

# Sommaire

- 03** **Editorial** Anne Leurs
- 04** **Accompagnateur / Personne de confiance**
- 06** **De Bill** Le saviez-vous ?
- 07** **La recherche clinique** Fondation Charcot Stitching
- 08** **Le cannabis récréatif** Projets de loi
- 10** **Conseil supérieur des personnes handicapées** CSPH
- 11** **Label GIMB** Gesond iessen méi beweegen
- 12** **CNS** Le système de santé au Luxembourg
- 14** **Visitt vun der Ierfgroussherzogin Stéphanie** Rétrospective
- 16** **Visite du Ministre de la Famille** Rétrospective
- 18** **Grill um Bill** Rétrospective
- 20** **MS Heart Challenge** Rétrospective
- 22** **Formation en gestion de l'énergie (FGE)**  
Energiemanagement-Schulung bei Fatigue (EMS)
- 24** **MSL beweegt sech !** MSL activités
- 25** **Ecole de la SEP** MSL formations
- 26** **Résidence Al Esch** MSL services
- 27** **Fridays in Esch** MSL planning
- 28** **Dons MSL** Merci à tous
- 30** **Tous solidaires !** Demande d'adhésion MSL
- 31** **Jeux et loisirs** Remue-méninges

# Editorial

*Anne Leurs*

**Direktesch vun MSL**



Léif Alleguer,

Ech freeë mech, lech eng « opgepeppten » Ausgab vum MS Kontakt virzestellen. Eng Schrëft déi soll méi lieserlech sinn an eng méi léfteg Opmaachung bréngen neie Wand an al Traditionen. Gär kënn dir eis Feedback iwwer déi nei Opmaachung oder iwwer den MS Kontakt am Allgemengen zoukomme loossen. Och Iddie fir zukünfteg Beiträg si wëllkomm iwwer [info@msl.lu](mailto:info@msl.lu).

Déi lescht Méint ware räich un Evenementer déi mir zum Deel an dëser Nummer mat iech deelen : ugefaang beim « Grill um Bill », dëst Joer a Kombinatioun mat der Expo « Konscht um Bill » déi mir zesumme mat der Kulturkommissioun vun der Gemeng Helperknapp organiséiert hunn. Eng flott Geleeënheet fir den Day Center och fir d'Awunner aus den Uertschafte ronderëm op ze maachen.

Am August konnte mir den neie Familljen- an Integratiounsminister Max Hahn am MS Day Center wëllkomm heeschen an him erkläre mat wéi engen Erausforderunge Mënsche mat MS am Alldag konfrontéiert sinn. Mir hu bei him en oppent Ouer gespiert a géingen eis freeë wann hien och ënner der neier Regierung kéint eisen Uspriechpartner bleiwen.

MSL Konferenz dann am September, wou de Prof. Dr. Mathias Mäurer e ganz interessante Virtrag iwwer d'Behandlung vun der MS gehalen huet. Esou wéi a sengem Blog <https://www.ms-docblog.de/> huet hien och a sengem Virtrag dorobber higewise wéi wichteg e gutt informéierte Patient ass, fir am Gespréich mat him, an der Panoplie vu Medikamenter déi et

mëttlerweil fir d'Behandlung vun der MS gëtt, dat erauszesiche wat am Beschte passt. De Patient als Partner ugesinn, an net « nëmmen » als Persoun déi an enger passiver Roll eng Behandlung empfänkt, dat gëtt an der aktueller Medezin ëmmer méi wichteg, an ëmmer méi Institutiounen, wéi z.B. Spideeler oder Fuerschungsinstituter integréiere Patienten an hier Gremien, fir och dem Patient seng Erfahrungen an den Entscheidungsprozess mat eran ze huelen. Esou och de « Luxembourg Institute of Health », deen eng « Patient and Public Involvement Managerin » an der Persoun vun der Madamm Sandrine Lavallé agestallt huet, fir hier Recherche méi un d'Besoine vun de Patienten unzepassen, doduerch dass Patienten an all Etapp vun der Recherche mat abezu ginn. Dir fannt déi zwou Presentatiounen op eisem Youtube Kanal « Multiple sclérose Lëtzebuerg ».

De 16ten Oktober konnte mir eis dann iwwer e ganz sympathesche Besuch vun der Ierfgroussherzogin Stéphanie am MS Day Center « Um Bill » freeën. Si huet am Mäerz 2023 den « Haut Patronage » iwwer MSL acceptéiert an dëst war deen éischte Kontakt am Verlaf vun enger méi laanger Zesummenaarbecht.

Ech wënschen lech eng interessant Lektür.



**MSL**  
LLSP & FSPL  
Multiple Sclérose  
Lëtzebuerg



## *Personne de confiance*

**La personne de confiance est un « porte-parole » du patient qui n'est plus en mesure de prendre lui-même les décisions relatives à sa santé.**

Le rôle de la personne de confiance est de prendre la parole, d'agir pour le patient, si ce dernier n'est plus en mesure de prendre des décisions relatives à sa santé.

Toute personne majeure disposant de la capacité de consentir peut, pour le cas où elle ne pourra plus exprimer sa volonté, désigner une personne de confiance. Cela peut être toute personne physique, professionnel de santé ou non, désignée par un écrit daté et signé par le patient.

Si le patient en état d'exprimer sa volonté est dans l'impossibilité de signer / d'écrire lui-même, il peut avoir recours à deux témoins qui attestent que le document rédigé constitue l'expression de sa volonté libre et éclairée.

### **Secret professionnel**

Contrairement à l'accompagnateur, le secret professionnel est levé à l'égard de la personne de confiance et elle peut accéder au dossier médical en exerçant les droits du patient, si ce dernier n'est plus en mesure d'agir lui-même.

### **Fin de vie**

Sauf volonté contraire exprimée par le patient, la personne de confiance désignée conformément à la loi du 24 juillet 2014, vaut également pour la situation de fin de vie au sens de la loi du 16 mars 2009 relative aux soins palliatifs, à la directive anticipée et à l'accompagnement en fin de vie. Ceci vaut également si le patient a désigné une personne de confiance au sens de la loi du 16 mars 2009, elle agit également au sens de la loi du 24 juillet 2014, sauf volonté contraire du patient.

# Accompagnateur / Personne de confiance

PAR LE SERVICE NATIONAL  
D'INFORMATION ET DE MÉDIATION  
DANS LE DOMAINE DE LA SANTÉ



 [sante.public.lu](http://sante.public.lu)  
> espace citoyen  
> droit patients  
> service santé

## Accompagnateur

**Le patient est en droit se faire accompagner dans ses démarches et décisions relatives à sa santé par une tierce personne, un professionnel de santé ou non, appelé «accompagnateur» (Art.7 de la loi du 24 juillet 2014).**

Le rôle de l'accompagnateur est de soutenir, d'assister le patient, qui reste à même de prendre ses décisions. Il conseille le patient. Dans la mesure souhaitée par le patient, l'accompagnateur est intégré ou non dans sa prise en charge.

*Le rôle de l'accompagnateur est de soutenir, d'assister le patient, qui reste à même de prendre ses décisions.*

### Formalités de désignation

Il n'y a pas de formalité à remplir par le patient qui souhaite se faire accompagner lors des visites médicales.

### Secret professionnel

A la demande du patient, le secret professionnel est levé à l'égard de l'accompagnateur. Le professionnel de santé peut à tout moment décider de s'échanger en dehors de la présence de l'accompagnateur avec le patient.

