



animagazine

Vivre heureux dans les maisons de repos et de soins d'Anima

Votre bonheur
nous tient à cœur

ÉDITION
D'AUTOMNE

Profiter d'un merveilleux automne ensemble

4	Dossier thématique : Profiter de l'automne ensemble
8	La Toussaint
11	Le saviez-vous? C'est ainsi que nos résidents commémorent leurs proches
12	Votre santé: Les maux d'automne: les meilleurs conseils de nos résidents
18	Recettes typiques d'automne: de délicieuses recettes provenant de nos maisons
26	Nouveau visage chez Anima: Bart Luypaert est notre nouveau directeur des ressources humaines
28	Page jeux



Zandvoortstraat 27,
2800 Mechelen
015/28.77.40
www.animagroup.be

Colophon

Comité de rédaction: Karolien Debedts (Duneroze), Yentl De Deckker (Zonnesteen),
Ans Vermeiren (Aquamarijn), Sandra Rens et les habitants
de nos 23 maisons de repos (et de soins)

Périodicité: 4x/an

Copyright © 2021 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

“Dans le domaine des soins de santé, la sécurité et la santé des résidents, des patients et des prestataires de soins de santé sont prioritaires.”

**Introduction
de notre CEO**

J'espère que vous avez bien profité de vos vacances et que vos batteries sont complètement rechargées. Les dieux de la météo nous ont réservé un été particulièrement irrégulier, avec de fortes précipitations et peu de jours ensoleillés.

Heureusement, nous avons pu profiter de notre liberté retrouvée, grâce à tous ceux d'entre vous qui se sont faits vaccinés et ont ainsi contribué à couper l'herbe sous le pied du virus. L'union fait la force! Mais le virus est coriace et mute rapidement. C'est pourquoi toutes les failles doivent être comblées et que notre gouvernement fait pression pour que la vaccination soit obligatoire pour les prestataires de soins de santé. Après tout, dans le domaine des soins de santé, la sécurité et la santé des résidents, des patients et des prestataires de soins de santé sont prioritaires.

Maintenant que l'automne est là, nous revenons aux activités amusantes et aux contacts sociaux qui nous ont tant manqué l'année dernière. Ce numéro d'automne est donc placé sous le signe des retrouvailles avec la famille et les amis. Après tout, l'automne est plein de moments où les gens sont ensemble: les retrouvailles de rentrée des classes ou au travail, les foires, la Toussaint, Halloween et la Saint-Nicolas. Surtout, profitez-en, vous l'avez mérité !

Je souhaite à tous les lecteurs beaucoup de plaisir à parcourir ce numéro.

Prenez soin de vous et de ceux que vous aimez !

Johan Crijns
CEO



Profiter de l'automne ensemble

D'OÙ VIENNENT TOUTES CES BELLES COULEURS D'AUTOMNE?

« L'automne colore à nouveau lentement tous les arbres. » Le chanteur néerlandais Gerard Cox le chantait déjà dans les années 1970 dans son classique « Il est à nouveau terminé, ce merveilleux été . » (ndlr. 'Het is weer voorbij die mooie zomer') Mais pourquoi les feuilles vertes deviennent-elles orange vif ou jaune tendre en automne? Et pourquoi certains arbres gardent-ils leurs feuilles vertes?

C'est avec plaisir que nous allons vous l'expliquer.

Le vert devient orange vif ou jaune tendre

Revenons à la leçon de biologie de jadis. Les feuilles contiennent une substance qui leur donne leur couleur verte : la chlorophylle. En été, la chlorophylle est produite, entre autres, par la lumière du soleil et la chaleur. Mais en automne, les jours raccourcissent rapidement, la lumière du soleil diminue et il fait plus froid. Pour les arbres, c'est le signal pour se préparer à l'hibernation. Comme le soleil brille beaucoup moins, la production de chlorophylle s'arrête et les feuilles vertes commencent à disparaître.

Cependant, les feuilles peuvent aussi se décolorer et tomber vers la fin de l'été. Vous vous souvenez probablement de l'été chaud de 2020, lorsque certains arbres ont commencé à perdre leurs feuilles en août! À cause de la sécheresse, les arbres absorbent moins d'eau. En réaction, ils perdent leurs feuilles.

Et qu'en est-il des conifères ?

Les conifères restent verts mais perdent leurs "feuilles", en l'occurrence leurs aiguilles.

Celles-ci tombent tous les un à quatre ans et sont remplacées par de nouvelles aiguilles. Les conifères sont mieux adaptés aux sols pauvres et n'ont pas besoin d'autant de nutrition que les feuillus. Ils tirent également leurs nutriments de la lumière du soleil en hiver, ce qui n'est pas le cas des feuillus. C'est pourquoi, lors d'une promenade automnale, vous verrez tant le vert d'un épicéa ou d'un sapin que la splendeur de couleur d'un chêne, d'un hêtre ou d'un érable.

À propos, saviez-vous que même en été, une feuille d'arbre ou d'arbuste a une couleur jaune ou rouge? Mais ceux-ci sont couverts par le vert. Lorsque les feuilles vertes disparaissent en automne, les magnifiques couleurs d'automne, elles, restent.

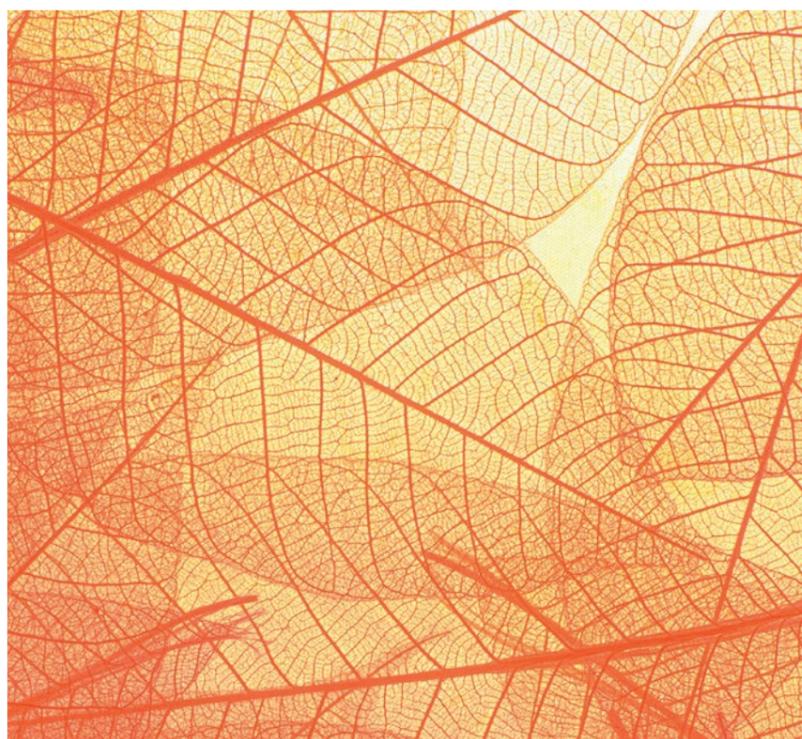
Profiter de l'automne ensemble

Semaine de l'Arbre

À propos, c'est la Semaine de la forêt du 10 au 17 octobre en Flandre et la Semaine de l'Arbre du 22 au 26 novembre en Wallonie.

