

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng

eis gemeng

: GUIDE POUR SENIORS

LES INFORMATIONS UTILES



ÉDITION
2023

PRÉFACE

L'étude menée en 2021 auprès des citoyens âgés d'au moins 65 ans avait comme objectif de mettre en place le plan communal d'action pour seniors.

Ce plan est entretemps achevé et disponible. Sa mise en œuvre est accompagnée par la Commission de la cohésion sociale.

L'analyse profonde avait notamment révélé les coups de cœur suivants:

- mettre en place un Club Senior,
- mettre à disposition une plateforme dédiée à la vie sociale,
- publier un guide regroupant les informations importantes pour les seniors.

Le collège échevinal est dans l'heureuse situation d'avoir pu satisfaire à chacune de ces demandes:

- le Club Senior «De Forum» est sur le point d'être finalisé,
- la plateforme LOCO-Bubbles est déjà à disposition de tous les citoyens de la commune,
- le présent guide est maintenant publié et vous le tenez en main.

Des réponses à d'autres demandes sont prévues dans le cadre du plan communal d'action, qui sera exécuté dans les mois et années à venir.



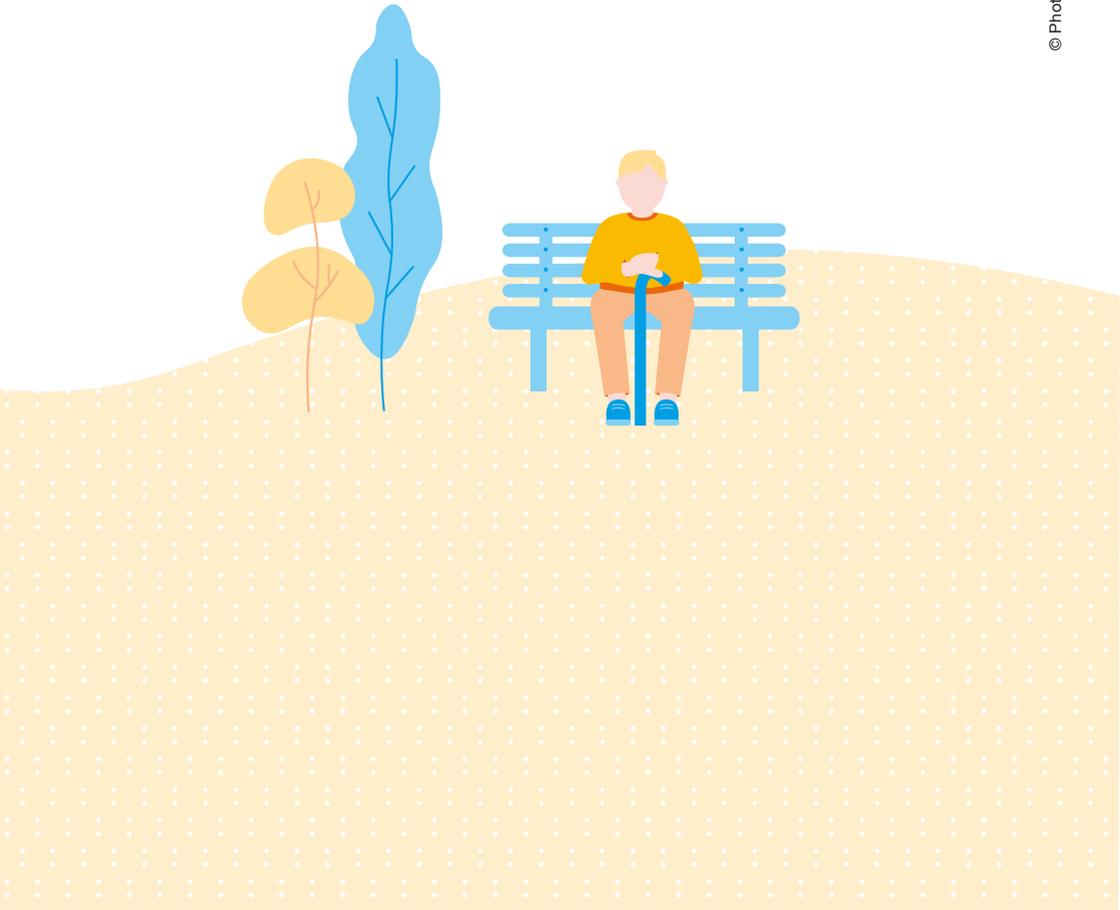
Les offres destinées aux seniors sont nombreuses et le présent guide – édition 2023 – peut être conservé jusqu'à la publication de la prochaine édition 2024.

