



# animagazine

Vivre heureux dans les maisons de repos et de soins Anima

Trimestriel | décembre - janvier - février 2023

Votre bonheur  
nous tient à cœur



ÉDITION  
DE FÊTE

# « Alors nous savions que l'heure des fêtes avait sonné ! »

- 4 **Grands moments au salon de coiffure**  
La parole à nos coiffeurs
- 8 **Pourquoi aller chez le médecin ?**  
Nos résidents partagent leurs conseils en matière de santé
- 10 **Le remède miracle**  
Presque tous nos résidents ne jurent que par elle
- 12 **En beauté pour la Noël et le reste de l'année**  
Voici comment elles prenaient soin de leur visage, de leurs cheveux et de leur corps



Zandvoortstraat 27,  
2800 Malines  
015 28 77 40  
www.animagroup.be

## Colophon

**Comité de rédaction :** Karolien Debedts (Duneroze), Yentl De Deckker (Zonnestein), Mandy Cuypers (Zevenbronnen),  
Esther Van den Schoor (Aquamarijn), Jill Lauwen (Aquamarijn), Kathleen Jansen (Aquamarijn)  
Sandra Rens et les résidents de nos 24 maisons de repos et de soins

**Périodicité :** 4x/an

**Copyright** © 2023 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.

# Le mot de notre CEO

« Je suis infiniment fier de l'engagement, du professionnalisme et de la résilience des collaborateurs d'Anima. »



**Chère lectrice, cher lecteur,**

La fin de l'année approche et il est temps de revenir sur ce que nous avons accompli ensemble en 2023. L'année a été passionnante et inspirante pour nous. Il a été gratifiant de pouvoir à nouveau vivre et travailler 'normalement', sans menace sérieuse du coronavirus. Ensemble, nous avons fait de notre mieux pour apporter les meilleurs soins et services possibles à nos résidents et à leur famille.

Je suis infiniment fier de l'engagement, du professionnalisme et de la résilience des collaborateurs d'Anima. Ils sont le cœur battant de notre organisation et font chaque jour la différence auprès de nos résidents. Je tiens donc à remercier chaleureusement chacun d'entre eux pour leur travail acharné et leur engagement chaleureux.

Nous avons vécu beaucoup de bons moments en 2023. Nous avons accueilli de nouveaux collègues et résidents, nous avons amélioré notre infrastructure et nos méthodes de travail, nous avons organisé des activités et des événements amusants, nous avons mis en pratique nos valeurs et notre vision, et nous avons renforcé nos liens

avec les communautés locales. Nous avons également bien ri, chanté et apprécié la compagnie des uns et des autres.

Maintenant que la période des fêtes de fin d'année approche, je voudrais vous souhaiter à toutes et à tous un joyeux Noël et une merveilleuse année. J'espère que vous profiterez pleinement de cette période chaleureuse avec vos proches et que vous prendrez le temps de vous détendre et de faire le point. Allumons également une bougie pour ceux qui nous manquent ou qui connaissent des difficultés.

Je me projette déjà en 2024, une année pleine de nouvelles opportunités et de défis inédits. Je compte sur votre enthousiasme, votre créativité et votre engagement pour mettre en œuvre notre vision, remplir notre mission et atteindre nos objectifs. Je vous souhaite une excellente santé et une agréable lecture de ce numéro empreint de l'atmosphère de l'hiver et de Noël.

Cordialement,

**Johan Crijns**  
CEO

# D'excellents moments passés dans le fauteuil de la coiffeuse

**Nos résidents adorent s'asseoir dans le fauteuil de la coiffeuse. Il faut dire que personne ne refuse de se laisser soigner par une professionnelle. Ceci dit, il s'avère que ces rendez-vous 'coiffure' ne sont pas seulement un bon moment pour nos résidents, les coiffeuses apprécient également ces discussions à bâtons rompus.**



Sanne Stoops, coiffeuse - Aquamarijn

### CAFÉ ET COUPE DE CHEVEUX

« Pour de nombreux résidents, aller chez le coiffeur représente une véritable sortie. Nous leur accordons une attention personnelle et ils apprécient vraiment cela. C'est pourquoi je leur sers également une tasse de café ou de thé avec leur nouvelle coupe. Ce que j'aime aussi, c'est quand ils me parlent des coiffures qu'ils avaient avant. » **Sanne Stoops, coiffeuse - Aquamarijn**