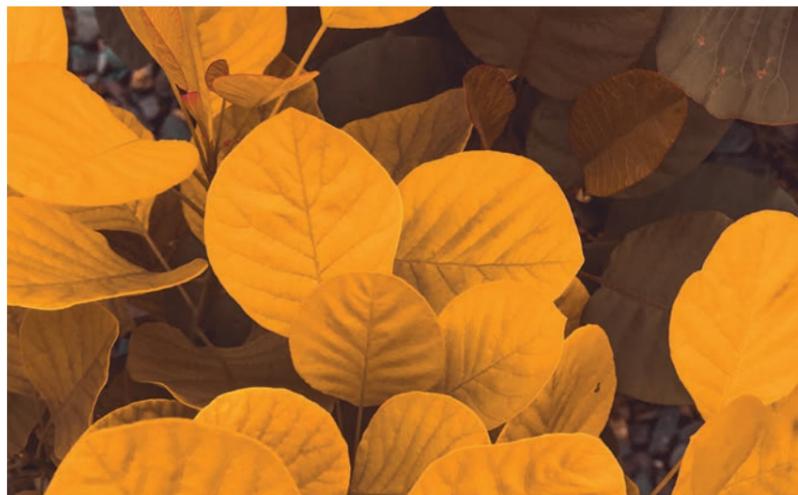
Pourquoi aimons-nous tant les couleurs de l'automne ?

Lorsque nous nous promenons dans une forêt d'automne, nous sommes souvent heureux et joyeux. Pourquoi ça? C'est grâce à toutes ces belles couleurs chaudes! Parce que les couleurs jouent un rôle dans nos sentiments via notre cerveau. Quel effet la couleur a-t-elle sur nos sentiments? Grâce à toutes ces belles couleurs d'automne, nous abordons les mois à venir dans la bonne humeur.



L'orange

L'orange est synonyme de gaieté, d'optimisme, de plaisir, de force, d'énergie, de créativité et d'enjouement. À propos, saviez-vous qu'« orange » comme nom de couleur ne date pas d'il y a si longtemps dans notre pays? Ce nom de couleur n'a été introduit que lorsque l'orange et la mandarine ont fait leur apparition en Europe! C'était au 15ème siècle.



Le jaune

Le jaune est la couleur du soleil et est une couleur frappante. Il représente l'énergie, un sentiment d'été, l'amusement et le bonheur, la sagesse, la maturité et la joie.



Le rouge

Le rouge représente le désir de vivre et la passion. Lorsque les jours deviennent plus sombres, nous avons davantage besoin de ces couleurs vives car elles nous donnent un sentiment positif. Ce n'est pas pour rien que les couleurs de Noël sont rouges.

Le rouge dans la cuisine

Serait-ce une coïncidence que l'on retrouve souvent du chou rouge à table en automne et en hiver? Le chou rouge est savoureux, nutritif mais aussi appétissant à regarder. Bon appétit! La recette de Ravelijn - voir page 20 – est un vrai délice et vaut vraiment la peine d'être essayée.

Potiron: la cucurbitacée qui donne de la couleur à vos plats d'automne

S'agit-il d'un légume ou d'un fruit? Selon les experts, le potiron est un « légume-fruit ». Il est apparenté au concombre mais aussi au melon. On a donc là le meilleur des deux mondes. Quoi qu'il en soit, le potiron est très sain et vraiment savoureux. La soupe au potiron est pleine de vitamine A et constitue également une riche source de vitamine C. Mais le potiron est également excellent en purée ou revenu dans la poêle.

La plus grande citrouille du monde est ... belge.

Chaque année, des personnes se disputent le titre de « plus grosse citrouille du monde ». En fait le terme de « plus grande » n'est pas tout à fait correct, car ce qui compte en fait, c'est le poids. La citrouille géante peut facilement peser plus de 1.000 kilos. Le record du monde appartient à l'un de nos compatriotes, Mathias Willemijns, qui a même établi le record du monde avec sa citrouille de 1.190 kilos.

Citrouilles: également belles comme décoration

Bien sûr, nous connaissons tous les citrouilles évidées pour Halloween - avec une bougie à l'intérieur pour rendre le visage encore plus effrayant. Mais il existe aussi des citrouilles non comestibles qui sont parfaites pour la décoration. Il existe de superbes petites citrouilles d'intérieur et d'extérieur avec lesquelles chacun peut faire preuve de créativité.



Le chrysanthème, signe de réconfort et d'espoir

Les chrysanthèmes sont un spectacle familier pendant la période de la Toussaint et du Jour des Morts. Mais d'où vient cette coutume et pourquoi exactement met-on des chrysanthèmes au cimetière ?



Tout d'abord, un peu d'histoire. Chrysanthème est un mot issu de la langue grecque. Chrysos" qui signifie "or" ou "jaune" et "ant" vient de "anthon", qui signifie "fleur". Le chrysanthème original était jaune doré. Cette plante est originaire de Chine et du Japon. Les Européens ont vu un chrysanthème pour la première fois au 18e siècle. Saviez-vous que le chrysanthème est même le symbole national du Japon ?

Pour les Chinois et les Japonais, le chrysanthème est un symbole de bonheur, de longue vie et de santé. Cela semble être différent du sens que nous lui donnons. Pourtant, ce symbolisme prend tout son sens pour les croyants. Nous souhaitons la vie éternelle à nos proches décédés. Il existe également une raison très pratique d'utiliser le chrysanthème pour la Toussaint. C'est une plante d'automne robuste et peut donc être laissée dehors par tous les temps.

