

# Guide Seniors

MAMER CAP HOLZEM



FR

GEMENG  
**Mamer**

  [www.mamer.lu](http://www.mamer.lu)

# Sommaire

<b>Préface</b>	<b>4</b>
<b>Vivre dans la commune</b>	<b>5</b>
Le Club Senior « Club Haus am Brill »	6
Cours et formations continues proposés par la commune	7
Activités des commissions communales	8
Centre culturel Kinneksbond (CCKM)	9
Senioren Amicale Mameranus	10
Bénévolat - L'engagement des aînés	11
HOPLR - Plus de solidarité au quotidien	12
<b>Aide au quotidien</b>	<b>13</b>
Repas sur roues	14
Téléalarme - Sécher doheem	15
Senior Plus	15
Solina - Aide pratique autour de la maison	16
Écrivain public - Aide aux formalités administratives	16
Médiation de voisinage - Aide en cas de conflits	17
<b>Soins et santé</b>	<b>19</b>
Problèmes avec le système de santé	20
Hôpitaux	21





Les hôpitaux	21
Pharmacies	22
Les pharmacies de la commune	22
Laboratoires médicaux	23
Aides et soins à domicile	24
Centre de jour « Am Brill » Mamer	25
Autres adresses utiles	26

<b>Habiter</b>	<b>29</b>
HPPA	30

<b>Mobilité</b>	<b>31</b>
Ruffbus - Rester mobile	32
Bus et trains	33
Chemins de promenade et de randonnée	35
Réseau cyclable	36

<b>Aides financières</b>	<b>37</b>
Office social commun Mamer	38
Subventions et aides financières	39

**Editeur**  
Commune de Mamer Département des Relations publiques

**Textes**  
Service Communication de la Commune de Mamer

**Photos**  
Commune de Mamer - Shutterstock

**Concept & Réalisation**  
brain&more - agence en communication, Luxembourg  
Imprimé sur du papier recyclé « Balance Silk »

# Préface



La génération des aînés occupe une place essentielle dans notre commune. Par son expérience, son engagement et le lien durable qu'elle entretient avec notre communauté, elle contribue chaque jour à notre qualité de vie. À toutes et à tous, nous adressons nos remerciements les plus sincères.

En même temps, nous souhaitons vous accompagner afin que vous puissiez continuer à participer activement, de manière autonome et bien connectée, à la vie communale.

Avec ce Guide Seniors, nous mettons à votre disposition une brochure qui offre un aperçu clair et complet des services proposés par la commune. Nombre de ces prestations et activités ont été conçues spécialement pour répondre à vos besoins. Que ce soit des lieux de rencontre comme le Club Haus am Brill, des offres de formation continue, des événements culturels, des chemins de promenade et des pistes cyclables, des aides au quotidien, des services de soins ou encore des solutions de mobilité comme le Ruffbus. Toutes ces initiatives ont un objectif commun : faciliter votre vie, renforcer les liens sociaux et garantir votre sécurité.

Notre ambition est que vous vous sentiez pleinement accompagnés, que vous recherchiez une aide au quotidien, que vous souhaitiez prendre part à la vie sociale ou que vous ayez besoin de conseils administratifs ou de santé. Votre commune est là pour vous.

Mamer, Capellen et Holzem veulent être des lieux où chacun, quel que soit son âge, se sent chez soi.

Je vous souhaite une agréable lecture de ce guide et espère qu'il vous accompagnera utilement au quotidien.

Luc FELLER  
Bourgmestre

# Vivre dans la commune





## Le Club Senior « Club Haus am Brill »

Le Club Senior « Club Haus am Brill » accueille principalement les personnes à partir d'environ 50 ans et plus qui souhaitent poursuivre leur formation, rester actives ou simplement partager des moments conviviaux.

L'offre comprend notamment :

- Des cours et ateliers dans les domaines de la culture, de l'art et de l'artisanat, des langues et du numérique.
- Des activités sportives, de mouvement et de détente.

### Contact



#### Club Senior „Club Haus Am Brill“

📍 7, rue du Millénaire  
L-8254 Mamer  
☎ 30 00 01  
✉ clubhaus@mamer.lu  
🌐 clubhaiser.lu

🕒 Horaires d'ouverture :  
Lundi à jeudi :  
9h00-12h00  
13h00-16h30  
Vendredi :  
9h30-12h30



*Plus d'informations*

# Cours et formations continues proposés par la commune

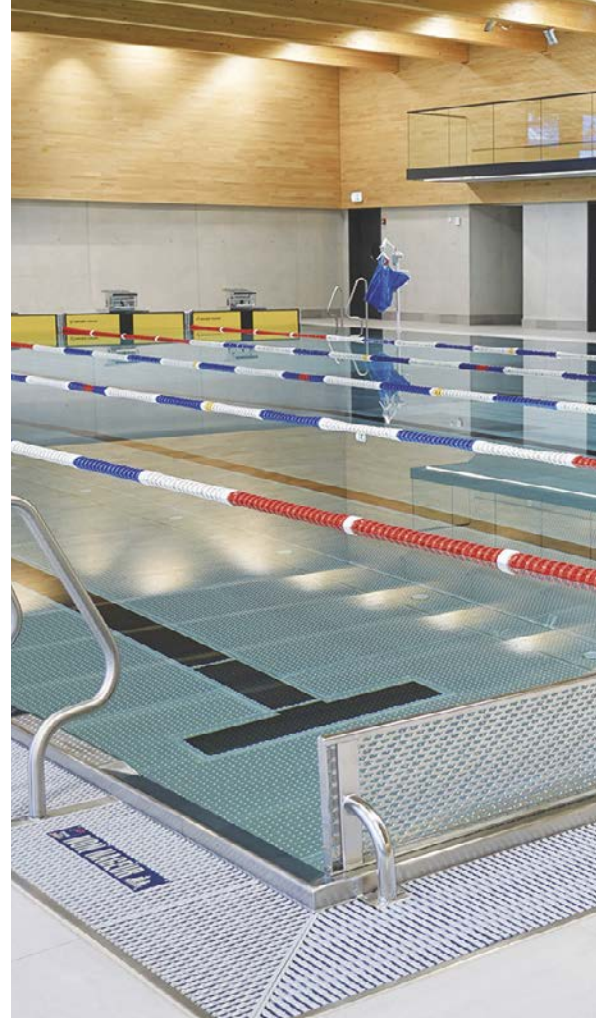
La commune de Mamer propose tout au long de l'année un large choix de cours et d'ateliers, dont plusieurs spécialement adaptés aux seniors. La proximité des lieux et un environnement familial constituent un véritable atout. Les cours favorisent la forme physique, l'activité intellectuelle et les rencontres sociales, contribuant ainsi à davantage de bien-être et de convivialité au quotidien.

