

der Mensch fast rabiāt, er katherisiert mich und dies mehrmals am Tag. Siehst du, ich habe nicht immer so ein schönes Leben wie ihr denkt, denn ich wohne unverschuldet in einem MS-Körper!”

Das ist ja der absolute Hammer, was diese Blasenziege von sich gibt! Hätten wir nicht so ein zart besaitetes Pflänzchen in unserem Körper, müssten wir uns nicht mit all ihren Macken herumschlagen. Wer ist hier der Gelackmeierte!?, schimpfte ich vor mich hin. Aber das will diese Dumpfbacke nicht hören, bzw. sie überhört es wissentlich.

*“In dem Fall meiner
Störungen wird der
Mensch fast rabiāt, er
katheterisiert mich und
dies mehrmals am Tag”*

“Zu guter Letzt gebe ich dir noch einen Rat. Treten erstmals meine Störungen ein, dann besuche mit mir gemeinsam regelmäßig den Urologen, führe ein Miktionsprotokoll, lass meinen Urin im Labor testen und einen Ultraschall durchführen, denn das mag ich so gerne. Die Krönung für mich ist eine urodynamische Untersuchung, da kann ich mich so richtig austoben.” Schadenfroh grinst mich die Blase an.

Klar, wer den Schaden hat, muss für den Spott nicht sorgen, sinniere ich vor mich hin.

“Liebe Blase, herzlichen Dank für deine ausführlichen Erläuterungen, aber bitte verschone mich in der nächsten Zeit mit deinen Besuchen, ich möchte in Ruhe in Urlaub fahren!”

“Das werden wir sehen, liebe Caro. Wenn du brav viel trinkst und abends Socken anziehst, mich nicht unterkühlst, tue ich dir einen Gefallen.”... und schwups entschwand die Blase meinem Gesichtsfeld!

Na dann, denke ich, ich bin diesem Hohlorgan eh nicht gewachsen! Basta!

*Auszug aus “Keine Angst vor der Blase”
ein freundlicher Ratgeber über die Allüren der Blase bei MS-
Patienten von Caroline Régnard-Mayer (Taschenbuch 2016)*



WUSSTEN SIE DASS...

Sind auch Sie mit einer « MS-Blase » geplagt und müssen Sie eventuell Inkontinenzmaterial benutzen? In dem Fall fällt eine ganze Menge Restmüll an, dessen Entsorgung, im Zeitalter der Wiederverwertung, immer kostenspieleriger wird. Verschiedene Gemeinden bezuschussen Einwohner, welche auf Einwegwindeln zurückgreifen müssen oder stellen ihnen spezielle Tüten für deren Entsorgung zur Verfügung.

Einwohner der Gemeinde Niederranven, zum Beispiel,

können einen Zuschuss von 40€/Semester

beantragen unter der Bedingung, dass ein ärztliches Attest bescheinigt, dass sie regelmässig und in grosser Menge Inkontinenzmaterial benötigen.

Fragen Sie doch auch bei Ihrer Gemeindeverwaltung nach, ob ein solches Angebot besteht.

Danke unserer Leserin für diesen interessanten Tip!

WALFER BICHERDEEG

D'LINE OLINGER HUET HIERT BUCH PRESENTÉIERT 30 DEEG "RUSSESCH ROULETTE"

Vill interesséiert Persounen, dorënner eise Premier Xavier Bettel, kruten op engem flotte Stand vun der MSL op de Walfer Bicherdeeg vum Line Olinger perséinlech hirt autobiografesch Erfahrungsbuch iwwert déi bei hir zu Moskau gemaachte Stammzelltransplantatioun erkläert.



BUY NOW

D'Buch 30 Deeg "Russesch Roulette" - Agenda vun enger Stammzelltransplantatioun géint MS zu Moskau gëtt zugonschte vun der Ligue luxembourgeoise de la sclérose en plaques verkaf a ka bestalt ginn duerch d'Iwwerweisung vum Betrag vu

15€ op de

CCPL IBAN LU73 1111 0668 8249 0000

vun der Ligue luxembourgeoise de la Sclérose en plaques

mat der Mentioun "30 Deeg Russesch Roulette"
an der Zuel vu bestalten Exemplairen.





