



Ratgeber für Senioren 2023/2024

Gutt liewen am Alter





Numéros de téléphone importants



Urgences	112
Police	113
Télé-Alarme	26 32 66
Centre Médical	28 85 59 1
Hëllef Doheem	40 20 80 6300
Help	26 70 26
Paiperléck	2425
Verbandskëscht	2830
Repas sur roues	36 08 08 2025
Call a bus	4796 4797
Flexibus	36 08 08 8383

Préface



Chers seniors,

Progresser en âge ne signifie en aucun cas être passif, mais plutôt se sentir en forme et regarder vers l'avenir d'une façon autonome et active.

Afin de mieux maîtriser les défis du vieillissement, la commune de Hesperange est très fière de publier une version révisée de son guide pour seniors, qui a pour but d'aider les personnes âgées à maintenir une vie autonome, même à un âge avancé.

Avec ce guide pour personnes âgées, nous souhaitons vous fournir une brochure d'information actualisée qui vous accompagnera tout au long de votre parcours à travers les différentes offres pour une bonne vie dans la vieillesse.

Les conseils généraux font tout autant défaut que les conseils concrets sur l'aide quotidienne aux personnes âgées.

Nous espérons que ce guide vous facilitera votre vie quotidienne.

Romain Juncker

Echevin

Affaires sociales

Marc Lies

Bourgmestre



CONTACT MAIRIE DE HESPERANGE



36 08 08 2230/2231 Secrétariat Conseil échevinal

Numéros important en un clin d'oeil

112	Urgences	3
113	Police	3
49 10 81 1	Fonds National de Solidarité	4
36 08 08 2484 / 2485	REVIS	4
2478 - 6060	Assurance Dépendance	5
2478 - 6000	Senioren Telefon	5
26 432 432	Helpline SOS Alzheimer	6
26 00 71	Alzheimer Asbl	6
26 47 00	Info-Demenz Zenter	7
45 45 45	SOS Détresse	8
49 14 57 1	Patiente Vertriebung	9
23 69 84 51	Association Parkinson Luxembourg a.s.b.l.	10
691 976 222	Association Polyarthrite Luxembourg a.s.b.l.	10
26 32 66	Télé-Alarme	11
366 466 1	Info Handicap	12
28 85 59 1	Centre Médical	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	Repas sur roues	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	Cigliothéik 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	Office Social	20
36 08 08 1	Prime d'approvisionnement / Allocation de vie chère	21
4796 - 4797	Call-a-bus	23
36 08 08 8383	Flexibus	24
2465 - 2465	Adapto	25
2478 - 4400	Carte stationnement pour personnes handicapées	26
2478 - 4600	Carte invalidité	27
26 36 23 95	Activités Clubhaus Am Säitert	28
621 360 586	Amiperas	29

URGENCES 112

- ✓ En cas d'accident : ménage, circulation, travail, loisirs etc... ;
- ✓ En cas d'incendie et d'explosion ;
- ✓ En cas de disparition d'une personne.

Ce numéro vous permet également d'obtenir des renseignements au sujet :

- ✓ Des hôpitaux de garde
- ✓ Des pharmacies de garde
- ✓ Des médecins généralistes de garde
- ✓ Des médecins-dentistes de garde
- ✓ Des vétérinaires de garde
- ✓ Des serrureries d'urgence

URGENCES 113

L'appel d'urgence de la Police Grand-Ducale est disponible 24/24. Les policiers du Centre d'Intervention national sont en contact permanent avec toutes les unités disponibles et peuvent ainsi répondre à toute demande d'aide urgente. L'appel est gratuit.

N'utilisez ce numéro qu'en cas de véritable urgence !!



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



Le Fonds National de Solidarité (FNS)

Le Fonds National de Solidarité est une institution publique qui a pour mission de protéger de la pauvreté des personnes aux revenus modestes ou sans revenus. Le Fonds peut participer aux frais d'hébergement dans une maison de retraite ou bien dans une maison de soins.

