F

Troisième âge

Actif et en bonne santé

BIELES EILERENG SUESSEM ZOLWER

GEMENG SUESSEM

Simone Asselborn-Bintz
Bourgmestre

Nathalie Morgenthaler
Échevine

Steve Gierenz
Échevin /
Ressort Seniors et 4e âge

Mike Lorang
Échevin

Pour des raisons de meilleure lisibilité, la forme masculine est utilisée ci-après et inclut tous les sexes.

Troisième âge –
Actif et en bonne santé

GEMENG SUESSEM
60, rue de la Poste Tél. (+352) 59 30 75 - 1
L-4477 Belvaux mail@suessem.lu
fb/gemengsuessem **instagram**/gemengsuessem

IMPRESSUM
Conception rédactionnelle **Service SENIOR+**
Direction créative **Kousca** – kousca.com
Direction artistique **Sacha Rein** – sacharein.com
Quantité 7.500 exemplaires
Belvaux, janvier 2022

Suessem.lu

PRÉFACE

Notre qualité de vie élevée et les progrès considérables réalisés par la médecine ont entraîné une augmentation de l'espérance de vie au fil des ans. Afin de rendre cet « âge d'or » le plus beau possible, il est d'autant plus important de faire attention à soi et à sa santé.

À un âge plus avancé, beaucoup de choses peuvent changer et l'humain ainsi que son corps ont des besoins différents. Pour cette raison, il est recommandable de s'adapter préventivement à cette étape de la vie.

Parallèlement, afin de prévenir ou de stabiliser certains déficits, une hygiène de vie saine est très importante.

Dans cette brochure, nous souhaitons attirer l'attention sur divers sujets que l'on peut rencontrer dans la vieillesse.

Notre service SENIOR+ s'est associé aux différents acteurs du terrain pour rédiger une brochure informative dans un langage simple qui vous donne des tuyaux et astuces pour rester en forme et en bonne santé en avançant en âge.

LA VIE N'EST RIEN SANS LE MOUVEMENT

Afin de résoudre les problèmes liés au vieillissement, l'OMS recommande un cadre d'activité physique hebdomadaire. Celui-ci est axé sur l'équilibre fonctionnel et la musculation à une intensité modérée ou supérieure de 2 à 3 jours par semaine. Cela permet de réduire l'inactivité, prévenir le risque de chute, améliorer la qualité de vie et les capacités fonctionnelles, mais aussi de préserver l'autonomie, diminuer les risques de démence, de maladies cardiovasculaires et de certains cancers et d'avoir un meilleur moral !

Bref, en s'activant, les seniors ralentissent le vieillissement de leur corps.

Le plus vieux marathonien du monde est âgé de 101 ans ! C'est la preuve qu'il n'y a pas d'âge pour se (re)mettre au sport ! Même après des décennies d'inactivité, recommencer le sport permettrait de vieillir en bonne santé.

Vous n'êtes pas obligé de vous inscrire dans un club de gym, mais continuez de faire de l'activité physique au quotidien. Vous pouvez, par exemple, marcher rapidement jusqu'au magasin pour faire vos courses, faire du jardinage et bouger dans la maison. Monter un escalier plusieurs fois constitue un excellent exercice.

Si vous souffrez de douleurs aux hanches ou aux genoux, la marche peut être désagréable. Choisissez plutôt le vélo ou des exercices aquatiques.

Voici quelques exercices simples à faire à la maison :

EXERCICE 1: MARCHER SUR PLACE

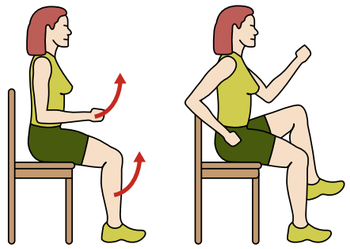
(sollicitation du coeur et du souffle)

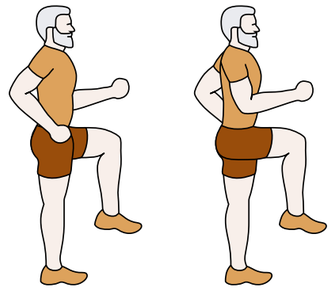
Préparation : Choisissez le niveau de difficulté en fonction de vos capacités.
Position : Gardez le dos bien droit et les abdominaux tendus.