MS-DAY CENTER UM BILL

LE CENTRE DE JOUR POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE LA SEP,
MAIS AUSSI POUR LES AUTRES...

Le « MS-Day Center – Um Bill » est un centre d'accueil de jour (certifié par la DMSG) pour personnes atteintes de sclérose en plaques primordialement, mais pas exclusivement: des personnes atteintes de pathologies ou de handicaps similaires sont aussi les bienvenues.

ACTIVITÉS DU MATIN

Kinésithérapeute	gymnastique en groupe
Ergothérapeute	entraînement de la motricité fine, entraînement cognitif en groupe, entraînement physique en groupe, conseil en aide technique
Psychologue	entraînement cognitif en groupe, soutien psychologique individuel
Orthophoniste	thérapie individuelle sur ordonnance
Infirmière	pédicure médicale

ACTIVITÉS DE L'APRÈS-MIDI

Masseuse	réflexologie plantaire
Bien-être	coiffure, pédicure, manucure, relaxation
Bénévole	bricolage, chant
Fleuriste	activité florale
Auxiliaire de vie	cuisine, jeux de société
Ergothérapeute	atelier céramique, bricolage, relaxation, "Rollstulltraining"

SOINS INFIRMIERS

2 infirmières 1 aide soignante/ infirmière spec. SP 2 auxiliaires de vie	Assistance et aide au repas, toilettes, soins corporels, douche et lavage de cheveux Aide et assistance pour thérapie par injection et sondage Actes infirmiers: changements de pansements, injections, soins stoma, ...
---	--

Il est géré par la Fondation Sclérose en Plaques Luxembourg, qui a une convention ASP avec le Ministère de la Famille.

Nous offrons :

- un encadrement thérapeutique et professionnel pendant toute l'année
- repas équilibrés et variés préparés dans notre cuisine
- une fois par mois : une consultation médicale (suivi du dossier, adaptations techniques prévues par l'assurance maladie)

Les actes prescrits par l'assurance dépendance sont pris en charge par notre équipe d'infirmières, d'aide-soignant et d'auxiliaire de vie.

Welcome to
MS-DAY CENTER



Adresse: Maison 1, L-7425 Bill
Bill se trouve à 7 km de Mersch, 4 km de Bissen et 2 km de Boevange-sur-Attert.



Téléphone: 26 61 05 56



Emails: msbill@pt.lu | mslux@pt.lu
Website: www.msweb.lu



Horaires et jours d'ouverture:
du lundi au jeudi de 9.00 à 17.00 heures,
et chaque 2^{ème} vendredi après-midi
à Esch s/Alzette (Résidence Al Esch)





CONSULTATIONS MÉDICALES

CONSULTATIONS MÉDICALES AU MS-DAY CENTER "UM BILL" ET À LA RÉSIDENCE "AL ESCH"

Depuis novembre 2013 Multiple Sclérose Lëtzebuerg offre, en collaboration avec les médecins du service d'Évaluation et de rééducation fonctionnelles du CHL, un encadrement médico-thérapeutique. Ce service fonctionne dans le cadre d'une convention entre le CHL et le Ministère de la Santé. Il s'agit d'un service national qui assure sur le plan médical et rééducatif une approche globale et continue de la personne handicapée à travers les différentes étapes de la vie.

Les consultations ont lieu une fois par mois soit au MS Day Center « um Bill », soit à la Résidence Al Esch et sont coordonnées par Madame Niki Kraus, ergothérapeute et Madame Pascale Mares, psychologue. Il s'agit de consultations multidisciplinaires qui sont assurées par les Docteurs Isabelle Lehobey et Marguerite Leches et auxquelles participent aussi, en fonction de la demande, Monsieur Philippe Bertholet, ergothérapeute auprès de l'Assurance Dépendance, et un représentant d'une firme orthopédique.

