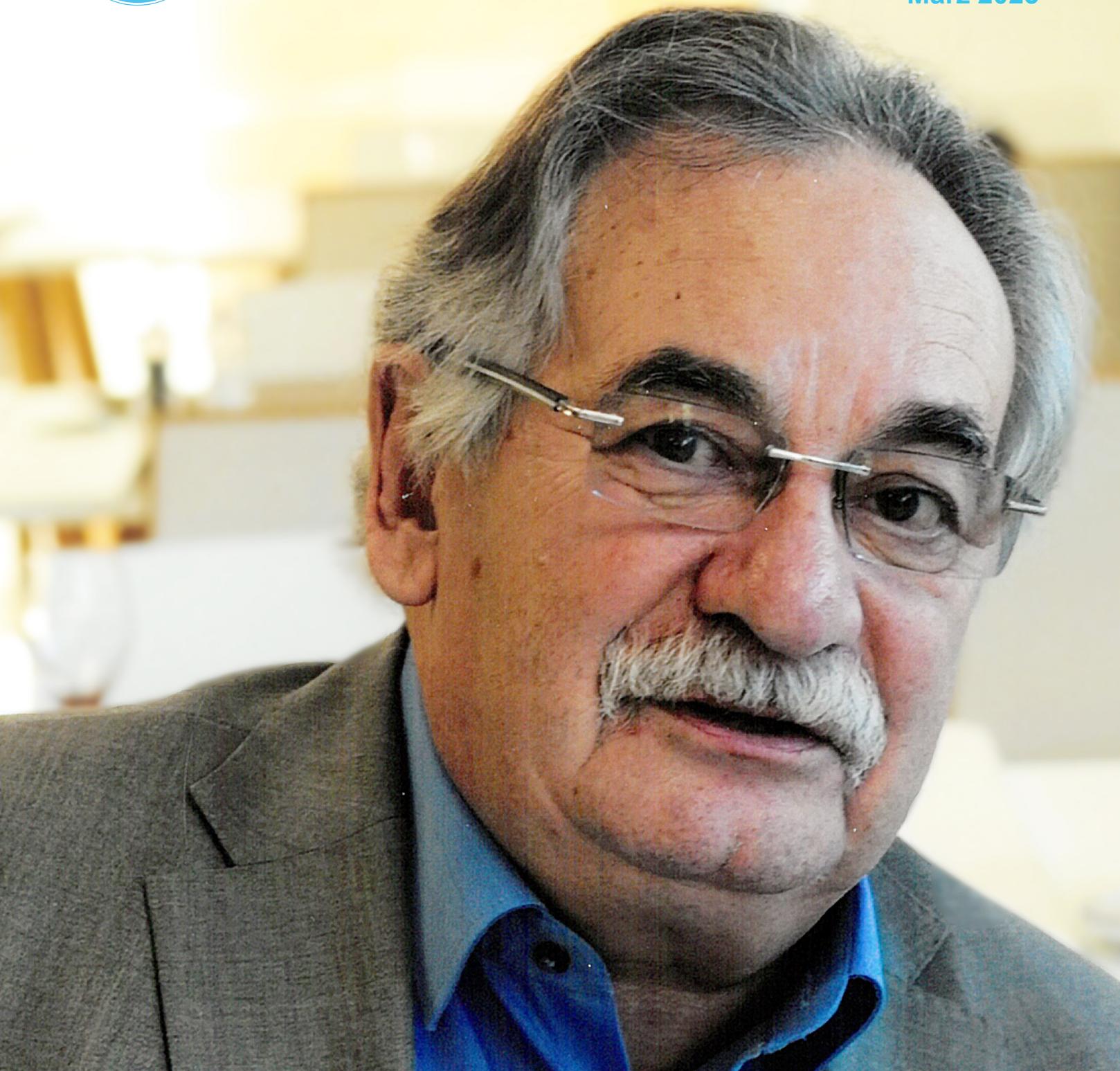


N°74

ELAN

März 2025



Norbert TREMUTH

Neuer Nationalpräsident der AMIPERAS

 **AMIPERAS**
d'Stëmm vun de Senioren



VERSCHIDDENES

MEMBER GINN

Gitt och Dir Member vun der Amiperas

D'Amiperas brauch Är Hëllef an Är Ënnerstëtzung, fir hir berechtegt Fuerderungen am Interessi vum 3. a 4. Alter duerchzesetzen.

Schéckt duerfir w.e.g. deen heiten Umeldeziedel un:

Amiperas
26, Dernier Sol
L-2543 Lëtzebuerg

Da schécke mir lech d'Memberskaart zou, déi **10 Euro** kascht.

Numm a Virnumm:

Strooss an Nummer:

Postleitzahl an Uertschaft:

Mir soen lech am viraus villmools Merci fir Är wäertvoll Hëllef a freeën eis iwwert Är Ënnerstëtzung.



Périodique de l'Amicale des Personnes Retraitées, Agées ou Solitaires a.s.b.l.

M. Norbert Tremuth
PRÉSIDENT NATIONAL

Mme Edmée Anen
SECRÉTAIRE GÉNÉRALE
Tél.: 621 142 820

Mme Liliane Colling
TRÉSORIÈRE GÉNÉRALE
Tél.: 33 13 11

M. Carlo Thissen
VICE-PRÉSIDENT

M. Henri Reding
VICE-PRÉSIDENT

Siège social:
26, Dernier Sol
L-2543 Luxembourg
Tél.: 40 22 22
Fax: 40 20 47

Adresse postale:
B.P. 2234
L-1022 Luxembourg
E-mail: amiperas@pt.lu

Impression:
DROCKMEDIA s.à r.l.
20, rue im Wois
L-8367 Hagen

Tél.: 26 11 92 50
Fax: 27 39 74 39
E-mail: info@drockmedia.lu
Internet: www.drockmedia.lu

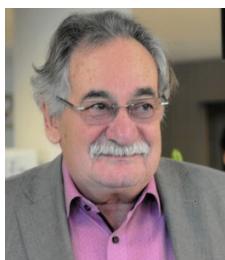
Paraît 4 fois par an

CCPL: LU60 1111 0060 2107 0000
CRRA: LU03 0090 0000 0079 6706

BILL: LU52 0023 1315 6400 0000
BCEE: LU70 0019 1000 2636 0000



Développement dramatique du seuil de pauvreté chez les personnes retraitée au Luxembourg



Chers membres,

Président national de l'Amiperas depuis le 1er février 2025, je suis plutôt un inconnu dans les structures Amiperas mais toujours un « voisin proche » !