### DÉTENTE DE LA SEMAINE

« J'ai une personne qui me dit chaque semaine qu'elle est contente de me voir. Pour elle, venir ici, c'est sa détente de la semaine. Nous faisons ce métier pour vivre des moments comme ceux-là... »

« Nous rions énormément ici, mais les résidents partagent aussi leurs peines. Pour moi, le plus agréable, c'est le lien que l'on tisse avec eux. Avec certains, on se lie vraiment d'amitié ! » **Christel, coiffeuse - Kruienberg**

---

« Les résidents parlent souvent des coiffures qu'ils avaient auparavant. C'est adorable ! »

---

### UNE COUPE DE CHEVEUX DE QUALITÉ EST UN DROIT FONDAMENTAL

« J'adore le contact avec les personnes âgées. Comme tout un chacun, elles ont le droit d'être belles et soignées. Si nous les traitons avec amour et respect, nous recevons autant d'amour en retour. »

« Chaque résident est traité de la même manière et avec le même respect, car c'est ainsi que j'aimerais que les choses se passent lorsque j'aurai leur âge. » **Marie-Jeanne, coiffeuse - Kristallijn**

# Préparez vos cheveux pour l'hiver

## Les conseils de Sanne (coiffeuse - Aquamarijn) et Bianca (coiffeuse - Duneroze)

- Le froid de l'extérieur et la chaleur de l'intérieur peuvent dessécher vos cheveux. Utilisez donc un après-shampooing après chaque lavage. Appliquez-le uniquement sur les longueurs et les pointes des cheveux, puis rincez abondamment. Une huile capillaire ou un masque capillaire sont également recommandés par ces températures.
- Essayez de ne pas vous laver les cheveux plus de deux fois par semaine. Si vous le faites plus souvent, le shampooing risque d'éliminer les nutriments naturels et sains des cheveux.
- Beaucoup de personnes perdent davantage de cheveux en automne et en hiver. Rien de bien inquiétant à cela, vos cheveux actuels font simplement place à de nouveaux.
- Nourrissez vos cheveux de l'intérieur en privilégiant des aliments sains et riches en vitamines. Veillez également à boire suffisamment d'eau. Au besoin, vous pouvez également prendre un complément nutritionnel pour vos cheveux.
- Ne lavez pas vos cheveux à l'eau trop chaude, qui les dessèche. De l'eau tiède à chaude est de loin préférable.
- Vous sortez ? Protégez vos cheveux du froid en mettant un bonnet, une casquette ou un chapeau.

## LA PAROLE À NOS COIFFEURS



« J'aime travailler dans les maisons de repos et de soins, principalement parce que c'est une forme de contact humain que je n'ai pas ailleurs. En discutant, on découvre ici de véritables histoires de vie. »

« Si les choses ne vont pas très bien pour eux, j'essaie de les reconforter en musique, de chanter quelque chose ensemble, de les faire rire. Ainsi, ils quittent le salon de coiffure paisibles et heureux. » **Coiffeuse - St James & Parc de l'Alliance**

### RÉFLEXIONS DE SALON

« Je suis coiffeuse au Château d'Awans depuis bientôt 31 ans. Je ne me vois pas faire autre chose. La relation avec les résidents, que je considère comme mes 'grands-mères' et mes 'grands-pères', est plus qu'une simple relation de clientèle. Je les aide dans les tâches qu'ils ne sont plus capables de faire (comme se couper les ongles). J'aime prendre soin d'eux et trouver des solutions pour soulager leurs maux... » **Nathalie, coiffeuse - Château d'Awans**

### BONNE AMBIANCE COLLECTIVE !

« Ici, on parle d'un tas de choses ! Des petits et grands soucis des gens, ce qui ne nous empêche pas d'éclater de rire de temps en temps. J'essaie toujours de terminer sur une note positive. Je tente également d'impliquer les personnes qui attendent et toutes celles qui se trouvent dans le salon de coiffure. Une bonne ambiance, c'est quelque chose que l'on crée ensemble. Cela rend les résidents heureux, et moi aussi ! » **Bianca, coiffeuse - Duneroze**