Niveau 1 : Marchez sur place en bougeant les bras et les jambes. Levez une jambe et suivez le mouvement avec le bras opposé.

Niveau 2 : Faites le mouvement de « courir » debout sur place en levant le bras avec le genou opposé.

Durée de l'exercice : 1 à 2 minutes.





EXERCICE 2 : SE LEVER D'UNE CHAISE

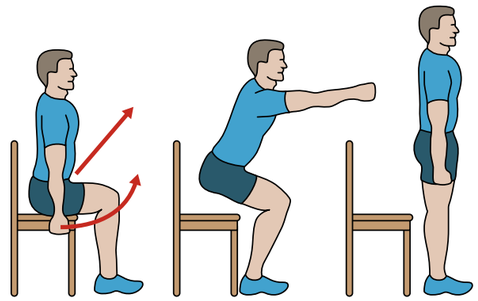
(renforcement musculaire des cuisses)

Position :
- Tenez-vous au bord de la chaise
- Gardez le dos droit et la tête haute
- Votre poitrine est portée vers l'avant
- Vos abdominaux sont tendus

Objectif : Levez-vous de la chaise puis asseyez-vous à nouveau. Aidez-vous grâce au balancement des bras. Contrôlez le mouvement surtout en freinant la descente (ne pas se laisser tomber sur la chaise !).

Nombre de répétitions de l'exercice : 10 à 20 fois.

Réalisez cet enchainement une seconde fois si vos capacités le permettent. Ces exercices peuvent être réalisés 3 ou 4 fois à différents moments dans la journée.



Alain DIDIER
Kinésithérapeute au CIPA REWA

LE PROGRAMME DÉMENCE PRÉVENTION

Dans une certaine mesure, il peut être normal d'avoir plus de trous de mémoire quand on vieillit. Mais lorsque les oublis se font trop fréquemment ou que le déclin des facultés mentales s'accentue, il est naturel de s'inquiéter : Suis-je atteint de démence ? Que puis-je faire pour améliorer ma mémoire ? Si vous cherchez des réponses à ces questions, parlez-en à votre médecin traitant. Il pourra vous rediriger vers le « programme démence prévention » *(pdp)* au Luxembourg.

Le *pdp* a pour but de prévenir l'apparition de la démence ou du moins de la retarder. Comment ? En identifiant tôt les personnes à risque et en les accompagnant au travers de programmes de prévention individuels. Il est en effet possible d'agir sur différents facteurs de risques liés à la démence, comme l'hypertension, le cholestérol, l'inactivité physique et mentale, la perte d'audition ou encore l'isolement social et la dépression.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Votre médecin peut vous prescrire une rencontre avec un expert du *pdp*, spécialement formé à la prévention de la démence. Afin d'évaluer votre état de santé, ce dernier effectuera plusieurs tests de mémoire, d'attention et de langage, et vous fera remplir un questionnaire. Une fois votre profil de risque individuel établi, il vous proposera des mesures personnalisées, adaptées à vos besoins ainsi qu'à vos capacités physiques et mentales. Ce programme peut allier activités physiques, entraînement cognitif et conseils nutritionnels. Pour le mettre en place, vous serez orienté vers des services proposés par des partenaires locaux comme des clubs seniors, des clubs sportifs ou des nutritionnistes.

Un rapport résumant les résultats de votre évaluation et les mesures de prévention proposées vous sera envoyé ainsi qu'à votre médecin traitant. Un suivi régulier permettra de plus d'évaluer les effets du programme.

N'HÉSITEZ PAS À RENCONTRER NOTRE ÉQUIPE !

Au travers du *pdp*, vous pourrez découvrir de nouvelles façons de rester en forme mentalement. Saisissez cette opportunité et prenez les choses à temps en parlant à votre médecin du *pdp*. La participation au programme et les mesures de prévention sont gratuites.

INSCRIPTION

Pour inscrire un patient au *pdp*, le médecin traitant doit envoyer une ordonnance mentionnant la référence *pdp* et le motif de la consultation.