Parmi les offres proposées :

- Gymnastique, yoga, danse, aquagym et autres activités de santé et de mouvement
- Cours de langues et ateliers créatifs (peinture, artisanat, etc.)

La brochure *Cours&bu* paraît deux fois par an. Les inscriptions se font en ligne ou directement à la réception de l'administration communale.

Les cours de la piscine communale sont, quant à eux, annoncés dans une brochure distribuée plusieurs fois par an.



## Contact



### Service Cours, Réservations et Associations locales

📍 1, place de l'Indépendance

L-8252 Mamer

☎ 31 00 31 - 2090

✉ [cours@mamer.lu](mailto:cours@mamer.lu)

🌐 [activites.mamer.lu](http://activites.mamer.lu)



Plus d'informations

# Activités des commissions communales

À travers ses commissions consultatives, la commune organise régulièrement des activités destinées à promouvoir un vieillissement actif et à encourager les rencontres.

Le programme comprend des excursions, des conférences et des séances d'information, ainsi que des rencontres conviviales comme les *Thés dansants*. Des formats modernes, tels que le *Smartcafé* en collaboration avec GoldenMe – qui initie au maniement sécurisé des outils numériques – ou encore le *Repaircafé*, où l'on répare ensemble, invitent également à la participation.




Ces offres créent de belles occasions de rester actif, d'apprendre de nouvelles choses et de maintenir des contacts, pour davantage de qualité de vie et de cohésion à un âge avancé.

La commune informe régulièrement sur toutes les activités au moyen de dépliants distribués dans chaque foyer.

## Contact







### Commune de Mamer - Commissions consultatives

-  1, place de l'Indépendance  
L-8252 Mamer
-  31 00 31 - 1
-  [info@mamer.lu](mailto:info@mamer.lu)
-  [mamer.lu](http://mamer.lu)



### Golden Me




-  1, Dernier Sol  
L-2543 Luxembourg
-  661 446 914
-  [info@goldenme.lu](mailto:info@goldenme.lu)
-  [goldenme.me](http://goldenme.me)



[goldenme.me](http://goldenme.me)



### Repaircafé Mamer

-  1, place de l'Indépendance  
L-8252 Mamer
-  [repaircafe@mamer.lu](mailto:repaircafe@mamer.lu)
-  [repaircafe.lu](http://repaircafe.lu)



[repaircafe.lu](http://repaircafe.lu)

# Centre culturel Kinneksbond (CCKM)

Le Centre culturel Kinneksbond propose une programmation variée mêlant théâtre, concerts, danse, cabaret et expositions. Une offre riche et diversifiée qui s'adresse à toutes les générations.

Les détenteurs de la *Carte 60+* de GERO – Kompetenzzenter fir den Alter bénéficient d'une réduction de 30 % sur l'ensemble des événements.



La carte peut être demandée auprès de l'association GERO (Tél. : 36 04 78 -1) au prix de 12 euros par personne ou 15 euros par couple.

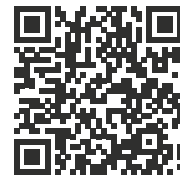


## Contact



### Centre culturel Kinneksbond

-  4, Um Kinneksbond  
L-8210 Mamer
-  26 39 51 00
-  [info@kinneksbond.lu](mailto:info@kinneksbond.lu)
-  [kinneksbond.lu](http://kinneksbond.lu)



[kinneksbond.lu](http://kinneksbond.lu)



### GERO asbl

#### Kompetenzzenter fir den Alter

-  1, Dernier Sol  
L-2543 Luxembourg
-  36 04 78 - 1
-  [info@gero.lu](mailto:info@gero.lu)
-  [gero.lu](http://gero.lu)



Carte 60+

# Senioren Amicale Mameranus

Depuis 2006, la Senioren Amicale Mameranus invite les personnes âgées à se rencontrer et à cultiver le lien social. Des activités communes permettent à chacun de se sentir intégré et valorisé.

Les membres se retrouvent chaque mercredi (hors vacances scolaires) de 14h00 à 18h00 dans le bâtiment Jean Marx pour un moment convivial, des jeux de cartes ainsi que du café et des gâteaux.




Une fois par mois, l'amicale organise une sortie ou une visite, et une fois par an, un voyage d'une semaine est proposé.



## Contact



### Senioren Amicale Mameranus

-  Place de l'Indépendance  
L-8252 Mamer
-  621 169 227 (M. Bruno Mergen, Président)
-  [senioren.amicale2006@pt.lu](mailto:senioren.amicale2006@pt.lu)

# Bénévolat - L'engagement des aînés

Lorsque la vie professionnelle prend fin, le bénévolat peut offrir une nouvelle activité enrichissante, qui donne du sens au quotidien, apporte une structure et procure de la joie.