Renseignements :

Fonds National de Solidarité

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

 **49 10 81-1**



Le Service REVIS

Le revenu d'inclusion sociale (REVIS) poursuit quatre objectifs:

- ✓ Il favorise une approche d'inclusion sociale.
- ✓ Il établit un système cohérent entre les politiques de stabilisation, d'activation sociale et de réinsertion professionnelle.
- ✓ Il agit contre la pauvreté des enfants et des familles monoparentales.
- ✓ Il entraîne une simplification administrative.

Renseignements :

Service REVIS

476, rte de Thionville

L-5886 HESPERANGE

 **36 08 08 2484/2485**

L'Assurance Dépendance

L'assurance dépendance a principalement pour objet la prise en charge des aides et soins de la personne dépendante, qui vit à domicile ou dans un établissement d'aides et de soins, au moyen :

- ✓ de prestations en nature
- ✓ d'aides techniques et d'adaptations du logement.

Pour la personne dépendante qui vit à domicile, la prise en charge peut comporter des prestations en espèces en remplacement des prestations en nature.

Renseignements : Administration d'évaluation et de contrôle (AEC)
de l'assurance dépendance

125, rte d'Esch, L-2974 LUXEMBOURG

Helpline du lundi au vendredi de 08h30 à 11h30 et
de 13h30 à 16h30

 **2478 - 6060**

Le Seniores-Telefon

Le Seniores-Telefon est un service du Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région qui informe et conseille les personnes âgées, leur entourage et toute autre personne intéressée par rapport à toute question pouvant porter sur :

- ✓ Les institutions et services pour seniors
- ✓ Le thème du vieillissement
- ✓ Les prestations sociales
- ✓ Les activités et loisirs pour seniors
- ✓ La prise en charge des seniors par un service ou une institution.

Renseignements :  **2478 - 6000**

13c, rue de Bitbourg, L-1273 Luxembourg

Helpline SOS Alzheimer

L'association Luxembourg Alzheimer (ALA) est une organisation qui s'engage à améliorer la qualité de vie des personnes atteintes d'un type de démence et tout particulièrement de la maladie Alzheimer. La Helpline SOS Alzheimer est disponible 24/24 et fournit des conseils pratiques lors de situations urgentes et offre un soutien psychologique et moral.

Renseignements : Helpline SOS Alzheimer
 **26 432 432** (24h/24h)



Association Luxembourg Alzheimer asbl (ALA)

L'association Alzheimer s'adresse aux personnes atteintes de démences et à leur entourage familial.

L'ALA propose de nombreux services

- ✓ Information et conseils aux personnes concernées
- ✓ Conseil, soutien et formation pour l'entourage familial
- ✓ Constitution de groupes d'entraide et de consultation qui sont à même d'offrir une aide à la famille des personnes concernées
- ✓ Aide par téléphone « Helpline SOS Alzheimer »
- ✓ Alzheimer Café :

Renseignements :  **26 00 71**

email : info@alzheimer.lu www.alzheimer.lu

45, rue Nicolas Hein, L-1721 Luxembourg

Heures d'ouverture : lundi à vendredi de 08h00 à 17h00





Info-Zenter Demenz (IZD)

Dès les premières suspicions et tout au long de la maladie, le guichet « Info-Zenter Demenz », offre gratuitement des services expérimentés et qualitatifs sur le sujet des démences dans les domaines :

- ✓ Information
- ✓ Orientation
- ✓ Sensibilisation
- ✓ Soutien
- ✓ Ecoute empathique

Le « Info-Zenter Demenz » s'adresse à toutes les personnes atteintes d'une maladie démentielle, leur entourage et toutes les personnes intéressées sur le sujet des démences.

Personne ne doit faire face seule à la maladie d'Alzheimer ou à une autre forme de démence

Renseignements :

Info-Demenz Zenter

14a, rue des Bains, L-1212 LUXEMBOURG

 **26 47 00**

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

Heures d'ouverture :

lundi: 11h00 - 17h00

mardi: 13h00 - 17h00

mercredi: 11h00 - 17h00

jeudi: 13h00 - 18h00

vendredi: 07h30 - 11h30

samedi: 10h00 - 16h00





45 45 45 SOS Détresse

mir hëllefen iwwer Telefon an online

L'objectif de l'association « SOS Détresse » est d'offrir une aide aux personnes en détresse ou en crise aiguë par l'écoute téléphonique ou par courriel. Des collaborateurs bénévoles soutiennent les personnes par l'écoute empathique en les aidant à trouver des solutions convenant à leur situation individuelle et en les orientant vers les services compétents. L'anonymat est garanti.

