



animagazine

Vivre heureux dans les maisons de repos et de soins Anima

Trimestriel | juin - juillet - août 2026

Votre bonheur
nous tient à cœur

ÉDITION
D'ÉTÉ

Avant-propos de notre CEO

« Une bonne alimentation, c'est bien plus que le simple fait de manger. C'est du soin, de l'attention et de la qualité de vie. »



Chère lectrice, cher lecteur,

L'été a cette merveilleuse façon de nous rappeler la beauté des moments simples : s'asseoir ensemble dehors, savourer une glace au soleil, respirer le parfum d'un repas fraîchement préparé, partager une table avec sa famille ou ses amis. Dans ces instants, l'alimentation occupe une place essentielle. Elle rassemble, ravive les souvenirs et contribue, jour après jour, à notre bien-être. C'est pourquoi ce numéro d'été est entièrement consacré à l'alimentation. Ce que nous mangeons et buvons est fondamental pour notre santé, surtout lorsque nous avançons en âge. Avec les années, notre corps change. Nos besoins aussi. Ce qui semblait autrefois aller de soi demande parfois aujourd'hui davantage d'attention. Nous savons désormais que les personnes âgées présentent un risque accru de dénutrition. Les causes peuvent être multiples : une perte d'appétit, une évolution du goût et de l'odorat, certaines pathologies, ou simplement moins d'envie de manger en solo. Pourtant, une alimentation équilibrée reste indispensable pour conserver force, énergie et santé. Des apports suffisants en protéines aident à préserver la masse musculaire, essentielle à la mobilité et à l'autonomie. Les fruits et légumes fournissent des vitamines précieuses et soutiennent les défenses naturelles. Les produits laitiers contribuent à la solidité des os. Quant à l'hydratation, elle reste une priorité absolue, tout particulièrement lors des journées chaudes.

Les principes de la pyramide alimentaire constituent à cet égard un repère précieux. Ils nous aident à manger de manière variée et équilibrée. Mais l'alimentation ne se résume jamais à des recommandations. Elle est aussi une expérience, un plaisir, une question de préférences personnelles : une assiette qui donne envie, un goût

qui rappelle l'enfance, un repas partagé dans une atmosphère chaleureuse. Tout cela compte. Tout cela fait aussi partie du soin.

Chez Anima, nous accordons donc une grande attention à l'alimentation dans nos maisons de repos et de soins. Chaque jour, nos équipes s'engagent à préparer des repas frais, variés et savoureux, adaptés aux besoins comme aux souhaits de nos habitants. L'atmosphère qui entoure le repas est au moins aussi importante que le repas lui-même : un moment chaleureux de rencontre, où chacun peut se sentir chez soi et profiter pleinement de l'instant.

Je tiens dès lors à remercier nos équipes de cuisine, nos collaborateurs de soins et tous les collègues impliqués pour leur engagement quotidien. Ils font de l'alimentation et de l'expérience du repas une composante essentielle de notre accompagnement et contribuent ainsi directement à la qualité de vie de nos résidents.

À ces derniers et à leurs familles : merci pour la confiance que vous nous accordez. Ensemble, nous continuons à œuvrer pour ce qui compte vraiment : un environnement où chacun se sent bien et où l'alimentation contribue elle aussi à ce sentiment de bien-être et de bonheur.

Je vous souhaite à toutes et à tous un été lumineux, gourmand et délicieusement ensoleillé.

Avec mes salutations les plus chaleureuses,

Johan Crijns
CEO



SOMMAIRE

- 3 Avant-propos de notre CEO
- 4 Dossier : Le triangle de la santé, un repère essentiel
- 7 Au travail : Les diététicien(ne)s
- 12 Quand l'assiette ouvre l'appétit
- 14 Tableau d'honneur : Entre tradition et nouvelles saveurs
- 15 Recette d'été
- 16 Le saviez-vous ? Les meilleurs plats d'autrefois
- 20 Le saviez-vous ? Ce qui était sain avant... et ce qui a changé
- 22 Interview : Aidants proches
- 27 Jeux

Colophon

Comité de rédaction : Ilse Cuypers (Aquamarijn), Treesje Van Cotthem (Zevenbronnen), Nalani Cineger (Zonnestein), Athina (Duneroze), Sandra Rens et les habitants de nos 30 maisons de repos et de soins.

Périodicité : 4x/an

Copyright © 2026 Anima

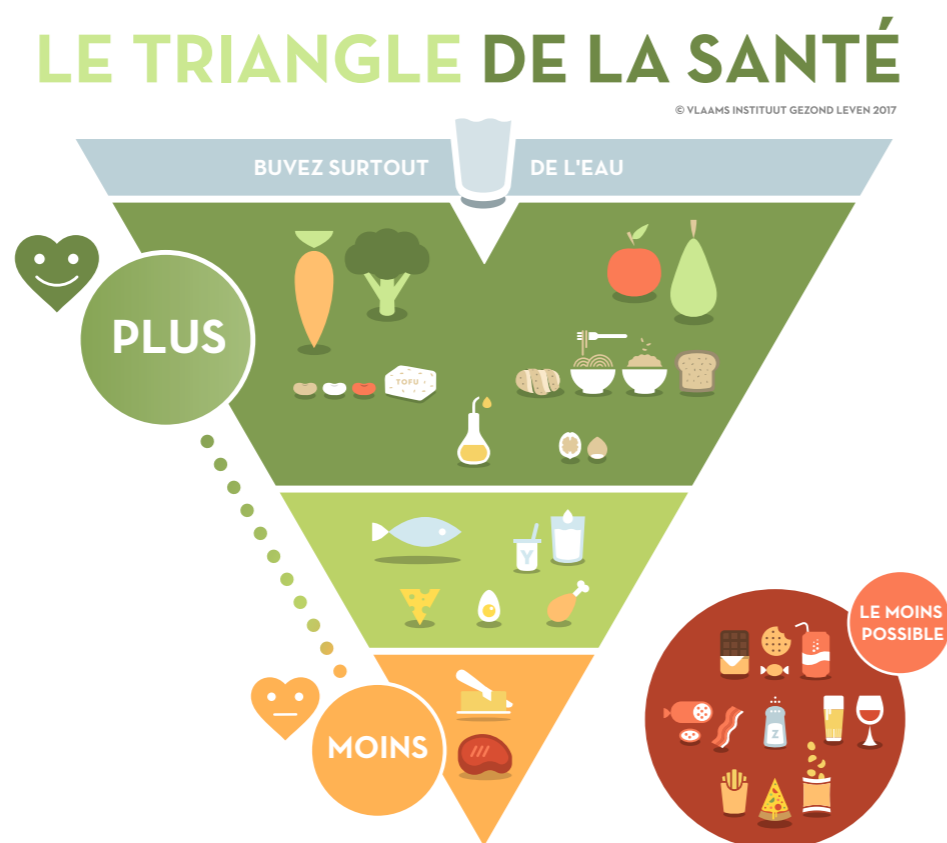
Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite et/ou rendue publique par impression, photocopie, bande sonore, par voie électronique ou de toute autre manière sans l'autorisation écrite de l'éditeur.



