

# Guide Seniors

MAMER CAP HOLZEM



DE

GEMENG  
**Mamer**

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

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Leben in der Gemeinde</b>	<b>5</b>
Club Senior „Club Haus am Brill“	6
Kurse und Weiterbildungen der Gemeinde	7
Aktivitäten der kommunalen Kommissionen	8
Centre culturel Kinneksbond (CCKM)	9
Senioren Amicale Mameranus	10
Freiwilligenarbeit im Alter	11
HOPLR – Mehr Miteinander im Alltag	12
<b>Unterstützung im Alltag</b>	<b>13</b>
Essen auf Rädern	14
Téléalarme - Sécher doheem	15
Senior Plus	15
Solina – Praktische Hilfe rund ums Haus	16
Öffentlicher Schreiber	16
Nachbarschaftsmediation – Hilfe bei Konflikten im Alltag	17
<b>Pflege und Gesundheit</b>	<b>19</b>
Probleme im Gesundheitswesen	20
Krankenhäuser	21





Die Krankenhäuser	21
Apotheken	22
Die Apotheken in der Gemeinde	22
Gesundheitslaboratorien	23
Ambulante Pflegedienste – Unterstützung zu Hause	24
Tageszentrum „Am Brill“ Mamer	25
Weitere nützliche Adressen	26

<b>Wohnen</b>	<b>29</b>
HPPA	30

<b>Mobilität</b>	<b>31</b>
Ruffbus – Mobil bleiben	32
Bahn- und Busverbindungen	33
Spazier- und Wanderwege	35
Radwegenetz	36

<b>Finanzielle Unterstützung</b>	<b>37</b>
Sozialamt Mamer	38
Subventionen und Unterstützungsleistungen	39

**Herausgeber**  
Gemeinde Mamer – Abteilung Öffentlichkeitsarbeit

**Texte**  
Kommunikationsdienst der Gemeinde Mamer

**Fotos**  
Gemeinde Mamer – Shutterstock

**Konzept & Umsetzung**  
brain&more – Kommunikationsagentur, Luxemburg  
Gedruckt auf recyceltem Papier „Balance Silk“

# Vorwort



Die ältere Generation nimmt in unserer Gemeinde einen besonderen Platz ein – durch ihre Lebenserfahrung, ihr Engagement und die Verbundenheit, mit der sie unsere Gemeinschaft seit vielen Jahren mitgestaltet. Ihnen gilt unser aufrichtiger Dank.

Gleichzeitig möchten wir Sie darin unterstützen, auch weiterhin aktiv, selbstbestimmt und gut vernetzt am Gemeindeleben teilzunehmen.

Mit diesem Guide Seniors haben wir eine Broschüre geschaffen, die Ihnen einen umfassenden Überblick über unsere Angebote bietet. Viele dieser Dienstleistungen und Aktivitäten wurden speziell mit Blick auf Ihre Bedürfnisse entwickelt. Ob Begegnungsmöglichkeiten wie das Club Haus am Brill, Weiterbildungsangebote und kulturelle

Veranstaltungen, Spazier- und Radwege, Hilfeleistungen im Alltag, Pflegeangebote oder Mobilitätsdienste wie der Ruffbus – all diese Initiativen sollen Ihnen das Leben erleichtern, Gemeinschaft fördern und Sicherheit geben.

Unser Ziel ist es, dass Sie sich in unserer Gemeinde jederzeit gut begleitet fühlen – ganz gleich, ob Sie Unterstützung im Alltag benötigen, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen möchten oder Rat in gesundheitlichen oder administrativen Anliegen suchen. Wir möchten, dass Sie wissen: Ihre Gemeinde ist für Sie da.

Mamer, Capellen und Holzem sollen Orte sein, wo Menschen jeden Alters sich wohlfühlen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und hoffe, dass Ihnen dieser Leitfaden ein hilfreicher Begleiter im Alltag ist.

Mit herzlichen Grüßen

Luc FELLER  
Bürgermeister

# Leben in der Gemeinde





## Club Senior „Club Haus am Brill“

Der Club Senior „Haus Am Brill“ richtet sich vorrangig an Personen ab etwa 50 Jahren, die sich weiterbilden oder bewegen wollen, bzw. einfach nette Gesellschaft suchen.

Zum Angebot gehören unter anderem:

- Kurse und Workshops in den Bereichen Kultur, Kunst & Handwerk, Sprachen und Digitales.
- Sport-, Bewegungs- und Entspannungsangebote.