Lors des consultations sont réalisés des examens cliniques, bilans, évaluations avec, le cas échéant, proposition de traitements et prescriptions qui prennent en considération toute la problématique de la sclérose en plaques.

De nombreuses personnes ont pu profiter de ce service, soit en recevant une nouvelle aide technique qui leur est à présent parfaitement adaptée (déambulateur plus léger, nouveau fauteuil roulant manuel ou électrique, adaptation du fauteuil roulant,...), soit par la prescription de diverses ordonnances (orthophonie, kinésithérapie, chaussures orthopédiques, orthèse lombaire,...).

L'étroite collaboration avec l'ergothérapeute de l'assurance dépendance permet une intervention directe et rapide.

Ce service médico-thérapeutique s'adresse à tous les membres de notre association.

LES PROCHAINES CONSULTATIONS MÉDICALES AURONT LIEU:

- 28/01/2020 - Dr Lehobey
- 25/02/2020 - Dr Lehobey
- 17/03/2020 - Dr Leches et Dr Lehobey
- 28/04/2020 - Dr Leches et Dr Lehobey

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

Prière de vous adresser
au secrétariat du MS-DAY Center « um Bill »
T. 26 61 05 56
ou par mail : mslux@pt.lu.





HATHA YOGA + NIDRÂ YOGA

COURS DE YOGA AU BILL



HATHA YOGA

HORAIRES DES COURS

Le cours a lieu tous les vendredi
de 9h30 à 11h00

En tant que membre de la FLASS (Fédération luxembourgeoise des sports de santé) et avec le soutien du Ministère de la Santé, Multiple Sclérose Lëtzebuerg (MSL) organise des Cours de Hatha Yoga (yoga postural) au MS-Day Center um Bill à l'intention de personnes atteintes de sclérose en plaques ou de maladies neuromusculaires semblables.

FRAIS D'INSCRIPTION

€ 10,- /pour un cours test

€ 90,- /trimestre

Prix subventionné par MSL et le Ministère de la Santé.
Une facture vous sera envoyée suite à l'inscription.
Aucun remboursement des frais d'inscription pour des cours manqués n'est prévu.



NIDRÂ YOGA

HORAIRES DES COURS

Le cours a lieu chaque
2^{ème} et 4^{ème} mardi
de 11h-12h

Dans le cadre du programme d'activités du MS Day Center « Um Bill », un cours de Nidra yoga (yoga de relaxation) a lieu chaque 2e & 4e mardi de 11h-12h.

FRAIS D'INSCRIPTION

€ 14,30- /par séance

ou € 28,60,- /par séance avec
participation au repas du midi

et/ou aux activités de l'après-midi au Day Center

La première séance test est gratuite.

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

Démarche d'inscription :

Au secrétariat du MS Day Center „um Bill“, tél: 26 61 05 56 ou par mail: mslux@pt.lu

Plus d'informations : Gabrielle Heintz / Ettelbruck

gabrielle@vividfloatinggreen.com / T. 81 25 18 / www.VividFloatingGreen.com





MS-AQUASPORT

AQUA-FITNESS COURS FIR MS BETRAFFENER



vum 6. Januar 2020
bis den 30. März 2020

**MÉINDES VUN 18:30 BIS 19:30
AN DER PIDAL ZU WALFER**

6, 13, 27 Januar 2020

3, 10, 24 Februar 2020

2, 9, 16, 23, 30 März 2020

MS -Lëtzebuerg organiséiert fir dat 1. Trimester 2020 en neien Aqua-Fitness Cours (27. Editioun) fir MS Betraffener.

All MS-Kranke ka matmaachen. Ënnert der Leedung vun engem geschoulte Schwammmeeschter gëtt 1 Stonn am 29 Grad waarme Waasser am klengen Baseng bei Musek am Grupp geturnt a sech weiderbeweegt. Eng ze grouss perséinlech Belaaschtung kann ee vermeiden andeems een net all Übung matmécht oder un de Bord vum Baseng raschte geet.