Zandvoortstraat 27
2800 Malines
015/28.77.40
www.animagroup.be

LE TRIANGLE DE LA SANTÉ, UN REPÈRE ESSENTIEL

Manger sainement et bouger suffisamment : ces recommandations font partie de notre quotidien depuis longtemps. Pourtant, il devient de plus en plus compliqué de distinguer ce qui est réellement bon, à la fois pour notre santé et pour l'environnement. C'est pourquoi l'Institut flamand Gezond Leven a réuni les connaissances les plus récentes dans un triangle alimentaire clair et accessible. En un coup d'œil, celui-ci permet d'identifier ce dont notre organisme a besoin et ce qu'il convient de limiter. Les couleurs traduisent l'effet des aliments sur notre santé.



LE BLEU symbolise l'eau, essentielle à la vie.

LE VERT FONCÉ regroupe les aliments végétaux peu ou pas transformés qui ont un effet bénéfique : légumes, fruits, céréales complètes et pommes de terre, légumineuses, noix, graines, huiles végétales et matières grasses riches en acides gras insaturés.

LE VERT CLAIR rassemble les aliments peu ou pas transformés d'origine animale dont les effets sont favorables, neutres ou pas encore clairement établis : poisson, yaourt, lait, fromage, volaille et œufs.

L'ORANGE correspond aux aliments peu ou pas transformés d'origine animale ou végétale ayant un effet plutôt défavorable sur la santé lorsqu'ils sont

consommés en trop grande quantité. Ils apportent toutefois des nutriments essentiels comme le fer, la vitamine B12 ou certaines vitamines liposolubles : viande rouge, beurre, huile de coco et huile de palme.

LE ROUGE désigne les produits ultra-transformés d'origine animale ou végétale dont l'impact sur la santé est défavorable en cas de consommation élevée ou qui présentent peu d'intérêt nutritionnel. Ils contiennent fréquemment beaucoup de sucre, de graisse et/ou de sel : confiseries, biscuits et autres douceurs, boissons sucrées ou alcoolisées, snacks gras et salés, fast-food et charcuteries transformées.

LES DIÉTÉTICIEN(NE)S ALERTENT SUR LES RISQUES DE DÉNUTRITION



Nous donnons à présent la parole à plusieurs diététiciennes et diététiciens, qui expliquent pourquoi, chez Anima, nous accordons autant d'importance aux besoins individuels de chaque résident afin d'éviter la dénutrition. Pendant longtemps, le monde médical n'a pas suffisamment pris conscience de cette réalité. Pourtant, les besoins nutritionnels évoluent fortement selon le mode de vie... mais aussi avec l'âge.

Pour profiter de la vie le plus longtemps possible, il est essentiel de manger sainement, mais aussi de boire suffisamment. Mais que signifie exactement « manger sainement » ? Il ne s'agit pas seulement de calories, en plus ou en moins. L'essentiel est surtout d'apporter au corps les nutriments dont il a besoin pour bien fonctionner : protéines, vitamines, minéraux...

Lorsque ces éléments viennent à manquer, les conséquences peuvent être importantes : baisse d'énergie, perte de force musculaire, système immunitaire plus fragile... C'est ce que l'on appelle la dénutrition. Un problème encore trop souvent sous-estimé, surtout chez les personnes âgées, qu'elles vivent à domicile ou en maison de repos et de soins. Près d'une personne âgée sur trois vivant chez elle présenterait un risque de dénutrition. En maison de repos et de soins, ce risque concernerait actuellement une personne sur deux.

« De petits ajustements peuvent vraiment améliorer la qualité de vie »

Heureusement, de petits ajustements dans les menus peuvent déjà faire une grande différence. C'est pourquoi nos maisons de repos et de soins y accorderont encore plus d'attention à l'avenir. En

page 7, les diététicien(ne)s expliquent comment ils/elles collaborent avec les chefs. Mais avant cela, ils/elles rappellent pourquoi une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes, en produits laitiers et en protéines, est si importante.

Commençons par les **PROTÉINES**. Beaucoup l'ignorent, mais les personnes âgées devraient souvent en consommer davantage qu'à un plus jeune âge. Si les apports restent identiques, la masse musculaire diminue progressivement et avec elle la force. C'est ce que l'on appelle la sarcopénie. Les muscles ont besoin de protéines pour se maintenir et se réparer. Avec moins de muscles, il devient plus difficile de se lever ou de marcher longtemps. À l'inverse, des muscles plus



Les protéines se trouvent dans :
les produits laitiers, les œufs,
la viande, le poisson et
les légumineuses

forts réduisent le risque de chute. Et en cas de blessure ou d'intervention chirurgicale, les protéines contribuent à une meilleure récupération tout en soutenant le système immunitaire.

« **Lait, yaourt et fromage peuvent réellement contribuer à prévenir les fractures.** »

LES PRODUITS LAITIERS comme le yaourt, le lait et le fromage ne sont pas seulement une bonne source de protéines. Ils apportent aussi du calcium et de la vitamine D, deux éléments essentiels pour garder des os forts et en bonne santé. Un verre de lait, un pot de yaourt et un morceau de fromage peuvent vraiment aider à prévenir les fractures. Ils contribuent aussi à réduire le risque d'ostéoporose et de fragilité osseuse.

LES FRUITS ET LÉGUMES jouent également un rôle essentiel dans la santé générale. Riches en fibres, vitamines et minéraux, ils donnent de l'énergie, soutiennent la digestion et renforcent les défenses naturelles. Ils aident aussi à mieux se protéger contre certaines maladies et infections, tout en réduisant le risque de maladies chroniques comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires.

« **Même sans sensation de soif, il est important de boire régulièrement.** »

Pour absorber tous ces nutriments, notre corps a aussi besoin de suffisamment de **LIQUIDE**. Or les personnes âgées l'oublient facilement, car elles ressentent moins la soif. Boire suffisamment est bon pour les reins et aide à prévenir les infections urinaires ainsi que la constipation. Un manque d'hydratation peut aussi avoir un effet négatif sur la tension artérielle. Il peut provoquer des vertiges et de la confusion, ce qui augmente le risque de chute. C'est pourquoi toutes les diététicien(ne)s le rappellent ici clairement : « Buvez régulièrement, même si vous n'avez pas soif ! »



Avec la collaboration des diététicien(ne)s internes et externes de : Aquamarijn, De Toekomst, Ravelijn, Parc de l'Alliance, L'Abbaye – Jours Heureux, Au Privilège, Les Comtes de Méan, Les 3 Arbres, Alegria, L'Esterel et Tour & Taxis.

LES DIÉTÉTICIEN(NE)S

Les diététicien(ne)s racontent leur collaboration avec les chefs.



Charlotte Mermans, diététicienne chez Aquamarijn

« Un repas doit être nourrissant, bien sûr. Mais il doit aussi être facile à avaler, savoureux et agréable à déguster. Parce que manger doit rester un plaisir, à tout âge. »



AQUAMARIJN

Charlotte Mermans, diététicienne, témoigne :

« Chaque habitant a ses besoins, son état de santé, ses prescriptions et ses préférences. Mon rôle est de tenir compte de tout cela pour conseiller la cuisine sur la composition des repas : alimentation enrichie en énergie et en protéines, pauvre en sel, sans gluten, textures adaptées... Mais l'appétit et les goûts personnels sont tout aussi importants. En cuisine, ces recommandations sont traduites en plats savoureux. Valeur nutritionnelle, texture,

goût, présentation... de nombreux facteurs peuvent contribuer à faire du repas un moment agréable. Les autres collaborateurs jouent eux aussi un rôle important, notamment le logopède et les ergothérapeutes. Ils nous font part de ce que les habitants apprécient ou non. Et quand les repas principaux ne permettent pas toujours d'apporter tous les nutriments nécessaires, nous les complétons avec des petits-déjeuners gourmands et des collations. »