L'accompagnateur ne peut pas accéder au dossier patient en dehors de la présence du patient, sauf si l'accompagnateur a un mandat écrit spécifique du patient, qui l'autorise à avoir accès.



LE SAVIEZ-VOUS ?

# De Bill

## WELCOME TO GEMENG HELPERKNAPP

 [helperknapp.lu](http://helperknapp.lu)



### Wou laït de Bill ?

Am Zentrum vum Land, Kanton Miersch, Gemeng Helperknapp (Bill-Fënsterdall-Gréiweknapp-Brouch-Béiwen un der Atert-Bëschdref-Tënten-Huelmes-Bour-Aansebuerg-Mariendall-Openthalt)

Den MS-Day Center ass um Bill doheem, mat engem schéine Panorama an eng Vue op d'Eisléck a roueg geleeën.

### Sehenswierdegkeeten

- Tumulus, e gallo-réimesche Grafhiwwel
- Willibrorduskapell um Helperknapp, wou Päischtméindes eng Prozesssioun vun Béiwen, Brouch a Bëschdref an eng Mass ofgehal get.
- Schlass Huelmes mat senger Jugendherberg
- Schlass Ansebuerg mat sengem Barock-a Rousegaart.
- La Vallée des 7 Châteaux



### Manifestatiounen

- Kënnbakestee op Våltesdag, ëmmer Sonndes gefeiert. Kënnbaken, Speck, Gereechertes, Zoossiss déi während der Mass geseent ginn, dat Baueren ee gutt Joer kréien , gi versteet.
- Päischtsonndeg de berüünten Helpermaart mat Konscht-an Handwierk, lessen an Drénken, Spiller fir Kanner a Musek iwwert den Dag.
- Päischtméindeg d'Willibrordusprozesssioun
- Dem Gusty Bausch säi Cyclocross national an international
- An der grousser Vakanz : Beachdrëf Eng Plage an der Gemeng
- Marsch populär national an international mat senger ville Wanderweeër.
- Vëlospist vu Béiwen op lechternach / Béiwen an d'Stad/ Béiwen op Péiteng
- Nei! E Schoulcampus Helperknapp fir 650 Schüler.
- Bill a Gemeng Helperknapp si kuckeswäert.

### Bekannten Dierfer ronderëm

- Biissen mat Arcelor Mittal an Good Year
- Useldeng mat senger Buerg an am Juni säin Mëttelalterfest
- Miersch mat sengem Méchelstuerm a säi Park wou ee vill a gutt spadséieren kann goen.

Kommt kucken an entdeckt all déi Schéinheeten an der Gemeng Helperknapp.

*Marianne Kauffmann*



## RECHERCHE

# La recherche clinique

## FONDATION CHARCOT STICHTING

[fondation-charcot.org](http://fondation-charcot.org)



### EN QUATRE PHASES

Actuellement, les essais cliniques se déroulent en quatre phases.

**La phase I** se réalise sur un petit nombre de volontaires sains. Elle permet de déterminer la tolérance de la molécule chez l'homme et en particulier, la dose toxique. Des études de phase I sont parfois réalisées chez des patients lorsque le médicament concerne une maladie spécifique (cancer) ou qu'il présente une toxicité acceptable pour traiter un patient (le bénéfice étant supérieur aux effets secondaires) mais pas pour être administré à une personne saine. On parle alors d'études de phase I/II.

**La phase II** concerne un petit groupe de patients (quelques dizaines). Elle apporte des informations sur la dose provoquant les effets souhaités, la tolérance clinique du produit, ses effets secondaires possibles sur l'organisme et la façon dont il est éliminé.

### TOLÉRANCE À LONG TERME

**La phase III** implique un nombre important de malades homogènes (plusieurs centaines). Elle permet de démontrer l'efficacité thérapeutique éventuelle du produit, et d'apprécier sa tolérance à long terme. Si l'efficacité est prouvée de façon statistiquement significative, le médicament est soumis à l'approbation du SPF Santé, et après accord, mis sur le marché.

**La phase IV** s'effectue ensuite sur un très large recrutement de patients (plusieurs milliers) et a pour but de préciser ses marges d'efficacité, de déterminer le bénéfice par rapport aux traitements antérieurs ainsi que la tolérance dans le cadre d'une vaste utilisation clinique. C'est la phase dite de pharmacovigilance.

## Le saviez-vous ?

**La mise sur le marché d'un médicament est l'aboutissement d'une longue procédure. Un intervalle de 10 à 15 ans entre la découverte d'une substance en laboratoire et son utilisation clinique n'est pas exceptionnel.**

Dans un premier temps, les substances corrigeant in vitro les anomalies immunitaires propres à la SEP sont testées dans l'EAE (Encéphalite Allergique Expérimentale). Malheureusement, l'expérience a montré que très souvent une substance efficace pour prévenir l'EAE ne modifie pas l'évolution de la maladie. C'est la raison pour laquelle les études cliniques sont capitales car elles seules permettent de mettre en évidence l'efficacité d'un nouveau traitement. Au cours des deux dernières décennies, ces essais cliniques ont été progressivement codifiés, de façon à en tirer le maximum d'informations et à garantir aux malades la plus haute sécurité



## **Vote du projet de loi n°8033 portant modification de la loi modifiée du 19 février 1973 concernant la vente de substances médicamenteuses et la lutte contre la toxicomanie**

Dans une approche de réduction des risques et de prévention de la criminalité, le projet de loi n°8033 envisage de légaliser la culture domestique du cannabis sous certaines conditions. La cultivation, à partir de semences, de quatre plantes de cannabis par communauté domestique est autorisée aux personnes majeures. En corollaire, la consommation personnelle dans la sphère privée est autorisée. Le lieu de la culture doit être soit le domicile ou la résidence habituelle et les plantes ne doivent pas être visibles depuis la voie publique. Parallèlement, une procédure pénale allégée est introduite pour certains comportements qui restent interdits, à savoir la consommation, la détention, le transport et l'acquisition en public, pour leur seul usage personnel, d'un maximum de trois grammes de cannabis par des personnes majeures. Pour les mineurs d'âge les mêmes comportements ainsi que la consommation restent également interdits.

### **Cannabis à usage médical**

La Loi du 20 juillet 2018 modifiant la loi modifiée du 19 février 1973 concernant la vente de substances médicamenteuses et la lutte contre la toxicomanie, entrée en vigueur le 5 août 2018, s'inscrit dans une mission de santé publique, soucieuse de garantir l'accès aux meilleurs soins possibles à chaque patient. La loi permet l'usage médical du cannabis dans des cas exceptionnels et limités au profit de certaines catégories spécifiques de patients, notamment les patients souffrant de douleurs chroniques, de nausées ou vomissements causés par la chimiothérapie ou encore les patients souffrant de spasmes musculaires liés à la sclérose en plaques. Cette modification législative constitue une mission d'intérêt public essentielle puisqu'elle s'inscrit dans l'idée de garantir l'accès aux meilleurs soins possibles en fonction de l'état de santé du patient et dans la limite de ce qui est utile et nécessaire.

## **DROIT ET LÉGISLATION**

# *Cannabis récréatif*

## **VOTE DE PLUSIEURS PROJETS DE LOI**

 [mj.gouvernement.lu](http://mj.gouvernement.lu)



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Justice

Il s'agit d'une étape importante dans le cadre des efforts visant à réduire les douleurs et souffrances de certains patients dans les cas où les traitements habituels ne le permettent pas ou plus.