L'Agence du Bénévolat vous aide à trouver un engagement qui correspond à vos intérêts et à vos compétences. Elle propose un large éventail de possibilités – qu'il s'agisse d'actions sociales, culturelles ou créatives – et accompagne chacun dans la découverte de projets qui lui conviennent.





Parmi les initiatives particulièrement précieuses figure le projet intergénérationnel « SuperSenior » de la MEC asbl, également mis en œuvre dans la commune de Mamer. Des seniors y accompagnent des écoliers dans leur apprentissage ou leurs devoirs, transmettant ainsi leur expérience et leur savoir.



## Contact



### Super Senior





-  9, rue André Duchscher  
L-6434 Echternach
-  26 72 00 35
-  [info@mecasbl.lu](mailto:info@mecasbl.lu)
-  [mecasbl.lu](http://mecasbl.lu)



*Super Senior*



### Agence du Bénévolat

-  9, avenue Guillaume  
L-1651 Luxembourg
-  26 12 10
-  [info@agence-benevolat.lu](mailto:info@agence-benevolat.lu)
-  [benevolat.public.lu](http://benevolat.public.lu)



*Agence du Bénévolat*

# HOPLR - Plus de solidarité au quotidien

La commune de Mamer met à disposition de ses habitants HOPLR, un site internet et une application gratuits dédiés à l'entraide de voisinage.

HOPLR permet d'entrer rapidement et facilement en contact avec les habitants de son quartier. Toute personne ayant besoin d'un petit coup de main – faire des courses, porter des achats ou réaliser des tâches du quotidien – peut y soumettre une demande en toute simplicité. À l'inverse, chacun peut également partager ses expériences, ses conseils ou proposer de petites aides à la communauté locale.

Inscrivez-vous gratuitement ou téléchargez l'application.

## Contact



### Département Relations publiques

📍 2, rue de la Gare  
L-8229 Mamer

☎ 31 00 31 - 2070

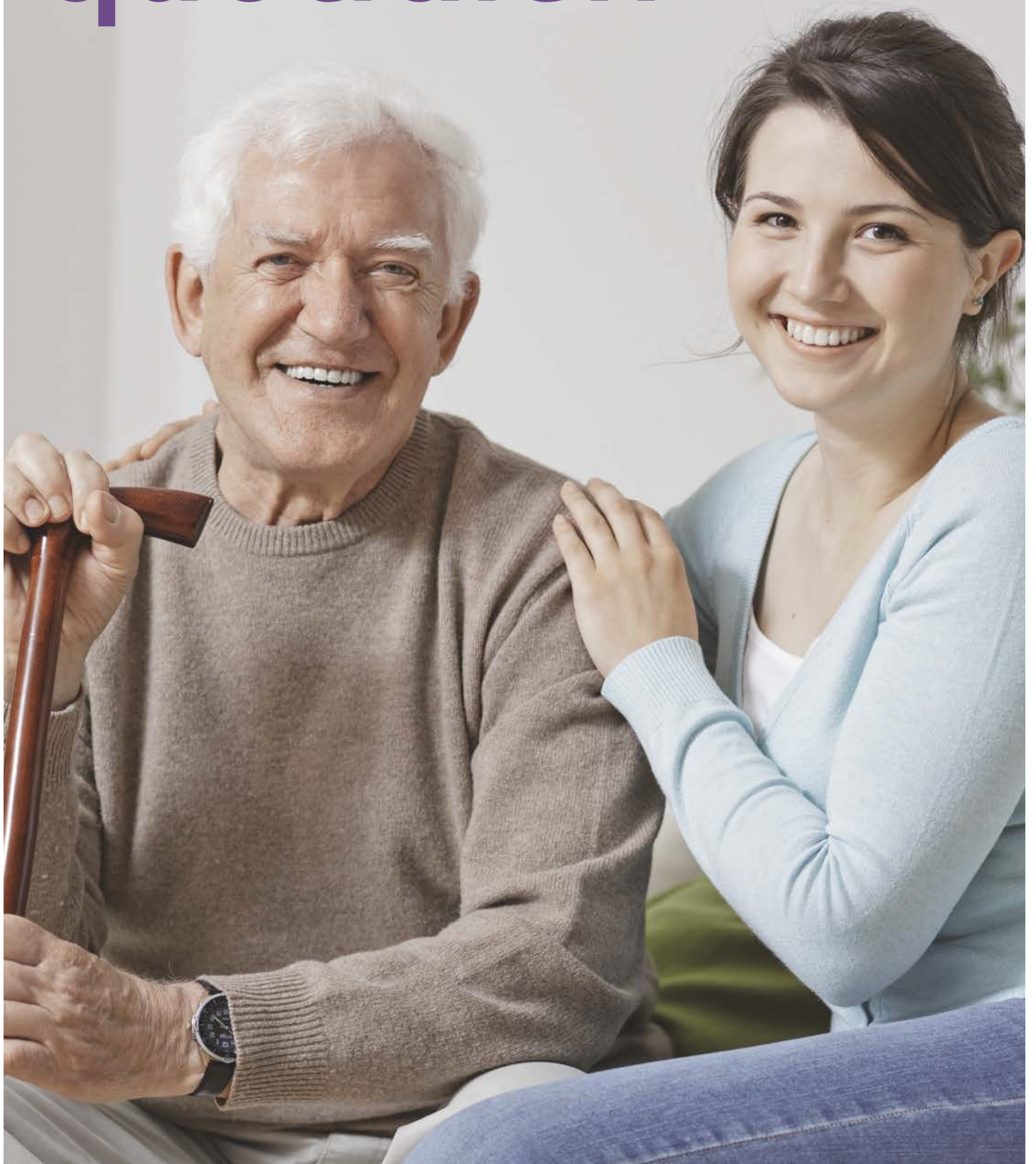
✉ pr@mamer.lu

🌐 hoplr.com/fr



*hoplr.com/fr*

# Aide au quotidien





## Repas sur roues

Le service Repas sur Roues de Servior permet de profiter de repas frais, sains et variés, préparés chaque jour.

