



# animagazine

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

Votre bonheur  
nous tient à cœur



ÉDITION  
HIVER

<b>4</b>	<b>Dossier thématique « Nous prenons soin les uns des autres »</b> Sept collègues d'Anima expliquent pourquoi ils participeront aux 1.000 km de « Kom op tegen Kanker » (campagne de lutte contre le cancer) l'année prochaine.
<b>8</b>	<b>« La Semaine du Cœur »</b> <b>de délicieuses recettes au profit la lutte contre le cancer</b> De l'inspiration pour vous lancer dans votre maison de repos!
<b>11</b>	<b>Le saviez-vous?</b> Les résidents racontent comment ils faisaient preuve de solidarité dans le temps.
<b>12</b>	<b>Votre santé</b> La psychologue Sanne Van Hees donne des conseils pour mieux traverser les sombres mois d'hiver.
<b>18</b>	<b>Nouveau visage chez Anima</b> Tiene Lievens, COO, à propos de ce qui la rend heureuse.
<b>26</b>	<b>Page jeux</b>



**anima**

Zandvoortstraat 27,  
2800 Mechelen  
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), 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



L'année touche à sa fin. Vous aussi, avez l'impression qu'elle est passée à toute vitesse?

Pour la deuxième année consécutive, le coronavirus a dominé notre vie. Elle nous a offert sans y être invitée une solide troisième vague au printemps et la quatrième vague nous submerge en ce moment même à une vitesse vertigineuse. Et pourtant, on ne s'y habitue pas.

En tous cas, les vaccins font bien leur travail et offrent une excellente protection contre les formes plus grave de la maladie et la mort. Heureusement, presque tous les résidents ont été vaccinés et la plupart d'entre eux ont même déjà reçu leur troisième injection.

En Flandre, presque tous les employés ont été vaccinés. Bravo! A Bruxelles et en Wallonie, une petite minorité n'a pas encore franchi le pas. Nous faisons appel à la solidarité de tous. Car ce n'est qu'ensemble que nous pourrons sortir de cette pandémie tenace.

Ce numéro d'hiver est placé sous le signe de la solidarité. Nous nous attardons sur la nécessité de faire preuve de solidarité envers les personnes moins bien loties ou malades. Nous vous en disons également d'avantage sur notre participation aux 1.000 km de « Kom op tegen Kanker » (campagne de lutte contre le cancer) et sur l'organisation de la "Semaine du Cœur" d'Anima.

Je profite également de cette occasion pour vous souhaiter un Joyeux Noël et une bonne année. J'espère qu'en cette période de fêtes, vous pourrez vous ressourcer et passer du temps avec ceux que vous aimez. Vous l'avez mérité!  
Enfin, je souhaite beaucoup de plaisir à tous les lecteurs en découvrant ce numéro.

Prenez soin de vous!

**Johan Crijns**  
CEO

## INTRODUCTION

## PAR NOTRE CEO

**"Nous faisons appel à la solidarité de tous. Car ce n'est qu'ensemble que nous pourrons sortir de cette pandémie tenace."**

# NOUS PRENONS SOIN LES UNS DES AUTRES

**L'ANNÉE PROCHAINE, ILS PARCOURRONT ENSEMBLE 1.000 KM À VÉLO POUR SOUTENIR LA LUTTE CONTRE LE CANCER (« KOM OP TEGEN KANKER »).**

Pendant le week-end de l'Ascension (26 mai - 29 mai 2022), des milliers de courageux parcourront à nouveau les 1.000 km à vélo pour la lutte contre le cancer. En quoi cela consiste-t-il exactement? Une distance totale de 1.000 km est divisée en huit étapes de 125 km. Chez Anima, nous avons constitué 2 équipes qui s'engagent pour cette grande cause. Nous leur avons demandé ce qui les motive à participer.



**ERWIN LIPS**

## “Je participe surtout pour mon neveu”

**Erwin Lips**, directeur opérationnel d'Anima Vlaanderen, parcourra à lui seul pas moins de 1.000 km à vélo durant les 1.000 km de « Kom op tegen Kanker ». Un effort qui demande beaucoup de préparation, mais il est prêt à le faire. “Je pense que ce n'est qu'un petit effort par rapport à la lutte contre le cancer que beaucoup doivent mener.”

### Plus d'attention pour le cancer

“Depuis un an et demi, tout est sous le signe du Coronavirus. L'attention portée aux personnes atteintes de cancer est passée quelque peu au second plan. J'ai parlé aux membres de l'équipe de Kom op tegen Kanker (organisation majeure pour la lutte contre le cancer en Flandre) et ils indiquent eux-mêmes qu'il est de plus en plus difficile de motiver les gens pour leur cause.

Chez Anima, nous souhaitons être solidaires de tous ceux qui connaissent des difficultés. Prendre soin les uns des autres est en effet l'une de nos valeurs fondamentales. Notre slogan “Votre bonheur nous tient à cœur” s'applique tant aux résidents qu'aux employés qu'aux membres de la famille, et va naturellement bien plus loin que la crise du coronavirus. Nous voulons également nous engager dans d'autres domaines, d'où notre participation aux 1.000 km de Kom op tegen Kanker.”

### L'importance de l'exercice

“En règle générale, nous tentons à inciter nos collègues à faire de l'exercice, ce que les gens ont spontanément commencé à faire pendant la période corona, mais que nous voulons continuer à encourager. Avec notre participation aux 1.000 km pour Kom op tegen Kanker, nous voulons, en tant que groupe Anima, donner le bon exemple.”

