

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng

eis gemeng

: LEITFADEN FÜR SENIOREN

NÜTZLICHE INFORMATIONEN



AUSGABE
2024

INHALT

Vorwort	2
Club Aktiv+ deForum	4
Kommunaler Aktionsplan für Senioren	5
Notfälle	6
Rettungsdienst/Feuerwehr	
Polizei	
Kommissariat Réiserbann - Dienststelle Bettemburg	
Feuerwehr und Rettungsdienst Bettemburg	
Krankenhaus mit Bereitschaftsdienst	
Helpline Santé	
Pflege und Gesundheit	9
Apotheken	10
Apothekennotdienst	
Pharmacie du Trèfle	
Pharmacie Um Bechel	
Häusliche Hilfe und Pflege	11
Stéftung Hëllef Doheem	
Help - aides et soins	
Päiperléck SARL	
Téléalarm - Sécher Doheem	
Tagesstätte EdenGreen	
Essen auf Rädern / an de wisen	
Wohnen	13
Seniorenresidenz „an de wisen“	
Foyer Sainte Elisabeth - Elisabeth Senior	
Résidence EdenGreen	

Dienstleistungen des CIGL 14

PROXI Bus
PROXI Gartenarbeit
PROXI Pannenhilfe
PROXI Recycling
PROXI Schneeräumen und Streuen
PROXI Laubsammeln
PROXI Reinigung der Gräber
Gemeinschaftsgarten

Mobilität 18

Eisen e-Bus
PROXI Bus
Vël'OK Régional – Kostenloser E-Bike-Verleih

Hilfen 21

Senior+
Dienststelle für Chancengleichheit
Gemeinsames Sozialamt Bettembourg, Roeser und Frisingen
Beratende Kommission für Senioren und Inklusion
Beratende Kommission für Chancengleichheit und sozialen Zusammenhalt
Monat der Senioren

Freizeit 25

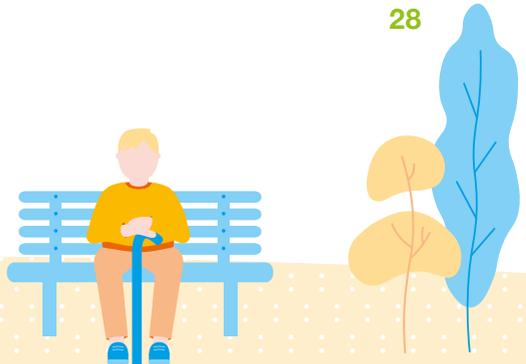
Freizeitsport 26

Best Agers 55+
Club Aktiv+
Amiperas Bettembourg

Smartphone-Kurse für Senioren im Einzelunterricht 27

Nationale Angebote 28

GERO ASBL
Senioren-Telefon
Die Pflegeversicherung



VORWORT



Nach der ersten Ausgabe des Leitfadens für Senioren der Gemeinde Bettemburg im letzten Jahr, verfügen Sie jetzt über die zweite, ergänzte und aktualisierte Ausgabe.

Der Zweck des Leitfadens ist es, die vielen Angebote für Senioren in einem Dokument zusammenzufassen, damit Sie bei Bedarf schnell darauf zugreifen können. Bewahren Sie diese Broschüre deshalb bis zur

Veröffentlichung der nächsten Ausgabe auf.

Falls Sie weitere Informationen wünschen, kontaktieren Sie gerne die Dienststelle für Chancengleichheit. So können Ihre Anliegen in der nächsten Ausgabe berücksichtigt werden, um den Leitfaden noch ausführlicher zu gestalten.

JEAN MARIE JANS

Für den Seniorenbereich zuständiger Schöffe

BETTEMBURG: IM EINSATZ FÜR SENIOREN



CLUB AKTIV+

deForum

Der Club Aktiv+ ist ein Treffpunkt, der in erster Linie zum Wohlbefinden der Senioren beiträgt, aber auch allen anderen offen steht.