Deux ans après la légalisation du cannabis médical, une évaluation sera effectuée et la possibilité de la libre appréciation des médecins formés en la matière sera analysée, à l'instar de la législation allemande réglant l'usage du cannabis médical, de la vente sur prescription de cannabis médical aux patients par toutes les pharmacies ainsi que de l'introduction d'une formation pour les médecins dans le domaine du cannabis à usage médical.

***L'accord de coalition 2018-2023 prévoit l'élaboration d'une législation portant sur l'usage du cannabis à des fins non médicales.***

### **Cannabis à usage non médical**

L'accord de coalition 2018-2023 prévoit l'élaboration d'une législation portant sur l'usage du cannabis à des fins non médicales.

«Les objectifs principaux en seront de dépénaliser, voire de légaliser sous des conditions à définir, la production sur le territoire national de même que l'achat, la possession et la consommation de cannabis récréatif pour les besoins personnels des résidents majeurs, d'éloigner les consommateurs du marché illicite, de réduire de façon déterminée les dangers psychiques et physiques y liés et de combattre la criminalité au niveau de l'approvisionnement. A cette fin, il s'agira d'instaurer sous le contrôle de l'Etat une chaîne de production et de vente nationale et de garantir ainsi la qualité du produit.

Les recettes provenant de la vente du cannabis seront investies prioritairement dans la prévention, la sensibilisation et la prise en charge dans le vaste domaine de la dépendance. »

Lors de la présentation du paquet de mesures sur la problématique de la criminalité liée aux stupéfiants au Luxembourg, le 22 octobre 2021, il a été annoncé que le projet sur la réglementation du cannabis à des fins non-médicales a connu un ralentissement du fait de la pandémie, mais continuera à être développé. (Cf. [https://gouvernement.lu/fr/actualites/toutes\\_actualites/articles/2021/10-octobre/22-mesures-criminalite.html](https://gouvernement.lu/fr/actualites/toutes_actualites/articles/2021/10-octobre/22-mesures-criminalite.html))

Par conséquent, l'élaboration d'une législation portant sur l'usage du cannabis à des fins non médicales, comme décrite dans l'accord de coalition 2018-2023, sera réalisé en deux étapes.



### **Etape 1 :**

La première étape aura deux volets principaux:

#### **1. Culture de cannabis à domicile**

- 4 plantes de cannabis par communauté domestique, à cultiver soi-même à partir de graines
- Lieu de culture limité à la résidence habituelle
- Maintien de l'interdiction de consommer en public

#### **2. Décorrectionnalisation limitée à 3 grammes**

- Procédure pénale alléger prévue pour les infractions de consommation, possession, détention et transport en public et pour l'acquisition, lorsque la quantité de cannabis n'excède pas 3 grammes
- Réduction du montant de l'amende pénale : actuellement 251 euros à 2.500 euros / Proposition: 25 euros à 500 euros
- Possibilité de décerner un avertissement taxé de 145 euros

Pour plus d'informations : <https://mj.gouvernement.lu>

### **Etape 2 :**

La deuxième étape consistera à réglementer, sous des conditions à définir, les autres volets décrites dans l'accord de coalition 2018-2023.

Le modèle luxembourgeois sera basé sur une approche globale de santé publique. Il ne s'agit en aucun cas de banaliser la consommation de cannabis, mais au contraire, de protéger et d'assurer la santé et la sécurité des citoyens et des jeunes en particulier. Un accent fort sera ainsi mis sur la prévention, l'éducation et la prise en charge de l'addiction, financées en partie par les recettes fiscales générées par la vente de cannabis.



## ORGANISMES

# CSPH

## CONSEIL SUPÉRIEUR DES PERSONNES HANDICAPÉES

<https://mfamigr.gouvernement.lu>

**Le Conseil supérieur des personnes handicapées (CSPH) est un organe consultatif du ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région.**

*Photo : Première réunion du nouveau Conseil supérieur des personnes handicapées en présence de Monsieur le Ministre Max Hahn le 26.06.2023.*



### Missions

- assister et conseiller le ministre ayant dans ses attributions le handicap dans son travail de coordination de la politique gouvernementale en faveur des personnes handicapées;
- réunir à cette fin les partenaires impliqués à savoir des personnes handicapées, des professionnels du secteur et des membres du gouvernement;
- aviser tout projet de loi ou de règlement touchant de près ou de loin le domaine du handicap;
- étudier toutes les questions qui lui sont soumises ainsi que tous les sujets qu'il juge utiles.

### Organisation et fonctionnement

Le Conseil supérieur des personnes handicapées se compose de 11 membres dont:

- cinq représentant(e)s de personnes handicapées respectivement de leurs familles pour ceux et celles qui ne peuvent pas se représenter eux-/elles-mêmes;
- quatre représentant(e)s d'associations gestionnaires offrant des services aux personnes handicapées; un membre du personnel du Centre national d'information et de rencontre du handicap;
- un(e) délégué(e) du ministre ayant dans ses attributions la politique en faveur des personnes handicapées.

Le Conseil se réunit aussi souvent que l'exige la prompte expédition des affaires et au moins quatre fois par an.



## LABELS

# Label GIMB

## GESOND IESSEN MÉI BEWEEGEN

Dans le cadre du Plan Cadre National (PCN) « Gesond iessen méi beweegen » 2018-2025, la Fondation Sclérose en Plaques Lëtzebuerg s'est vue attribuer le Label GIMB pour son engagement dans la lutte contre la sédentarité et l'obésité par la promotion d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière et adaptée.

<https://gimb.public.lu>

## Rapport d'évaluation des projets GIMB



Référence du projet :	2023_39
Points forts :	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ S'engager pour une minorité ;</li> <li>✓ Bon équilibre entre les deux volets GIMB : activité physique alimentation saine ;</li> <li>✓ S'engager dans le domaine de la santé mentale ;</li> <li>✓ Nombreux professionnels sont impliqués, notamment : coachs sportif et diététiciennes.</li> <li>✓ Logo GIMB fait partie du plan de communication.</li> </ul>
Points à renforcer :	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Evaluation du projet peut être envisagée.</li> </ul>
Avis et conseils :	D'autres gadgets et des brochures peuvent être demandée.

# CNS

## LE SYSTÈME DE SANTÉ AU LUXEMBOURG

 [www.cns.public.lu](http://www.cns.public.lu)

**Le système de santé du Luxembourg est l'un des meilleurs en Europe. Il est alimenté par des fonds publics, supervisé par la Caisse Nationale de Santé (CNS) et garantit une couverture santé de base à l'ensemble des citoyens.**

Toute personne travaillant au Luxembourg est obligatoirement affiliée auprès de la CNS ou de la caisse du secteur public et a la possibilité de coassurer ses membres de famille afin de bénéficier des prestations de santé.

La couverture inclut la plupart des traitements fournis par des médecins généralistes ou spécialistes, ainsi que toutes analyses de laboratoire, ordonnances et hospitalisations.

Lorsque vous commencerez à travailler au Luxembourg, votre employeur déclarera votre contrat de travail au Centre Commun de la Sécurité sociale (CCSS). L'assuré reçoit ensuite une carte de sécurité sociale qui porte le numéro national d'identification à 13 chiffres qui est à présenter aux prestataires de santé.

### Les médecins

Tous les médecins autorisés à exercer au Luxembourg sont obligatoirement et automatiquement conventionnés et obligés de respecter les nomenclatures et tarifs.