**Permanence téléphonique tous les jours
de 11 h00 à 23h00, le vendredi et le samedi
jusqu'à 3h00**

Renseignements : SOS Détresse

 **45 45 45**

email : info@sosdetresse.lu

www.454545.lu





Patiente Verriedung asbl

L'asbl Patiente Verriedung poursuit les objectifs suivants :

- ✓ Fournir à tout citoyen intéressé des informations relatives
- ✓ à la santé et à la sécurité sociale
- ✓ aux droits et devoirs des patients
- ✓ aux différentes démarches possibles en cas de litige entre un patient et un prestataire de soins.
- ✓ Fournir aux personnes un avis consultatif leur permettant de décider des démarches ou actions à entreprendre, en cas de contestations de prestations.

Renseignements :

Patiente Verriedung asbl

1b, rue Thomas Edison, L-1445 STRASSEN

email : info@patienteverriedung.lu

www.patienteverriedung.lu

Permanence téléphonique

du mardi au jeudi de 9h00 à 11h30

et de 14h00 à 16h00

Consultations sur place ou à domicile

uniquement sur rendez-vous

 **49 14 57 - 1**





Association Parkinson Luxembourg asbl

Parkinson Luxembourg asbl est un groupe d'entraide de personnes atteintes de la maladie de Parkinson et de leur entourage. Son objectif principal est le combat contre la maladie et ses répercussions. Le Centre de Rencontre Parkinson « La Tulipe » offre des prestations pour personnes de tout âge, atteintes de la maladie Parkinson, leurs aidants informels et leur entourage.

Renseignements :

Parkinson Luxembourg asbl

16, rue des Champs, L-3348 LEUDELANGE

 **23 69 84 51**

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

Heures d'ouverture

lundi: 9h00 - 17h00 mardi: 9h00 - 17h00
mercredi: 9h00 - 17h00 jeudi: 9h00 - 19h00
vendredi: 8h00 - 14h00



Association Polyarthrite Luxembourg asbl

L'association poursuit entre autres les buts suivants :

- ✓ Faciliter la vie des personnes atteintes de polyarthrite ou d'une maladie similaire, en contribuant à une amélioration de leur qualité de vie et d'existence
- ✓ Créer un réseau d'entraide entre les personnes concernées et leur entourage
- ✓ Rechercher la collaboration des médecins et thérapeutes ainsi que des partenaires sociaux et des pouvoirs publics

Renseignements :

Association Polyarthrite Luxembourg asbl

1, rue Fany Schumacher, L-3565 DUDELANGE

 **691 976 222**

email : polyarthrite@gmail.com

www.polyarthrite.lu

Heures d'ouverture

lundi à vendredi 9h00 - 19h00



Télé-Alarme – Secher doheem

Vous vous sentez préoccupé(e) par l'âge ou la maladie ? Votre famille et vos amis ne peuvent pas être avec vous en permanence ? Êtes-vous souvent seul (e) chez vous ?

Avez-vous peur de tomber, d'être tout (e) seul (e) ?

Le service Télé-Alarme vous offre plus de sécurité grâce à :

- ✓ Un simple appareil qui est raccordé à votre poste de téléphone
- ✓ Un émetteur d'alarme sous forme de bracelet ou de collier
- ✓ Une équipe qui est toujours à votre disposition

Renseignements : Secher Doheem

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

 **26 32 66**

email : info@shd.lu

24h/24h - 7j/7j

www.shd.lu





Info-Handicap

Le Centre National d'Information et de Rencontre du Handicap est à l'écoute des personnes handicapées, de leurs familles, des professionnels et, d'une façon générale, de toute personne à la recherche de renseignements spécifiques.

Activités et missions de l'Info-Handicap:

- ✓ Information et orientation des personnes handicapées et de leur entourage.
- ✓ Mise à disposition d'un service d'information juridique qui renseigne sur toutes les questions concernant les droits des personnes handicapées et offre la possibilité de consulter un avocat en cas de discrimination basée sur le handicap.
- ✓ Organisation de formations ponctuelles dans les domaines de l'accessibilité et de la sensibilisation générale.
- ✓ Collaboration nationale et internationale afin de promouvoir l'accessibilité au Luxembourg.

