



Gutt liewen am Alter

eine Leitfaden für Senioren in Hesperingen





Production : barth&design
Impression : WePrint
Edition 2019



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 erste 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

Sozialschöffen

Marc Lies

Bürgermeister



KONTAKTE GEMEINDE HESPERINGEN



36 08 08 230/231 Sekretariate CE

Wichtige Nummern auf einen Blick

112	Notfall	5
113	Polizei	5
36 08 08 2201	Sozialamt	6
36 08 08 2484/2485	Service Aris	6
2478 6060	Pflegeversicherung	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	Patientenvertretung	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	Essen auf Rädern	16
36 04 78-1	RBS – Zentrum für Altersfragen	16
36 04 78-35/36	Activ 60+	17
36 04 78 -44	Koordinatorin Club Senior	17
24 83 61 1	CIGL / Cigliotheik 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	Versorgungsprämie/ Lebenserhaltungskostenzuschuss	23
36 08 08 2440	Reebou	24
4796 2888	Rollibus	25
621 830 830	Flexibus	25
2478 4400	Parkausweis für Behinderte	27
2478 4600	Behindertenausweis	27
36 08 08 2230/2231	Turnen fir den 3. Alter / Abendkurse	28
36 63 10	Amiperas	29

WICHTIGE TELEFONNUMMERN



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;
- ✓ Notfall-Schlossereien;
- ✓ Fehlerbehebungsdienste.

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) ersetzt das garantierte Mindesteinkommen (RMG) und erfüllt den Zweck, einkommensschwachen Haushalten zu helfen.

Informationen: Service REVIS
476, rte de Thionville
L-5886 HESPERANGE
 **36 08 08 22 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 Gehäuse anpassungen.
- Für die zu Hause lebende unterhaltsberechtigten Person kann die Deckung anstelle von Sachleistungen auch Geldleistungen umfassen.

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

125, rte d'Esch, L-2974 LUXEMBURG

Helpline Montag bis Freitag von 9.00 à 11.00 et de 14.00 à 16.00

 **247 86 060**

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:  **247 86 000**

Helpline SOS Alzheimer

Die „Association Luxembourg 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
 **26 432 432** (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:  **26 007-1**
email : info@alzheimer.lu www.alzheimer.lu



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





45 45 45 SOS Détresse

„Mir hëllef an 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

1 b, 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



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



„Téléalarme“ – 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 „Telealarm“-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

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

 **366 466-1**

Öffnungszeiten:

9.00-12.00 Uhr und 14.00-16.30 Uhr

Beratung nur nach Vereinbarung

email : info@iha.lu

www.info-handicap.lu

WICHTIGE TELEFONNUMMERN



Pflege- und Betreuungszentren



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



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: Romain Wagner
Thierry Kreins

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



CENTER FIR
ALTERSFROEN

RBS-Zentrum für Altersfragen

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

Informationen: RBS

20, rue de Contern, L-5955 ITZIG

 **36 04 78 - 1**

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, von 8.00 bis 17.00 Uhr

WICHTIGE TELEFONNUMMERN



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: RBS

Nadine Berchem

Joëlle Erpelding

email : activ60@rbs.lu

 **36 04 78 35**

 **36 04 78 36**



Club Senior

Derzeit gibt es 19 „Club Senior“ im ganzen Land. Diese richten sich an Erwachsene ab 50, die ihren Übergang vom Berufsleben in ein neues ebenso aktives Leben ohne Druck und Zwänge voraussehen und planen.

Neben der Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen, finden sie hier ein breites Spektrum an Aktivitäten in den unterschiedlichsten Bereichen: Weiterbildung, Sport, Kultur, soziale und solidarische Entwicklung. Kurz gesagt, diese Strukturen bieten den idealen Rahmen für all diejenigen, die sich für einen glücklichen und erfüllten Ruhestand entschieden haben.

Coordinatrice : Nadia Bemtgen

email : bemtgen@rbs.lu

 **36 04 78-44**



Centre d'Initiative et de Gestion Local
Hesperange

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

Ziel des Cigl ist es, bei Menschen über 60 Jahren kleinere Reparaturen und Reparaturen zu Hause durchzuführen, wie z.B.

- ✓ 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 Schreinerei, 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: 8.30 – 12.00 und von 12.30 bis 16.30

email : info@ciglhesperange.lu



WICHTIGE TELEFONNUMMERN



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 Kochnische. Wie bei allen SERVIOR-Zentren gehört ein elektrisch verstellbares Pflegebett mit Nachttisch zur Grundausstattung. 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.



WICHTIGE TELEFONNUMMERN



Weitere Einrichtungen
des Zentrums sind::



- ✓ Eine Cafeteria;
- ✓ Eine Kapelle;
- ✓ Ein Laden;
- ✓ Ein Friseursalon;
- ✓ Ein Restaurant;
- ✓ Eine multifunktionale Festhalle;
- ✓ Eine Turnhalle;
- ✓ Ein Pediküre-Salon.

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.

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

 **26 844 844**

email : cipa.howald@servior.lu





Omega 90

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“.

Informationen:

 **29 77 89-1**

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



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.