### EN CONFIANCE

« Le contact avec les résidents est tellement détendu et sympa. C'est un peu comme si je m'occupais de mes grands-parents. Nos conversations sont très intéressantes, mais malheureusement parfois tristes. En tant que coiffeuse, j'ai l'impression d'être la confidente de tous les résidents qui poussent ma porte. » **Sylvie, coiffeuse - Les 3 Arbres**

## Des soins avec un petit quelque chose en plus



**Venir chez nos pédicures, manucures et massothérapeutes est aussi un moment de bonheur...**

### PREMIERS SOINS POUR TOUT

« Nous ne sommes évidemment pas des médecins, mais nos études en milieu hospitalier nous permettent de mettre des mots sur leurs plaintes. Leurs préoccupations quotidiennes, nous pouvons les prendre en charge ici avec beaucoup d'empathie et de compréhension. » **Jennifer, pédicure - Arcade**

### HUMEUR DU JOUR

« J'adore travailler ici ! Il y a tellement de résidents charmants, de collègues géniaux, chaque résident a une histoire. Et parfois ils la partagent un peu, ou d'autres fois pas du tout. Cela dépend surtout de l'humeur du jour. » (Rires). **Marianne, massothérapeute - Arcade**

## Quand la fin du voyage n'est pas un conte de fées

La vie est pleine de moments magiques. Parfois, ils sont le fruit du hasard, parfois nous les créons de toute pièce. Mais avec l'âge, il arrive que les choses se gâtent et que le conte de fées 'ils vécurent heureux jusqu'à la fin des temps' appartienne définitivement au passé.

C'est ce que raconte cette vidéo touchante dans laquelle on entend la belle voix d'Olivia Colman. Ce spot britannique montre à quel point la maladie d'Alzheimer peut avoir un impact sur nos vies.

Avant tout, rappelons que la démence n'est pas synonyme de solitude. Dans nos résidences, vous pouvez toujours trouver une oreille attentive, du réconfort et des conseils sur la maladie.

Scannez le code QR et regardez la vidéo.



# TRAVERSER L'HIVER

## Les conseils de nos experts

Comment rester en bonne santé lorsque l'hiver bat son plein ? N'hésitez jamais à aller chez le médecin pour obtenir de bons conseils en matière de santé ou à demander à des experts expérimentés de vous faire part de leur expérience. Ces spécialistes sont plus proches de vous que vous ne le pensez. En effet, nos résidents sont des encyclopédies ambulantes en matière de santé, et leurs multiples conseils ont « fait leurs preuves ».

« N'hésitez pas à travailler dur. Et si vous le pouvez, faites une sieste. Ou prenez un bain chaud avec de l'huile. »

Jacqueline  
Kruyenberg

« Une tasse de thé, c'est bon pour l'immunité. »

Kruyenberg

« Nous ne jurions que par le Vicks et le miel avec du lait, c'était vraiment efficace. »

Zevenbronnen

## LES CONSEILS DE NOS EXPERTS

« J'avais l'habitude de boire une trappiste chaude le soir, pour lutter contre les refroidissements. »

Kruyenberg

« Une cuillerée de sirop de sureau fait maison chaque jour : cela augmente la résistance ! »

Duneroze

« Le soir, je buvais du lait chaud avec du miel. Et je grignotais aussi des bonbons arrache-toux. »

Duneroze

« Les inhalations font des merveilles. Vous mettez votre visage au-dessus d'un bol d'eau fumante dans lequel vous avez dissous du Vicks, une serviette sur la tête et puis... aaah, vous sentez vos voies respiratoires se libérer. »

Duneroze

« En cas de rhume, je prenais des bonbons à la sauge ou aux herbes. »

Duneroze

« S'enduire la poitrine de pommade Vicks avant de se coucher, ça dégage les voies respiratoires. »

Duneroze

# VOICI LE REMÈDE MIRACLE DE NOS RÉSIDENTS

Lorsque nous les interrogeons sur leur routine quotidienne en matière de soins, presque tous les résidents nous font une réponse identique. Ils ont un remède magique : l'emblématique pot bleu de crème Nivea qui permet à chaque génération d'être rayonnante. Même en hiver.



