

EUROPA



DONNA
Luxembourg

Coalition européenne
contre le cancer du sein

LEBEN
SOUTIEN VIE
AMOUR HOPE
GEMEINSAM
SANTÉ CHARITÉ
BRUSTKREBS
LAFAMIS
ENCOURAGEMENT
HOPE EQUIPE
HOFFNUNG
MITMACHEN
FREUNDE MUT
SOUTIEN
SOLIDARITÉ
FAMILLE HELFEN
BEWEEGUNG
PARTICIPER NETE LENG
MOTIVATION
CANCER DU SEIN
CARE LEBEN
PINK COURAGE
VIESHOES

Challenge
30.000
rubans roses



Broschkriibslaf 2020 Virtuel

15.09.2020 - 15.10.2020

1. Inscrivez-vous sur www.broschkriibslaf.lu (à partir du 15.09)
2. Enregistrez votre performance sportive en ligne
course à pied, fitness, yoga, jardinage ou escaliers (si, si, ça marche aussi !)
3. Faites un don ! 1€ équivaut à 1 ruban rose

**Bougez pour la bonne cause
et soutenez Europa Donna**



Durant les dernières semaines les newsletters électroniques envoyées à nos membres avaient comme objectif de les encourager à prendre soin de soi, d'être et de rester serein et faire preuve de créativité. Nous-mêmes nous nous sommes inspirées des newsletters. Nous avons créé des œufs de Pâques, colorié des mandalas, participé à une séance de relaxation par vidéo-, et expérimenté l'une ou l'autre recette de cuisine. Cette pandémie nous a appris à ralentir notre rythme de vie, d'être plus patient et moins exigeant. La plus grande force est la solidarité, la pensée positive, le respect, la sensibilité et l'amour pour les autres mais aussi pour nous-mêmes. Sachant que nous n'avons pas toutes les adresses e-mail de nos membres et souhaitant partager au maximum la réactivité de notre association auprès de nos adhérents, nous avons décidé d'éditer une newsletter en version papier.

Mariette Fischbach, présidente

Le vécu des membres du comité pendant le confinement

Témoignages

Les membres se sont exprimés sur leur vécu pendant cette période de confinement. Certaines en tant que professionnelles sur le terrain ont choisi de rester dans l'anonymat. Un grand merci pour leur engagement et leur force à travailler dans des conditions inhabituelles et des fois très difficiles. Elles s'investissent énormément pour le bien-être des personnes qui leurs sont confiées. Nicole en maison de soins et Isabelle, gestionnaire des stagiaires en soins, exerçant une partie en télétravail et une partie sur le terrain pour l'organisation des stages des élèves infirmiers.

Deux de nos collègues sont très sollicités dans le secteur financier en travaillent en home office.



Mariette Fischbach

Comme je suis infirmière de formation et de soins retraitée depuis quelques années, je me suis inscrite à Govjobs pour offrir mon aide professionnelle. En effet, j'ai été contactée pour travailler au centre de soins avancés à Ettelbrück.

Des tentes militaires sont installées dans le Däichhal pour constituer deux circuits minutieusement séparés, un pour des patients présentant des signes d'infection du virus qui veulent se faire tester, l'autre pour des patients qui viennent en consultation normale puisque leur médecin traitant ne peut pas les accueillir dans son cabinet médical.

Le tri se fait à l'entrée du centre après que le patient a eu un premier contact avec un professionnel qui l'écoute et le rassure le mieux possible. Chaque circuit est doté d'un agent administratif, d'un infirmier, d'un médecin généraliste. Lors de mes interventions dans le centre, des contacts très intéressants entre les professionnels ont pu se faire. J'ai retrouvé certaines anciennes connaissances. J'étais surtout contente de travailler avec autant de jeunes médecins généralistes très motivés. Expérience enrichissante, je me sens épanouie et utile. Et en plus, j'apprécie encore plus mes promenades fréquentes dans la nature.

