

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng

eis gemeng

:GUIDE POUR SENIORS

Les informations utiles

Édition
2026



BETTEMBOURG.LU

FR

Sommaire

Préface	2
Club Aktiv+ deForum	4
Plan communal d'action pour seniors	5

Urgences	6
-----------------	----------

Ambulances / pompiers
Police grand-ducale
Commissariat Réiserbann – Bettembourg
Centre d'incendie et de secours Bettembourg
Hôpital de garde 24h/24
Helpline Santé

Soins et santé	9
-----------------------	----------

Pharmacies	10
-------------------	-----------

Pharmacies de garde
Pharmacie du Trèfle
Pharmacie Um Bechel

Aides et soins à domicile	11
----------------------------------	-----------

Stëftung Hëllef Doheem
Help – Aides et Soins
Päiperléck s.à r.l.
Téléalarme – Sécher Doheem
Foyer de Jour EdenGreen
Repas sur roues / an de wisen

Habiter	13
----------------	-----------

an de wisen
Foyer Sainte Elisabeth – Elisabeth Senior
Résidence EdenGreen



PROXI Services CIGL

14

PROXI Bus
 PROXI Jardinage
 PROXI Dépannage
 PROXI Recyclage
 PROXI SERVICES Déblayage et salage
 PROXI SERVICES Ramassage des feuilles
 PROXI SERVICES Nettoyage des tombes
 Jardin communautaire

Mobilité

18

eisen e-bus
 PROXI Bus
 Vël'OK Régional – Location E-Bikes

Aides

21

Senior+
 Service à l'égalité des chances
 Office Social Commun Bettembourg, Roeser et Frisange
 Commission consultative des Seniors et de l'Inclusion
 Commission de l'Égalité des chances et de la Cohésion sociale
 Mois des Seniors
 Plan d'action handicap et Charte communale du « Design for all »

Loisirs

25

Sport-loisir

26

Best Agers 55+
 Club Aktiv+
 Amiperas Bettembourg

Cours individuels de smartphone pour seniors

27

Offres nationales

28

Gero a.s.b.l.
 infosenior.lu
 Assurance dépendance
 Info-Zenter Demenz
 Info-Handicap
 Omega 90
 SIMPA

Préface



Après la troisième édition parue l'année dernière, vous avez aujourd'hui entre les mains la quatrième édition du guide destiné aux seniors de la commune de Bettembourg. Cette nouvelle version a été enrichie, mise à jour et repensée pour offrir une présentation plus claire et plus agréable.

L'objectif de ce guide est de rassembler, en un seul document, l'ensemble des services et offres dédiés aux seniors, afin de vous permettre d'y accéder facilement et rapidement en cas de besoin. Nous vous invitons donc à conserver ce guide jusqu'à la parution de la prochaine édition.

Si vous souhaitez obtenir des informations complémentaires, n'hésitez pas à contacter le Service à l'égalité des chances. Vos suggestions et demandes pourront être prises en considération pour les futures éditions, afin de rendre ce guide toujours plus complet et utile.

Alain Gillet

Échevin ayant le Service aux seniors dans ses attributions

Bettembourg : les seniors à la une



Club Aktiv+ deForum



Le Club Aktiv+ aspire à être un lieu de rencontre qui contribue au bien-être en priorité des personnes seniors tout en restant ouvert à tout le monde.

Le Club Aktiv+ de Bettembourg se caractérise par une approche proactive visant à prévenir l'isolement social, favoriser les échanges intergénérationnels, promouvoir l'interculturalité et encourager le concept d'« *active ageing* ».

En partenariat avec la commune de Leudelange et avec le soutien du ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil, le Club Aktiv+ est géré par le groupe Elisabeth.

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

**T. 51 16 06 8001
deforum.lu**



Depuis l'ouverture du premier club en 1999, le réseau n'a cessé de se développer. Actuellement, il existe 23 clubs couvrant 86 communes.