Par voie postale :
pdp – c/o Centre Hospitalier de Luxembourg,
Bâtiment de l'ancienne maternité
120, route d'Arlon | L-1150 Luxembourg

Par e-mail : info@demence.lu

Par fax : (+352) 44 11 68 19

LIEUX DE CONSULTATION

Du lundi au jeudi
au Centre Hospitalier de Luxembourg,
Bâtiment de l'ancienne maternité,
120, route d'Arlon | L-1150 Luxembourg

Tous les mercredis après-midi
à la Clinique Sainte-Marie,
7, rue Wurth-Paquet | L-4350 Esch-sur-Alzette

Tous les vendredis
à la Maison Médicale à Ettelbruck,
110, avenue Lucien Salentiny | L-9080 Ettelbruck

Tous les mercredis
à la Maison Médicale au Belval,
3 - 5, avenue du Swing | L-4361 Belvaux

Informations et contact
e-mail : info@demence.lu
tél. : (+352) 247-75600
www.demence.lu

pdp | programme démence prévention

pdp bénéficie du soutien financier du Ministère de la Santé et de la Direction de la santé.

L'ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE

Une alimentation saine, associée à une activité physique régulière, est la base du bien-être physique et mental et de la qualité de vie. Avec l'âge, la personne subit une série de changements physiologiques, moteurs et sociaux qui ont également un impact sur le comportement nutritionnel et l'absorption des nutriments.

Cependant, un mode de vie sain peut retarder le processus de vieillissement. Il n'est jamais trop tard pour adopter une alimentation saine ou modifier ses habitudes alimentaires.

La suralimentation et l'obésité qui en résultent, ainsi que la malnutrition et la dénutrition chez les personnes âgées, sont des problèmes courants.

L'obésité perturbe l'organisme à différents niveaux et contribue à l'apparition de maladies, comme le diabète. Elle rend les personnes immobiles, ce qui en soi limite leur autonomie et leur indépendance.

La dénutrition est l'état dans lequel la perte de masse musculaire entraîne l'altération d'une ou plusieurs fonctions internes (fonctions mentales et intellectuelles, musculaires etc.). Elle affecte la qualité de vie, entraîne une faiblesse (fractures, infections, chutes, etc.) et prolonge les séjours à l'hôpital.

Une prise ou une perte de poids de plus de 10 % n'est pas liée à l'âge, mais indique plutôt un déséquilibre entre les apports et les dépenses énergétiques ou une maladie.

Si les besoins en énergie diminuent que peu avec l'âge, les besoins en nutriments (vitamines, minéraux etc.) restent largement les mêmes. Afin de maintenir le fonctionnement de l'organisme, les personnes âgées doivent donc privilégier les aliments à haute densité nutritionnelle. Il s'agit d'aliments riches en vitamines, en minéraux et en fibres, comme les produits avec des céréales complètes, les légumineuses, les fruits et les légumes.

RECOMMANDATIONS POUR UNE ALIMENTATION ADAPTÉE À L'ÂGE

1. La sensation de soif diminue avec l'âge, mais pas les besoins quotidiens en liquide !
Une consommation suffisante et régulière de boisson, environ 1,5 à 2 litres par jour, est essentielle au maintien des fonctions physiques et mentales, ainsi qu'à la prévention des maladies. En effet, un apport insuffisant en liquide peut avoir des effets dramatiques sur la santé, notamment chez les personnes âgées (sécheresse de la bouche, diminution des performances, constipation, sensibilité accrue aux infections, altération de l'effet des médicaments, désorientation, faiblesse, vertiges, apathie, perte de conscience, voire insuffisance circulatoire et rénale). Les boissons appropriées sont : eau minérale, eau gazeuse, eau avec jus de citron ou des feuilles de menthe, thé et café légers, jus de légumes, eaux aromatisées sans sucre ajouté… et les boissons alcoolisées avec modération.

2. Une portion de **glucides** doit être consommée à chaque repas principal (pain, pommes de terre, pâtes, riz etc.) et éventuellement aux collations pour assurer un apport continue en énergie. Les produits à base de céréales et farines complètes offrent davantage de fibres, de vitamines et de minéraux et sont à privilégier. Ils sont plus digestes s'ils sont finement moulus. Le sucre et les produits sucrés (biscuits, bonbons, etc.) sont à consommer avec modération.

3. Les **légumes** et la salade devraient être au menu tous les jours, ainsi que deux **fruits** ou portion de fruits. Les légumes cuits sont plus faciles à digérer que les légumes crus, mais ces derniers contiennent davantage de vitamines, de minéraux. La digestibilité des fruits et légumes frais peut être améliorée en les râpant ou en les réduisant en purée, afin de ne pas perdre les précieuses vitamines des aliments crus. Les fibres alimentaires qu'ils contiennent ont également un effet favorable sur la régulation des selles.