Les cuisiniers de Servior accordent une grande importance à la qualité et à l'origine des produits, en privilégiant les ingrédients régionaux. C'est d'ailleurs pour cette raison que Servior porte le label « Sou schmaacht Lëtzebuerg ».

Les repas sont livrés froids et peuvent être conservés jusqu'à 36 heures.

La commune est responsable de la facturation et constitue également le premier point de contact pour toute personne souhaitant utiliser ce service pour la première fois.

### Contact



#### Biergerzenter

📍 1, place de l'Indépendance

L-8252 Mamer

☎ 31 00 31 - 2020

✉ population@mamer.lu



#### Repas sur roues - Servior

📍 61, rue Vauban

L-2663 Luxembourg

☎ 2824 - 3000

✉ rsr-sud@servior.lu

🌐 servior.lu



Servior - Repas sur roues

# Téléalarme - Sécher doheem

Le système de téléalarme offre une sécurité supplémentaire pour les personnes souvent seules à leur domicile. Il se compose d'un appareil simple d'utilisation, connecté à votre ligne téléphonique, ainsi que d'un bouton d'alarme porté au poignet ou en pendentif. En cas de malaise ou d'accident, il suffit d'appuyer sur le bouton pour obtenir rapidement de l'aide.

La commune prend en charge la moitié des frais mensuels (max. 24 € par mois).

## Contact



### Téléalarme - Sécher doheem Fondation Hëllef Doheem

📍 3, rue du Marché  
L-8252 Mamer  
☎ 26 32 66  
✉ mamer@sdh.lu  
🌐 secherdoheem.lu



Téléalarme

# Senior Plus

Senior Plus offre un accompagnement personnalisé, adapté à la situation de vie de chacun, afin de faciliter le quotidien des personnes âgées.

Grâce à une convention passée avec la Fondation Hëllef Doheem, chaque habitant de la commune de Mamer âgé de 65 ans et plus a droit, tous les deux ans, à 1,5 heures de conseil gratuite. L'objectif : permettre une vie sûre et autonome à domicile.

Toutes les prestations supplémentaires sont facturées directement au bénéficiaire.

## Contact



### Senior Plus Fondation Hëllef Doheem

📍 3, rue du Marché  
L-8252 Mamer  
☎ 40 20 80  
✉ info@sdh.lu  
🌐 shd.lu



Senior Plus

# Solina - Aide pratique autour de la maison

En collaboration avec Solina Aarbechtshëllef, la commune de Mamer apporte son soutien aux habitants de plus de 70 ans ainsi qu'aux personnes reconnues comme dépendantes, en situation de handicap ou hospitalisées, pour les travaux extérieurs autour de leur domicile.

Les prestations subventionnées comprennent :

- la taille des haies à tarif réduit,
- le déneigement devant l'entrée de la maison et sur le trottoir, du 1<sup>er</sup> décembre au 31 mars.

## Contact



### Solina Aarbechtshëllef

📍 19, rue de l'Industrie  
L-8069 Bertrange

☎ 490 420 850

✉ info@abh.lu

🌐 solina.lu



*Plus d'informations sur les prestations de Solina à Mamer*

# Écrivain public - Aide aux formalités administratives

Si vous avez besoin d'aide pour vos courriers administratifs, documents d'assurance ou questions fiscales, vous pouvez faire appel gratuitement au service d'écriture de la Maison Citoyenne de la commune.

Des bénévoles vous assistent dans la compréhension et la rédaction de lettres, formulaires ou documents officiels, dans l'interprétation de courriers administratifs, ainsi que dans la prise de contact avec les autorités et diverses institutions.

## Contact



### Écrivain public

📍 Maison Citoyenne  
8, rue Josy Barthel  
L-8209 Mamer

☎ 31 00 31 - 2101

✉ ecrivainpublic@mamer.lu

🌐 mamer.lu



*Écrivain public*

# Médiation de voisinage - Aide en cas de conflits

La commune de Mamer propose un service gratuit et confidentiel de médiation pour aider à résoudre les conflits de voisinage – qu'il s'agisse de bruit, de plantations, de limites de propriété ou de problèmes de propreté.

La médiation permet de trouver des solutions calmes et respectueuses, sans devoir engager de démarches juridiques.

## Contact



### Médiation de voisinage

📍 1, place de l'Indépendance

L-8252 Mamer

☎ 31 00 31 - 4010

✉ mediation@mamer.lu

🌐 mamer.lu



*Médiation de voisinage*



# APPLICATION GEMENG MAMER

Votre commune - simple d'accès sur  
smartphone et tablette



- **Toujours informé**

Actualités, annonces importantes et les manifestations de la commune en un coup d'œil.

- **Pratique au quotidien**

Signalez facilement des problèmes dans l'espace public grâce à la fonction « Report-it ».

Accédez à toutes les informations utiles sur les démarches administratives.

- **Contact direct**

L'ensemble des services communaux réuni dans un annuaire numérique - plus simple à trouver, plus facile à contacter.

- **Fonctionnalités utiles**

Recevez des notifications sur les sujets qui vous intéressent.