Astrid Scharpantgen

Quelle belle expérience de solidarité pour confectionner des masques avec une soixantaine de femmes et d'hommes lesquels je ne connaissais pas il y a 6 semaines. Le 1er challenge de coudre 1000 masques avec des volontaires de la commune de Kayl a été largement dépassé en moins de 2 semaines. J'étais ravie de l'engouement que le projet a pris, une fois lancé sur facebook. A Kayl plus de 1400 masques ont été distribués gratuitement.

Après ce projet à Kayl, pendant 10 jours, j'ai aidé le „Bitzatelier“ du Jongenheem asbl à Bertrange à confectionner plus de 800 masques, vendus à 5€ sur commande. Ces fonds leur permettront d'acheter une nouvelle machine à coudre. Six femmes apprennent dans cet atelier à coudre et à repasser.



Un grand MERCI aux volontaires qui ont vidé leurs armoires pour nous offrir du tissu en coton, du vieux lin, du fil à coudre, différents modèles pour coudre les masques, du ruban élastique, des vieux T-shirts ou bien des bas de nylon (très soft derrière l'oreille) pour faire les bandelettes, car très vite le ruban élastique était en rupture de stock. MERCI pour votre soutien et votre confiance.

Daniela Pfaltz

Le réveil sonne à 7h30 pour commencer la septième semaine de télétravail. Le rituel du matin n'a pas changé - discipline oblige. Je prends ma douche et je m'habille correctement comme pour aller au bureau. Les chiens attendent leur promenade du matin et leur petit-déjeuner. Temps pour un café et un petit pain grillé avec du miel, entretemps j'allume l'ordinateur pour le log-in dans le monde de travail.

Un tas d'e-mail m'attendent et quelques rappels des tâches à faire pour aujourd'hui. Première réunion Skype à 10h00 et une autre à 14h00, la journée s'annonce plutôt agréable. Au moins pour moi. Je pense à mes collègues qui prennent chaque jour un risque pour leur santé pour assurer sur place les activités „business critical“. Masques obligatoires dans tout le bâtiment. Je pense également à mes amis avec enfants en petit âge qui doivent assurer télétravail et télé-école, chose pas évident surtout sur une longue période.

Mon bureau me manque, l'échange avec les collègues autour d'un café ou dans les couloirs. Ne pas voir les visages qui m'ont été familiers depuis autant d'années. Qui aurait cru en début de 2020 qu'une telle situation puisse se produire. N'étions-nous pas trop arrogants de nous penser en sécurité, de croire que le virus reste loin de nous ?

Nous apprenons à vivre avec un danger invisible qui changera nos habitudes. Essayons d'accepter ce challenge comme quelque chose de positif qui nous rappelle à quel point la vie est un cadeau très fragile.



Simone Funck

Je m'appelle Simone Funck et je suis le nouveau membre du comité depuis peu. Au début du confinement, je suis restée 2 semaines à la maison en faisant du télétravail. Après ces 2 semaines, j'ai repris le travail au bureau, toute seule. Je m'alterne avec ma collègue de travail les prochaines semaines. Mon équipe me manque mais c'est pareil pour tout le monde.

J'ai trouvé quelque chose pour passer le temps, je fais des bracelets, je fais de bons desserts et je travaille dans mon petit jardin. J'ai planté diverses fines herbes et des fleurs. J'espère que cette période de confinement sera bientôt terminée et qu'on puisse au moins aller boire un pot avec ses amies.



Josiane Weiler

L'annonce du confinement n'était pas une surprise. J'y étais préparée, une réserve alimentaire en place. Les premiers jours du confinement j'avais des moments d'anxiété. Les rues désertes, pas de trafic, l'absence des bruits lointains, peu d'avions qui survolaient la maison ...c'était apocalyptique. Mais il

faisait beau, le moral était bon. Peu à peu, je me suis habituée au calme et à la solitude. J'ai fait plus ample connaissance (à distance) avec mes voisins. Des amis et voisins s'occupent des courses. Je sors uniquement avec mon chien pour faire des balades dans la nature.

