

# Praktische Kontakte für Senioren

 Deutsch





**58 77 1-1211**

**Roberto Traversini (Abgeordneter & Bürgermeister von Differdingen)**

**40, avenue Charlotte**

**B.P. 12 - L-4501 Differdingen**

Termin nach Vereinbarung



**58 77 1-1212**

**Robert Mangen (Seniorenscöffe)**

**40, avenue Charlotte**

**B.P. 12 - L-4501 Differdingen**

Termin nach Vereinbarung

# Vorwort

Liebe Mitbürger\*innen,



das Dritte Alter ist heute längst kein Alter mehr. Dennoch ist es ein neuer Lebensabschnitt, in dem sich vielleicht unbekannte Fragen auftun, sich mitunter gesundheitliche Probleme bemerkbar machen und man sich vermehrt Gedanken um die Zukunft macht.



Aus diesem Grund möchte die Stadt Differdingen Ihnen dieses Telefonverzeichnis mit auf den Weg geben, das nützliche Kontaktinformationen für Altersfragen beinhaltet, sei es Freizeit, Mobilität, Pflege, Unterstützung im Alltag oder finanzielle Hilfe.

Hier finden Sie lokale und nationale Anlaufstellen auf einen Blick, wissen umgehend, an wen Sie sich wenden können, etwa, wenn Sie Fragen zum Thema Pflegeversicherung haben oder kleine Arbeiten rund ums Haus nicht länger selbst erledigen können. Wir hoffen, dass Ihnen dieser Ratgeber nützlich ist und wünschen Ihnen viel Freude und Gesundheit beim Älterwerden.

Roberto Traversini, Abgeordneter & Bürgermeister von Differdingen  
Robert Mangen, Seniorenscöffe

# Inhalt

Herausgeber  
Senior Plus,  
Ville de Differdange

Auflage  
1000 Exemplare

Grafische Gestaltung  
Service média et communication,  
Ville de Differdange

Druck  
Druckerei Heintz

Veröffentlichung  
April 2019

## 7 Senior Plus

### 9 Lebenshilfe im Alltag

- 9 • CIGL Déifferdenger Atelier
- 9 • Hausnotrufdienst / Telealarm
- 9 • Essen auf Rädern

### 10 Freizeit

- 10 • Sport
- 10 • Aktivitäten & Begegnungen
- 11 • Kultur & Gesellschaft
- 11 • Multimedia

### 12 Mobilität

- 12 • Öffentlicher Transport
- 12 • Fahrradfahren
- 14 • Parkausweis
- 14 • Fahrausweis
- 15 • Spezifischer Transport
- 15 • Parken

### 16 Finanzielle Unterstützung

- 16 • Sozialamt
- 16 • Nationaler Solidaritätsfonds

## 17 Alters- und Pflegeheim

- 17 • Servior

### 17 Pflegeversicherung

- 17 • Helpline

### 18 Hilfe & Pflege zu Hause

- 18 • Hilfs- & Pflegedienste
- 18 • Verleih technischer Hilfsmittel

### 20 Nationale telefonische Hilfsdienste

- 20 • Soziales
- 20 • Senioren
- 20 • Demenz
- 21 • Behinderung
- 21 • Hilfe in Not
- 21 • Hitzeaktionsplan
- 21 • GouvAlert.lu

### 22 Nützliche Onlineadressen



# Senior Plus



**58 77 1-1562**

**Senior Plus**

**23, Grand-Rue**



**58 77 1-1566**

**L-4575 Differdingen**

Termin nach Vereinbarung

„Senior Plus“ ist ein Dienst der Stadt Differdingen und wendet sich an Einwohner\*innen der Gemeinde, die 60 Jahre oder älter sind, sowie an deren familiäre und soziale Umgebung. „Senior Plus“ ist eine kostenlose Anlaufstelle für Altersfragen und bietet:

- Vorsorge
- Information
- Beratung
- Unterstützung

Diese Broschüre soll als Leitfaden dienen und einige nützliche Kontakte beinhalten. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Die Informationsgespräche können bei Ihnen zu Hause oder im Büro von „Senior Plus“ stattfinden.