Consultez en temps réel la disponibilité des vélos Vel'OH!.

Disponible dans l'App Store ou Google Play Store



# Soins et santé





## Problèmes avec le système de santé

En cas de problèmes, malentendus ou plaintes dans le domaine de la santé, il est possible de contacter le Service national d'information et de médiation dans le domaine de la santé.

Vous y bénéficiez d'une aide gratuite et indépendante pour résoudre d'éventuels conflits avec des médecins, des cliniques ou des caisses de maladie.

### Contact



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

#### Service national d'information et de médiation dans le domaine de la santé

-  11, rue Robert Stumper  
L-2557 Luxembourg
-  247 - 75515
-  [info@mediateursante.lu](mailto:info@mediateursante.lu)
-  [mediateursante.lu](http://mediateursante.lu)
-  Horaires d'ouverture :  
Lundi - vendredi :  
9h00-13h00



*Plus d'informations*


# Hôpitaux

## Urgences hospitalières



 [fhlux.lu](http://fhlux.lu)

### Helpline Santé


 247 - 65533

 [sante.public.lu](http://sante.public.lu)



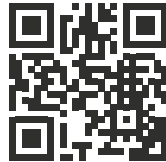
## Les hôpitaux

### Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL)

 4, rue Nicolas-Ernest Barblé  
L-1210 Luxembourg


 44 11 11

 [chl.lu](http://chl.lu)



*Centre Hospitalier de  
Luxembourg (CHL)*

### Hôpital Kirchberg

 9, rue Edward Steichen  
L-2540 Luxembourg


 286 21 000

 [hopitauxschuman.lu](http://hopitauxschuman.lu)



*Hôpital  
Kirchberg*

### Zitha Klinik

 20-30, rue d'Anvers  
L-1130 Luxembourg


 28 63 1000

 [hopitauxschuman.lu](http://hopitauxschuman.lu)



*Zitha  
Klinik*

### Centre Hospitalier Emile Mayrisch (CHEM)

 Rue Emile Mayrisch  
L-4240 Esch-sur-Alzette

 57 11 1

 [chem.lu](http://chem.lu)



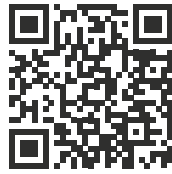
**CHEM**  
Centre Hospitalier  
Emile Mayrisch



*Centre Hospitalier  
Emile Mayrisch*

# Pharmacies

## Pharmacies de garde



 [pharmacie.lu](https://pharmacie.lu)



## Les pharmacies de la commune

### Pharmacie du Centre Mamer

 23, rue du Commerce  
L-8220 Mamer

 26 17 71 - 1

 Horaires d'ouverture :

Lundi :

14h00-18h30


Mardi - vendredi :

9h00-12h30 & 14h00-18h30

Samedi :

9h00-12h30

### Pharmacie de Capellen

 17, rue du Kiem  
L-8328 Capellen

 30 03 57

 Horaires d'ouverture :

Lundi - vendredi :

8h00-18h30

Samedi & dimanche :

fermée

# Laboratoires médicaux

LABORATOIRES RÉUNIS

## Laboratoires Réunis Mamer

📍 55, route d'Arlon  
L-8211 Mamer

☎️ 780 290 - 1

✉️ contact@labo.lu

🌐 labo.lu

🕒 Horaires d'ouverture :

Lundi :

fermé

Mardi - vendredi :

6h30-12h00

Samedi :

7h00-11h00

KETTERTHILL

## Laboratoires Ketterthill Mamer

📍 66-68, route d'Arlon  
L-8210 Mamer

☎️ 488 288 - 1

✉️ info@ketterthill.lu

🌐 ketterthill.lu

🕒 Horaires d'ouverture :

Lundi - vendredi :

6h30-10h30

Samedi :

7h00-11h00

## Laboratoires Ketterthill Capellen

📍 11, route d'Arlon  
L-8310 Capellen

☎️ 488 288 - 1

✉️ info@ketterthill.lu

🌐 ketterthill.lu

🕒 Horaires d'ouverture :

Lundi - vendredi :

6h30-12h00

Samedi :

7h00-11h00



## BIONEXT - Mamer

📍 9, route d'Arlon  
L-8211 Mamer

☎️ 27 321

✉️ info@bionext.lu

🕒 Horaires d'ouverture :

Lundi - vendredi :

6h00-12h00

Samedi :

7h00-12h00

## BIONEXT - Capellen

📍 89, Parc d'Activités  
L-8308 Capellen

☎️ 27 321

✉️ info@bionext.lu

🕒 Horaires d'ouverture :

Lundi - vendredi :

7h30-12h00

Samedi :

fermé

# Aides et soins à domicile

Dans la commune de Mamer, la Fondation Hëllef Doheem intervient comme service de soins reconnu pour vous accompagner au quotidien et dans les soins à domicile.

Les services de soins apportent une aide notamment pour la toilette, les soins médicaux, les tâches ménagères ou encore l'organisation de la vie quotidienne afin de permettre à chacun de vivre chez soi en toute sécurité le plus longtemps possible.

## Contact



### Centre d'Aide et de Soins Mamer Fondation Hëllef Doheem

📍 3, rue du Marché  
L-8252 Mamer  
☎ 40 20 80 41 00  
✉ mamer@sdh.lu  
🌐 shd.lu



*Centre d'Aide et  
de Soins Mamer*



La liste complète  
des offres d'aide  
et de soins

☎ 247-86 000  
🌐 infosenior.lu



*Liste des services de soins*

# Centre de jour « Am Brill » Mamer

Le centre de jour « Am Brill » propose un accompagnement professionnel en journée dans un cadre agréable. Il s'adresse aux personnes âgées qui souhaitent continuer à vivre chez elles tout en bénéficiant, pendant la journée, de soutien, de compagnie et d'activités thérapeutiques.