Renseignements : Info-Handicap

65, avenue de la Gare, L-1611 LUXEMBOURG

 **36 64 66 1**

Heures d'ouverture : lundi à vendredi de 9h00-12h00 et de 14h00 à 16h30
Consultation sur rendez-vous
email : info@iha.lu
www.info-handicap.lu

NUMEROS DE TELEPHONE IMPORTANTES



Centres d'aides et de soins



Centre Médical

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**



HELP

3b, rue du Couvent,
L-1363 HOWALD

 **2755-3200**



PAIPERLECK (Gesond.lu)

 **2425**



VERBANDSKËSCHT Helpline

2, rue de Roeser,
L-5865 ALZINGEN

 **2830**





Repas sur roues

Un service « repas sur roues » fonctionne pour les personnes âgées ou handicapées. Le but est d’assurer à ces personnes la livraison à domicile d’un repas chaud par jour. Les menus sont emballés et transportés dans des boîtes isothermes.

Le transport à domicile est assuré par l’administration communale.

Renseignements :: 📞 **36 08 08 - 2025**



GERO

Afin de promouvoir le « life-long-learning » auprès des personnes au seuil de la retraite ou déjà sorties de la vie active, le service GERO propose un programme diversifié de séminaires, de formations et de manifestations et offre également la possibilité d’une activité bénévole qualifiée.

20, rue de Contern, L-5955 ITZIG

Heures d’ouverture : lundi au vendredi de 8h00 à 17h00

Activ 60+

Avec la carte Activ 60+, les personnes âgées de 60 ans et plus bénéficient de nombreux avantages auprès de partenaires commerciaux et autres prestataires d’activités pour seniors. Les seniors peuvent s’informer, sans obligation aucune, sur les offres de promotion de la santé et l’accès aux activités culturelles et sociales est facilité.



Renseignements : 📞 **36 04 78 1**



Clubhaus Am Saitert

Le Club Senior est une structure qui offre ses prestations dans le cadre très large des mesures visant l'autonomie, l'indépendance et le bien-être des seniors, dont il favorise l'intégration et la participation active à la vie sociale. Il favorise son épanouissement personnel et stimule ses intérêts en lui offrant une grande panoplie d'activités.

Il prévient l'isolement, il contribue à la prévention de la santé psychique et physique et se préoccupe aussi de l'intégration des seniors non luxembourgeois.

Il favorise la participation active des usagers en les encourageant à s'investir eux-mêmes pour exploiter et développer leurs ressources et pour faire part de leur savoir ou de leurs compétences particulières aux autres seniors, ce qui est une forme de bénévolat.

Il cherche à trouver pour les personnes qui ont envie de s'engager pour autrui différentes formes de bénévolat.

1, rue Jos Paquet, L-5872 Alzingen

Heures d'ouverture : lundi de 14h00 - 16h00
mardi, mercredi et jeudi de 09h00-12h00 et de
14h00 - 16h00

Chargée de Direction : Yolande Lemmer

 **26 36 23 95**

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



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

Le but du Cigl est d'offrir aux personnes âgées de plus de 60 ans la réalisation de petits travaux et réparations à domicile comme

- ✓ Petits travaux de bricolage dans la maison
- ✓ Travaux saisonniers : déblayer la neige, ramassage de feuilles
- ✓ Travaux de jardinage : tondre la pelouse, couper les haies, entretenir le jardin et les parterres, débroussailler etc..
- ✓ Entretien des lieux intérieurs et extérieurs
- ✓ Petites rénovations en menuiserie, peinture et tapisserie
- ✓ Petits travaux sanitaires : déboucher un siphon, réparer un robinet qui fuit etc...
- ✓ Travaux d'électricité : changer une prise défectueuse etc..
- ✓ Travaux de bricolage : réparer la courroie d'un volet, changer une serrure etc...