### Vente de bonbons

“L'objectif est d'inscrire deux équipes. Nous avons un groupe de huit personnes qui parcourent chacun 125 km à vélo. La première personne commence par exemple le jeudi matin, la deuxième personne le jeudi après-midi, la troisième le vendredi matin, etc. La deuxième « équipe » est en fait un parcours en solo de 1.000 km que je ferai moi-même.

Pour pouvoir participer aux 1.000 km pour Kom op tegen Kanker, il faut tout d'abord réussir à réunir un montant minimum. Il nous faut parvenir à réunir un total d'environ 11.000 euros pour que nos deux équipes puissent se lancer. Ce que nous ferons par le biais de toutes sortes d'initiatives sur les sites des maisons de repos. Comme une tombola, une vente de bonbons, l'organisation d'une soirée spaghetti, ... Les gens peuvent également faire des dons directement sur le site web de Kom op tegen Kanker.

Je suis très fier que nous ayons trouvé des collègues prêts à faire du vélo avec nous, mais également de toutes les maisons qui se mobiliseront afin de collecter des fonds. Ce qui n'est pas chose évidente en ces temps de « Corona ».”

### Conversations intenses à vélo

“À la lumière de la dure bataille que doivent mener les personnes atteintes d'un cancer, j'estime que ce n'est qu'un moindre effort que de s'entraîner pour les 1.000 km. Je m'entraîne déjà 6 fois par semaine pour cela et je surveille également mon alimentation. Je le fais sans hésitation car je sais exactement pour quoi, ou plutôt pour qui, je le fais. Outre la préparation physique de la randonnée à vélo, il est également nécessaire de se préparer mentalement, car vous accompagnez des personnes qui ont peut-être perdu un être cher. Les conversations pendant ces parcours à vélo sont souvent plus intenses que la performance physique.”

### **Père et neveu atteints d'un cancer**

“Nous participons en particulier pour nos résidents, les membres du personnel et les proches des résidents et du personnel atteints de cancer. Le cancer est omniprésent. Si je demandais à dix personnes combien elles connaissent de personnes atteintes ou ayant été atteintes d'un cancer, la liste serait bien longue. Triste conclusion.

Mon père, par exemple, a eu un cancer de la moelle osseuse et ce fut un parcours bien difficile. Il a souffert pendant des mois en isolement, pour qu'aucun grain de poussière ne puisse entrer dans la pièce. Heureusement, il est l'un des rares à avoir survécu à la maladie. Nous sommes très heureux qu'il soit toujours parmi nous. Mon neveu de trois ans est quant à lui atteint d'un cancer en ce moment même, ce qui constitue pour moi une motivation supplémentaire de m'engager.”

### **Ne plus mourir du cancer**

“Heureusement, l'on ne cesse de trouver de nouveaux moyens de mieux combattre cette maladie. Notre contribution de 11.000 euros peut sembler modeste, mais chaque apport compte. J'espère sincèrement que d'ici quelques années, le cancer, comme la peste ou le sida, ne sera plus une maladie dont on meurt. Voilà une belle motivation pour moi et pour le reste de l'équipe d'Anima.”



**MARC DEVOS**

## **“Je dédie ma participation à la fille malade d'un résident”**

Marc De Vos, infirmier à la MR Zonnestein à Zemst, est un homme pour le moins occupé. Outre sa tâche principale d'infirmier, il s'occupe également de nombreuses autres choses. “J'aime aider les gens pour qu'ils se sentent plus heureux et plus indépendants dans leur vie quotidienne.”

### **Les patients atteints de cancer et leur environnement**

À 61 ans, Marc a déjà une sacrée carrière, mais il ne travaille pour Anima que depuis mars 2020. Kom op tegen Kanker lui tient particulièrement à cœur. C'est une organisation qui soutient les patients atteints de cancer et leurs familles, tant sur le plan physique que social. Je pense qu'il est important que nous, en tant que maison de repos, nous montrions solidaires avec eux. Ils défendent, entre autres, les droits des patients et apportent également un soutien aux prestataires de soins. J'apprécie vraiment l'initiative d'Anima de participer aux 1.000 km pour la lutte contre le cancer.



## Apprendre à connaître d'autres collègues

“Je me suis inscrit pour faire 125 km à vélo. Ce qui me plaît, c'est que notre équipe est constituée de personnes provenant de différentes maisons et ayant des rôles et des fonctions différents. C'est une excellente occasion d'apprendre à mieux se connaître. Il n'y a pas de meilleur moyen que de le faire en pédalant pour une œuvre de bienfaisance aussi fantastique.

Je trouve également formidable que les résidents et les autres employés soient impliqués dans les actions visant à collecter des fonds pour notre participation. Les actions de Kom Op Tegen Kanker font toujours l'objet d'une grande attention médiatique et je suis sûr que ce sera chouette à suivre.”