Pour toute information concernant les tarifs, les conditions d'admission ou les horaires, veuillez contacter directement le centre de jour « Am Brill ».



## Contact




### Foyer de Jour „Am Brill“

-  5, rue du Marché  
L-8252 Mamer
-  26 11 95 10
-  mamer@shd.lu
-  shd.lu

# Autres adresses utiles




## Seniorentelefon

 11, rue Robert Stumper  
L-2557 Luxembourg

 247 86 000

 info@simpa.lu


 Horaires d'ouverture :  
Lundi à vendredi :  
8h30-12h30



*Senioretelefon*




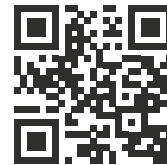
## Association Luxembourg Alzheimer (ALA)

 45, rue Nicolas Hein  
L-1721 Luxemburg

 26 00 71

 info@alzheimer.lu


 alzheimer.lu



*Association Luxembourg  
Alzheimer (ALA)*



## Helpline SOS Alzheimer





 26 432 432 (7/7, 24/24)



*Helpline SOS Alzheimer*



### Parkinson Luxembourg





-  16, rue des Champs  
L-3348 Leudelange
-  23 69 84 51
-  [info@parkinsonlux.lu](mailto:info@parkinsonlux.lu)
-  [parkinsonlux.lu](http://parkinsonlux.lu)



*Parkinson Luxembourg*



### Info-Demenz Zenter

-  14a, rue des Bains  
L-1212 Luxembourg
-  26 47 00
-  [info@demenz.lu](mailto:info@demenz.lu)
-  [demenz.lu](http://demenz.lu)







*Info-Demenz Zenter*



**SOS Détresse**

### SOS Détresse





-  B.P. 620  
L-2016 Luxembourg
-  45 45 45
-  [info@sosdetresse.lu](mailto:info@sosdetresse.lu)
-  [454545.lu](http://454545.lu)



*SOS Détresse*



### Patiente Verriedung





-  1b, rue Thomas Edison  
L-1445 Strassen
-  49 14 57 - 1
-  [info@patienteverriedung.lu](mailto:info@patienteverriedung.lu)
-  [patienteverriedung.lu](http://patienteverriedung.lu)



*Patiente Verriedung*



### Fondation Cancer





-  209, route d'Arlon  
L-1150 Luxembourg
-  45 30 33 - 1
-  [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu)
-  [cancer.lu](http://cancer.lu)



*Fondation Cancer*



### Omega 90

-  2, rue Chiny  
L-1334 Luxembourg
-  26 00 37 - 1
-  [info@omega90.lu](mailto:info@omega90.lu)
-  [omega90.lu](http://omega90.lu)



*Omega 90*



# Habiter





## HPPA

Le HPPA Mamer offre un cadre de vie et de soins de qualité, idéalement situé au cœur de Mamer.

Sur un vaste terrain agrémenté d'espaces verts et doté d'un accès direct au parc communal « Brill », les résidents bénéficient d'un environnement calme et proche de la nature. L'établissement compte environ 132 chambres ainsi que 20 appartements, soit un total d'environ 138 places.

L'équipe de soins et d'accompagnement est présente 24 heures sur 24 et privilégie une prise en charge globale, favorisant l'autonomie tout en impliquant les proches.





Le nouveau bâtiment dédié au logement encadré, construit juste à côté de la maison de soins, ouvrira au premier trimestre 2026. Il accueillera 20 unités de logement destinées aux personnes seules ou aux couples.

Pour toute information sur les conditions d'admission, les disponibilités ou les prestations proposées, veuillez vous adresser directement au HPPA Mamer.

### Contact



#### HPPA Mamer

-  5, rue du Marché  
L-8252 Mamer
-  2713 - 6000
-  [contact@hppa.lu](mailto:contact@hppa.lu)
-  [hppa.lu](http://hppa.lu)



*HPPA Mamer*

# Mobilité





## Ruffbus - Rester mobile

Le Ruffbus de la commune de Mamer est un service de transport gratuit qui vous aide à rester mobile et autonome. Le minibus vient vous chercher directement à domicile et vous conduit à la destination de votre choix – chez le médecin, pour faire des achats, rendre visite à des amis ou participer à des activités de loisirs.

Le service est disponible tous les jours de 8h00 à 20h00 (sauf les jours fériés) et peut être réservé facilement par téléphone au 2810 831 – même à la dernière minute, jusqu'à 30 minutes avant le trajet.

### Contact



#### Service de l'environnement, de l'énergie et de la mobilité

- 📍 7b, route de Dippach  
L-8225 Mamer
- ☎ 31 00 31 - 3151
- ✉ seem@mamer.lu
- 🌐 mamer.lu

# Bus et trains

La commune de Mamer dispose d'un réseau de bus et de trains particulièrement bien développé, offrant ainsi une excellente connexion avec la Ville de Luxembourg et les localités environnantes.

La gare de Mamer, située au centre de la localité, propose des liaisons rapides et régulières vers la capitale. Les gares de Capellen et Mamer-Lycée complètent également cette offre.