De 1979 à 2019 j'ai travaillé à la *Chambre des employés privés*. Puis, après fusion en 2008, à la *Chambre des salariés* d'abord comme conseiller, puis directeur-adjoint et, pour terminer, pendant 15 ans autant que directeur.

Pourquoi voisin proche?

Depuis la fusion de la *Chambre de travail* et de la *Chambre des employés privés* 2008 la *Chambre des salariés*, composée de 60 membres élus, compte parmi elle 6 membres élus retraités. Depuis 2014, madame Edmée Anen d'ailleurs est membre élue de la CSL. Les liens entre l'Amiperas et CSL sont déjà étroits au niveau formation continue où les cours sont gratuits pour membres d'Amiperas. Dans ma fonction de président je propose d'approfondir cette collaboration. Dans un premier temps, vue les travaux d'infrastructures qui s'imposent au siège de l'Amiperas à Bonnevoie, les réunions Amiperas auront lieu à la CSL, rue Pierre Hentges.

De nouvelles initiatives de collaboration sont en discussion et vont être présentées lors de la prochaine assemblée générale prévue pour début juin. Au volet politique, je suis d'avis que notre priorité doit se focaliser sur le débat de la réforme de l'assurance pension.

Il est important de clarifier les faits

Les pensions de vieillesse du régime général ne sont pas excessives :

- Seulement 4,19% des retraites dépassent les 6.000€ brut par mois et 0,14% les 8.000€.
- Près de 23% des résidents perçoivent une pension inférieure à 2.000€ brut par mois.
- Le taux de pauvreté des retraités au Luxembourg a plus que doublé en dix ans et s'élève désormais à 10,7%.
- La pensions minimale actuelle de 2.293€ brut par mois pour une carrière complète de 40 ans étant bien inférieure au seuil de pauvreté.

L'argument selon lequel une réforme rapide serait nécessaire en raison d'une crise financière imminente est infondé. La *Caisse de pension* (CNAP) dispose de quelques 30 milliards d'euros de réserves, suffisantes pour verser les pensions pendant 4,3 ans sans cotisations. Des milliers de personnes âgées ne peuvent plus s'offrir une maison de retraite au Luxembourg par leurs propres moyens – c'est ce qui ressort d'une étude de la *Chambre des salariés* (CSL).

76% des retraitées ne peuvent pas payer une place dans un « Centre intégré pour personnes âgées »

Ceci est dû au fait que leur pension est nettement inférieure au prix mensuel moyen d'une chambre individuelle, soit 2 452 euros. La vie assistée est également trop chère pour de nombreuses femmes âgées: pour 44%, la retraite n'est pas suffisante pour payer le prix mensuel de 1 718 euros.

Dans les maisons de retraite, la situation est pire; ici, une moyenne de 2 706 euros sont dus pour une chambre - un montant que 79 % des femmes ayant besoin de soins ne peuvent pas payer. Une image similaire apparaît chez les hommes, mais à un moindre degré que chez les femmes.

- Près de 22 % perçoivent une pension de vieillesse inférieure au prix moyen d'une chambre individuelle dans un centre pour personnes âgées.
- Environ 28 % ne peuvent pas se permettre de vivre dans une maison de retraite;
- Et pour 9% la place en foyer dans une institution résidentielle assistée est trop chère.

Si l'on compare les coûts mensuels des institutions aux montants des pensions des personnes âgées, il est évident que l'offre actuelle pour les personnes à faible revenu n'est pas abordable.

Norbert TREMUTH
Président National de l'Amiperas



AUS DE SEKTIOUNEN

Assemblé générale et conseil d'administration 2025

Generalversammlung vun der Delegatioun

Luxembourg, le 1er février 2025

Comme suite aux votes de l'assemblée générale ordinaire du 1er février 2025, le nouveau président national Norbert TREMUTH, élu à l'unanimité par les délégués de l'assemblée générale ordinaire, pria les membres présents du nouveau conseil d'administration de se réunir afin de procéder à la constitution du nouveau bureau exécutif.

Dans la suite, les membres présents ont nommé par vote unanime :



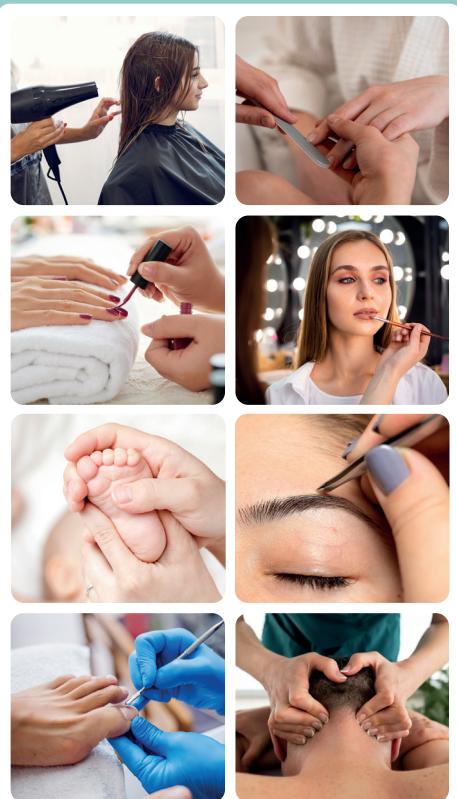
- | | |
|-------------------|--|
| • Henri REDING | Vice-président |
| • Carlo THISSEN | Vice-président |
| • Edmée ANEN | Administrateur chargé de la gestion de l'association (Secrétaire générale) |
| • Liliane COLLING | Administrateur chargé des affaires financières (Trésorière générale) |

Le bureau exécutif de l'Amiperas asbl se compose dès lors comme suit :

- | | |
|-------------------|--|
| • Norbert TREMUTH | Président national |
| • Edmée ANEN | Administrateur chargé de la gestion de l'association |
| • Liliane COLLING | Administrateur chargé des affaires financières |
| • Henri REDING | Vice-président |
| • Carlo THISSEN | Vice-président |



Elo och bei lech doheem!