## Fille malade d'une résidente

« Je dédie ma participation, entre autres, à la fille de l'une de nos résidentes. Elle se bat contre le cancer depuis longtemps et je m'entends bien avec elle depuis le temps. Il est confrontant de voir à quel point sa mère, à son grand âge, on pâtit. En outre, notre maison accueille régulièrement des résidents atteints de cancer, qu'il s'agisse de résidents en court séjour ou permanent. C'est également pour eux que je participe. »

## Fréquenter des personnes atteintes d'un cancer

“Pour la personne atteinte d'un cancer, il est important de continuer à lui demander comment il/elle va. Parce que si on ne leur demande rien ou presque plus rien, ils ont l'impression que leur entourage ne se sent plus concerné. Du coup, nous cherchons à savoir quels sont leurs désirs et leurs craintes. Être à l'écoute est particulièrement important. Ces conversations ont lieu spontanément, par exemple pendant les soins. Il ne doit pas du tout s'agir de sessions séparées. Lorsque quelqu'un

apprend une mauvaise nouvelle ou traverse une période difficile, nous prenons le temps d'en parler avec lui/elle. Nous informons également les autres prestataires de soins, comme le médecin, afin de pouvoir appliquer leurs conseils dans l'intérêt du bien-être mental de nos résidents.”

## Travailler dans le jardin

“Faire 125 km à vélo n'est pas une mince affaire, mais mon travail d'infirmier m'a permis d'acquérir une bonne condition physique. Je suis conscient de ma santé et je travaille souvent dans mon jardin. Je me rends également tous les jours au travail à vélo. J'ai tout de même l'intention de commencer un entraînement spécifique au printemps. Je vais d'ailleurs même acheter un nouveau vélo pour l'occasion. Ce serait également formidable de pouvoir s'entraîner avec d'autres collègues. »

## Encadrer les aides-soignants et les résidents

“En dehors de mon travail, je m'engage également à aider les autres de diverses manières. Pendant mon temps libre, j'encadre des personnes qui veulent se reconverter en tant qu'aides-soignants ou infirmiers. Au sein d'Anima, je donne également des formations à nos aides-soignants. Je soutiens également les résidents qui souhaitent se tenir au courant des nouvelles technologies, comme l'utilisation d'un smartphone ou d'un ordinateur portable. Je leur enseigne les bases, comme payer les factures et vérifier si leur pension a bien été payée, installer l'application Covid Safe, etc. Ainsi, ils n'ont pas à déléguer cette tâche à un membre de leur famille ou aux services sociaux.

Par exemple, il y a une dame que j'ai conseillée qui est maintenant complètement autonome avec son smartphone. Cela fait un monde de différence pour elle. Elle est désormais moins dépendante d'externes, ce qui est une bonne chose car elle n'a plus de famille

à laquelle elle peut faire appel. Toutes ces choses ne représentent qu'un petit effort pour moi, mais elles signifient beaucoup pour les personnes concernées.”



**ERIC MAES**

## “Je veux être là pour les autres sans m'imposer.”

Eric Maes est le directeur financier d'Anima depuis le 1er septembre 2021. Il est assez engagé socialement de manière générale et a déjà participé aux 1.000 km pour Kom op tegen Kanker par le passé. “Je remarque que c'est assez bien apprécié par les personnes ayant le cancer.”

“Il n'y a, en ce moment précis, personne en particulier pour qui je participe aux 1.000 km pour la lutte contre le cancer. Malheureusement, à un moment ou à un autre, il y a toujours quelqu'un dans votre entourage qui est confronté au cancer. Ceux qui sont dans ce cas, apprécient que les gens participent aux 1.000 km pour eux. Cette fois-ci, cela me semble surtout l'occasion idéale, en tant que nouveau collaborateur, d'y participer avec mes collègues.”

### **S'entraîner 1 ou 2 fois par semaine**

“Les fois précédentes, j'ai commencé à m'entraîner en mars, car je ne fais pas de vélo en hiver. Je prévois de faire la même chose cette fois-ci. Je m'entraînais une ou deux fois par semaine, à raison de 2 à 3 heures par trajet. Je suis relativement sportif de nature. Je fais partie d'un club de cyclisme avec une dizaine d'amis et, l'hiver, je joue au foot en salle.”

### **Ne pas se montrer condescendant**

“D'après mon expérience, il faut surtout être présent pour la personne atteinte de cancer sans s'imposer. Par exemple, en lui proposant de préparer à dîner à l'occasion. Il est important de le/la laisser décider s'il/elle en a besoin. En d'autres termes, proposer votre aide sans vous montrer condescendant.”

### **Cuisiner pour des amis**

“En dehors des personnes atteintes de cancer, j'essaie également de faire ce que je peux pour d'autres. Une personne proche de nous s'est suicidée, et avec le groupe d'amis nous avons mis en place un système de rotation pour cuisiner pour sa famille. Ainsi il y a systématiquement une personne qui cuisine pour eux une fois par semaine. Je m'implique également pour les scouts de mes enfants, je suis le lien entre les parents et les chefs. Mais aussi dans les autres loisirs de mes enfants j'aide comme je peux. Rien de tout cela n'est spectaculaire, mais je pense qu'il est important d'apporter sa pierre à l'édifice. »

De 1000 km voor  
**Kom op  
tegen Kanker**



**JOHAN HAYEN**

## “J'essaie d'être aussi solidaire que possible dans ma vie quotidienne.”

Johan Hayen est le directeur de la MR Château d'Awans. Il veut offrir aux résidents et à leurs familles les meilleurs soins possibles. En participant aux 1.000 km de Kom op tegen Kanker, il veut témoigner sa solidarité spécifiquement aux personnes atteintes de cancer.