4. Le lait et les produits laitiers, ainsi que la viande, le poisson et les œufs contiennent des protéines. Ce sont des éléments constitutifs importants de nos cellules et de divers tissus tels que les muscles, la peau et les organes. Les muscles constituent la réserve de protéines la plus importante. Notre corps dépend de l'apport régulier de protéines par l'alimentation. Si l'organisme n'est pas suffisamment alimenté en protéines à un âge avancé, cela peut favoriser la dégradation des muscles et donc entraîner une perte de poids et une fragilité croissante, et affaiblir le système immunitaire. Les produits laitiers apportent aussi et surtout du calcium important pour les os.
L'apport journalier en protéines est généralement atteint rapidement. Elle ne devient critique que lorsque les repas principaux sont supprimés ou

lorsque les produits carnés ou d'autres aliments contenant des protéines disparaissent du menu. Cela peut se produire plus souvent chez les personnes âgées : perte d'appétit, troubles gastro-intestinaux, dégoût de la viande, problèmes de mastication, etc.
Par ailleurs, la recommandation est de consommer des produits laitiers au moins 3 fois par jour (1 verre de lait, 1 yaourt, 100 g de fromage blanc, 1 tranche de fromage à pâte dure, 1 triangle de camembert etc.). En outre, il faut manger de la viande, du poisson ou des œufs 1 à 2 fois par jour en alternance, à raison d'au moins 150 g par jour. D'autres sources de protéines peuvent remplacer la viande : quorn, tofu, légumineuses (lentilles, etc.).

5. Il faut savoir que les préparations **riches en graisses** et surtout les **graisses cuites (fortement chauffées)** sont difficiles à digérer et mauvaises pour les vaisseaux sanguins. Ainsi, il est intéressant de limiter la consommation de graisses, par exemple par des modes de cuisson à faible teneur en graisses : viande grillée ou aliments préparés à la vapeur et préférer les graisses et huiles végétales.

6. Il est judicieux de trouver un **rythme alimentaire** régulier, avec plusieurs petits repas répartis tout au long de la journée. Il est conseillé de prendre 5-6 repas (3 repas principaux et 2-3 collations).

7. **L'alimentation** doit être **appétissante et variée** pour éveiller l'appétit de la personne. Les aliments peuvent être aromatisés avec des **herbes fraîches et des épices**. Les préparations savoureuses augmentent l'appétit. Un régime mixte fournit à l'organisme toutes les substances nécessaires. Il est important de prendre suffisamment de temps pour manger, car : « Bien mâché est à moitié digéré ! »

8. Manger ne doit pas être une simple consommation de nourriture, mais aussi un **plaisir** et cela dans une atmosphère joyeuse et en bonne compagnie. Le cœur et les yeux « mangent avec vous » !

9. Une **activité physique régulière**, l'équivalent de 30 minutes de marche par jour, permet de rester jeune, agile et en forme. Elle doit être adaptée et donner du plaisir (promenade, jardinage, vélo, etc.).

10. Faites attention à la **qualité et à l'hygiène** des aliments. La viande, le poisson, les produits laitiers, les légumes, les restes, les aliments précuits et les desserts doivent toujours être mis au réfrigérateur immédiatement et consommés dans les 3 jours. Les restes doivent être réchauffés à des températures élevées (plus de 90° C) et pendant une longue période. Cela détruit les bactéries nocives. La date de péremption doit être correcte et si des moisissures ou des changements de couleur sont constatés sur les aliments, il faut absolument les jeter. Ils représentent un danger pour la santé.

Delphine SCHUMACHER
Diététicienne

DÉPRESSION
AU COURS DE LA VIEILLESSE

Chez les personnes âgées, une dépression passe souvent inaperçue et reste non traitée.

Plusieurs causes peuvent être à la base d'une dépression chez nos concitoyens et concitoyennes plus âgé·e·s :

- une vie en solitaire ou isolée
- la perte des capacités mentales et physiques
- la perte d'êtres chers
- la retraite, et donc moins de contacts sociaux
- les maladies ou douleurs chroniques
- un changement au niveau du logement
- …

Comment savoir si l'un de vos proches souffre de dépression ? Quels sont les symptômes les plus courants de la dépression ?