AM ALLDAG FIR IECH DO

Eisen Service Bien-Être an Coiffer

- Coiffure
- Maquillage
- Manikür
- Epilatioun
- Medizinesch Pedikür
- Reflexzonenbehandlung



Huelt lech Äre Rendez-vous

24 25 93 93





AUS DE SEKTIOUNEN

Assemblé générale et conseil d'administration 2025

Generalversammlung vun der Delegatioun

Duerno gouf natierlech och nach e Patt zesumme gedronk an op den neie Conseil d'Administration am Joer 2025 geprost. Hei e puer Photoën vun dem Dag.





IESSEN AN DRENKEN

Bitter nötig

Bitteren Lebensmitteln gehen wir gerne aus dem Weg. Zu Unrecht, denn sie tun viel Gutes für unsere Gesundheit. Hier lesen Sie, was genau - und wie wir zu mehr Bitterstoffen kommen.

Mit «bitter» verbinden wir nichts Gutes. Schon unsere Sprache zeugt davon: bittere Not, bittere Pillen und ein bitteres Ende - wer möchte all das schon? Ganz ähnlich ergeht es unserem Geschmackssinn:

Von den fünf Geschmacksrichtungen, die wir mit der Zunge erfassen können - neben bitter sind es süß, sauer, salzig und umami -, ist «bitter» die unbeliebteste. Kein Wunder, wurde sie in den letzten Jahrzehnten aus vielen Lebensmitteln herausgezüchtet. Mit Gurken, Brokkoli, Rosenkohl und Artischocken machen wir heute kaum noch bittere Erfahrungen.

Warum mögen wir Bitteres nicht?

Die meisten in der Natur vorkommenden Giftstoffe schmecken bitter und werden von Mensch und Tier deshalb gemieden. Viele Pflanzen machen sich diesen Mechanismus zunutze und produzieren zur Abwehr von Fressfeinden bittere Substanzen. Diese können tatsächlich giftig sein, aber eben auch gesund. Mitunter sogar sehr gesund.

Kann ich mich an den Geschmack von Bitterstoffen gewöhnen?

Überwinden lässt sich die genetische Abneigung gegen Bitteres vor allem, indem man immer wieder probiert und so positive Erfahrungen sammelt - so lernen die meisten Menschen bittere Lebensmittel wie Kaffee, dunkle Schokolade oder Bier erst im Laufe ihres Lebens schätzen. Die Wissenschaft spricht vom sogenannten Mere-Exposure-Effekt.

Was sind Bitterstoffe überhaupt?

Bitterstoffe sind sekundäre Pflanzenstoffe, die auf unserer Zunge den Geschmack «bitter» auslösen. Chemisch können sie ganz unterschiedlich zusammengesetzt sein.



Sie bilden keine eigentliche Nährstoffklasse wie Kohlenhydrate, Eiweisse und Fette, die als primäre Pflanzenstoffe gelten. Die Bitter-Rezeptoren befinden sich vor allem im hinteren Bereich der Zunge. Es gibt aber auch im Magen-Darm-Trakt weitere Rezeptoren, die auf «bitter» reagieren.

Wo sind Bitterstoffe enthalten?

Bitterstoffe sind in zahlreichen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, darunter in Wintersalaten, Kohlgemüsen und Zitrusfrüchten, aber auch in verschiedenen Kräutern und Gewürzen, in Oliven, Nüssen, Kaffee und Bier.

Wozu sind Bitterstoffe gut?

Bitterstoffen werden eine ganze Reihe von positiven Wirkungen auf den menschlichen Organismus zugeschrieben. Sie fördern die Verdauung und verbessern den Stoffwechsel, indem sie die Produktion von Speichel, Magensäure, Verdauungssäften und Gallenflüssigkeit sowie die Darmtätigkeit anregen. Schweres Essen wird so bekommlicher, Fett besser abgebaut. Sie stärken das Immunsystem, indem sie die Darmgesundheit fördern, wo sich ein Grossteil des Immunsystems befindet. Ihre entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften reduzieren oxidative Schäden. Sie regulieren den Blutzuckerspiegel.

Einige Bitterstoffe bewirken, dass die Bauchspeicheldrüse mehr Insulin produziert, was den Blutzuckerspiegelausgleich und Heißhunger-Attacken vorbeugen kann. Sie können somit auch beim Abnehmen unterstützen, denn sie regulieren den Appetit und helfen, dass man sich schneller satt fühlt. Trotzdem sind sie lediglich eine Ergänzung zu einer insgesamt ausgewogenen Ernährung und viel Bewegung.

JOER
IECH DO
50 FIR



CENTRE AUDITIF
ZIGRAND s.à.r.l.

16-18, rue d'Anvers L-1130 Luxembourg
11, rue de l'Eau L-4101 Esch/Alzette



Tél.: 48 53 38
Tél.: 54 49 09

www.zigrand.lu
contact@zigrand.lu



Bitter nötig

Wie kann ich Bitterstoffe in meinen Alltag einbauen?

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt - probieren Sie es einfach aus! Wählen Sie Gemüse und Salate mit Bitterstoffen, würzen Sie mit passenden Kräutern oder gönnen Sie sich zwischendurch eine Handvoll Walnüsse, eine halbe Grapefruit oder eine schöne Tasse Grüntee. Für Einsteiger empfiehlt es sich, Bitterstoffe schrittweise in den Speiseplan aufzunehmen. So kann sich der Geschmackssinn langsam gewöhnen - und das bittere Ende bleibt aus.