Der Club Aktiv+ in Bettemburg zeichnet sich durch einen proaktiven Ansatz aus, der darauf abzielt, sozialer Isolation vorzubeugen, den Austausch zwischen den Generationen zu fördern, die Interkulturalität zu unterstützen und das Konzept des „aktiven Alterns“ zu fördern.

In Partnerschaft mit der Gemeinde Leudelingen und mit Unterstützung des Ministeriums für Familie, Solidarität, Zusammenleben und Unterbringung von Flüchtlingen wird der Club Aktiv+ von der Elisabeth-Gruppe verwaltet.

deForum

 **41, Route de Luxembourg
L-3253 Bettemburg**

 **deforum.lu**

 **51 16 06 8001**

clubaktiv 

Seit der Eröffnung des ersten Clubs im Jahr 1999 hat sich das Netzwerk stetig weiterentwickelt. Derzeit gibt es 23 Clubs, die 83 Gemeinden abdecken.

Alle Club Aktiv+ präsentieren sich auf **clubaktivplus.lu**

KOMMUNALER AKTIONS- PLAN FÜR SENIOREN

Den digitalen Plan finden Sie unter dem Link:
bei-eis.lu/PlanSeniors

oder über diesen QR-Code:

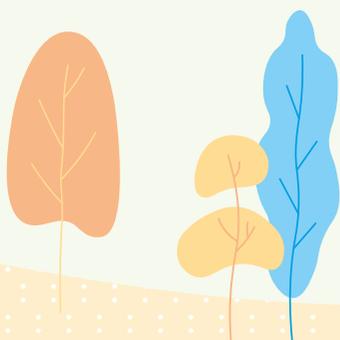


+ INFOS

Eine gedruckte Version kann bei der Dienststelle für Chancengleichheit bestellt werden: entweder per E-Mail an egalite@bettembourg.lu oder unter der Telefonnummer 51 80 80 2264.



NOTFÄLLE



Rettungsdienst/Feuerwehr 112

Polizei 113

Kommissariat Réiserbann – Dienststelle Bettemburg

 **33, Rue de l'Indépendance**
L-3238 Bettemburg

 **24 46 11-000**

 **police.reiserbann@police.etat.lu**

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 13 bis 15 Uhr und nach Vereinbarung.
Die Polizei empfiehlt in allen nicht dringenden Fällen eine
vorherige Terminvereinbarung.

Einige Formalitäten (Anzeige erstatten, einen verlorenen
Gegenstand melden usw.) können online über das
E-Kommissariat erledigt werden.

Feuerwehr und Rettungsdienst (CGDIS) Bettemburg

 **2-4, Rue James-Hilliard Polk**
L-3275 Bettemburg

 **49 77 1-64 00**

Krankenhaus mit Bereitschaftsdienst 24 Std./365 Tage Centre Hospitalier Emile Mayrisch



Rue Emile Mayrisch
L-4240 Esch-sur-Alzette



57 11 73 400

Helpline Santé



247-65533



sante.public.lu

PFLEGE UND GESUND- HEIT



APOTHEKEN

Apothekennotdienst

 pharmacie.lu/service-de-garde/

 contact@pharmacie.lu

Pharmacie du Trèfle

 25-27, Route d'Esch
L-3230 Bettemburg

 51 13 05

 bauerpharm@gmail.com

Öffnungszeiten:

Montag-Freitag: 8.15-12.30 Uhr und 13.30-18.30 Uhr

Samstag: 8.30-12.30 Uhr

Pharmacie Um Bechel

 22, Route de Mondorf
L-3260 Bettemburg

 52 62 57

Öffnungszeiten:

Montag-Freitag: 8.30-12 Uhr und 13.30-18 Uhr

Samstag: 8.30-12 Uhr

HÄUSLICHE HILFE UND PFLEGE

Stiftung Hëllef Doheem

 40 20 80

 shd.lu

Help – Aides et soins

 26 70 26

 info@help.lu

 help.lu/fr

Päiperléck SARL

 24 25

 info@paiperleck.lu

 paiperleck.lu/de

+ INFOS

Komplette Liste der Pflegedienste:

