

Praktische Kontakte für Senioren

Deutsch



NEUAUFLAGE 2021

Inhalt

Herausgeber
Service Senior Plus,
Ville de Differdange

Grafische Gestaltung
Service médias et communication,
Ville de Differdange

| | | | |
|-----------|--|-----------|---------------------------------------|
| 5 | Service Senior Plus | 19 | Alters- und Pflegeheim (lokal) |
| 5 | • Sozialberatung | 19 | • Servior |
| 6 | • Unterstützung beim Einkauf | 19 | Pflegeversicherung |
| 7 | • Hausbesuche, Spaziergänge und andere Aktivitäten | 19 | • Helpline |
| 9 | Lebenshilfe im Alltag | 20 | Hilfe & Pflege zu Hause |
| 9 | • CIGL Déifferdenger Atelier | 20 | • Hilfs- & Pflegedienste |
| 9 | • Hausnotrufdienst / Telealarm | 21 | • Verleih technischer Hilfsmittel |
| 9 | • Essen auf Rädern | 22 | Nützliche Beratungsdienste |
| 10 | Freizeit | 22 | • Soziales |
| 10 | • Sport | 22 | • Senioren |
| 10 | • Aktivitäten & Begegnungen | 22 | • Demenz |
| 11 | • Kultur & Gesellschaft | 23 | • Behinderung |
| 11 | • Multimedia | 23 | • Hilfe in Not |
| 12 | Mobilität | 23 | • Hitzeaktionsplan |
| 12 | • Öffentlicher Transport | 23 | • GouvAlert.lu |
| 15 | • Fahrradfahren | 24 | Nützliche Onlineadressen |
| 16 | • Parkausweis | | |
| 16 | • Parken | | |
| 17 | • Spezifischer Transport | | |
| 18 | Finanzielle Unterstützung | | |
| 18 | • Sozialamt | | |
| 18 | • Nationaler Solidaritätsfonds | | |

Service Senior Plus



58 77 1-1562

Senior Plus

Résidence Lara

13, Grand-Rue

L-4575 Differdingen

Erdgeschoss



58 77 1-1566



58 77 1-1301

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 Folgendes an:



58 77 1-1566



58 77 1-1562

Sozialberatung

Jeden Tag zwischen 8:00 - 17:00

Unsere Sozialarbeiter*innen bieten Ihnen Informationsgespräche an, die bei Ihnen zu Hause oder im Büro von Senior Plus stattfinden können. In diesen Gesprächen können Sie Informationen und Hilfe bei Antragsstellungen zu folgenden Themen erhalten:

- Alters- und Pflegeheime
- Pflegeversicherung
- Essen auf Rädern
- Hausnotrufdienst Telealarm
- spezifischer Transport „Adapto“
- Behindertenparkausweis
- Vormundschaften
- Renten
- Demenz
- administrative Begleitung (z. B. nach einem Sterbefall...)
- finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten (z. B. Teuerungszulage/Zuschuss für Unterbringungskosten im Alters- und Pflegeheim...)





58 77 1-1566

Unterstützung beim Einkauf

Jeden Tag zwischen 9:00 - 12:00

Der Dienst Senior Plus bietet Unterstützung beim Einkauf für Menschen ab 60, die auf sich allein gestellt sind und aus gesundheitlichen Gründen das Haus nicht verlassen können.

Einkaufsdienst

Sie geben Ihre Bestellung beim Dienst Senior Plus auf, der CIGL Differdingen erledigt die Einkäufe und liefert sie zu Ihnen nach Hause.

Die Gemeinde schickt Ihnen nachträglich eine Rechnung der Einkäufe zu.

Apothekendienst

Sie kontaktieren den Dienst Senior Plus nachdem Sie ein ärztliches Rezept ausgestellt bekommen haben. Ein/e Mitarbeiter*in holt das Rezept bei Ihnen zu Hause ab, besorgt die Medikamente in der Apotheke und liefert sie zu Ihnen nach Hause.

Die Apotheke schickt Ihnen nachträglich eine Rechnung der Medikamente zu.