Jetzt wirds herb - Diese Lebensmittel enthalten besonders viele Bitterstoffe und helfen bei allerlei Leiden:

Chicorée, Radicchio, Endivien, Zuckerhut

Alle diese Salate sind Zichoriengewächse und wahre Bitterstoffbomber - dank des Lactucopikrins, das sie enthalten. Es gibt eine grosse Sortenvielfalt und entsprechend viele Namen, zum Teil für die gleichen oder sehr ähnlichen Sorten. Radicchio wird etwa auch als Cicerino rosso oder Trevisano angeboten, Chicoree als Brüsseler.

Löwenzahn

Die jungen Blätter des Löwenzahns können etwa als Salat oder als Zugabe in einem Smoothie verwendet werden. Der bittere Milchsaft fördert allgemein die Sekretion der Verdauungsdrüsen. Entsprechend kann Löwenzahn bei Appetitmangel, Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl und Blähungen helfen.

Artischocken

In allen Teilen der Artischocke stecken Bitterstoffe, allem Cynarin, das appetitanregend, verdauungsfördernd und cholesterinregulierend wirkt.

Wermutkraut

Von alters her ist die verdauungsfördernde Wirkung des Wermutkrauts bekannt. Es kommt bei Magen-, Darm- und Gallenbeschwerden sowie Appetitlosigkeit zur Anwendung. Wermut ist ausgesprochen bitter und wird bei uns v. a. als Tee zubereitet; als Zutat zum Kochen ist es weitgehend unbekannt.

Aubergine

Auberginen enthalten viele verschiedene Bitterstoffe, die nicht nur die Verdauung und den Fettabbau fördern, sondern auch schmerzlindernd bei Arthrose, Arthritis und rheumatischen Erkrankungen sind. Sie können Gelenkschmerzen lindern und unterstützen die Verdauung und den Fettstoffwechsel, die enthaltenen Phenolsäuren könnten sogar die Entstehung von Krebs hemmen.

Kaffee

Die meisten Bitterstoffe sind in Antioxidantien enthalten, die bei der Röstung entstehen. Grundsätzlich gilt: je dunkler die Röstung, desto bitterer der Geschmack.

Dunkle Schokolade

Nicht umsonst heißt dunkle Schokolade auch Bitterschokolade. Kakao enthält von Natur aus viele Bitterstoffe, v. a. Flavonoide. Sie fördern etwa die Durchblutung und helfen, den Blutdruck zu senken. Je höher der Kakaogehalt, desto gesünder die Schokolade.



Oliven

Weil sie so bitter sind, kann man Oliven im Rohzustand nicht essen. Aber auch die verarbeiteten Oliven, wie wir sie aus dem Supermarkt kennen, enthalten immer noch viele gesunde Bitterstoffe - die unreifen grünen etwas mehr als die reifen schwarzen.



Kohl

Viele Kohlarten - von Brokkoli über Kohlrabi und Rosenkohl bis zu Chinakohl - enthalten unterschiedliche Bitterstoffe, insbesondere Glucosinolate (Senföle). Studien zeigten, dass sie u.a. eine hemmende Wirkung auf die Krebsentstehung in Speiseröhre, Magen, Brust, Leber und Lunge haben.



Hülsenfrüchte

Linsen, Kichererbsen, grüne Bohnen und andere Hülsenfrüchte enthalten viele Bitterstoffe, darunter Saponine, die beim Kochen aufschäumen. Neben entzündungshemmenden, blutdrucksenkenden, antibiotischen und antioxidativen Effekten reduzieren sie möglicherweise auch das Risiko für Darmkrebs.



Kräuter und Gewürze

Ingwer, Petersilie, Minze, Kerbel, Kresse, Kurkuma, Zimt - Bitterstoffe sind in vielen Kräutern und Gewürzen versteckt. Wer sie reichlich in der Küche verwendet, tut nichts Falsches, hilft seinem Körper bei der Verdauung, aber auch dem Stoffwechsel, und unterstützt die Leber bei ihrer Entgiftungsfunktion.



Zitrusfrüchte (Grapefruit, Zitrone, Kumquat)

Die Bitterstoffe von Zitrusfrüchten wie Grapefruits, Orangen und Zitronen stecken zwar auch im Fruchtfleisch, vor allem aber in den Schalen und den weissen Zwischenschalen (Mesokarp). Man sollte die Früchte deshalb nicht allzu pingelig schälen. Oder gleich zu Kumquats greifen, die man mit der Schale isst.





Grüntee

Grüntee enthält verschiedene Tannine, darunter v.a. Catechine, denen eine lebensverlängernde Wirkung zugeschrieben wird. Sie haben eine Vielzahl von gesundheitlichen Wirkungen. Unter anderem helfen sie dem Körper besser mit oxidativem Stress umzugehen und so Zellschäden und Krankheiten vorzubeugen.



Walnüsse

Walnüsse gelten ohnehin als Superfood und enthalten auch verschiedene Bitterstoffe wie Tannine, Phenolsäuren und andere Polypheole. Sie schützen den Körper u. a. vor freien Radikalen, hemmen Entzündungen und senken den Blutdruck. Aber aufgepasst: Ein stark bitterer Geschmack kann bei Walnüssen auf Verderb oder Schimmelbefall hindeuten, leicht herbe Noten sind dagegen ganz normal.

„Bitterstoffe regen den Appetit und den Durst an.“

- Jelina Linder, Ernährungsberaterin BSc SVDE, Leiterin Ernährungsberatung am Zentrum für integrative Onkologie in Zürich und Inhaberin der Praxis Bauchgefühl in Münsingen BE.

Warum sollte ich Bitteres essen, wenn mein Körper sagt: Wäääh?

(Jelina Linder) Weil sich unsere Geschmacksknospen erst an den bitteren Geschmack gewöhnen, wenn wir diesen regelmässig essen. Nur weil wir etwas nicht gern haben, heisst das nicht, dass es für den Körper nicht gut ist.

Bitterstoffe wurden in den letzten Jahrzehnten zunehmend aus den Gemüsen herausgezüchtet. Ist das ein Problem?

Ja, das ist sehr schlecht, weil wir mit den natürlichen Bitterstoffen auch einen grossen Teil der Antioxidantien weggezüchtet haben.

Was heisst das?

Antioxidantien helfen unserem Körper, Entzündungen zu bekämpfen, und sie beeinflussen das Immunsystem positiv.