On parle de médecins pratiquant en médecine générale (généraliste) et de médecins spécialistes qui sont définies par un règlement grand-ducal.

Vous pouvez rechercher un médecin par spécialité et commune à l'adresse : [www.collegemedical.lu](http://www.collegemedical.lu)

Une liste de médecins par discipline, par commune et par langue peut être consultée à l'adresse : [www.doctena.lu](http://www.doctena.lu)

L'assuré a le libre choix du prestataire de santé et peut consulter un médecin spécialiste sans passer préalablement par un médecin généraliste et n'a pas besoin de transfert/ d'ordonnance de son médecin traitant pour consulter un spécialiste et peut changer de médecin à tout moment.



Pour être admis dans un hôpital il faut cependant une recommandation du médecin traitant, sauf s'il s'agit d'une urgence.

Au Luxembourg il n'y pas d'hôpital privé, tous sont exploités par la CNS.

### Limitation des prises en charges

#### Autorisation requise

Certains actes ou services ne peuvent être pris en charge que sur autorisation préalable de la Caisse nationale de santé (CNS), sur avis conforme du Contrôle médical de la sécurité sociale (CMSS).

#### Nombre de consultations/visites

La CNS ne prend en charge (sauf autorisation demandée préalablement ou justification médicale acceptée, sur avis conforme du Contrôle médical) :

- qu'1 consultation ou visite du médecin généraliste ou du médecin spécialiste de la même discipline médicale par 24 heures, à moins qu'il n'y ait intervention du service médical d'urgence (SAMU) ;
- que 2 consultations ou visites du médecin généraliste ou du médecin spécialiste de la même discipline médicale par période de 7 jours ;
- que 12 consultations ou visites du médecin généraliste ou du médecin spécialiste de la même discipline médicale par semestre (6 mois), à moins qu'il ne s'agisse de consultations ou de visites délivrées en long séjour gériatrique ou en séjour stationnaire hospitalier.

Ces restrictions ne s'appliquent pas aux renouvellements d'ordonnance et aux injections et pansements en série.

### Tarifs

Au Luxembourg les tarifs des actes et des services médicaux sont fixés par une nomenclature et les médecins sont tenus à se conformer à ses tarifs.



### **Païement/remboursement**

En règle générale, l'assuré paie directement le mémoire d'honoraires de son médecin et demande le remboursement en transmettant l'original du mémoire d'honoraires acquitté à la caisse compétente. Le numéro national d'identification à 13 chiffres doit être indiqué.

Pour les consultations aux cabinets médicaux et les traitements ambulatoires dans les hôpitaux, le taux de remboursement est de 88% des tarifs fixés pour les adultes, et de 100% pour les enfants et jeunes âgés de moins de 18 ans.

Pour les envois à la CNS depuis le Luxembourg, l'assuré n'a pas besoin d'apposer de timbre sur l'enveloppe.

#### **CNS-Remboursement • L-2980 Luxembourg**

Un délai de 3 semaines est nécessaire avant de recevoir le remboursement par virement sur votre compte bancaire accompagné d'une notification par courrier.

### **Tiers-payant**

Pour certains types de soins, médicaments, des frais d'hospitalisation, des frais de physiothérapie, des frais de laboratoire, etc, les frais sont acquittés directement entre la CNS et le prestataire.

L'assuré ne paiera que les frais qui ne sont pas pris en charge par l'assurance maladie.

- Pour les médicaments, achetés sur ordonnance, il y a 3 taux de prise en charge par la CNS par l'intermédiaire du tiers payant : 40%, 80% et 100%.
- Les traitements stationnaires à l'hôpital sont pris en charge au taux de 100% des tarifs de la nomenclature des actes et services des médecins.

En cas d'un traitement programmé ambulatoire à l'étranger sans autorisation préalable : Les soins sont remboursés par le Luxembourg selon les conditions, taux et tarifs luxembourgeois.

En cas de traitement programmé stationnaire à l'étranger avec autorisation préalable : Sur présentation du S2 à l'institution d'assurance maladie du pays /Etat où le traitement sera effectué, l'assuré peut prétendre aux mêmes conditions de prise en charge aux mêmes taux que les assurés sociaux du pays de traitement.

La présentation de la carte européenne garantit à l'assuré la prise en charge ou le remboursement des frais médicaux sur place en cas d'urgence.

En principe 90% des frais médicaux sont couverts par la Caisse Nationale de Santé.

Une assurance complémentaire peut néanmoins être souscrite.

### **Caisse Médico- Complémentaire Mutualiste**

Toute personne assurée auprès d'une caisse de maladie luxembourgeoise ou auprès d'une institution d'assurance maladie du régime légal d'un pays limitrophe peut souscrire à la CMCM. A la CMCM, aucun questionnaire, ni examen médical ne sont demandés. Pas d'exclusion ni de restriction liées à l'âge. Aucun supplément de cotisations ne vous est demandé pour votre conjoint et vos enfants.

On peut adhérer au : Régime commun et Garantie Presta-Plus et Garantie Denta et Optiplus (plus de détails : [www.cmcm.lu](http://www.cmcm.lu)).

### **Le remboursement complémentaire**

Au cours d'une année civile (du 01 Janvier au 31 décembre de l'année N), la participation personnelle totale aux prestations de soins de santé d'un assuré ne peut dépasser un seuil fixé à 2,5% de son revenu cotisable annualisé de l'année précédente (N-1), sinon, l'assuré a droit, sur demande, à un remboursement complémentaire de la partie des participations qui dépasse ce seuil.

Ce remboursement s'ajoute aux autres remboursements auxquels l'assuré a droit, c'est pourquoi il porte le nom de « remboursement complémentaire ».

La demande de remboursement se fait moyennant un formulaire que vous devez remplir en ligne.

Formulaire et détails sur le remboursement complémentaire: [www.cns.public.lu](http://www.cns.public.lu)



#### **NOUVELLE ADRESSE**

4, rue Mercier • L-2144 Luxembourg-Gare



## RÉTROSPECTIVE

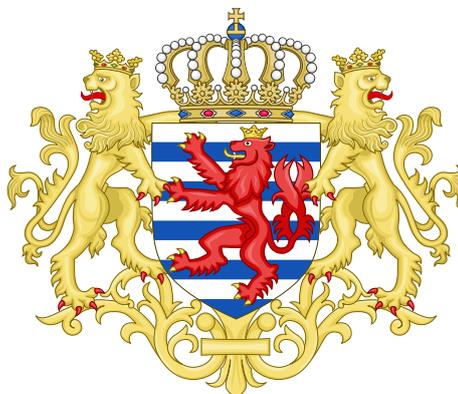
# Visitt vun der Ierfgroussherzogin Stéphanie

## AM MS DAY CENTER UM BILL



**Am Mäerz 2023 huet d'Ierfgroussherzogin Stéphanie den « Haut Patronage » vun MSL iwwerholl. Enn Mäerz koum de Pränz François op d'Welt an domadder war d'Prinzessin emol fir d'éischt am « congé parental », awer net ouni ze versprechen dass si eis am Hierscht géing besiche kommen.**

De Méindeg 16.10.23 war et esou wäit. Pünktlech um 14h30 ass d'Limousine mat der Placken Nummer 3 virum Day Center bäigefuer. Do stoung schon en Begréissungscomité bereet : vun MSL waren et d'Presidentin Mandy Ragni an d'Direktesch Anne Leurs esou wéi d'Isabelle Cames (Sekretärin vum Comité) an d'Membere vum Comité Claude Mathekowitsch a Jeff Katzenmeier. Vun der Gemeng Helperknapp waren de Buergermeeschter Paul Mangen an de Scheffen Ben Baus do an de Familljen- an Integratiounsminister Max Hahn gouf vertruede vun der Madamm Nathalie Calmes, well hie kuerzfristeg an d'Koalitiounsgesprécher geruff gi war.