Anne-Marie Probst :

36 08 08 2482

Dienst: Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag den ganzen Tag über.
(Zuständigkeitsbereich: Hesperange-Itzig)

Anna Marques :

36 08 08 2481

Dienst: Montag, Mittwoch den ganzen Tag, Dienstag, Donnerstag und Freitagmorgen.
(Zuständigkeitsbereich: Alzingen- Fentange- Itzig)

Uschi Erasme :

36 08 08 2480

Dienst: Montag bis Freitag
(Zuständigkeitsbereich: Howald-Alzingen)

Versorgungsprämie

Die Versorgungsprämie wird an Rentenempfänger 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



Reebou – „Plate forme d'échange“

Wir sind eine ständig wachsende Gemeinschaft von Menschen jeden Alters und jeder Gesellschaftsschicht, die sich gegenseitig helfen will, indem Dienstleistungen, Arbeit oder sogar Gegenstände ausgetauscht werden können.

Funktionsweise:

- ✓ Aufbau einer Austauschplattform;
- ✓ Jedes Mitglied registriert sich, erstellt sein Konto und listet die Art der Dienstleistungen auf, die es erbringen und erhalten möchte.

Ziele:

- ✓ Förderung und/oder Wiederherstellung sozialer Beziehungen zwischen Nachbarn und Mitbürgern (alle Generationen und Nationalitäten zusammen) in derselben Gemeinde;
- ✓ Bekämpfung der Ausgrenzung und Isolation bestimmter Menschen (Senioren, Behinderte, Ausländer, Alleinerziehende usw.);
- ✓ Erhaltung und Stärkung des sozialen Zusammenhalts durch die Wiederentdeckung von Grundwerten wie Solidarität, gegenseitige Hilfe, Respekt und die aufrichtige Sorge um andere....

Informationen:

 **36 08 08 2440**


email : info@reebou.hesperange.lu

www.reebou.hesperange.lu





Rollibus

Die AVL bieten auch den «Rollibus» an, der unter der Nummer  **4796-2888** gebucht werden kann - exklusiv für Menschen mit körperlichen Behinderungen, die einen Rollstuhl benutzen müssen und gegebenenfalls ihre Betreuer. Der Fahrer hilft der behinderten Person beim Ein- und Aussteigen aus dem Bus.

Zeiten: Freitag von 7:30 bis 22.00 Uhr (Nacht)
die anderen Tage der Woche : 7:00 bis 20:30 Uhr
Sonn- und Feiertage von 7.00 bis 20.00 Uhr

Le Rollibus est réservé

- ✓ Behinderte Menschen, die im Rollstuhl reisen müssen und entweder in der Stadt Luxemburg oder in einer Gemeinde leben, die bereit ist, die damit verbundenen Kosten zu tragen. Der Service in diesen Gemeinden wird nur dann angeboten, wenn ein Bus zur Verfügung steht oder wenn eine Einigung über die damit verbundenen Kosten besteht.
- ✓ Gelegentliche Reisen, ausgenommen reguläre Strecken (Hin-Rückfahrt Arbeitsplatz/Schule).





Flexibus

Fährt in der Gemeinde Hesperingen, von Montag bis Freitag von 8:00 bis 16:45 Uhr und Samstag von 9.00 bis 16.00 Uhr

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

 **621 830 830**

Preis der Fahrt: 1 €

Kostenlos ab März 2020

Adapto³

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.

Informationen: Adapto
www.adapto.lu

CIRCULER EN BUS



Parkausweis für Behinderte

Mit diesem Parkausweis können Menschen mit Behinderungen auf speziell für sie eingerichteten Parkplätzen parken. Der Antrag wird mittels eines Formulars gestellt, dem ein ärztliches Attest des Ministeriums für nachhaltige Entwicklung und Infrastruktur beigelegt ist

Informationen: Ministerium für nachhaltige Entwicklung und Infrastruktur

(Verkehrsdienste)

L-2938 LUXEMBURG

 **24 78 44 00**



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 „Biergeramt“ durch Ausfüllen eines Formulars und Einreichen von zwei Passfotos angefordert werden.

Informationen: Innenministerium
Postfach 10, L-2010 LUXEMBURG

 **24 78 46 00**



CELO

Das Multifunktionsgebäude CELO hat 4 verschiedene Funktionen:

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



Sport in jedem Alter

„Turnen für den 3. Alter“

Die Gemeinde Hesperingen bietet jedes Jahr einen Gymnastikkurs für Senioren an, der jeweils donnerstags von 9 bis 10 Uhr in der Grundschule Fentingen stattfindet (außer während den Schulferien). Die Anmeldungen erfolgen von Mitte Juni bis Ende Juli, mittels eines Einschreibeformulars, das Sie im kommunalen Bulletin «BUET» vom Juni finden.

Informationen: Chantal Bernard

Martine Wagner

☎ 36 08 08 2231

☎ 36 08 08 2230



FREIZEIT



Abendkurse

Töpfer- und Malkurse

Die Gemeinde Hesperingen bietet jedes Jahr Töpfer- und Malkurse an. Die Anmeldungen erfolgen von Mitte Juni bis Ende Juli mittels eines Einschreibformulars, das Sie im kommunalen Bulletin «BUET» vom Juni finden.

Informationen:

Chantal Bernard

 **36 08 08 2231**

Martine Wagner

 **36 08 08 2230**



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:

Mme Margot Tremuth, Présidente

 **36 83 10**

 **621 235 475**





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.





**Altern ist wenn man anfängt zu sagen:
"Ich habe mich noch nie so jung gefühlt".**

Jules Renard, (30. September 1897)



www.hesperange.lu