Tous les Club Aktiv+ sont présentés sur **clubaktivplus.lu**

Plan communal d'action pour seniors

Le plan est disponible au format digital à l'adresse :
bei-eis.lu/PlanSeniors

ou via le code QR suivant :



+ Infos

Il peut également être demandé au
format papier auprès du
Service à l'égalité des chances :

T. 51 80 80 2264
egalite@bettembourg.lu



Urgences



Ambulances/pompiers 112

Police grand-ducale 113

Commissariat Réiserbann – Bettembourg

55, Grand-Rue
L-3394 Roeser

T. 24 46 11-000
police.reiserbann@police.etat.lu

Accueil du public :

Du lundi au vendredi, de 7h à 21h, uniquement sur rendez-vous.

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

T. 49 77 1-64 00

Hôpital de garde 24h/24

Centre Hospitalier Emile Mayrisch

Rue Emile Mayrisch
L-4240 Esch-sur-Alzette

T. 57 11 73 400

Helpline Santé

T. 247-65533
sante.public.lu

Services de secours

Sudenergie S.A.
Urgence Gaz

T. 55 66 55 66

CREOS
Urgence Électricité

T. 80 02 99 00

Commune de Bettembourg
Urgence Eau potable

T. 51 80 80-2859

Soins et santé



Pharmacies

Pharmacies de garde

**pharmacie.lu/service-de-garde/
contact@pharmacie.lu**

Pharmacie du Trèfle

**25-27, route d'Esch
L-3230 Bettembourg**

**T. 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**

T. 52 62 57

Horaires :

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

Samedi : 8h30-12h

Aides et soins à domicile

Stëftung Hëllef Doheem

T. 40 20 80
shd.lu



Help – Aides et Soins

T. 26 70 26
info@help.lu
help.lu/fr



Päiperléck s.à r.l.

T. 24 25
info@paiperleck.lu
paiperleck.lu



+ Infos

Liste complète des réseaux d'aides et de soins :

T. 247-86 000
infosenior.lu

Téléalarme – Sécher Doheem

T. 26 32 66
info@shd.lu
shd.lu



Foyer de Jour EdenGreen

21, rue Michel Lentz
L-3251 Bettembourg

T. 24 25 42 10
cpg.bettembourg@paiperleck.lu
paiperleck.lu



Horaires :

Du lundi au vendredi, de 8h30 à 17h

Repas sur roues / an de wisen

T. 51 77 11 1
contact.andewisen.lu@sodexo.com
andewisen.lu



Chaque jour, deux menus sont proposés et livrés dans des bacs chauds.
Chaque menu se compose d'une soupe, d'un plat principal
et d'un dessert.

Chaque samedi, le planning des menus pour la semaine suivante est distribué. Le tarif du repas quotidien est fixé à 13 €. Les paiements s'effectuent selon un décompte mensuel.

Habiter

an de wisen

**50, rue de la Briqueterie
L-3235 Bettembourg**

**T. 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 Bettembourg**

**T. 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

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

Ce service gratuit est disponible sur rendez-vous, à condition que la réservation soit effectuée 24 heures à l'avance, et est soumis à certaines conditions.

Horaires :

Du lundi au vendredi, de 8h à 18h.

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 un nettoyeur haute pression, fraisage ou encore désherbage.

Prix TVAC* : 20 €/heure/personne

*déplacement et utilisation des machines inclus.

PROXI Dépannage

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

Prix TVAC : 20 €/heure/personne

PROXI Recyclage

Sur demande, notre équipe PROXI Recyclage vous assiste dans le tri et le transport de vos déchets recyclables vers le STEP. Conformément au règlement du STEP, le volume des déchets est limité à 1 m³ par ménage et vous devez être en possession d'une carte STEP valide.

Prix TVAC : 20 €/trajet + 20 €/heure/personne (en cas de tri)

PROXI SERVICES Déblayage et salage

Après inscription, ce service est automatiquement disponible pendant toute la saison hivernale, du 1^{er} novembre au 31 mars. Le salage et le déneigement seront réalisés du lundi au vendredi de 8h à 16h. En cas de neige, afin de répondre à toutes les demandes, nous commençons par déblayer le chemin menant de l'entrée principale à la boîte aux lettres ainsi que le trottoir.