La Belgique a une solide réputation en ce qui concerne la culture des chrysanthèmes. Chaque année, notre pays produit plus de 12 millions de chrysanthèmes en pot, dans une large gamme de couleurs, même bleues. Mais le blanc, le lilas, le jaune et le bronze sont les couleurs les plus courantes et les plus populaires.

La Toussaint



Quels sont les "vrais" chrysanthèmes ?

Pour beaucoup de nos résidents, les chrysanthèmes en forme de boule sont les chrysanthèmes originaux. On avait l'habitude de voir cette belle forme partout dans les cimetières - alors que la jeune génération est passée au chrysanthème à petites fleurs depuis les années 1980. Laquelle est la plus belle, selon vous ?

LA TOUSSAINT LES TRADITIONS D'AUTRES PAYS

Il est en fait assez spécial que nous nous souvenions de nos morts le 1er novembre. La Toussaint est le jour où l'Église catholique romaine commémore ses saints et ses martyrs. Le 2 novembre, c'est le Jour des Morts et les défunts doivent faire l'objet d'une attention particulière. Le fait que la Toussaint soit une fête catholique depuis 843 ne vous surprendra pas! La Toussaint et le Jour des Morts sont célébrés dans le monde entier, mais pas de la même manière. Nous vous emmenons faire un petit tour du monde.

Pologne: des bougies dans tout le pays

La Pologne reste un pays très catholique, il est donc logique que la Toussaint y soit une fête importante. Comme dans notre pays, les tombes sont décorées de fleurs, mais en Pologne, la Toussaint est marquée par la lumière des bougies. Ce symbole de la vie donne au pays tout entier une aura très particulière le 1er novembre.



Portugal: non pas le 1er mais le 2 novembre

Le Portugal a pour tradition de se souvenir des morts le 2 novembre, le Jour des Morts donc. Comme fait remarquable, on note que la messe a lieu dans le cimetière même. Une coutume portugaise typique veut que les enfants distribuent des biscuits à la cannelle, des châtaignes et des noix dans le quartier ce jour-là.



Mexique: littéralement jour de fête

Les Mexicains célèbrent le 1er ainsi que le 2 novembre de manière très étendue et très spéciale. Deux jours parce qu'ils croient que c'est alors que les âmes de leurs parents et amis décédés reviennent. Le 1er novembre, les enfants décédés, le 2 novembre, les adultes. Cependant, le Dia de los Muertos (jour des morts) n'est pas un événement discret ou humble, bien au contraire! Cela nous semble un peu étrange, mais les Mexicains passent la soirée et même la nuit entière au cimetière. Les tombes sont nettoyées, somptueusement décorées et il y a même tout un festin de plats typiquement mexicains. Même le plat préféré du défunt est préparé et placé sur la tombe! Comme vous pouvez le constater, il n'est pas du tout sobre et modeste. C'est-à-dire que le jour de la Toussaint et le Jour des Morts au Mexique c'est simplement un hommage à la vie.

Ce n'est pas le « 1er novembre » partout

Notre tradition de commémorer les morts à la Toussaint n'existe pas partout. Parfois, elle a lieu un autre jour, comme en Allemagne (troisième dimanche de novembre), en Finlande (le samedi avant le 6 novembre) ou en Grèce (pendant le Carême). Les pays majoritairement protestants comme le Danemark, les Pays-Bas et la Norvège n'ont pas de "Toussaint". En Angleterre et en Amérique, il y a Halloween comme alternative.

C'est ainsi que nos résidents commémorent leurs proches.

MARIE-LOUISE

Les Trois Arbres - Mellet

"Toute la famille est retournée à la maison de notre mère. Nous sommes allés aux vêpres pour le souvenir des défunts. Le tout a été suivi d'un repas familial. Nous avons terminé par une visite au cimetière."

.....

JOSETTE

St James - La Hulpe

Pour Josette, la Toussaint était un véritable jour sous le signe de la famille. Elle respectait la tradition d'aller nettoyer et fleurir toutes les tombes de la famille. Ensuite, toute la famille allait à la messe et se réunissait pour évoquer des souvenirs.

.....

ALBERT

Les Trois Arbres- Mellet

"Pas de fleurs, pas de messe, juste une pensée quotidienne dans le cœur."

.....

LES HABITANTS DE RAVELIJN

Zoutleeuw

"A la Toussaint, nous allions d'abord au cimetière pour nettoyer les tombes et mettre des fleurs. Ensuite on faisait des crêpes avec la famille."

LISETTE

Kristallijn - Bilzen

Chez Lisette, il était de coutume d'aller ensemble à l'église et au cimetière le 1er novembre. Ensuite, toute la famille se réunissait à la maison pour un café.

.....

ASTRID

A la Toussaint, toute la famille se retrouvait au cimetière pour déposer des chrysanthèmes sur les tombes de nos proches. Nous allions chez notre grand-mère qui avait préparé des galettes durant toute la nuit. Nous avons passé la journée avec nos cousins. C'était vraiment un rituel !

.....

LES HABITANTS DE DE TOEKOMST

Alost

Le 1er novembre, ils se rendent au cimetière voir leurs proches, avec des chrysanthèmes. Par le passé, il ne s'agissait que des grands pots et uniquement en blanc, plus tard il y en a également eu des jaunes. Certains résidents se rendent au cimetière chaque semaine ou chaque mois.

La semaine qui précède, ils nettoyaient les pierres tombales, afin que tout soit beau pour le 1er novembre.

Certains résidents aiment/aimaient aller au cimetière afin de rendre visite à ceux et celles qui nous ont quittés.



MAUX D'AUTOMNE: LES MEILLEURS CONSEILS DE NOS RÉSIDENTS

Nous espérons y échapper un maximum et tentons donc de tenir à distance les maux de l'automne. Rhumes, nez bouché, peau sèche ou toux sont quelques-uns des désagréments typiques qui apparaissent en automne. Que pouvez-vous faire à ce sujet et comment pouvez-vous les éviter? Le meilleur remède contre la congestion nasale, par exemple, est de boire suffisamment d'eau. Lorsque vous buvez de l'eau, vos muqueuses deviennent plus fines. Cela empêche vos sinus de se boucher. Mais nous avons également demandé à nos résidents et à des experts ce qu'ils avaient l'habitude de faire pour éviter les maux de l'automne.

