Aktiv a gesond am Alter

BIELES · EILERENG · SUESSEM · ZOLWER

GEMENG SUESSEM

Simone Asselborn-Bintz
Buergermeeschtesch

Nathalie Morgenthaler
Schäffin

Steve Gierenz
Schäffen /
Ressort Senioren an 4. Alter

Mike Lorang
Schäffen

Aus Grënn fir eng méi einfach Liesbarkeet gëtt déi männlech Form benotzt a begräift all Geschlechter mat an.

GEMENG SUESSEM

SUESSEM, JE T'AIME .lu

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

FSC

DES FORÊTS POUR TOUS POUR TOUJOURS ™

VIRWUERT

Eis héich Liewensqualitéit an de grousse Fortschrëtt an der Medezin brénge mat sech, datt d'Liewenserwaardung mat de Jore geklommen ass. Fir sech dëse "gëllenen Alter" esou schéin eréi méiglech ze gestalten, ass et ëmsou méi wichteg op sech a seng Gesondheet Uecht ze huelen.

An engem méi héije Liewensalter ka sech villes veränneren an de Mënsch, wéi och de Kierper, hunn aner Besoinen. Dofir ass et wichteg sech preventiv un dëse Liewensabschnitt unzepassen.

Zemools fir verschidde Krankheete virzebeugen oder ze stabiliséieren, ass eng gesond Liewens-hygiène ganz wichteg.

An dëser Broschür wëlle mir op verschidden Thematiken, déi een am Alter begéine kann, opmierksam maachen.

Eise Service SENIOR+ huet sech mat deene verschiddenen Acteure vum Terrain zesummegesat, fir lech eng informativ Broschür an einfacher Sprooch zesummenzestellen, déi lech Tipps an Tricks gëtt, wéi ee fit a gesond duerch den Alter ka goen.

D'LIEWEN ASS NÄISCHT OUNI BEWEEGUNG

Fir altersbedingt Problemer ze léisen, recommandéiert d'WHO e kierperlechen Aktivitéitskader pro Woch. Dee konzentréiert sech op ee funktionellt Gläichgewiicht a Kraafttraining mat moderéierter oder méi héijer Intensitéit, 2 bis 3 Deeg pro Woch. Esou kann een d'Inaktivitéit reduzéieren, de Risiko vum Fale verhënneren, d'Liewensqualitéit an Funktiounskapazitéite verbesseren, awer och d'Autonomie erhalen, d'Risike vun Demenz, Häerz- a Kreeslaf-krankheeten a bestëmmte Kriibskrankheete reduzéieren an eng besser Moral hunn!

Kuerz gesot, andeems se aktiv sinn, setzen d'Senioren d'Altere vun hirem Kierper erof.

Den eelste Marathonleefer vun der Welt huet 101 Joer! Dëst ass de Beweis, datt et keen Alter gëtt fir (erëm) Sport ze maachen! Och no Joerzéngte vun der Inaktivitéit géif d'Ufänke vu Sportaktivitéiten lech erlaben, bei gudder Gesondheet z'alteren.

Dir musst lech net an e Fitnessstudio aschreiwen, mee just all Dag kierperlech aktiv sinn. Wann Dir zum Beispill an e Buttek akafe gitt, da gitt einfach méi séier wéi geweinlech, schafft am Gaart a beweegt lech ronderëm Äert Haus. E puer Mol d'Trap eropgoen ass och eng gutt Übung.

Wann Dir d'Hëft oder de Knéi wéi hutt, ka Spadséieren net esou gutt sinn. Wielt da léiwer de Vëlo oder Übungen am Waasser.

Hei sinn e puer Beispiller vun einfachen Übungen, déi Dir doheem kënnt maachen:

ÜBUNG 1: OP DER PLAZ GOEN

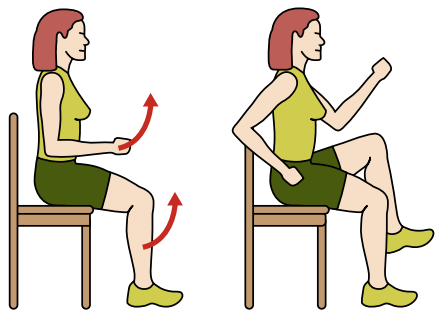
(gutt fir d'Häerz an d'Ootmung)

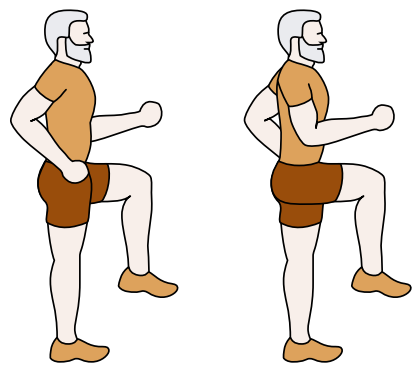
Virbereedung: Wielt de Schwieregkeetsgrad jee no Äre Fäegkeeten.
Positioun: Halt de Réck riicht an d'Bauchmuskele gespaant.