## **JOSÉ-MARIE, NUANCE**

« Aujourd'hui encore, j'utilise la crème Nivea pour ma peau. Et j'ai 97 ans ! »

## **RÉSIDENTE, ARCADE**

« J'utilise depuis longtemps la crème Nivea pour hydrater ma peau. Pour les lèvres gercées, je ne jure que par le beurre de cacao. »

## **ST. JAMES**

« La plupart de nos résidents ne jurent encore que par des crèmes assez grasses comme Nivea. »

## **RENÉE, NUANCE**

« J'aime utiliser de la poudre pour le visage et du rouge à lèvres pour me maquiller. Pour ma toilette, j'utilise toujours la crème Nivea. Le fameux pot rond bleu. »

### RÉSIDENTE, PARC DE L'ALLIANCE

« Le pot de Nivea n'était jamais bien loin chez nous . »

### RÉSIDENTE, ARCADE

« J'avais les mêmes habitudes, été comme hiver. Je me lavais les cheveux avec un shampoing bio et j'hydratais mon corps avec la crème Dermato et mon visage avec Nivea. »

### GERMAINE, RAVELIJN

« On utilisait toujours la crème Nivea pour le visage et la vaseline en hiver. »

---

« Nous utilisons le pot bleu de Nivea. C'était bon pour tout : démangeaisons, peau sèche, contre le soleil, brûlures.... tout ce que vous voulez. »

Hilde Kindermans, Zevenbronnen

---

### ROSE, NUANCE

« J'utilisais la crème Nivea pour hydrater ma peau et je me lavais avec le savon naturel Monsavon. »

### JOSETTE, NUANCE

« J'ai utilisé et j'utilise encore la crème Nivea.

### MAGDA JOURNÉE, ZEVENBRONNEN

« Nous avons l'habitude d'utiliser le pot de Nivea et le savon à la glycérine. Cela évite à la peau de se dessécher trop rapidement. »

### RÉSIDENTS DUNEROZE

« Nous nous enduisons pratiquement toujours de la fameuse 'Nivea bleue', également pour le visage. Histoire de lutter contre les rides ! »

Plus de  
**100**  
fois bravo !

En novembre, pas moins de 203 bougies ont été allumées à la maison de repos Kristallijn. En effet, le 12 novembre, Maria Smeets a fêté ses 103 ans, et quatre jours plus tard, c'était au tour de Mando Thijs de passer le cap des 100 ans ! Félicitations à tous les deux.



Nos résidents partagent leurs conseils beauté

# EN BEAUTÉ POUR LES FÊTES



**Vous souhaitez rayonner encore davantage lors des fêtes de fin d'année ? Que diriez-vous de profiter des conseils de nos résidents et résidentes. À essayer avec prudence toutefois...**

### L'HUILE, C'EST MAGIQUE !

« Toutes les deux semaines, je prenais un bain avec de l'huile de jojoba. »

**Résidente - Arcade**

« J'ai utilisé beaucoup d'huiles comme l'huile d'onagre et l'huile de sésame pour hydrater ma peau. »

**Résidente - Arcade**

« Lorsque j'ai dû traiter mon eczéma, je l'ai fait avec de l'huile d'amande douce. »

**Résidente St. James**

### POUR LES CHEVEUX

« J'ai coloré mes cheveux au henné pendant des années, c'est naturel et en même temps cela soigne les cheveux. »

**Françoise - Nuance**

« Pour apaiser ma peau, je me sers de concombre. Et je rince mes cheveux avec de l'ortie. »

**Résident St. James**

« Au Maroc, on me lavait les cheveux avec du rhassoul. Formidable ! J'ai continué à le faire. »

**Résidente - Arcade**

### LA CRÈME DES CRÈMES

« Pour les crevasses, nous utilisons de la graisse de chameau. »

**Germaine - Ravelijn**

« Je fabrique ma propre crème hydratante : du lait de trayon et une goutte d'huile essentielle parfumée au citron par exemple. Je les mélange pour obtenir une bonne crème. »

**Simone - Nuance**

« J'ai une pommade ophtalmique et une crème de nuit. »

**Mia - Kruyenberg**

« Une astuce personnelle : je masse chaque jour mes pieds avec ma crème pour les mains. »

**Julie - Les 3 Arbres**

« Le baume du tigre en cas d'articulations douloureuses. »

**Résidente - Duneroze**

---

« Je continue à me maquiller tous les jours. Crème de jour, poudre et blush. »