Quels sont les remèdes maison, jardin et cuisine qu'ils utilisent pour les maux typiques en automne ?

AQUAMARIJN KASTERLEE

LA DIÉTÉTICIENNE CLAUDIA

Claudia sait que pendant les mois d'automne et d'hiver, les habitants souffrent davantage de constipation en raison de la diminution de mouvements. Son remède maison, jardin et cuisine est très utile contre la constipation.

- Le soir, mettez un pruneau séché dans un verre d'eau et laissez-le tremper toute la nuit.
- Buvez l'eau le matin à jeun et mangez le pruneau.
- Résultats garantis !

Pour éviter la constipation, il est bien sûr aussi très important de faire suffisamment d'exercice et de boire suffisamment d'eau (1,5 l). Le kiwi et le pain d'épice aident aussi.



LES TROIS ARBRES MELLET

JEAN-JACQUES

Jean-Jacques a un remède contre les maux de gorge. "Je fais un lait chaud avec du miel et un jaune d'œuf. Sur les conseils de ma grand-mère, je mets également autour de mon cou la chaussette que j'ai portée toute la journée."

NADINE

Nadine Larcher sait comment éloigner les araignées. "L'arrivée de l'automne signifie le retour des araignées dans la maison. Comme je déteste ces insectes, je mets un marron dans chaque coin de la maison et près de chaque fenêtre. L'odeur de la châtaigne chasse tous les petits insectes qui sont mauvais pour mon humeur."

AQUAMARIJN KASTERLEE

CLAIRE

Dans sa jeunesse, Claire résolvait les rhumes de la manière suivante. "Quand j'attrapais un rhume dans

le temps, ma mère avait un remède miracle. Elle faisait cuire des poireaux et les emballait dans un papier brun. Je devais mettre ça sur ma poitrine. La chaleur et les émanations dégageaient mes voies respiratoires. Je vous le recommande vivement !"

ZEVENBRONNEN MAISON IRIS WALSHOUTEM

Maria & Anna ont leur propre recette.

MARIA

Un bon remède contre les rhumes et refroidissements ? « Boire un bon coup ! » Un truc bien fort (alcoolisé) ou une tasse de thé chaud avec du miel.

ANNA

De mon temps, on buvait quelque chose d'immonde pour soigner les rhumes. Du vin rouge chaud avec un œuf entier battu dedans et ensuite de l'aspirine. Bah! Je passais mon tour pour ça. Je ne jurais que par un bol de bonne soupe



au poulet et/ou de l'eau chaude citronnée et une aspirine. Est-ce que ça existe encore: une aspirine? Les gens en prenaient beaucoup avant, mais on n'en entend plus parler. Ce qui m'a aussi bien aidée: m'asseoir avec le visage au-dessus d'un bol d'eau chaude, puis mettre une serviette par-dessus pour que les vapeurs restent dans le visage. Nous y ajoutions quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus. Ou se masser la poitrine avec du Vicks!"

**EDELWEISS
ANDERLECHT**

NORA

Nora a un remède de grand-mère, les chaussettes antipyrétiques. "Je fais tremper une paire de chaussettes dans de l'eau froide. J'ajoute 1 verre de vinaigre de cidre à cette eau. J'essore mes chaussettes et je les mets. Ensuite, je mets une deuxième paire de chaussettes en laine épaisse et sèche par-dessus. Et je recommence une fois que

mes chaussettes sont devenues chaudes après 15 à 30 minutes."

**SELON DE
NOMBREUX
HABITANTS
D'EDELWEISS...**

... l'ail a également de nombreuses vertus. Il est anti-inflammatoire, réduit la pression artérielle, diminue le taux de cholestérol et est bon pour le système digestif et les voies respiratoires (nez, gorge et infections bronchiques).

**LES HABITANTS
DE RAVELIJN
ZOUTLEEUV...**

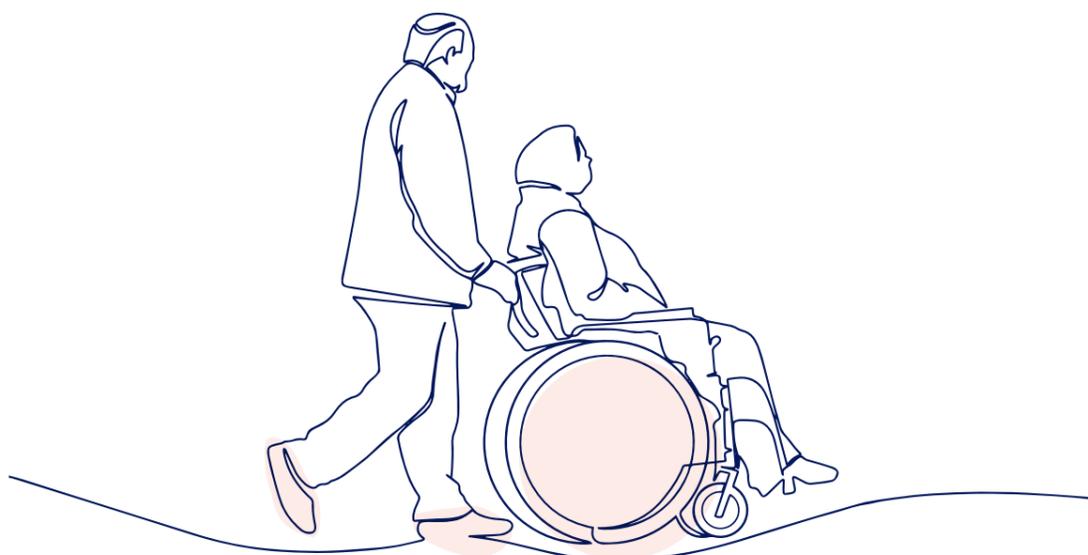
... nous ont donné trois conseils pour combattre les maux de l'automne. Premier remède: mettre un oignon sur sa table de chevet lorsqu'on est enrhumé. L'odeur forte de l'oignon va tout faire lâcher. La deuxième astuce concerne

les lèvres sèches: enduisez-les de graisse de beurre ou de lard. Une vieille coutume qui fonctionne encore aujourd'hui! Il en va de même pour le troisième conseil: utilisez de la bonne vieille vaseline contre les engelures et les pieds secs.