Pour le reste, outre mes occupations courantes je me suis, dans un premier temps, adonnée au rangement. Pas de sorties au restaurant, je passe beaucoup plus de temps dans ma cuisine à me concocter des plats variés et sains. J'ai enfreint ma règle : ne jamais boire de l'alcool seule à la maison ... confinement oblige ! Et puis j'ai redécouvert le tricot qui occupe mes mains et mon esprit ! Je suis en contact avec ma famille et mes amis. MAIS la présence physique, un bisou, une accolade d'un être aimé me manquent cruellement par moment.

J'attends sereinement la fin du confinement. J'AIME LA VIE, je veille sur la mienne et respecte celle des autres en suivant scrupuleusement les règles données.



Angelina Martins

Je voudrais partager aussi mon témoignage. Je suis sage-femme, donc ma mission consiste à accompagner la femme enceinte tout au long de la grossesse et dans les premiers jours de vie du nouveau-né. En ce moment de pandémie, les femmes, les familles ont besoin de soutien professionnel mais et aussi humain et éducatif.

J'essaie d'apporter ce soutien le mieux que je peux ainsi que tous les membres de mon équipe. J'ai lu quelque part que "le bonheur est une chose fragile dont il faut profiter sans compter", donc profitons le plus que nous pouvons en attendant que tout cela passe.

Le rapport d'activités 2019

50 actions

Europa Donna Luxembourg était organisateur ou bien a participé à des projets, comme observateur, comme participant actif...

2.200

participants au Broschkriibslaf



60 bénévoles

au Broschkriibslaf

2.000 personnes

ont contribué au **Projet #WIN – Ensemble nous gagnerons** – à l'initiative de l'artiste luxembourgeois Jacques Schneider pour sensibiliser au dépistage et à la prévention du cancer du sein. Une couverture, cousue en cape, a été réalisée avec des dessins, mots d'encouragement et photos parlant du cancer du sein, bel assemblage d'œuvres de bénévoles.



600 élèves

de l'École privée Marie Consolatrice ont été confrontés tout au long de l'année scolaire 2018/2019 à des projets pour sensibiliser au cancer du sein „**EMC GOES PINK**“. Cette année de sensibilisation a été clôturée par une superbe „Table ronde“ soutenue par des professionnels de la santé et la Direction du lycée. Un grand Merci aux **élèves de la classe 2GCG** pour leur engagement et leur motivation pour cette cause noble. Un chèque de 13.750 euro a été remis lors de la soirée de clôture à Belval.

24

personnes ont participé à la **Journée Découverte – Soins de support et concept bien-être au Centre de Réhabilitation du Château de Colpach**. Nous avons été touchées par l'engagement de tous les professionnels, direction incluse, à mettre en place un service national de réhabilitation post oncologique de haute qualité.

7 projets

auxquels les membres d'EDL ont participé **Promouvoir l'activité physique, la solidarité et le plaisir de faire la fête...**

Krav Maga contre le cancer sein à Remerschen; Survivors and friends on Tour à Clausen; Think Pink Luxembourg Race for the Cure au lac d'Echternach; ZUMBA Marathon/L'Ellipse Fitness à Luxembourg, Relais pour la vie; DKV Urban Trail Luxembourg, Course transfrontalière contre le cancer du sein à Saulnes



11 projets

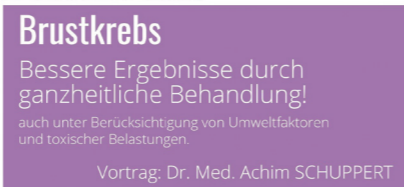
de **sensibilisation** où EDL était présente avec un stand de sensibilisation.

Exposition „Mäin perseinleche Wee“; Bal populaire portugais à Steinsel; Stand City Concorde; Soirée de détente à la Clinique du cheveu chez Sandrine Noiré; Soirée STÄRESCHNÄIZEN au store Bo-Concept; Braderie à Luxembourg- Ville; Stand Knuedler à Luxembourg-Ville, Workshop vie saine, bien être et santé à l'EXKI; Présence dans les 4 hôpitaux du pays au cours du mois d'octobre; Stand chez Lombard International Assurance; Vente de gâteaux à la BEI.