Tarif TVAC : 20 €/journée

(en cas d'intervention, au maximum deux passages par jour)

PROXI SERVICES Ramassage des feuilles

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

Prix TVAC : 20 €/heure/personne

PROXI SERVICES 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 : 20 €/concession

Jardin communautaire

Le jardin communautaire Jacquinotsgaart est né d'une initiative de la Maison des Jeunes et de la Culture de Bettembourg et de la Commune de Bettembourg. Lancé en mai 2015 sur l'ancien terrain de camping communal, il est géré depuis juillet 2024 par la nouvelle a.s.b.l. « Jacquinotsgaart Jardinons ensemble », le CIGL Bettembourg et la Commune de Bettembourg. Dans ce jardin, aucun produit chimique n'est utilisé. C'est aussi un lieu de rencontre et de partage, entre personnes de tous âges et de toutes cultures.

Pour participer aux activités du Jacquinotsgaart, il suffit de devenir membre de l'a.s.b.l. « Jacquinotsgaart Jardinons ensemble ». L'aventure est ouverte à tous, habitants de Bettembourg ou non. Chacun contribue à son rythme, selon ses envies et ses capacités, dans le respect des règles de l'association.

Amelia, présidente :

T. 621 705 071 / amelia.rogerio25@gmail.com

Franciane, vice-présidente :

T. 621 797 427 / francianeloudun@hotmail.com

facebook.com/JacquinotsMJC



+ 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 souhaite, le ramène chez lui.

Veuillez réserver le plus tôt possible, au plus tard 45 minutes avant l'heure de départ souhaitée. Votre heure de départ sera confirmée lors de votre inscription.

Comme votre trajet est combiné à celui d'autres passagers, il est possible que votre heure de départ soit repoussée de 10 minutes.

Horaires :

Du lundi au vendredi, de 6h à 19h,
et le samedi, de 9h à 18h.

T. 51 80 80-2880

Service gratuit



PROXI Bus

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

Ce service gratuit est disponible sur rendez-vous, à condition que la réservation soit effectuée 24 heures à l'avance, et est soumis à certaines conditions.

Horaires :

Du lundi au vendredi, de 8h à 18h.

T. 26 51 05 76 (CIGL)

Service gratuit



Vël'OK Régional

Location E-Bikes à titre gratuit

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

Comment s'inscrire au service Vël'OK Régional ?

Vous pouvez vous inscrire de deux façons :

En ligne : Remplissez le formulaire d'inscription après avoir récupéré votre carte Vël'OK Régional.

Sur place : Rendez-vous directement au Biergerzenter ou dans l'un des autres points d'inscription avec une pièce d'identité.

Une fois inscrit, vous recevez une carte personnelle qui vous permet de prendre un vélo à n'importe quelle station.

Âge minimum : 14 ans

Utilisation maximum : 2 heures

Inscription gratuite



Aides



Senior+

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

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

- Assurance des soins de santé
- Mobilité
- Conseils sur les aides techniques
- Repas sur roues
- Informations concernant les offres de loisirs, de culture et d'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 résidents de la commune âgés de 65 ans et plus.

La commune prend en charge jusqu'à trois consultations par an pour une même personne.

T. 40 20 80-2500
shd.lu

Service gratuit

Service à l'égalité des chances

**Lotti Stemper
Déborah Semedo**

**T. 51 80 80-2264
egalite@bettembourg.lu**

Office Social Commun Bettembourg, Roeser et Frisange

**11, rue James-Hilliard Polk
L-3275 Bettembourg**



**T. 26 51 66 1
osc@oscbfr.lu
oscbfr.lu**

Commission consultative des Seniors et de l'Inclusion

Commission de l'Égalité des chances et de la Cohésion sociale

Les deux commissions émettent des avis sur des sujets liés au troisième âge, à la jeunesse, à l'accessibilité ainsi qu'à l'égalité des chances. Elles organisent également divers événements dans le même contexte.