Niveau 1: Gitt op der Plaz, beweegt Är Äerm a Been. Hieft ee Been op zesumme mam Aarm vu géigeniwwer.

Niveau 2: Maacht d'Lafbeweegungen am Stoen op der Plaz andeems Dir den Aarm an de Knéi vu géigeniwwer hieft.

Dauer vun der Übung: 1 bis 2 Minutten.





ÜBUNG 2: VUM STULL OPSTOEN

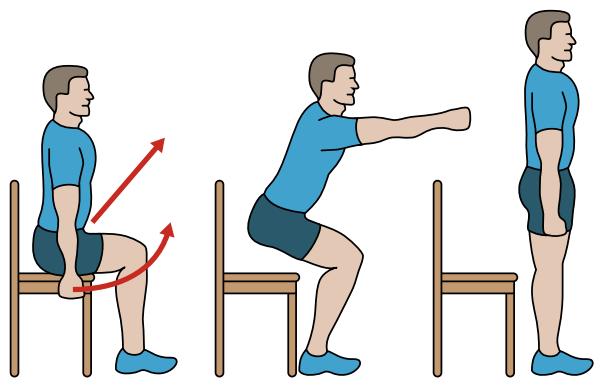
(gutt fir d'Muskele vun den ieweschte Been ze stäerken)

Positioun:

- Stellt lech bei de Rand vum Stull
- Halt de Réck riicht an de Kapp erop
- Är Broscht ass no vir gedréit
- Är Bauchmuskele si gespaant

Zil: Stitt vum Stull op a sëtzt lech erëm. Hëlleft lech andeems Dir mat den Äerm schwenkt. Kontrolléiert d'Beweegung besonnesch andeems Dir beim Erofgoe bremst (loosst lech net op de Stull falen!).

Widderhuelt d'Übung 10 bis 20 Mol.



Maacht dës 2 Übungen nach eng zweete Kéier, wann Är Fäegkeeten lech et erlaben. Dës Übunge kënnen 3 bis 4 Mol am Dag zu verschiddenen Zäite gemaach ginn.

Alain DIDIER
Kinésithérapeute au CIPA REWA

DE PROGRAMM DEMENZ PREVENTIOUN

Zu engem gewëssene Mooss kann et normal sinn, méi ze vergiesse wann ee méi al gëtt. Awer wann d'Vergiesslechkeet sech heeft oder déi mental Fäegkeeten ofhuelen, ass et natierlech sech Suergen ze maachen: Hunn ech Demenz? Wat kann ech maache fir mäi Gediechtnes ze verbesseren? Wann Dir no Äntwerten op dës Froe sicht, schwätzt mat Ärem Dokter / Doktesch. Hien·si kann Iech bei de "Programm Demenz Preventioun" *(pdp)* zu Lëtzebuerg iwwerweisen.

D'Zil vum *pdp* ass d'Entwécklung vun enger Demenz ze vermeiden oder op d'mannst ze verzögeren. Wéi? Andeems Leit, déi e Risiko hu fir eng Demenz z'entwéckelen, fréi identifizéiert ginn a mat engem individuelle Preventiounsprogramm ënnerstëtzt ginn. Et ginn eng Rei Risikofaktore, déi verbonne sinn mat Demenz, géint déi een handele kann, esou wéi zum Beispill Hypertonie, Cholesterol, kierperlech a mental Inaktivitéit, Verloscht vum Gehéier, sozial Isolatioun an Depressioun.

WÉI FUNKTIONÉIERT ET?

Ären Dokter / Doktesch kann Iech eng neuropsychologesch Ënnersichung mat engem Expert vum *pdp* verschreiwen, dee speziell fir Demenzpreventioun ausgebilt ass. Fir Äre Gesondheetszoustand ze bewäerten, mécht dësen Neuropsycholog verschidde Gediechtnes-, Opmierksamkeets- a Sproochentester an Dir kritt verschidde Questionnairë fir auszefëllen. Nodeems Ären individuelle Risikoprofil etabléiert gouf, bitt hien Iech personaliséiert Moossnamen, ugepasst un Är Bedierfnesser esouwéi Är kierperlech a mental Capazitéiten, un. Dëse Programm kann zum Beispill kierperlech Aktivitéite kombinéiere mat engem kognitiven Training an Ernärungsberodung.

