

do HILFEM¹⁹



Tageszentren / *Centres de jour*

Ein neues Zentrum entsteht

Un nouveau centre voit le jour

Rückblick / *Rétrospective*

Covid-19



Stifting
HËLLEF
DOHEEM



3

Editorial
Éditorial

4

Ein neues Zentrum entsteht
Un nouveau centre voit le jour

6

Ukraine
Ukraine

7

Rückblick Covid-19
Rétrospective Covid-19

9

Zeitvertreib
Passe-temps

10

Rauchmelder
Détecteur de fumée

11

Sommerliches Rezept
Recette fraîcheur

Sommersonne

Sommersonne
Du streichelst meine Haut,
die zarteste Berührung,
die ich mir vorstellen kann

Sommersonne
Du erleuchtest die schönsten Tage
und den Weg der Leidenschaft,
die noch kommen wird

Sommersonne
Du gehst unter am Horizont,
über einem Meer,
das nur erröten kann

Sommersonne
Du strahlst mit der Liebe
als ob die Ewigkeit vor der
Zukunft käme

Elodie Santos, 2009

Soleil d'été

Soleil d'été
Tu viens caresser ma peau
c'est la plus douce des sensations
que je puisse sentir

Soleil d'été
Tu illumines les jours les plus beaux
et le chemin des passions
à venir

Soleil d'été
Tu te couches à l'horizon
au dessus d'une mer qui ne peut
que rougir

Soleil d'été
Tu brilles avec l'Amour
comme si l'éternité était avant
l'Avenir

Elodie Santos, 2009

Nahe bei unseren Klienten, nahe bei Ihnen

Sehr geehrte Klientin, sehr geehrter Klient, Sie halten nun schon die 2. doHEEM, im neuen Design, in Ihren Händen. Es ist Frühling geworden und die Themen, die uns zurzeit beschäftigen sind vielfältig. Einen Einblick finden Sie in dieser doHEEM Ausgabe.

Wir haben ein neues Zentrum in Frisange eröffnet und das kommt sowohl Ihnen wie auch unseren Pflegekräften zugute. Moderne Büroeinrichtungen und ein neues Tageszentrum inklusive. Mein ausdrücklicher Dank gilt der Familie Diderich, die uns das alles ermöglicht hat.

Wir blicken in dieser Ausgabe auch auf die Mammutaufgabe der Pandemiebekämpfung zurück. Ich kann es nicht oft genug wiederholen: Alle Teams der Stiftung haben Großes geleistet um Ihnen, werte Klientinnen und Klienten, die größtmögliche Fürsorge und Sicherheit zu bieten. Gleiches gilt auch für die Wissenschaft, die in Rekordzeit Impfstoffe entwickelt hat, um das Schlimmste zu verhindern. Leider stehen immer noch einige wenige Menschen der Impfung skeptisch gegenüber. Deshalb hat das Centre Hospitalier eine mit medizinischem Fachpersonal besetzte Informationshotline eingerichtet. Ich kann nur meinen Aufruf aus der letzten Ausgabe bekräftigen und jeden bitten, sich impfen bzw. „boostern“ zu lassen. Mehr zu den Schutzmaßnahmen können Sie im entsprechenden Artikel nachlesen.

Sicherlich hat uns auch das große Leid der Menschen in der Ukraine bewegt, weswegen viele unserer Pflegeteams Hilfsaktionen unterstützen. So wollen wir unsere Solidarität mit den Hilfesuchenden zum Ausdruck bringen, aber auch mit den ukrainischen Kollegen*innen, die bei uns arbeiten, und in Sorge sind um ihre Familien und Angehörigen.

Ich wünsche Ihnen, werte Leserinnen und Leser, trotz alldem, eine gute Gesundheit und die Fähigkeit das Positive im Alltag zu sehen.

Ihr Benoît Holzem, Generaldirektor



Proche de nos clients, proche de vous

Chère cliente, cher client, vous tenez entre vos mains le deuxième numéro de doHEEM sous sa nouvelle présentation.