6 conférences

où nos **membres étaient présents comme oratrices**

Conférence au Club Ladies First à Marnach; Conférence au Clubhaus beim Kiosk à Schifflange; Conférence à la Maison des Citoyens de la commune de Esch-sur-Alzette; EDL Awareness event à la BEI Precious little things - Do's & Don'ts when facing cancer; Conférence au Luxembourg for finance, Kirchberg; Conférence avec le Dr. med Achim Schuppert à Münsbach.



Le rapport d'activités 2019

4 conférences

européennes avec des participantes d'EDL

Konferenz Patienten-Arzt-Kongress „Selbstbestimmt entscheiden“ à Heidelberg www.biokrebs-kongress.de; Das Mamazone Projekt Diplompantin im Klinikum Augsburg; 14th Europa Donna Pan European Conference-Vienna; Europa Donna Advocacy Training Course/Milano.

95 élèves

infirmiers et aides-soignants

EDL a parlé devant ces élèves du cancer du sein, des modes de vie sains et de la prévention, de l'autopalpation, et une dame a porté témoignage de son vécu.



1 collecte

de **prothèses mammaires externes pour les femmes opérées d'un cancer du sein au Kirghizistan**. Les prothèses et le matériel ont été livrés en octobre à Bichkek, capitale du Kirghizistan.

Le projet continuera en 2020.

4 remises

de **chèques pour EDL**



2 projets

de **politique de santé**

Ministère de la Santé: participation au Plan National Cancer Luxembourg, 2014-2018; continuation à supporter le projet ONCO-learning/cancerdusein du HRS, www.onco-learning.lu/cancerdusein

Bilan financier 2019

Recettes

Dons, Octobre Rose, Dons décés	47.193,12€
Broschkriibslaf	43.826,00€
Cotisations	8.532,00€
Projets et événements	987,00€
Intérêts bancaires	167,80€

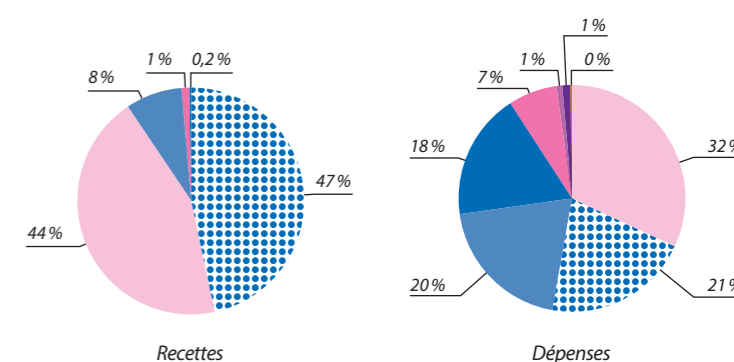
Total 100.705,92€

Dépenses

Frais administratif	21.231,13€
Projets et événements	14.275,13€
Broschkriibslaf	13.297,04€
Soins de support	11.980,00€
Layout / Print	4.683,62€
Congrès	588,90€
Cotisations européennes	570,00€
Frais bancaires	16,5€

Total 66.642,50€

Résultat de l'exercice 34.163,42€.



Suite à la crise sanitaire COVID-19 et l'annulation consécutive du Broschkriibslaf 2020 traditionnel, nous avons besoin de votre soutien financier pour garantir la continuation de nos services et activités dans le futur.

Faites un don!
CCPL LU09 1111 2127 0581 0000
CCRA LU92 0090 0000 4628 8007

Un grand MERCI d'avance



DIGICASH MOBILE PAYMENTS

Les séances proposées par les professionnels

La Clinique du Cheveu Noire Luxembourg



Massages de stimulation du cuir chevelu

Les massages du cuir chevelu ont pour but de stimuler le système circulatoire qui est destiné à transporter un courant sanguin qui subviendra aux besoins des cellules fixées dans les tissus. Le massage agira donc sur l'appareil vasculaire qui permet l'oxygénation mais également sur l'appareil lymphatique qui assure l'élimination des déchets. Lors des séances nous utilisons un complexe d'huiles essentielles, principalement des huiles de sauge, d'ylang-ylang, de menthe et de carthame vierge bio qui ont pour but de nourrir, restructurer et régénérer la fibre capillaire, ce qui favorise donc également la repousse des cheveux.