Si vous souhaitez y trouver d'autres renseignements encore, n'hésitez pas à le faire savoir au Service à l'égalité des chances.

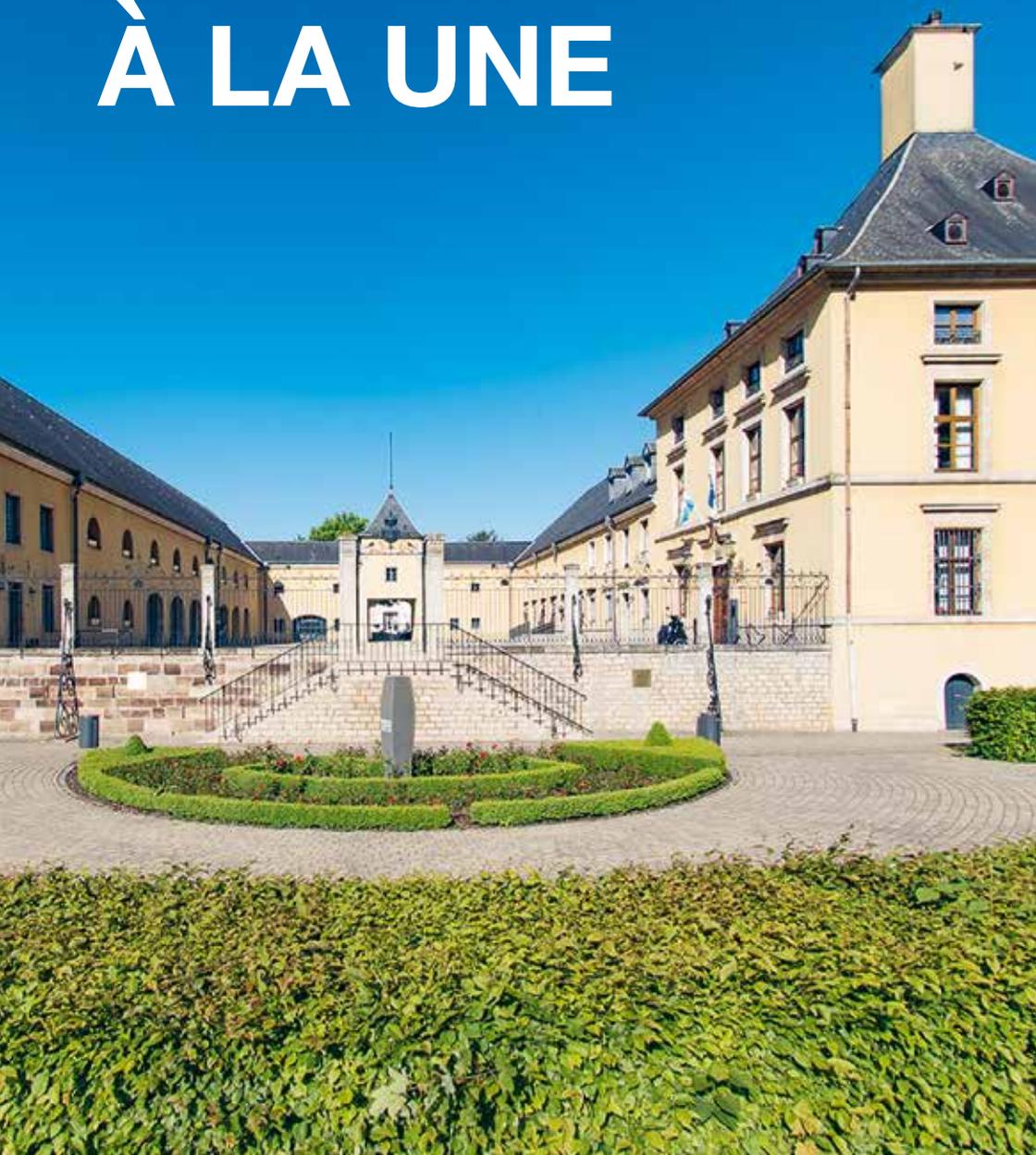
Ainsi, la prochaine édition pourra en tenir compte et améliorer encore le service rendu par le guide.

JEAN MARIE JANS

Échevin ayant le Service aux seniors dans ses attributions



BETTEMBOURG: LES SENIORS À LA UNE



CLUB SENIOR DE FORUM

Le Club Senior doit être un lieu de rencontre qui contribuera au bien-être en priorité des personnes seniors, mais ouvert à tout le monde.

