



Ratgeber für Senioren 2023/2024

Gutt liewen am Alter





Wichtige Telefonnummern



Urgences	112
Police	113
Télé-Alarme	26 32 66
Ärztezentrum	28 85 59 1
Hëllef Doheim	40 20 80 6300
Help	26 70 26
Paiperléck	2425
Verbandskëscht	2830
Essen auf Rädern	36 08 08 2025
Call a bus	4796 4797
Flexibus	36 08 08 8383



Vorwort

Liebe Senioren,

Altern bedeutet nicht passiv zu sein, sondern sich fit zu fühlen und autonom und aktiv in die Zukunft zu schauen.

Um die Herausforderungen des Alterns besser meistern zu können, veröffentlicht die Gemeinde Hesperingen mit Stolz seine überarbeitete Ausgabe des Leitfadens für Senioren, der älteren Menschen helfen soll, auch im hohen Lebensalter ein unabhängiges Leben zu führen.

Mit diesem Leitfaden für ältere Menschen möchten wir Ihnen eine aktualisierte Informationsbroschüre zur Verfügung stellen, die Sie auf Ihrer Reise durch die verschiedenen Angebote für ein gutes Leben im Alter begleitet.

Allgemeine Ratschläge fehlen ebenso wenig wie konkrete Hinweise zur täglichen Altenhilfe.

Wir hoffen, dass diese Broschüre Ihnen in Ihrem Alltag hilfreich sein wird.

Romain Juncker

Sozialschöffe

Marc Lies

Bürgermeister



KONTAKTE GEMEINDE HESPERINGEN



36 08 08 2230/2231 Sekretariat Schöffenrat

Wichtige Nummern auf einen Blick

112	Notfall	3
113	Polizei	3
49 10 81 1	Nationaler Solidaritätsfonds	4
36 08 08 2484 / 2485	REVIS	4
2478 - 6060	Pflegeversicherung	5
2478 - 6000	Senioren Telefon	5
26 432 432	Helpline SOS Alzheimer	6
26 007 1	Alzheimer Asbl	6
26 47 00	Info-Demenz Zenter	7
45 45 45	SOS Détresse	8
49 14 57 1	Patientenvertretung	9
23 69 84 51	Parkinson Luxembourg a.s.b.l.	10
691 976 222	Association Polyarthrite a.s.b.l.	10
26 32 66	Télé-Alarme	11
366 466 1	Info Handicap	12
28 85 59 1	Ärztzentrum	13
40 20 80 6300	Hëllef Doheem	13
2755 - 3300	Help	13
24 25	Paiperléck (Gesond.lu)	13
28 30	Verbandskëscht Helpline	13
36 08 08 2025	Essen auf Rädern	14
36 04 78 1	GERO	14
36 04 78 1	Activ 60+	14
26 36 23 95	Clubhaus «Am Säitert»	15
24 83 61 1	CIGL	16
24 83 61 1	Ciglotheik I-Salon	17
26 84 46 01	Foyer Hesper Kopp	17
26 844 844	Cipa Howald	18-19
26 00 37 1	Omega 90	20
36 08 08 2201	Sozialamt	20
36 08 08 1	Versorgungsprämie- / Lebenserhaltungskostenzuschuss	21
4796 - 4797	Call-a-bus	23
36 08 08 8383	Flexibus	24
2465 - 2465	Adapto	25
2478 - 4400	Parkausweis für Behinderte	26
2478 - 4600	Behindertenausweis	27
26 36 23 95	Aktivitäten vom Clubhaus Am Säitert	28
621 360 586	Amiperas	29



NOTFALL 112

- ✓ Im Falle eines Unfalls: Haushalt, Verkehr, Arbeit, Freizeit, etc..... ;
- ✓ Im Brand- und Explosionsfall;
- ✓ Im Falle des Verschwindens einer Person.

Unter dieser Nummer erhalten Sie auch Informationen über:

- ✓ Bereitschaftskrankenhäuser
- ✓ diensthabende Apotheken
- ✓ Allgemeinmediziner im Einsatz
- ✓ Zahnärzte im Einsatz
- ✓ Tierärzte im Einsatz
- ✓ Schlüsseldienst

NOTFALL 113

Der Notruf der Polizei des Großherzogtums ist 24 Stunden am Tag verfügbar. Die Polizeibeamten des Nationalen Interventionszentrums stehen in ständigem Kontakt mit allen verfügbaren Einheiten und können so auf alle Anfragen nach dringender Hilfe reagieren. Der Anruf ist kostenlos.

Benutzen Sie diese Nummer nur im Falle eines echten Notfalls!



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Fonds national de solidarité



Der Nationale Solidaritätsfonds

Der Nationale Solidaritätsfonds ist eine öffentliche Einrichtung, deren Aufgabe es ist, Menschen mit bescheidenem oder keinem Einkommen vor Armut zu schützen. Die Kasse kann sich an den Kosten für die Unterbringung in einem Alten- oder Pflegeheim beteiligen.

