



Gutt liewen am Alter

un guide pour les seniors de Hesperange





Production : barth&design
Impression : WePrint
Edition 2019



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 sa première édition du 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.

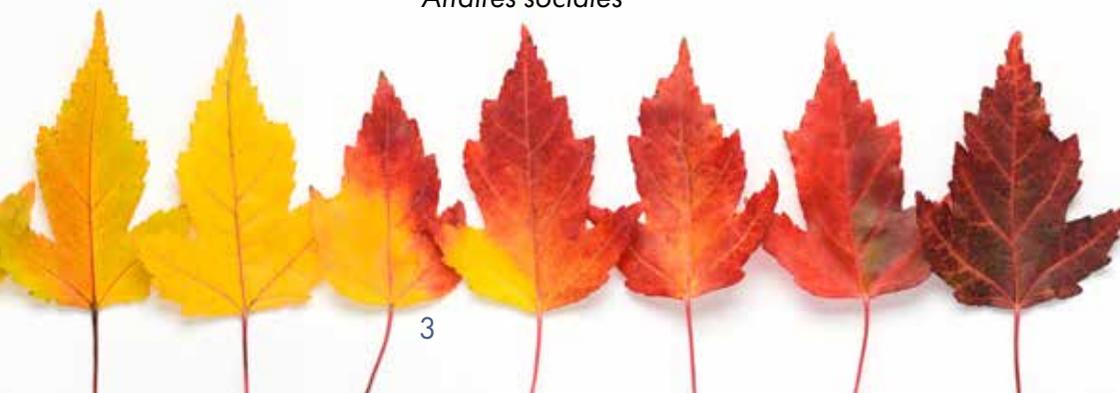
Romain Juncker

Echevin

Affaires sociales

Marc Lies

Bourgmestre



CONTACT MAIRIE DE HESPERANGE

36 08 08 230/231 Secrétariat CE



Numéros important en un clin d'oeil

112	Urgences	5
113	Police	5
36 08 08 2201	Office Social	6
36 08 08 2484/2485	Service Aris	6
2478 6060	Assurance Dépendance	7
2478 6000	Senioren Telefon	7
26 432 432	Helpline SOS Alzheimer	8
26 007 462	Alzheimer Asbl	8
26 47 00	Info-Demenz Zenter	9
45 45 45	SOS Détresse	10
49 14 57 1	Patiente Vertriedung	11
23 69 84 51	Association Parkinson	12
691 976 222	Association Polyarthrite	12
26 32 66-1	Télé Alarme	13
366 466-1	Info Handicap	14
40 20 80 6300	Hëllef Doheem	15
26 64 99 69	Help	15
26 78 00 40	Gesond.lu	15
26 36 26 02	Verbandskëscht	15
36 08 08 2219/2288	Repas sur roues	16
36 04 78-1	RBS – Center fir Altersfroen	16
36 04 78-35/36	Activ 60+	17
36 04 78 -44	Coordinatrice Club Senior	17
24 83 61 1	CIGL / Cigliothéik I-Salon	18
26 84 46 01	Foyer Hesper Kopp	19
26 844 844	Cipa Howald	20
29 77 89-1	Omega 90	22
36 08 08-1	Prime d'approvisionnement / Allocation de vie chère	23
36 08 08 2440	Reebou	24
4796 2888	Rollibus	25
621 830 830	Flexibus	25
2478 4400	Carte stationnement pour personnes handicapées	27
2478 4600	Carte invalidité	27
36 08 08 2230/2231	Turnen fir den 3. Alter / cours du soir	28
36 63 10	Amiperas	29

NUMEROS DE TELEPHONE IMPORTANTES



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
- ✓ Des services de dépannage

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 22 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 9h00 à 11h00 et
de 14h00 à 16h00

 **247 86 060**

Le Senioren-Telefon

Le Senioren-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 :  **247-86000**

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 :  **26 007-1**

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



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 : mail@i-zd.lu www.demenz.lu





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 11h00 à 23h00, le vendredi et le samedi
jusqu'à 3h00**