Le Club Senior de Bettembourg se caractérise notamment par une approche de prévention contre l'isolement social, inter-générationnelle, d'interculturalité ainsi que de l'«active ageing».

Le Club Senior est mis en place en partenariat avec la commune de Leudelange et avec le soutien du ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région. Le groupe Elisabeth en est le gestionnaire.

(Sous réserve de l'obtention définitive de l'agrément par le ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région.)

Ouverture prévue au printemps 2023

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

 **deforum.lu**

 **51 16 06 8001**

Journées Portes Ouvertes

25, 26 et 27 avril 2023

entre 14h et 17h

Aucune inscription n'est nécessaire.

PLAN COMMUNAL D'ACTION POUR SENIORS

Le plan peut être trouvé au format digital à l'adresse:
bei-eis.lu/PlanSeniors

ou par le code QR suivant:

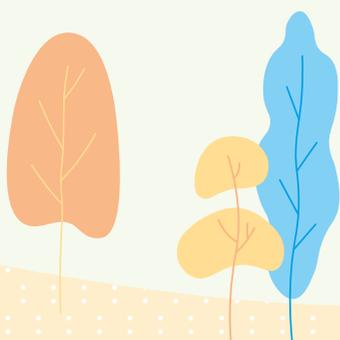


+ INFOS

Il peut également être demandé au format papier au Service à l'égalité des chances: egalite@bettembourg.lu ou par T. 51 80 80 2264.



URGENCES



Ambulances/pompiers 112

Police grand-ducale 113

Commissariat Réiserbann – site Bettembourg

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

 **24 46 11-000**

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

Accueil du public:

13h-15h (du lundi au vendredi) ainsi que sur rendez-vous.

La police recommande de prendre préalablement un rendez-vous pour tous les cas non urgents.

Un certain nombre de démarches (dépôt d'une plainte, déclaration d'un objet perdu...) peuvent être effectuées en ligne grâce à l'e-commissariat.

Centre d'incendie et de secours Bettembourg

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

 **49 77 1-64 00**

Hôpital de garde 24h/24 Centre Hospitalier Emile Mayrisch

 Rue Emile Mayrisch
L-4240 Esch-sur-Alzette

 57 11 73 400

Helpline Santé

 247-65533

 sante.public.lu

SOINS ET SANTÉ



PHARMACIES

Pharmacies de garde

 www.pharmacie.lu/service-de-garde/

 contact@pharmacie.lu

Pharmacie du Trèfle

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

 51 13 05

 bauerpharm@gmail.com

Horaires:

Lundi-vendredi: 8h15-12h30 et 13h30-18h30

Samedi: 8h30-12h30

Pharmacie Um Bechel

 22, Route de Mondorf
L-3260 Bettembourg

 52 62 57

Horaires:

Lundi-vendredi: 8h30-12h et 13h30-18h

Samedi: 8h30-12h

AIDES ET SOINS À DOMICILE

Stëftung 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

Téléalarme – Sécher Doheem

 26 32 66

 info@shd.lu

 shd.lu

Verbandskëscht

☎ 26 36 26 02 03

✉ info@vbk.lu

📄 vbk.lu



HABITER

Résidence pour personnes âgées «an de wisen»

 75, Rue Charles Jacquinet
L-3241 Bettembourg

 51 77 11 1

 contact.andewisen.lu@sodexo.com

 an-de-wisen.sodexoseniors.lu

Foyer Sainte Elisabeth - C.I.P.A. Elisabeth Senior

 4, Rue de la Tannerie
L-3288 Bettembourg

 51 16 06 1

 fseb@elisabeth.lu

 elisabeth.lu/foyer-ste-elisabeth

Résidence EdenGreen

 15, Rue Michel Lentz
L-3251 Bettembourg

 Syndicat des copropriétaires

PROXI SERVICES CIGL



PROXI Bus

De 8h à 18h

Le service PROXI Bus a pour but d'accompagner et de transporter les personnes âgées de plus de 60 ans, sans problèmes de mobilité, dans leurs déplacements à Bettembourg afin de les soutenir dans leurs démarches quotidiennes et de les sortir de l'isolement social.

Ce service gratuit fonctionne sur base de rendez-vous pris 24 heures à l'avance et est soumis à des conditions particulières.

Service gratuit

PROXI Jardinage

L'équipe PROXI Jardinage vous vient en aide dans l'entretien de votre jardin: tonte de la pelouse, taille des haies et des arbres, nettoyage de la terrasse avec le nettoyeur haute pression, fraissage ou encore désherbage.

Prix TVAC*: 15 €/heure/personne

*déplacement et utilisation des machines inclus.