Le printemps est arrivé et les sujets qui nous occupent actuellement ne manquent pas. Cette édition de doHEEM vous en donne un aperçu.

Nous avons ouvert un nouveau centre à Frisange, doté d'équipements de bureau modernes et d'un nouveau centre de jour, ce qui profitera à la fois à nos clients et à nos soignants. Je tiens à remercier expressément la famille Diderich, qui nous a permis de réaliser ce projet.

Dans ce numéro, nous revenons également sur la lutte que nous avons menée contre la pandémie - un travail colossal. À ce propos, je ne le répéterai jamais assez : Toutes les équipes de Hëllef Doheem ont fait un travail remarquable pour vous offrir, chers clients, un maximum de soins et de sécurité. Il en va de même pour le monde de la science, qui, en un temps record, a mis au point des vaccins afin d'éviter le pire. Malheureusement, il existe encore quelques personnes qui ont des réticences à se faire vacciner. C'est la raison pour laquelle le Centre Hospitalier a mis en place un service d'assistance téléphonique avec du personnel médical spécialisé au bout du fil. Je ne peux que réitérer l'appel déjà lancé dans le dernier numéro et inviter chacun à se faire vacciner ou à se faire injecter une dose de rappel. Vous trouverez un article sur les mesures de protection dans ce numéro.

Autre sujet qui nous occupe : Nous sommes sensibles à la grande détresse des personnes en Ukraine. Beaucoup de nos équipes ont participé à des actions de soutien. Nous voulons ainsi exprimer notre solidarité envers ceux qui ont besoin d'aide, mais aussi envers les collègues ukrainiens qui travaillent chez nous et qui s'inquiètent pour leurs familles et leurs proches.

Malgré tout cela, je vous souhaite, chère lectrice, cher lecteur, une bonne santé et également la capacité de positiver au quotidien.

Benoît Holzem, Directeur général



Ein neues Zentrum entsteht

Im Sommer 2017 beginnt ein neues Kapitel in der Erfolgsgeschichte der Stiftung Hëllef Doheem. Die Familie Diderich überlässt uns das „Hotel de la Frontière“ in Frisange. Die ersten Gespräche mit unserem Generaldirektor, Benoît Holzem und der Familie Diderich fanden im November 2017 statt. Jetzt, vier Jahre später sind unsere Teams eingezogen und versorgen unsere Klienten von Frisange aus.

Das Hotel hat eine langjährige Geschichte, es hat so manches erlebt und durchgestanden. Eine erwähnenswerte Geschichte ist sicherlich der Besuch von Sir Winston Churchill nach dem 2. Weltkrieg. Natürlich zieren Fotos dieser bewegten Vergangenheit die Flure und Büros des Zentrums. In den Archiven lagert bestimmt noch so mancher Bildschatz, den wir Ihnen zu einem späteren Zeitpunkt in unserer doHEEM zeigen werden.

Das neue Zentrum bietet unseren Pfleger*innen einen ideal gelegenen Stützpunkt mit vielen Annehmlichkeiten. Pausenräume,

Wir haben weitere Pläne für das Hotel, die noch nicht umgesetzt sind.

Umkleideräume mit Duschen und eine Büroinfrastruktur, die Modernes mit alten Elementen aus dem Hotel verbindet, stehen zur Verfügung. Das Arbeitsumfeld ist somit ideal angepasst an die täglichen Herausforderungen. Aber das ist nicht alles!

Die Tagesstätte aus Bettemburg wird in das renovierte Gebäude umziehen. Unter dem Namen „Foyer Diderich op der Grenz“, entsteht so ein komfortables, modernes Tageszentrum. Neben geräumiger Infrastruktur und einer „gut ausgerüsteten, therapeutischen“ Küche bietet das Tageszentrum ein weiteres Highlight: die alte Kegelbahn des Hotels. Renoviert, repariert und mit einer frisch gebohnerten Anrollfläche wird die Kegelbahn in den nächsten Jahren so manches Spiel sehen und sicherlich auch den einen oder anderen Seniorenwettbewerb.