Informationen: Nationaler Solidaritätsfonds

8-10 rue de la Fonderie, L-1531 LUXEMBURG

 **49 10 81 1**

REVIS



Das Einkommen zur sozialen Eingliederung (REVIS) verfolgt vier Ziele:

- ✓ Es fördert einen Ansatz der sozialen Inklusion.
- ✓ Es schafft ein kohärentes System zwischen den Maßnahmen zur Stabilisierung, zur sozialen Aktivierung und zur beruflichen Wiedereingliederung.
- ✓ Es bekämpft die Armut von Kindern und Alleinerziehenden.
- ✓ Es führt zu einer Vereinfachung von Verwaltungsvorgängen

Informationen: REVIS

476, rte de Thionville
L-5886 HESPERANGE

 **36 08 08 - 2484 / 2485**

Pflegeversicherung

Hauptziel der Pflegeversicherung ist die Pflege und Unterstützung der unterhaltsberechtigten Person, die zu Hause oder in einer Pflege- und Betreuungseinrichtung lebt, durch:

- ✓ Sachbezüge
- ✓ technische Hilfsmittel und Wohnungsumbau.

Für die zu Hause lebende unterhaltsberechtigten Person kann die Deckung anstelle von Sachleistungen auch Geldleistungen umfassen.

Informationen: **Bewertungs- und Kontrollbehörde der Pflegeversicherung - Sekretariat -**
125, rte d'Esch, L-2974 LUXEMBURG

Helpline Montag bis Freitag von 08.30 - 11.30 Uhr und von 13.30 - 16.30 Uhr

 **2478 - 6060**

Das Senioren-Telefon

Das Senioren-Telefon ist ein Dienst des Ministeriums für Familie, Integration und Großregion, der ältere Menschen, deren Umfeld, und alle anderen Interessierten, über alle relevanten Fragen informiert und berät wie

- ✓ Institutionen und Dienstleistungen für Senioren;
- ✓ das Thema Altern;
- ✓ Sozialleistungen;
- ✓ Aktivitäten und Freizeit für Senioren;
- ✓ die Betreuung von Senioren durch einen Dienst oder eine Institution.

Informationen:  **2478 - 6000**

13c, rue de Bitbourg, L-1273 Luxembourg

Helpline SOS Alzheimer

Die „Association Luxemburg Alzheimer“ (ALA) ist eine Organisation, die sich für die Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit einer Art Demenz, insbesondere der Alzheimer-Krankheit, einsetzt. Die Alzheimer SOS-Helpline ist 24 Stunden am Tag erreichbar und bietet praktische Beratung in dringenden Situationen sowie psychologische und moralische Unterstützung.

Informationen: Helpline SOS Alzheimer
☎ **26 43 24 32** (24 Stunden am Tag)

Association LUXEMBURG Alzheimer asbl (ALA)



Der Alzheimer-Verein ist für Menschen mit Demenz und deren Familien.

ALA bietet viele Dienstleistungen an

- ✓ Information und Beratung der betroffenen Personen;
- ✓ Beratung, Unterstützung und Training für das familiäre Umfeld;
- ✓ Einrichtung von Selbsthilfe- und Beratungsgruppen, die in der Lage sind, den Familien der betroffenen Personen zu helfen;
- ✓ Telefonische Hilfe «Helpline SOS Alzheimer»;
- ✓ Alzheimer Café.

Informationen: ☎ **26 00 71**

email : info@alzheimer.lu www.alzheimer.lu
45, rue Nicolas Hein, L-1721 Luxemburg
Montag bis Freitag von 08.00 - 17.00 Uhr

Öffnungszeiten





Info-Zenter Demenz (IZD)

Ab dem ersten Verdacht und während der Krankheit bietet das "Info-Zenter Demenz" kostenlos erfahrene und qualitative Dienstleistungen zum Thema Demenz in den folgenden Bereichen an:

- ✓ Informationen;
- ✓ Orientierung;
- ✓ Sensibilisierung;
- ✓ Unterstützung;
- ✓ Zuhören.

Das «Info –Zenter Demenz» richtet sich an alle Menschen mit Demenz, ihre Familien und Freunde sowie an alle, die sich für das Thema Demenz interessieren.

Niemand sollte allein mit der Alzheimer-Krankheit oder einer anderen Form der Demenz konfrontiert werden.