CHATEAU D'AWANS

Diandra, diététicienne, raconte :
« Pour prévenir autant que

possible la dénutrition, je suis les recommandations du Plan Wallon Nutrition Santé et bien-être des Aînés. Avec le chef, nous faisons régulièrement le point, mais je trouve aussi essentiel d'écouter le personnel de cuisine, qui a une vision très concrète du quotidien. Quant aux avis des résidents, je préfère les recueillir directement auprès d'eux, au restaurant. »

PARC DE L'ALLIANCE

Manon Dohan, diététicienne et directrice du Parc de l'Alliance, explique : « Nous réalisons continuellement des évaluations dans le cadre du projet CLAN, pour



Comité de Liaison Alimentation Nutrition. Mais la base reste bien sûr de préparer des repas variés et équilibrés. Nous veillons aux bons apports nutritionnels, mais encore faut-il que les repas soient mangés avec envie. Parfois, mieux vaut donc proposer un plat peut-être un peu moins riche sur le plan nutritionnel, mais que le résident prendra plaisir à déguster. Chaque trimestre, nous organisons un conseil des habitants. Les suggestions recueillies sont ensuite discutées avec le chef et notre logopède, Joséphine. »

DE TOEKOMST

La cheffe Anja raconte : « Notre buffet petit-déjeuner propose de la charcuterie, du fromage, des douceurs, des fruits et du yaourt. Le mardi, nous y ajoutons un œuf à la coque ou un œuf sur le plat. Nous cuisinons toujours avec des

légumes frais. Notre sauce tomate, d'ailleurs, n'est jamais une simple sauce tomate, mais une généreuse sauce tomate aux légumes. Beaucoup de plats sont aussi accompagnés d'une salade fraîche. Et quand les températures montent, nous prévoyons des milkshakes, des smoothies et de l'ice tea. Tous les trois mois, le groupe de travail alimentation organise un moment de concertation avec les habitants. Sur la base de leurs retours, nous adaptons éventuellement les menus des semaines suivantes. Nous sentons que cette possibilité de donner leur avis compte beaucoup pour eux. »

Les diététicien(ne)s des autres maisons de repos et de soins suivent une approche comparable, avec toutefois des priorités ou des nuances propres à chaque maison.



AVONDVREDE

« Depuis cette année, notre chef accorde une attention encore plus grande à l'adaptation des plats, afin qu'ils répondent aux besoins de chacun. Les personnes qui ne peuvent pas manger de crudités se voient par exemple proposer des légumes plus tendres. Celles qui ont besoin d'un apport plus élevé en protéines reçoivent un œuf supplémentaire. En mai, nous avons également lancé un groupe alimentation afin de pouvoir répondre plus rapidement aux besoins des résidents. Grâce aux échanges réguliers entre le chef, les ergothérapeutes et les animatrices présentes pendant les repas, nous pouvons toujours chercher rapidement une alternative adaptée. »



De petites attentions qui changent tout

Madame Ummels, résidente de la maison de repos et de soins L'Esterel, apprécie beaucoup les repas adaptés qui lui sont proposés. Grâce à quelques ajustements simples, elle peut encore savourer les plats qu'elle aime.

« Nous faisons en sorte que Madame soit confortablement installée, pour que le repas reste un vrai moment de plaisir », racontent ses soignants. « Nous demandons expressément des morceaux de viande tendres et nous coupons tout : la viande, les légumes et les pommes de terre. En même temps, nous faisons attention à ce que l'assiette reste appétissante. Car le plaisir de manger commence aussi avec les yeux ! Florence, notre diététicienne, ainsi qu'Arnaud et Wendy, le chef et son assistante, nous ont donné des consignes très précises. »



RAVELIJN

« Quand un habitant a particulièrement envie d'un plat ou d'une saveur, nous le notons. Nous transmettons ensuite nos suggestions à la cuisine, car nous savons à quel point les saveurs familières peuvent stimuler l'appétit. Naturellement, nous devons toujours tenir compte des besoins individuels et des recommandations médicales. Certains résidents ont besoin d'un régime spécifique, pauvre en sel ou limité en sucre, par exemple. D'autres ne peuvent manger que des préparations mixées. La cuisine veille donc à respecter le menu, tout en préservant le plaisir du goût. Ces plats aussi sont présentés de manière appétissante. Ainsi, les repas ne sont pas seulement nourrissants : ils deviennent aussi un moment attendu avec plaisir. »

ALEGRIA

« Dans notre maison, la logopède collabore étroitement avec le chef. Ensemble, ils tiennent compte des besoins nutritionnels et des régimes spécifiques, mais aussi des préférences personnelles en matière de goût et de texture. »

DUNEROZE

« Les chefs s'efforcent d'intégrer un maximum de recommandations médicales et de préférences individuelles. En cuisine, un grand tableau reprend tous les besoins et souhaits de chacun : régimes prescrits,

pommes de terre, purée, pâtes ou riz, types de viande, poulet, poisson, aliments coupés, non coupés, mixés... Pour les desserts, nous veillons toujours à proposer un apport suffisant en protéines. L'offre de la cuisine est très variée, mais les habitants choisissent par exemple s'ils préfèrent manger leur fruit au petit-déjeuner, en dessert ou comme collation. Le yaourt, lui aussi, est proposé à plusieurs moments de la journée. »

EDELWEISS

« Notre chef veille à ce que chaque repas soit équilibré, avec une attention particulière portée à la juste proportion de protéines, de fibres et de féculents. Mais il veille également à varier les goûts et les textures. Les résidents peuvent choisir entre différentes consistances : hachée, mixée ou tartinable. Ceux qui le souhaitent peuvent recevoir un plat où la viande, les pommes de terre et les légumes sont mixés. Pour ceux qui ont besoin d'un apport plus riche, nous renforçons par exemple la soupe avec des œufs, de la crème ou de la poudre de protéines végétales. Le samedi, un menu végétarien complété par des œufs est proposé. Et le dimanche, place à un dessert plus festif. »

TOUR & TAXIS

« Les diététicien(ne)s et les chefs prennent régulièrement le temps d'échanger sur la composition des plats. Une attention particulière est portée aux protéines, qu'elles proviennent de la viande, du poulet, du poisson ou d'aliments d'origine végétale. Pour



les habitants atteints de maladies chroniques et les personnes présentant un risque accru de dénutrition, des alternatives adaptées sont toujours prévues. Pour les personnes qui ont des difficultés à avaler, nous nous appuyons sur les standards internationaux des régimes liés à la dysphagie. Ces standards couvrent différents niveaux de texture et de consistance : normale, tendre et coupée finement, finement hachée et moelleuse, mixée lisse ou liquide très épais, liquide épais, modérément épais, légèrement épais ou fluide. Une à deux fois par an, les conseils des résidents nous permettent également de recueillir des retours très utiles. »

L'ABBAYE & JOURS HEUREUX

« La diététicienne prépare pour chaque résident des menus personnalisés, équilibrés et nourrissants. Le chef cuisine ensuite ces repas conformément aux prescriptions médicales. Mais l'objectif principal reste de garantir le plaisir de manger. Les repas doivent être bons pour la santé, tout en restant savoureux, même lorsqu'ils doivent tenir compte de régimes particuliers, d'allergies, d'intolérances ou de préférences liées au goût et à la texture. »