« En tant que directeur du Château d'Awans, je veille quotidiennement à la qualité des services que nous offrons à nos résidents et à leurs familles. En parcourant les 1.000 km à vélo, je joins l'utile à l'agréable. Je souhaite ainsi m'engager pour ceux qui en ont besoin. »

« La solidarité est vraiment essentielle pour moi. J'essaie de faire preuve de solidarité de différentes manières dans ma vie quotidienne. Il ne s'agit pas nécessairement des plus grandes choses. Dans ma vie professionnelle, j'ai régulièrement été en contact avec des personnes atteintes d'un cancer. Il est particulièrement important pour eux d'avoir une oreille attentive

dans ces moments-là. Le simple fait d'écouter leur fait tellement de bien. »

« J'aime faire du vélo de toute façon et c'est l'occasion idéale de commencer à faire de l'exercice de manière plus intensive et régulière. Car il faudra bien sûr que je m'y prépare suffisamment. »



**PETER LUPPENS**

## “J'ai déjà perdu plusieurs membres de ma famille à cause du cancer.”

Cela fait maintenant sept mois que Peter Luppens travaille comme infirmier à plein temps à la MR Zonnestein. Il essaie toujours d'avoir une attitude positive. Il considère également sa participation aux 1.000 km comme un moyen positif d'apporter sa contribution aux personnes atteintes de cancer et à leur entourage.

“L'initiative de faire du vélo avec des collègues au profit de la lutte contre le cancer m'a immédiatement séduite. Ça me paraît sympa de faire du vélo avec des collègues.

Je suis de toute façon une personne sportive et j'ai déjà une certaine expérience à vélo. Je fais régulièrement du vélo avec des amis et, en septembre, je suis parti en vacances à vélo près du Mont Ventoux. En 2018, j'ai marché 50 km avec un groupe d'amis lors du « Longest Day » à Spa. «

« Ma participation est également personnelle, car j'ai perdu plusieurs membres de ma famille à cause du cancer. J'ai un neveu qui a eu un neuroblastome lorsqu'il était bébé, mais heureusement, il est en rémission depuis plusieurs années. »

« La meilleure façon de soutenir une personne atteinte du cancer est de faire quelque chose qu'elle aime. De cette façon, vous lui donnez quelque chose à attendre avec impatience.

J'essaie d'être aussi positif que possible dans ma vie quotidienne: Carpe Diem! Je travaille comme infirmier depuis 17 ans maintenant et cela me donne beaucoup d'énergie de pouvoir aider les gens et de sentir la gratitude des résidents. J'essaie aussi d'être un bon collègue. »



**PAULA SCHURMANS**

**“Je trouve particulièrement**

## **important d'offrir une oreille attentive.”**

Paula Schurmans est kiné à Zevenbronnen. Avec sa collègue Mieke, elle fait différents exercices pour s'assurer que les résidents puissent rester actifs le plus longtemps possible. Elle dédie sa contribution aux 1.000 km aux membres de sa famille qui luttent contre le cancer.

« Je travaille à temps plein comme kinésithérapeute à la MR Zevenbronnen. Outre les exercices classiques pour bouger davantage, nous tenons également à l'œil les résidents qui ne sont plus ou moins mobiles. Nous veillons à ce qu'ils soient installés le plus confortablement possible sur une chaise, dans leur fauteuil roulant ou sur un lit. Nous organisons aussi des activités de groupe qui permettent à ces résidents de bouger de façon active par le jeu. »

« Je participe aux 1.000 km pour Kom op tegen Kanker, car plusieurs membres de ma famille se battent contre le cancer. Lorsque j'entre en contact avec des personnes atteintes d'un cancer, je trouve particulièrement important de leur offrir une oreille attentive et éventuellement de leur donner des conseils.

Une autre raison de ma participation est que je crois qu'il faut encore plus de recherche pour mieux combattre le cancer. »

“Je suis membre d'un club de cyclisme et nous faisons du vélo tous les dimanches matin. Même en hiver, à partir du moment où le sol n'est pas glissant et qu'il ne pleut pas, nous faisons du vélo. Je me rends également au travail à vélo tous les jours si le temps le permet. A partir du printemps, nous augmenterons graduellement la distance parcourue à nouveau et roulerons également le samedi. “



## ELLEN VAN MAERCKE

### « Je suis par nature une personne qui aime aider les autres. »

Ellen Van Maercke est la fille de Sandra Rens, responsable marketing et communication chez Anima. Elle se prépare déjà pour les 1.000 km. Elle participe parce qu'elle veut faire quelque chose en retour pour une amie qui a eu le cancer.

« De nature je suis quelqu'un qui aime aider les autres. Si une personne me demande de l'aide au magasin, je le ferai toujours. Ou si je vois quelqu'un qui a faim mais n'a pas d'argent, je vais lui acheter quelque chose à manger. J'aiderai toujours les gens dans le besoin. »

« Si je participe aux 1.000 km c'est plus particulièrement pour une amie qui a elle-même eu un cancer et qui l'a heureusement vaincu. J'aimerais faire quelque chose en retour pour elle. Je pense qu'il est important en règle générale d'être combatif quand un proche est atteint du cancer. Ne surtout pas être dramatique. »

« Je suis déjà en pleine préparation. Je suis des cours de vélo en salle deux fois par semaine et j'ai acheté un nouveau vélo de course. Je souhaite ainsi commencer tranquillement par des petites sorties après le travail pour ensuite passer à des sorties d'endurance le week-end.»