Informationen:

Info-Demenz Zenter

14a, rue des Bains, L-1212 LUXEMBURG

 **26 47 00**

email : info@demenz.lu www.demenz.lu

Öffnungszeiten:

Montag: 11.00 - 17.00 Uhr

Dienstag: 13.00 - 17.00 Uhr

Mittwoch: 11.00 - 17.00 Uhr

Donnerstag: 13.00 - 18.00 Uhr

Freitag: 07.30 - 11.30 Uhr

Samstag: 10.00 - 16.00 Uhr





45 45 45 SOS Détresse

„Mir hëllefem iwwer Telefon an online“

Ziel des Vereins „SOS Détresse“ ist es, Menschen in Not oder in akuten Krisen per Telefon oder E-Mail zu helfen. Freiwillige Mitarbeiter unterstützen die Menschen, indem sie ihnen zuhören und helfen, Lösungen zu finden, die ihrer individuellen Situation entsprechen, und sie dann an die entsprechenden Dienste verweisen. Die Anonymität ist garantiert.

Telefonische Bereitschaft: täglich von 11 bis 23 Uhr, Freitag und Samstag bis 3 Uhr.

Informationen: SOS Détresse

 **45 45 45**

email : info@sosdetresse.lu

www.454545.lu



„Patiente Verriedung asbl“

Die „Patiente Verriedung asbl“ hat folgende Ziele:

Jedem interessierten Bürger Informationen zur Verfügung zu stellen über

- ✓ Gesundheit und soziale Sicherheit;
- ✓ die Rechte und Pflichten der Patienten;
- ✓ die verschiedenen möglichen Ansätze im Falle eines Konflikts zwischen einem Patienten und einem Leistungserbringer.

Den Menschen ein Gutachten zur Verfügung zu stellen, das es ihnen ermöglicht, über die Schritte oder Maßnahmen zu entscheiden, die im Falle eines Leistungsstreits zu ergreifen sind.

Informationen:

Patiente Verriedung asbl

1b, rue Thomas Edison, L-1445 STRASSEN

email : info@patienteverriedung.lu

www.patienteverriedung.lu

Telefonische Bereitschaft:

Dienstag bis Donnerstag von 9:00 bis 11:30 Uhr
und von 14.00 bis 16.00 Uhr

Beratung vor Ort oder zu Hause nur nach Vereinbarung

 **49 14 57 1**





Parkinson LUXEMBURG asbl

„Parkinson LUXEMBURG asbl“ ist eine Selbsthilfegruppe von Menschen mit Parkinson-Krankheit und ihren Familien und Freunden. Ihr Hauptziel ist die Bekämpfung der Krankheit und ihre Folgen. Das Parkinson-Begegnungszentrum «La Tulipe» versteht sich als Treffpunkt der Selbsthilfegruppe für Menschen, die von Parkinson und anderen Parkinson-Syndromen betroffen sind, sowie deren Familien.

Informationen:

Parkinson LUXEMBURG asbl

16, rue des Champs, L-3348 LEUDELANGE

 **23 69 84 51**

email : info@parkinsonlux.lu www.parkinsonlux.lu

Öffnungszeiten:

Montag bis Mittwoch: 9h00 - 17h00

Donnerstag: 9h00 - 19h00, Freitag: 8h00 - 14h00

Association Polyarthrite LUXEMBURG asbl

Die „Association Polyarthrite LUXEMBURG“ verfolgt unter anderem folgende Ziele:

- ✓ das Leben von Menschen mit Polyarthritits oder einer ähnlichen Krankheit zu erleichtern, indem sie zu einer Verbesserung ihrer Lebensqualität und Existenz beiträgt.
- ✓ Schaffung eines Netzwerks der gegenseitigen Unterstützung zwischen den betroffenen Personen und ihrem Umfeld.
- ✓ die Zusammenarbeit von Ärzten und Therapeuten sowie Sozialpartnern und Behörden.

Informationen:

Association Polyarthrite LUXEMBURG asbl

1, rue Fany Schumacher, L-3565 DUDELANGE

 **691 976 222**

email : polyarthrite@gmail.com

www.polyarthrite.lu

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 9.00 - 19.00 Uhr





„Télé-Alarme“ – Secher doheem

Sind Sie besorgt über Alter oder Krankheit? Können Ihre Familie und Ihre Freunde nicht die ganze Zeit bei Ihnen sein? Sind Sie oft allein zu Hause?

Der „Tele-Alarme“-Service bietet Ihnen mehr Sicherheit durch:

- ✓ ein einfaches Gerät, das an Ihren Telefonapparat angeschlossen ist.
- ✓ einen Alarmgeber in Form eines Armbandes oder einer Halskette.
- ✓ ein Team, das Ihnen immer zur Verfügung steht.

Informationen: Secher Doheem

26, rue J.F. Kennedy, L-7327 STEINSEL

 **26 32 66**

email : info@shd.lu

24/24 - 7/7

www.shd.lu





Info-Handicap

Das Nationale Informations- und Begegnungszentrum für Menschen mit Behinderungen steht Menschen mit Behinderungen, ihren Familien, Fachleuten und im Allgemeinen allen, die spezifische Informationen wünschen, offen.