AU PRIVILÈGE

« Les diététicien(ne)s tiennent compte des recommandations propres aux personnes âgées. Le chef les transforme ensuite en plats savoureux, en accord avec les préférences des habitants. Car un repas doit

nourrir, bien sûr, mais aussi faire plaisir. Chaque mois, nous échangeons sur les menus, évaluons les repas et demandons l'avis des résidents. Ces retours nous permettent d'adapter continuellement les plats, afin de soutenir à la fois la santé, le plaisir de manger et la qualité de vie. »

LES COMTES DE MÉAN

« Le chef prépare les repas en fonction des produits de saison, des préférences des résidents et des possibilités d'organisation en cuisine. En tant que diététicienne, je vérifie si ces menus répondent bien aux besoins de nos habitants. Cette collaboration étroite nous permet de proposer à chacun des repas à la fois savoureux et nourrissants. Nous prêtons par exemple une attention particulière à la texture des aliments pour les personnes qui ont des difficultés à mâcher ou à avaler. Mais notre suivi va plus loin : nous voulons aussi savoir ce que les résidents mangent réellement. »

LES 3 ARBRES

« J'élabore des menus équilibrés à partir des besoins des habitants. Les équipes de cuisine soignent la présentation des plats et nous avertissent lorsqu'une personne mange moins. Les apports alimentaires de chaque résident sont régulièrement évalués. Si besoin, les repas sont ensuite adaptés. »

LA PRÉSENTATION
D'UN PLAT EST-
ELLE VRAIMENT SI
IMPORTANTE ?
OUI !

Car manger est une expérience qui mobilise tous nos sens : nous observons, nous respirons les parfums, nous percevons les textures... avant même de goûter. Le professeur Charles Spence, de l'Université d'Oxford, a d'ailleurs démontré qu'un plat semble encore plus savoureux lorsqu'il est présenté avec soin.



St. James



Kristallijn



Langerheide



L'Abbaye



Aquamarijn



Au Privilège



Zevenbronnen



Parc de l'Alliance



Alegria



Avondvrede



Duneroze



Saffrou



Un grand merci à Alegria, Aquamarijn, Au Privilège, Avondrede, Duneroze, Kristallijn, L'Abbaye, Langerheide, Parc de l'Alliance, Saffrou, St. James et Zevenbronnen pour ces magnifiques assiettes dressées avec tant d'attention, qui nous mettent instantanément l'eau à la bouche.

ENTRE TRADITION ET NOUVELLES SAVEURS



« Les amateurs de café sont aujourd'hui mieux informés qu'autrefois et c'est une évolution positive. Le succès des bars à café s'explique aussi par cet intérêt croissant pour les goûts et les arômes. Les passionnés qui y travaillent partagent leur savoir-faire avec les clients », raconte Lennard Hens, de Coficce à Malines.

Comme pour le vin, il existe de nombreuses nuances et différences. Pourtant, Lennard ne juge pas indispensable de mettre l'accent sur le single origin ou le single estate. « Ce qui compte avant tout pour nous, c'est le goût. Pour servir un bon café, il faut surtout de bons grains, de bonnes machines et de bons baristas, pour réaliser un moka, un espresso, un cappuccino ou un latte parfait. L'essor de ces bars spécialisés influence aussi la qualité des cafés servis dans d'autres établissements horeca. Même si cette montée en gamme est, de manière générale, surtout liée à

l'amélioration des machines. Cela dit, l'écart reste important entre l'excellence des meilleurs bars à café et le café proposé dans les restaurants, brasseries ou petits cafés plus classiques... »

Prendre un café dans un bar ou au restaurant a toujours quelque chose de convivial. Pourtant, nombreux sont ceux qui gardent sans doute un souvenir attendri du café préparé chaque matin dans leur propre cuisine. Au début, on moulait encore soi-même les grains avec un moulin en bois. Puis les appareils électriques ont fait leur apparition. Mais les modèles les plus abordables préservent moins bien les arômes. À partir des années soixante, presque tout le monde s'est donc tourné vers le café moulu emballé sous vide, qui conservait beaucoup mieux les parfums. Acheter un paquet de café moulu s'accordait alors parfaitement avec l'art de vivre moderne des golden sixties.



CAFÉ GLACÉ

Rien ne rafraîchit autant une chaude journée d'été qu'un délicieux café glacé ! Non seulement il est bien frais et onctueux, mais c'est aussi le petit coup de boost parfait pour profiter pleinement de l'été.



Préparation

- 1) Préparez une tasse de café classique ou deux espressos, puis versez-les dans le bol du blender.
- 2) Incorporez le sucre vanillé et le lait concentré.
- 3) Mixez jusqu'à obtenir un mélange onctueux, puis laissez refroidir.
- 4) Ajoutez les glaçons à la préparation au café et mixez jusqu'à obtenir une glace finement concassée.
- 5) Servez dans un verre bien frais.



INGRÉDIENTS

(POUR 1 PERSONNE)

- 2 petits espressos ou 1 tasse de café classique
- 1 cuillère à café de sucre vanillé
- 1 tasse de lait concentré
- 6 glaçons

UN CAFÉ GLACÉ ENCORE PLUS IRRÉSISTIBLE !

Envie d'une touche plus épicée ?
À l'étape 2, ajoutez une pincée de cannelle, d'épices à spéculoos ou une pointe de piment en poudre dans le café, puis mixez le tout. De quoi lui donner une note chaude, parfumée et pleine de caractère.

Pour une version plus sucrée
Ajoutez un peu plus de sauce caramel, de sauce chocolat ou une cuillère de cassonade à l'étape 2. Servez avec de la crème fouettée et quelques copeaux de chocolat pour une finition ultra gourmande.

Pour une version plus fraîche
À l'étape 4, mixez quelques feuilles de menthe ou ajoutez une rondelle d'orange juste avant de servir. Parfait pour une note fraîche et estivale.

Encore plus d'onctuosité ?
Remplacez une partie du lait concentré par du lait de coco, du lait d'avoine ou une boule de glace vanille. Votre café glacé sera encore plus doux et velouté.

Pour une vraie touche coffee shop
Troquez les glaçons classiques contre des glaçons au café. Votre café glacé gardera ainsi toute son intensité, sans être dilué.

LES SAVEURS D'AUTREFOIS



“

« **Le rosbif avec des légumes et des croquettes maison, c'était un repas de fête pour nous.** »

José Rutten, résidente de Zevenbronnen



SAINT JAMES

À Saint James, les souvenirs passent aussi par l'assiette. Une fois par mois, les chefs préparent le « plat du résident », à partir d'une recette partagée par les habitants eux-mêmes. Langue sauce mère, bœuf bourguignon, poulet à la provençale avec des pâtes... autant de plats qui ont déjà retrouvé leur place au menu. Et nous ne serions pas surpris de voir les chefs glisser, dans les menus des prochains mois, quelques ingrédients capables de faire remonter de tendres souvenirs.