**ST. JAMES,
LA HULPE**

CYNTHIA

Cynthia a un conseil qui doit être appliqué avec prudence. "Ma grand-mère avait l'habitude de faire bouillir de l'eau et de la mettre dans une bassine avec une cuillère à soupe de Vicks. Je prenais ensuite une serviette que je mettais sur ma tête, puis me penchais au-dessus de la bassine pour inhaler la vapeur. Attention à bien fermer les yeux, ça pique! Inspirer et expirer lentement pendant environ 10 minutes pour dégager les voies respiratoires."



KRISTALLIJN BILZEN

MARIE-JOSÉE

réchauffé du lait avec du miel et ... y ajoute un peu de rhum. Ensuite, elle va directement se coucher et ... bien transpirer la nuit! Pour les pieds froids, elle recommande d'aller chercher de la vitamine C à la pharmacie. Elle en a souvent souffert en hiver, à tel point qu'elle ne pouvait pas mettre de chaussures à cause de la douleur. Grâce aux comprimés de vitamine C, elle a pu y remédier très rapidement..

JOS

quant à lui, ne jure que par le lait chaud avec du miel en cas de rhume et pour les mains et les pieds d'hiver, il se réchauffait simplement les mains et les pieds sur le poêle.

ELISA

elle, utilise de la laque contre l'électricité statique dans les cheveux. De cette façon, ses cheveux restaient bien coiffés. Pour les mains et les pieds en hiver, elle applique une couche de graisse ou de la crème Nivea.





DUNEROZE WENDUINE

Les conseils de la côte sont nombreux. Les habitants de Duneroze (Wenduine) ont un remède pour différents maux très divers.

CHARLOTTE

met des glaçons dans du vinaigre et du citron qu'elle applique ensuite sur une piqûre d'abeille. Mettre des oignons coupés à côté de son lit est également idéal pour bien transpirer lorsqu'on est enrhumé et également pour chasser les moustiques. Le beurre de cacao soigne les lèvres sèches et Charlotte donne aussi ce conseil judicieux: ne léchez jamais vos lèvres sèches, cela ne fera qu'empirer. Elle chassait les moustiques d'automne en coupant un citron et en le laissant là.

LAATITIA

partage son remède contre le mal

de gorge. La chaussette que tu portais aujourd'hui, mets-la autour de ton cou et ça ira beaucoup mieux demain. Mais une écharpe chaude et une glace peuvent aussi aider, selon elle !

NELLY

Quand on avait les mains gercées à cause du froid, maman mettait du Saindoux sur nos mains. C'était très gras ! On laissait le produit agir durant toute la nuit avec des gants et le lendemain matin, on retirait la matière. Parfois, notre mère nous donnait de l'essence sur les mains. Ça fonctionnait très bien aussi mais l'odeur était plus dérangeante. Pour les lèvres, on mettait de la crème fraîche ou du beurre. Mes grands-parents habitaient à la ferme, nous avions tous les produits à portée de mains, c'était pratique !

MARIA

met une bouillotte chaude sur son ventre en cas de crampes, de constipation ou de gaz.

THERESIA

clôt la rangée des conseils. En cas de rhume, le bon vieux Vicks sur la poitrine et le fait de mettre un journal par-dessus est le moyen par excellence de dégager les voies respiratoires.

NEERVELD WOLUWE-SAINT- LAMBERT

MME KROKAERT

« En cas de chutes de cheveux, j'utilisais souvent de l'huile de foie de morue, qui a pour vertu de fortifier le cheveu et de le rendre brillant ! »

MME BAREZ

« Quand j'avais une angine en étant enfant, ma maman mettait un tisonnier dans le feu de la cheminée, puis le mettait dans un verre de bière pour la faire mousser. On obtenait ainsi une boisson que l'on devait boire pour faire disparaître l'angine »

Votre santé

« Quand j'avais une plaie, ma grand-mère prenait des pétales de lys blanc qu'elle baignait dans l'alcool. Ainsi, on obtenait une sorte de pansement (souvent contre l'impétigo pendant et après la guerre) »

« Ma mère utilisait des graines de pavots contre les maux de dents. Elle les macérait et en faisait ensuite des sortes de compresses que l'on mettait sur la dent en question »

« Pour les plaies, on a toujours utilisé dans ma famille du miel sans sucre ajouté ! Un vrai cadeau de la nature pour se soigner ! »

DE TOEKOMST ALOST

les meilleurs conseils des habitants de De Toekomst à Alost. Certains résidents font leur propre sirop de radis noir (couper les radis noir et les faire tremper dans du sucre brun jusqu'à ce qu'ils deviennent siropeux) ou du sirop de fleurs

de sureau à utiliser en cas de rhume. Ils fabriquaient aussi des bougies de suif (faire fondre les restes de bougies, les verser dans un pot et les laisser durcir). Ils l'appliquaient ensuite sur leur poitrine contre le froid ou le vent.



Recettes typiques de l'automne

Dans ce numéro d'Animazine, nous avons expliqué pourquoi le potiron est un légume-fruit si sain et savoureux. Mais il existe bien d'autres recettes particulièrement savoureuses à cette époque de l'année.

Les idées suivantes nous sont parvenues de nos différentes maisons.

Croustillons de la foire de Liège

Ingrédients :

- 250 g de farine
- 500 ml d'eau
- 25 g de levure fraîche
- 4 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- Huile de friture
- Sucre glace

Préparation

Faites dissoudre la levure fraîche dans 1 petite tasse d'eau chaude (+50 ml) avec le sucre vanillé. Ajoutez la levure dissoute à la farine et mélangez bien. Faites chauffer l'eau dans une casserole (attention à ne pas laisser bouillir l'eau) et ajoutez la farine petit à petit, en mélangeant constamment pour obtenir une pâte souple. Battez les œufs et ajoutez-les à la pâte. Laissez reposer pendant 1 heure à température ambiante. Faites chauffer l'huile de friture (180°C maximum) et plongez-y des cuillérées de pâte. Utilisez 2 cuillères à café pour former de petites boules de pâte. Faites cuire pendant quelques minutes jusqu'à ce que les croustillons soient dorés. Servez-les chauds, généreusement saupoudrés de sucre glace.

(Soumis par Les Comtes de Méan, Blegny)

Soupe de légumes oubliés et croûtons à l'ail

Ingrédients :

légumes anciens tels que panais, rutabagas, topinambours, navets, ... Oignons, gousses d'ail, thym et laurier.