Dës Servicer ginn ugebuede vu lokale Partner, wéi d'Clibb Seniors, Sportveräiner oder Ernärungsberoder.

E Rapport, deen d'Resultater vun Ärer Bewäertung an déi virgeschloe preventiv Moossnamen zesummefaasst, gëtt un Iech an Ären Dokter / Doktesch geschéckt. Ee reegelméissege Suivi erlaabt d'Effekter vum Programm ze bewäerten.

ZÉCKT NET EIS EKIPP ZE TREFFEN!

Duerch de *pdp* kënnt Dir nei Weeër entdecken fir mental fit ze bleiwen. Profitéiert vun dëser Geleeënheet andeems Dir mat Ärem Dokter / Doktesch iwwert de *pdp* schwätzt. D'Participatioun um Programm an un de Preventiounsmesuren ass gratis.

BERODUNGSPLAZEN

Vu méindes bis donneschdes
am Centre Hospitalier de Luxembourg,
Bâtiment de l'ancienne maternité,
120, route d'Arlon | L-1150 Luxembourg

All Mëttwoch mëttes
an der Klinik Sainte-Marie,
7, rue Wurth-Paquet | L-4350 Esch-sur-Alzette

All Freideg
an der Maison Médicale zu Ettelbréck,
110, avenue Lucien Salentiny | L-9080 Ettelbruck

All Mëttwoch
an der Maison Médicale um Belval,
3-5, avenue du Swing | L-4361 Belvaux

ASCHREIWUNG

Fir e Patient fir de *pdp* anzeschreiwen, muss de behandelnden Dokter / Doktesch eng Iwwerweisung mat der Referenz *pdp* an dem Grond fir d'Consultatioun schécken.

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

Per E-mail: info@demence.lu

Per Fax: (+352) 44 11 68 19

Informatioun a Kontakt
E-mail: info@demence.lu
Tel.: (+352) 247-75600
www.demence.lu

pdp | programme démence prévention

pdp gëtt finanziell ënnerstëtzt vum Ministère de la Santé an vun der Direction de la santé.

ERNÄRUNG AM ALTER

Eng gesond Ernärung, a Kombinatioun mat Beweegung, ass d'Basis fir dat kierperlecht a mentaalt Wuelbefannen a fir d'Liewensqualitéit. Am Alter gëtt et eng Rei vu physiologeschen, motoreschen a soziale Verännerungen, déi och en Afloss op d'Ernärungsverhale vum Mënsch an d'Närstoffverwendung am Kierper hunn. Wéi och ëmmer, e gesondheetsbewosste Liewensstil kann den Alterungsprozess méi lues maachen. Et ass ni ze spéit fir eng gesond Ernärung oder eng Verännerung vun den Iessgewunnechten.

Esouwuel d'Iwwerernärung an déi doraus resultéierent Gewiichtszounam (Adipositas), esouwéi d'Mangel- an d'Ënnerernärung am Alter sinn allgemeng en heefege Problem.

Adipositas belaascht de Kierper op verschidde Manéieren an ass bedeelegt un der Entwécklung vu verschiddene Krankheete wéi z. B. Altersdiabeetes. Iwwergewiicht mécht een onbeweeglech a kann domat d'Autonomie an d'Onofhängegkeet aschränken.

Ënnerernärung ass den Zoustand, an deem de Gewiichtsverloscht zu enger Aschränkung vun enger oder méi interne Funktioune féiert (mental an intellektuell, muskulär Funktiounen asw.). Ënnerernärung beaflosst d'Liewensqualitéit, féiert zu Schwächung (Frakturen, Infektiounen, Risiko ze Falen, asw.) a si kann och eventuell zu méi laange Spidolsopenthalter féieren.

Gewiichtsgewënn oder Gewiichtsverloscht vu méi wéi 10 % ass net altersbedéngt, mee weist éischter op en Ongläichgewiicht tëschent Energieopnam an Energieausgab oder op eng Krankheet hin.