Der große und gut unterhaltene Garten lädt zum Spazieren und Verweilen ein, außerdem werden viele verschiedene Aktivitäten und kognitive Therapien hier stattfinden. Vor allem im späten Frühjahr und im Sommer wird der Garten unseren Klienten ein schattiges Plätzchen bieten.

Wir haben weitere Pläne für das Hotel, die noch nicht umgesetzt sind. So überlegen wir, wie wir die noch

erhaltenen Hotelzimmer in Zukunft nutzen können. Auch die Gartenanlage sowie die - noch - nicht genutzten Räumlichkeiten sind noch ausbaufähig. Unter anderem können wir uns attraktive Hochbeete für die Klienten des Tageszentrums vorstellen.

Wir werden Sie über dieses spannende Projekt auf dem Laufenden halten.



Un nouveau centre voit le jour

L'été 2017 a marqué un nouveau chapitre dans l'histoire de la fondation Hëllef Doheem. La famille Diderich nous a cédé l'«Hôtel de la Frontière» à Frisange. Les premières discussions entre notre directeur général, Benoît Holzem, et la famille Diderich ont eu lieu en novembre 2017. Maintenant, quatre ans plus tard, nos équipes ont emménagé et s'occupent de nos clients depuis Frisange.

L'hôtel a une longue histoire et a traversé bien des épreuves. Une anecdote mémorable est certainement la visite de Sir Winston Churchill après la Seconde Guerre mondiale. Bien entendu, des photos de ce

passé mouvementé décorent les couloirs et les bureaux du centre. Les archives recèlent des trésors photographiques que nous vous montrerons un jour dans notre magazine doHEEM.

Le nouveau centre offre à notre personnel soignant une base précieuse, dotée d'un emplacement idéal et de nombreuses commodités. Des salles de repos, des vestiaires avec douches et une infrastructure de bureau alliant modernité et charme ancien de l'hôtel.

L'environnement de travail est donc parfaitement adapté aux défis quotidiens. Mais ce n'est pas tout!

Le centre de jour de Bettembourg va déménager dans le bâtiment rénové. Sous le nom de «Foyer Diderich op der Grenz», un centre de jour confortable et moderne verra donc le jour. À côté d'une infrastructure spacieuse et d'une cuisine «bien équipée et thérapeutique», le centre de jour présente un autre atout: l'ancienne piste de bowling de l'hôtel. Rénovée, réparée et dotée d'une surface de roulement fraîchement cirée, la piste de bowling accueillera bien des matchs dans les années à venir et certainement aussi l'une ou l'autre compétition de seniors.

Le jardin, spacieux et soigné, invite à la promenade et à la détente. De nombreuses activités et thérapies cognitives y seront organisées. À la fin du printemps et en été, le jardin offrira un havre d'ombre à nos clients.

Nous avons d'autres projets pour l'hôtel, encore en gestation. Ainsi, nous réfléchissons à la manière dont nous pourrions utiliser à l'avenir les chambres d'hôtel qui ont été préservées. Le jardin ainsi que les locaux - encore - inutilisés pourraient également être aménagés. Nous pouvons, entre autres, imaginer des platebandes surélevées, attrayantes pour les clients du centre de jour.

Nous vous tiendrons au courant...

Nous avons
d'autres
projets pour
l'hôtel, encore
en gestation



Ukraine

Das Schicksal der Menschen in der Ukraine bewegt auch uns. Wir haben einerseits ukrainische Kollegen in unseren Reihen, andererseits sind wir als Pflgende natürlich sehr betroffen, wenn Menschen in Not sind. Was sich derzeit in der Ukraine ereignet, ist eine humanitäre Katastrophe und wir wollen uns solidarisch zeigen.

Im Bestreben zu helfen haben viele unserer Teams Geld mittels interner Kollekten gesammelt und

Was sich derzeit ereignet, ist eine humanitäre Katastrophe

sowie medizinisches Material. Die Pakete sind bereits in der Ukraine.