**T. 51 80 80-2264
egalite@bettembourg.lu**

Mois des Seniors :

Tous les ans au mois d'octobre

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.

Le programme sera publié dans la brochure communale *Beetebuerg Life*, tout comme dans la brochure du Club Aktiv+ deForum.

Plan d'action handicap et

Charte communale du « Design for all »

Lotti Stemper

T. 51 80 80-2264

lotti.stemper@bettembourg.lu



Loisirs



Sport-loisir

Best Agers 55+

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

T. 265 295-1
sport@schwemm.lu
an-der-schwemm.lu/fr/sport-loisir

Club Aktiv+

41, route de Luxembourg
L-3253 Bettembourg

T. 51 16 06 8001
deforum.lu

Amiperas Bettembourg

2, Op Grimmelbach
L-3332 Fennange

T. 661 270 164
amiperasb@gmail.com
amiperas.lu

Rencontres conviviales les mardis après-midi
Excursions

Cours individuels de smartphone pour seniors

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

Cependant, la multitude d'applications disponibles sur un smartphone le rend complexe à maîtriser. C'est pourquoi la commune propose des formations individuelles destinées aux seniors.

Pour fixer un rendez-vous, veuillez contacter :

Marc Küntzinger

T. 51 80 80-2278 ou 51 80 80-2871

marc.kuentzinger@bettembourg.lu

Offres nationales



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

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

- Gero propose également la Kaart60+, qui offre bien plus que des avantages et des réductions. Des conditions spéciales et des réductions sont disponibles chez plus de 110 partenaires à travers 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.

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

**T. 36 04 78-1
gero.lu**



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



Le site **infosenior.lu**, mis en place par le ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil, est une ressource précieuse pour les personnes âgées et celles qui se préparent à la retraite.

Il regroupe des informations utiles sur les logements, les services et les activités disponibles pour les seniors. Que vous viviez encore chez vous et que vous souhaitiez y rester le plus longtemps possible, ou que vous pensiez bientôt déménager dans une structure d'accueil, ce site vous guide à chaque étape.

Le site répertorie tous les prestataires dans le domaine de l'aide aux personnes âgées qui sont agréés par le ministère. Il est divisé en huit sections :

- Structures d'hébergement
- Logements encadrés
- Centres de jour
- Aides et soins à domicile
- Repas sur roues
- Téléalarme
- Activités seniors
- Club Aktiv+

Vous y trouverez des détails pratiques comme le prix des chambres, leur taille, et les services supplémentaires proposés.

Alors, si vous vous posez des questions comme :

- Quelles sont les offres existantes ?
- Qu'est-ce qui est compris dans le prix ?
- Quels sont les résultats du contrôle de qualité ?
- Quel est le prix ?

Rendez-vous sur infosenior.lu



Assurance dépendance

L'assurance dépendance prend en charge les frais liés aux aides et aux soins nécessaires pour les personnes dépendantes, que ce soit à domicile ou en établissement.



Le besoin d'assistance doit persister pendant une période minimale de 6 mois ou être irréversible :

- Vous présentez un besoin d'assistance important et régulier pour accomplir les actes essentiels de la vie (aides liées à l'hygiène corporelle, à l'élimination, à la nutrition, à l'habillement et à la mobilité), à la suite d'une maladie ou d'un handicap physique, mental ou psychique ;
- Vous présentez un besoin en aides techniques, en adaptations de voiture ou de logement, indépendamment d'un besoin d'assistance dans les actes essentiels de la vie.

Rendez-vous sur aec.gouvernement.lu



+ Infos

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

Helpline Secrétariat

T. 247-86060

secretariat@ad.etat.lu

Helpline Aides techniques

T. 247-86040

helpline.at.lo@ad.etat.lu

assurance-dependance.lu

Info-Zenter Demenz



L'Info-Zenter Demenz est le centre national d'information et de conseil spécialisé dans les troubles de la mémoire et de la démence.