Centre d'Initiative et de Gestion Local
Hesperange

Renseignements : **Hesper Geschirrkëscht**
3, rue Jean Steichen, L-5868 ALZINGEN
 **24 83 61 1**

Heures d'ouverture : 8h00 - 12h00 et 13h00 - 17h00
email : info@ciglhesperange.lu




NUMEROS DE TELEPHONE IMPORTANTES



La Cigliotheik I-salon

L'objectif du I-salon est de permettre à la population d'accéder à l'outil informatique à des prix abordables. Des ordinateurs sont disponibles pour surfer et apprendre. Le i-salon de la Cigliotheik propose aussi des cours en Word, Excel, Internetführerschein ... ainsi que des cours individuels sur demande.

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



Foyer Hesper-Kopp

Foyer de jour spécialisé pour personnes âgées. Dans ces foyers de jour spécialisés, on propose une structure permettant un maintien des capacités individuelles : activités d'occupation individuelles ou en groupe, activités thérapeutiques, activités physiques en faveur de la rééducation et de la réadaptation sociale.

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





CIPA Howald «Beim Klouschter»

Le centre se situe sur le plateau Howald, rue du Couvent, loin de la circulation. Le centre est entouré d'un parc et on peut parler de situation privilégiée, puisque les habitants ont une vue magnifique sur la Ville de Luxembourg. Des sentiers de promenade agréables dans les alentours immédiats offrent détente et repos.

Le centre spacieux offre en tout 108 chambres simples et 6 chambres avec porte communicante. Les chambres ont une superficie de 30 m² et disposent d'une cellule sanitaire avec douche et WC et d'une kitchenette. L'équipement de base comporte, comme pour tous les centres SERVIOR, un lit de soins à réglage électrique avec table de nuit. Une armoire peut être mise à disposition sur demande. Des locaux fonctionnels et des salles de bains spéciales se trouvent à chaque étage. Des salles de séjour avec cuisine sont prévues pour des groupes de 10 habitants.

D'autres facilités du centre sont notamment :

- Une cafétéria
- Un restaurant
- Une chapelle
- Une salle de fêtes polyvalente
- Une boutique
- Une salle de gymnastique
- Un salon de coiffure
- Un salon de pédicure



NUMEROS DE TELEPHONE IMPORTANTES



Il y a également des pièces pour la prise en charge de deux groupes socio-gérontologiques.

A côté des offres standard dans les domaines de l'assistance et des soins, ainsi que de l'Accueil Gérontologique, divers programmes d'animation sont prévus.

Les salles de séjour pour les groupes de 10 habitants sont particulièrement attrayantes. Ici les pensionnaires peuvent passer leur temps dans une atmosphère agréable et y exercer leurs hobbies ou autres activités.

La commune de Hesperange va agrandir le CIPA 'Beim Klouschter' afin d'y intégrer une unité de 60 lits pour personnes âgées nécessitant des soins plus intensifs ; cette unité est nommé 'Maison des soins'.

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

 **26 844 844**

email : beim-klouschter@servior.lu





Le collaborateur bénévole de Omega 90 accompagne des personnes gravement malades et des personnes souffrant d'une maladie incurable. L'accompagnement bénévole en soins palliatifs table sur une relation empathique avec les personnes malades et leurs proches. Celle-ci implique une écoute active et une compassion respectueuse à l'égard du malade et de ses proches.

Seule la personne concernée décide si elle désire être accompagnée et comment elle veut communiquer. Le collaborateur bénévole est prêt à la seconder sur son chemin. Il n'est pas impliqué dans les soins infirmiers du patient, mais il complète l'équipe de soins et soutient les proches de la personne malade par sa présence.

Le collaborateur bénévole accompagne dans les hôpitaux, les maisons de soins, au domicile de la personne malade et dans le Centre de soins palliatifs « Haus Omega ».