Fir d'éischt krut d'Ierfgroussherzogin e puer Erklärungen zur MS an den Erausforderunge mat deenen déi Betreffen am Alldag mat dëser chronischer Krankheet ze kämpfen hunn. Duerno krut si e klengen Abléck an déi vill Servicer déi MSL proposéiert. Si huet mat Interesse an Empathie op des Erklärungen reagiert.

Bei der Visitt vum Day Center krut si den Dagesoflaf an dëser familiärer Struktur erkläert. Si huet sech gutt Zäit geholl fir mat dem Personal an deene Betreffenen ze schwätzen an hinne bei hiren Aktivitéiten nozekucken.

Als Souvenir un hier Visitt krut si vun der Madamm Marianne Kaufmann en MSL Kuerf mat Saachen iwwerrecht déi um Bill hiergestallt goufen. Bei där Geleeënheet si mir och gewuer ginn dass de Pränz Charel ganz gär Gebeesseschmierer esst !

No engem Tour duerch de Gaart vum Day Center gouf et Zäit fir Äddi ze soen an d'Prinzessin huet Merci gesot fir dee gaaschtfrëndlechen Accueil.

Vun eiser Säit aus soe mir der Madamm villmools Merci fir déi sympathesch Visitt an déi grouss Eier vun hirer Schiermherrschaft.







# Visite du nouveau Ministre de la Famille

**MAX HAHN**  
**ACCOMPAGNÉ DE NATHALIE CALMES**  
**ET LUC CORRING**



**Le 09 août, nous avons eu au MS Day Center au Bill la visite du nouveau Ministre de la Famille Max Hahn accompagné de Nathalie Calmes et Luc Corring.**

Le bourgmestre de la Commune de Helperknapp, Paul Mangen, qui est également membre du Conseil d'Administration de la Fondation Luxembourgeoise de la Sclérose en Plaques, nous a fait l'honneur de sa présence à cette visite.

D'autres membres du Conseil d'Administration ont également trouvé le chemin au Bill : la présidente Mandy Ragni, Isabelle Cames et Susanna van Tonder.

La directrice de Multiple Sclérose Luxembourg, Anne Leurs, leur a fait visiter les lieux et leur a expliqué comment se déroule une journée et quels autres services MSL proposait à ses membres.

Le Ministre a posé beaucoup de questions et a écouté avec intérêt ce que les usagers du Day Center lui racontaient.

Le Ministre a même osé tester le « Bill Power » fraîchement préparé, un booster du système immunitaire à base d'oranges, de gingembre, de citrons, de curcuma et de poivre !

Le temps de boire une tasse de café et de manger un morceau de gâteau, le Ministre a écouté patiemment les intéressés et répondu individuellement aux questions posées.

Finalement quelques photos de groupe ont été prises.

Nous tenons à remercier le nouveau Ministre et son équipe pour cette agréable visite.

*Multiple Sclérose Lëtzebuerg*



**Ganz léiwe Besuch hate mir vum neie Familljeminister Max Hahn zesumme mam Nathalie Calmes an dem Luc Corring den 9 August am MS-Day Center um Bill.**

De Buergermeeschter vun der Gemeng Helperknapp Paul Mangen, deen och Member vum Conseil d'Administration vun der Fondation Luxembourgeoise de la Sclérose en Plaques as, huet eis och d'Éier erwise bei der Visitt derbäi ze sinn.

Weider Membere vum Conseil d'Administration haten och de Wee ob de Bill fonnt : D'Präsidentin Mandy Ragni, Isabelle Cames a Susanna van Tonder.

Madame Leurs, Direktesch vum Multiple Sclérose Lëtzebuerg huet sie duerch d'Raimlechkeete vum Day Center gefouert an hinnen erklärt wei den Dag am Day Center ofleeft a wéi eng Servicer mir eise Membere ubidden.

De Minister huet vill Froe gestalt an interesséiert nogelauschtert wat déi Betreffen him erzielt hunn.

De Minister huet sech souguer getraut dee frësch hiergestallte „Bill Power,, ze testen, e Booster fir d'Immunsystem aus Orangen, Ingwer, Zitrounen, Kurkuma a Pfeffer!

Bei Café a Kuch huet de Minister dunn nach Fro an Äntwert gestanen an de Betreffene gedëlleg nogelauschtert.

Zu gudder Läscht sinn nach e puer Gruppiefotoe gemaach gi.

Mir soen dem neie Minister a sengem Team villmools Merci fir déi sympathesch Visitt.

*Multiple Sclérose Lëtzebuerg*

# Grill um Bill

18. JUNI 2023

**Wéi all Joer hate rëm vill Léit de Wee op de Bill fonnt fir mat eis e waarme faarwegen Dag ze verbréngen.**

**E gutt gefëllte Programm huet eis duerch den Dag begleet an et huet net un Animatioun gefeelt.**

Déi Sëller Musek huet eis mat engem schéine Concert Aperitif an de Nomëtteg begleet.

Am Spilleck mat Young Caritas huet Grouss a Kleng sech konnte begeeschten

Och dëst Joer hunn déi Damme vum Ladies Circle mat vill Geschéck de Schampesstand geschmass.

Fir gutt Stëmmung an a ronderëm d'Haus huet de Nico Walisch mat sengem Brëtellspiano gesuertg.

E Sëtzdanzgrupp vum Bill, ënnert der Leedung vum Michèle Kremer, wouss och ze begeeschten.



Des Weideren huet de Larry Bonifas als „Human Jukebox“ d'Leit an säi Bann gezunn a bis spët am Nomëtteg huet hien eis eng interaktiv Performance gebueden.

Net ze vergiesse sinn awer och all déi vill Fräiwëlleger déi och dëst Joer rëm mat ganz vill Enthusiasmus, Energie an Eegeninitiativen dozou bägedroen hunn dat dëst Fest een Erfolleg war.





De ganzen Dag si mir kulinaresch verwinnt gi mat Gegrillts, Zalot Fritten, Eisekuchen, Kuch an Taart.

Niewent dem Grill um Bill war awer dee Week-End och nach Konscht um Bill.

Eng Ausstellung vu 16 Kënschtler aus der Gemeng Helperknapp oder Membere vu Multiple Sclérose Lëtzebuerg, mat enger Villfalt vu verschiddenen Exponate war nom Vernissage de ganze Week-end fir de Public zougänglech.

De „Grill um Bill“ ass sécherlech e Rendez-vous deen een och d'nächst Joer net dierf vergiessen.





*One of the winners is :*

**Multiple sclérose Lëtzebuerg,  
Luxembourg**

# MS Heart Challenge

## CONGRATULATIONS MSL !

**The MS Heart is a symbol of solidarity for everyone affected by MS. This year we ran the MS Heart Challenge, inviting World MS Day supporters to share photos of MS hearts somewhere special. This could be next to a national landmark, a favourite local spot or a significant event.**

The global MS community took on the challenge, sending incredible photos from iconic locations like the Lotus Temple in New Delhi and Niagara Falls in the US. There were more snaps from favourite escapes, exercise classes and MS events. It was an amazing show of solidarity, with hearts shared from 42 countries on the World MS Day map.