# Semaine du Cœur

du 14 au 20 février 2022

**DANS LA SEMAINE DU 14 FÉVRIER, NOUS VENDRONS DANS TOUTES NOS MAISONS DES BISCUITS, GAUFRES, ETC. FAITS MAISON ET EN FORME DE CŒUR. PAR AILLEURS, CHAQUE MAISON DE REPOS PEUT ÉVIDEMMENT ENTREPRENDRE D'AUTRES ACTIONS POUR SOUTENIR LES 1.000 KM DE « KOM OP TEGEN KANKER ». AU TOTAL, NOUS DEVONS RÉUNIR 11.000 EUROS POUR QUE NOS DEUX ÉQUIPES DE CYCLISTES PUISSENT PRENDRE LE DÉPART. VOUS TROUVEREZ DE L'INSPIRATION DANS CES PAGES!**

## DEUX DÉLICIEUSES RECETTES À RÉALISER POUR « KOM OP TEGEN KANKER »



### Pavlova de la Saint-Valentin aux fruits rouges

#### Ingrédients

- 2 blancs d'œufs
- 100 grammes de sucre
- une pincée de sel
- 1 cuillère à café de maïzena
- 200 ml de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de sucre glace
- 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille
- un ravier de framboises fraîches
- un ravier de myrtilles fraîches

#### Préparation (40 minutes)

Préchauffez le four à 110°C. Préparez une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé. Vous pouvez dessiner des cœurs sur le papier sulfurisé pour obtenir un Pavlova en forme de cœur (et retourner ensuite le papier sulfurisé).

Dégraïsez le bol et le fouet de votre batteur électrique. Le mieux est de le faire avec quelques gouttes de jus de citron et du papier essuie-tout. Ajoutez ensuite les blancs d'œufs dans le bol et battez-les jusqu'à la formation de pics mous.

Incorporez 100 g de sucre et battez jusqu'à ce que le blanc d'œuf soit ferme et brillant. Ajoutez une pincée de sel, l'extrait de vanille et une cuillère à café de maïzena.

Versez la préparation du blanc d'œuf dans une poche à douille sans embout et façonnez un Pavlova épais en forme de cœur. Faites-les cuire pendant environ une demi-heure dans le four préchauffé.

Le temps dépend de votre four, le Pavlova est prêt lorsque l'extérieur est croustillant mais que l'intérieur est encore mou. En fait, il s'agit d'une meringue au cœur tendre.

Finir le Pavlova de la Saint-Valentin avec des fruits rouges (10 minutes)

Entre temps, fouettez la crème fraîche avec 2 cuillères à soupe de sucre glace et 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille à fin d'obtenir une crème à la vanille.

Versez la crème fouettée dans une poche à douille munie d'un embout en forme d'étoile. Dès que le Pavlova est prêt, laissez-le refroidir.

Ajoutez ensuite un peu de crème fouettée sur le dessus et répartissez ci et là des myrtilles et des framboises. Vous pouvez également utiliser d'autres types de fruits.

Si vous ne servez pas immédiatement le Pavlova, il est préférable de le garder à part et d'y ajouter la crème fouettée et les fruits juste avant de le servir.

**Bonne dégustation!**

## Deux délicieuses recettes à réaliser pour « Kom op tegen Kanker »



### Sablés en forme de cœur

Basé sur la recette des biscuits sablés de Laura's Bakery  
Avec cette délicieuse recette de base, vous pourrez préparer de nombreux types de biscuits sablés ou autres.

#### Ingrédients pour 20 biscuits

- 225 grammes de beurre non salé
- 150 grammes de sucre blanc
- 8 grammes de sucre vanillé
- 1 jaune d'œuf
- 280 grammes de farine
- Une pincée de sel

#### Préparation des biscuits

Mélangez le beurre, le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtenir une préparation de consistance crémeuse.  
Ajoutez le jaune d'œuf et mélangez jusqu'à ce qu'il soit totalement incorporé. Ajoutez enfin la farine et le sel et pétrissez pour obtenir une pâte à biscuits ferme.

Enveloppez la pâte dans une feuille d'aluminium et mettez-la au réfrigérateur pendant au moins une heure pour la faire reposer.

Ensuite, faites des petites boules de pâte, mettez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et pressez-les un peu à plat (avec une fourchette).

Faites cuire les biscuits pendant environ 16 minutes à 180 °C (chaleur supérieure et inférieure) ou jusqu'à ce que les bords soient dorés.

Laissez les biscuits refroidir quelques minutes sur la plaque de cuisson avant de les placer sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement.

**Bonne dégustation!**



## Deux anniversaires particuliers

Le 29 octobre 2021, Mme Virginia De Bruyn a fêté son 107ème anniversaire. Elle est ainsi la résidente la plus âgée de la maison de repos De Toekomst à Alost et par la même occasion de la ville d'Alost.

La doyenne des résidents d'Alegria à Anderlecht, Mme Victoria Leydersdorff, a eu 106 ans. Étant donné qu'elle est fan d'André Rieu, l'équipe lui a organisé une fête d'anniversaire égayée d'un violoniste. Elle a également reçu des cadeaux de la ville en présence du bourgmestre, Mme Fabienne Miroir.

# QUE SIGNIFIE LA SOLIDARITÉ POUR VOUS?



## Nous avons invité quelques résidents et membres du personnel à nous parler de la façon dont ils ont fait preuve de solidarité au cours de leur vie.

### **ZEVENBRONNEN**

#### **JOHANNA EVERS**

“Par le passé, il y avait dans chaque commune, des familles ayant des difficultés. La communauté paroissiale (le curé et quelques femmes du village) avait l'habitude de distribuer de la soupe. De la nourriture et des vêtements étaient également collectés régulièrement et ensuite distribués.”