Renseignements : ☎ **26 00 37 - 1**

2, rue Chiny, L-1334 Luxembourg

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



Office social


CELO 476, rte de Thionville L-5886 HESPERANGE

- Missions :**
- ✓ Ecoute, soutien et orientation
 - ✓ Information par rapport à la législation sociale
 - ✓ Aides dans les démarches administratives
 - ✓ Aides financières et matérielles

Permanence :
Uniquement sur rendez-vous

Cathy Descôtes  **36 08 08 - 2480**
lundi au vendredi toute la journée
cathy.descotes@hesperange.lu

Anne-Marie Probst  **36 08 08 - 2482**
lundi, mardi, mercredi et vendredi toute la journée
anne-marie.probst@hesperange.lu

Melissa Scanzano  **36 08 08 - 2486**
lundi et mercredi toute la journée, vendredi matin
melissa.scanzano@hesperange.lu

Anna Marques  **36 08 08 - 2481**
lundi au vendredi 10h00 - 16h00
anna.marques@hesperange.lu

Service ARIS Assistantes sociales - agents régionaux d'inclusion sociale

Emmanuelle Remy  **36 08 08 - 2484**
lundi et jeudi toute la journée, vendredi matin

Stéphanie Musialski  **36 08 08 - 2485**
lundi et mercredi toute la journée, vendredi matin

Prime d'approvisionnement

La prime d'approvisionnement est payée aux rentiers et aux personnes à revenu modeste qui habitent dans la Commune de Hesperange depuis au moins une année. En outre, les demandeurs doivent être chef de ménage et profiter d'une allocation de vie chère (paiement annuel).

Allocation de vie chère

Cette allocation est une aide de l'Etat payable uniquement aux ménages à revenu modeste. N'étant pas fixée par une loi, son application est décidée d'année en année. Il s'agit d'une aide de l'Etat et non de la Commune. Les demandes sont à adresser au Fonds National de Solidarité. Le formulaire est disponible à la réception de la Mairie.

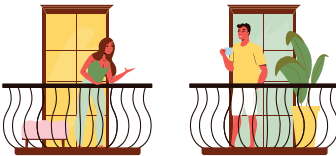


Renseignements : Administration Communale de Hesperange
 **36 08 08 - 1**



Hesperange a récemment commencé à utiliser Hoplr, le site web privé pour les quartiers. Toute personne vivant dans la commune de Hesperange peut s'y inscrire et entrer facilement en contact avec ses voisins.

À quoi peut vous servir ce site web ?



- à faire connaissance avec vos voisins
- à prendre soin de vos voisins et développer de l'entraide
- à prêter ou emprunter une échelle ou une perceuse à l'un de vos voisins
- à trouver un bon plombier ou un baby-sitter de confiance dans votre quartier
- à discuter des problèmes de circulation ou des travaux de voirie
- à annoncer un vide-grenier ou une fête de quartier ...

Évidemment, un tel réseau ne peut être une réussite que s'il compte suffisamment de membres. Il a déjà fait ses preuves dans d'autres communes en Belgique et aux Pays-Bas. Nous espérons donc pouvoir vous accueillir chez Hoplr très bientôt !

L'inscription est très simple et gratuite, vous trouverez les instructions ci-dessous. Une app est disponible dans l'App Store pour les appareils iOS et dans le Play Store pour les appareils Android.

Vous avez été invité(e) à rejoindre le réseau de votre localité dans la commune de Hesperange

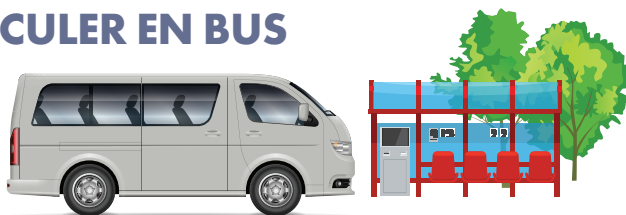
Comment vous inscrire ?

- Téléchargez l'app mobile ou rendez-vous sur www.hoplr.com et indiquez votre adresse
- Indiquez votre code de localité
- Inscrivez-vous dans votre localité

www.hoplr.com



CIRCULER EN BUS



Call-a-bus

Le service de transport public «Call-a-Bus» comprend un transport de porte à porte et s'adresse aux personnes en chaise roulante résidant dans la Ville de Luxembourg ou dans une des communes de l'intercommunalité avec la Ville de Luxembourg (catégorie chaise roulante).