*This is a photo of an MS Heart being shared at Steampunk festival in Dudelange, a sci-fi event that helped to raise money for MS. Thank you Multiple sclérose Lëtzebuerg!*





## THÉRAPIE

# Formation en gestion de l'énergie (FGE)

## ENERGIEMANAGEMENT- SCHULUNG BEI FATIGUE (EMS)



**La Formation à la gestion de l'énergie (FGE) est un traitement destiné aux personnes souffrant de fatigue liée à la SEP, dispensé en groupe par des ergothérapeutes.**

Objectifs de la formation à la gestion de l'énergie:

- Vivre un quotidien satisfaisant et bien rempli malgré la Fatigue.
- En tant qu'expert(e) de sa propre énergie, la gérer consciemment
- Utiliser des stratégies énergétiques ciblées pour avoir de l'énergie à disposition pour les activités importantes
- Utiliser systématiquement au quotidien des routines et des habitudes qui ont un effet positif sur le travail, les contacts sociaux et les loisirs.



**Die Energiemanagement-Schulung (EMS) ist eine Behandlung für Menschen mit MS-bedingter Fatigue, die in der Ergotherapie in Gruppen durchgeführt wird.**

Ziele der Energiemanagement-Schulung:

- Trotz Fatigue einen befriedigenden, ausgefüllten Alltag erleben
- Als Experte/in der eigenen Energie diese bewusst verwalten
- Gezielte Energiestrategien einsetzen, um Energie für wichtige Tätigkeiten zur Verfügung zu haben
- Routinen & Gewohnheiten, die sich positiv auf Arbeit, soziale Kontakte & Freizeit auswirken, im Alltag konsequent einsetzen

# Inscription / Anmeldung

MS Day Center „um Bill“ | Tel. 26 61 05 56 | [nicole.kraus@mssl.lu](mailto:nicole.kraus@mssl.lu)

## EN LANGUE FRANÇAISE



### Formation en Gestion d'Énergie

sous la direction de Niki Kraus, ergothérapeute  
Résidence « Al Esch »  
45, rue du commerce | L- 4067 Esch/Alzette

Durée : 6 semaines

RDV : les vendredis de 15:00 -17:00

<b>NOV. 2023</b>	10.11 / 17.11
<b>DEC. 2023</b>	01.12 / 08.12 / 15.12
<b>JAN. 2024</b>	12.01

## IN LUXEMBURGISCHER SPRACHE



### Energiemanagementschulung

unter der Leitung von Niki Kraus, Ergotherapeutin,  
im MS Day Center „um Bill“  
Maison 1 L-7425 Bill

Dauer : 6 Wochen

Termin : Dienstags von 18:00-20:00

<b>FEB. 2024</b>	27.02
<b>MAR. 2024</b>	05.03 / 12.03 / 19.03 / 26.03
<b>APR. 2024</b>	17.04

*Alle ihre Daten werden vertraulich behandelt. Nur der/die Kursleiter(in) bekommen die Namen und Telefonnummern, um den Kurs zu organisieren.  
/ Toutes vos données seront traitées confidentiellement. Uniquement le/la responsable recevront les noms et numéros de téléphones pour l'organisation pratique des cours.*

### Ce qui se passe dans FGE :

- Échanger des connaissances & des expériences sur la gestion de sa propre énergie
- Discuter et expérimenter des stratégies
- Analyser son propre quotidien, ses habitudes & ses routines
- Planifier et mettre en oeuvre au quotidien les changements souhaités

L'FGE se compose de leçons thématiques en groupe, d'exercices d'auto-entraînement spécifiques et d'un cahier d'exercices que les participants travaillent au cours de la formation.

Des données scientifiques ont montré qu'après l'EMS, les participants se sentent plus compétents dans leur propre vie quotidienne, malgré une fatigue inchangée. Ils se sentent moins limités et ont nettement plus de confiance en leurs propres capacités à influencer positivement les effets indésirables de la fatigue.

### Consultation Fatigue

Si vous n'avez pas le temps de participer à la formation sur la gestion de l'énergie, vous pouvez contacter Mme Niki KRAUS afin d'élaborer ensemble lors d'une consultation individuelle, des stratégies et des solutions pour faire face à la fatigue.

### Was in der EMS Gruppe passiert:

- Wissen & Erfahrungen zum Umgang mit der eigenen Energie austauschen
- Strategien diskutieren und ausprobieren
- Den eigenen Alltag, Gewohnheiten & Routinen analysieren
- Gewünschte Veränderungen im Alltag planen und umsetzen

Die EMS besteht aus thematischen Gruppenlektionen, spezifischen Selbsttrainingsaufgaben und einem Arbeitsbuch, das die Teilnehmenden im Laufe der Schulung bearbeiten.

Wissenschaftliche Daten haben gezeigt, dass sich Teilnehmende, nach der EMS trotz unveränderter Fatigue, kompetenter im eigenen Alltag erleben. Sie fühlen sich weniger eingeschränkt und haben ein deutlich höheres Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten, die unerwünschte Folgen von Fatigue positiv beeinflussen.

### Fatigue Sprechstunde

Falls Sie keine Zeit haben, um an der Energiemanagement-Schulung teilzunehmen, können Sie Frau Niki KRAUS jederzeit kontaktieren, um in einer Beratungsstunde gemeinsam Strategien und Lösungen im Umgang mit der Fatigue zu erarbeiten.



# MSL beweegt sech!

## SPORT ET ACTIVITÉS POUR TOUS.

### *Cours de yoga postural adaptés*

#### *"Al Esch"*

##### **Résidence « Al Esch »**

45 rue du Commerce, 4067 Esch-sur-Alzette

##### **RDV et inscriptions**

Les lundis (à partir du 18.09.23) de 15h00 à 16h00  
Mme Brigitte Loes / brigitte.loes@msl.lu  
Tél : 54 74 17 / Gsm : 621 644 845

##### **Participation aux frais /trimestre**

10€ pour un cours test / 90€ (membres de la Ligue)  
*facture envoyée à la fin du trimestre, respectivement  
paiement sur place à la fin du cours test*

#### *"Um Bill"*

##### **Maison de vacances « Um Bill »**

1A Maison, 7425 Bill Helperknapp

##### **RDV et inscriptions**

Les vendredis de 9h30 à 11h00  
Madame Gabrielle Heintz  
gabrielle@vividfloatinggreen.com  
www.VividFloatingGreen.com  
Inscription au secrétariat du MS Day Center „um Bill“  
Tél : 26 61 05 56 / info@msl.lu

##### **Participation aux frais /trimestre**

10€ pour un cours test / 90€ (membres de la Ligue)  
*facture envoyée à la fin du trimestre, respectivement  
paiement sur place à la fin du cours test*

### *MS-Aquasport*

MS-Lëtzebuerg organiséiert fir dat 4. Trimester 2023 en neien Aqua-Fitness Cours fir MS Beträffener.

Ënnert der Leedung vun engem geschoulte Schwammeeschter gëtt 1 Stonn am 29 Grad waarme Waasser am klengen Baseng bei Musek am Grupp geturnt.

Wann dir eng perséinlech Hëllef braucht, fir an oder aus dem Waasser ze kommen, fir iech aus an unzeden, kënn dir eng Begleedung matbréngen déi gratis um Cours kann deelhuefen oder während dem Cours erreechbar muss sinn.