### Kontakt



#### Club Senior „Club Haus Am Brill“

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

- 🕒 **Öffnungszeiten:**  
montags – donnerstags:  
9.00–12.00 Uhr  
13.00–16.30 Uhr  
freitags:  
9.30–12.30 Uhr



Weitere Informationen

# Kurse und Weiterbildungen der Gemeinde

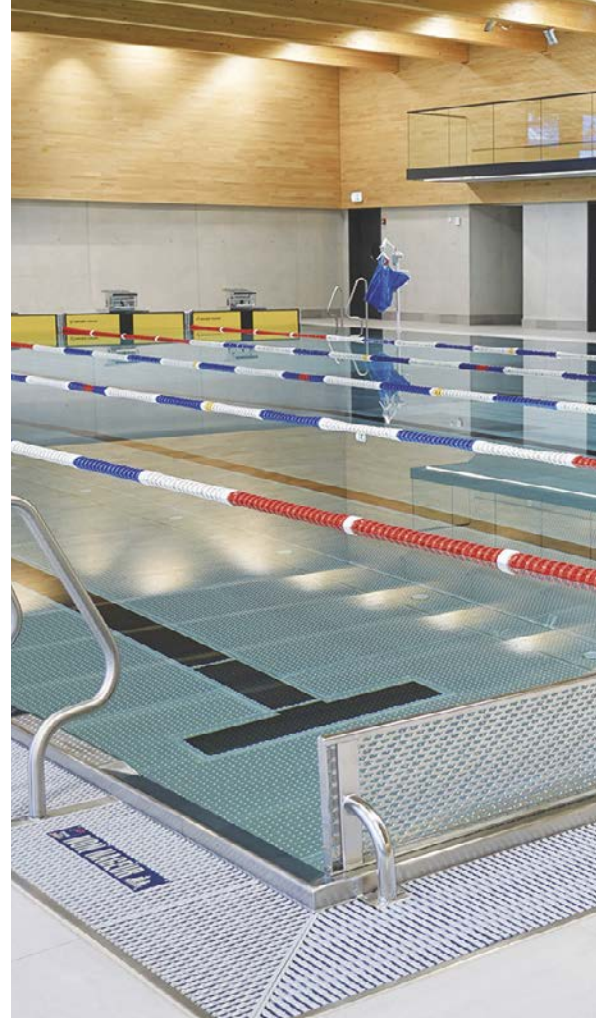
Die Gemeinde Mamer bietet das ganze Jahr über Kurse und Workshops an, von denen eine ganze Reihe besonders auf die älteren Einwohner zugeschnitten sind. Kurze Wege und eine vertraute Umgebung sind dabei von Vorteil. Die Kurse fördern körperliche Fitness, geistige Aktivität und soziale Begegnungen und tragen so zu mehr Wohlbefinden und Gemeinschaft im Alltag bei.

Die Angebote umfassen u.a.:

- Bewegungs-, Sport- und Gesundheitskurse wie z. B. Gymnastik, Yoga, Tanzen oder Aqua Gym
- Sprach- und Kunstkurse wie z.B. kreative Workshops oder Sprachkurse

Die Broschüre Coursëbuet mit allen Kursen erscheint zweimal pro Jahr. Die Anmeldung erfolgt entweder online oder direkt am Empfang im Rathaus.

Das gleiche gilt für die Kurse im kommunalen Schwimmbad. Das entsprechende Informationsblatt wird ebenfalls mehrmals im Jahr an alle Haushalte verteilt.



## Kontakt



### 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)



Weitere Informationen

# Aktivitäten der kommunalen Kommissionen

Auch über die kommunalen Kommissionen organisiert die Gemeinde Mamer regelmäßig Aktivitäten und Veranstaltungen, die ein aktives und geselliges Miteinander im Alter fördern.

Zum Programm gehören Ausflüge, Vorträge und Informationsveranstaltungen, sowie gesellige Treffen wie Thés dansant. Auch moderne Formate wie das Smartcafé in Zusammenarbeit mit GoldenMe, das den sicheren Umgang mit digitalen Medien vermittelt, und das Repaircafé, bei dem gemeinsam repariert und geplaudert wird, laden zum Mitmachen ein.


Diese Angebote schaffen wertvolle Gelegenheiten, aktiv zu bleiben, Neues zu lernen und Kontakte zu pflegen, für mehr Lebensqualität und Zusammenhalt im Alter.

Die Gemeinde informiert regelmäßig über alle Aktivitäten durch Informationsblätter, die an alle Haushalte verteilt werden.

## Kontakt







### 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)

Das Centre culturel Kinneksbond bietet ein vielfältiges kulturelles Programm mit Theater, Konzerten, Tanz, Kabarett und Ausstellungen. Das abwechslungsreiche Angebot richtet sich an alle Generationen.

Inhaberinnen und Inhaber der Carte 60+ des Gero – Kompetenzzenter fir den Alter profitieren von einer Preisermäßigung von 30% auf allen Veranstaltungen.




Die Karte kann bei der Vereinigung GERO (Tel.: 36 04 78 -1) zum Preis von 12 Euro pro Person oder 15 Euro pro Paar beantragt werden.

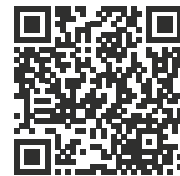


## Kontakt



### 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)



Karte 60+

# Senioren Amicale Mameranus

Seit 2006 lädt die Senioren Amicale Mameranus ältere Menschen ein, Kontakte zu knüpfen und das soziale Miteinander zu pflegen. Gemeinsame Aktivitäten tragen dazu bei, sich eingebunden und wertgeschätzt zu fühlen.

Die Mitglieder treffen sich jeden Mittwoch (ausgenommen in den Schulferien) von 14.00 bis 18.00 Uhr im Gebäude Jean Marx zum geselligen Plausch, Karten spielen sowie Kaffee und Kuchen.