Renseignements : SOS Détresse

 **45 45 45**

email : info@sosdetresse.lu

www.454545.lu



NUMEROS DE TELEPHONE IMPORTANTES



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

Association Polyarthrite Luxembourg asbl

L'association Polyarthrite Luxembourg 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





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

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

 **366 466-1**

Heures d'ouverture : 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



HELLEF DOHEEM Hesperange

283A, rte de Thionville
L-5885 HESPERANGE

 **40 20 80 6300**



HELP

183, rte de Thionville
L-2611 HOWALD

 **26 64 99 69**



GESOND.LU

380, rte de Thionville
L-5884 HESPERANGE

 **26 78 00 40**



VERBANDSKËSCHT

2, rue de Roeser
L-5865 ALZINGEN

 **26 36 26 02**





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 :: Romain Wagner
Thierry Kreins

 **36 08 08 2219**
 **36 08 08 2288**



CENTER FIR
ALTERSFROEN

RBS-Center fir Altersfroen

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

Renseignements :: RBS
20, rue de Contern, L-5955 ITZIG

 **36 04 78 - 1**

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

NUMEROS DE TELEPHONE IMPORTANTES



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 :

Nadine Berchem

 **36 04 78 35**

Joëlle Erpelding

 **36 04 78 36**

email : activ60@rbs.lu



Club Senior

Il existe actuellement 19 Clubs Seniors dispersés à travers le pays. Ceux-ci s'adressent à des adultes mûres dès l'âge de 50 ans qui anticipent et planifient leur transition vie active professionnelle vers une nouvelle vie tout aussi active mais dénuée de pression et contraintes. Outre l'opportunité de pouvoir nouer de nouveaux contacts, ils trouveront ici un grand panel d'activités dans les domaines les plus variés : formation continue, sport, culture, développement social et solidaire. Ces structures offrent en somme le cadre idéal à toutes celles et ceux qui ont choisi de vivre une retraite heureuse et épanouie.

Coordinatrice :

Nadia Bemtgen

 **36 04 78-44**

email : bemtgen@rbs.lu



Centre d'Initiative et de Gestion Local
Hesperange



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...

Renseignements : Hesper Geschirrkëscht

3, rue Jean Steichen, L-5868 ALZINGEN

 **24 83 61 1**

Heures d'ouverture : 8h30 - 12h00 et 12h30 - 16h30

email : info@ciglhesperange.lu



NUMEROS DE TELEPHONE IMPORTANTES



La Ciglotheik 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 Ciglotheik propose aussi des cours en Word, Excel, Internetführerschein ... ainsi que des cours individuels sur demande.

Renseignements : Ciglotheik
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.



NUMEROS DE TELEPHONE IMPORTANTES



D'autres facilités du
center sont notamment
:



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

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.

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

 **26 844 844**

email : cipa.howald@servior.lu





Omega 90

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 secourir 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 :

 **29 77 89-1**

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

NUMEROS DE TELEPHONE IMPORTANTES



Anne-Marie Probst :  **36 08 08 2482**

Permanence : lundi, mardi, mercredi et vendredi toute la journée
(Secteurs Hesperange-Itzig)

Anna Marques :  **36 08 08 2481**

Permanence : lundi, mercredi toute la journée, mardi, jeudi et
vendredi matin (Secteurs Alzingen- Fentange- Itzig)

Uschi Erasme :  **36 08 08 2480**

Permanence : lundi au vendredi toute la journée
(Secteurs Howald-Alzingen)

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**





Reebou – Système d'échange local

Nous sommes une communauté toujours grandissante de personnes de tout âge et de toutes les couches sociales qui ont pour but de s'entraider en échangeant des services, des travaux ou même des objets.

Mode de fonctionnement :

- ✓ Création d'une plateforme d'échange
- ✓ Chaque membre connecté s'inscrit, crée son compte et répertoire le type de services qu'il souhaite rendre et obtenir.