**PIDAL zu Walfer** : 37 Rue des Prés, 7246 Helmsange Walferdange

**RDV et inscriptions** : les lundis de 18h15 à 19h15

Inscription au secrétariat MSL / Mme Marielle Tarayre / Tél : 26 61 05 56 / info@msl.lu

**Participation aux frais /trimestre** : 50€

#### *Prochains cours*

**23 Oktober 2023**

**6, 13, 20, 27 November 2023**

**4, 11, 18 Dezember 2023**

*Apprendre à vivre  
avec la sclérose en plaques  
avec plus de confiance  
en la vie !*

## L'offre

4 modules répartis sur l'année, axés sur les connaissances actuelles et présentation de différentes stratégies pouvant aider à mieux vivre avec la maladie. Les modules sont indépendants, de sorte que vous pouvez rejoindre l'offre à n'importe quel moment de l'année.

Les exposés seront tenus soit en langue luxembourgeoise, soit en langue française. Vous trouverez de plus amples informations sur notre site Internet [www.msl.lu](http://www.msl.lu).

## Pour qui ?

L'offre s'adresse à toute personne ayant un diagnostic récent (moins de deux ans) et/ou aux proches intéressés.

## Les intervenants

Les modules sont animés par un groupe multidisciplinaire de spécialistes, ayant une connaissance approfondie de la SEP : neurologue, kinésithérapeute, ergothérapeute, psychologue et neuropsychologue, infirmière, diététicienne, collaborateur de l'ADEM.

## Thèmes abordés

- La SEP : origines – diagnostic – formes – symptômes
- Traitements et recherche
- Le monde du travail
- Mouvement et sport
- Fatigue et Energy-Management
- Mémoire et concentration
- Traitements alternatifs et complémentaires
- Bien-être psychologique



## Inscription

### MS Day Center „um Bill“

Maison 1, L-7425 Bill

9:30 - 12:00

**Tel. 26 61 05 56 | [inscription@msl.lu](mailto:inscription@msl.lu)**

### MODULE 2 : samedi, 21 octobre 2023

#### langue : luxembourgeoise

- (1) SEP: traitements et recherches avec Dr KAUFFMANN Jil, neurologue au CHEM
- (2) Fatigue et Energy-Management avec Mme KRAUS Niki, ergothérapeute au MS Day-Center

### MODULE 3 : samedi, 2 décembre 2023

#### langue : française

- (1) SEP et le Monde du Travail avec Mme DE SA CORREIA (service handicap et reclassement professionnel)
- (2) SEP et Alimentation avec Mme ROSQUIN Stéphanie, diététicienne libérale

### MODULE 4 : samedi, le 9 mars 2024

#### langue : luxembourgeoise

- (1) Mémoire et concentration avec Mme WATRY Aline, neuropsychologue, psychothérapeute libérale
- (2) Traitements alternatifs et complémentaires avec Mme WITT Monika, MS-Nurse - MSL
- (3) Bien-être psychologique avec Mme MARES Pascale, psychologue, psychothérapeute - MSL

# Résidence Al Esch

## À VOTRE SERVICE DEPUIS 1996.



Die Residenz Al Esch ist eine Wohnstruktur für teils autonome MS Betroffene und Menschen mit ähnlichen neuro-muskulären Erkrankungen. Sie besteht seit 1996 und befindet sich im Herzen von Esch-Alzette

Betroffene leben hier allein oder zusammen mit Partner und / oder Kindern.

Selbstbestimmt und teilsautonom planen sie ihren Tag, bei Bedarf mit der Unterstützung von mobilen Hilfs- und Pflegediensten und wenn sie es wünschen stehen ihnen in der Residenz verschiedene Dienste zur Verfügung.

Eine Sozialarbeiterin hilft bei administrativen Fragen und steht den Betroffenen und ihren Angehörigen zusammen mit einer Psychologin und einer Erzieherin unterstützend zur Seite.

Die zwei Damen vom "Handkesselchen" bieten den Bewohnern eine Hilfestellung für Besorgungen, kleine Haushaltsarbeiten oder, auf Anfrage, die Essenszubereitung an.

Das Hausmeister – Team ist Anlaufstelle für allerlei technische Anfragen und kümmert sich um Sauberkeit und Sicherheit in und um die Residenz herum.

Im Erdgeschoss ermöglicht ein Gemeinschaftsraum mit Küche geselliges Zusammensein.

Ein mit Geräten ausgestatteter Physiotherapieraum kann allein oder mit dem eigenen Physiotherapeuten genutzt werden.

Die Residenz zeichnet sich durch eine gute Zugänglichkeit sowie barrierefreies Wohnen aus, zu Preisen welche deutlich unter jenen des freien Wohnmarktes liegen.

### Folgende Wohnungen können zur Verfügung gestellt werden :

WOHNUNG	Fläche	Monatliche Miete	Monatlicher Vorschuss auf Nebenkosten
<b>Studio</b>	44m <sup>2</sup>	440€	150€
<b>Wohnung mit 1 Schlafzimmer</b>	75m <sup>2</sup>	750€	200€
<b>Wohnung mit 2 Schlafzimmern</b>	94 m <sup>2</sup>	940€	250€
<b>Wohnung mit 2 Schlafzimmern</b>	109m <sup>2</sup>	1090€	250€



### PARKING

Falls ein Parkplatz für das gewünschte Apartment verfügbar ist, belaufen sich die Kosten auf 60€ pro Monat.

Bei Interesse können Sie bei der Sozialarbeiterin, Frau Weber Shevon, um einen Termin für ein Anmeldegespräch bitten: T. 54 74 17

# Fridays in Esch



avec/mat  
Brigitte LOES

**13 OCT.**  
2023

14:00-17:00



## Trëppeltour iwer den Velo Duckt Esch-Belval

€ 12

Départ : Garage Losch,  
Esch/Alzette

Arrivée : Urban Café,  
Esch/Belval

**27 OCT.**  
2023

12:00-15:00



## Gemittlecht Mëttegiessen am Restaurant *La table de l'épicerie* zu Mondercange

€ 5

La Table de l'épicerie  
1A, rue de Reckange  
L-3943 Mondercange

**10 NOV.**  
2023

12:00-15:00



## Gemittlecht Mëttegiessen am Restaurant *Duca and Friends* Esch/Belval

€ 5

Duca and Friends  
14, avenue du Rock n'Roll  
L-4361 Esch-sur-Alzette  
(Belval)

**24 NOV.**  
2023

10:30 - 13:30



## Projet mat den Masterstudenten vun der Lunex

€ 12

LUNEX Université  
50, av. du Parc des  
Sports  
L-4671 Differdange

**08 DEC.**  
2023

14:00 - 17:00



## Visite vun den Ateliers um Kraizbiereg

€ 12

Ateliers Kraizbiereg  
180, rte de Zouftgen  
L-3598 Dudelange

**22 DEC.**  
2023

horaire à définir



## Chrëschtfeier an der Résidence Al Esch

Résidence Al Esch  
45, rue du Commerce  
L-4067 Esch-sur-Alzette



**Chaque 2e vendredi nous proposons une sortie dans le sud ou le centre du Grand duché.**

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

Des soins infirmiers ne peuvent pas être assurés.

**Inscription exigée** au plus tard le mercredi précédant l'activité auprès de Brigitte Loes.

☎ 54 74 17 📞 621 644 845



**All 2te Freideg bidde mir eng flott Aktiviteit/Sortie am Süden oder Zentrum vum Land un.**

D'Aktiviteiten adresséieren sech haaptsächlech un d'Leit aus der Minettsgéigend, dei mir och mat eisem Bus kënne siche kommen. Ween soss nach well un den Aktivitéiten deel huelen, ass harzlech wellkomm, muss séin Transport awer selwer organséieren.