#### **MARIE DASSY**

“J'ai aidé à soigner les malades de la paroisse pendant de nombreuses années. Nous rendions régulièrement visite aux habitants malades pour voir ce dont ils avaient besoin. Ensemble, nous avons essayé de les aider tant que possible. Certaines personnes laissaient les enfants venir chez eux pour profiter d'un repas chaud. »

#### **LEA VANSPAUWEN**

“Mes sœurs travaillaient au château de Herk-de-Stad. Le propriétaire du château avait des frères qui étaient prêtres. Mes sœurs confectionnaient souvent des vêtements pour les gens

plus pauvres, que le seigneur du château faisait alors distribuer. Des vêtements ont également été offerts aux pays de mission. Des repas y étaient régulièrement préparés et distribués aux familles les plus démunies.

#### **LYRIE (CONGOLAISE/ CAMEROUNAISE) ET METTA (CONGOLAISE),**

“Dans notre culture, une grande importance est accordée à la solidarité. Chaque famille prend soin des personnes âgées. Il n'y a pas de maisons de repos chez nous; chacun a bien quelqu'un de sa famille qui s'occupe de lui quand il est malade. Même les personnes qui n'ont vraiment pas de famille, ce qui est très rare, peuvent compter sur le soutien de la communauté. Personne n'est abandonné, ensemble nous prenons soin les uns des autres. »

### **AQUAMARIJN**

#### **ANNA VAN HEMELEN**

« Chez nous dans le quartier, un couple avait eu des jumeaux et un an et demi plus tard encore

des triplés... Ce n'étaient pas des personnes aisées et ils n'arrivaient pas à joindre les deux bouts. Il nous restait deux paniers de pommes de terre et nous leur en avons donné un panier entier. Quand on le peut, il faut s'entraider! Les vêtements et/ou chaussures trop petits étaient également transmis aux enfants du quartier. »

#### **CLARA BOONEN**

« Une personne du quartier était malade depuis très longtemps et le médecin lui avait recommandé de manger du foie pour prendre des forces. Mais elle ne pouvait pas se le permettre. Chaque fois que nous abattions un animal, nous lui apportions un morceau du foie. Elle en était très reconnaissante! »

#### **LEO NYS**

“Nous avions nous-mêmes peu de légumes dans le jardin, mais mon père partageait tout de même le peu que nous avions. De cette façon, nous pouvions aider les gens qui avaient moins de chance.”

## KRISTALLIJN

### MAGDA VANHEUSDEN

“Mon beau-père a habité chez moi durant tout un moment. J'alternais avec d'autres membres de la famille, il restait avec moi pendant quatre mois, puis allait chez un autre membre de la famille. De cette façon, on s'occupait de lui, ensemble. Finalement, c'est mon beau-père lui-même qui a décidé d'entrer en maison de repos pour nous soulager. De même, lorsque des amis avaient des difficultés ou étaient malades, nous allions les aider, cuisiner ou simplement leur rendre visite.”

### CINDY ZOIGOS

“Chez nous, dans la culture grecque, il est de coutume que l'un des partenaires prenne le relais lorsque l'autre a besoin de soins. Lorsque cela n'est plus possible, les parents emménagent avec leurs enfants ou s'installent dans une annexe au foyer. Les enfants prennent alors le relais des soins avec l'aide éventuelle d'une infirmière à domicile, mais seulement si c'est vraiment nécessaire.”

## LE ROSSIGNOL

### ASTRID GOFFIN

“Pour être solidaire d'une personne malade ou en difficulté, il faut avant tout être présent et attentif à ses souhaits. Il est important d'écouter et d'offrir son soutien. »

### SOLANGE

“Dans ma culture ivoirienne, la solidarité, signifie vivre ensemble, convivialité, respect, écoute et entraide.”

## ARCADE

### GABRIELLE BRAECKMAN

“Je suis quelqu'un qui écoute beaucoup et ma porte est toujours ouverte aux autres. Aider les autres fait partie de ma personnalité. Je trouve important de savoir que les autres vont bien. Dans ma vie, j'ai fait beaucoup de choses pour les personnes en difficulté ou handicapées: écouter, être présent, offrir des gâteaux ou des bonbons, ... J'ai travaillé dans une crèche, donc le bien-être des enfants me touche aussi profondément.”

## ST JAMES

### MICHELLE

« Lorsque je vois des personnes qui me semblent seules ou tristes dans la résidence, j'aime leur tenir compagnie. Même si la communication verbale est parfois difficile, le contact physique peut être un réconfort pour eux. J'aime réconforter les gens. Si j'étais dans leur situation, j'adorerais avoir ça aussi. »

### MALIKA

« Dans la culture musulmane, il est important d'aider les autres dans le besoin, quelle que soit leur religion ou leur origine. Avec ma famille, j'ai aidé une femme marocaine et ses enfants qui avaient été abandonnés par son mari à son arrivée en Belgique. Mon père l'a recueillie et elle s'est occupée de lui. Depuis, elle et ses enfants ont une vie beaucoup plus heureuse. »



## KRUYENBERG

### SIMONNE

“Nous-même avons de bons voisins, toutefois nous n'entrons pas dans les maisons des autres. Quelle différence par rapport à ma jeunesse. À l'époque, les voisins traînaient plus ensemble. Il n'y avait pas de télévision et donc plus de temps pour parler. Tout cela disparaît de nos jours.”