58 77 1-1301

Hausbesuche, Spaziergänge und andere Aktivitäten

Termin nach Vereinbarung

Unsere Seniorenbegleiterin bietet:

- Hausbesuche, Spaziergänge und Aktivitäten für Senior*innen, die sich allein fühlen und sich mehr Beteiligung am Leben wünschen.
- Informationen zu Festen für Senior*innen in der Gemeinde (z. B. Weihnachtsfeier, Speeddating, *En Dag wéi fréier*, Fasching...)



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 - Wäschedienst

27, rue Michel Rodange

L-4660 Differdingen

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

Sa.: 8:00 - 16:00



58 77 1-1566

Hausnotrufdienst / Telealarm

Service Senior Plus



26 70 26

Help 24

Croix-Rouge luxembourgoise



26 32 66

Sécher Doheem

Stéftung Hëllef Doheem



58 77 1-1566

Essen auf Rädern

Service Senior Plus



Freizeit

Sport

Sportkurse

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



58 77 1 -1301



58 77 1-1305



27 32 83 -1

Aquasud

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

Mo., Di., Do.: 9:00-13:30

Mi., Fr.: 9:00-20:00 Sa.: 13:30-17:00

So. & Feiertage: 9:30-17:00

Aktivitäten & Begegnungen

Club Senior Prénzebiërg

27-29, rue Michel Rodange

L-4660 Differdingen

Der Club Senior ist ein Treffpunkt für alle ab 50 Jahren, aber auch jüngere Menschen sind willkommen. Sie haben die Möglichkeit, Menschen kennenzulernen, neue Erfahrungen zu machen, an Aktivitäten teilzunehmen oder Ihre körperliche und geistige Fitness zu erhalten.



26 58 06 60



691 580 610



58 65 08

Amiperas - Sektion Differdingen

Kultur & Gesellschaft

Aalt Stadhaus

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

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

Sa.: 14:00 - 18:00



58 77 1 -1900



58 77 1 -1920

Städtische Bibliothek

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

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

Sa.: 10:00 - 16:00



58 77 1 -1920

Biblio-Mobil

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



58 77 1 -1916

Wochenmarkt

Marktplatz (place du Marché)

Do.: 14:30 - 18:00

Multimedia

CIGL-Internetstuff Surfsp@ce

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

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



26 58 47 -1

Mobilität

Öffentlicher Transport



58 77 1-1485

Diffbus

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



8002-2020

Ruffbus Dinola

Der „Ruffbus“ fährt Sie durch das gesamte Gemeindegebiet und auch bis zum CHEM nach Esch/Alzette. Der Bus ist rollstuhlgerecht ausgestattet und eine Begleitperson fährt mit. Im Gegensatz zum Diffbus ist eine Fahrt nicht kostenlos, sondern kostet 2 €.
Mo., Mi., Fr.: 9:00 - 14:00
Di., Do., Sa.: 9:00 - 18:00



Wer kann mitfahren?

Senior*innen ab 60, Einwohner*innen mit zeitweiliger Invalidität (ärztliches Attest) und schwangere Frauen (ärztliches Attest)

À qui ce service s'adresse-t-il ?

Seniors à partir de 60 ans, résidents avec une invalidité temporaire (certificat médical) et femmes enceintes (certificat médical)



8002 20 20

2€

NUMÉRO VERT | GRATIS NUMMER

lundis, mercredis et vendredis de 9h à 14h
mardis, jeudis et samedis de 9h à 18h

Montag, Mittwoch und Freitag von 9 bis 14 Uhr
Dienstag, Donnerstag und Samstag von 9 bis 18 Uhr

Réservez le plus tôt possible, au plus tard 45 minutes avant l'heure de départ souhaitée.
Bitte melden Sie sich mindestens 45 Minuten vor dem von Ihnen gewünschten Fahrtantritt an.



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 Fahrradfahren lernen können.



58 77 1-01

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 Mobilität und
öffentliche Arbeiten
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.