Wir alle hoffen, den Menschen in akuter Not eine Hilfe gewesen zu sein.

davon dringend benötigtes Material gekauft. Die Materialpakete beinhalten unter anderem Kleider, Windeln, Bettwäsche

Le sort des personnes en Ukraine nous bouleverse profondément. D'une part, certains de nos collaborateurs sont Ukrainiens, d'autre part, en tant que soignants, nous sommes particulièrement sensibles à la détresse des gens. Une véritable catastrophe humanitaire sévit en ce moment en Ukraine et nous voulons faire preuve de solidarité.

Dans le but d'aider l'Ukraine, beaucoup d'équipes ont récolté de l'argent en organisant des collectes internes afin

d'acheter rapidement du matériel nécessaire.

Des colis ont été préparés. Ils contiennent,

entre autres, des vêtements, des couches, du linge de lit et du matériel médical. Ils sont déjà arrivés en Ukraine.

Nous espérons tous avoir ainsi pu être utiles aux personnes en détresse.

Une véritable catastrophe humanitaire sévit en ce moment



Covid-19

Ein Rückblick auf 2 schwierige Jahre. Mehr als 2 Jahre nach Beginn der Pandemie ist es uns ein Anliegen zurückzuschauen, um zu erfassen, wie weit wir in der Zwischenzeit gekommen sind. Am 29. Februar 2020 erreichte uns die Nachricht, dass der erste Mensch in Luxemburg an Covid-19 erkrankt sei. Damals herrschte große Unsicherheit und wir hatten alle viele Fragen – und nur wenige Antworten.

In den ersten Tagen liefen die Telefone heiß. Die Pflege wurde an den Wissensstand angepasst, zeitweise sogar täglich. Schutzmaßnahmen wurden ergriffen, notwendiges Material besorgt, die Ausstattung der Pflegenden angepasst und vieles mehr. Die gesamte Belegschaft von Hëllef Doheem zeigte sich äußerst solidarisch. Wir standen in der Krise als Team fest zusammen.

Natürlich lief in einer solchen Ausnahmesituation nicht alles glatt. Teilweise mussten wir Klienten Passagen absagen, Überstunden in Kauf nehmen und mit vielen unterschiedlichen Nachrichten und Anweisungen klarkommen. Klienten wie Kollegen wurden krank, das benötigte Material war des Öfteren knapp verfügbar. Der Staat unterstützte uns nach Möglichkeit. Auch viele Privatleute spendeten Material, unter anderem FFP2-Masken. In dieser außergewöhnlichen Situation herrschte unter der Bevölkerung, unseren Klienten und Mitarbeitern großes Verständnis und großer Zusammenhalt.

Covid-19 und die erforderlichen Präventionsmaßnahmen verlangten alle Pflegenden einen erheblichen Mehraufwand an Zeit und Material ab. In Gegenwart erkrankter Patienten musste neues Schutzmaterial, oft auch FFP2 Masken, getragen werden. Die Zahlen sprechen für sich: seit Beginn der Pandemie hat Hëllef Doheem mehr als 2.000 Liter Händedesinfektionsmittel verbraucht sowie mehr als 2 Millionen Masken. Dazu kommen Schutzkittel und Handschuhe, Schutzbrillen und mehr. Für die Stiftung bedeutet Covid-19 auch weiterhin eine logistische Herausforderung.

„Um zu wissen, wie weit man gekommen ist, sollte man einfach mal stehen bleiben und zurückschauen.“

Zitatquelle unbekannt.

Nach 2 Jahren können wir mit einem gewissen Stolz rückblickend sagen: Vieles ist gut gelaufen! Fast alle Mitarbeiter, wie auch die allermeisten unserer Klienten, haben sich frühestmöglich impfen lassen. Eine gewisse Routine hat sich erneut in der häuslichen Pflege in Luxemburg eingestellt. Masken gehören jetzt zu unserer normalen Arbeitskleidung, regelmäßige Tests in kurzen Abständen sind Standard. So sorgen wir tagtäglich dafür, dass unsere Klienten bestmöglich und in aller Sicherheit gepflegt und umsorgt werden.