*Maria Smeets (103) - Kristallijn*

---

### SENTIR BON

« L'Eau de Cologne 4711 : cela donnait un parfum agréable et permettait au corps de sécher plus rapidement. Je m'en frottai le dos pour avoir une sensation de fraîcheur. »

**Résidente - Duneroze**

« L'eau de rose, c'est le tonique parfait. »

**Résidente - Duneroze**

« Nous nous servions d'eau de camomille pour apaiser les peaux sensibles. »

**Résidente - Duneroze**

« Pour sentir bon, je mettais de l'eau de Cologne sur mes chemisiers. »

**Résidente - Arcade**



### DEUX CONSEILS PARTICULIERS...

« Je travaillais dans une verrerie et je mettais mes mains dans l'eau toute la journée. Du coup, j'avais énormément de crevasses. Un jour, mon père m'a dit de tremper mes mains dans l'urine du matin. Je l'ai fait une fois et cela ne m'a jamais dérangé depuis. »

**Marie Willemart - Parc de l'Alliance**

« Il m'arrivait de souffrir des pieds en hiver. Ma mère coupait alors un oignon en deux. On utilisait le jus de l'oignon pour se frotter les pieds. Cela aidait à éliminer les gonflements, les rougeurs et les démangeaisons. »

**Résident - Aquamarijn**

### SOINS AUX ŒUFS

« Je soigne les cheveux secs avec un masque à base de jaune d'œuf et d'huile d'amande douce ou d'huile d'olive. »

**Résidente - St. James**

« Le jaune d'œuf mélangé à l'huile d'olive renforce les cheveux. »

**Résidente - Arcade**

### JUSQUE DANS LES MOINDRES DÉTAILS

« Comme il n'y avait pas toujours de dentifrice, on mâchait du bois de réglisse. »

**Résident - Duneroze**

« En cas de plaie lors du rasage, je me tamponnais avec de la pierre d'alun contre les saignements et pour désinfecter. »

**Résident - Duneroze**

« La crème grasse pour le corps

peut aussi être utilisée pour les cils. Vous ne le saviez pas, n'est-ce pas ? Ils se recourberont davantage. Vous pouvez aussi l'utiliser pour dessiner vos sourcils. La vaseline marche également, d'ailleurs. »

**Résidente - De Toekomst**

### NATURE À L'ÉTAT PUR

« Je ne me teins pas les cheveux. Je pense qu'il faut s'accepter telle qu'on est. La nature à l'état pur. Appréciez votre âge et votre corps tels qu'ils sont. »

**Anne-Marie - Nuance**

« Je n'ai jamais utilisé de crème pour ma peau. »

**Agnès - Nuance**

« Nous n'utilisons pas vraiment de pommade. Nous nous habillons bien contre les intempéries. »

**Paula - Zevenbronnen**



On  
dit que...

## ... on ne mange jamais de moules dans les maisons de repos et de soins

Ce n'est pas vrai du tout ! Demandez aux résidents de De Toekomst. Et posez-leur d'emblée la question : qu'ont-ils préféré, les moules ou les frites ?

### SE REFAIRE UNE BEAUTÉ

« Le temps est plus maussade en hiver : gris, beaucoup de pluie... Résultat, les gens prennent moins de temps pour s'apprêter, se coiffer, se pomponner... Pourtant, même dans ce cas, il est important de rester en beauté, par respect pour soi-même, pour son moral et bien d'autres choses encore. Il est toujours bon de prendre du temps pour soi. »

Psychomotricienne - Alegria



# Traditions familiales au menu

Pourquoi le repas de Noël  
n'est-il jamais un repas comme les autres



Noël est l'occasion pour les cuisiniers de la famille de montrer leur savoir-faire. Mais si, en d'autres temps, ils le font en faisant des suggestions culinaires futuristes comme des crèmes, des émulsions et autres espumas, à Noël, ils renouent essentiellement avec les traditions. Place aux recettes de cuisine de grand-mère ! Littéralement.

Les recettes des plats de Noël se transmettent souvent de génération en génération. On peut donc imaginer que le 'pudding à la vanille de bonne-maman' sera posé sur la table avec une légère dose de stress, surtout si la

grand-mère en question le déguste quelques instants plus tard et fait part de son avis éclairé à une tablée de Noël bien remplie. C'est excitant !