Info-Handicap Aktivitäten und Missionen:

- ✓ Information und Beratung von Menschen mit Behinderungen und ihren Familien;
- ✓ Bereitstellung eines Rechtsinformationsdienstes, der über alle Fragen im Zusammenhang mit den Rechten von Menschen mit Behinderungen informiert und die Möglichkeit bietet, bei Diskriminierung aufgrund von Behinderungen einen Rechtsanwalt hinzuzuziehen;
- ✓ Organisation von spezifischen Schulungen in den Bereichen Zugänglichkeit und allgemeines Bewusstsein;
- ✓ nationale und internationale Zusammenarbeit zur Förderung der Zugänglichkeit in Luxemburg.

Informationen: Info-Handicap
65, avenue de la Gare, L-1611 LUXEMBURG
 **36 64 66 1**

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9.00-12.00 Uhr
und 14.00-16.30 Uhr
Beratungsgespräch nach Vereinbarung
email : info@iha.lu
www.info-handicap.lu

WICHTIGE TELEFONNUMMERN



Pflege- und Betreuungszentren



Ärztzentrum

476, rte de Thionville,
L-5886 HESPERANGE

 **28 85 59 1**



HELLEF DOHEEM Hesperange

283A, rte de Thionville,
L-5885 HESPERANGE

 **40 20 80 - 6300**



All Dag ass e gudden Dag

HELP

13b, rue du Couvent,
L-2611 HOWALD

 **2755 - 3200**



PAIPERLECK (Gesond.lu)

 **2425**



VERBANDSKËSCHT Helpline

2, rue de Roeser,
L-5865 ALZINGEN

 **2830**





Repas sur roues

Ein „Essen auf Rädern“ funktioniert für ältere oder behinderte Menschen. Ziel ist es, dass diese Menschen zu Hause täglich eine warme Mahlzeit erhalten. Die Menüs werden in isothermische Kartons verpackt und transportiert.

Die Lieferung wird von der Gemeindeverwaltung übernommen.

Informationen:

 **36 08 08 2025**



GERO

Um das lebenslange Lernen von Menschen, die sich dem Ruhestand nähern, oder sich bereits im Ruhestand befinden zu fördern, bietet GERO ein abwechslungsreiches Programm an Seminaren, Schulungen und Veranstaltungen an. Des Weiteren bietet er auch die Möglichkeit einer qualifizierten Freiwilligentätigkeit an.

20, rue de Contern, L-5955 ITZIG

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, von 8.00 bis 17.00 Uhr

Activ 60+

Mit der Aktiv 60+ Karte profitieren Menschen ab 60 Jahren von vielen Vergünstigungen. Senioren können sich unverbindlich über Angebote zur Gesundheitsförderung informieren und der Zugang zu kulturellen und sozialen Aktivitäten wird erleichtert.



Informationen:  **36 04 78 1**



Clubhaus Am Säitert

Das Clubhaus „Am Säitert“ ist eine Einrichtung, die ihre Leistungen im Rahmen eines sehr breiten Spektrums von Maßnahmen anbietet, die auf die Autonomie, die Unabhängigkeit und das Wohlbefinden von Senioren abzielen, deren Integration und aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben er fördert. Er fördert ihre persönliche Entwicklung und regt ihre Interessen an, indem er ihnen ein breites Spektrum an Aktivitäten bietet.

Das Clubhaus

- beugt der Isolation vor, trägt zur Prävention der psychischen und physischen Gesundheit bei und kümmert sich auch um die Integration nicht-luxemburgischer Senioren.
- fördert die aktive Beteiligung der Nutzer, indem er sie ermutigt, selbst aktiv zu werden, um ihre Ressourcen zu nutzen und zu entwickeln und ihr Wissen oder ihre besonderen Fähigkeiten an andere Senioren weiterzugeben, was eine Form der Freiwilligenarbeit darstellt.
- versucht, für Menschen, die Lust haben, sich für andere zu engagieren, verschiedene Formen der Freiwilligenarbeit zu finden.

1, rue Jos Paquet, L-5872 Alzingen

Öffnungszeiten : Montag von 14.00 - 16.00 Uhr
Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von
09.00-12.00 Uhr und von 14.00 - 16.00 Uhr

Direktionsbeauftragte: Yolande Lemmer

 **26 36 23 95**

email : info@amsaitert.lu www.amsaitert.lu



CIGL (*Centre d'Intervention et de Gestion local*)

CIGL bietet einen Nachbarschaftsdienst an welcher ein personbezogener Hilfsdienst ist, der sich an Bürger über 60 oder pflegebedürftige Personen richtet um kleinere Reparaturarbeiten oder andere kleinere Arbeiten durchzuführen wie z.B.