Wärend den Energiebedarf mam Alter nëmmen e bessen erofgeet, bleift den Närstoffbedarf gréisstendeels d'selwecht. Fir de Kierper iwwerhaapt funktionell ze halen, heescht dat, datt eeler Leit bewosst Liewensmëttel mat enger héijer Zuel un Närstoffer sollten iessen. Dëst si Liewensmëttel déi räich u Vitaminnen a Mineral- a Ballaststoffer sinn, wéi Vollkar, Hülsefriichten, Uebst a Geméis.

EMPFIELUNGE FIR ENG ALTERSGERECHT ERNÄRUNG

1. D'Duuschtgefill hëlt am Alter of, awer net dat deeglecht Flëssegkeetsbedierfnes! Genuch a reegelméisseg ze drénken ass ganz wichteg fir déi kierperlech a geeschteg Funktiounen z'erhalen a Krankheeten ze vermeiden. Et soll een 1,5 bis 2 Liter Flëssegkeet den Dag zou sech huelen. E Mangel u Flëssegkeet kann drastesch gesondheetlech Effekter hunn, besonnesch bei eelere Leit (dréchene Mond, reduzéiert Leeschtung, verstoppt sinn, erhéicht Empfindlechkeet fir Infektiounen, verännert Medikamenteffekter, Desorientéierung, Schwächt, Schwindel, Apathie, Bewosstsi verléieren, bis zu Kreeslaf- an Niereversoen). Gëeegent Gedrénks sinn: Mineralwaasser, Spruddelwaasser, Waasser mat Zitrounejus oder Peffermënz, liichten Téi a Kaffi, Geméisjus, Waasser mat Goût ouni Zockerzousaz… an akoholescht Gedrénks a Moossen.

2. Bei all Haaptmolzecht an eventuell bei den Tëschemolzechte sollt eng Portioun **Kuelenhydrater** (Brout, Gromperen, Nuddelen, Räis, asw.) giess ginn, fir eng kontinuéierlech Energieopnam ze hunn. Vollkarprodukter bidde méi Ballaststoffer, Vitaminnen a Mineralstoffer a si sinn dofir virzezéien. Si gi méi verdaulech wa se reng gemuele sinn. Zocker a séiss Produkter (Kichelcher, Kamellen, asw.) sollten a Moosse giess gin.

3. Geméis an Uebst soll all Dag um Menü stoen, dat wieren 2 Stécker Uebst a Geméis als Zopp, Zalot, gekachte Geméis, asw. Gekachte Geméis ass méi einfach ze verdaue wéi réit Geméis, awer réit Geméis enthält méi Vitaminnen, Mineralstoffer a Spuerenelementer. D'Verdauchlechkeet vu frëschem Uebst a Geméis kann erhéicht ginn, andeems d'Fruucht oder d'Geméis gerappt oder püréiert gëtt, fir datt déi wäertvoll Vitaminnen a Mineralstoffer net verluer ginn. Ballaststoffer, déi d'Geméis an d'Uebst enthalen, hunn och e positiven Effekt op d'Verdauung.

4. Mëllech a Mëllechprodukter esouwéi Fleesch, Fësch an Eeër enthalen Eewäiss. Dëst si wichteg Bausteng fir eis Zellen an hunn domat e wichtegen Impakt op d'Muskelen, d'Haut an d'Organer. De Kierper ass dorop ugewise reegelméisseg Eewäiss opzehuelen. Wann de Kierper am Alter net genuch Eewäiss zur Verfügung gestallt kritt, kann dëst de Muskelofbau beschleunegen an doduerch zu Gewiichtsverloscht féieren oder d'Immunsystem schwächen. Mëllechprodukter liwweren och de Calcium, dee wichteg fir d'Schanken ass.
Déi deeglech Eewäissfuerderung vum Kierper gëtt normalerweis séier erreecht. Et gëtt

nëmme kritesch, wann Haaptmolzechten annuléiert ginn oder wa Fleeschprodukter oder aner eewäisshalteg Liewensmëttel aus dem Menü verschwannen. Dëst ka méi dacks bei eelere Leit geschéien: Appetitverloscht, Mo- an Daarmproblemer, Eekel fir Fleesch, Zännproblemer oder Schléckproblemer, asw. Ausserdeem ass d'Empfielung fir Mëllechprodukter op d'mannst 3 Mol am Dag ze konsuméieren (1 Glas Mëllech, 1 Jugurt, 1 Scheif Kéis, 1 Dräieck Camembert, asw.). Zousätzlech solle Fleesch, Fësch oder Eeër ofwiesselend 1–2 Mol am Dag giess ginn an op d'mannst 150 g pro Dag. Aner Eewäissquelle kënnen d'Fleesch ersetzen: Quorn, Tofu, Hülsefriichten (Lënsen, asw.).