Même les nouveaux venus dans la famille, ayons une pensée émue pour les jeunes amoureux qui débarquent pour la première fois à la fête, ont donc intérêt à faire attention à leurs commentaires culinaires. Un simple « Mmm, délicieux » est déjà un motif de méfiance. Et bien sûr, il faut dire quelque chose pour éviter le glaçant « tu n'aimes pas ? »

## LE REPAS DE NOËL



## Souvenirs, souvenirs - Zevenbronnen

### RÉSIDENT, ZEVENBRONNEN

« Chez nous, le vol-au-vent était synonyme de fête. »

### PAULA BRONCKAERS, ZEVENBRONNEN

« Je viens d'une famille de cinq enfants. Ma mère faisait toujours un gâteau. Et elle plumait un poulet. Alors nous savions tous que l'heure de la fête avait sonné. »

### MADELEINE JENNÉ, ZEVENBRONNEN

« La famille du côté de mon père et celle du côté de ma mère, fêtaient Noël chez nous. Tous deux venaient de familles nombreuses, nous étions donc toujours beaucoup. Et nous chantions tous ensemble. Les voisins riaient chaque année en disant qu'ils étaient sûrs de garder leurs fenêtres et leurs portes fermées à Noël parce que nous chantions tellement fort. »

### IL Y EN AURA ASSEZ POUR TOUT LE MONDE, NON ?

Le plat principal d'un menu de Noël à la belge se compose toujours d'un plantureux morceau de viande. Et comme la saison du gibier n'est pas loin, des espèces exceptionnelles sont proposées, comme le canard, le faisan, le chevreuil ou le sanglier.

Toutefois, il n'est pas toujours nécessaire d'être aussi sauvage. Beaucoup de gens préparent également des classiques comme le vol-au-vent, le rôti de porc et la dinde. Pourvu que ce soit délicieux et à la hauteur du plus grand moment des fêtes de fin d'année !

### QUE LE SPECTACLE COMMENCE !

Le repas de Noël est aussi souvent l'occasion de proposer des ingrédients rares et spectaculaires. Place aux huîtres, au foie gras, au homard et autres noix de St-Jacques.

### BIEN MANGER, MÊME QUAND LE TEMPS MANQUE

Mais tout le monde n'a pas la possibilité de passer une journée entière dans la cuisine pour préparer le menu de Noël. Souvent, beaucoup de gens travaillent à cette époque. Alors pour que la table soit festive, la fondue et la pierrade sont toujours d'excellentes idées.

Et vous, quels sont vos souvenirs du menu de Noël ?

# Prenez soin de votre corps, renforcez votre résistance

L'hiver peut être une période magnifique. Les journées ensoleillées, les paysages enneigés, les intérieurs confortables... Mais les jours froids et sombres peuvent aussi provoquer des maux de tête et des affections diverses. Les professionnels de nos maisons vous expliquent que faire pour y remédier.

## **POUR VOTRE CORPS**

L'air froid de l'hiver peut endommager la barrière cutanée, la rendant plus sèche et plus sensible. Cela accélère le processus de vieillissement et altère le métabolisme de la peau. En hiver, les glandes sébacées sont moins actives et la couche protectrice grasse se réduit. La peau a donc besoin de plus de corps gras en hiver.

## **POUR VOS CHEVEUX**

Le froid affecte également nos cheveux. Il les déshydrate. Ceux-ci deviennent alors rapidement cassants et secs. Utiliser un sèche-cheveux n'est donc pas recommandé, car il cause des dommages supplémentaires.

Je préconise toujours l'utilisation d'une huile capillaire et d'hydrater

vos cheveux autant que possible. Il est également préférable d'éviter les traitements chimiques en hiver, lorsque les cheveux sont déjà fragilisés.

## **POUR VOS PIEDS**

En hiver, vos pieds sont enfermés toute la journée dans des chaussettes et des chaussures. Mais ce n'est pas parce qu'ils sont cachés qu'ils n'ont pas besoin d'attention. Aérez-les régulièrement, frictionnez-les avec une crème à base d'urée et n'hésitez pas à les masser par la même occasion... Cela leur fera le plus grand bien.