PROXI Dépannage

Profitez du service PROXI Dépannage pour des petits travaux d'entretien et de réparation de votre domicile.

Prix TVAC: 15 €/heure/personne

PROXI Recyclage

Sur demande, notre équipe du PROXI Recyclage vous vient en aide pour le tri et le transport de vos déchets recyclables au STEP.

Conformément au règlement du STEP, le volume des déchets est limité à 1 m³ par ménage et vous devez avoir une carte STEP valide.

Prix TVAC: 15 €/trajet + 15 €/heure/personne (en cas de tri)

PROXI Déneigement et salage

Après inscription, ce service est disponible automatiquement pour toute la saison hivernale du 1^{er} novembre au 31 mars. Le salage et le déneigement seront effectués du lundi au vendredi de 8h à 16h. En cas de neige, afin de pouvoir répondre à toute demande, on procède d'abord au déblayage du chemin de l'entrée principale vers la boîte aux lettres ainsi que du trottoir.

Tarif TVAC: 15 €/journée (en cas d'intervention, au maximum deux passages par jour)

PROXI Ramassage des feuilles

Après la chute des feuilles, les équipes PROXI se chargent, sur demande, de venir débarrasser votre jardin, entrée, garage ou même votre trottoir des feuilles mortes.

Prix TVAC: 15 €/heure/personne

PROXI Nettoyage des tombes

Pour la Toussaint et Pâques (mais pas exclusivement), vous pouvez faire appel aux équipes pour nettoyer vos tombes dans les cimetières de Bettembourg, Noertzange et Huncherange.

Prix TVAC: 15 €/concession

Jardin communautaire

Le jardin communautaire de Bettembourg est né en 2015, à l'initiative de la commune de Bettembourg, en coopération avec la Maison des Jeunes et de la Culture et le Centre d'Initiative et de Gestion Local de Bettembourg. Les jardiniers ont investi l'ancien terrain de camping de la commune afin de le transformer en potager bio, mettant en avant le principe de la permaculture.

L'aventure est ouverte à tous, résidents ou non de la commune. Chacun participe selon ses disponibilités, sa forme physique et ses envies.

+ INFOS

Pour plus d'informations sur les PROXI Services du CIGL, composez le 26 51 05-76.

MOBILITÉ



EISEN E-BUS

Le principe est simple: sur demande, le eisen e-Bus vient chercher le client à son domicile, le conduit à l'adresse de son choix dans la commune de Bettembourg et, s'il le désire, le ramène chez lui.

Réservez le plus tôt possible, au plus tard 45 minutes avant l'heure de départ souhaitée.

Votre heure de départ est confirmée lors de votre inscription.

Votre trajet étant combiné à celui d'autres passagers, il peut arriver que votre heure de départ soit repoussée de 10 minutes.

Service gratuit

+ INFOS

**Composez gratuitement
notre numéro 51 80 80-2880!**

VÈL'OK RÉGIONAL – LOCATION E-BIKES À TITRE GRATUIT

Le projet Vèl'OK est un projet régional qui met gratuitement à disposition des vélos électriques dans les communes participantes, à savoir actuellement: Esch-sur-Alzette, Bettembourg, Differdange, Dudelange, Sanem et Schifflange.

Inscription rapide et facile en trois étapes seulement.

- 1** Rendez-vous au Biergerzenter ou dans l'un des autres points de souscription indiqués sur les plans des communes avec les documents suivants:
 - une copie de votre carte d'identité,
 - une copie de la carte bancaire (IBAN),
 - une carte mKaart.
- 2** Si vous ne possédez pas de mKaart ou de carte E-GO, vous pourrez en obtenir une sur place ou dans un des points «Mobilité».
- 3** Sur place, vous devez compléter un formulaire d'inscription et signer une autorisation de prélèvement bancaire de 150 € qui servira de caution en cas de non-retour du Vèl'OK.

AIDES



SENIOR +

Le projet nommé «Senior +» existe depuis 2016 et a été initié en collaboration avec la fondation «Hëllef Doheem» et l'Office Social de la commune.

Le but de ce projet est d'améliorer la qualité de vie et de prévenir l'isolement social des personnes âgées en proposant gratuitement de l'assistance et une orientation ciblée par des partenaires professionnels. Ce service englobe les domaines suivants:

- assurance des soins de santé,
- mobilité,
- conseils sur les aides techniques,
- repas sur roues,
- informations concernant les offres de loisirs, culture et activités physiques pour seniors,
- assistance dans les démarches administratives,
- centres d'intérêt utiles,
- contact entre personnes âgées,
- participation à des projets intergénérationnels,
- assistance dans le cas de problèmes personnels ou sociaux.