Centre d'Initiative et de Gestion Local
Hesperange

- ✓ kleinere Heimwerkerarbeiten im Haus;
- ✓ Saisonarbeit: Schneeräumung, Laubabholung;
- ✓ Gartenarbeit: Rasenmähen, Hecken schneiden, Garten und Blumenbeete pflegen, Aufräumarbeiten;
- ✓ Instandhaltung von Innen- und Außenbereichen;
- ✓ kleine Renovierungen in den Bereichen Schreinerie, Malerei und Polsterung;
- ✓ kleine Sanitärarbeiten: Freimachen eines Abflussrohres Reparatur eines undichten Wasserhahns usw.....;
- ✓ Elektroarbeiten: Austausch eines defekten Steckers usw.....;
- ✓ Heimwerkerarbeiten: Reparatur eines Rollladens, Austausch eines Schlosses, usw.....

Informationen: Hesper Geschirrkëscht

3, rue Jean Steichen, L-5868 ALZINGEN

 **24 83 61 1**

Öffnungszeiten: 8.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 17.00 Uhr

email : info@ciglhesperange.lu





La Cigliotheik I-salon

Ziel des I-Salons ist es, der Bevölkerung den Zugang zu IT-Tools zu erschwinglichen Preisen zu ermöglichen. Zum Surfen und Lernen stehen Computer zur Verfügung. Der Cigliotheik i-salon bietet auch Kurse in Word, Excel, Internetführerschein.... sowie individuelle Kurse auf Anfrage an.

Informationen: **Cigliotheik**
3, rue Jean Steichen, L-5868 ALZINGEN
 **24 83 61 1**



Foyer Hesper-Kopp

Das Foyer „Hesper Kopp“ ist eine spezialisierte Tagesstätte für ältere Menschen. In diesen spezialisierten Tageszentren wird eine Struktur zur Aufrechterhaltung der individuellen Fähigkeiten geschaffen: Einzel- oder Gruppenbeschäftigung, therapeutische Aktivitäten, körperliche Aktivitäten zur Rehabilitation und soziale Rehabilitation.

Informationen: 48, rue du Couvent,
L-1363 HOWALD
 **26 84 46 01**





CIPA Howald „Beim Klouschter“

Das CIPA befindet sich in Howald, rue du Couvent, abseits vom Verkehr. Das Zentrum ist von einem Park umgeben und bietet eine privilegierte Lage, da die Einwohner einen herrlichen Blick auf die Stadt Luxemburg haben. Angenehme Spazierwege in der unmittelbaren Umgebung bieten Entspannung und Erholung.

Das CIPA verfügt über insgesamt 108 Einzelzimmer und 6 Zimmer mit Verbindungstüren. Die Zimmer haben eine Fläche von 30 m² und verfügen über eine Sanitärzelle mit Dusche und WC und eine Koch-nische. Wie bei allen SERVIOR-Zentren gehört ein elektrisch verstellbares Pflegebett mit Nachttisch zur Grundausrüstung. Auf Wunsch kann ein Schrank zur Verfügung gestellt werden. Auf jeder Etage befinden sich funktionale Räume und spezielle Badezimmer. Für Gruppen von 10 Personen stehen Wohnräume mit Küche zur Verfügung.

Weitere Einrichtungen des Zentrums sind:

- eine Cafeteria
- eine Kapelle
- ein Laden
- ein Friseursalon
- ein Restaurant
- eine multifunktionale Festhalle
- eine Turnhalle
- ein Pediküre-Salon



WICHTIGE TELEFONNUMMERN



Es gibt auch Räume für die Betreuung von zwei sozial-gerontologischen Gruppen. Neben den Standardangeboten in den Bereichen Assistenz und Pflege sowie gerontologische Rezeption sind verschiedene Programme geplant.

Besonders attraktiv sind die Wohnräume für Gruppen ab 10 Personen. Hier können die Bewohner ihre Zeit in einer angenehmen Atmosphäre verbringen und ihre Hobbys oder andere Aktivitäten genießen.

Die Gemeinde Hesperingen wird das CIPA ‚Beim Klouschter‘ erweitern, um eine Einheit mit 60 Betten für ältere Menschen, die intensive Pflege benötigen, zu integrieren; diese Einheit wird als „Maison de soins“ bezeichnet.

Informationen: 48, rue du Couvent, L-1363 HOWALD

 **26 84 48 44**

email : beim-klauschter@servior.lu





omega 90



Informationen:

 **26 00 37-1**

2, rue Chiny, L-1334 Luxembourg

email : info@omega90.lu www.omega90.lu

Freiwillige Omega 90 Mitarbeiter/in begleitet/n Menschen die schwer krank sind oder an einer unheilbaren Krankheit leiden. Die Unterstützung der freiwilligen Palliativmedizin basiert auf einer einfühlsamen Beziehung zu den Patienten und ihren Familien.

Dazu gehört aktives Zuhören und respektvolles Mitgefühl gegenüber dem Patienten und seiner Familie.