Was die Zukunft birgt ist ungewiss. Wir sind uns allerdings sicher, dass wir auch zukünftige Herausforderungen, gemeinsam, als Team, meistern werden. Somit werden wir weiterhin, jeden Tag, für unsere Klienten da sein. Menschlich und kompetent, gemäß unserem Leitmotiv.

Wir raten allen Klienten sowie den wenigen Mitarbeitern, die es noch nicht getan haben: lassen Sie sich bitte impfen. Sollten Sie Fragen bezüglich der Impfung haben: Das Centre Hospitalier Luxembourg (CHL) hat eine Helpline eingerichtet. Bitte rufen Sie dort an und informieren Sie sich: 4411-9955.



Une rétrospective sur 2 années difficiles. Plus de 2 ans après le début de la pandémie, il est important pour nous de regarder en arrière afin de comprendre le chemin parcouru. Le 29 février 2020, nous avons appris qu'il y avait eu une première infection au Covid-19 au Luxembourg. À l'époque, l'incertitude était grande et nous avions tous beaucoup de questions - et peu de réponses.

Les premiers jours, le téléphone n'arrêtait pas de sonner. Les soins ont été adaptés à l'évolution des connaissances, parfois même quotidiennement. Nous avons adopté des mesures de protection, organisé du matériel nécessaire, adapté l'équipement des soignants et bien plus encore. L'ensemble du personnel de Hëllef Doheem s'est montré très solidaire. En temps de crise, nous avons été une équipe soudée.

« Pour se rendre compte du chemin parcouru, il faut tout simplement s'arrêter un instant et regarder en arrière »

Auteur inconnu

Bien sûr, dans une situation aussi exceptionnelle, tout ne s'est pas déroulé sans accroc. Nous avons parfois dû annuler des passages chez des clients, accepter de faire des heures supplémentaires et gérer des nouvelles et des instructions divergentes. Les clients et les collègues sont tombés malades et le matériel nécessaire était parfois rare. L'État a fait le maximum pour nous soutenir. Beaucoup de particuliers nous ont également donné du matériel, notamment des masques FFP2. Dans cette situation exceptionnelle, la population, nos clients et nos collaborateurs ont fait preuve d'une grande compréhension et d'une grande solidarité.

Certains chiffres sont éloquentes: depuis le début de la pandémie, Hëllef Doheem a utilisé plus de 2 000 litres de désinfectant pour les mains et plus de 2 millions de masques. À cela s'ajoutent les blouses, les gants et les lunettes de protection et bien plus encore. Pour la fondation, la Covid-19 reste un défi logistique.

Après deux ans, nous pouvons cependant affirmer, non sans fierté: Beaucoup de choses se sont bien passées! Presque tous les collaborateurs, ainsi que la grande majorité de nos clients, se sont fait vacciner dès que possible. Une certaine routine s'est à nouveau installée dans les soins à domicile au Luxembourg. Les masques font désormais partie de notre tenue de travail et les tests réguliers à intervalles rapprochés sont devenus habituels. Cela nous permet de veiller chaque jour à ce que nos clients soient soignés et entourés au mieux et en toute sécurité.

Nous ne savons pas ce que nous réserve l'avenir. Mais nous sommes certains que nous saurons relever les défis en tant qu'équipe. Ainsi, nous continuerons à être présents chaque jour pour nos clients. « Mënschlech an kompetent », comme le dit notre devise.

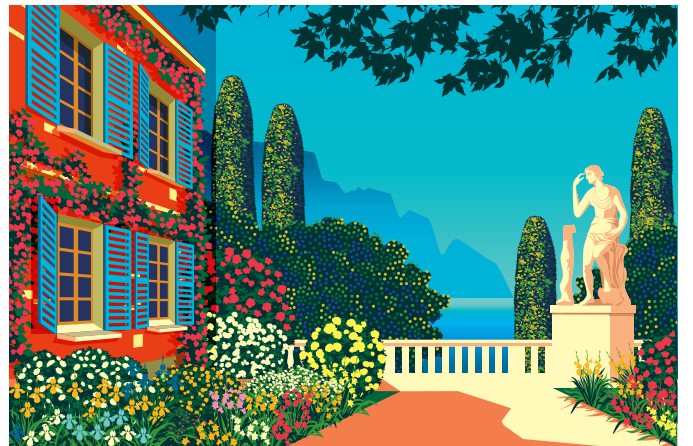
Nous conseillons à tous nos clients et aux quelques collaborateurs qui ne l'ont pas encore fait: svp faites-vous vacciner. Si vous avez des questions sur la vaccination, le Centre Hospitalier du Luxembourg (CHL) a mis en place une assistance téléphonique. N'hésitez pas à les appeler pour vous informer: 4411-9955.