## Le saviez-vous? Que signifie la solidarité pour vous?

### DIANE

“Aujourd'hui, il y a moins de respect les uns pour les autres, également au travail et entre les différentes disciplines. Par le passé, les gens s'entraidaient beaucoup plus et étaient moins égoïstes. Ils auraient fait n'importe quoi l'un pour l'autre.”

### AUGUSTINE

“Les gens préfèrent désormais rester à l'intérieur, dans leur propre maison. Corona n'a pas aidé non plus. Autrefois, les gens s'entraidaient davantage en se parlant pour s'épancher ou en s'aidant pour quoi que ce soit. Avant, il fallait aller aider les gens, c'était comme ça.”

### ALEKSANDRA

“Je suis d'origine polonaise et la solidarité en Pologne ne peut être considérée séparément de

Lech Walesa et du mouvement syndicaliste 'Solidarnosc', dont il était l'un des fondateurs. Solidarnosc a joué un rôle important dans la résistance contre le régime communiste à la fin des années 1980. Une autre initiative importante de solidarité en Pologne est « Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy » qui se traduit par: Le Grand Orchestre de la Charité de Noël. Il s'agit de la plus grande organisation caritative de Pologne. L'argent est collecté par le biais de collectes de fonds, de concerts de bienfaisance et de ventes aux enchères. L'argent est utilisé pour financer des programmes médicaux, notamment pour les enfants. Au cours des 26 premières années, un total de 951 millions de złoty (plus de 200 millions d'euros) a ainsi été récolté.”

### LES 3 ARBRES

### CLAUDINE

“Je suis professeur de mathématiques de formation, mais c'est lors d'une visite dans un internat pour enfants à caractère difficile que j'ai trouvé ma véritable vocation. J'avais 25 ans à l'époque. Même après avoir cessé de travailler, j'ai continué à leur rendre visite les week-ends. Je leur apportais des bonbons et des petits cadeaux. C'était une telle joie de les voir grandir et être heureux. J'ai eu beaucoup d'amour de leur part. Une période inoubliable. Maintenant que je suis moins valide, j'essaie de faire preuve de solidarité en soutenant financièrement diverses associations.”



## Le saviez-vous? Que signifie la solidarité pour vous?

---

### **CHRISTINA**

“Je suis roumaine et dans ma culture, la solidarité signifie être là pour les personnes dans le besoin. En leur donnant des choses, mais aussi en prenant le temps de les écouter et de les soutenir.”

### **DE TOEKOMST**

### **NADINE ET DANNY**

“Quand quelqu'un de notre famille était malade, nous essayions de l'encourager et de le/la motiver. Nous essayions d'aider grâce à une bonne conversation et une bonne tasse de café. Ensuite, nous préparions aussi un bon repas sain pour vraiment dorloter ce membre de la famille.”

### **SAMED**

Pour moi, la solidarité signifie montrer son engagement. Je pense qu'il est important d'accepter une nouvelle culture ainsi que de bien travailler en équipe. S'il y a une différence d'opinion, il est préférable d'en parler ensemble. Et quand quelqu'un est malade ou en difficulté, j'essaie de l'aider et de prier pour que tout aille bien.”

### **DUNEROZE**

### **MARIE-JOSÉ VAN HULSEN**

“Ma mère avait l'habitude de rendre visite à toutes les personnes malades et âgées dans la rue où elle vivait. Elle allait même laver et soigner les gens. On trouvait que c'était très normal d'aider les gens.”

Aujourd'hui, les gens ne savent souvent même pas qui vit dans la rue et qui sont les voisins, mais dans le passé on avait l'habitude de passer et d'offrir son soutien.”

### **ANNICK VAN LIER**

“Il était autrefois tout à fait normal de rendre visite aux personnes isolées et d'essayer de leur faire passer un moment agréable. Aux personnes devenues veufs/veuves ou se retrouvant soudainement seules ou lorsque quelqu'un du voisinage était soudainement confronté au décès d'un proche, on leur rendait visite et ils/elles étaient soutenus par les gens du quartier. Par exemple, de la nourriture était préparée pour eux et ils vérifiaient régulièrement que tout allait bien. Les gens étaient beaucoup moins laissés à eux-mêmes dans leur chagrin.”





# Tiene Lievens

## (COO d'Anima)

**Tiene Lievens (43 ans) est Chief Operations Officer (COO) depuis septembre 2021 chez Anima. Nous lui avons demandé ce que fait exactement un COO, quels sont ses projets concrets pour les maisons de repos d'Anima et ce qui la rend heureuse personnellement.**

### *Qui est Tiene Lievens?*

“Je suis maman de 3 enfants: Anna (8 ans), Lola (10 ans) et Sander (12 ans). J'ai étudié l'économie et j'ai commencé ma carrière au bureau de consultance Deloitte, où j'ai travaillé pendant 12 ans. J'y ai même rencontré mon mari (et alors patron) Johan. C'est amusant que le CEO d'Anima s'appelle aussi Johan (rires). Après ma carrière chez Deloitte, j'ai pris une année sabbatique. Je voulais avoir du temps pour moi. Durant cette année-là, je n'ai rien fait de majeur, je n'ai pas escaladé le Mont Everest ni appris le russe ou quoi que ce soit du genre. Simplement, je déjeunais tranquillement, j'emmenais les enfants à

l'école à vélo et j'ai commencé à courir, ce que je fais toujours d'ailleurs, trois fois par semaine.