Nur der Betroffene entscheidet, ob er oder sie begleitet werden will und wie er oder sie kommunizieren will. Die/der freiwillige Mitarbeiter ist bereit, Sie auf Ihrem Weg zu unterstützen. Der Mitarbeiter ist nicht in die Krankenpflege des Patienten eingebunden, ergänzt aber das Pflegeteam und unterstützt die Angehörigen des Patienten mit seiner Anwesenheit.

Der ehrenamtliche Mitarbeiter begleitet den Patienten in Krankenhäusern, Pflegeheimen, Zuhause und im Palliativzentrum „Haus Omega“.



Sozialamt der Gemeinde Hesperingen

CELO 476, rte de Thionville L-5886 HESPERANGE

Aufgabenbereich:

- ✓ Zuhören, Unterstützung und Begleitung;
- ✓ Informationen im Zusammenhang mit der Sozialgesetzgebung;
- ✓ Unterstützung bei Verwaltungsverfahren;
- ✓ finanzielle und materielle Unterstützung.

Bereitschaft:
Nur nach Vereinbarung

Cathy Descôtes

Montags bis Freitags den ganzen Tag

cathy.descotes@hesperange.lu

 **36 08 08 - 2480**

WICHTIGE TELEFONNUMMERN



Anne-Marie Probst

 **36 08 08 - 2482**

Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag den ganzen Tag
anne-marie.probst@hesperange.lu

Melissa Scanzano

 **36 08 08 - 2486**

Montag und Mittwoch den ganzen Tag, Freitag morgens
melissa.scanzano@hesperange.lu

Anna Marques

 **36 08 08 - 2481**

Montags bis Freitags 10h00 - 16h00
anna.marques@hesperange.lu

Service ARIS

Sozialarbeiter/innen - Regionalbeauftragte für soziale
Eingliederung

Emmanuelle Remy

 **36 08 08 - 2484**

Montags u. Donnerstags den ganzen Tag, Freitag morgens

Stéphanie Musialski

 **36 08 08 - 2485**

Montags und Mittwochs den ganzen Tag, Freitag morgens

Versorgungsprämie kostenzuschuss

Die Versorgungsprämie wird an Rentempfänger und Menschen mit geringem Einkommen gezahlt, die seit mindestens einem Jahr in der Gemeinde Hesperingen leben. Darüber hinaus müssen die Antragsteller Hausherr sein und einen Teuerungszuschuss (Jahreszahlung) erhalten.

Lebenserhaltungskostenzuschuss

Bei diesem Zuschuss handelt es sich um eine staatliche Beihilfe, die nur an Haushalte mit niedrigem Einkommen gezahlt wird. Da sie nicht durch ein Gesetz festgelegt ist, wird ihre Anwendung von Jahr zu Jahr entschieden. Die Anträge sollten an den Nationalen Solidaritätsfonds gerichtet werden. Das Formular ist an der Rezeption des Rathauses erhältlich.



Informationen:

Gemeindeverwaltung Hesperingen

 **36 08 08 1**



Hesperingen nutzt seit kurzem Hoplr, die private Website für Nachbarschaften. Jeder, der in der Gemeinde Hesperingen lebt, kann sich dort anmelden und ganz einfach mit seinen Nachbarn in Kontakt treten.

Wozu kann Ihnen diese Webseite dienen?

- Um Ihre Nachbarn kennenzulernen;
- um sich um Ihre Nachbarn zu kümmern und gegenseitige Hilfe zu entwickeln;
- um einem Ihrer Nachbarn eine Leiter oder eine Bohrmaschine zu leihen oder zu verleihen
- um einen guten Klempner oder einen vertrauenswürdigen Babysitter in Ihrer Nachbarschaft zu finden;
- um über Verkehrsprobleme oder Straßenarbeiten zu besprechen;
- um einen Flohmarkt oder ein Nachbarschaftsfest anzukündigen, usw. ...



Natürlich kann ein solches Netzwerk nur dann erfolgreich sein, wenn es genügend Mitglieder hat. In anderen Gemeinden wie in Belgien und den Niederlanden hat es sich bereits bewährt. Wir hoffen daher, Sie bald bei Hoplr begrüßen zu dürfen!

Die Anmeldung ist sehr einfach und kostenlos, die Anweisungen finden Sie unten. Eine App ist im App Store für iOS-Geräte und im Play Store für Android-Geräte erhältlich.

Sie wurden eingeladen, sich dem Netzwerk Ihrer Loalität in der Gemeinde Hesperingen anzuschließen.

Wie melden Sie sich an?

- Laden Sie die mobile App herunter oder gehen Sie zu www.hoplr.com und geben Sie Ihre Adresse ein.
- Geben Sie ihre Postleitzahl an.
- Schreiben Sie sich in Ihrer Ortschaft ein.

www.hoplr.com



TRANSPORT



Call-a-bus

Die öffentliche Transportdienstleistung „Call-a-Bus“ beinhaltet eine Beförderung von Tür zur Tür und richtet sich an Menschen, die auf einen **Rollstuhl** angewiesen sind mit Wohnsitz in der Stadt Luxemburg oder in einer der Gemeinden im Verbund mit der Stadt Luxemburg (Kategorie Rollstuhl).