Préparation

Faites chauffer de l'eau dans une casserole pour faire cuire les légumes. Pour les herbes: coupez l'oignon et l'ail en plusieurs morceaux et faites-les revenir à feu doux dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez la feuille de laurier et le thym. Laissez cuire à feu doux pendant que vous préparez le reste du plat. Épluchez tous les légumes et coupez-les en cubes (plus ils sont petits, plus vite ils seront cuits). Ajoutez-les petit à petit dans la poêle avec les herbes. Ajoutez le sel et le poivre et ajoutez l'eau bouillante. Couvrez et faites cuire à feu moyen pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Lorsque les légumes sont cuits, mettez de côté quelques cuillères à soupe du liquide de cuisson dans un bol, jetez le thym et la feuille de laurier et passez le reste au mixeur ou au blender jusqu'à ce que le mélange soit lisse et épais. Il suffit d'ajouter les croûtons à l'ail et la dégustation peut commencer.

(Soumis par Les Trois Arbres, Mellet)



Recettes typiques de l'automne



Plat d'automne: soupe de panais

Le panais est un légume oublié qui peut être utilisé en automne. Cette soupe est idéale en entrée ou en repas du soir.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 gros oignon
- huile ou beurre
- 600 grammes de panais
- 1 pomme de terre épaisse
- 1 litre de bouillon de volaille
- 1 décilitre de crème fraîche
- 100 grammes de lardons
- 1 petite botte d'oignons de printemps

Préparation:

Hacher le gros oignon et le faire revenir doucement dans l'huile ou le beurre. Ne pas colorer. Pendant ce temps, épluchez 600 grammes de panais et 1 grosse pomme de terre et coupez-les en morceaux. Lorsque l'oignon est glacé, ajoutez 1 litre de bouillon de volaille et portez à ébullition. Laissez bouillir pendant 5 minutes. Ajoutez maintenant le panais et faites cuire pendant environ 15 minutes. Quand il est cuit, mélangez le tout et terminez avec 1 dl de crème. Garnir de lardons et d'oignons de printemps.

(Soumis par Zevenbronnen à walshoutem)



Chou rouge

Les résidents de Ravelijn aiment manger du chou rouge. C'est leur recette préférée.

Ingrédients :

- Un chou rouge d'environ un kilo, finement tranché
- 4 pommes rénettes coupée en petits
- 2 feuilles de laurier
- 2 baies de genévrier
- 3 c. à c. de sucre brun
- 2 c. à c. de vinaigre de pomme
- 400 ml d'eau
- 1 c. à c. de beurre
- Poivre et sel

Préparation :

Mettez le chou rouge finement coupé dans une casserole avec l'eau, 2 cuillères à thé de sel, les clous de girofle, la feuille de laurier, le sucre et le vinaigre. Mélangez bien et portez à ébullition. Laissez mijoter pendant environ une heure, en remuant de temps en temps. Au bout d'une heure, incorporez les morceaux de pomme et laissez mijoter pendant 5 minutes supplémentaires. Incorporer une cuillère à soupe de beurre et assaisonner de sel et de poivre. Servez le chou rouge avec de la purée de pommes de terre et des carbonades.

(Soumis par Ravelijn à Zoutleeuw)



Mignonette de porc au miel et au thym, jus de viande (10 personnes) **Fricassée de légumes oubliés: navets, panais, carottes jaunes, oignons... Pommes de terre rissolées**

Pour les légumes :

- 4 panais
- 8 carottes jaunes
- 3 bottes de navets
- 4 gros oignons
- 1 bouquet de coriandre ou de persil

Épluchez les légumes, lavez-les et coupez-les en quartiers. Mettez du beurre dans une poêle et ajoutez les légumes. Remuez bien, assaisonnez de sel et de poivre. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau (conseil: couvrez avec un couvercle sur feu doux). Ajoutez de la coriandre selon votre goût.

Pour les pommes de terre :

- 1,5 kg de petites pommes de terre
- Beurre
- Huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- Thym, gros sel, poivre, persil

Laver les pommes de terre, faire fondre le beurre avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans un wok et mettre sur feu moyen dès qu'elles commencent à colorer, ajouter le sel et le poivre et le persil. Laissez cuire les pommes de terre pendant 30 minutes supplémentaires à feu modéré et faites-les sauter régulièrement. À la fin du temps de cuisson, ajoutez les gousses d'ail finement hachées, mélangez et vérifiez la cuisson.

Pour la mignonette de porc :

- 2 kg de porc
- 10 c. à s. de miel
- Beurre
- Thym
- Sel et poivre

Faites chauffer le beurre de cuisson dans une poêle et faites frire le rôti de porc jusqu'à ce qu'il soit brun de tous les côtés. Versez le miel et faites caraméliser la viande en la retournant régulièrement. Ajoutez le sel, le poivre et le thym. Couvrir et faire cuire à feu doux. Lorsque le rôti de porc est cuit, sortez-le, coupez-le en tranches et gardez-le au chaud. Versez le liquide de cuisson dans une casserole et laissez-le s'évaporer à feu vif jusqu'à ce que la sauce épaississe. Vérifiez l'assaisonnement. Disposez sur une belle assiette et bon appétit !

(Soumis par St. James à La Hulpe)

Lait d'or" (haldi ka doodh')

Nathalie nous a donné un tuyau spécial qu'elle a reçu de ses collègues indiens. C'est la recette du "lait d'or" (haldi ka doodh'). Un substitut idéal au chocolat chaud et, selon eux, plus sain et anti-inflammatoire.

Ingrédients pour 1 tasse

- 200 ml de lait d'amande
- Une pincée de poivre noir
- 0,5 cuillère à thé de curcuma
- 1 cm de gingembre tranché
- 1 bâton de cannelle
- 2 gousses de cardamome (écrasées)
- Un peu de miel

Préparation

Ecraser la cardamome. Mélangez le lait d'amande avec les épices et le miel dans une casserole. Laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce qu'il soit chaud. Tamisez le lait doré et versez-le dans un mug.