 247-86 000

 luxsenior.lu

Téléalarme – Sécher Doheem

 26 32 66

 info@shd.lu

 shd.lu

Tagesstätte EdenGreen

 21, Rue Michel Lentz L-3251 Bettembourg

 24 25 42 10

 cpg.bettembourg@paiperleck.lu

 paiperleck.lu

Öffnungszeiten:

Montag-Freitag: 8.30 bis 17 Uhr

Essen auf Rädern/ an de wisen

 51 77 11 - 1

 contact.andewisen.lu@sodexo.com

 andewisen.lu

Täglich werden zwei Menüs angeboten, die in Warmhalteboxen geliefert werden. Das Menü besteht aus einer Suppe, einem Hauptgericht und einem Nachtisch.

Jeden Samstag wird der Speiseplan für die kommende Woche ausgegeben. Der Preis für eine Mahlzeit pro Tag beträgt 13 €. Die Bezahlung erfolgt nach monatlicher Abrechnung.

WOHNEN

Seniorenresidenz „an de wisen“

 75, Rue Charles Jacquinot,
L-3241 Bettemburg

 51 77 11 1

 contact.andewisen.lu@sodexo.com

 an-de-wisen.sodexoseniors.lu

Foyer Sainte Elisabeth – Elisabeth Senior

 4, Rue de la Tannerie
L-3288 Bettemburg

 51 16 06 1

 fseb@elisabeth.lu

 elisabeth.lu/foyer-ste-elisabeth

Résidence EdenGreen

 15, Rue Michel Lentz
L-3251 Bettemburg

 Syndicat des copropriétaires

DIENSTLEIS- TUNGEN DES CIGL



PROXI Bus

Der Dienst PROXI Bus hat zum Ziel, Personen über 60 Jahre ohne Mobilitätsprobleme auf ihren Wegen innerhalb der Gemeinde Bettemburg zu begleiten und zu befördern. Auf diese Weise sollen sie bei ihren täglichen Besorgungen unterstützt und aus der sozialen Isolation befreit werden.

Bitte vereinbaren Sie bis 24 Stunden im Voraus einen Termin. Dieses Angebot unterliegt besonderen Bedingungen.

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag, von 8 bis 18 Uhr

Kostenlos

PROXI Gartenarbeit

Unser PROXI-Gartenteam hilft Ihnen bei der Pflege Ihres Gartens: Rasen mähen, Hecken und Bäume schneiden, die Terrasse mit dem Hochdruckreiniger säubern, den Boden fräsen oder Unkraut jäten.

Preis inkl. MwSt.*: 20 €/Stunde/Person

*Anfahrt und Maschinen inklusive.

PROXI Pannenhilfe

Nutzen Sie den Service PROXI Pannenhilfe für kleine Wartungs- und Reparaturarbeiten bei Ihnen zu Hause.

Preis inkl. MwSt.: 20 €/Stunde/Person

PROXI Recycling

Auf Wunsch unterstützt Sie unser PROXI-Recycling-Team bei der Sortierung und dem Transport Ihrer wiederverwertbaren Abfälle zum STEP.

Gemäß den Regeln des STEP ist das Abfallvolumen auf 1 m³ pro Haushalt begrenzt. Außerdem müssen Sie eine gültige STEP-Karte besitzen.

**Preis inkl. MwSt.: 20 € für die Fahrt + 20 €/Stunde/Person
(für das Sortieren)**

PROXI Schneeräumen und Streuen

Nach Anmeldung steht dieser Service automatisch für die gesamte Wintersaison vom 1. November bis zum 31. März zur Verfügung. Der Streu- und Räumdienst findet montags bis freitags von 8 bis 16 Uhr statt. Um den Service für alle Kunden zu gewährleisten, wird bei Schneefall zunächst der Weg vom Haupteingang bis zum Briefkasten sowie der Gehweg geräumt.