Einmal im Monat steht ein Ausflug oder eine Besichtigung auf dem Programm, sowie einmal im Jahr eine einwöchige Reise.



## Kontakt



### Senioren Amicale Mameranus

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

# Freiwilligenarbeit im Alter

Wenn das Berufsleben endet, kann die Freiwilligenarbeit eine neue, sinnvolle Aufgabe bieten, die den Alltag bereichert und Struktur sowie Freude schenkt.

Die Agence du Bénévolat unterstützt Sie dabei, ein Ehrenamt zu finden, das zu Ihren Interessen und Fähigkeiten passt. Sie bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten – von sozialen Tätigkeiten bis hin zu kulturellen oder kreativen Engagements – und hilft, passende Projekte zu entdecken.





Ein besonders wertvolles Angebot ist das intergenerationelle Projekt „SuperSenior“ der MEC asbl, das auch in der Gemeinde Mamer durchgeführt wird. Hier begleiten ältere Menschen Schulkinder beim Lernen oder bei Hausaufgaben und geben ihre Erfahrung und ihr Wissen weiter.



## Kontakt



### 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 – Mehr Miteinander im Alltag

Seit dem Herbst stellt die Gemeinde Mamer ihren Einwohner HOPLR zur Verfügung, eine kostenlose Internetseite und App für Nachbarschaftshilfe.

HOPLR ermöglicht es, schnell und unkompliziert mit Menschen aus der direkten Umgebung in Kontakt zu treten. Wer kleine Unterstützung benötigt, etwa beim Einkaufen, beim Tragen von Einkäufen oder bei alltäglichen Aufgaben, kann dies in Hoplr einfach anfragen. Gleichzeitig können auch eigene Erfahrungen, Tipps oder kleine Hilfsangebote mit der Nachbarschaft geteilt werden.

Schreiben Sie sich kostenlos ein oder laden Sie sich die App herunter.