Sie erhalten die Antragsformulare zu denen in dieser Broschüre beschriebenen Diensten im Büro von „Senior Plus“.





# Lebenshilfe im Alltag



**26 58 00 20 -1**

*CIGL Déifferdenger Atelier*

Nachbarschaftsdienst

(kleine Arbeiten im und ums Haus)

Termin nach Vereinbarung

Mo. - Fr.: 8:00 - 16:00



**26 29 62 72**

Diffwäsch - Wäschdienst

**27, rue Michel Rodange**

**L-4660 Differdingen**

Mo. - Fr.: 8:00 - 18:00

Sa.: 8:00 - 16:00



**26 70 26**

*Hausnotrufdienst / Telealarm*

Help 24

Croix-Rouge luxembourgeoise



**26 32 66**

Sécher Doheem

Stéftung Hëllef Doheem



**26 55 00 54**

*Essen auf Rädern*

Servior



**58 77 1 -1551**

Sozialamt (Office Social) Differdingen

# Freizeit



**58 77 1 -1301**

## *Sport*

### Sportkurse

Eine ausführliche Broschüre mit Informationen zu den aktuellen Kursen finden Sie beim städtischen Sportdienst (oder unter: [www.differdange.lu](http://www.differdange.lu)).



**27 32 83 -1**

### Aquasud

**1, rue Jeannot Kremer  
L-4671 Oberkorn**

Mo. - Fr.: 9:00 - 21:00

Sa., So., & Feiertage: 9:30 - 19:00



**26 58 06 60**

## *Aktivitäten & Begegnungen*

### Club Senior Prénzebiere

**27-29, rue Michel Rodange  
L-4660 Differdingen**



**58 77 1 -1301**

### Aktiv Senioren

Eine ausführliche Broschüre mit allen Aktivitäten erhalten Sie beim städtischen Sportdienst (oder unter: [www.differdange.lu](http://www.differdange.lu)).



**58 65 08**

### Amiperas - Sektion Differdingen



**58 77 1 -1900**

## *Kultur & Gesellschaft*

### Aalt Stadhaus

**38, avenue Charlotte  
L-4530 Differdingen**

Mo. - Fr.: 10:00 - 18:00

Sa.: 14:00 - 18:00



**58 77 1 -1920**

### Städtische Bibliothek

**38, avenue Charlotte  
L-4530 Differdingen**

Mo.: 14:00 - 19:00

Di. - Sa.: 10:00 - 18:00



**58 77 1 -1920**

### Biblio-Mobil

Das Biblio-Mobil der Stadtbibliothek liefert für Personen mit eingeschränkter Mobilität bestellte Bücher nach Hause.



**58 77 1 -1916**

### Wochenmarkt

**Marktplatz (place du Marché)**

Do.: 14:30 - 18:30



**26 58 47 -1**

## *Multimedia*

### CIGL-Internetstuff Surfsp@ce

**23, Grand-Rue  
L-4575 Differdingen**

Mo. - Fr.: 9:00 - 17:00

# Mobilität



**58 77 1-1485**

## Öffentlicher Transport

### Diffbus

Die vier Linien des Diffbusses verbinden die Ortschaften Niederkorn, Fousbann und Oberkorn mit dem Differdinger Zentrum.  
Mo. - Sa.: 6:00 - 19:00 (gratis alle 30 Min.)



**24 65 24 65**

### Seniorenkarte

Die kostenpflichtige Jahreskarte für Senioren kann von allen Personen beantragt werden, die 60 Jahre oder älter sind. Diese Jahreskarte wird an den Schaltern von CFL, AVL, TICE und von der Mobilitätszentrale ausgestellt.



