicap. Le concept «3, 2, 1 Vakanz» a remporté le premier prix au concours «prix DEXIA/ONT de l'innovation culture et tourisme 2008» dans la catégorie «Projets touristiques à caractère innovant d'association sans but lucratif».

Le service propose des formules de vacances variées permettant de répondre de manière personnalisée à la demande de chacun:

Voyage en groupe:

Le voyage en groupe permet au vacancier en situation de handicap et/ou à mobilité réduite d'être accompagné par des professionnels et des bénévoles qui assurent aussi bien l'accompagnement au quotidien, la prise en charge des soins et l'organisation des activités sur place.

Un catalogue annuel renseigne sur les destinations proposées pour toute l'année ainsi que les informations relatives au voyage (la période, le nombre de personnes pouvant participer au voyage,...

Voyage en individuel sans accompagnateur

Le service organise à la demande de la personne le séjour de vacances pour la destination de son choix: voyage et transports, recherche de logements adaptés et organisation des soins, activités sur place.

Voyages en famille

Suite à une destination choisie par la famille, «3,2,1 Vakanz» propose des aides à la recherche de logements adaptés et l'organisation pratique des vacances pour les familles désireuses de partir avec leur membre de famille en situation de handicap.

Les projets à venir dans le cadre de ce service sont:

Mise à disposition/Location de matériel d'accessibilité :

Le service mettra à disposition de toute personne ou groupe en situation de handicap, au Luxem-



bourg ainsi qu'à l'étranger du matériel permettant d'accéder aux différents sites culturels à chaque moment du séjour: la joëlette, la chaise de transfert, les rampes d'accès,...

Sur demande, le service pourra également servir d'intermédiaire dans la location de matériel plus spécifique tel que, par exemple, «soulève-malade»,...

Le service mettra à disposition des organisateurs d'événements culturels (par ex. concert, exposition) du matériel permettant de rendre l'activité accessible à chaque visiteur en situation de mobilité réduite (par exemple: rampes d'accès...).

Le Service d'information:

Le service se veut être une plate-forme d'information sur

tous les thèmes liés directement ou indirectement au thème des «vacances pour tous».

Le service aura sélectionné des fournisseurs capables de procurer à la personne en situation de handicap et/ou à mobilité réduite les moyens de transport, l'hébergement ou la connaissance de sites touristiques adaptés à l'étranger ainsi qu'au Luxembourg. Le service souhaite également être un centre d'information et de consultation pour tous les acteurs du secteur touristique au Luxembourg.

Le 1^{er} juillet 2009:
Ouverture du «Centre Jean HEINISCH» à Bissen, 32 travailleurs handicapés (produit phare de la Coopérative «COOP 300»: chocolaterie) et 48 personnes accueillies en activités de jour.

Tricentenaire



a.s.b.l. reconnue d'utilité publique

Contacts:

Tél: 33 22 33-1

Fax: 33 22 33-344

direction@tricentenaire.lu

www.tricentenaire.lu

www.tridoc.lu

www.coop300.lu

(en construction)

Réseau Objectif Plein Emploi (OPE)

Partager des moments de culture, bavarder, s'amuser... c'est important

Les services de proximité proposent des activités culturelles variées

Depuis plus d'un an, le réseau HELP et certains Centre d'Initiative et de Gestion (CIG) du réseau OPE proposent régulièrement des activités culturelles à nos concitoyens des troisième et quatrième âges. Notre offre culturelle s'adresse à tous, que vous soyez dépendant ou non, que vous viviez chez vous ou en maison de retraite, que vous fréquentiez un foyer de jour ou que vous soyez client du service de proximité de votre CIG.

Les réseaux OPE et HELP se sont associés à la KulturFabrik (Kufa) d'Esch/Alzette et Caramba (société de promotion cinématographique) pour organiser les après-midi mensuelles «Kino a Kaffi». Ce sont des séances de cinéma au Kinosch de la Kufa suivies d'un moment d'échange et de bavardage sur le film autour d'une tasse de café et une part de gâteau au bistrot de la Kufa.

Depuis octobre 2008, nous organisons également des après-midi «KaffiKabarä», c'est-à-dire des thés-dansants avec la participation d'un accordéoniste et de deux acteurs-animateurs du CIGS Archipel. Ces manifestations rencontrent un grand succès, puisqu'elles réunissent à chaque fois une cinquantaine de participants et une vingtaine d'accompagnateurs.

Cette année, nous envisageons de mettre sur pied plusieurs nouveaux événements culturels à

Esch/Alzette mais également sur d'autres communes, comme Schiffange, Mondercange, Hesperange et Steinfort. Ce sera du théâtre, des concerts, du Karaoke ou bien des lectures publiques. Nous établirons l'offre en fonction des désirs et des attentes exprimés par les participants.

L'avis des participants est en effet un élément essentiel de ce projet. Nos concitoyens âgés ont le droit à une vie culturelle qui leur convienne et qu'ils contribuent à construire. Ceci permet d'estomper la crainte qu'ont certains d'altérer la routine quotidienne, en devenant acteur de leur propre vie sociale et culturelle. Cela rompt l'isolement, encourage l'autonomie sociale et culturelle et renforce le droit à une dignité vécue de la vieillesse.

Car la personne âgée est un citoyen à part entière avec un passé, un présent et un avenir. Même dépendante, elle ne peut être perçue uniquement comme un objet de soins. L'accompagnement ne se limite plus à la seule administration de ces-derniers, mais englobe des dimensions sociales et culturelles. Nous voulons ainsi leur réserver un rôle actif dans l'élaboration de nos manifestations culturelles. Car leurs réflexions, leur histoire, leurs valeurs et leurs envies peuvent devenir l'expression du droit fondamental qu'est l'accès et la participation à la vie sociale et culturelle.