## Kontakt



### Département Relations publiques

📍 2, rue de la Gare  
L-8229 Mamer

☎ 31 00 31 - 2070

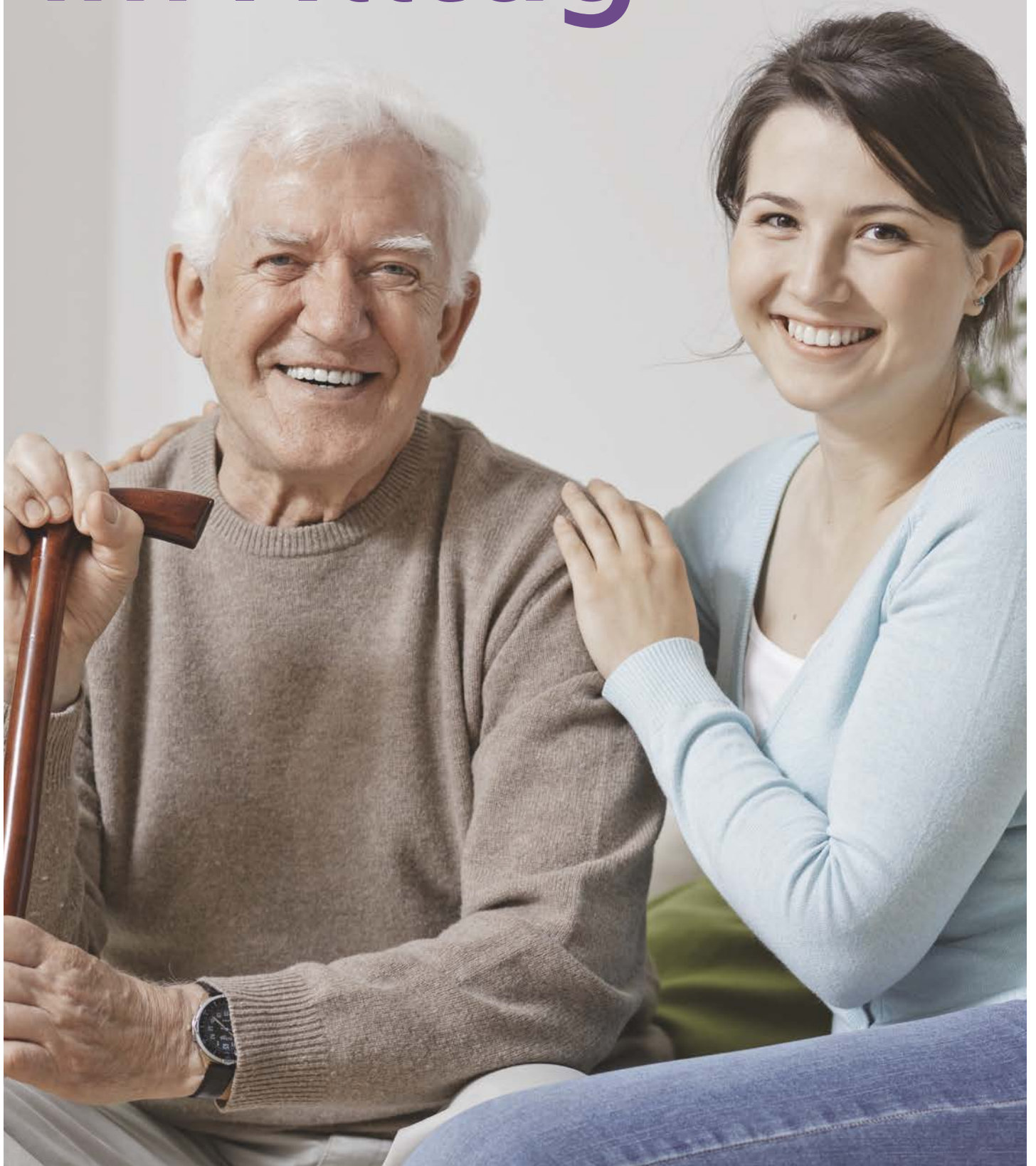
✉ pr@mamer.lu

🌐 hoplr.com/de



[hoplr.com/de](https://hoplr.com/de)

# Unterstützung im Alltag





## Essen auf Rädern

Der Dienst Essen auf Rädern von Servior ermöglicht es, frisch zubereitete, gesunde und abwechslungsreiche Mahlzeiten zu genießen.

Die Köche von Servior legen großen Wert auf Qualität und Herkunft der Produkte und bevorzugen dabei regionale Zutaten. Aus diesem Grund trägt Servior auch das Label „Sou schmaacht Lëtzebuerg“.

Die Mahlzeiten werden gekühlt geliefert und können bis zu 36 Stunden aufbewahrt werden.

Die Gemeinde ist für die Rechnungsstellung zuständig und dient außerdem als erste Anlaufstelle für alle, die den Dienst neu in Anspruch nehmen möchten.

### Kontakt



#### Bürgerzenter

📍 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 - Essen auf Rädern



# Téléalarme - Sécher doheem

Das Hausnotrufsystem (Téléalarme) bietet zusätzliche Sicherheit, wenn Sie häufig allein zu Hause sind. Das System besteht aus einem einfach zu bedienenden Gerät, das an Ihren Telefonanschluss angeschlossen wird, sowie einem Alarmknopf, der als Armband oder Halskette getragen werden kann. Bei Krankheit oder Unfall genügt ein Druck auf den Knopf, um schnell Hilfe zu rufen.

Die Gemeinde übernimmt die Hälfte der monatlichen Gebühren (max. 24 € pro Monat).

## Kontakt



Stiftung  
**HËLLEF  
DOHEEM**

### Téléalarme – Sécher doheem Stiftung Hëllef Doheem

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



Téléalarme

# Senior Plus

Senior Plus bietet eine individuelle, auf die Lebenssituation abgestimmte Beratung, um den Alltag älterer Menschen zu erleichtern.

Mittels einer Konvention mit der Stiftung Hëllef Doheem hat jeder Einwohner der Gemeinde Mamer ab 65 Jahren alle zwei Jahre ein Anrecht auf 1,5 kostenlose Beratungsstunden, um ein sicheres und selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen.

Alle zusätzlichen Leistungen werden dem Empfänger direkt in Rechnung gestellt.

## Kontakt



Stiftung  
**HËLLEF  
DOHEEM**

### Senior Plus Stiftung Hëllef Doheem

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



Senior Plus

# Solina – Praktische Hilfe rund ums Haus

In Zusammenarbeit mit Solina Aarbechtshëllef unterstützt die Gemeinde Mamer Einwohner ab 70 Jahren sowie Personen, die als pflegebedürftig, behindert oder hospitalisiert anerkannt sind, bei Außenarbeiten rund ums Haus.

Die subventionierten Leistungen umfassen:

- das Schneiden von Hecken zu ermäßigtem Preis,
- das Räumen von Schnee vor dem Hauseingang und auf dem Gehweg zwischen dem 1. Dezember und dem 31. März

## Kontakt



### Solina Aarbechtshëllef

- 📍 19, rue de l'Industrie  
L-8069 Bertrange
- ☎ 490 420 850
- ✉ info@abh.lu
- 🌐 solina.lu



Weitere Informationen zu den Leistungen von Solina in Mamer

# Öffentlicher Schreiber

Wenn Sie Unterstützung bei Verwaltungsschreiben, Versicherungs- oder Steuerpost benötigen, dann können Sie den kostenlosen Schreibdienst in der Maison Citoyenne der Gemeinde in Anspruch nehmen.

Freiwillige helfen beim Verstehen und Verfassen von Briefen, Formularen oder offiziellen Dokumenten, beim Verstehen von Verwaltungsschreiben sowie bei der Kontaktaufnahme mit Behörden und Institutionen.

## Kontakt



### Écrivain public

- 📍 Maison Citoyenne  
8, rue Josy Barthel  
L-8209 Mamer
- ☎ 31 00 31 - 2101
- ✉ ecrivainpublic@mamer.lu
- 🌐 mamer.lu



Écrivain public

# Nachbarschaftsmediation – Hilfe bei Konflikten im Alltag

Die Gemeinde Mamer bietet einen kostenlosen und vertraulichen Mediationsdienst an, wenn Sie Probleme mit Nachbarn haben – etwa wegen Lärm, Pflanzen, Grundstücksgrenzen oder Sauberkeit.