Ces massages de stimulothérapie peuvent être couplés avec des séances de stimulations infrarouges.



Stimulation grâce aux infrarouges

L'appareil que nous utilisons envoie environ 1200 pulsations d'infrarouges par seconde. Le but est de favoriser la régénération des cellules et également une repousse plus rapide des cheveux, une fibre plus brillante, plus tonique.



CLINIQUE
DU CHEVEU
since 1974
DIAGNOSTICS,
SOINS &
TRAITEMENTS
CAPILLAIRES
EN INSTITUT

10 rue Jean Origer L-2269 Luxembourg
Tél.: (+352) 28 37 13 34 www.cliniqueducheveu.lu

Grand choix de perruques médicales

Notre institut vous propose également une large gamme de perruques médicales pour tous les budgets. Avec l'achat d'une prothèse capillaire nous vous offrons également :

- un porte perruque en plastique
- l'adaptation et la coupe de la perruque selon votre visage
- un rendez-vous pour le premier lavage, environ 3 semaines après la pose, lors duquel nous vous expliquerons comment entretenir convenablement votre prothèse, et nous vous effectuerons un massage détente du cuir chevelu en attendant que votre perruque soit séchée et coiffée



Bonnets et turbans

Vous trouverez également de nombreux bonnets et turbans dans des matières spécialement choisies pour les cuirs chevelus sensibilisés (bambou, soie ..etc).



Yoga & Santé

Murielle, formée par des médecins et intervenante pour Europa Donna Luxembourg, vous propose : des cours de Yoga accessibles pour tous, en groupe ou en famille (pour adultes et enfants), via Zoom durant cette période de 'déconfinement'. Ainsi que des cours privés en Yogathérapie individuelle qui répondent à vos besoins.

Y sont inclus: questionnaire alimentation/mode de vie, prise du pouls, exercices respiratoires, postures simples, utilisation des sons, relaxations, pour une meilleure adaptation à chacun.

A la suite du premier cours, vous avez un protocole détaillé (sur papier et film si nécessaire) à faire à la maison (30 min par jour) avec un suivi régulier ou mensuel. Ainsi, vous développerez votre potentiel d'auto-guérison.

La Yogathérapie convient pour tout âge et accompagne les traitements médicaux. Elle est bénéfique sur le plan physique, mental et émotionnel. 2 personnes ayant les mêmes symptômes peuvent avoir des pratiques différentes selon leurs spécificités, articulations et autres...

Des cours avec méditations guidées mis en ligne gratuitement sur sa page facebook: Yoga Santé Luxembourg pour enfants et adultes ou via www.yogasante.org

Murielle Chobriat

Tél.: (+352) 661 491 970



Yoga & Meditation

Yoga im Individualunterricht

In dem Individualunterricht habe ich die Möglichkeit, auf Ihre ganz persönliche Situation und Wünsche einzugehen. Die Yogapraxis, die Sie dann mit nach Hause nehmen soll so stimmig und passend sein, dass Sie sie problemlos in Ihren Alltag integrieren können.

Meditation im Gruppenunterricht: Online-Kurse

Der Gruppenunterricht kann bei entsprechender Nachfrage einmal wöchentlich Online angeboten werden – nach vorherigen persönlichen Gesprächen.

Bei Einzelanfragen ist die Eingliederung in eine bestehende Gruppe möglich, ca. einmal im Monat. Neue Kurse ab September.

Meditation im Gruppenunterricht: Präsenz-Kurse

Teilnahme an einem bestehenden Meditationskurs, mittwochs 19 bis 20, in Capellen. Neue Kurse ab September/Okttober 2020.

Angelika Nettemann

Tel.: (+352) 691 787 809 (LU/DE)

www.lux-yoga.eu



Réflexologie plantaire

L'après confinement est là, unissons-nous pour le vivre au mieux dans notre corps et notre esprit

La réflexologie plantaire est une pratique manuelle, naturelle et interactive. Elle est destinée aux personnes souhaitant améliorer ou maintenir sa santé. La réflexologie permet d'améliorer de façon simple et efficace le confort et la qualité de vie au quotidien. Sa pratique est tout particulièrement indiquée dans les troubles qui sont liés au mauvais fonctionnement des organes, on les appelle les troubles fonctionnels (troubles digestifs, respiratoires, hormonaux, urinaires, circulatoires, stress, sommeil, etc...).