Zeitvertreib Passe-temps

Spiel der 8 Fehler / Jeu des 8 erreurs



Zum besseren Verständnis werden wir unsere Dienste in Zukunft mit Piktogrammen versehen.



Propper Doheem
Aide ménagère

Sie werden sie nach und nach in unseren nächsten digitalen oder gedruckten Veröffentlichungen bemerken.



Wundpflege
Soin des plaies

Hier sind einige davon!



Telealarm
Téléalarme

Pour plus de clarté dans le futur, nos services se sont dotés de pictogrammes. Vous allez les voir apparaître au fur et à mesure de nos prochaines communications digitales ou imprimées.



Tagesstätten
Centres de jour

En voici quelques-uns!



Hilfe bei Ausflügen
und Einkäufen
*Aide aux sorties
& courses*

Sudoku

2			3		6			
6		5	9			4		8
						5		2
4		9		6	3			
			8			7		1
		1		4			9	
1		6	2	7				
	2					8		4
		4		1	8			7



9	3	4	5	1	8	6	2	7
5	2	7	6	3	9	8	1	4
1	8	6	2	7	4	9	5	3
8	5	1	7	4	2	3	9	6
4	7	9	1	6	3	2	8	5
3	6	2	8	9	5	7	4	1
7	9	3	4	8	1	5	6	2
6	1	5	9	2	7	4	3	8
2	4	8	3	5	6	1	7	9

Antworten
ses

Rauchmelder

Détecteur de fumée

gratis
Installation
gratuite
>31.12.22



Kein Rauch ohne Feuer, keine Sicherheit ohne Rauchmelder

Rauchmelder retten Leben!

Die meisten Opfer kommen nicht rechtzeitig aus ihrem Haus, weil sie im Schlaf nicht mitbekommen haben dass es brennt. Wie können Sie sich effizient schützen?

Lassen Sie einen Rauchmelder in Ihrem Schlafzimmer und entlang Ihres Fluchtweges installieren. So werden Sie im Falle eines Feuers rechtzeitig wach und können Hilfe rufen, löschen oder sich in Sicherheit bringen.

Pas de fumée sans feu, pas de sécurité sans détecteur

Les détecteurs de fumée sauvent des vies!

La plupart des victimes ne sortent pas à temps de leur maison, car lorsqu'ils dorment, ils ne se rendent pas compte qu'il y a le feu. Comment vous protéger de manière efficace?

Faites installer un détecteur de fumée dans votre chambre à coucher et près de l'issue de secours. De cette façon, lorsqu'un feu se déclenche, vous avez le temps d'appeler de l'aide, d'éteindre le feu ou de vous mettre en lieu sûr.

Unsere Lösungen*

Standard Package BASIS ANPASSUNG	2 Rauchmelder	9€/Monat
Bronze Package SPEZIALISIERTE ANPASSUNG	3 Rauchmelder	12€/Monat
Silver Package ERWEITERTE SPEZIALISIERTE ANPASSUNG	4 oder 5 Rauchmelder	16€/Monat
Gold Package KOMPLEXE SPEZIALISIERTE ANPASSUNG	6 oder + Rauchmelder	19€/Monat

*Auf Anfrage und nach einer persönlichen Beratung. Nur in Verbindung mit einem Telealarm von Sécher Doheem.

gratis
Installation
sparen Sie
52,53€

Nos solutions d'installation*

Package Standard SIMPLE ADAPTATION	2 détecteurs	9€/mois
Package Bronze ADAPTATION SPÉCIALISÉE SIMPLE	3 détecteurs	12€/mois
Package Silver ADAPTATION SPÉCIALISÉE ÉTENDUE	4 ou 5 détecteurs	16€/mois
Package Gold ADAPTATION SPÉCIALISÉE COMPLEXE	6 ou + détecteurs	19€/mois

*Sur demande et après consultation personnelle. Seulement en combinaison avec une installation téléalarme de Sécher Doheem.