L'ESTEREL

« Mes enfants adoraient notre pain maison. Les tartes à la cassonade, c'était ma spécialité. Et pour la famille, je préparais souvent du lapin aux pruneaux. »

Marie Pirot

LANGERHEIDE

« Je préparais presque tous les jours du pudding ou du riz au lait, parce que mon mari et mes enfants adoraient cela. Pour les repas de famille, je le décorais parfois avec des fruits et de la crème fraîche. » *Manda*

DUNEROZE

« J'en ai immédiatement envie quand je pense aux frites maison avec un steak au poivre. Et en dessert, un sabayon. » *Christiane Geuskens*

« À Noël, il y avait soupe de tomates aux boulettes, tomate-crevettes, langue de bœuf gratinée sauce mère et bûche de Noël. Le vol-au-vent avec des feuilletés maison était également délicieux. » *Rachel*

« J'étais connu pour mon excellente mousse au chocolat, servie avec un boudoir et notre eau-de-vie maison. Je la préparais en faisant macérer des raisins secs ou d'autres fruits avec des épices et du sucre dans du genièvre pendant quelques semaines. » *Jan*

« Ma spécialité, c'étaient les croquettes aux crevettes maison. » *Marie-Berthe*

SAFFROU

« Ce qui nous revient surtout, c'est le steak-frites. Les plateaux de fromages avec un bon verre de vin. Mais certains préparaient aussi, de temps à autre, des plats africains typiques. Nous gardons également un beau souvenir des crêpes, des gaufres, du cake aux pommes, des pommes au four et du riz au lait bien crémeux. »

“

« **Cannellonis, raviolis... je faisais tout moi-même.** »

Madame Colucci, résidente des Comtes de Méan



LE SAVIEZ-VOUS ?



« Une paella royale avec fruits de mer, moules, poulet, tomates et maïs. »

H.D., Alegria

L'ABBAYE & LES JOURS HEUREUX

« J'ai encore envie d'osso buco avec des tagliatelles, de rosbif avec des frites ou de vol-au-vent avec du riz. Et de tarte à la cassonade. Avec le temps, j'ai toutefois dû m'adapter aux habitudes alimentaires des végétaliens dans la famille. » *Arlette*

« Quiche lorraine et tarte au fromage des Vosges revenaient souvent sur la table. » *Marie-Louise*

« Ratatouille et rosbif. Quand les petits-enfants venaient, nous faisons régulièrement des gaufres. » *Raymonde*

« Je cuisais très souvent des frites. » *Marie*

« Mon rôti de dinde aux airelles et mon lapin aux pruneaux. » *Franz*

« Mon entrée favorite, c'était la tomate-crevettes avec petits pois, carottes, oignon et cornichon. Après, on servait du poulet rôti avec des croquettes. » *Nicole*

DE TOEKOMST

« Pour les fêtes, c'était vol-au-vent ou langue sauce madère. Les jours ordinaires, on servait des pommes de terre, des légumes et de la viande. Le vendredi, c'était poisson. »

AU PRIVILÈGE

« Riz et scampis au Ricard. Lapin aux carottes, navets, thym et laurier. Ou encore carbonnades flamandes et fricadelles sauce chasseur. » *M.A.*

« Une omelette provençale de temps en temps ou des œufs durs avec du fromage... Voilà. Quand nous avions de la visite, je préparais des crêpes ou des gaufres. » *Madame Saint-Remy*

« Les enfants aimaient surtout les lasagnes et le pastitsio. Lors des chaudes journées d'été, nous faisons parfois rôtir un cochon à la broche. Je préparais une délicieuse compote de pommes sans ajouter de sucre ! Je faisais aussi les confitures et je conservais les légumes pour avoir



« Ma spécialité, c'était le bon riz au lait jaune avec du sucre brun. »

Jeannine Verhaegen, résidente de Aquamarijn

des réserves toute l'année. » *Madame Fabry*

« Quand les enfants venaient manger, je préparais un peu de tout. Pour les fêtes de famille, je faisais du kluski. C'est un plat polonais à base de farine tamisée et d'œufs. On roule la pâte en boulettes, on les fait cuire, puis on les sert avec une sauce à la viande. C'était délicieux. » *Madame Krawczyk*

« Ma femme faisait de super spaghettis bolognaise, des boulettes, des joues de porc, du lapin aux pruneaux, de la mousse de saumon... Et quand nous recevions du monde, c'est moi qui préparais la sangria. » *Monsieur Baguette*

LES 3 ARBRES

« Soupe au chou rouge, corned-beef avec une sauce aux oignons et aux échalotes, et pommes de terre. Pour terminer, une tarte au pudding vanille et aux morceaux de pomme, recouverte de cassonade. » *Patrick*

ALEGRIA

« Des tortillas espagnoles avec du jambon cuit et des légumes. En dessert : flan, mousse au chocolat et quatre-quarts aux pommes. » *B.F.*

« En hiver, avec mon mari, nous préparions du faisan avec des pommes et des airelles. J'aimais aussi les tartes au sucre et les pâtisseries. » *V.D.*

« Des chicons au jambon, avec du vrai fromage suisse traditionnel. Pendant la guerre, nous mangions surtout beaucoup de pain, et parfois

des pâtes. C'étaient des temps difficiles. » *M.W. & L.I.*

KRISTALIJN

« À Noël, nous mangions du lapin mariné aux pruneaux noirs et du vidé, avec de la compote de pommes et du chou-fleur à la sauce au lait. » *Alexia W.*

« Le dimanche et pour les anniversaires, il y avait des tartes à la crème au beurre et des choux. Quand on abattait les poules, je préparais des bouchées à la reine. » *Annie P.*

« Ragoût de porc, cervelles poêlées aux oignons et compote de pommes. Pour les grandes occasions : rôti de porc aux champignons et croquettes. » *Alda V.*

« Surtout mes soupes aux pois, au poisson et au poulet, avec des légumes et des herbes de notre potager. Quand nous avions de la visite, je préparais du rôti de bœuf, du lapin ou du poulet avec une couronne de légumes. » *Antonie B.*

AQUAMARIJN

« Quand les enfants venaient, je faisais de la soupe de tomates aux boulettes, du rôti, des pommes de terre avec des petits pois et des carottes. » *Jeannine Verhaegen*

« Les jours de fête, nous mangions du rosbif avec des croquettes, des petits pois et des carottes. » *Emy*

ZEVENBRONNEN

« Vidé avec purée ou frites maison. Avec beaucoup de crème, tout était

LE SAVIEZ-VOUS ?

encore meilleur. Avant, il y avait toujours une soupe et une petite entrée. » *Marie-Thérèse Smets*

« Rôti de porc aux champignons et croquettes. Mon oncle était boucher et il me donnait de bons os pour préparer la soupe. » *Betty Desiron*

« Nous commençons toujours par une bonne soupe. Ensuite, rosbif avec carottes, petits pois et pommes duchesse. Et encore un petit dessert par la suite : ma spécialité, c'était la mousse au chocolat. » *Maria Berwaers*

« Chez nous, ils aimaient tout ce que je préparais : le lapin aux pruneaux avec des petites croquettes faisait partie des grands favoris. » *Marie-Jeanne Wauters*

CHÂTEAU D'AWANS

« Du poulet rôti, bien frotté aux épices pour obtenir une croûte savoureuse. Avec des légumes et des croquettes de pommes de terre frites dans la graisse de bœuf. » *Madame Bettonville*

« Mon ragoût de veau avec de petits morceaux de légumes, préparé avec mon mélange d'épices spécial. Tout le monde se régala. » *Madame Mathy*

« Des carbonnades flamandes avec des lardons. Le secret était dans le mélange d'épices et la cassonade. » *Madame Nusgens*

« Des carbonnades flamandes, mais moi, je les faisais à la bière blonde. » *Madame Koch*

Et pour finir, quelques grands classiques

KRUYENBERG

Soupes aux tomates et aux poireaux, carbonnades, poulet rôti et lapin aux pruneaux.