Fahrzeiten: Montag bis Sonntag von 07.00 bis 24.00 Uhr
Reservierung: Reservierungen sind werktags telefonisch unter folgender Nummer möglich:

 **4796 - 4797.**

Bitte reservieren Sie mindestens 45 Minuten vor der gewünschten Abfahrtszeit. Sie können die Fahrt bis maximal drei Wochen im Voraus buchen. Bitte geben Sie bei der Reservierung die Nummer Ihrer Kundenkarte an.

Pro Tag können höchstens fünf Fahrten (Hin- und Rückfahrt) gebucht werden.

Öffnungszeiten : Montag bis Freitag: 07.00 bis 21.30 Uhr
(Anrufzentrale) Samstag: 08.00 bis 16.00 Uhr
Sonntag: geschlossen





Fährt in der Gemeinde Hesperingen, von Montag bis Freitag von 07.00 bis 19.00 Uhr und Samstag von 09.00 bis 17.00 Uhr.

Rufen Sie spätestens 30 Minuten vor der gewünschten Abfahrtszeit die gebührenfreie Nummer

☎ 36 08 08 - 8383

Neu: Jetzt bringt Sie der Flexibus auch in das neue Cloche d’Or Einkaufszentrum / Gare Sandweiler / Contern / CIPA Contern / Centre Médical, rue du Cimetière - Bonnevoie - gegenüber des LTB



Der Citybus wird darauf abzielen, den Einwohnern einen attraktiven und sicheren Transport aus den Wohnvierteln zu den Verkehrsknotenpunkten zu bieten. Sie können so leichter das recht umfangreiche Angebot der bestehenden Buslinien von RGTR/VDL nutzen, die Sie dann zu ihren Endzielen bringen.

In der ersten Phase des Projekts werden zwei Busse an Werktagen von Montag bis Freitag zwischen 6.30 und 9.00 Uhr im Einsatz sein, um zuerst einmal bestimmte Stadtteile in Alzingen und Fentange abzudecken. Die Inbetriebnahme ist für Mitte Frühjahr mit einem Takt von etwa 20 Minuten geplant.

Ein Faltblatt, das über das Datum der Inbetriebnahme, die Fahrplantabellen sowie die Namen und Standorte der verschiedenen Bushaltestellen informiert, wird zu gegebener Zeit an die betroffenen Haushalte verteilt.

Adapto

Dieser Dienst ist für Menschen mit dauerhaften Behinderungen bestimmt, die daher eine so eingeschränkte Mobilität haben, dass sie sich weder mit eigenen Mitteln (Auto) noch mit bestehenden öffentlichen Verkehrsmitteln selbst bewegen können. Der Transport kann für gelegentliche Reisen genutzt werden.

Anrecht auf eine Adaptokarte haben:

- ✓ Bürger mit eingeschränkter Mobilität, die in einem Rollstuhl, Rollator oder mit Gehgestell reisen müssen;
- ✓ Blinde oder sehbehinderte Bürger;
- ✓ Bürger mit Ateminsuffizienz, die zu jeder Zeit oder zu Hause Sauerstoff benötigen;
- ✓ Bürger mit einer Demenz oder geistigen oder intellektuellen Behinderung, die ohne die Hilfe eines Dritten nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln reisen können.

Reservation:  **2465 - 2465** - www.adapto.lu





Parkausweis für Menschen mit Behinderung

Der Behindertenparkausweis wird unter gewissen Bedingungen an Personen ausgestellt, deren Behinderung eine eingeschränkte Mobilität mit sich bringt.

Zielgruppe

In Luxemburg lebende Personen, die:

- unfähig sind:

- sich allein und/oder stetig auf einer Strecke von mehr als 100 Metern fortzubewegen; oder
- sich ohne Unterarmgehstützen, Gehstock, Gehgestell bzw. Rollator oder Rollstuhl fortzubewegen; oder

- blind oder derart sehbehindert sind, dass sie kein Fahrzeug führen können; oder

- an einer fortschreitenden Erkrankung leiden, die sich auf ihre Mobilität auswirkt.

Voraussetzungen

Die Behinderung der betroffenen Person muss grundsätzlich über einen Zeitraum von mehr als 6 Monaten bestehen. Ist das nicht der Fall, wird bei der Prüfung des Antrags auch die voraussichtliche Dauer der Behinderung berücksichtigt.

Antragsstellung

Zur Beantragung eines Behindertenparkausweises ist wie folgt vorzugehen:

- Das Antragsformular besteht aus 2 Teilen:

- Vorderseite: von der antragstellenden Person auszufüllen; und
- Rückseite: vom behandelnden Arzt / von der behandelnden Ärztin auszufüllen.