## **UN CÂLIN AIDE À AFFRONTÉ L'HIVER**

Le contact physique a des effets positifs sur la santé. Lorsque l'on est touché, les hormones de stress diminuent et la douleur s'atténue. Lorsque vous touchez une personne, vous lui faites littéralement sentir que vous êtes là pour elle. Le toucher devient ainsi une forme de communication. Certaines personnes âgées sont incapables de s'exprimer verbalement de manière fluide ou rapide, et le toucher les aide. Le toucher est particulièrement important pour les résidents atteints de démence. Les fonctions cérébrales sont souvent altérées, mais les sensations physiques restent intactes le plus longtemps. Accordez également une attention particulière aux résidents qui ne sont pas ou peu entourés.



« Trois produits de base auxquels je me réfère toujours : le savon Sunlight, la crème du trayon et les produits Louis Widmer. »

*Annelies, aide-soignante, Kruyenberg*

*Ce texte a été rédigé grâce aux conseils professionnels de Tess & Stefanie (De Toekomst), de la psychologue de Duneroze, de Jennifer (Arcade), des collègues d'Alegria, de Sylvie des 3 Arbres et d'Aurélie, pédicure au Château d'Awans.*

## 5 conseils qui valent de l'or

1. Nettoyez votre peau avec une lotion.
2. Utilisez un sérum hydratant.
3. Appliquez séparément une crème de jour, une crème de nuit et une crème pour les yeux.
4. Faites beaucoup d'exercice, afin de stimuler la circulation sanguine et le métabolisme de la peau.
5. Utilisez une lotion corporelle sur l'ensemble du corps. Ce faisant, vous appliquez une couche protectrice sur la peau. Pour nos résidents en particulier, il s'agit d'une nécessité afin que leur peau soit bien nourrie.

# Construire une résistance (mentale)

## 1. VITAMINE D

Si vous sortez par une belle et froide journée d'hiver, votre corps a l'occasion de produire de la vitamine D. Celle-ci est sécrétée sous l'influence de la lumière du soleil et est nécessaire à la solidité des os et des dents. Les comprimés de vitamine peuvent également vous aider à maintenir votre taux de vitamine D.

## 2. MANGER DIFFÉREMMENT

Il ne vous est pas possible de sortir souvent lorsqu'il fait beau ? Dans ce cas, compensez votre manque de soleil en modifiant votre alimentation. La vitamine D se trouve également dans les œufs, la viande et les poissons gras tels que le saumon, le maquereau...

## 3. PLUSIEURS COUCHES D'HABILLEMENT

Habillez-vous assez chaudement, surtout si vous avez l'intention de sortir. Portez plusieurs couches les unes sur les autres. Remplacez le pull très épais par un T-shirt, une chemise et un pull. Si vous avez encore froid, mettez une casquette ou un chapeau. Un dixième de notre chaleur corporelle disparaît par la tête.

## 4. S'HYDRATER

Il est aussi essentiel de s'hydrater suffisamment en hiver. Buvez quatre à cinq verres d'eau par jour. La peau aussi a besoin d'être hydratée. Protégez votre peau découverte à l'extérieur avec une écharpe et des gants et appliquez une crème hydratante pour éviter la desquamation et les démangeaisons.

## 5. BOUGER

Par temps froid, vous risquez d'avoir les mains et les pieds

froids. Il est donc important de bouger. Un quart d'heure à une demi-heure d'activité à l'extérieur (ou à l'intérieur) est bénéfique pour les muscles, les os et les organes. Si vous éprouvez des difficultés à marcher, bougez vos bras et vos jambes de temps en temps. À tous nos résidents : n'oubliez pas de participer à nos activités physiques !

## 6. RITME

Veillez à avoir un bon rythme de jour comme de nuit. Si vous manquez de rythme, vous risquez d'être morose ou d'avoir moins d'énergie. Essayez d'avoir des heures de coucher et de lever fixes.

## 7. KIJK VOORUIT

Ayez des projets. Avoir quelque chose que l'on attend avec impatience et que l'on a envie de faire, cela fait un bien fou.

## 8. SCHONE FOCUS

Accordez suffisamment d'attention à votre hygiène. C'est plus sain, cela structure votre journée et renforce votre confiance en vous.

## ENCORE QUELQUES CONSEILS PLUS INSOLITES

Voici encore quelques conseils 'santé' pour l'hiver...