- ces personnes se sentent souvent extrêmement déprimées, désespérées, sans aucun espoir ni avenir ou autre issue (à part la mort…)
- elles sont incapables de ressentir de la joie et du désir, même dans des activités qui leur étaient agréables autrefois
- ces personnes n'ont souvent plus d'énergie : elles n'arrivent plus à se motiver pour rien et ne sont plus en mesure de prendre une quelconque décision.

Parmi les autres symptômes, on trouve également :

- des problèmes de concentration et de mémoire
- une perte d'appétit
- des troubles du sommeil
- des douleurs chroniques (mal de dos, mal de tête…)
- des hallucinations
- des agitations intérieures
- des sentiments de culpabilité
- …

Une phrase que l'on entend souvent :

« Personne ne peut m'aider. »

Mais ce n'est pas vrai.

Si l'on est inquiet et qu'on a l'impression qu'une personne de son environnement a changé récemment de comportement, il est important d'essayer d'entrer en conversation avec elle et de contacter le médecin généraliste ou le médecin de réference de la personne. Les symptômes de la dépression peuvent être très similaires à ceux de la démence ; voilà pourquoi il est important que le médecin clarifie la situation.

Dans certaines phases plus aigües, un séjour en hôpital peut s'avérer nécessaire. Dans de nombreux cas, le médecin prescrit des antidépresseurs qui ont toutefois l'inconvénient de ne commencer à agir qu'après 2 à 3 semaines. Une autre forme de thérapie est la psychothérapie. Il existe plusieurs approches et méthodes qui peuvent aider dans le traitement de personnes atteintes de dépression.

Les deux formes de thérapie sont bonnes et complémentaires l'une de l'autre.

Dans tous les cas, il est important d'être présent tant que possible pour la personne en question et d'impliquer sa famille et ses amis. Parce qu'ensemble, de telles périodes difficiles se surmontent plus aisément.

VIE SOCIALE

L'être humain est un être social, fait pour être en contact avec d'autres. Avec l'âge, ces contacts sociaux diminuent souvent, ce qui n'est pas nécessairement négatif, car ce n'est pas la taille du réseau social qui importe, mais plutôt la qualité des contacts sociaux. Cependant, il est prouvé que les contacts sociaux contribuent à une bonne santé, raison pour laquelle il est d'autant plus important de rester actif et en contact avec ses semblables. Dans notre commune, il existe également différents endroits qui permettent de participer à la vie sociale.

CLUB SENIOR PRËNZEBIERG, QUI SOMMES-NOUS?

Le *Club Senior Prënzebierg* est un lieu de rencontre pour tous ceux qui veulent passer leur temps libre en compagnie et qui sont intéressés et enthousiastes par nos activités proposées. Notre équipe de 8 personnes s'occupe quotidiennement de votre bien-être avec un programme varié.

QUE PROPOSONS-NOUS?

Le *Club Senior Prënzebierg* organise de nombreuses activités différentes pendant toute l'année.

L'offre comprend:

- des après-midis conviviaux
- des activités de loisirs et des offres sportives
- des formations continues et *Life-Long-Learning*
- des projets interculturels et intergénérationnels
- des conseils et informations
- des excursions culturelles
- des voyages

INFORMATIONS

Notre brochure est publiée 3 fois par an.
Pour obtenir plus d'informations, vous pouvez nous appeler au 26 58 06 60 ou simplement nous rendre visite au club.

POUR QUI?

Le *Club Senior Prënzebierg* accueille les personnes à partir de 60 ans. Que ce soit pour nouer de nouveaux contacts, participer à des activités, acquérir de nouvelles expériences ou se maintenir en forme physiquement et mentalement, tout le monde est le bienvenu. **Nous nous réjouissons de votre visite.**

Contact
27-29, rue Michel Rodange
L-4660 Differdange
tél.: 26 58 06 60
e-mail: info.prenzebierg@differdange.lu
Whatsapp: 691 580 610

Lundi: 13h00 à 17h00
Mardi à vendredi: 9h00 à 17h00

www.clubprenzebierg.lu

SENIOREN GEMENG SUESSEM A.S.B.L.

Autour d'un bon café ou de boissons fraîches, de tartes et gâteaux, en compagnie de gens sympas, la *Senioren Gemeng Suessem a.s.b.l.* organise leurs *«Portes»*.