5. Et soll och dorop higewise ginn, datt **fetträich Platen, besonnesch gebrode Fetter,** schwéier verdaulech sinn a schlecht fir d'Bluttgefäässer sinn. Limitéiert Är Fettopnam z. B. duerch fettreduzéiert Kachmethoden: gegrillte Fleesch, Fësch oder gedëmpte Preparatiounen an huelt léiwer planzlech ewéi déieresch Fetter an Ueleger.

6. Et mécht Sënn e reegelméissegen **less-rhythmus** ze fannen, an deem e puer kleng Molzechten de ganzen Dag geplangt sinn. Et ass recommandéiert 5–6 kleng Molzechten ze hunn (3 Haaptmolzechten an 2–3 Tëschemolzechten).

7. **D'lesse sollt appetitlech a variéiert** si fir den Appetit vun der Persoun ze stimuléieren. D'lesse ka mat **frësche Kraider a Gewierzer** preparéiert ginn. Flott an uspriechend Virbereedungen erhéijen den Appetit. Eng gemëschten Ernärung gëtt dem Organismus all déi néideg Substanzen, déi ee brauch fir ze funktionéieren. Et ass wichteg sech fir d'lesse genuch Zäit ze huelen, well: Gutt geknat ass hallef verdaut!

8. D'lesse soll net nëmmen eng Narungsopnam, mee och e Genoss sinn. D'lesse soll **Freed** bréngen a soll an enger frëndlecher Atmosphär an a gudder Gesellschaft stattfannen. D'Häerz an d'Aen "iesse mat"!

9. **Reegelméisseg kierperlech Aktivitéiten** (2–3 Mol d'Woch) hale jonk, flexibel a fit. Et soll adaptéiert an agreabel sinn (Gaardenaarbechten, Wanderen, Vëlo, asw.).

10. Et soll een op **d'Qualitéit an d'Hygiène** vum lessen oppassen. Fleesch, Fësch, Mëllechprodukter, Geméis, Liewensmëttelreschter, preparéiert lessen an Desserte sollen ëmmer direkt an de Frigo gesat ginn a bannent 3 Deeg verbraucht ginn. Liewensmëttelreschter solle ganz waarm (iwwer 90° C) an iwwert eng laang Zäit erhëtzt ginn. Dëst zerstéiert schiedlech Bakteerien. De Oflafdatum soll agehale ginn a wa Schimmel oder Faarfännerungen um lesse fonnt ginn, solle se ewechgehäit ginn. Et bréngt een domat seng Gesondheet a Gefor.

Delphine SCHUMACHER
Diététicienne

1.99
1.29

DEPRESSIOUNEN AM ALTER

Depressiounen am méi héije Liewensalter bleiwen oft onentdeckt an onbehandelt.

Eng Depressioun ka bei eisen eelere Matbierger vill Grënn hunn:

- Vill eleng sinn an isoléiert liewen
- Verloscht vun de mentalen a kierperleche Fäegkeeten
- Verloscht vun nostoende Mënschen
- Pensioun, an doduerch och manner sozial Kontakter
- Chronesch Krankheeten, respektiv chronesche Wéi
- Changement vun der Wunnsituatioun
- …

Wéi kann ech mierken, datt eng nostoend Persoun un enger Depressioun erkrankt ass? Wat sinn déi heefegst Symptomer vun enger Depressioun?

- Dacks fillen dës Leit sech immens niddergedréckt, si verzweiwelt, hu keng Hoffnung méi respektiv gesi keng Zukunft oder keen Auswee méi (et sief den Doud)
- Se sinn onfäeg Freed a Loscht z'empfannen, esouguer bei Aktivitéiten déi soss vill Freed gemaach hunn
- Dës Leit hunn dacks keng Energie méi: et kritt ee sech fir näischt méi motivéiert an et ass een net méi fäeg eng Entscheedung ze huelen.

Nach aner Symptomer sinn:

- Konzentratiouns- a Gediechtnesproblemer
- Keen Appetit hunn
- Schlofstéierungen
- Chronesche Wéi (Réckwéi, Kappwéi, asw.)
- Wanvirstellungen
- Ënnerlech opgewullt sinn
- Sech schëlleg spieren
- …

E Saz, deen een da ganz dacks héiert, ass:

"Mir ka keen hëllefen."

Mee dëst ass net richteg.