Parken

Diffcard

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

**58 77 1-01****247-84408**

Spezifischer Transport

Adapto

**Ministerium für Mobilität und
öffentliche Arbeiten (Service „Adapto“)
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 mit öffentlichen Transportmitteln 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 kostenlosen Transport nutzen zu dürfen.

Finanzielle Unterstützung



58 77 1-1551

Sozialamt

Office Social Differdange

Centre médico-social (1. Stock)

23, Grand-Rue

L-4575 Differdingen

Termin nach Vereinbarung

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



58 77 1-1552

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.



49 10 81-1

Alters- & Pflegeheim (lokal)

Servior

Altersheim CIPA Um Lauterbann

Route de Pétange

L-4645 Niederkorn



58 36 21-1



58 47 58-1

Pflegeheim Thilleberg

35, rue de l'Hôpital

L-4581 Differdingen

Pflegeversicherung

Helpline

Allgemeine Informationen

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



24 78 60 60



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

| | | | |
|---|--------------------|---|--|
|  | 40 20 80 | Stiftung Hëllef Doheem |  |
|  | 26 70 26 | Help – Doheem versuergt |  |
|  | 26 54 48 | Camille |  |
|  | 26 65 86 | Päiperléck |  |
|  | 26 36 26 02 | Verbandskëscht |  |
|  | 20 21 02 02 | Coviva |  |
|  | 55 55 92 | Paramedicus |  |
|  | 24 55 95 44 | Alive |  |
|  | 26 78 00 40 | Gesond.lu |  |
|  | 26 55 20 73 | Home Care |  |
|  | 26 007 -420 | ALA plus |  |
|  | 40 144-2280 | Zithamobil |  |
|  | 28 20 30 01 | Heem.lu |  |

Verleih technischer Hilfsmittel

| | | |
|---|--------------------|--|
|  | 40 57 33 -1 | Service Moyens Accessoires (SMA) |
| | | 20-22, rue Geespelt |
| | | L-3378 Livingen |



Nützliche Beratungsdienste



80 02 98 98

Soziales

Info-Social

Ligue médico-sociale

Mo. - Fr.: 9:00 - 12:00 & 13:00 - 17:00



247 - 86000

Senioren

Seniorentelefon

Ministerium für Familie, Integration
und die Großregion

Mo. - Fr.: 8:30 - 11:30



26 432 432

Demenz

Helpline SOS Alzheimer (24/24)

Association Luxembourg Alzheimer ALA



26 47 00

Info-Zenter Demenz

Residenz Lara

13, Grand-Rue

L-4575 Differdingen

Sprechstunde in Differdingen:

jeden ersten Mittwoch im Monat

Termin nach Vereinbarung



3 66 4 66 -1

Behinderung

Info Handicap

Mo. - Fr.: 9:00 - 12:00 & 14:00 - 16:30



45 45 45

Hilfe in Not

SOS-Détresse

Mo. - Do. & So.: 11:00 - 23:00

Fr. & Sa.: 11:00 - 03:00



27 55

Hitzeaktionsplan

Croix-Rouge luxembourgeoise

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.

Nützliche Onlineadressen

- **Stadt Differdingen**
www.differdange.lu
- **Ministerium für Familie, Integration und die Großregion**
www.mfi.public.lu
- **Info-Zenter Demenz**
www.demenz.lu
- **Seniorenportal**
www.luxsenior.lu
- **Bürgerportal**
www.guichet.lu
- **Gesundheitskasse**
www.cns.lu
- **Caisse médico-chirurgicale mutualiste**
www.cmcm.lu

- **Gesundheitsportal**
www.sante.public.lu
- **Reseau Social au Luxembourg Resolux**
www.resolux.lu
- **RBS - Center fir Altersfroen**
www.rbs.lu
- **BEE SECURE**
www.silversurfer.lu
- **Portal ehrenamtlicher Tätigkeiten**
www.benevolat.public.lu
- **Omega90**
www.omega90.lu
- **GoldenMe**
www.goldenme.me

Notfall

Rettungsdienste

Notarzt und Feuerwehr



112



113

Polizei

Krankenhaus

Centre hospitalier Émile Mayrisch



57 11 1