- Das ausgefüllte Formular muss per Post an die Abteilung für Mobilität und Transport des Ministeriums für Mobilität und öffentliche Arbeiten L-2939 Luxemburg geschickt werden.

Erste Anfrage

Dem Antrag ist Folgendes beizufügen:

- ein aktuelles, frontal aufgenommenes Passbild im Format 45 x 35 mm; und
- ein ärztliches Attest, das ab dem Tag seiner Ausstellung 3 Monate gültig ist.

Informationen:

Ministerium für nachhaltige Entwicklung und Infrastruktur (Verkehrsdienste)

 **2478 - 4400**



Behindertenausweis

Menschen mit Behinderungen oder eingeschränkter Mobilität können einen speziellen Fahrschein oder eine Behindertenkarte beantragen. Die Behindertenkarte dient als Ticket und ermöglicht die kostenlose Nutzung aller öffentlichen Verkehrsmittel (AVL, RGTR, TICE und CFL). Die Karte muss beim „Bürgeramt“ durch Ausfüllen eines Formulars und Einreichen von zwei Passfotos angefordert werden.

Informationen:

Innenministerium

19, rue Beaumont, L-1219 Luxemburg

 **2478 - 4600**





CELO

Das Multifunktionsgebäude CELO hat 4 verschiedene Funktionen:

- ✓ Konzertsaal, resp. Konferenzsaal mit 307 Sitzplätzen und 2 Logen
- ✓ Foyer mit Bar (370 m²) und Terrasse
- ✓ Restaurant Hesper Park (50 Plätze) mit Terrasse zur Parkseite hin gelegen
- ✓ Ärztezentrum und Bürogebäude.



Aktivitäten vom Clubhaus „Am Säitert“

Das Klubhaus „Am Säitert“ bietet Aktivitäten aller Art (sportliche, kulturelle, kreative Aktivitäten usw.) für Menschen an, die ihre Freizeit aktiv gestalten möchten. Diese Aktivitäten werden in einer vierteljährlich erscheinenden Broschüre vorgestellt.

Was die Vielfalt der angebotenen Kurse betrifft, bitte ich Sie, sich mit dem Clubhaus in Verbindung zu setzen.

Informationen: Yolande Lemmer / Vinod Graf

 **26 36 23 95**

www.amsaitert.lu



Amiperas

Der Verein hat folgende Ziele:

- ✓ Zusammenführung von Rentnern, Senioren und Alleinstehenden;
- ✓ Beratung, Unterstützung im sozialen und kulturellen Bereich;
- ✓ Wahrung der Interessen älterer Menschen und Aufnahme eines ständigen Dialogs mit allen öffentlichen und privaten Einrichtungen.

Informationen: Toiny Thommes-Gerbec, *Präsidentin*

 **621 360 586**





TIPPS FÜR EIN GESUNDES ALTERN

- ernähren Sie sich abwechslungsreich und essen Sie viel Obst, Gemüse und Vollwertkost.
- bewegen Sie sich ausreichend, am besten täglich, mindestens 2 bis 3 mal pro Woche für mindestens 30 Minuten.
- erstellen Sie ein «soziales Netzwerk». Gute Freunde können zu Ihrem gesundheitlichen Wohlbefinden beitragen.
- nehmen Sie Kontakt mit jüngeren Menschen auf. Dies kann sich für beide Seiten lohnen.
- bleiben Sie für den Rest Ihres Lebens neugierig. Suchen Sie nach mentalen Herausforderungen, lernen Sie neue Dinge kennen und nutzen Sie die Medien des 21. Jahrhunderts.
- bewahren Sie Ihre «mentale Fitness». Jede mentale Aktivität die Konzentration erfordert ist zu diesem Zweck geeignet.
- erhöhen Sie Ihren Komfort. Machen Sie Ihre Umgebung sicher und altersgerecht und informieren Sie sich über alle Wohnmöglichkeiten für ältere Menschen.
- treffen Sie medizinische Vorsichtsmaßnahmen und bereiten Sie sich so gut wie möglich auf das Alter vor.
- verstehen Sie Alter als Chance, denken Sie positiv, haben Sie Vertrauen in sich selbst und haben Sie den Mut, unabhängig zu sein.
- wenn Sie unter täglichen Schmerzen leiden, stellen Sie sicher, dass Sie die bestmögliche Behandlung erhalten. Akzeptieren Sie Ihre Krankheiten nicht und setzen Sie Ihre Aktivitäten so weit wie möglich fort.
- bleiben Sie aktiv, offen und mental aktiv. Das hält Sie jung und stärkt Ihr allgemeines Wohlbefinden.



Behandelnder Arzt :

Kontaktperson :

Andere :

Notizen :

Produktion : barth&design
Druck : Imprimerie Centrale
Ausgabe 2023 / 2024