Wann en MS-Betraffenen eng perséinlech Hëllef a Form vun engem Begleeder brauch, kann dës Begleitung gratis um Cours deelhuelen. Et ass erwünscht dass déi Begleitung um Schluss vum Cours dem Betraffenen aus dem Waasser an an der Kabinn hëlleft.

Fir matzemaachen, iwwerweist ganz einfach

€ 50,-

op den CCP LU73 1111 0668 8249 0000

vun der LLSP

mat der Mentioun "27. ANW-Cours"



Vu dass de Präis vun 50,-€ e vun der FLASS an MSL subventionéierte Forfait fir déi 13 Coursen ass, gëtt näischt rembourséiert, wann een net, wi geplangt, regelméisseg matmaache konnt.

Wann der e Begleeder hutt, schreift deem säin Numm mat der Mentioun "Begleitung" och op de Virement. De Begleeder soll während dem ganze Cours erreechbar sinn a kann och gratis matmaachen. Fir weider Froen kënnt der Iech an eisem Sekretariat beim Marielle Tarayre renseignéiere (Tel 26 61 05 56).



PROGRAMM VUM
JANUAR
FEBRUAR
MÄERZ
2020

FRIDAYS

♥ in Esch

SAVE
THE DATE



10/01



Een Hong aus Keramik
Präis vum Nomëtteg: 10€

31/01



**Eng Partie Boule am Boulodrome
National Belval-Metzerlach**
Präis vum Nomëtteg: 10€

15/02



Eist Keramikhong gëtt glaséiert
Präis vum Nomëtteg: 10€

28/02



**Gemittlecht Mëttegiessen zesummen
an engem Restaurant au choix**
!! aner Auerzäit: 12.00-15.00 !!
Präis: lessen - 10.-

13/03



**Fingerfood, mir preparéieren ee
Menu mat klengen Häppecher**
Präis vum Nomëtteg: 10€

27/03



Viste vun Air Rescue um Findel
Präis vum Nomëtteg: 10€
Umeldung bis speitens den 13.3.
DENKT UN ÄR CARTE D'IDENTITÉ

Dës Aktivitéiten adresséiere sech haaptsächlech un d'Leit aus der Minettsgéigend, déi mir och mat eisem Bus kënnen siche goen, mee awer och un all aner vun MS betraffe Leit wa si hiren Transport selwer organiséieren.

Les « Fridays in Esch » s'adressent principalement aux membres habitant le bassin minier, à cause du transport. Toute autre personne peut y participer, si elle assure elle-même son transport.

Mellt iech un, bis spéitstens Mëttwochs virdrun:
Um Bill ënnert der Nummer vum MS-Day Center "Um Bill"
26 61 05 56 oder an der Résidence "Al Esch" beim Shevon
Weber um 54 74 17

Coordinatrice:

Niki Kraus, Ergotherapeute am MS-Day Center "Um Bill"

MS-DAY CENTER PROGRAMM JANUAR 2020

vu Méindes bis Donneschdes
vun 10:00 bis 17:00
moies: Gymnastik a kognitiven Training

€28,60

pro Dag, respektiv
pro hallwen Dag
+ Mëttegiessen

€14,30

pro hallwen Dag
ouni Mëttegiessen

€10,00

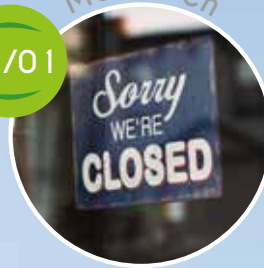
wann ee just zu
Mëtteg iesse kënnt

Den MS Day Center adresséiert sech un MS Beträffener a Leit mat
ähnleche Krankheeten. Et ass ab elo och méiglech sech punktuell fir déi
eng oder aner Aktivitéit anzeschreiwen, fir en hallwen oder e ganzen
Dag, mat oder ouni Mëttegiessen.