Wie kann ich Bitterstoffe zu Hause in meine Ernährung einbauen?

Am besten überlegen Sie sich, welche bitterstoffhaltigen Lebensmittel Sie bereits auf dem Speiseplan haben. Vielleicht können Sie die ja noch etwas regelmässiger zu sich nehmen. Und sie nach und nach mit weiteren Lebensmitteln ergänzen.

Zum Beispiel?

Etwa mit Baumnüssen, die zusätzlich viele Omega-3-Fettsäuren enthalten - so kann man zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Was auch ein guter erster Schritt ist: einfach Sprossen und Kerne über den Salat und andere Speisen streuen. So muss man die Gerichte an sich überhaupt nicht verändern.

Kann ich Bitterstoffe auch einfach als Tropfen zu mir nehmen?

Es kommt darauf an, ob man Bitterstoffe präventiv oder therapeutisch einsetzt. In der Therapie sind Tropfen eine gute Möglichkeit, weil die Bitterstoffe massiv höher dosiert sind als in Lebensmitteln.

Besteht die Gefahr einer Überdosierung?

Man kann sie tatsächlich überdosieren, was sich in Nebenwirkungen wie Bauchschmerzen, Erbrechen und Durchfall zeigen kann. Man sollte bei einem neuen Produkt immer mit einer kleinen Dosis starten oder die Tropfen stärker verdünnen.

Wie profitieren ältere Menschen von Bitterstoffen?

Im Alter nehmen Appetit und Durstgefühl ab. Dem wirken Bitterstoffe entgegen. Aber auch bei chronischen Erkrankungen wie etwa Diabetes können sie helfen - sie wirken sich positiv auf Verdauungsenzyme und das Darmmikrobiom aus. Aber natürlich immer in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung.

Dann kann ich mir zwischendurch auch mal einen Magenbitter genehmigen?

Aus medizinischer Sicht würde ich das nicht empfehlen, einfach weil der Alkohol viel negativer ins Gewicht fällt als die positiven Effekte der Bitterstoffe.

Les Jardins d'Alysea

Ein Zuhause fürs Leben



Standort und Architektur

Les Jardins d'Alysea liegt in der idyllischen Umgebung von Crauthem, eingebettet in eine grüne Landschaft und nur 15 Minuten von Luxemburg-Stadt entfernt. Seit der Eröffnung im April 2011 vereint die Residenz zwei moderne Gebäude: In „Les Jardins“ leben semi-autonome und körperlich beeinträchtigte Bewohner, während „L'Orangerie“ speziell für Menschen mit Desorientierung konzipiert wurde. Ergänzt wird das Angebot durch Apartments für Paare, um allen individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Wohlführäume und Gemeinschaft

Die großzügigen Privaträume verbinden sich mit einladenden Gemeinschaftsbereichen, in denen sich jeder sofort zuhause fühlt. Komfortable Wohnzimmer, gemütliche Fernsehzimmer und spezielle Aufenthaltsbereiche bieten Raum für Entspannung und Begegnungen. Ein weitläufiger Garten, eine vollständig gesicherte Terrasse und ein liebevoll gestalteter Ruheraum laden zum Verweilen ein. Zudem gibt es mehrere hauseigene Restaurants, in denen die Menüs an die medizinischen/ gesundheitlichen Bedürfnisse der Bewohner angepasst werden.



Pflege und Individuelle Betreuung

Das Herzstück der Residenz bildet das engagierte, multidisziplinäre Team – bestehend aus Pflegekräften, Krankenschwestern, Pflegehelfern, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten und einem Psycholog. Dieses Team stellt sicher, dass jeder Bewohner eine umfassende, persönliche Betreuung erhält. Regelmäßige medizinische Untersuchungen, gute Servicequalität und speziell geschultes Personal für Menschen mit Demenz oder kognitiven Einschränkungen gewährleisten die Sicherheitsstandards und eine Betreuung von guter Qualität.

Aktivitäten und Soziale Teilhabe

Ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm fördert die körperliche Aktivität

und den sozialen Austausch: Wöchentliche Angebote wie Gymnastik, Quizrunden, Lese- und Filmveranstaltungen, Konzerte sowie kreative Workshops (Basteln, Malen, Nähen) stärken das Gemeinschaftsgefühl. Kochworkshops mit frischen, regionalen Zutaten bieten zusätzlich genussvolle Momente am gemeinsamen Tisch, die den Alltag verschönern und den Austausch fördern.

Unser Leitbild – Lebensqualität im Mittelpunkt

Les Jardins d'Alysea steht für ein ganzheitliches Betreuungskonzept, bei dem der Mensch im Zentrum aller Bemühungen steht. Respekt, Fürsorglichkeit und individuelle Wertschätzung sind die Grundlage, um ein sicheres, komfortables und erfülltes Leben zu ermöglichen. Neben der physischen Versorgung wird besonders auf das emotionale und soziale Wohlbefinden geachtet – so entsteht ein harmonisches Umfeld, in dem sich jeder Bewohner geborgen und verstanden fühlt.



48, rue de Hellange
L-3327 Crauthem
Tel.: 27 12 93-1
welcome@alysea.lu
www.alysea.lu





AUS DE SEKTIOUNEN

A Chrëschtfeier bei der Amiperas Koplescht/Briddel

E Samschdeg den 21 Dezember hat d'Amiperas Koplescht/Briddel hier traditionell Chrëschtfeier um Briddel an der Sportshal.



De Weihnachtsmann huet sech et net huelle gelooss laanscht ze kommen an all Memberen ze beschenken. Et goufen och Jubilare geéiert an zwar: (riets op der Photo)



90 Joer: Anen-PAULY Irène

91 Joer: FERO-FRIEDEN Marie-Josette
THEATO-BERTOLO Anny

92 Joer: AREND-BACKES Laure (net op der Foto)

95 Joer: HAAS-WEYDERT Hilda (net op der Foto)



Hospice de Pfaffenthal
CIPA
71, rue Mohrfels
L-2158 Luxembourg
Tél.: 47 76 76 - 6



LES HOSPICES CIVILS
DE LA VILLE DE LUXEMBOURG

Hospice de Hamm
Maison de Soins
2, rue Englebert Neveu
L-2224 Luxembourg
Tél.: 43 60 86 - 1



Déi zwee Haiser vun den Hospices Civils bidden lech e modernt a confortabelt Ëmfeld dat **Wuelbefannen, Entspanung a Sécherheet** verschaافت.