Tous les mardis: de 14h00 à 18h00
à la Maison Beck à Soleuvre et

tous les jeudis: de 14h00 à 18h00
au Centre Culturel Metzerlach.

Vous êtes toutes et tous les bienvenu·e·s pour passer un agréable après-midi en bonne compagnie. Si vous rencontrez des difficultés pour vous y rendre ou n'osez pas y aller seul, contactez la *Senioren Gemeng Suessem a.s.b.l.*. Les organisateurs aiment jouer au taxi et viendront vous chercher. Et c'est sûr qu'une fois sur place, vous verrez combien y règne la bonne humeur et que vous ne manquerez pas de faire la connaissance de gens sympathiques.

L'a.s.b.l. organise aussi régulièrement des excursions, des sorties et autres festivités auxquelles vous êtes les bienvenu·e·s.

Il suffit de les contacter pour obtenir le programme ou de vous rendre simplement à l'une de leurs *«Portes»*.

Contact
Dagmar Reuter-Angelsberg
tél.: 621 23 80 54 ou 59 47 62
Fonsy Angelsberg
tél.: 691 33 20 15

MOBILITÉ

RUFF BUS COMMUNE DE SANEM

Le Ruff Bus s'adresse à toute personne désirant se déplacer de façon flexible sur le territoire de la Commune de Sanem et ses alentours proches. Le transport des poussettes, fauteuils roulants et déambulateurs est évidemment possible.

OÙ CIRCULE LE RUFF BUS?

- Territoire Commune de Sanem
- Belval Plaza
- CHEM Esch
- CHEM Niederkorn
- Club Senior Prënzebierg, Differdange
- Rond-Point Biff, Bascharage
- Rond-Point Raemerich, Esch/Alzette

COMMENT RÉSERVER?

Composez le **numéro gratuit: 2002 20 20** et réservez directement votre place – au plus tard 2 à 3 jours avant votre départ souhaité. Le call center est ouvert du lundi au samedi de 08h00 à 20h00.

HORAIRES

Du lundi au vendredi: de 07h00 à 19h00.
Samedi: de 09h00 à 19h00.

COÛT

Vous pouvez faire un abonnement annuel de 50 € (trajets illimités) ou prendre un carnet de 10 trajets pour 20 € au Biergerzenter de la Commune de Sanem. Gratuit pour les enfants de moins de 6 ans.

ADAPTO TRANSPORT SUR DEMANDE POUR PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

Adapto est un transport spécialisé qui fonctionne comme un transport collectif individualisé, destiné aux citoyens du Grand-Duché de Luxembourg, avec un handicap irréversible ou une déficience physique, mentale, sensorielle ou psychique, lorsque ce handicap entraîne une mobilité fortement réduite. C'est un service occasionnel de transport à la demande, de «trottoir à trottoir» et fonctionne sur commande. Le client est pris en charge au trottoir de son lieu de départ.

QUI PEUT EN PROFITER?

En général, l'accès au transport Adapto est accordé si le requérant:

- a un handicap moteur grave permanent
- est aveugle ou gravement malvoyant
- a un handicap cognitif ou neurologique
- est atteint d'une maladie évolutive grave
- si son handicap empêche l'utilisation des transports publics ainsi que la conduite d'un véhicule.

Peut bénéficier du service Adapto toute personne physique résidant habituellement sur le territoire du Grand-Duché de Luxembourg et qui remplit les conditions précitées.

Les enfants sont transportés à partir de 12 ans.

HORAIRES DE TRANSPORT

Dimanche (et jours fériés), lundi à jeudi: de 07h00 à 22h00.
Vendredi et samedi: de 07h00 à 24h00.

COMMENT BÉNÉFICIER DU TRANSPORT ADAPTO?

Pour pouvoir utiliser le transport, une demande doit être introduite moyennant un formulaire, accompagné d'un certificat médical datant de moins de 3 mois. Ce formulaire est téléchargeable sur Guichet.lu ou vous pouvez contacter le Service SENIOR+ de la Commune de Sanem.