**Preis inkl. MwSt.: 20 €/Tag (bei Inanspruchnahme,
max. 2 Besuche pro Tag)**

PROXI Laubsammeln

Nach dem Laubfall befreien die PROXI-Teams auf Wunsch Ihren Garten, Ihre Auffahrt, Ihre Garage oder Ihren Gehweg von Blättern.

Preis inkl. MwSt.: 20 €/Stunde/Person

PROXI Reinigung der Gräber

Zu Allerheiligen und Ostern (aber nicht nur dann) können Sie die PROXI-Teams mit der Reinigung Ihrer Gräber auf den Friedhöfen Bettemburg, Nörtzingen und Hüncheringen beauftragen.

Preis inkl. MwSt.: 20 €/Konzession

Gemeinschaftsgarten

Der Gemeinschaftsgarten Bettemburg wurde 2015 auf Initiative der Gemeinde Bettemburg gegründet. Er wird in Partnerschaft mit der „**Jacquinotsgaart – Jardinons ensemble a.s.b.l.**“ und dem **CIGL Bettemburg** verwaltet. Die Gärtner haben den ehemaligen Campingplatz der Gemeinde übernommen, um ihn in einen Bio-Gemüsegarten nach dem Prinzip der Permakultur umzuwandeln.

Das Angebot steht allen offen, egal ob sie in der Gemeinde wohnen oder nicht. Jeder beteiligt sich nach seinen zeitlichen Möglichkeiten, seiner körperlichen Verfassung und seinen Wünschen.

+ INFOS

**Weitere Informationen zu den
Dienstleistungen des CIGL: T. 26 51 05 76.**

MOBILITÄT



Eisen e-Bus

Das Prinzip ist einfach: Der Eisen e-Bus holt Sie auf Wunsch von zu Hause ab, bringt Sie zu einer Adresse Ihrer Wahl auf dem Gebiet der Gemeinde Bettemburg. und bringt Sie auf Wunsch auch wieder nach Hause.

Buchen Sie so früh wie möglich, spätestens 45 Minuten vor der gewünschten Abfahrtszeit. Diese wird bei der Reservierung bestätigt. Da Ihre Fahrt mit der Fahrt anderer Fahrgäste kombiniert wird, kann sich die Abfahrtszeit um 10 Minuten verschieben.

Öffnungszeiten:

Montag-Freitag: 6-19 Uhr

Samstag: 9-18 Uhr

Kostenlos

 **51 80 80-2880**

PROXI Bus

Der Dienst PROXI Bus hat zum Ziel, Personen über 60 Jahre ohne Mobilitätsprobleme auf ihren Wegen innerhalb der Gemeinde Bettemburg zu begleiten und zu befördern. Auf diese Weise sollen sie bei ihren täglichen Besorgungen unterstützt und aus der sozialen Isolation befreit werden.

Bitte vereinbaren Sie bis 24 Stunden im Voraus einen Termin. Dieses Angebot unterliegt besonderen Bedingungen.

Öffnungszeiten:

Montag-Freitag: 8-18 Uhr

Kostenlos

 **26 51 05 76 (CIGL)**

Vël'OK Régional – Kostenloser E-Bike-Verleih

Vël'OK ist ein regionales Projekt, das in den teilnehmenden Gemeinden kostenlos E-Bikes zur Verfügung stellt. Derzeit sind dies Esch-sur-Alzette, Bettemburg, Differdingen, Düdelingen, Sassenheim und Schifflingen.

Die Anmeldung erfolgt schnell und einfach in nur drei Schritten.