Objectifs :

- ✓ Promouvoir et/ou recréer les liens sociaux entre voisins et concitoyens (toutes générations et nationalités confondues) d'une même commune
- ✓ Combattre l'exclusion et l'isolement de certaines personnes (seniors, handicapés, étrangers, familles monoparentales...)
- ✓ Maintenir et dynamiser la cohésion sociale en redécouvrant des valeurs fondamentales telles que la solidarité, l'entraide, le respect et la préoccupation sincère d'autrui...

Renseignements :

 **36 08 08 2440**

email : info@reebou.hesperange.lu

www.reebou.hesperange.lu



CIRCULER EN BUS



Rollibus

Les AVL offrent également le «Rollibus», à réserver au numéro  **4796-2888** qui s'adresse exclusivement aux personnes handicapées physiques, obligées de se déplacer en fauteuil roulant et, le cas échéant, à leurs accompagnateurs. Le chauffeur aide la personne handicapée pour monter et descendre du bus.

Heures de circulation :

- ✓ le vendredi de 7h30 à 22h00 (nocturne)
- ✓ les autres jours de la semaine de 7h00 à 20h30
- ✓ les dimanches et jours fériés de 7h00 à 20h00

Le Rollibus est réservé

- ✓ aux personnes handicapées, obligées à se déplacer en fauteuil roulant et habitant, soit la Ville de Luxembourg, soit une commune consentant à subvenir aux dépenses afférentes. Le service dans ces communes est seulement assuré en cas de disponibilité d'un bus, respectivement d'accord en ce qui concerne les frais afférents.
- ✓ Déplacements occasionnels, à l'exclusion de toute course à caractère régulier (transport domicile-lieu de travail/école et retour)





flexibus
kënnst wéi bestallt

Flexibus

Circule sur l'ensemble du territoire de la Commune de Hesperange, du lundi au vendredi de 8h00 à 16h45.

Composez gratuitement le numéro au plus tard 30 minutes avant l'heure de départ souhaité.

 **621 830 830**

Prix du trajet : 1 €

Gratuit à partir de mars 2020

Adapto

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.

Renseignements : Adapto

www.adapto.lu

CIRCULER EN BUS



Carte de stationnement pour personnes handicapées

Avec cette carte de stationnement, les personnes handicapées peuvent se garer sur les emplacements spécialement prévus pour elles. La demande se fait par formulaire accompagné d'un certificat médical auprès du ministère du Développement durable et des infrastructures.

Renseignements : Ministère du Développement Durable et des Infrastructures

(Service de la Circulation)

L-2938 LUXEMBOURG

 **24 78 44 00**

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
B.P. 10, L-2010 LUXEMBOURG

 **24 78 46 00**





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.:



Le Sport à tout âge

Chaque année, la Commune de Hesperange propose des cours de gymnastique « Turnen fir den 3. Alter ».

Les cours ont lieu chaque jeudi de 9h00 à 10h00 à l'école fondamentale de Fentange. Les inscriptions ont lieu de mi-juin à fin juillet.

Pour les inscriptions, veuillez consulter le bulletin communal « BUET » distribué vers la mi-juin ou bien contacter la Commune de Hesperange.

Renseignements :

Chantal Bernard

 **36 08 08 2231**

Martine Wagner

 **36 08 08 2230**



LOISIRS



Cours du soir

Cours de poterie/ expression artistique

La Commune de Hesperange organise chaque année des cours de poterie ainsi que des cours d'expression artistique.

Les inscriptions ont lieu de mi-juin à fin juillet.

Pour les inscriptions, veuillez consulter le bulletin communal « BUET » distribué vers la mi-juin à tous les ménages ou bien contacter la Commune de Hesperange.

Renseignements : Chantal Bernard
Martine Wagner

 **36 08 08 2231**
 **36 08 08 2230**



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 : Mme Margot Tremuth, Présidente

 **36 83 10**
 **621 235 475**





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.





La vieillesse c'est quand on commence à dire :
« Jamais je ne me suis senti aussi jeune ».

Jules Renard, (30 septembre 1897)



www.hesperange.lu