## Bahnhof Mamer

📍 2, rue de la Gare  
L-8225 Mamer

## Bahnhof Capellen

📍 106, rue de la Gare  
L-8325 Capellen



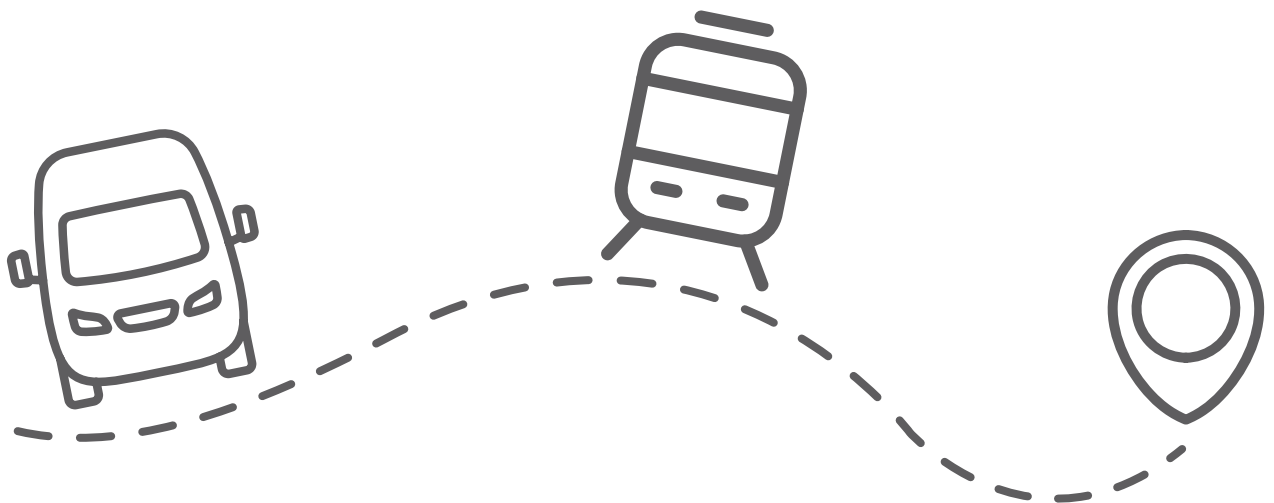
Sur le territoire communal, e.a. onze lignes de bus RGTR circulent, formant un réseau dense et régulièrement amélioré.

755	Capellen – Leudelingen
801	Howald – Sélange (B) – Messancy (B)
802	Howald – Luxembourg-Zentrum – Steinfort
811	Luxemburg-Kirchberg – Steinfort
812	Luxemburg-Kirchberg – Hagen – Eischen
821	Luxemburg-Zentrum – Garnich – Küntzig
822	Luxemburg-Zentrum – Tüntingen (via Windhof)
823	Luxemburg-Zentrum – Koerich – Tüntingen
824	Luxemburg-Zentrum – Kehlen – Mersch Bahnhof
850	Findel – Bartringen
904	Luxemburg-Zentrum – Hobscheid – Redingen

Vous trouvez à tout moment les horaires et correspondances actualisés sur le site [www.mobiliteit.lu](http://www.mobiliteit.lu) ou dans l'application du même nom.



*Horaires et correspondances des bus et trains*



# Chemins de promenade et de randonnée

La commune de Mamer offre de nombreux chemins agréables et bien entretenus, parfaits pour les promenades ou les balades à vélo, idéal pour celles et ceux qui aiment profiter du plein air.

Plusieurs circuits autour de Mamer, Capellen et Holzem traversent des zones tranquilles et proches de la nature. Parmi les parcours les plus appréciés figurent « Dudschleed » (4,3 km), « Wältgebond » (4,5 km), « Millebiërg » (4,6 km), « Déckebeësch » (6,3 km) et « Sängebeësch » (7,6 km) – des itinéraires accessibles, faciles à parcourir et dotés de nombreux points de vue.

Un dépliant en ligne regroupant l'ensemble des sentiers de promenade et de randonnée de la commune, accompagné des cartes correspondantes, est disponible sur [www.mamer.lu](http://www.mamer.lu)