Horaire : du lundi au dimanche de 7h00 à 24h00

Réservations : Les réservations sont possibles les jours ouvrables par téléphone au numéro

 **4796 - 4797**

Veillez réserver au moins 45 minutes avant l'heure de départ souhaitée. Vous pouvez réserver le trajet jusqu'à trois semaines à l'avance au maximum. Veuillez indiquer le numéro de votre carte de client lors de la réservation.

Cinq trajets maximum (aller et retour) peuvent être réservés par jour.

**Heures d'ouverture
(centre d'appel)**

Lundi à vendredi : 7:00 à 21:30

Samedi : 8:00 à 16:00

Dimanche : fermé





flexibus
kënnst wéi bestallt

Circule sur l'ensemble du territoire de la Commune de Hesperange, du lundi au vendredi de 7h00 à 19h00, samedi de 9h00 à 17h00

service gratuit

Réservations

Minimum 30 minutes et au maximum 8 jours avant le départ. ☎ **36 08 08 - 8383**

Nouveau

Destinations hors territoire de la commune de Hesper : Centre commercial Cloche d'Or (AR) / Gare Sandweiler / Conter / Seniorie Sainte Zithe Conter / Centre Médical, rue du Cimetière - Bonnevoie (v.à v. LTB)



Le Citybus aura pour but d'offrir aux habitants un transport attractif, en toute sécurité, à partir des quartiers résidentiels vers les pôles d'échanges. Vous pouvez ainsi profiter plus facilement de l'offre assez vaste des lignes de bus existantes du RGTR/VDL qui vous conduisent ensuite à vos destinations finales.

Dans une première phase du projet, deux bus seront opérationnels les jours ouvrables du lundi au vendredi entre 6h30 et 9h00 pour couvrir en premier lieu certains quartiers à Alzingen et à Fentange. La mise en service est prévue mi-printemps à une cadence d'environ 20 minutes.

Un dépliant informant sur la date de la mise en service, les grilles horaires ainsi que les noms et emplacements des différents arrêts de bus sera distribué en temps utile aux ménages concernés.



Adapto

Le transport est destiné aux personnes en situation de handicap permanent et qui ont de ce fait une mobilité réduite telle qu'elles n'ont pas la possibilité de se déplacer de manière indépendante, ni par leurs propres moyens (voiture), ni par les transports publics existants. Le transport peut être utilisé pour des déplacements occasionnels.

Sont susceptibles d'obtenir une carte d'accès :

- ✓ Les citoyens à mobilité réduite devant se déplacer en fauteuil roulant, rolator, ou cadre de marche ;
- ✓ Les citoyens aveugles ou très malvoyants ;
- ✓ Les citoyens présentant une insuffisance respiratoire avec nécessité d'oxygène en permanence ou à domicile ;
- ✓ Les citoyens présentant une maladie démentielle ou une incapacité mentale ou intellectuelle telle qu'ils ne peuvent se déplacer en transports publics sans l'assistance d'une tierce personne.

Réservations : 📞 **2465 - 2465** - www.adapto.lu





Groupe cible

Carte de stationnement pour personnes handicapées

La carte de stationnement pour personnes handicapées est délivrée, sous certaines conditions, aux personnes dont le handicap implique une mobilité réduite.

Les personnes résidant au Luxembourg qui :

- sont incapables :
 - de se déplacer seules et/ou de manière continue sur une distance de plus de 100 mètres ; ou
 - se déplacer sans béquilles, canne, déambulateur ou fauteuil roulant ; ou
- sont aveugles ou malvoyants au point de ne pas pouvoir conduire un véhicule ; ou
- souffrent d'une maladie évolutive qui affecte leur mobilité.

Conditions préalables

Le handicap de la personne concernée doit en principe exister depuis plus de 6 mois. Si ce n'est pas le cas, la durée probable du handicap est également prise en compte lors de l'examen de la demande.

Dépôt de la demande

Pour faire une demande de carte de stationnement pour personnes handicapées, il faut procéder comme suit :

- Le formulaire de demande se compose de 2 parties :
 - o recto : à remplir par la personne qui fait la demande ; et
 - o verso : à remplir par le médecin traitant / la médecin traitante.
- Le formulaire complété doit être envoyé par courrier au Département de la mobilité et des transports du Ministère de la mobilité et des travaux publics L-2939 Luxembourg.