Dans le cas de troubles lésionnels (arthrose, hernie, cancer), qui sont déterminés par une anomalie de la structure de l'organe lui-même, la réflexologie a un rôle d'accompagnement, pour soutenir, dynamiser les organes sains et accélérer l'élimination des excès de traitement.

Son but va donc être de rétablir un équilibre, une harmonie souvent perturbée par des agents médicamenteux, physiques, psychologiques ou sociaux.

Chaque séance est adaptée, afin de traiter la personne dans sa globalité (physique, mental et émotionnel).

Pantxika BARTRINGER, réflexologue

Tél.: (+352) 661 197 242

www.lepiedanstousestets.com



SoColibris

Partenaire d'Europa Donna Luxembourg, SoColibris accompagne régulièrement des femmes atteintes de cancer du sein avec la sophrologie à Luxembourg.

Votre corps a des ressources pour vous aider à traverser la maladie. Les séances de sophrologie vous aident à utiliser des exercices simples de gestion du stress ; à mieux vivre dans votre corps ; à mieux vivre votre douleur et à vous préparer sereinement pour les différentes étapes.

Les séances de sophrologie se font en individuel, en face à face ou via téléconférence. En petit groupe sur demande.

Si vous êtes intéressée, merci de simplement envoyer un mail à nadege.ravoux@socolibris.com qui vous recontactera pour vous donner les détails.

Nadège Ravoux

Tél.: (+352) 621 269 784 (FR/EN)

www.socolibris.com



Élection du comité 2020-2021

lors de l'assemblée générale le 10.03.2020

Mariette Fischbach, présidente, national representative

Isabelle Schlammes-Allemand, vice-présidente

Daniela Pfaltz, national delegate

Astrid Scharpantgen, trésorière, secrétaire

Membres du comité :

Nicole Goffinet, **Angelina Martins**, **Barbara Pozzi**,

Josiane Weiler et **Simone Funck**

Rose Ferreira, assistante de direction

Sur la photo de g. à d.

Daniela Pfaltz, Astrid Scharpantgen, Josiane Weiler, Isabelle Schlammes-Allemand, Mariette Fischbach, Barbara Pozzi, Nicole Goffinet et Rose Ferreira

Angelina Martins et Simone Funck manquent sur la photo



Merci de faire un don

Devenir membre - Mitglied werden

Si vous souhaitez devenir membre actif, veuillez nous verser 30,00€ avec la mention „membre“. Pour soutenir nos actions chaque don est le bienvenu.

L'association est reconnue d'utilité publique par arrêté grand-ducal du 26 janvier 2010. Les dons versés peuvent être déduits du revenu imposable.

Möchten Sie Mitglied werden, überweisen Sie bitte 30,00€ mit der Bemerkung „Mitglied“ auf unser Konto. Wollen Sie unsere Aktionen unterstützen, freuen wir uns über jede Spende.

Die Vereinigung ist durch den großherzoglichen Erlass vom 26. Januar 2010 als gemeinnützig anerkannt. Spenden können vom steuerpflichtigen Einkommen abgezogen werden.

CCPL LU09 1111 2127 0581 0000

CCRA LU92 0090 0000 4628 8007

Europa Donna Luxembourg asbl
1b rue Thomas Edison L-1445 Strassen
Tél.: 621 47 83 94
europadonna@pt.lu
www.europadonna.lu



Suivez-nous sur les réseaux sociaux



Éditeurs: Mariette Fischbach, Astrid Scharpantgen, Daniela Pfaltz, Rose Ferreira



DIGICASH
MOBILE PAYMENTS

Faites un don avec Digicash

1. Scannez ce QR Code
2. Indiquez le montant de votre don
3. Validez avec votre empreinte digitale ou votre code PIN