Il s'adresse à toutes les personnes concernées par ces troubles, que ce soit directement ou en tant que proches, mais aussi aux professionnels de la santé ou à toute personne souhaitant s'informer.

L'équipe de l'Info-Zenter Demenz parle plusieurs langues : luxembourgeois, allemand, français, anglais et portugais.

Le service vous propose :

- des informations claires pour mieux comprendre les troubles de la mémoire, les pertes d'orientation ou les différentes formes de démence ;
- un accompagnement pour vous aider à organiser votre quotidien de manière positive, que vous soyez directement concerné ou que vous accompagniez un proche ;
- un aperçu des offres d'aide et de soutien disponibles au Luxembourg.

Mais surtout, à l'Info-Zenter Demenz, on prend le temps de vous écouter.

**14a, rue des Bains
L-1212 Luxembourg**

**T. 26 47 00
info@demenz.lu
demenz.lu**



Service gratuit

Info-Handicap



Depuis 1993, le Centre national d'information et de rencontre dans le domaine du handicap est là pour répondre aux questions des personnes concernées, de leurs proches, mais aussi de toute personne ou institution souhaitant s'informer sur le handicap.

Le Centre a plusieurs missions importantes :

- Il **informe et oriente** les personnes concernées, leur entourage, les professionnels et tous ceux qui souhaitent mieux comprendre la question du handicap ;
- Il offre un **service d'information**, qui se tient à disposition pour toute question liée à la législation en matière de handicap. En cas de discrimination, un premier rendez-vous avec un avocat peut être organisé ;
- Il propose des **formations** en matière d'accessibilité et organise des événements de sensibilisation au handicap ;
- Il collabore avec des partenaires nationaux et internationaux pour **améliorer l'accessibilité** au Luxembourg.
- Il encourage le **tourisme accessible**, entre autres par l'attribution du label EureWelcome ;
- Il publie également une **newsletter** (*de Bulletin*) ainsi que d'autres **brochures d'information** ;
- Il **sensibilise** le grand public au handicap.

**65, avenue de la Gare
L-1611 Luxembourg**

**T. 366 466
info@iha.lu
www.info-handicap.lu**



OMEGA 90

Créée en 1990, l'a.s.b.l. Omega 90 est spécialisée dans les soins palliatifs et l'accompagnement du deuil. Elle aide les personnes gravement malades, en fin de vie, ainsi que leurs proches et les personnes endeuillées.



Ses activités principales s'articulent autour de 4 services :

- **Haus Omega** : centre de soins palliatifs à Hamm avec 15 chambres individuelles pour patients en fin de vie.
- **Service bénévolat** : accompagnement par des bénévoles formés dans les hôpitaux, maisons de soins ou à domicile.
- **Service consultation** : soutien psychologique et accompagnement du deuil, y compris pour enfants et adolescents via le « Kanner- an Jugendservice ».
- **Service formation** : formations continues en soins palliatifs pour professionnels et grand public depuis 1993.



Le Service national d'information et de médiation dans le domaine des services pour personnes âgées (SIMPA) est un nouveau service public luxembourgeois pour aider les personnes âgées, leurs proches et les prestataires de services seniors.

En pratique, le SIMPA a 2 grandes missions :

- **Informier et conseiller** sur les services pour seniors :
 - maisons de soins et structures d'hébergement,
 - logements encadrés,
 - aides et soins à domicile,
 - repas sur roues,
 - téléalarme,
 - centres de jour,
 - activités seniors et Club Aktiv+.
- **Médiation en cas de conflit** entre une personne âgée, sa famille et un gestionnaire de service (par exemple une maison de soins ou un service d'aide à domicile). Le SIMPA aide à trouver une solution amiable et neutre.

Le service est :

- gratuit,
- indépendant,
- accessible aux seniors, familles et professionnels.

**Gasperich, 11 rue Robert Stumper
L-2557 Luxembourg**

**T. (+352) 247 76 500
info@simpa.lu**



Mémo

[illegible]