Die Mediation hilft, ruhig und respektvoll Lösungen zu finden, ohne rechtliche Schritte einleiten zu müssen.

## Kontakt



### Médiation de voisinage

-  1, place de l'Indépendance  
L-8252 Mamer
-  31 00 31 - 4010
-  mediation@mamer.lu
-  mamer.lu



*Médiation de voisinage*



# APP GEMENG MAMER

Ihre Gemeinde – einfach auf dem Smartphone  
und dem Tablett



- **Immer informiert**

Aktuelle Nachrichten, wichtige Meldungen und Veranstaltungen der Gemeinde auf einen Blick.

- **Praktisch im Alltag**

Probleme im öffentlichen Raum einfach per „Report-it“ melden.

Alle Infos über die administrativen Schritte und Behördengänge.

- **Direkter Kontakt**

Alle Gemeindedienste im digitalen Verzeichnis – schneller finden, leichter erreichen.

- **Nützliche Funktionen**

Benachrichtigungen zu Themen, die Sie interessieren.

Verfügbarkeit der Vel'OH-Fahrräder in Echtzeit.

Im App Store oder Google Play Store



# Pflege und Gesundheit





## Probleme im Gesundheitswesen

Wenn Sie Probleme, Missverständnisse oder Beschwerden im Gesundheitswesen haben, können Sie sich an den nationalen Informations- und Mediationsdienst im Gesundheitsbereich wenden.






Dort erhalten Sie kostenlose und unabhängige Hilfe, um Konflikte mit Ärzten, Kliniken oder Krankenkassen zu klären.

### Kontakt



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)
-  Öffnungszeiten:  
montags bis freitags:  
9.00 bis 13.00 Uhr



*Weitere Informationen*

# Krankenhäuser

## Notfall- und Bereitschaftsdienst



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

### Helpline Santé

247 - 65533

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



## Die Krankenhäuser

### 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)



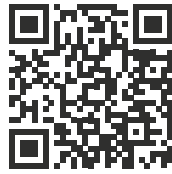
CHEM  
Centre Hospitalier  
Emile Mayrisch



Centre Hospitalier  
Emile Mayrisch

# Apotheken

## Apotheken-Notdienst



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




## Die Apotheken in der Gemeinde

### Pharmacie du Centre Mamer

 23, rue du Commerce  
L-8220 Mamer

 26 17 71 - 1

 Öffnungszeiten:

montags:

14.00–18.30 Uhr


dienstags – freitags:

9.00–12.30 & 14.00–18.30 Uhr

samstags:

9.00–12.30 Uhr

### Pharmacie de Capellen

 17, rue du Kiem  
L-8328 Capellen

 30 03 57

 Öffnungszeiten:

montags – freitags:

08.00–18.30 Uhr

samstags & sonntags:

geschlossen

# Gesundheitslaboratorien

LABORATOIRES RÉUNIS

## Laboratoires Réunis Mamer

📍 55, route d'Arlon  
L-8211 Mamer

☎ 780 290 - 1

✉ contact@labo.lu

🌐 labo.lu

🕒 Öffnungszeiten:  
montags:  
geschlossen  
dienstags – freitags:  
6.30–12.00 Uhr  
samstags:  
7.00–11.00 Uhr

KETTERHILL

## Laboratoires Ketterthill Mamer

📍 66-68, route d'Arlon  
L-8210 Mamer

☎ 488 288 - 1

✉ info@ketterthill.lu

🌐 ketterthill.lu

🕒 Öffnungszeiten:  
montags – freitags:  
6.30–10.30 Uhr  
samstags:  
7.00–11.00 Uhr

## Laboratoires Ketterthill Capellen

📍 11, route d'Arlon  
L-8310 Capellen

☎ 488 288 - 1

✉ info@ketterthill.lu

🌐 ketterthill.lu

🕒 Öffnungszeiten:  
montags – freitags:  
6.30–12.00 Uhr  
samstags:  
7.00–11.00 Uhr



## BIONEXT - Mamer

📍 9, route d'Arlon  
L-8211 Mamer

☎ 27 321

✉ info@bionext.lu

🕒 Öffnungszeiten:  
montags – freitags:  
6.00–12.00 Uhr  
samstags:  
7.00–12.00 Uhr

## BIONEXT - Capellen

📍 89, Parc d'Activités  
L-8308 Capellen

☎ 27 321

✉ info@bionext.lu

🕒 Öffnungszeiten:  
montags – freitags:  
7.30–12.00 Uhr  
samstags:  
geschlossen

# Ambulante Pflegedienste – Unterstützung zu Hause





In der Gemeinde Mamer steht die Stiftung Hëllef Doheem als anerkannter Pflegedienst zur Verfügung, der Sie im Alltag und bei der häuslichen Pflege unterstützt.

Pflegedienste helfen unter anderem bei der Körperpflege, medizinischen Versorgung, im Haushalt oder bei der Organisation des täglichen Lebens – damit Sie so lange wie möglich sicher zu Hause leben können.