Zu béiden Haiser gehéiere jeeweils e **grousse Park** fir sonneg Momenter ze genéissen, e **Restaurant** mat ofwiesslungsräiche Menüen an eng **Cafeteria mat Terrass** fir gemittlech Stonne mat der Famill an de Frénne ze verbréngen; e **Privatparking** steet de Visiteuren zur Verfügung. Fir datt keng Wünsch opbleiwen, suergen e Kiosk, Coiffersalon, Pédicure-Service, eng Bibliothéik a Kapell.

Roueg geleeën an awer no vum Stadzentrum proposéiere mir lech ganz ongezwungen vill verschidde **sozial, kulturell a Fräizäitaktivitéiten** (bannen a baussen) fir äert Privatliewen ze beräicherien. Fir lech wéi doheim ze fillen, kénnt Dir ärre private Wunnraum ganz no ärem Goût gestalten a mat ären eegene Miwwelen ariichten.

Eis villsäiteg a kompetent Equipoen (Infirmierer, Educateuren, Aide-Soignanten, Aide Socio-Familialen, Kinesitherapeuten, Assistant social, Encadrement spirituel,...) garantéieren en **héichwäertegen, adaptéierten a personaliséierten Service** vun der Fleeg, Betreuung, Begleedung an awer och Palliativfleeg.

Wann och Dir lech fir eis Haiser interesséiert a weider Informatione wëllt, dann zéckt net fir eis ze kontaktéieren.

E-Mail: Secretariat@hcvl.lu --- Internetsäit: www.hcvl.lu

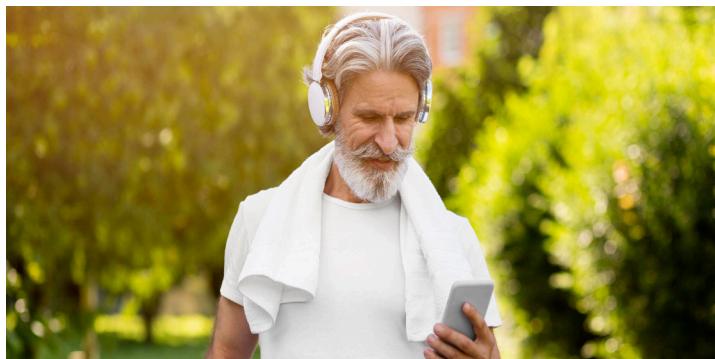


Pianissimo - Promotion personnalisée de l'activité physique chez des patients atteints d'arthrose à l'aide d'une application mobile

L'équipe de recherche Physical Activity, Sport and Health du Luxembourg Institute of Health (LIH) lance une nouvelle étude visant à promouvoir l'activité physique chez les patients souffrant d'arthrose. Cette étude vise à étudier l'acceptabilité d'une intervention de 6 mois de promotion de l'activité physique à l'aide d'une application mobile chez des patients souffrant d'arthrose du genou et de la hanche.

Qu'est-ce que l'arthrose ?

L'arthrose est le trouble musculo-squelettique le plus commun dans le monde. C'est un trouble dégénératif qui affecte le cartilage et les os au niveau des articulations. Avec le temps, l'espace articulaire se réduit et le cartilage ne protège plus l'os sous-jacent. Les causes ne sont pas encore bien connues, mais nous savons que l'inflammation et les facteurs métaboliques contribuent à ce trouble tout comme la surcharge chronique de l'articulation. L'arthrose est plus fréquente chez les femmes et après 60 ans, mais peut aussi survenir plus précocement, à la suite d'une blessure traumatique. Les principaux symptômes sont la douleur, la raideur, et une diminution de la fonction physique. En effet, seule une faible proportion de patients atteints d'arthrose du genou ou de la hanche atteignent les recommandations d'activité physique.



En quoi consiste l'étude PIANISSIMO?

Votre participation active à cette étude vous aidera à réduire les symptômes de l'arthrose et à améliorer votre condition physique. Elle aidera également les chercheurs à évaluer la faisabilité et la pertinence d'un programme de promotion basé sur une application mobile. De plus, elle aidera à comprendre le lien entre l'activité physique et la douleur dans l'arthrose, ceci afin de mieux adapter les futures campagnes de promotion de l'activité physique.

Grâce à cette application, vous recevrez quotidiennement pendant 6 mois des notifications, des conseils et des connaissances sur l'activité physique. Vous serez également invité à répondre à de courts questionnaires sur votre ressenti par rapport à votre arthrose.

Votre aide compte!

Votre participation est entièrement volontaire. Vos données personnelles seront traitées selon les réglementations européenne et luxembourgeoise, conformément aux exigences du RGPD (Règlement Général sur la Protection des Données). L'étude est conforme aux bonnes pratiques cliniques, a reçu un avis favorable du CNER (Comité national d'éthique de la recherche) et est autorisée par le ministère de la Santé.

INTÉRESSÉ(E) ?

Contactez-nous pour plus d'informations:
T. +352 26 97 08 86 - pianissimo@lih.lu

Auteur: LIH

Eng Iddi mécht hire Wee.

J119
Joer 
FLAMMA

SOCIÉTÉ POUR LA PROPAGATION DE L'INCINÉRATION
A.S.B.L. FONDÉE EN 1906

Une association sans but lucratif basée sur les principes de la mutualité.

- Dès le 6e mois d'adhésion, FLAMMA prend en charge les frais d'incinération et s'occupe de toutes les formalités et démarches.
- L'incinération permet sans problèmes soit des obsèques civiles, soit des obsèques religieuses.
- Vous payez un droit d'entrée, échelonné d'après votre âge, et une cotisation annuelle de € 40.-

Veuillez m'envoyer -sans engagement- une documentation sur l'adhésion à FLAMMA:

Nom Prénom

No. et rue

Code post Localité

Date de naissance:.....