Kommt roueg emol op de Bill schnupperen! Umeldung am Beschten
eng Woch am Viraus um 26 61 05 56, Méindes-Donneschdes 9h-17h
oder Freides 9h-12h.

Mëttwoch

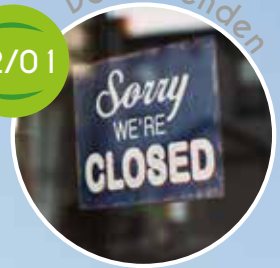
01/01



Neijoerschdag:
de Bill ass zou

Donneschden

02/01



Mir maachen d'Bréck:
de Bill ass zou

Méindeg

06/01



Poterstonn „multikulturellt
Baken“, Spiller

Dënschden

07/01



Ee Gebuertsdagskalenner fir
de Bill, Sange mam Sophie

Mëttwoch

08/01



Keramik, Laddergolf

Donneschden

09/01



Fingerfood mam Martine

Méindeg

13/01



Soins du visage

Dënschden

14/01



Fingerfood mam Martine,
Spiller mam Sophie

Mëttwoch

15/01



Multikulti Baken

Donneschden

16/01



Aktivitéit mat de Kanner aus
der Maison Relais vun Tënten

Méindeg

20/01



Upcycling mam
Marie-Thérèse, Spiller

Dënschden

21/01



Aktivitéit mam Sophie

Mëttwoch

22/01



Medienatelier,
Pétanque

Donneschden

23/01



Multikulti Baken

Méindeg

27/01



Porte-clé aus alen TShirten,
Spiller

Dënschden

28/01



Apérokichelcher fir de
Gebuertsdag, Spiller,
Foussreflexzonemassage

Mëttwoch

29/01



Blumenatelier

Donneschden

30/01



Soins du visage

TOUS SOLIDAIRES !

GEMEINSAM SIND WIR STARK



www.digicash.lu

#1 Scannez ce QR Code DIGICASH

#2 Indiquez le montant de votre don

#3 Validez avec votre empreinte digitale ou votre code PIN

Faites un don en 6 secondes grâce à votre app mobile DIGICASH



« Multiple sclérose Lëtzebuerg (MSL) » ist eine De-Facto-Vereinigung welche aus der Vereinigung ohne Gewinnzweck « Ligue luxembourgeoise de la sclérose en plaques (LLSP) » und der « Fondation Sclérose en plaques Luxembourg (FSPL) » besteht. Die vielen Initiativen der MSL im Interesse der MS Betroffenen und ihrer Angehörigen sowie die Vertretung ihrer Interessen können nur Dank der moralischen und finanziellen Unterstützung unserer Mitglieder und Spender stattfinden.

Multiple Sclérose Lëtzebuerg (MSL) est une association de fait regroupant l'asbl Ligue luxembourgeoise de la sclérose en plaques (LLSP) et la Fondation Sclérose en plaques Luxembourg (FSPL). C'est grâce au soutien moral et financier de ses membres et donateurs que MSL peut garantir ses nombreuses activités en faveur des personnes atteintes de sclérose en plaques et de leurs proches et représenter leurs intérêts.


Multiple Sclérose Lëtzebuerg
BCEE IBAN LU25 0019 3055 2224 5000
(steuerlich absetzbar - *déductible fiscalement*)

Ligue Luxembourgeoise de la Sclérose en Plaques
CCPL IBAN LU73 1111 0668 8249 0000
(steuerlich nicht absetzbar - *non déductible fiscalement*)

CONTACT

www.msweb.lu

T. 26 61 05 56 | mslux@pt.lu

 Multiple Sclérose Lëtzebuerg



BEITRITTSERKLÄRUNG DEMANDE D'ADHÉSION

nur für Neu-Mitglieder - *uniquement pour les nouveaux membres*

Name / Vorname - *Nom / Prénom*

Strasse + Nr - *Rue et N°*

Postleitzahl - *Code postal*

Wohnort - *Lieu*

Geburtsdatum - *Date de naissance*

Nationalität - *Nationalité*

Email - *Email*

Datum - *Date*

Unterschrift - *Signature*

Telefonnummer (fakultativ) - *Téléphone (facultatif)*

Als Mitglied erhalten Sie 4x/Jahr die Zeitschrift MS-Kontakt.