Témoignage de
M. Jean Raveane,
CIPA junglinster



Je suis né le 12 octobre 1930 et j'ai habité longtemps à Esch-sur-Alzette. Depuis quelques mois je vis au CIPA de Junglinster où je bénéficie d'un accueil de 6 jours par semaine. Leur programme d'activités est varié et je me suis inscrit cet après-midi au Karaoke. Mme Nicole De Brabanter a organisé le voyage.

J'ai eu l'occasion de chanter et ce fut un véritable plaisir. J'ai bien rigolé, l'ambiance était chaleureuse.

Merci à l'animatrice
Mme Menghi.

Pour vous inscrire
et plus d'informations:

HELP: 26 70 26
CIGL Schiffange: 53 24 39 30
CIGL Esch/Alzette: 54 42 45
CIGL Hesperange: 24 83 61-1
CIGL Steinfort: 26 30 55 03

Réseau
**Objectif
Plein
Emploi**

La page du lecteur



Les cahiers n° 13 abordaient la prise de médicaments.

Nous tenons à remercier les personnes qui ont pris le temps de nous avoir envoyé le questionnaire complété.

Nous avons reçu 32 réponses:

Je me déplace difficilement à la pharmacie

oui: 12 non: 20

Je rencontre des difficultés à me rappeler si j'ai pris les médicaments aujourd'hui

oui: 2 non: 30

J'ai des difficultés à extraire les médicaments de leur emballage

oui: 8 non: 24

J'ai des problèmes à avaler certains cachets

oui: 1 non: 31

Je ne me souviens pas toujours de la raison pour laquelle je prends ce médicament

oui: 9 non: 21

J'oublie parfois de faire renouveler l'ordonnance

oui: 3 non: 29

Je souhaiterais qu'un soignant passe à domicile et m'aide pour la prise des médicaments

oui: 0 non: 32

De plus, plusieurs personnes nous ont contactés par la "Help line" et ont exprimé leurs soucis sur ces sujets.

Pour recevoir régulièrement le bulletin par la poste, renvoyez le coupon ci-dessous:
Sie können dieses Heft regelmässig und kostenlos beziehen.



je soussigné(e) désire recevoir régulièrement le bulletin à l'adresse ci-dessous:
Schicken Sie diesen Gutschein an die untenstehende Adresse.

Nom /Name:

Prénom / Vorname:

rue / Strasse:

code postal / Postleitzahl:

localité / Ortschaft:

**Votre avis nous intéresse:
 Que pensez-vous de
 cette édition?**

**Ihre Meinung interessiert uns:
 Was halten Sie von dieser
 Ausgabe?**

très intéressante
sehr interessant

intéressante
interessant

pas assez intéressante
nicht interessant genug

Coupon à retourner à:

HELP • 54, Rue Emile Mayrisch • L-4240 Esch-Sur-Alzette • Fax: (+352) 26 70 26 70 • info@help.lu

Help s'engage à ne pas fournir ces informations à des tiers et à traiter confidentiellement vos données personnelles.

HELP verpflichtet sich Ihre persönlichen Angaben absolut vertraulich zu behandeln und sie nicht an Drittpersonen weiterzugeben.

Jeu des erreurs

Fälschung und Original



La photo N° 1 diffère de la photo N°2 par 8 fautes. Trouvez-les et marquez-les par une flèche -> ou par X. Vous pouvez envoyer la solution à "Help". Un tirage au sort sera effectué parmi les bonnes réponses. Les trois premiers recevront un prix.

Photo/Bilder: Maurice Gilson



Das Bild No 1 unterscheidet sich von Bild No 2 durch 8 Fehler. Finden Sie sie heraus und kennzeichnen Sie dieselben durch ein -> oder X. Sie können die Lösung an «Help» schicken; die Auslosung erfolgt unter den richtigen Antworten. Die ersten Drei erhalten einen Preis.

Sie können die Lösung an HELP schicken.
Die ersten Drei bei der Auslosung erhalten einen Preis
Pour l'envoi à Help - les 3 premiers reçoivent un prix

Nom /Name:

Prénom / Vorname:

rue / Strasse:

code postal / Postleitzahl:

localité / Ortschaft:

HELP - 54, Rue Emile Mayrisch - L-4240 Esch-Sur-Alzette

Entraînement de la mémoire

Gedächtnistraining

Proposition / Vorschlag: de Maurice Gilson

Dans chaque colonne se trouve un nom caché

Trouver le code (différents symboles)

symbole identique = lettre identique

Où sont les noms: Marcel-Andree-Nicole-Thomas-Claude?

Comment s'appelle la 6^e personne?

In jeder Zeile (waagrecht) ist ein Name versteckt.

Versuchen Sie die Codeschrift (verschiedene Zeichen)

zu entschlüsseln. Gleiche Zeichen bedeuten gleiche Buchstaben

Wo stehen die Namen: Marcel-Andree-Nicole-Thomas-Claude?

Wie heisst die sechste Person?

o	μ	\$	£	€	@
%	*	X	O	μ	<
£	@	μ	>	§	€
μ	@	}}	€	\$	%
μ	&	§	\$	€	€
&	#	£	X	@	€

Scissors icon

Sie können die Lösung an HELP schicken.
Die ersten Drei bei der Auslosung erhalten einen Preis
Pour l'envoi à Help - les 3 premiers reçoivent un prix

Nom /Name:

Prénom / Vorname:

rue / Strasse:

.....

code postal / Postleitzahl:

localité / Ortschaft:

HELP - 54, Rue Emile Mayrisch - L-4240 Esch-Sur-Alzette