Installation
gratuite
économisez
52,53€



26 32 66
Sécher Doheem



© Les Pépites de Noisette

Tomaten-Erdbeer-Gazpacho

Gaspacho tomates/fraises



Zutaten:

- 500 g Tomaten
- 200 g Erdbeeren
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Balsamico-Essig
- 1 Prise Piment d'Espelette
- 1 El Olivenöl
- 1 Bund Basilikum
- einige Eiswürfel

Zum Servieren: einige Blätter Basilikum und Erdbeeren.

Zubereitung für 4 Personen,
Zubereitungszeit: 15 Min.

Waschen Sie die Tomaten. Ritzen Sie jede Tomate kreuzförmig ein und geben Sie sie dann in einen Topf mit kochendem Wasser. Häuten Sie die Tomaten, entfernen Sie die Kerne und schneiden Sie sie grob in Würfel.

Waschen Sie die Erdbeeren und entfernen Sie den Stiel. Schneiden Sie sie in Würfel.

Pürieren Sie in einem Mixer die Erdbeeren zusammen mit den Tomaten, dem Essig, dem geschälten und entkeimten Knoblauch, den Basilikumblättern, dem Piment d'Espelette, den Eiswürfeln sowie Salz und Pfeffer. Schmecken Sie das Ganze ab und würzen Sie bei Bedarf nach.

Gut gekühlt mit Basilikumblättern und frischen Erdbeeren dekoriert servieren.

Ingrédients:

- 500 g de tomates
- 200 g de fraises
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 bouquet de basilic
- quelques glaçons

Pour le service: quelques feuilles de basilic et des fraises.

Préparation pour 4 personnes,
temps: 15 min.

Laver les tomates. Faites une croix sur la peau de chaque tomate et les plonger 10 secondes dans une casserole d'eau bouillante. Pelez-les, enlevez les pépins et coupez grossièrement en cubes.

Laver et équeuter les fraises. Les découper en cubes.

Dans un blender, mixer les fraises avec les tomates, le vinaigre, l'ail pelé et dégermé, les feuilles de basilic, le piment, les glaçons, du sel et du poivre. Goutez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Servir bien frais décoré de feuilles de basilic et de fraises fraîches.

Unsere Dienstleistungen landesweit *Un service présent dans tout le pays*



Tageszentren / *Centres de jour*

Rousegärtchen
41, route de Luxembourg
L-3253 Bettembourg

Um aale Gaart
26, rue Principale
L-9834 Holzthum

Hesper Kopp
48, rue du Couvent
L-1363 Howald

Op der Heed
2, Kaesfurterstrooss
L-9755 Hupperdange

Elise de Roebe
35, chemin J.A. Zinnen
L-7626 Larochette

Siwebueren
306, rue de Rollingergrund
L-2441 Luxembourg

Am Brill
5, rue du Marché
L-8252 Mamer

Aalbach
6, place des Villes Jumelées
L-5627 Mondorf-les-Bains

Bei der Kor
7, place de la Libération
L-4753 Pétange

Op Maassen
12, rue Massen
L-9907 Troisvierges



Hilfs- und Pflegezentren / *Centres d'aide et de soins*

Bertrange | Clervaux | Dudelange | Echternach | Esch/Alzette | Grevenmacher | Hesperange | Hosingen | Junglinster | Larochette | Luxembourg-Ouest | Luxembourg-Est | Mamer | Mersch | Mondorf | Nordstad | Pétange | Redange | Schifflange | Steinsel | Wiltz |