Le projet s'adresse à tous les habitants de la commune ayant atteint l'âge de 65 ans.

La commune finance au plus trois consultations par an pour une même personne.

Service gratuit

 **40 20 80-2500**

 **shd.lu**

Amiperas Bettembourg

 9, Rue James-Hilliard Polk
L-3275 Bettembourg

 621 198 914

 amiperasb@gmail.com

 amiperas.lu

Office Social Commun Bettembourg, Roeser et Frisange

 11, Rue James-Hilliard Polk
L-3275 Bettembourg

 26 51 66 1

 osc@oscbfr.lu

 oscbfr.lu

Service à l'égalité des chances

 Lotti Stemper

 Déborah Semedo

 51 80 80-2264

 egalite@bettembourg.lu

COMMISSION CONSULTATIVE DE LA COHÉSION SOCIALE

La Commission de la cohésion sociale donne son avis sur des sujets en relation avec le troisième âge, la jeunesse, l'accessibilité ainsi que l'égalité entre hommes et femmes et organise dans le même cadre un certain nombre d'évènements.

MOIS DES SENIORS

Apprendre à se connaître et être actif.

Depuis de nombreuses années, la commune consacre le mois d'octobre aux habitants seniors. Projections de films, formations, ateliers, randonnées, etc.

Un dépliant dédié est publié chaque année et distribué à tous les ménages de la commune de Bettembourg.

SPORT LOISIRS

Best Agers 55+

 Centre de natation «An der Schwemm»
10, Rue James-Hilliard Polk
L-3275 Bettembourg

 265 295-1

 sport@schwemm.lu

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

LOCO-BUBBLES

Vous aimeriez aller vous promener le samedi matin, savourer une journée ensoleillée et jouer aux échecs dans le parc près de la résidence EdenGreen ou faire une partie de pétanque dans votre quartier, mais il vous manque des personnes qui voudraient participer?

La nouvelle application LOCO-Bubbles est parfaite pour rassembler les gens dans un environnement décontracté.

Vous voulez voir à quel point il est facile d'utiliser cette nouvelle application dans notre commune?

Vous trouverez plus de détails sur:
bei-eis.lu/LOCO-Bubbles



GERO ASBL

Les projets de vie, les souhaits et les attentes des personnes âgées sont aussi divers que les opportunités et les défis auxquels elles sont confrontées dans une société en constante évolution.

Gero se veut une plateforme vivante d'apprentissage, de participation active et d'échange, qui est également ouverte au développement de nouvelles idées et à la mise en œuvre de projets innovants au niveau national et international.

- Gero propose aussi la Kaart60+ qui vous offre bien plus que des avantages et réductions. Conditions spéciales et réductions chez plus de 110 partenaires dans tout le pays (la liste des partenaires est régulièrement mise à jour).
- Quatre fois par an, le magazine geroAKTIV.
- Diverses manifestations gratuites réservées aux titulaires de la carte.

Prix: 12 €/an/personne, 15 €/an/couple

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

 **36 04 78-1**

 **gero.lu**

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 les services pour seniors,
- le thème du vieillissement,
- les prestations sociales,
- les activités de loisirs pour seniors,
- la prise en charge des seniors par un service ou une institution.

Le Senioren-Telefon reçoit également toute doléance ou réclamation exprimée par un appelant en relation avec les institutions ou services pour personnes âgées.

Les informations et les conseils sont fournis en langue luxembourgeoise, allemande ou française par des collaborateurs du ministère.

Le service fonctionne tous les jours ouvrables de 8h30 à 11h30. En dehors de ces heures, un message peut être laissé sur le répondeur.

+ INFOS

 247-86 000

 senioren@fm.etat.lu

 www.luxsenior.lu

COURS INDIVIDUELS DE SMARTPHONE POUR SENIORS

De nos jours, le smartphone est un moyen de communication presque indispensable et très utile, notamment pour les personnes âgées.

Cependant, le grand nombre d'applications qu'offre un smartphone le rend compliqué à maîtriser. C'est pourquoi la commune offre des formations individuelles pour seniors.

Contact pour fixer un rendez-vous:

 **Marc Küntzinger**

 **51 80 80-2278 ou 51 80 80-2871**

 **marc.kuentzinger@bettembourg.lu**

TOUS LES NUMÉROS UTILES

SUDENERGIE S.A. URGENCE GAZ

 **55 66 55 66**

CREOS URGENCE ÉLECTRICITÉ

 **80 02 99 00**

URGENCE EAU POTABLE

 **51 80 80-2859**