

## Mot de la Présidente

*Un message d'optimisme à transférer...*

*Dans le monde déboussolé d'aujourd'hui, comment pouvons-nous aider les jeunes à avoir confiance en leur avenir ? Une piste serait de les encourager à plus de solidarité. C'est une notion dont on parle beaucoup. Déjà en famille essayons de l'appliquer ! Invitons nos enfants à sortir de leur isolement, encourageons-les à aller vers les autres ! Une fraternité, une camaraderie bien vécues peuvent être un antidote à la déprime, un sentiment de devoir accompli, un premier pas vers le bonheur.*

## Actions Sociales :

**Boîtes de Noël:** En décembre 2013, nous avons reçu de nombreuses boîtes faites et remplies grâce à nos membres, grâce à la coopération de la paroisse espagnole, de l'école de Contern et du Lycée Vauban. Le Lion's Club de Moutfort a soutenu notre action en nous faisant un chèque de 1000 euros, grâce auquel nous avons pu remplir des boîtes pour des enfants de 0 à 2 ans (15 sur les 35) et acquérir 14 bons - cadeaux pour des adolescents. Nous avons donc offert : 211 boîtes, 30 bons pour les ados et 9 sacs pour des femmes en détresse: 20 boîtes de plus que l'an dernier et 120 de plus qu'il y a 5 ans!

Ces cadeaux ont été répartis entre différentes associations : Alupse bébé, Femmes en détresse, La Main Tendue, Santa Casa da Misericordia du Padre Belmiro, la Société française de Bienfaisance et l'Office social de la Ville de Luxembourg.

**Vide grenier:** Comme nous l'avons fait l'an dernier, nous aiderons les associations selon leur demande. Cette aide est plus efficace et répond à leurs besoins. Cependant si vous avez des meubles et du matériel à donner, des vêtements, en bon état, vous pouvez nous envoyer un mail et nous vous donnerons des adresses d'associations qui en feront bon usage.

## Conférences :

**L'art de se gâcher la vie**, conférence donnée par **Marie Andersen**.

Changeons ce que nous pouvons changer! Mais acceptons que la perfection ne fasse pas partie de notre monde! Evitons de tomber dans les pièges de l'obstination, de la procrastination ou du « avant, c'était mieux ! » Ayons le courage de nous affranchir de la peur! La culpabilité et la comparaison aux autres sont nos ennemis! Arrêtons de penser que notre bonheur dépend de l'autre.

Essayons de rendre chaque journée belle en écoutant, en dialoguant et en explorant des alternatives! L'optimisme est source de joie et de créativité!

Voici quelques clés dispensées par Marie Andersen pour se garder d'être expert en cet art!

**Des espoirs au singulier**, **Paolo Doss**, cet artisan du rire et ce semeur d'espérance, nous a plongés dans le monde de la solitude et de ceux qui le composent. Perdu dans le désert de mille appareils de communication et autres subterfuges pour rencontrer l'autre, Paolo Doss cherche désespérément la sortie de secours dans cet univers de l'homme moderne trop pressé pour s'intéresser à lui. Il entreprend alors un voyage étonnant entre espoir et désespoir où, par étapes successives, le rire et l'émotion le conduisent à s'interroger sur sa propre solitude, pour finalement s'apercevoir qu'il n'est plus seul mais unique.

**Cycle de conférences sur la santé.** Ces conférences furent réservées uniquement aux membres pour favoriser de meilleurs échanges avec les intervenants.

- **Le don du sang:** le **Docteur Paul Courrier**, directeur du centre de transfusion sanguine de Luxembourg, nous a expliqué l'évolution du centre depuis sa création, son mode de fonctionnement et surtout les besoins constants de donneurs de sang total, de plaquettes de plasma ou encore de globules rouges.
- **Le sommeil dans tous ses états:** le **Docteur Paul Schlessner**, pneumologue au Centre Hospitalier de Luxembourg, a tout d'abord, montré nos différentes phases de sommeil, puis a relevé, explications à l'appui, certains facteurs provoquant une perturbation du sommeil. Ce sujet, vaste et complexe, nous a donné soit d'étudier plus à fond le sujet!
- **Les allergies... une maladie liée à notre environnement:** le **Docteur Martine Morisset**, immunologue et allergologue nous a décrit l'allergie. Il s'agit d'une réaction d'hypersensibilité qui survient parce que le système immunitaire a une tendance anormale à fabriquer des anticorps vis à vis d'allergènes naturels comme les acariens, les poils de chat, le pollen, certains aliments. Cette production va avoir comme effet le développement d'asthme, d'eczéma, de rhume des foins. On dit alors que le sujet souffre d'une atopie. Les maladies atopiques sont influencées aussi bien par l'environnement extérieur qu'intérieur et elles dépendent aussi de l'hérédité paternelle et maternelle, cette dernière étant dominante.

**L'assemblée générale ordinaire** s'est déroulée, dans un climat très convivial, le mercredi 12 mars 2014, à la Guest House de KBL European Private Bankers et fut suivie d'un cocktail dînatoire offert par KBL. 39 membres y participèrent et 65 y furent représentés.

**Nous rappelons aux membres, n'ayant encore acquitté leur cotisation 2014, de le faire et vous remercions de votre soutien.**

La cotisation annuelle d'un couple est de 50€, celle d'une personne de 40€ à verser sur le compte de La Femme Contemporaine ASBL, CCPL, IBAN LU81 1111 2426 4245 0000

### Save the date

- ✓ Le succès des conférences du **cycle de la santé** nous invite à les poursuivre, grâce à l'aide du Docteur Kerschen. Celles-ci seront à nouveau réservées aux membres.
- ✓ Jacques Lecomte, Docteur en psychologie, nous entretiendra sur **la résilience** le mardi 27 mai 2014
- ✓ Conférence en automne. Date à déterminer
- ✓ **L'Action Boîtes de Noël** en novembre 2014.

### Bon à savoir

La **Fondation Maison de la Porte Ouverte** accueille jour et nuit des jeunes mamans, des adolescents, des travailleurs immigrés et des femmes et enfants en détresse dans 11 Foyers différents. L'accueil et l'accompagnement s'étendent sur une période d'environ 9 mois.

**Le Foyer Maternel** accueille des très jeunes mamans en détresse avec leurs nouveaux-nés et bébés. Des travaux de rénovation au Foyer Maternel permettront d'accueillir et soutenir ces jeunes mamans pour une période plus longue (jusqu'à 3 ans). De cette façon, les jeunes mamans reçoivent un abri et de l'aide pendant une période cruciale de croissance et développement de leurs enfants et elles ont la possibilité de profiter d'une orientation professionnelle qui permettra une autonomisation dans l'avenir.

Contact: [lafemmecontemporaine@yahoo.com](mailto:lafemmecontemporaine@yahoo.com)

La Femme Contemporaine ASBL, CCPL, IBAN LU81 1111 2426 4245 0000