A envoyer à: FLAMMA, B.P. 73, L-2010 Luxembourg



KULTUR

Un site archéologique hors pair et en plein air



Venez découvrir, à partir du 8 avril, les vestiges d'une somptueuse villa romaine nichée dans le paysage verdoyant du lac d'Echternach. À l'époque, cette résidence palatiale illustrait le luxe à son apogée: murs recouverts de marbre, sols en mosaïque, bains thermaux et même un chauffage au sol. Remontez le temps en explorant les vestiges archéologiques de cette opulente relique de l'Empire romain.

Des jardins et des terrains luxuriants

Déambulez à travers les fondations bien conservées de la villa et longez le grand étang pour ensuite flâner dans le jardin romain verdoyant où poussent des plantes médicinales, des légumes, des herbes et des épices, et où vous attendent une pergola couverte de vignes ainsi qu'une variété d'arbres fruitiers. À la belle saison, découvrez les cultures des Celtes et les nouvelles plantes introduites par les Romains, de l'aneth aux asperges en passant par les figues et les pêches.



Un centre pour les visiteurs

Notre centre d'accueil recrée des scènes de vie des Romains et montre les habitants de la villa dans leur quotidien, de l'habillement au bain en passant par les repas. Suivez le développement de la villa à travers le temps grâce aux modèles architecturaux détaillés exposés dans le centre d'interprétation archéologique.



Une année 2025 placée sous le signe de la LUGA

Cette année, le jardin romain de la villa sera mis à l'honneur en tant que projet satellite du projet LUGA (Luxembourg Urban Garden). De quoi s'agit-il? D'une exposition en plein air de jardins urbains, d'installations paysagères et artistiques, de projets agricoles et de lieux de vie à découvrir du 7 mai au 18 octobre 2025 essentiellement dans la capitale, mais également à travers le pays. Sous le patronage de la « LUGA », la villa romaine proposera cette année une programmation riche et innovante...

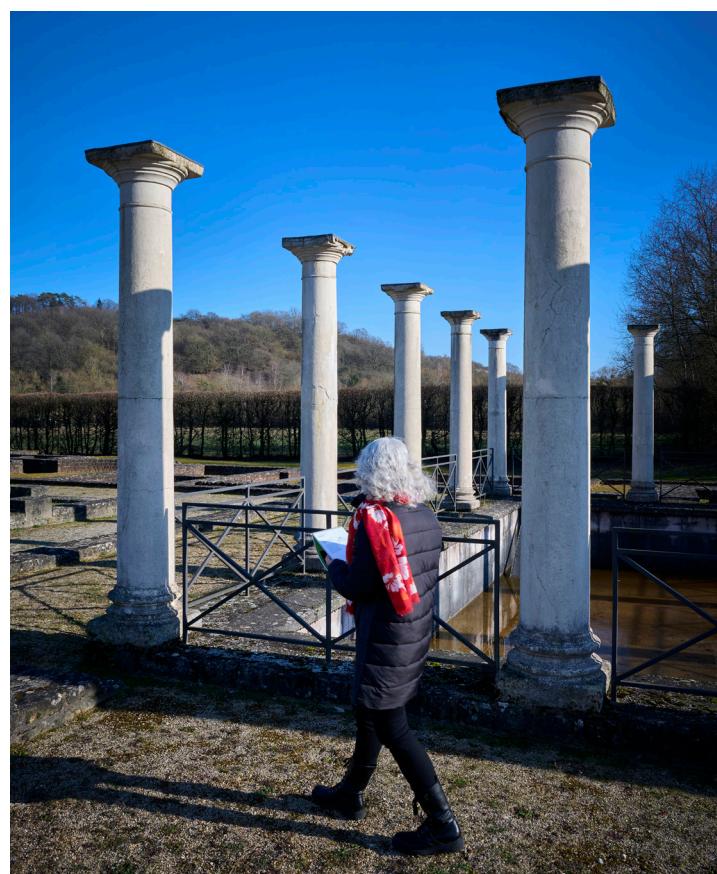


KULTUR

Outre une offre de visites guidées plus élargie (désormais tous les vendredis, samedis et dimanches après-midis) en plusieurs langues, nous allons proposer, une à deux fois par mois, une visite guidée théâtrale qui ravira petits et grands. Autre volet: nous voulons faire découvrir les plantes aromatiques et les épices de l'antiquité romaine aux visiteurs à travers des ateliers participatifs proposés une fois par mois de mai à août.

Marché, yoga, contes...

Une activité bien-être directement inspirée du dicton « Mens sana in corpore sano », sera proposée une fois par mois de mai à septembre. Qu'est ce qui attend le visiteur? Après une courte visite guidée des thermes, les visiteurs pourront se livrer à une séance de yoga dans l'enceinte de la villa. Enfin, un petit marché sera organisé le 15 juin 2025 afin de promouvoir les produits locaux et les plantes de culture antique typiques du jardin de la villa, comme la vigne, les roses, les épices, les plantes aromatiques et les légumes.



Entrée gratuite au cours de toute la saison
(du 8 avril au 28 septembre 2025)

N'hésitez pas à consulter notre programme sous www.reimervilla.lu et à nous suivre sur facebook @reimervilla

Article: MNAHA / Photos: Tom Lucas



Come visit the Roman villa!