Wann ee sech Suerge mécht an d'Gefill huet, datt eng Persoun a sengem Ëmfeld sech a leschter Zäit verännert huet, soll ee mat hir d'Gespréich sichen an et däerf ee Kontakt mam Haus- respektiv Vertrauensdokter vun der Persoun ophuelen. Symptomer vun enger Depressioun kënne ganz änlech deene vun enger Demenz sinn, dowéinst ass et wichteg, datt den Dokter d'Situatioun ofkläert.

A verschidden, méi akute Phasen ass en Openthalt am Spidol noutwendeg. A ville Fäll verschreift den Dokter / Doktesch Antidepressiva, déi awer eréischt no 2 bis 3 Wochen ufänke mat wierken. Eng aner Therapieform ass "Psychotherapie". Hei ginn et verschidden Usätz, respektiv Methoden, déi bei der Behandlung vun depressive Mënschen hëllefe kënnen.

Béid Therapieforme si gutt a complementaire zoueneen.

Op alle Fall ass et zu all Moment wichteg, fir déi Persoun do ze sinn an d'Famill an d'Frënn matanzebezéien. Well zesumme meeschtert een dës schwéier Zäit am beschten.

SOZIAALT LIEWEN

De Mënsch ass e soziaalt Wiesen, an dofir gemaach mat anere Mënschen a Kontakt ze sinn. Am Alter huelen dës sozial Kontakter dacks of, wat net onbedéngt negativ ass, well et geet net drëm wéi grouss dat soziaalt Netzwierk ass, mee éischter drëm wéi héichwäerteg eis sozial Kontakter sinn. Et ass awer bewisen, datt sozial Kontakter zu enger gudder Gesondheet bäidroen an dofir ass et ëmsou méi wichteg aktiv ze bleiwen an a Kontakt mat eise Matmënschen ze sinn. An eiser Gemeng ginn et och verschidde Plaze fir um soziale Liewen deelzehuelen.

CLUB SENIOR PRËNZEBIERG WIE SI MIR?

De *Club Senior Prënzebierg* ass en Treffpunkt fir jiddwereen, deen einfach geselleg wëll zesumme sinn a sech fir eis sëlleg Aktivitéiten interesséiert a begeeschtert. Eist Team aus 8 Mataarbechter·inne suergt dagdeeglech mat engem ofwiesslungsräiche Programm fir Äert Wuelbefannen.

WAT BIDDE MIR UN?

De *Club Senior Prënzebierg* organiséiert vill verschidden Aktivitéiten an ass dat ganzt Joer iwwer op.

Eis Offer besteet aus:

- Gesellegen Nomëtteger
- Fräizäitaktivitéiten a Sportofferen
- Kulturell Ausflich a Reesen
- Berodung an Informatioun
- Weiderbildung a *Life-Long-Learning*
- Interkulturell an intergenerationell Projeten

INFORMATIOUNEN

Eis Broschür kënnt 3 mol am Joer eraus – fir déi oder weider Informatiounen ze kréien, kënnt Dir lech gären ënnert der Telefonsnummer 26 58 06 60 mellen oder einfach eng Kéier onverbindlech bei eis an de Club laanscht kucke kommen.

FIR WEEN?

Bei eis am *Club Senior Prënzebierg* ass jiddwereen ab 60 Joer wëllkomm, sief et nëmme fir nei Kontakter ze knëppen, un Aktivitéiten deelzehuelen, nei Erfarungen ze sammelen oder sech kierperlech a geeschteg fit ze halen. **Mir freeën eis op Äre Besuch.**

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

Méindes: vun 13.00 bis 17.00 Auer
Dënschdes bis freides: vun 9.00 bis 17.00 Auer

www.clubprenzebierg.lu

SENIOREN GEMENG SUESSEM A.S.B.L.

Bei Kaffi a Kuch, Gedrénks an Taart a ville léiwe Mënschen organiséiert d'*Senioren Gemeng Suessem a.s.b.l.* hir *"Portes"*.

all Dënschdeg: vu 14.00 bis 18.00 Auer **am Beckshaus zu Zolwer** an

all Donneschdeg: vu 14.00 bis 18.00 Auer **am Centre Culturel Metzerlach.**

Dir sidd all häerzlech wëllkomm e gemittlechen Nomëtteg a Gesellschaft ze verbréngen. Wie Problemer huet fir dohin ze kommen oder sech net eleng traut, dee soll sech bei der *Senioren Gemeng Suessem a.s.b.l.* mellen. Si spille gären Taxi a kommen lech sichen. A si si sech sécher, wann Dir bis eemol do waart, mierkt Dir wat do fir gutt gelaunte Leit sinn, mat deenen ee séier kënneg gëtt.