- 1 Begeben Sie sich mit den folgenden Unterlagen zum Biergerzenter oder zu einer der anderen Anmeldestellen, die auf den Ortsplänen der Gemeinden angegeben sind:
 - eine Kopie Ihres Personalausweises,
 - eine Kopie Ihrer Bankkarte (IBAN),
 - eine mKaart.
-

- 2 Wenn Sie keine mKaart oder E-GO-Karte haben, können Sie eine vor Ort oder in einer der „Mobilitéit“-Stellen erhalten.
-

- 3 Dort müssen Sie ein Anmeldeformular ausfüllen und eine Einzugsermächtigung in Höhe von 150 € unterschreiben. Dieser Betrag gilt als Kautions für den Fall, dass das Vël'OK nicht zurückgegeben wird.

HILFEN



Senior+

Das Projekt „Senior +“ wurde 2016 in Zusammenarbeit mit der Stiftung „Hëllef Doheem“ und dem Sozialamt der Gemeinde ins Leben gerufen.

Ziel ist es, die Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern und ihrer sozialen Isolation vorzubeugen, indem kostenlose Unterstützung und gezielte Beratung durch professionelle Partner angeboten werden. Das Angebot umfasst folgende Bereiche:

- Gesundheitswesen
- Mobilität
- Beratung über technische Hilfsmittel
- Essen auf Rädern
- Informationen über Freizeit-, Kultur- und Bewegungsangebote für Senioren
- Hilfe bei Behördengängen
- Nützliche Informationsstellen
- Kontakte zwischen Senioren
- Beteiligung an generationsübergreifenden Projekten
- Hilfe bei persönlichen oder sozialen Problemen

Das Projekt richtet sich an alle Einwohner der Gemeinde ab 65 Jahren.

Die Gemeinde finanziert pro Person durchschnittlich drei Beratungen pro Jahr.

Kostenlos



40 20 80-2500



shd.lu

Dienststelle für Chancengleichheit



Lotti Stemper



Déborah Semedo



51 80 80-2264



egalite@bettembourg.lu

Gemeinsames Sozialamt Bettemburg, Roeser und Frisingen



11, Rue James-Hilliard Polk
L-3275 Bettemburg



26 51 66 1



osc@oscbfr.lu



oscbfr.lu

Beratende Kommission für Senioren und Inklusion

Beratende Kommission für Chancengleichheit und sozialen Zusammenhalt

Die beiden Kommissionen beraten zu Themen in den Bereichen Senioren, Jugend, Barrierefreiheit und Gleichstellung und organisieren in diesem Zusammenhang eine Reihe von Veranstaltungen.

Monat der Senioren

Sich austauschen und aktiv sein.

Seit vielen Jahren widmet die Gemeinde den Monat Oktober den Senioren. Es gibt Filmvorführungen, Schulungen, Workshops, Wanderungen und vieles mehr.

Das Programm wird in der Gemeindebroschüre *Beetebuerg Life*, sowie in der Broschüre des Club Aktiv+ deForum veröffentlicht.

FREIZEIT



FREIZEITSPORT

Best Agers 55+

 Schwimmzentrum „An der Schwemm“
10, Rue James-Hilliard Polk
L-3275 Bettemburg

 265 295-1

 sport@schwemm.lu

 an-der-schwemm.lu/fr/sport-loisir

Club Aktiv+

 41, Route de Luxembourg
L-3253 Bettemburg

 deforum.lu

 51 16 06 8001

Amiperas Bettembourg

 9, Rue James-Hilliard Polk
L-3275 Bettemburg

 621 198 914

 amiperasb@gmail.com

 amiperas.lu

SMARTPHONE-KURSE FÜR SENIOREN IM EINZELUNTERRICHT

Das Smartphone ist heutzutage ein fast unverzichtbares Kommunikationsmittel, das gerade für ältere Menschen sehr nützlich ist.

Die große Anzahl an Apps auf einem Smartphone erschwert jedoch den Umgang mit dem Gerät. Aus diesem Grund bietet die Gemeinde individuelle Schulungen für Senioren an.