Et kennen leider keng Soins garantiert gin!

**Mellt iech un**, bis speitsdens Mëttwochs virdrun beim Brigitte Loes.

☎ 54 74 17 📞 621 644 845

# Merci...

## POUR VOTRE GÉNÉROSITÉ



500  
€

**Don «Back to the past»**  
Grill um Bill 2033



3.000  
€

### Scheckiwerreechung vun 7.000 Euro un dräi Vereenegungen

**Dikrich:** Zënter enger Zäit gehéieren d'Sektiounen Bettenduerf, Colmer- Bierg, Dikrich, Ettelbréck, Feelen/ Mäerzeg a Schieren vun de Fraen a Mammem vun der Action Catholique des Femmes du Luxembourg all zesummen der Par Ettelbréck/Dikrich, un.

Am Kader vun der Generalversammlung war d'Iwereechnung vun gläich dräi Schecken am Gesamtwert vun 7.000 Euro. Sou konnt Claudia Kühn e Scheck vun 3.000 Euro entgéint huelen, den dem Caritas- Buttek vun Dikrich zugut könn. Den zweete Scheck vun

1.000 Euro as dem Claude Schwachtgen vun der école privée Sainte- Anne iwerreecht gin, den fir de Projet de solidarité Maison Shalom am Ruanda bestëmmt ass. Iwert de Scheck vun 3 000 Euro konnt d'Anne Leurs sech freeën, den fir d'Uschaafung vun Material bei der Vereenegung, Multiple sclérose Lëtzebuerg um Bill agesaat gett. Nodeems dat di dräi Scheckempfänger, niewt hirem grouse Merci och hirt jeweiligt Aufgabegebit kurz erklärt hun, huet Versammlung bei enger klengen Imbiss hiren wärdigen Ofschloss fond. (CR) (Foto: Charel Reiser)

Veröffentlicht am Montag, 17. Juli 2023 mywort



**52° Generalversammlung vun de Fraen a Mammen vun Schieren**

**GENEREIS SPENDEN VUN DE FRAEN A MAMMEN VU SCHIEREN VU 16.000,-€**

Zum Ofschluss vun der Generalversammlung kruten 6 verschidden Associatiounen e Scheck iwwerrecht:

- Multiple Sclérose 5.000,-€
- APEMH 3.000,-€

- Wonschstär 2.000,-€
- Wonschkutsch 2.000,-€
- Een Häerz fir kriibskrank Kanner 2.000,-€
- Médecins du Monde 2.000,-€

Et war impressiounant ze héieren, wat déi verschidden Associatiounen alles zum Wuel vu benodeelegate Persounen leeschten.

*Photo an Text: Monique Ley*



**500**  
€

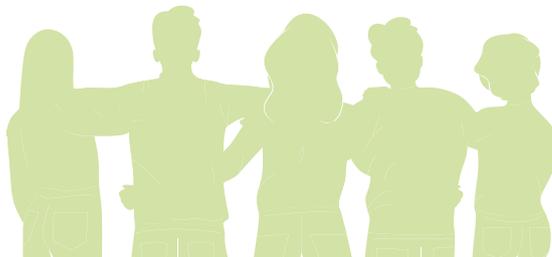
**Don «Motor Union Schiffflange»**

Grill um Bill 2033



# Tous solidaires !

GEMEINSAM SIND WIR STARK



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.

## CONTACT

Maison 1, L-7425 Bill  
www.msl.lu - info@msl.lu  
T. 26 61 05 56

Multiple Sclérose Lëtzebuerg



«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

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)



## Demande d'adhésion / Beitrittserklärung

### Le montant de - Den Betrag von



MINIMUM 20€

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

Ligue Luxembourgeoise  
de la sclérose en plaques  
CCPL LU73 1111 0668 8249 0000

avec la mention « cotisation »  
mit der Mitteilung „Mitgliedsbeitrag“

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

*Ich möchte Informationen über Aktivitäten  
für MS-Betroffene erhalten*

E-mail  Courrier - Post

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

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

Name / Vorname - Nom / Prénom

Geburtsdatum - Date de naissance

Nationalität - Nationalité

Strasse + Nr - Rue et No

Postleitzahl - Code postal

Wohnort - Lieu

Email - Email

Telefonnummer (fakultativ) - Téléphone (facultatif)

MS-betroffen ? (fakultativ) - Concerné par la SEP ? (facultatif)

Ja - Oui  Nein - Non Seit - Depuis

Datum - Date

Unterschrift - Signature

# Remue-méninges

## TRAIN YOUR BRAIN

### RÈGLES DU SUDOKU :

vous devez compléter chaque case avec un chiffre allant de 1 à 9 en respectant simultanément les trois contraintes suivantes: 1) Le chiffre ne doit pas déjà se trouver sur la même colonne. 2) Le chiffre ne doit pas déjà se trouver la même ligne. 3) Le chiffre ne doit pas déjà se trouver dans le bloc.

Sudoku - Simple

	5		9	1	4	8	6	
1	3	6	2		8	9	5	4
	9	4	5	3				7
3	7	8	4	9	5		2	6
5		2	1	8	3			9
			7	6	2	5		
	8		6			4	9	
	2		3	5	7	6	8	1
		5				3		2

Sudoku - Moyen

					4		3	
		4	6	1		8		9
5	9			8		6		
						1		5
9	3				1		7	
		5		6	7			
	1	6	2	4			8	
8		9	1	3		5		
	5	2			9	4	6	1



**MSL**  
LLSP & FSPL  
Multiple Sclérose  
Lëtzebuerg

#### Comité de rédaction

Mandy Ragni, Jacques Steffen,  
Line Olinger, Anne Leurs,  
Béatrice Bockholtz, Isabelle Cames  
et Anne-Marie Pauly-Pitz

#### Adresse postale

MS-Day Center um BILL  
Maison 1 | L-7425 BILL  
Tél: 26 61 05 56  
www.msl.lu | info@msl.lu

#### Siège social

An der Bongeschgewan  
48, rue du Verger  
L-2665 Luxembourg

#### Print & Design

Réalisation : JH Communication  
Imprimé au Luxembourg  
sur papier écologique PEFC/FSC

#### MSL Ligue et Fondation

Bulletin trimestriel  
42ème année  
Tirage: 1300 exemplaires

#### Disclaimer



Le trimestriel MS Kontakt s'entend comme une plateforme permettant d'échanger des informations pouvant intéresser les personnes concernées par la sclérose en plaques. Les articles et avis partagés ne reflètent pas nécessairement l'avis du comité de rédaction ou de Multiple Sclérose Lëtzebuerg et n'engagent en rien sa responsabilité.



Den MS Kontakt versteet sech als Plattform fir Informatiounen auszetauschen déi MS Beträffender interesséiere kënnen. D'Artikelen a Meenunge spigelen net onbedéngt d'Meenung vum Redaktiounscomité oder vun MSL erëm an engagéieren och net hier Responsabilitéit.



Multiple Sclérose Lëtzebuerg | Maison 1 | L-7425 Bill

[www.msl.lu](http://www.msl.lu) | T. 26 61 05 56 | [info@msl.lu](mailto:info@msl.lu)

Multiple Sclérose Lëtzebuerg    



LUXEMBOURG 1

PORT PAYÉ | P/S. 023