(Nathalie De Doncker (Duneroze Wenduine))

Recettes typiques de l'automne



Pâtissons farcis

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 pâtissons
- 600 g de viande hachée (bœuf, porc, poulet ou agneau)
- 300 to 400 g of fine pinards
- 2 grandes carottes (ou 3 carottes de taille moyenne)
- 2 échalotes ou 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 20 g de beurre
- 1 c. à s. d'huile
- 1 c. à s. du thym sec
- 2 c. à s. de farine
- Sel, poivre

Bereiding

1. Préchauffez le four à 180° C.
2. Versez de l'eau dans une casserole et laissez-y les pâtissons pendant 10 minutes. Retirez-les de l'eau et laissez-les sécher. Ensuite, découper le sommet de chaque pâtisson de manière à obtenir un "chapeau". Écoper la chair à l'aide d'une cuillère et enlevez toutes les graines. Plumez et ciselez les calices (ou oignons) et l'ail. Nettoyer les carottes et les couper en brunoise. Lavez les pignons de pin frais et salez-les.

3. Versez 20 g de beurre et un filet d'huile dans une poêle, ajoutez l'huile et les échalotes jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.
4. Ajoutez les carottes et le thym. Remuer le tout. Ensuite, ajouter la viande hachée en remuant, jusqu'à obtenir une texture friable.
5. Ajoutez les épinards frais et remuez à nouveau le tout. Réfrigérer pendant 15 minutes.
6. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût. Parsemer de farine. Remuer le tout une dernière fois pour obtenir la farce.
7. Remplir les pâtissons de la farce. Couvrir avec les "chapeaux" et enfourner pendant 20 minutes.

Conseil. Avez-vous une recette spéciale d'antan pour le repas de Noël? Envoyez-la nous par le biais la réception de votre maison de repos. Qui sait, elle pourrait apparaître dans le prochain Animazine.

(Soumis par Le Rossignol, Braine l'Alleud)

Recettes typiques de l'automne



Ragoût de bœuf aux légumes oubliés

Ingrédients :

- Carbonades de poulet
- Panais
- Topinambour
- Radis noir
- Bouillon de bœuf
- Quelques brins de thym
- Poivre et sel
- Feuille de laurier
- Bière brune
- Sirop de Liège
- Vinaigre (un trait)
- Moutarde en grains
- Persil pour la finition

Préparation :

Épluchez les panais, les radis et les topinambours et coupez-les en cubes. Faites bouillir les légumes al dente. Gardez ces légumes à part. Hachez les oignons et faites-les revenir dans un peu de beurre. Ajoutez les carbonades de poulet jusqu'à ce que ce soit coloré. Déglacez la viande avec la bière brune. Laissez-le mélange réduire. Ajoutez ensuite le bouillon, ainsi que le sirop de Liège. Ajoutez une bonne cuillerée de moutarde en grain, un trait de vinaigre et assaisonnez avec du sel et du poivre, du thym et la feuille de laurier. Laissez ensuite le tout mijoter doucement sur le feu pendant 40 minutes. Ajoutez les légumes oubliés, afin qu'ils puissent cuire pendant encore 5 minutes. Finissez en ajoutant le persil.

(Soumis par Aquamarijn à Kasterlee)



Tartelette de navet au fromage de chèvre et au miel (végétarien)

Préparation : 35 min / Temps de cuisson : 30 min

Nombre de portions : 5 / Calories : 237 kcal

Matériel : Plat pour quiche, tarte et pizza, Moule à gâteau 10x25

Ingrédients :

Pour la pâte

- 150 g de farine de blé
- 1 œuf
- 30 ml d'huile d'olive
- 30 ml d'eau
- sel

Pour la garniture

- 200 g de navets
- 70 g de fromage de chèvre frais
- 15 ml de miel
- noix

Préparation :

Mettez la farine, l'œuf, l'huile, l'eau et le sel dans un bol. Mélangez et pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit souple et élastique, puis étalez-la avec un rouleau à pâtisserie avant de la placer dans le moule à gâteau. Piquez le fond et coupez les bords. Épluchez le navet, coupez-le en fines lamelles et faites-le cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il fonde. Disposer les tranches de navet de manière égale sur le fond de pâte et recouvrir de fromage de chèvre frais, de miel et de noix. Cuire au four pendant 30 minutes à 180°C et ajoutez un peu de thym frais.

Conseil. Vous pouvez également faire une quiche avec un mélange de crème et d'œuf, assaisonné de sel et d'une touche de noix de muscade.

(Soumis par Edelweiss à Anderlecht)

**AVEZ-VOUS UNE RECETTE SPÉCIALE
D'ANTAN POUR LE REPAS DE NOËL?
ENVOYEZ-LA NOUS PAR LE BIAIS DE LA
RÉCEPTION DE VOTRE MAISON DE REPOS.
QUI SAIT, ELLE POURRAIT APPARAÎTRE
DANS LE PROCHAIN ANIMAGAZINE.**

Bart Luypaert est notre nouveau directeur des ressources humaines



“Qu’y a-t-il de plus beau que de s’occuper de personnes qui se sont occupées de nous et de les voir heureuses”



Nous aimons vous voir heureux. C'est le slogan d'Anima. Nous aimons voir nos résidents heureux, mais nous aimons aussi voir notre personnel heureux. C'est pourquoi nous consacrons beaucoup de temps à un bon encadrement. Nous sommes donc heureux d'accueillir une nouvelle personne en charge du personnel: Bart Luybaert. Nous aimerions vous le présenter.

Bienvenue chez Anima ! Pourquoi avez-vous choisi Anima ?

Le secteur des soins ne m'était pas familier, mais au cours du processus de recrutement, j'ai heureusement eu l'occasion de parler à de nombreuses personnes. Petit à petit, j'ai senti qu'Anima "collait" à moi et j'ai commencé à réfléchir à la manière dont je pouvais moi aussi contribuer à offrir aux personnes âgées un foyer heureux et chaleureux. La vision m'a attiré: "votre bonheur nous tient à cœur". Merveilleux, n'est-ce pas? Qu'y a-t-il de plus beau que de pouvoir prendre soin de personnes qui ont pris soin de nous?

Qu'est-ce qui vous rend heureux ?

Généralement pas les choses matérielles: ma famille dit qu'il est difficile de trouver un bon cadeau pour moi ;-). En fait, ce sont surtout les petites choses qui rendent la vie agréable pour moi. Comme une bonne conversation à table avec ma famille ; la vision soudaine de quelque chose de beau lors d'une promenade dans la nature; la dégustation d'un bon verre de vin (de préférence avec le vigneron); une belle phrase dans un livre ou une belle œuvre d'art ; l'odeur du pain fraîchement cuit et la croûte croustillante lorsque vous coupez le pain ensuite; entrer chez un fleuriste; un passage particulier dans un morceau de musique; la bonne nourriture... beaucoup de choses donc! Professionnellement, ce qui me rend extrêmement heureux c'est lorsque j'arrive à identifier le potentiel des employés et à le mettre à profit. Donner aux gens des opportunités et veiller à ce qu'ils les saisissent. Si vous parvenez à créer une situation gagnant-gagnant entre l'employé et l'entreprise, vous renforcez le bonheur de chacun!