We're open from 8 April
through to 28 September 2025

www.reimervilla.lu

Follow us
on Facebook

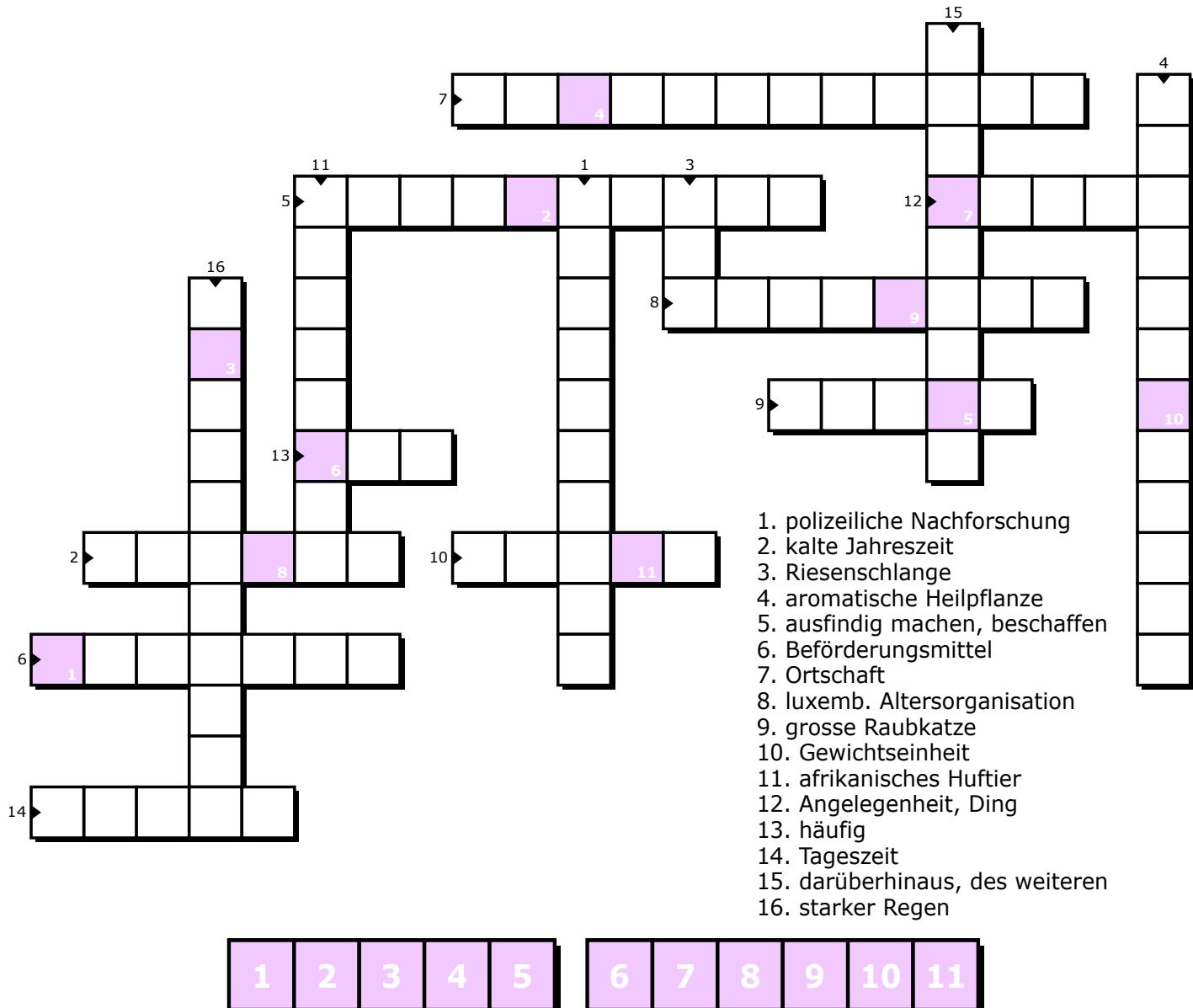
 **Réimer villa**
Echternach
Archaeology Culture Nature





VERSCHIDDES

Kreuzworträtsel





ALA

Association Luxembourg Alzheimer

mehr als 30 Jahre Erfahrung im Bereich der Demenz

- Die „Association Luxembourg Alzheimer“ – kurz ala – ist ein auf die Betreuung demenzkranker Menschen spezialisiertes Beratungs-, Begleitungs- und Pflegenetz. Auf nationaler und internationaler Ebene setzen wir uns für die Belange von Menschen, die mit Demenz leben, und für deren Angehörige ein.
- Die ala wurde 1987 von Angehörigen von Menschen mit Demenz ins Leben gerufen. Rund drei Jahrzehnte später können wir auf einen bedeutenden Erfahrungsschatz zurückblicken. Im Wandel der Zeit bleibt das stetige Bestreben der ala, die Entwicklung der Demenzbetreuung gemäß den Bedürfnissen der Betroffenen voranzutreiben.
- Die verschiedenen Betreuungsstrukturen ermöglichen es uns, den Betroffenen landesweit alle von der Pflegeversicherung vorgesehenen Leistungen anzubieten – und viele Angebote, die darüber hinausgehen.

Alle ala-Dienstleistungen auf einen Blick:

- ala plus, häuslicher Hilfs- und Pflegedienst: (Bonneweg, Esch/Alzette, Bad Mondorf, Erpeldingen an der Sauer)
- Tagesstätten: (Dommeldingen, Bonneweg, Dahl, Rümelingen, Düdelingen, Esch/Alzette)
- Wohn- und Pflegeheim in Erpeldingen/Sauer
- Begleitung und Beratung
- Ethikkomitee
- Selbsthilfegruppen für Betroffene
- Fortbildung für professionell Tätige
- Kurse für Angehörige
- Helpline (24 St./24): 26 432 432

Weitere Informationen finden Sie auf
www.alzheimer.lu



 ala plus
hëllefs- a fleegedéngscht doheem

ala plus Ären Hëllefs- a Fleegedéngscht doheem

ala plus, den Hëllefs- a Fleegedéngscht doheem vun der Association Lëtzeburg Alzheimer, fir enger besser Liewensqualitéit vun de Mënsche mat Demenz.

ala plus ass fir Iech do vu 6.00 bis 22.00 Auer, 7 Deeg/7 mat 4 Büroen am Land: Bonneweg, Éilereng, Terpeldeng un der Sauer a Munneref.



T. 26 007-1 | info@alzheimer.lu | www.alzheimer.lu



Travaux d'imprimerie

pour tout vos besoins professionnels, privés et de clubs

Cartes de condoléances ou visite, calendriers, affiches, étiquettes, faire part de mariage et naissance, tickets, flyers, agendas, affiches, carnets, brochures, autocollants... Et gadgets!



s.à r.l.

DROCKMEDIA

+352 26 11 92 50 info@drockmedia.lu
Mir schwetzen och Lëtzebuergesch