## Kontakt



### Centre d'Aide et de Soins Mamer Stiftung 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*



## Die vollständige Liste der Hilfe- und Pflegeangebote

 247-86 000  
 infosenior.lu



*Liste der Pflegedienste*

# Tageszentrum „Am Brill“ Mamer

Das Tageszentrum „Am Brill“ bietet eine professionelle Tagesbetreuung in einem angenehmen Umfeld. Es richtet sich an ältere Menschen, die weiterhin zu Hause leben möchten, aber tagsüber Unterstützung, Gesellschaft und therapeutische Angebote wünschen.

Für nähere Informationen zu Tarifen, Aufnahmevoraussetzungen und Tageszeiten wenden Sie sich bitte direkt an das Tageszentrum „Am Brill“.







## Kontakt



**Stéftung**  
**HËLLEF**  
**DOHEEM**

### Foyer de Jour „Am Brill“

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

# Weitere nützliche Adressen



## Seniorentelefon

📍 11, rue Robert Stumper  
L-2557 Luxembourg

☎️ 247 86 000

✉️ info@simpa.lu

🕒 Öffnungszeiten:  
montags bis freitags:  
8.30–12.30 Uhr



Seniorentelefon



## 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*



# Wohnen





## HPPA

Das HPPA Mamer bietet ein gepflegtes Wohn- und Pflegeumfeld in zentraler Lage von Mamer.

Auf einem großzügigen Areal mit Grünanlagen und direktem Zugang zum Gemeindepark „Brill“ finden die Bewohnerinnen und Bewohner Ruhe und Natur-Nähe.

Die Einrichtung verfügt über rund 132 Zimmer sowie 20 Apartments (insgesamt ca. 138 Plätze).

Das Pflege- und Betreuungsteam arbeitet rund um die Uhr und legt Wert auf eine ganzheitliche Betreuung, die Selbstständigkeit fördert und Angehörige einbezieht.

Das neue Gebäude für betreutes Wohnen, direkt neben dem Seniorenheim, öffnet im ersten Trimester 2026. Hier sind 20 Wohneinheiten für Einzelpersonen und Paare entstanden.

Für Informationen zu Aufnahmebedingungen, verfügbaren Zimmern und Leistungen wenden Sie sich bitte direkt an HPPA Mamer.

### Kontakt



#### HPPA Mamer

📍 5, rue du Marché  
L-8252 Mamer

☎️ 2713 - 6000

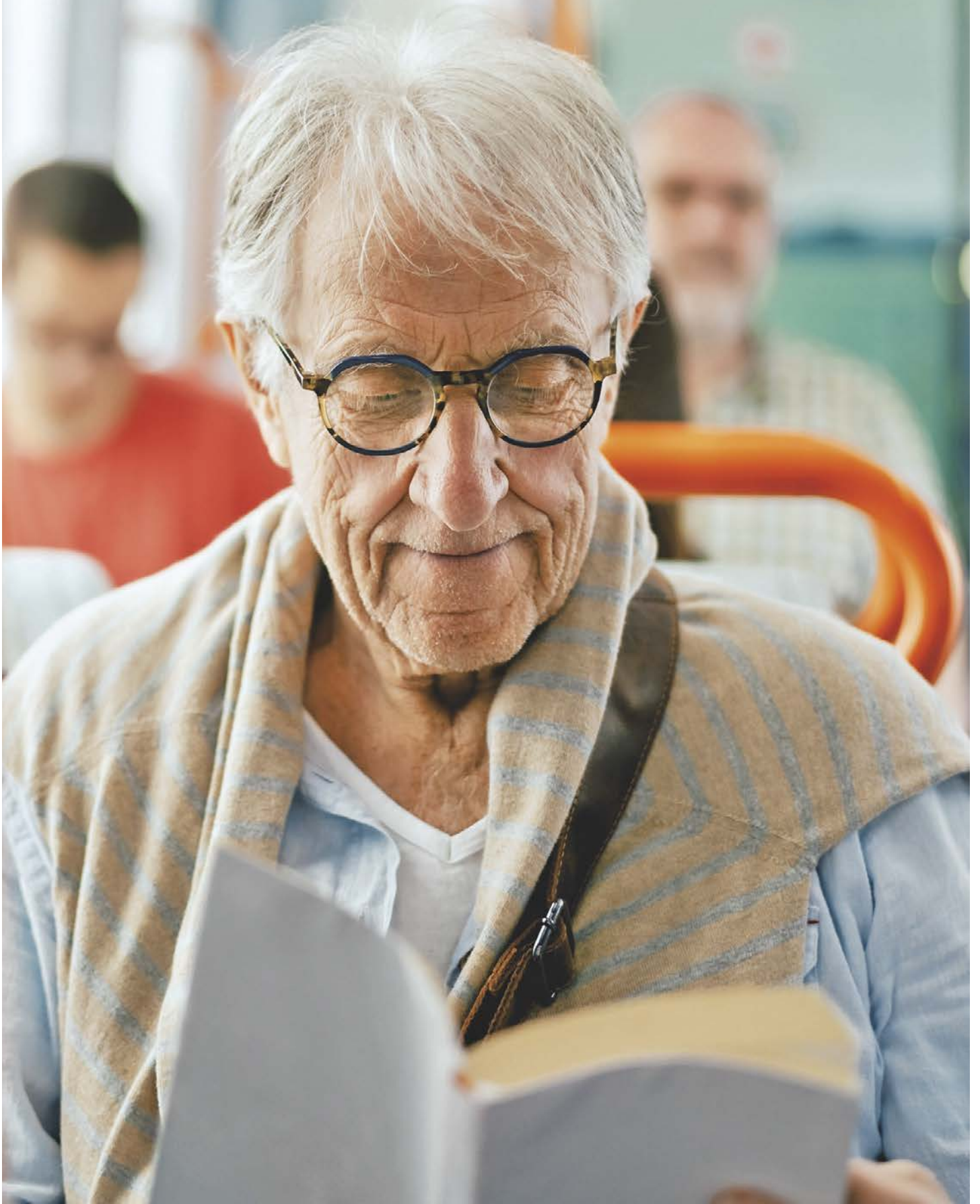
✉️ [contact@hppa.lu](mailto:contact@hppa.lu)