En tant que membre vous recevrez automatiquement le trimestriel MS Kontakt 4x/an.

MS-betroffen? (fakultativ)

Concerné par la SEP? (facultatif)

☐ Nein
Non

☐ Ja
Oui

Seit:
Depuis:

Ich möchte regelmässig Informationen über Aktivitäten für MS-Betroffene erhalten

Je désire recevoir régulièrement des informations sur des activités à l'intention de Sepiens

☐ per mail
par email

☐ per Post
par courrier



Den Betrag von
Le montant de

.....
MINIMUM 20€



habe ich auf das Konto überwiesen
a été viré sur le compte

Ligue Luxembourgeoise de la sclérose en plaques CCPL LU73 1111 0668 8249 0000
mit der Mitteilung „Mitgliedsbeitrag“ - *avec la mention « cotisation »*

MERCI

DEN SERVICE CLUB INNER WHEEL DIEKIRCH-ETTELBRUCK
IWWERREECHT E CHEQUE UN MSL



Am Kader vun hirer Réunion statutaire huet den Service Club Inner Wheel Diekirch-Ettelbruck den 11. November 2019 der Madame Nicole KRAUS e Chèque vun 2000.- Euro iwwerreecht fir d'Aarbecht vun Multiple Sclérose Luxembourg ze ënnerstëtzen. Des Suen sinn den Erléis vum Inner Wheel senger Aktioun "Cactus Grill" zu Angelduerf de Weekend vum 27. an 28. September 2019.





10th ANNIVERSAIRE 2009-2019



EE RESEAU FIR ALL GENERATIONUNEN

24/24 & 7/7 FIR IECH DO

ENG PROFESSIONELL KRANKEFLEEG BEI IECH DOHEEM

FOYERS DE JOUR / VAKANZENBETTER / NUETS PÄIPERLÉCK

PALLIATIV FLEEG / ËNNERSTÛTZUNG AN ALLDEEGLECHEN ERAUSFUERDERUNGEN

WWW.PAIPERLECK.LU/10JOER TEL: 26 65 86-01





PROTECTION DE VOS DONNÉES PERSONNELLES

Les données personnelles que vous nous confiez nous sont indispensables pour vous tenir informés de nos manifestations et actions. Elles sont conservées sur fichiers informatisés dans nos bureaux pour servir pendant un délai raisonnable et ne sont pas partagées. Vous disposez d'un droit d'accès, de suppression ou de rectification des données vous concernant en nous contactant sous mslux@pt.lu.



MSL
LLSP & FSPL
Multiple Sclérose
Lëtzebuerg

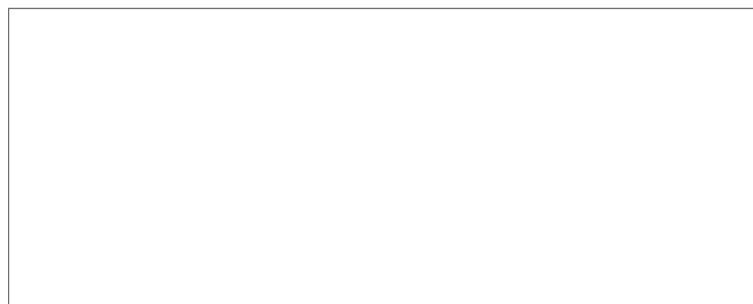
*Joyeuses fêtes &
bonne année 2020!*

JH communication

Multiple Sclérose Lëtzebuerg | Maison 1 | L-7425 Bill

www.msweb.lu | T. 26 61 05 56 | Email: mslux@pt.lu

 Multiple Sclérose Lëtzebuerg



LUXEMBOURG 1

PORT PAYÉ | P/S. 023