## Contact



### Service de l'environnement, de l'énergie et de la mobilité

📍 7b, route de Dippach  
L-8225 Mamer

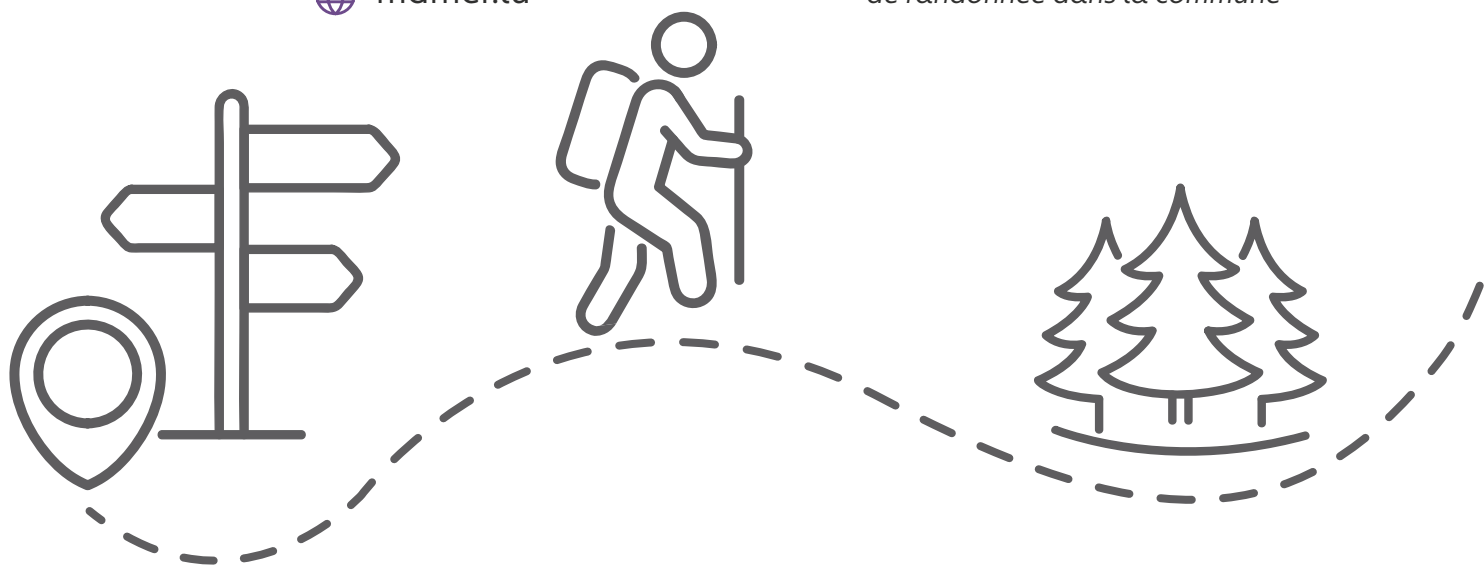
☎ 31 00 31 - 3151

✉ [seem@mamer.lu](mailto:seem@mamer.lu)

🌐 [mamer.lu](http://mamer.lu)



*Sentiers de promenade et  
de randonnée dans la commune*



## Réseau cyclable

Pour les seniors actifs qui aiment se déplacer à vélo, la piste cyclable Nicolas Franz (PC 13) traverse directement la commune. Elle offre des parcours sûrs, en grande partie plats et à l'écart du trafic automobile. Une autre piste attrayante, le PC 14 Eisch Mamer, propose également un itinéraire agréable, à la fois intéressant sur le plan paysager et idéal pour des sorties à vélo tranquilles.

Le système de vélos en libre-service Vel'OH!, entièrement composé de vélos électriques, peut également être utilisé pour les trajets courts ou les courses. La commune prend en charge les frais d'un abonnement annuel.



### Contact



#### Service de l'environnement, de l'énergie et de la mobilité

-  7b, route de Dippach  
L-8225 Mamer
-  31 00 31 - 3151
-  [seem@mamer.lu](mailto:seem@mamer.lu)
-  [mamer.lu](http://mamer.lu)



*Vel'OH in dans la commune*

# Aides financières



# Office social commun Mamer







Le service social vous aide à accéder aux aides adaptées à votre situation, que vous ayez besoin d'un soutien financier, d'une assistance pour vos démarches administratives ou d'une orientation vers des services spécialisés.

Il traite également les demandes de prime de solidarité, qui peut être sollicitée si vous avez reçu, au cours de l'année, une indemnité de renchérissement ou une prime énergie du Fonds national de solidarité.

## Contact







### Office social commun Mamer

-  Parc d'Activités Capellen  
(Bâtiment B)  
L-8308 Capellen
-  26 11 37 - 1
-  [contact@oscmamer.lu](mailto:contact@oscmamer.lu)
-  Heures d'ouverture :  
Lundi - vendredi :  
8h30-12h00  
13h30-16h00  
(sur RDV)



*Office social commun  
Mamer*

### Fonds national de la Solidarité

-  8-10, rue de la Fonderie  
L-1531 Luxembourg
-  49 10 81 1
-  [info@fns.public.lu](mailto:info@fns.public.lu)
-  [fns.lu](http://fns.lu)



*Fonds national  
de la Solidarité*



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

# Subventions et aides financières

La commune de Mamer propose différentes formes de soutien pour alléger les charges financières.

- **Aide pour les personnes souffrant d'incontinence**

Les personnes concernées peuvent recevoir une aide annuelle allant jusqu'à 100 €. Une attestation médicale est requise lors de la première demande.

- **Aide pour le déneigement et la taille de haies**

Les personnes âgées ou dépendantes peuvent bénéficier d'un soutien financier pour des travaux extérieurs, tels que le déneigement ou la taille des haies longeant la voie publique.

L'aide s'élève à 10 €/heure, jusqu'à 250 € par an.

Elle est destinée aux personnes seules ou aux couples âgés de 65 ans et plus, ainsi qu'aux personnes dépendantes.

- **Prime de vie chère et prime énergie**





Les personnes ayant bénéficié d'une allocation de vie chère ou d'une prime énergie du Fonds national de solidarité reçoivent automatiquement, sous réserve de remplir certaines conditions de résidence, un complément de 35 %, plafonné à 1 100 € par an. Il n'est pas nécessaire d'introduire une demande séparée auprès de la commune.

**Ces aides, ainsi que d'autres subventions communales, sont détaillées dans la brochure « Primes communales », disponible en téléchargement sur [www.mamer.lu](http://www.mamer.lu).**

## Contact



### Département financier

-  1, place de l'Indépendance  
L-8252 Mamer
-  31 00 31 - 2040
-  [finances@mamer.lu](mailto:finances@mamer.lu)
-  [mamer.lu](http://mamer.lu)



*Toutes les primes communales*

# Numéros d'urgence



**Ambulance / Pompiers** 112

**Police grand-ducale** 113

## Commissariat Capellen/Steinfort

📍 21A, route d'Arlon  
L-8310 Capellen

☎ 244 30 - 1000

✉ police.capellensteinfort@police.etat.lu

## Centre d'incendie et de secours Mamer (CISMA)

📍 107, route d'Arlon  
L-8211 Mamer

☎ 49771 - 3475

## Helpline Santé

☎ 247 - 65533

🌐 sante.public.lu

## Autres numéros d'urgence

**CREOS**  
**Urgence Gaz**

☎ 8007 3001

**CREOS**  
**Urgence Électricité**

☎ 80 02 99 00

**Commune de Mamer**  
**Urgence Eau potable**

☎ 31 00 31 4000