Um einen Termin zu vereinbaren, wenden Sie sich bitte an:

 **Marc Küntzinger**

 **51 80 80-2278 oder 51 80 80-2871**

 **marc.kuentzinger@bettembourg.lu**

NÜTZLICHE TELEFONNUMMERN

SUDENERGIE S.A. NOTDIENST GAS

 **55 66 55 66**

CREOS NOTDIENST ELEKTRIZITÄT

 **80 02 99 00**

NOTDIENST TRINKWASSER

 **51 80 80-2859**

NATIONALE ANGEBOTE



GERO ASBL

Die Lebensentwürfe, Wünsche und Erwartungen älterer Menschen sind ebenso vielfältig wie die Chancen und Herausforderungen, mit denen sie in einer sich ständig wandelnden Gesellschaft konfrontiert sind.

Gero versteht sich als eine lebendige Plattform des Lernens, der aktiven Beteiligung und des Austausches, die zugleich offen ist für die Entwicklung neuer Ideen und die Umsetzung innovativer Projekte auf nationaler und internationaler Ebene.

Gero bietet auch die Kaart 60+ an, die weit mehr als Vergünstigungen und Rabatte bietet:

- Sie erhalten Sonderkonditionen und Ermäßigungen bei über 110 Partnern im ganzen Land (die Liste der Partner wird regelmäßig aktualisiert),
- viermal jährlich das Magazin geroAKTIV,
- verschiedene kostenlose Veranstaltungen nur für Karteninhaber.

Preis: 12 €/Jahr/Person, 15 €/Jahr/Paar



**20, Rue de Contern
L-5955 Itzig**



36 04 78-1



gero.lu

Senioren-Telefon

Das Senioren-Telefon ist ein Angebot des Ministeriums für Familie, Integration und die Großregion. Es informiert und berät ältere Menschen, ihre Angehörigen und andere Interessierte zu allen Fragen rund um folgende Themen:

- Einrichtungen und Angebote für Senioren,
- zum Thema Älterwerden,
- Sozialleistungen,
- Freizeitangebote für Senioren,
- Betreuung von Senioren durch einen Dienst oder eine Einrichtung.

Das Senioren-Telefon nimmt auch alle Beschwerden oder Reklamationen entgegen, die im Zusammenhang mit Einrichtungen oder Dienstleistungen für ältere Menschen geäußert werden.

Die Mitarbeiter des Ministeriums beraten Sie auf Luxemburgisch, Deutsch oder Französisch.

Der Dienst ist werktags von 8.30 bis 11.30 Uhr besetzt. Außerhalb dieser Zeiten können Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen.

+ INFOS

 247-86 000

 senioren@fm.etat.lu

 luxsenior.lu

Die Pflegeversicherung

Die Pflegeversicherung übernimmt die Kosten für die notwendige Hilfe und Pflege pflegebedürftiger Personen zu Hause oder in einer Einrichtung.

Die Pflegebedürftigkeit muss für einen Zeitraum von mindestens 6 Monaten bestehen oder unumkehrbar sein:

- Sie haben wegen einer körperlichen, geistigen oder psychischen Krankheit oder Behinderung einen erheblichen und regelmäßigen Hilfebedarf bei den Aktivitäten des täglichen Lebens (Hilfe bei der Körperhygiene, beim Toilettengang, bei der Ernährung, beim An- und Auskleiden und bei der Mobilität);
- Sie benötigen technische Hilfen, Anpassungen im Auto oder in der Wohnung unabhängig davon, ob Sie Hilfe bei den Aktivitäten des täglichen Lebens benötigen.

+ INFOS

Bewertungs- und Kontrollbehörde der Pflegeversicherung **Helpline Sekretariat**

 **247-86060**

 **secretariat@ad.etat.lu**

Helpline Technische Hilfsmittel

 **247-86040**

 **helpline.at.lo@ad.etat.lu**

 **assurance-dependance.lu**

NOTIZEN

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.