Première demande

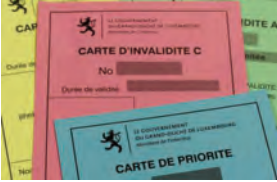
La demande doit être accompagnée des éléments suivants :

- une photo d'identité récente, prise de face, au format 45 x 35 mm ; et
- un certificat médical valable 3 mois à partir de la date de sa délivrance.

Renseignements : Ministère du Développement Durable et des Infrastructures (*Service de la Circulation*)

 **2478 - 4400**

NUMEROS DE TELEPHONE IMPORTANTES



Carte d'invalidité

Les personnes handicapées ou à mobilité réduite peuvent demander un titre de transport spécial ou une carte d'invalidité. La carte d'invalidité sert de titre de transport et permet d'utiliser tous les moyens de transport publics (AVL, RGTR, TICE et CFL) gratuitement. La carte doit être demandée au Biergeramt en remplissant un formulaire et en remettant deux photos d'identité.

Renseignements : Ministère de l'Intérieur
19, rue Beaumont, L-1219 Luxembourg
 **2478 - 4600**





CELO

Le bâtiment multifonctionnel CELO remplit
4 fonctions différentes :

- ✓ Salle de concert, respectivement salle de conférence avec 307 places assises et 2 salons
- ✓ Foyer avec bar (370 m²) et terrasse
- ✓ Restaurant "Hesper Park" (50 places) avec terrasse face au parc
- ✓ Immeuble de bureaux de deux étages.



Activités proposées par le Clubhaus « Am Säitert »

Le Clubhaus «Am Säitert» propose des activités de tout genre (activités sportives, culturelles, créatives, etc...) pour les personnes qui ont envie de passer leur temps libre de manière active.

Ces activités sont présentées dans une brochure trimestrielle. En ce qui concerne la diversité des cours proposés, je vous invite à prendre contact avec le Clubhaus.



Renseignements : Yolande Lemmer / Vinod Graf

 **26 36 23 95**



Amiperas

L'association poursuit les objectifs suivants :

- ✓ rapprocher les retraités, les personnes âgées et les personnes seules ;
- ✓ Conseil, soutien et aide aux membres dans le domaine social et culturel ;
- ✓ la sauvegarde des intérêts des personnes âgées et l'établissement d'un dialogue permanent avec toutes les institutions publiques et privées.

Renseignements : Toiny Thommes-Gerbec, *Présidente*

 **621 360 586**





CONSEILS POUR VIEILLIR EN SANTÉ

- ➔ Mangez de façon variée et équilibrée avec beaucoup de fruits, de légumes et de produits alimentaires complets.
- ➔ Bougez suffisamment, de préférence quotidiennement, au moins 2 à 3 fois par semaine pendant au moins 30 minutes.
- ➔ Créez un "réseau social". De bons amis peuvent contribuer à votre santé.
- ➔ Prenez contact avec des personnes plus jeunes. Cela peut être enrichissant pour les deux parties.
- ➔ Restez curieux toute votre vie. Cherchez des défis mentaux, apprenez de nouvelles choses et utilisez les médias du 21^e siècle.
- ➔ Maintenez votre "forme mentale". Toute activité mentale concentrée est appropriée pour cela.
- ➔ Augmentez votre confort de vie. Rendez votre environnement sûr et adapté à votre âge et informez-vous sur toutes les possibilités de vie pour les personnes âgées.
- ➔. Prenez des précautions médicales et préparez-vous aussi bien que possible à la vieillesse.
- ➔ Comprenez l'âge comme une opportunité, pensez positivement, ayez confiance en vous-même et ayez le courage d'être indépendant.
- ➔ Si vous souffrez de douleurs quotidiennes, veillez à obtenir le meilleur traitement possible. Ne vous contentez pas d'accepter vos maladies et continuez vos activités autant que possible.
- ➔ Restez actif, ouvert et mentalement actif. Cela vous gardera jeune et renforcera votre bien-être général.



**Mon médecin
traitant :**

Personne à contacter :

Autres :

Notes :

Production : barth&design
Impression : Imprimerie Centrale
Edition 2023 / 2024