D'*Senioren Gemeng Suessem a.s.b.l.* organiséiert och reegelméisseg Ausflich, Reesen a Fester, wou Dir gären drun deelhuele kënnt.

Kontaktéiert si, fir hire Programm ze kréien oder gitt einfach an eng vun hire *"Portes"*.

Kontakt
Dagmar Reuter-Angelsberg
Tel.: 621 23 80 54 oder 59 47 62
Fonsy Angelsberg
Tel.: 691 33 20 15

MOBILITÉIT

RUFF BUS GEMENG SUESSEM

Fir jiddwereen, dee sech flexibel an der Gemeng Suessem deplacéiere wëll. Doniewent fiert de Ruff Bus 6 prezis definéiert Plazen un. De Ruff Bus kann natierlech och Poussetten, Rollstill a Rollatore mathuelen.

WOU FIERT DE RUFF BUS?

- Territoire Gemeng Suessem
- Belval Plaza
- CHEM Esch
- CHEM Nidderkuer
- Club Senior Prënzebierg, Déifferdeng
- Rond-point Biff, Käerjeng
- Rond-point Raemerich, Esch/Uelzecht

RESERVATIOUN

Reservéiert Är Plaz op direktem Wee iwwert d'**Gratisnummer** 8002 20 20 an dat am Beschten 2 bis 3 Deeg am Virfeld. Dës Hotline funktionéiert vu méindes bis samschdes tëschent 8.00 an 20.00 Auer.

TRANSPORTZÄITEN

Méindes bis freides: tëschent 7.00 an 19.00 Auer.
Samschdes: tëschent 9.00 an 19.00 Auer.

PRÄISSER

Dir kënnt entweeder ee Jores-Abo fir 50 € (illimitéiert Faarten) oder een 10er-Carnet fir 20 € am Biergerzenter vun der Gemeng Suessem kafen. Kanner ënner 6 Joer fuere gratis.

ADAPTO TRANSPORT OP UFRO FIR LEIT MAT REDUZÉIERTER MOBILITÉIT

Adapto ass e spezialiséierten Transport, dee wéi e personaliséierte kollektiven Transport funktionéiert, geduecht fir d'Bierger aus dem Grand-Duché. Den Adapto ass fir Persounen mat enger irreversibeler Aschränkung an / oder enger kierperlecher, mentaler, sensorescher oder psychescher Aschränkung, déi eng staark Reduzéierung vun der Mobilitéit mat sech bréngt. Et ass e geleeëntlechen Transport op Ufro vun Trottoir zu Trottoir, wou de Client viru senger Dier ofgeholl gëtt.

WIE KANN DOVU PROFITÉIEREN?

Am Allgemenge gëtt den Zougang zum Adapto Transport geneemegt wann d'Persoun:

- eng permanent schwéier motoresch Aschränkung huet
- blann ass oder eng schwéier Sehaschränkung huet
- eng kognitiv oder neurologesch Aschränkung huet
- un enger seriöser progressiver Krankheet leit
- wann hir Aschränkung de Gebrauch vum ëffentlechen Transport an d'Fuere vun engem Gefier net erlaabt.

All natierlech Persoun, déi zu Lëtzebuerg wunnt an déi uewe genannte Konditiounen erfëllt, ka vum Adapto-Service profitéieren.
Kanner ginn ab 12 Joer transportéiert.

TRANSPORTZÄITEN

Méindes bis donneschdes,
sonndes a Feierdeeg: 7.00 bis 22.00 Auer.
Freides a samschdes: 07.00 bis 24.00 Auer.

WÉI KANN EE VUM ADAPTO TRANSPORT PROFITÉIEREN?

Fir dësen Transport kënnen ze benotzen, muss eng Demande iwwert e Formulaire gemaach ginn, zesumme mat engem medezineschen Zertifikat vun ënner 3 Méint. Dëse Formulaire kann op Guichet.lu erofgeluede ginn. Dir kënnt och de Service SENIOR+ vun der Gemeng Suessem kontaktéieren.