Carbonnades et lapin aux pruneaux. *Iris*

Stoemp et gaufres. *Marie-José*

De la cuisine simple avec beaucoup de légumes. *Adrienne*

Pour Noël et Nouvel An : dinde farcie. *Laurent*

RAVELIJN

Sauce aux champignons avec rôti et croquettes. *Lilianne C.*

Frites avec steak ou poulet. *Janinne S.*

PARC DE L'ALLIANCE

Lasagnes et frangipanes maison. *Monsieur Fannes*

Poulet rôti avec frites et salade. *Madame Willemart*

Poulet, frites et compote. *Madame Brusselmans*

Chicons au gratin. *Madame Journaux*

Couscous. *Madame Français*

Blanquette de veau aux boulettes. *Madame Casseur*

AVONDVREDE

Anguilles au vert, lapin aux pommes poêlées et tarte aux pommes

Bon appétit !

CE QUI ÉTAIT SAIN AUTREFOIS... ET CE QUI A CHANGÉ

Qu'est-ce que l'on considérait comme « sain » autrefois ? Et comment cette perception a-t-elle évolué au fil du temps ? Nous avons posé la question aux résidents. Leurs réponses sont nuancées, parfois surprenantes, et racontent une autre façon de manger.

L'Abbaye & Les Jours Heureux : « La grande différence, c'est quand même que nous mangions tous du beurre. »

Avondvrede : « Et de la graisse de lard. »

Langerheide : « Presque chaque jour, il y avait un morceau de lard. Si possible sur une tartine, avec encore un peu de graisse de lard et du sucre. C'est ce qui nous donnait l'énergie et la force nécessaires pour travailler aux champs. » *Manda*

Ravelijn : « Plus tard, on nous a dit qu'il fallait plutôt manger de la margarine. » *Ghislain*

Kristallijn : « Aujourd'hui, quand Jeroen Meus utilise du beurre, beaucoup trouvent cela excessif. Mais à notre époque, le bon beurre était un vrai luxe culinaire. On ne

réfléchissait pas encore vraiment en termes d'alimentation saine. Après la guerre, nous étions déjà heureux d'avoir à manger ! Nous abattions les cochons et nous utilisions tout : les oreilles, les pattes... Ce qui ne pouvait pas être mangé tel quel devenait de la saucisse, par exemple. Même le beurre était fait à la maison. » *Antonie B.*

« Nous mangions ce qu'il y avait. » *Alexia W.*

« Nous abattions nos cochons et nos poules. » *Annie P.*

Parc de l'Alliance : « Nous partions du principe qu'il fallait manger de la viande pour être en bonne santé. Aujourd'hui, nous en consommons avec plus de modération et nous pensons aussi à son impact sur l'environnement. »



« J'avais un potager. Tout ce qui arrivait sur la table était frais. J'utilisais du vrai beurre de ferme et je faisais souvent de la crème fouettée. C'est vrai, nous mangions davantage. Mais nous avons aussi besoin de plus d'énergie. »

Marie Pirot, résidente de L'Esterel



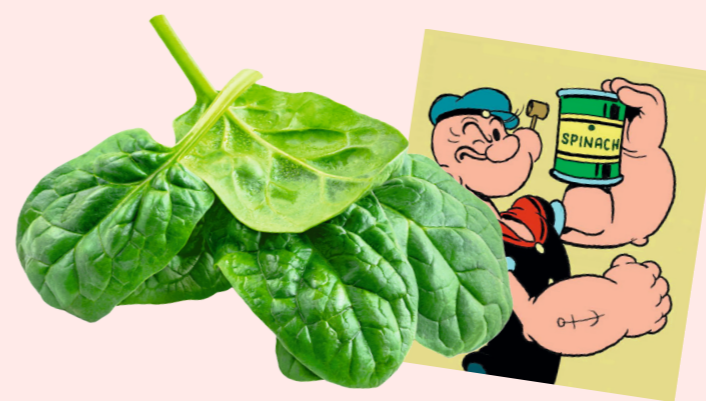
Comtes de Méan : « Nous pensions que tout ce qui venait de la ferme était sain, même le beurre et les produits gras. » *Monsieur Baguette*

« La grande différence, c'est que nous étions heureux d'avoir des légumes frais de saison. Nous savions d'où ils venaient et ils avaient plus de goût que ce que l'on achète aujourd'hui au supermarché. J'ai le sentiment qu'ils sont moins sains aujourd'hui, qu'il y a davantage de produits chimiques. Cette perte de qualité et de goût me semble vraiment dommage. J'ai aussi toujours préféré les plats simples et sains, ceux auxquels je suis habituée depuis l'enfance. » *Madame Fabry*

« Avant, il y avait bien sûr beaucoup moins de choix en légumes, en herbes et en fruits. Mais je trouve malgré tout que nous mangions plus sainement. Un repas, c'était tout simplement de la viande, des légumes et des pommes de terre. Aujourd'hui, on complique beaucoup les choses. Quand on veut suivre une recette, il faut souvent partir à la recherche de toutes sortes de nouveaux ingrédients. » *Madame Saint-Remy*

Kruyenberg : « Nous ne pensions pas vraiment à l'alimentation saine. Mais les fruits, eux, étaient toujours considérés comme bons pour la santé. » *Iris, Marie-José, Adrienne et d'autres résidents*

Saffrou : « La pyramide alimentaire actuelle n'existait pas encore. Il était donc plus difficile de faire des choix éclairés. Mais l'essentiel est resté en grande partie le même : manger frais et varié. À l'époque, nous trouvions cependant normal de recevoir à l'école des biscuits au chocolat et des sodas. »



De Toekomst : « Quand les magasins ont commencé à vendre des sodas, on ne les voyait pas comme mauvais pour la santé. Le Coca-Cola était même conseillé quand on avait un peu la nausée. »

Aquamarijn : « Nous préparions les repas avec ce qui était disponible. La potée, l'œuf à la russe... on en cuisine moins aujourd'hui. L'endive et le radis noir ont aussi perdu en popularité. »

Les 3 Arbres : « Les légumes et les fruits étaient toujours considérés comme sains, cela ne faisait aucun doute. La terre et l'air étaient purs. Aujourd'hui, il faut tout laver soigneusement pour éliminer les résidus de produits chimiques. » *Aline*

Zevenbronnen : « Tous les petits légumes venaient du jardin. » *Betty Desiron*

« J'avais de la salade, des carottes, des haricots, des oignons, des épinards... » *José Rutten*

« Les fruits, nous les échangeons avec les voisins. Nous avions des groseilles, eux avaient des cerises. Rien ne se perdait. Ce que nous avions en trop, nous le mettions en bocaux. » *Marie-Thérèse Smets*

Duneroze : « Les épinards nous rendaient forts comme Popeye et on ajoutait une pointe de calcium à la rhubarbe pour éviter que son acidité n'abîme les os. Mais ce n'était pas non plus une très bonne idée de récompenser les enfants à coups de bonbons, ni de donner de l'Elixir d'Anvers aux jeunes filles contre les règles douloureuses. »



AIDANTS PROCHES



Quand le soin devient un lien du cœur

Martijn, Jeu et Kelly- Kristallijn

En Flandre, une personne sur trois accompagne un membre de sa famille, un ami ou un voisin comme aidant proche. Derrière ce chiffre se cachent de nombreuses présences discrètes, fidèles et généreuses, qui ne reçoivent pas toujours la reconnaissance qu'elles méritent. Voilà pourquoi, le 23 juin, à l'occasion de la Journée des Aidants proches, nous voulons leur dire haut et fort : **MERCI !** Car coordonner cette attention au quotidien n'a rien d'évident.