**24 55 88 17**

## Fahrradfahren

### De Vëlosbutikk

**2, avenue Charlotte**

**L-4530 Differdange**

Di. - Fr.: 10:00 - 18:00

Sa.: 9:00 - 17:00

„De Vëlosbutikk“ bietet u. a. Kurse an, bei denen Sie Fahrrad fahren lernen können.



**58 77 1-101**

### Vëlo'OK

„Vëlo'OK“ ist ein kostenloses Fahrradverleihsystem. Informationen erhalten Sie beim Bürgeramt, wo Sie sich gratis einschreiben können.





**24 78 44 00**

## *Parkausweis*

### Behindertenparkausweis

**Ministerium für Nachhaltigkeit und Infrastrukturen (Verkehrsabteilung)**

**L-2938 Luxemburg**

Mit dem Behindertenparkausweis können behinderte Personen ihr Fahrzeug auf den ihnen vorbehaltenen Behindertenparkplätzen abstellen. Für die Beantragung muss ein Formular mit ärztlicher Bescheinigung an das Ministerium für Nachhaltigkeit und Infrastrukturen geschickt werden.



**24 78 46 00**

## *Fahrausweis*

### Behindertenausweis

**Innenministerium**

**B.P. 10, L-2010 Luxemburg**

Behinderte Menschen oder Personen mit eingeschränkter Mobilität können einen Sonderausweis und/oder einen Behindertenausweis beantragen. Der Behindertenausweis gilt als Fahrausweis und ermöglicht die kostenlose Nutzung aller öffentlichen Verkehrsmittel in Luxemburg (AVL, RGTR, TICE und CFL). Der Ausweis ist beim Bürgeramt mittels eines Formulars und zwei Passfotos zu beantragen.



**24 78 44 00**

## *Spezifischer Transport*

### Adapto

**Ministerium für Nachhaltigkeit und Infrastrukturen (Verkehrsabteilung)**

**L-2938 Luxemburg**

„Adapto“ ist ein Transportdienst für Personen mit einer dauerhaften Behinderung, die sie in ihrer autonomen Mobilität einschränkt und ihnen nicht ermöglicht, sich frei mittels PKW oder öffentlicher Transportmittel fortzubewegen. Für die Beantragung muss ein Formular mit ärztlicher Bescheinigung an das Ministerium für Nachhaltigkeit und Infrastrukturen geschickt werden. Die berechtigten Personen erhalten einen Ausweis, um diesen kostenpflichtigen Transport zu nutzen.



**58 77 1-101**

## *Parken*

### Diffcard

Die „Diffcard“ ist eine wiederaufladbare Karte mit der Sie von Vorzugspreisen in Parkhäusern oder auf Parkplätzen in der Stadt Differdingen profitieren können. Erhältlich ist die „Diffcard“ beim Bürgeramt.



# Finanzielle Unterstützung



**58 77 1-1551**

## *Sozialamt*

### Office Social Differdange

**Centre médico-social (1. Stock)**

**23, Grand-Rue**

**L-4575 Differdingen**

Mo., Mi.: 8:00 - 12:00 (ohne Termin)

Außerhalb dieser Uhrzeiten nur nach Vereinbarung.

Das Sozialamt gewährt Menschen mit geringem Einkommen finanzielle und materielle Unterstützung.



**49 10 81-1**

## *Nationaler Solidaritätsfonds*

### Fonds national de solidarité

**8-10, rue de la Fonderie**

**L-1531 Luxemburg**

Der Nationale Solidaritätsfonds ist eine öffentliche Institution, deren Aufgabe darin besteht, Menschen mit geringem oder keinem Einkommen vor der Armut zu bewahren.

Der Fonds kann unter anderem auch einen Zuschuss für Unterbringungskosten im Alters- oder Pflegeheim gewähren.