Abonnement Ufro
Administration des Transports publics
Service Transports PMR Adapto
B.P. 640 – L-2016 Luxembourg

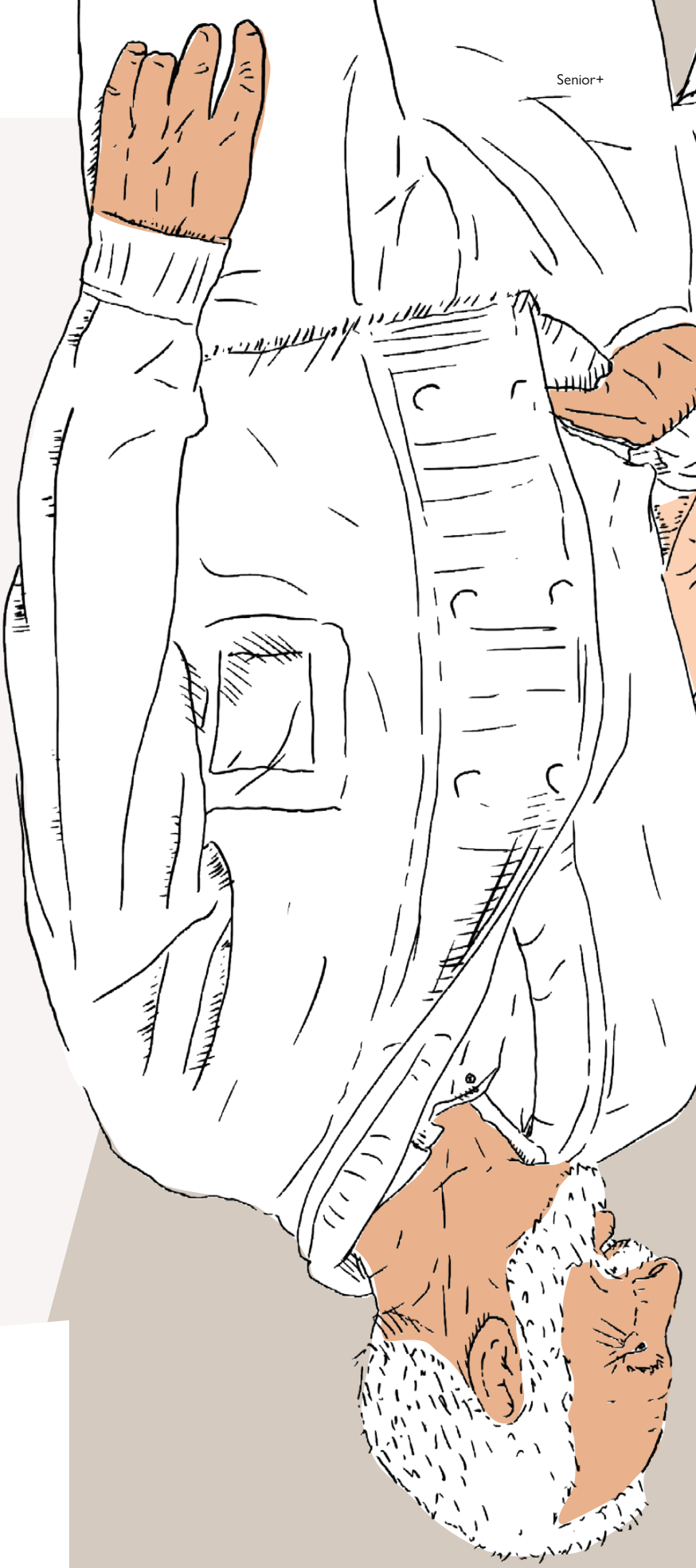
Dir kënnt den Adapto-Service per **E-Mail** erreechen: adapto@tr.etat.lu
D'ADAPTO Kaart ass strikt perséinlech.

SENIOR+

De Service SENIOR+ riicht sech un d'Bierger vun der Gemeng Suessem, déi op d'mannst 65 Joer hunn, genee ewéi och un hiert familiäert, soziaalt a professionellt Ëmfeld.

WÉI FUNKTIONÉIERT DE SERVICE SENIOR+?

Dëse Service gëtt gratis vun der Gemeng Suessem ugebueden. A vertrauleche Gespréicher beréit an orientéiert de Service SENIOR+ déi eeler Matbierger an hiert Ëmfeld, fir déi beschtméiglech Solutioune fir hir Problemer ze fannen. De Service SENIOR+ schafft enk mat Dokteren, Fleegedéngschter an alle Strukturen, déi sech fir d'Wuel vun eelere Matbierger asetzen, zesummen. Op Demande kann de Service SENIOR+ och Visitten doheem maachen.



Kontakt
Tara Jung, *Assistante sociale*
Tel.: 59 30 75 631 oder 621 96 44 21
E-mail: senior.plus@suessem.lu