Les aidants proches que nous avons rencontrés nous ont toutefois rappelé une chose essentielle : tout ce qu'ils donnent, ils le reçoivent aussi autrement. Sous forme de gratitude, d'amitié et d'affection. Et ce sont nos résidents eux-mêmes qui racontent comment ils vivent ce lien unique.



Kristallijn : « Notre amitié n'a cessé de grandir »

Jeu, 90 ans, est originaire de Gellik. Ses aidants proches sont Martijn et son épouse Kelly. Leur histoire a commencé par l'intermédiaire de la sœur de Jeu. Un jour, Jeu buvait une tasse de café dans sa cuisine. Martijn est entré et une amitié sincère est née sur-le-champ.

Qu'est-ce qui rend ce lien si spécial ?

Kelly : « Martijn n'a jamais connu ses grands-parents. Pour Jeu, son amitié a donc compté énormément. Tout a commencé simplement : un peu d'aide au jardin, des trajets chez le médecin... Puis sont venus les beaux moments : aller manger une glace, boire un café... Ensemble, nous nous sentons bien. »

Martijn : « Je considère Jeu comme mon grand-père. C'est une amitié qui continue de s'épanouir. »

Que représentent vos aidants proches pour vous ?

Jeu : « Ils prévoient tout ce dont j'ai besoin et viennent souvent me rendre visite. »

Kelly : « Il suffit qu'il demande quelque chose, et c'est fait : organiser son anniversaire, acheter des vêtements, aller chez le médecin... »

Qu'est-ce qui rend ces soins si précieux pour vous ?

Kelly : « La reconnaissance de Jeu. Même pour les plus petites choses. »

Quels sont vos moments préférés ensemble ?

Martijn : « Boire un café, aller au Tropical manger une glace ou des crêpes. »

Kelly : « Traverser Gellik en voiture pour voir ce qui a changé. »

Qu'est-ce que chacun a appris de l'autre ?

Kelly : « La valeur du soutien inconditionnel. Jeu sait



que nous serons là pour lui, quoi qu'il arrive. »

Qu'est-ce qui vous donne de l'énergie et qu'est-ce qui demande parfois un effort ?

Martijn : « Être simplement ensemble, se parler, raconter des bêtises... c'est cela qui me donne de l'énergie. Ce qui est parfois plus difficile, c'est de réussir à faire tout ce que nous avons envie de faire. »

Pourquoi les aidants proches sont-ils si importants ?

Martijn : « Il est important que les personnes âgées sachent qu'il y a quelqu'un pour les aider. »
 Kelly : « Jeu n'a ni femme ni enfants. Le risque d'isolement est donc plus élevé. Sa sœur lui rend visite, mais elle a déjà plus de 80 ans. Il serait bon que les jeunes entretiennent davantage de liens avec les personnes âgées, dans les maisons de repos comme en dehors. »

Quel souvenir garderez-vous toujours ?

Jeu : « Le jardin, quand je vivais encore chez moi. Nous y travaillions ensemble et c'était très agréable. »
 Martijn : « Notre lien. J'aide Jeu parce que j'aime vraiment le faire. »

Qu'aimeriez-vous encore partager ensemble ?

Jeu : « De tout. Et surtout encore beaucoup de cafés. »
 Martijn : « Depuis notre rencontre, j'essaie de l'emmener à la mer. Il n'y est encore jamais allé. »
 Jeu : « À la maison, j'avais toujours trop de travail. Je faisais aussi beaucoup de vélo et de promenades.

Maintenant, ce n'est plus possible. Mais je manque encore toujours de temps. »

Que voudriez-vous encore partager sur le rôle d'aidant proche ?

Kelly : « Consacrer du temps aux autres est important. On donne quelque chose, bien sûr, mais on reçoit aussi beaucoup en retour. »
 Jeu : « Je veux vraiment les remercier pour tout ce qu'ils font pour moi. »
 Kelly : « Je trouve très touchant de voir combien notre amitié a grandi en cinq ans. Et cela, c'est surtout grâce à la personnalité de Jeu. »

Zevenbronnen :

« Je ne me pose pas trop de questions »

Yvette et Daniel se sont rencontrés il y a 23 ans. Daniel tenait alors le café où Yvette venait régulièrement boire un verre avec son compagnon de l'époque. Lorsque l'épouse de Daniel est décédée et qu'Yvette s'est retrouvée célibataire, Daniel lui a demandé : « Et l'amour, alors ? »
 Yvette a haussé les épaules et lui a répondu : « Eh bien, retrouvons-nous ce soir dans un dancing à Hasselt. »
 Daniel n'a pas manqué le rendez-vous. Une occasion comme celle-là, il ne pouvait pas la laisser filer. Vivre ensemble ? Non, leurs caractères sont trop différents.

Mais leur affection, elle, a très vite été évidente. Avec le temps, la santé de Daniel s'est malheureusement fragilisée. Alors Yvette est restée présente.

Yvette : « On fait simplement cela pour les personnes qu'on aime. Avant, je m'occupais aussi de ma mère. Je ne réfléchis pas trop à tout cela. Ce qui me manque parfois, c'est de faire quelque chose avec des amis. Je n'ai plus beaucoup de temps, même si je pourrais en trouver. »

Daniel : « Je ne trouverais pas ça grave, mais ces jours-là, elle me manquerait. Je préfère voir Yvette tous les jours, comme avant. Quand elle ne vient pas, c'est soit à cause des transports en commun, soit parce qu'il fait trop mauvais pour venir à vélo. »

Ce qu'ils regrettent le plus, c'est de ne plus pouvoir partager autant de moments. Daniel aimerait retourner un jour en Espagne, Yvette rêve de revoir la mer. Quand ils en parlent, leurs regards se croisent et ils se mettent à rire. Le lien, lui, est resté intact.

Saffrou :

« Ici, ouverture et discrétion ont toute leur place »

Que représentez-vous les uns pour les autres ?

Pourquoi les aidants proches sont-ils si importants ?
 Résidents : « Un lien fort et précieux grandit peu à peu.

Ils nous permettent de mieux nous connaître, surtout dans les moments où nous sommes les plus fragiles. Il y a de la place pour l'ouverture et la discrétion. Cela donne un profond sentiment de confiance et de connexion. Nous éprouvons une immense gratitude envers nos aidants proches. Leur soutien nous apporte du calme. Il allège nos inquiétudes. Grâce à ce sentiment de sécurité, nous pouvons nous endormir l'esprit tranquille. »

Alegria :

« Les soins informels et professionnels se complètent »

Que représentez-vous l'un pour l'autre ?

Résident : « Je vis ici depuis deux ans et je suis très bien entouré. Mais lorsque Marie vient me voir, je peux vraiment redevenir moi-même. Je retrouve le lien avec ma famille et les souvenirs remontent. »
 Aidante proche : « Mon père reste mon père, même si nos rôles se déplacent. Je l'accompagne, je l'écoute, je lui offre de l'attention et de l'amour. »
 Pourquoi le rôle d'aidant proche est-il si essentiel ?
 Résident : « Les relations personnelles comptent beaucoup. Le personnel est agréable, mais le lien avec quelqu'un que l'on connaît depuis toute sa vie est d'une autre nature. »



Aidante proche : « Les soins informels et les soins professionnels se complètent. La vie a besoin d'affection, sinon elle devient une existence solitaire. »
 Résident : « La famille garde toute son importance. »
 Aidante proche : « Être simplement présent, c'est déjà énorme. »

Les Comtes de Méan :
« Je suis entouré à 200 % »

Que représentez-vous l'un pour l'autre ?