# Alters- & Pflegeheim



**58 36 21-1**

## *Servior*

### Altersheim CIPA Um Lauterbann

**Route de Pétange**

**L-4645 Niederkorn**



**58 47 58-1**

### Pflegeheim Thillebierg

**35, rue de l'Hôpital**

**L-4581 Differdingen**

# Pflegeversicherung



**24 78 60 60**

## *Helpline*

### Allgemeine Informationen

Mo. - Fr.: 9:00 - 11:00 & 14:00 - 16:00



**24 78 60 40**

### Technische Hilfe & Wohnungsanpassungen

Mo., Di., Do., Fr.: 8:30 - 11:30

Mi.: 13:30 - 17:00

Die Pflegeversicherung übernimmt die Finanzierung vieler Hilfs- und Pflegeleistungen. Für die Beantragung muss ein Formular mit ärztlicher Bescheinigung an folgende Adresse geschickt werden:

**Caisse Nationale de Santé (CNS)**

**Assurance Dépendance**


**B.P. 1023, L-1010 Luxemburg**

# Hilfe & Pflege zu Hause

## Hilfs- & Pflegedienste

	<b>40 20 80</b>	<a href="#">Stiftung Hëllef Doheem</a>	
	<b>26 70 26</b>	<a href="#">Help – Doheem versuergt</a>	
	<b>26 54 48</b>	<a href="#">Camille</a>	
	<b>26 65 86</b>	<a href="#">Päiperléck</a>	
	<b>26 36 26 02</b>	<a href="#">Verbandskëscht</a>	
	<b>20 21 02 02</b>	<a href="#">Coviva</a>	
	<b>55 55 92</b>	<a href="#">Paramedicus</a>	
	<b>24 55 95 44</b>	<a href="#">Alive</a>	
	<b>26 78 00 40</b>	<a href="#">Gesond.lu</a>	
	<b>26 55 20 73</b>	<a href="#">Home Care</a>	
	<b>26 007 -420</b>	<a href="#">ALA plus</a>	


## Verleih technischer Hilfsmittel

	<b>40 57 33 -1</b>	<a href="#">Service Moyens Accessoires (SMA)</a>
		20-22, rue Geespelt
		L-3378 Livingen



# Nationale telefonische Hilfsdienste

 **80 02 98 98** Info-Social  
**Soziales**  
Ligue médico-sociale  
Mo. - Fr.: 9:00 - 12:00 & 13:00 - 17:00

 **247 -86000** Seniorentelefon  
**Senioren**  
Ministerium für Familie, Integration  
und die Großregion  
Mo. - Fr.: 8:30 - 11:30

 **26 432 432** Helpline SOS Alzheimer (24/7)  
**Demenz**  
Association Luxembourg Alzheimer ALA

 **26 47 00** Info-Zenter Demenz  
**Demenz**  
Residenz Lara  
13, Grand-Rue  
L-4575 Differdingen  
Sprechstunde: erster Mittwoch des Monats  
von 13:00 - 17:00

 **3 66 4 66 -1** Info Handicap  
**Behinderung**  
Mo. - Fr.: 9:00 - 12:00 & 14:00 - 17:00

 **45 45 45** SOS-Détresse  
**Hilfe in Not**  
Mo. - Do. & So.: 11:00 - 23:00  
Fr. & Sa.: 11:00 - 03:00

 **27 55** Croix-Rouge luxembourgeoise  
**Hitzeaktionsplan**  
Mo. - Fr.: 7:00 - 19:00

Gouv**A!ert.lu**

## Infocrise

Die kostenlose Alarm-App GouvAlert.lu für Smartphones warnt Sie bei Unwettern, Sturm oder anderen Krisensituationen. Außerdem können Sie den Notruf 112 bei schweren Zwischenfällen kontaktieren.





# Notfall



**112**

*Rettungsdienste*  
Notarzt und Feuerwehr



**113**

Polizei



**57 11 1**

---

*Krankenhaus*  
Centre hospitalier Émile Mayrisch