🌐 [hppa.lu](http://hppa.lu)



HPPA Mamer

# Mobilität





## Ruffbus – Mobil bleiben

Der Ruffbus der Gemeinde Mamer ist ein kostenloser Fahrdienst, der Sie dabei unterstützt, mobil und selbstständig zu bleiben. Der Minibus holt die Fahrgäste direkt zu Hause ab und bringt sie zum gewünschten Ziel – etwa zum Arzt, zum Einkaufen, zu Freunden oder zu Freizeitaktivitäten.

Der Service ist täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr verfügbar (außer an Feiertagen) und kann bequem telefonisch unter 2810 831 reserviert werden – auch kurzfristig, bis 30 Minuten vor der Fahrt.

### Kontakt



#### 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

# Bahn- und Busverbindungen

Die Gemeinde Mamer verfügt über ein hervorragend ausgebautes Bus- und Bahnnetz und ist dadurch optimal mit Luxemburg-Stadt sowie den umliegenden Ortschaften verbunden.

Der Bahnhof Mamer liegt zentral und bietet regelmäßige, schnelle Verbindungen in die Hauptstadt. Zusätzlich stehen die Bahnhöfe Capellen und Mamer-Lycée zur Verfügung.



## Bahnhof Mamer

📍 2, rue de la Gare  
L-8225 Mamer

## Bahnhof Capellen

📍 106, rue de la Gare  
L-8325 Capellen



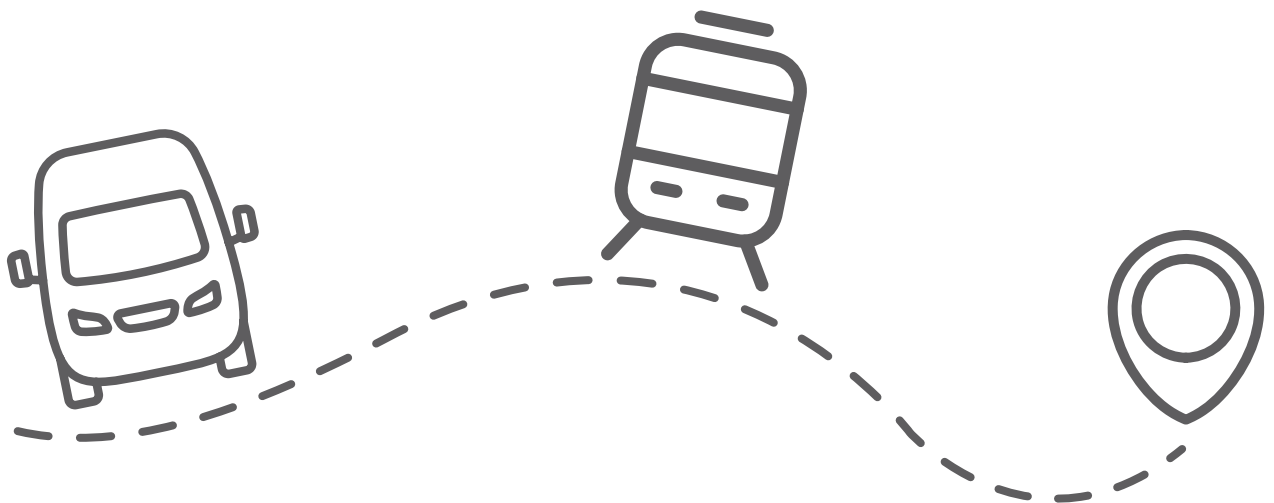
Im Gemeindegebiet verkehren u.a. elf RGTR-Buslinien, die zusammen ein dichtes Netz bilden und laufend verbessert werden. Dazu gehören u. a. die Linien:

755	Capellen – Leudelingen
801	Howald – Sélange (B) – Messancy (B)
802	Howald – Luxemburg-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

Aktuelle Fahrpläne und Verbindungen finden Sie jederzeit auf der Webseite [www.mobiliteit.lu](http://www.mobiliteit.lu) oder in der gleichnamigen App.