L'aidante proche : « Mon père compte pour deux aujourd'hui, car il représente aussi ma mère. »

Pourquoi les aidants proches sont-ils si importants ?

René Baguette : « Ma fille compte énormément. Grâce à elle, je ne me sens pas seul. Je peux dire que je suis entouré à 200 % . »

Langerheide :

« Mon épouse, c'est toute ma vie »

Que signifie votre relation l'un pour l'autre ?

Pourquoi les aidants proches sont-ils si précieux ?

Marcel : « Je vis à Langerheide depuis plus d'un an. Mon épouse Yvonne vit encore chez nous et vient chaque jour me rendre visite. Nous sommes mariés depuis 63 ans et nous nous soutenons dans les bons comme dans les mauvais moments. Mon épouse représente tout pour moi : elle est toujours là. Elle m'a toujours entouré de beaucoup d'attention, parfois même un peu trop. »

De Toekomst : « Les rôles se sont inversés, mais c'est normal »

Que signifie votre relation les uns pour les autres ?

Maria : « Je vis ici depuis deux ans. D'abord en court séjour, puis de manière permanente. Le changement a été important, car j'avais une ferme avant. J'étais toujours active et je voyais beaucoup de monde. Mes belles-filles font aujourd'hui vraiment tout pour moi. Sans elles, il me manquerait beaucoup d'aide. Elles font

la lessive et m'apportent de petites courses. Parfois, nous allons ensemble en ville. Avec leurs maris – mes fils donc –, elles veillent aussi à ce que les factures soient payées. »

Les deux belles-filles : « Nous avons une belle relation. Notre belle-mère nous a aussi beaucoup aidées par le passé. Aujourd'hui, les rôles sont inversés, mais pour nous, c'est tout à fait normal. »

Pourquoi le rôle d'aidant proche est-il si essentiel ?

Les belles-filles : « Pour nous, l'aide aux proches va de soi. On le fait les uns pour les autres parce qu'on s'aime. C'est une forme d'amour qui prend soin. »

Maria : « Grâce à elles, je suis moins livrée à moi-même. Je sens que je compte. Je fais encore partie de la famille et je reste au courant de la vie de mes petits-enfants. Nous pouvons aussi parler de sujets difficiles. »

Aquamarijn :

« Sans eux, ce ne serait pas pareil »

Que signifie votre relation les uns pour les autres ?

Pourquoi les aidants proches sont-ils si importants ?

Julien : « Cela fait 28 ans que nous sommes séparés, mais Monique reste la maman de mes enfants. Je m'occupe de ses finances, je lui rapporte quelques petites courses... Je ne voudrais pas qu'elle manque de quoi que ce soit. »

Monique : « Je vis ici depuis fin 2025. Je suis très reconnaissante à Julien. Il prend bien soin de moi et m'apporte de temps en temps une petite douceur qui n'est pas au menu. »

Pourquoi les aidants proches comptent-ils autant ?

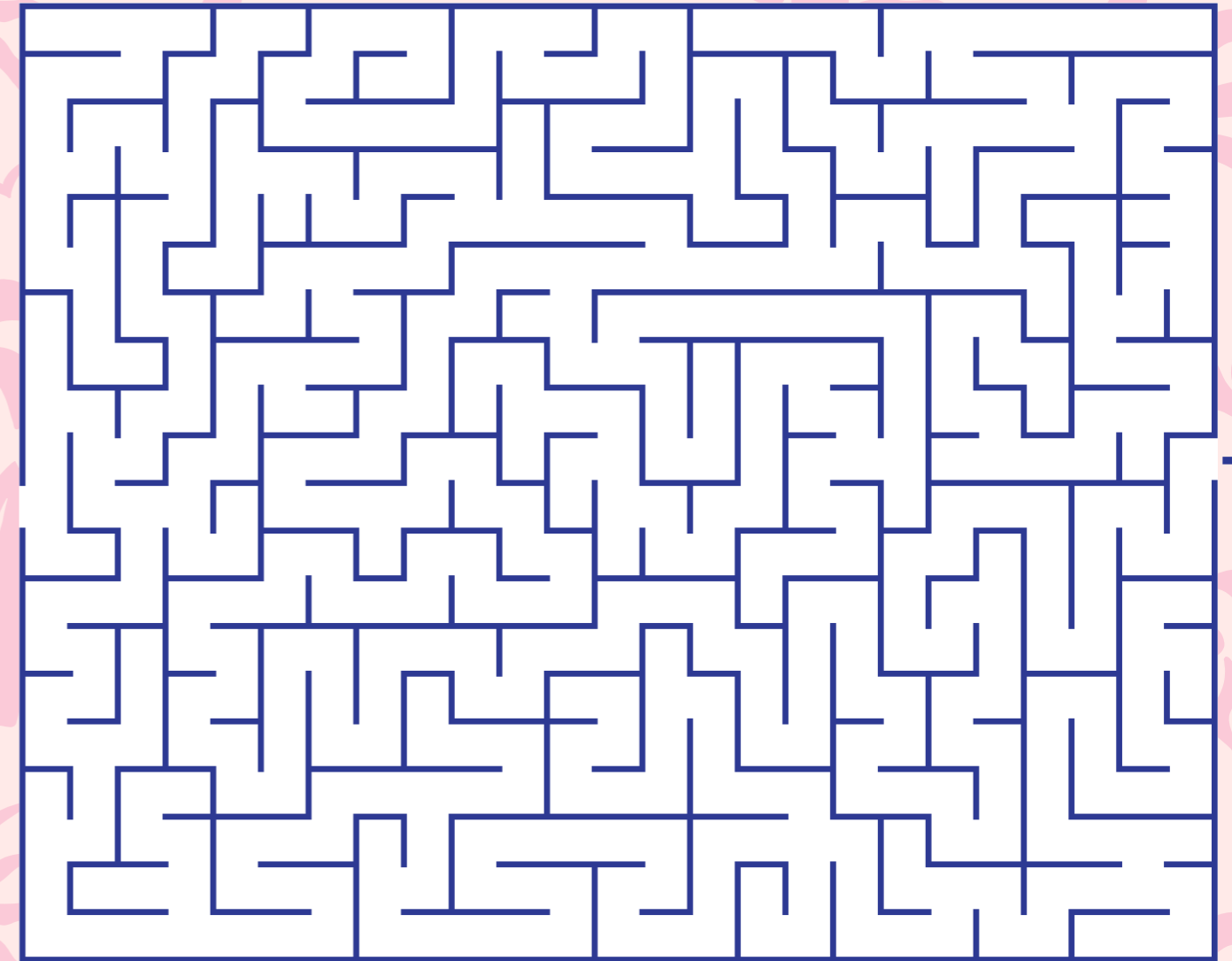
Résidents : « Parce que mon aidant proche prend soin de moi et m'accompagne dans tout ce pour quoi j'ai besoin d'aide. Je peux tout lui demander et lui parler de mes difficultés. »

Lief van der Eycken : « Je leur suis reconnaissante. Je suis seule, mais pas complètement. Quand je les appelle, ils viennent. »

Marij Van Balen : « Ils prennent en main mes démarches administratives et les paiements. Ils viennent me chercher pour une sortie. Je n'ai plus à m'inquiéter. »

Jeannine Verhaegen : « Ils sont indispensables. »

LABYRINTHE



SUDOKU

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

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



**Merci à tous les
aidants proches**

**VOUS ÊTES
INDISPENSABLES**



anima

www.animagroup.be