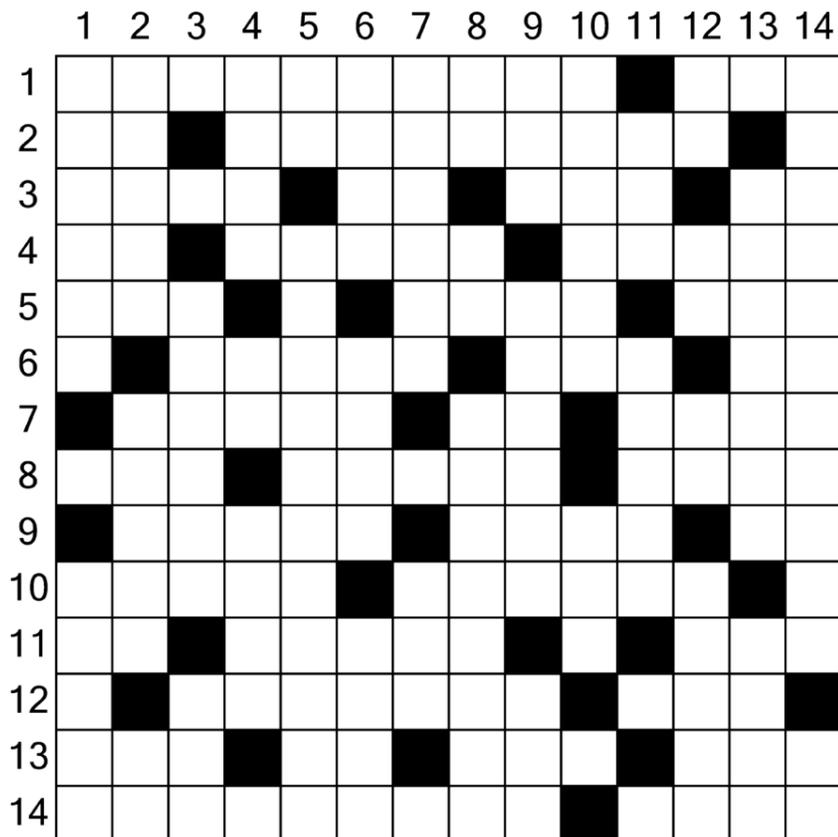
La qualité des soins est très importante.

Quels sont vos projets et vos rêves ?

Comme je l'ai déjà dit, quoi de mieux que de pouvoir s'occuper de personnes qui se sont occupées de nous et de les voir heureuses? J'imagine qu'un jour, je finirai moi aussi dans une maison de repos. A ce moment-là, je trouverai moi-même important de me retrouver dans un foyer chaleureux, où le personnel me donne des soins de qualité et veut aussi me voir heureux. C'est pourquoi j'aime tant la vision et la mission d'Anima. Je n'assume pas moi-même un rôle de soignant, mais je rêve de voir nos propres employés heureux eux aussi. Cela signifie qu'il faut chercher des employés qui ont le cœur et l'âme à la bonne place ; être capable de les mettre au travail d'une bonne manière, dans une bonne atmosphère, et les faire grandir avec l'aide de leurs superviseurs... La confiance et le respect sont très importants!

Bonne chance Bart !

Jeux



Horizontalement :

- 1: Pousse après la pluie - Pièce d'une charrue
- 2: Interjection - Utile dès les premiers froids
- 3: Aurore - A toi - Bouclier - Unités d'énergie
- 4: Métal proche du calcium - Sociable - Suit l'automne
- 5: Fils de Noé - Ton des forêts - la chute des feuilles - Un autre moi
- 6: Enneigées dès la fin d'automne - Plante médicinale - Donne le choix
- 7: Hurler - Condition - Réaction cutanée
- 8: Souvent agitée - l'Équinoxe - Bords - Forme d'examen
- 9: Sa récolte est tardive - Firmament - Pronom personnel
- 10: Arrivée - Valses
- 11: En la matière - Coupt - Organisme
- 12: Petits locaux - Naturel
- 13: Assassine - Note - Indien - Région du Maroc
- 14: Début de la saison automnale - Outil de tonnelier

Verticalement :

- 1: Son ouverture est saisonnière - Font s'envoler les feuilles mortes
- 2: Change deux fois par an - Champignons - Groupe de pays
- 3: Ramassé en octobre pour être servi - Noël - Pied de vigne
- 4: Les ouvrières en ont fait des réserves - Mesure chinoise - Condamna
- 5: En fin de lettre - Habit de saison
- 6: Lettre grecque - Lac américain - Ancien nom de la Thaïlande
- 7: Apprécies des écureuils - Degré au judo
- 8: Défi d'enfant - Plat africain - Outil du vendangeur
- 9: Soustrait - Fruit de la vendange - Sur le calendrier
- 10: Abris - Orient
- 11: Affirmation - Les enfants y retournent
- 12: Métal - Sorte de cale - Cité ancienne - Crépuscules
- 13: Chipotai - Trois font la saison
- 14: Emblèmes d'Halloween - Métal courant

TROUVEZ LES 7 DIFFERENCES



SOLUTIONS

14	S	E	P	T	E	M	B	R	E	A	S	S	E	
13	F	R	I	F	L	A	V	A	T	E	L	A	S	
12	N	C	A	B	I	N	E	S	B	I	O	S		
11	S	R	A	S	A	T	O	M	S					
10	V	E	N	U	E	D	A	N	S	E	S			
9	P	O	L	E	L	C	I	E	L					
8	M	E	R	I	R	I	V	E	S	O	R	A	L	
7	C	R	I	E	R	S	I	C	U	T	I			
6	A	L	P	E	S	A	S	E	O					
5	S	E	M	D	O	R	E	G	O					
4	S	R	L	I	A	N	T	H	I	V	E	R		
3	A	U	B	E	T	A	V	E	C	U	M	T		
2	H	E	I	S	O	L	A	T	I	O	N			
1	C	H	A	M	P	I	G	N	O	N	S	O	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	