« Buvez un verre de genièvre avant d'aller au lit. »

**Annelies, aide-soignante, Kruienberg**

« Appliquez de la crème Vicks sur la plante des pieds. »

**Phara, ergothérapeute, Kruienberg**

« Laissez vos avant-bras découverts, vous éviterez ainsi de vous refroidir trop vite. »

**Monsieur Delplace, Parc de l'Alliance**

# Ensemble, à la messe de minuit

Tous ceux et celles qui ont été élevés dans la religion catholique ont sans doute vécu ce moment : aller à l'église tard dans la nuit, dans le froid hivernal de décembre, souvent avec la famille au grand complet, pour assister à la messe de minuit. Chanter avec toute la communauté et se souhaiter un joyeux Noël.



Aussi accueillante que soit cette messe de minuit, ce n'est pas une pratique typiquement belge. Dans d'autres pays catholiques, cette messe fait partie intégrante de la nuit de Noël. Les célébrations de Noël traditionnelles de Palma de Majorque et de Sardaigne ont même été classées au patrimoine mondial de l'Unesco.

## DÉCORUM DE NOËL

Parce qu'il s'agit d'un rendez-vous tellement spécial dans la foi catholique, les prêtres aiment organiser un événement qui sort de l'ordinaire ce soir-là. Des chorales talentueuses, des décorations festives ou un lieu exceptionnel, comme une chapelle dans les bois.

C'est pourquoi cette célébration reste très populaire, et de nombreux non-croyants y assistent également : pour

l'ambiance, pour découvrir des lieux insolites ou pour renouer avec des coutumes.

De nombreuses paroisses considèrent donc la messe de minuit comme une carte de visite pour leurs fidèles, mais aussi pour les personnes qui ne franchissent que rarement, voire jamais, les portes de l'église à un autre moment de l'année.

---

« Après la messe de minuit, nous avons l'habitude de boire un verre tous ensemble. »

Résident Zevenbronnen

---



**QUELQUES  
ANECDOTES  
À PROPOS DE NOËL**

## QUELQUES ANECDOTES À PROPOS DE NOËL



### IL Y A ÉGALEMENT UNE MESSE DE L'AUBE.

Elle a lieu vraiment de très grand matin. On l'appelle aussi parfois la 'messe des bergers' parce qu'on y parle des bergers qui ont appris la naissance de Jésus.



### JÉSUS N'EST PAS NÉ LE 25 DÉCEMBRE.

En réalité, la date exacte de la naissance du Christ n'est pas connue. Historiquement, l'anniversaire de Jésus ne coïncide donc pas avec Noël.



### MAIS POURQUOI CE JOUR ALORS ?

Le 25 décembre, les jours commencent à rallonger, et les Romains fêtaient cet événement. Il s'agissait donc d'une grande fête célébrant le retour de la lumière. On pourrait donc dire qu'à Noël, nous célébrons aussi une sorte de messe de la lumière. Avec une tradition de la bûche d'origine celtique : durant cette nuit du solstice, il ne fallait pas que le feu s'éteigne, sinon le présage aurait été très néfaste pour les récoltes à venir et la famille.



### VOTRE SAPIN DE NOËL A QUELQUE CHOSE DE ROYAL

Le sapin de Noël est une coutume germanique qui s'est durant longtemps cantonnée à la Scandinavie et à l'Europe de l'Est. Ce n'est qu'en 1848, lorsque le couple royal anglais a été représenté sur un tableau en train de décorer un arbre de Noël, que tout le monde a voulu en avoir un chez soi. Y compris les habitants de la jeune Belgique.



### À QUEL MOMENT JÉSUS EST-IL ENTRÉ DANS L'HISTOIRE ?

Constantin a été le premier empereur romain à se convertir à la foi chrétienne et à en faire une religion d'État. Il a donc modifié les jours fériés et fait coïncider la naissance de Jésus avec le 25 décembre.



### MARIE EST VIERGE SUITE À UNE ERREUR DE TRADUCTION

Marie n'était probablement pas vierge. Dans l'Antiquité, les textes de la Bible étaient traduits de l'hébreu au grec classique. Lors de cette opération, le mot 'jeune femme' fut traduit de manière maladroite en un mot grec dont une des significations est également 'vierge'.



**2024**

**Anima vous souhaite de tout cœur  
une bonne et heureuse année 2024**



**anima**

[www.animagroup.be](http://www.animagroup.be)