Demande d'adhésion au service
Administration des transports publics
Service Transports PMR Adapto
B.P. 640 – L-2016 Luxembourg

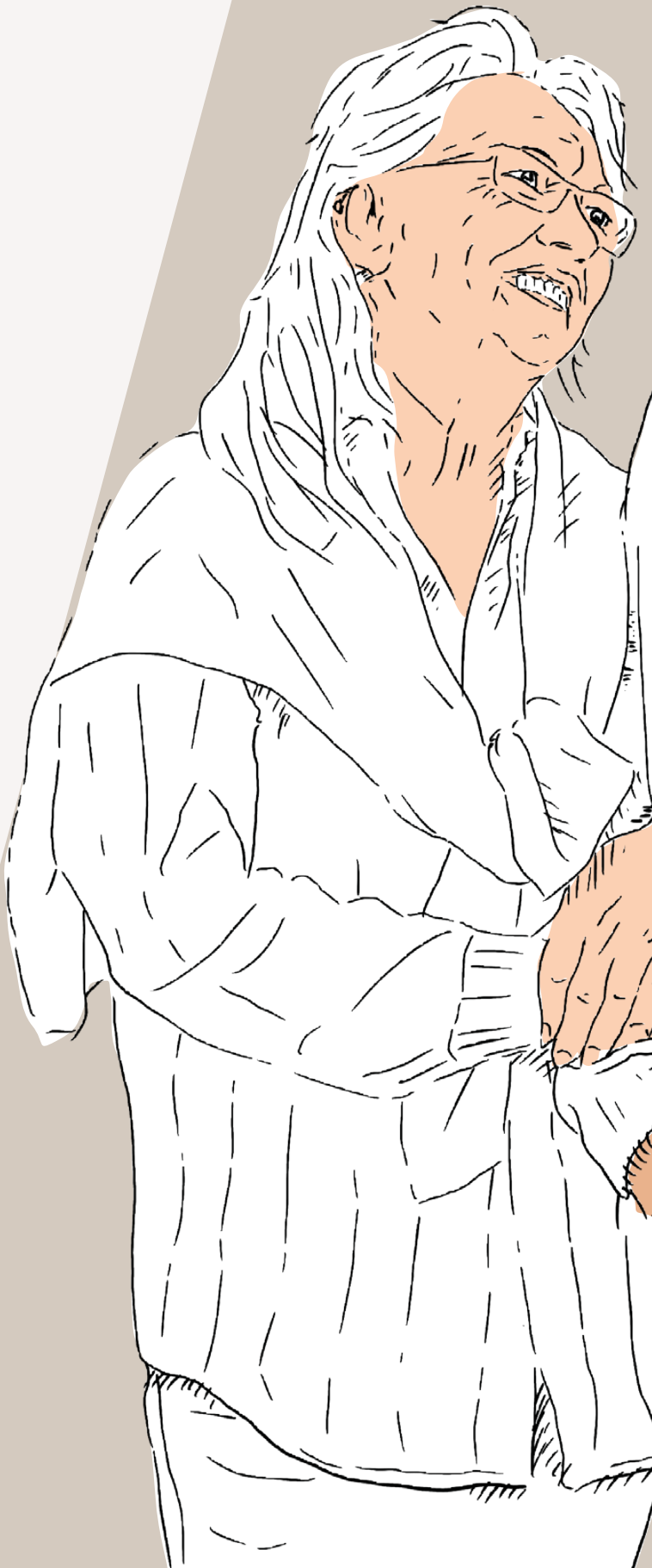
Le service Adapto peut être contacté par **e-mail:** adapto@tr.etat.lu
La carte ADAPTO est strictement personnelle.

SENIOR+

Le Service SENIOR+ s'adresse aux citoyens de la Commune de Sanem âgés d'au moins 65 ans, ainsi qu'à l'entourage familial, social et professionnel de ces personnes.

COMMENT FONCTIONNE LE SERVICE SENIOR+ ?

Le service de l'Administration communale de Sanem est gratuit. Lors d'écoutes confidentielles, les personnes âgées et leur entourage sont conseillés et orientés, et on leur propose des solutions adaptées à leurs problèmes concrets. Le Service SENIOR+ travaille en étroite collaboration avec les médecins, les services d'aides et de soins et avec toute autre structure qui s'adresse à nos citoyens seniors. Sur demande, le Service SENIOR+ fait également des visites à domicile.



Contact
Tara Jung, *Assistante sociale*
tél. : 59 30 75 631 ou 621 96 44 21
e-mail : senior.plus@suessem.lu