*Fahrpläne und Verbindungen von Bus und Bahn*



# Spazier- und Wanderwege

Die Gemeinde Mamer bietet zahlreiche schöne und gut gepflegte Wege, die sich ideal für Spaziergänge oder gemütliche Radtouren eignen, wenn man sich gerne an der frischen Luft bewegt.

Mehrere Rundwege führen durch ruhige und naturnahe Gebiete rund um Mamer, Capellen und Holzem. Besonders beliebt sind die Strecken „Dudschleed“ (4,3 km), „Wältgebond“ (4,5 km), „Millebierg“ (4,6 km), „Déckebësch“ (6,3 km) und „Sängebësch“ (7,6 km) – sie sind überschaubar, leicht begehbar und bieten viele schöne Aussichtspunkte.

Ein Online-Faltblatt mit allen Spazier- und Wanderwegen in der Gemeinde, sowie den entsprechenden Karten finden Sie auf [www.mamer.lu](http://www.mamer.lu).

## Kontakt



### 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)



*Spazier und Wanderwege  
in der Gemeinde*



# Radwegenetz

Für aktive Senioren, die gerne mit dem Fahrrad unterwegs sind, verläuft der Radweg Nicolas Franz (PC 13) direkt durch die Gemeinde. Er bietet sichere, meist ebene Strecken ohne starken Autoverkehr. Mit dem PC 14 Fahrradweg Eisch Mamer steht eine weitere attraktive Route zur Verfügung, die sowohl landschaftlich reizvoll als auch geeignet für gemütliches Radeln ist.

Auch das Fahrradleihsystem Vel'OH! mit 100% elektrischen Leihrädern kann für kürzere Strecken oder Einkäufe genutzt werden. Die Gemeinde übernimmt die Kosten für ein Jahresabo.



## Kontakt



### 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 der Gemeinde

# Finanzielle Unterstützung



# Sozialamt Mamer







Das Sozialamt hilft Ihnen Zugang zu den passenden Hilfsangeboten zu finden, egal ob Sie finanzielle Unterstützung, Hilfe bei Anträgen und Behördengängen oder eine Vermittlung zu spezialisierten Diensten benötigen.

Das Sozialamt bearbeitet außerdem Anträge auf Solidaritätszulage. Diese kann beantragt werden, wenn Sie im laufenden Jahr eine Teuerungszulage oder Energieprämie über den Fonds national de solidarité erhalten haben.

## Kontakt







### Office social commun Mamer

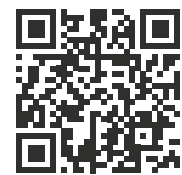
-  Parc d'Activités Capellen  
(Bâtiment B)  
L-8308 Capellen
-  26 11 37 - 1
-  [contact@oscmamer.lu](mailto:contact@oscmamer.lu)
-  Öffnungszeiten:  
montags bis freitags:  
8.30–12.00 Uhr  
13.30–16.00 Uhr  
(nach Terminvereinbarung)



*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

# Subventionen und Unterstützungsleistungen

Die Gemeinde Mamer bietet verschiedene Hilfen an, die zur finanziellen Entlastung beitragen.

- **Beihilfe für Personen mit Inkontinenzproblemen**

Personen mit Inkontinenzproblemen können eine jährliche Beihilfe von bis zu 100 € erhalten. Bei der ersten Antragstellung ist eine ärztliche Bescheinigung notwendig.

- **Unterstützung bei Schneeräumung und Heckenschneiden**

Ältere Menschen oder pflegebedürftige Personen können finanzielle Unterstützung für Hilfeleistungen rund ums Haus erhalten – etwa beim Räumen von Schnee oder beim Schneiden von Hecken entlang der Straße.

Die Beihilfe beträgt 10 €/Stunde, bis zu 250 € pro Jahr.

Gilt für Einzelpersonen oder Paare ab 65 Jahren sowie für pflegebedürftige Personen

- **Teuerungszulage und Energieprämie**



Personen, die eine Teuerungszulage oder eine Energieprämie über den Fonds national de solidarité erhalten haben, bekommen – vorbehaltlich der Erfüllung bestimmter Wohnsitzbedingungen – automatisch einen Zuschlag in Höhe von 35% (begrenzt auf 1.100 € pro Jahr). Es ist nicht erforderlich, einen gesonderten Antrag bei der Gemeinde zu stellen.

**Diese und weitere Unterstützungen sind ausführlich in der Broschüre „Gemeindeprämien“ aufgelistet, die auf [www.mamer.lu](http://www.mamer.lu) zum Download bereitsteht.**

## Kontakt



### 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)



*Alle Gemeindeprämien*

# Notdienste



**Krankenwagen/Feuerwehr 112**

**Polizei 113**

## **Kommissariat 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

## **Weitere Nummern**

**CREOS  
Urgence Gaz**

☎ 8007 3001

**CREOS  
Urgence Électricité**

☎ 80 02 99 00

**Commune de Mamer  
Urgence Eau potable**

☎ 31 00 31 4000