Après mon année sabbatique, j'ai commencé à travailler pour la « Rode Kruis Vlaanderen » (la Croix-Rouge de Flandre) où je m'occupais de l'aide d'urgence internationale et de la coopération au développement. Il s'agit d'un passage assez radical mais conscient du secteur de la consultance dure à un contexte plus humain. C'est littéralement un tout nouveau monde qui s'est ouvert à moi alors; je n'étais jamais allée en Afrique auparavant et, soudain, la moitié de mon équipe vivait et travaillait là-bas. Et depuis le 20 septembre 2021, je travaille pour Anima. Ce qui m'a frappé? Les gens travaillent ici vraiment avec passion et beaucoup de cœur.”

***Vous êtes COO d'Anima. Pouvez-vous expliquer plus précisément en quoi cela***

### ***consiste?***

“Ma fonction est en fait un nouveau poste au sein d'Anima. COO est l'abréviation de Chief Operations Officer. Jusque-là, les directeurs opérationnels rapportaient directement au CEO, mais cette responsabilité me revient désormais. Anima souhaite encore grandir et c'est en pensant à l'avenir que je l'ai rejoint. En termes simples, mon travail consiste à garantir la qualité et l'efficacité de nos opérations et à faire tout ce qui est en notre pouvoir pour créer un « great place to work & to live » (littéralement, un endroit où il fait bon travailler et vivre). Les problèmes de croissance, qu'ils soient dus à une croissance passée ou future, rendent cette tâche beaucoup plus complexe mais d'autant plus pertinente et intéressante. Je peux rassurer tout le monde, mon objectif n'est pas de surcharger tout le monde de procédures, mais de fournir une structure sans compromettre l'individualité des différentes maisons.”



---

## “Ce qui me rend heureuse? Lorsque tous les morceaux d’un puzzle s’assemblent et que l’on progresse ensemble”.

---

### *Comment le Corona affecte-t-il votre travail ?*

“Avant de travailler ici, chez Anima, je ne me rendais pas réellement compte de l’impact du coronavirus sur le personnel et les résidents des maisons de repos ni à quel point c’est dur pour eux. C’est seulement maintenant que je comprends vraiment. Je comprends que tout le monde est fatigué et que nous devrions en fait leur être très reconnaissants. Je suis également choquée

par ce que certaines personnes ont vécu. Ce que j’ai aussi remarqué tout de suite quand j’ai commencé ici, c’est que tout le monde est manifestement déjà bien au fait de toutes les mesures Corona. Les collègues savent vraiment ce qu’ils font”.

### *Que voulez-vous réaliser chez Anima?*

“Je vais me concentrer sur trois choses importantes. Tout d’abord, le manque de personnel, comment allons-nous trouver une solution à ce problème? Deuxièmement, l’occupation de nos maisons. Une maison de repos fonctionne tout simplement de manière plus fluide et plus optimale lorsque le taux d’occupation est élevé. Et enfin, comment rendre nos résidents vraiment heureux? Notre nouveau slogan est “Votre bonheur nous tient à cœur”, mais évidemment, nous devons maintenant tenir cette promesse. Je veux le faire en mettant toujours et partout le résident à la première place. En réfléchissant vraiment du point de vue du/de la résident/e:

que veut-il/elle? Pourquoi vient-il/elle ici et quels sont ses besoins spécifiques? C’est cela que nous devons creuser encore.”

### *Qu’est-ce qui vous rend heureuse personnellement?*

« Manger du pain frais qui est encore un peu chaud. Ou le fait de rentrer dans une maison bien chaude après une longue marche froide. J’aime aussi nager dans la mer et rire et m’amuser. Par exemple, c’est toujours aux blagues salaces que je ris le plus (rires). En même temps, j’aime le silence. Lorsque je travaillais pour la Croix-Rouge en Afrique, je faisais régulièrement l’expérience d’un silence total la nuit. C’était vraiment complètement sombre là-bas avec énormément d’étoiles dans le ciel. Une expérience vraiment très spéciale. Et au niveau professionnel, ce qui me rend heureuse c’est lorsque toutes les pièces du puzzle s’assemblent et que l’on progresse ensemble. »

**Bonne chance Tiene !**



# 8 conseils pour traverser les mois sombres



**Les psychologues Sanne Van Hees (Maison de repos Aquamarijn) et Amber Rosseel (Maison de repos Duneroze) donnent leurs conseils pour traverser les mois sombres d'hiver.**



**Sortez et profitez de la lumière du jour autant que possible.**

Le manque de lumière du jour est l'une des causes du fameux "blues d'hiver". Sortez donc le plus souvent possible pour profiter au maximum de la lumière du jour. Le meilleur moment de la journée est le matin, quand il y a le plus de lumière bleue. La lumière bleue inhibe la production de mélatonine (qui nous fait dormir). Amenez la lumière à l'intérieur en ouvrant les rideaux le matin et en passant le plus de temps possible devant une fenêtre.



**Bougez, soyez actifs**

Même si le froid et le temps souvent peu clément ne nous invitent pas vraiment à être actifs, prenez le temps de bouger. Le mouvement vous rend heureux. Lorsque vous êtes actif, l'hormone du bonheur est libérée. En outre, elle peut également contribuer à renverser le cours de nos pensées. Vous vous concentrez sur l'exercice et vous vous inquiétez donc moins.



### **Pensez positif**

Tout ce à quoi on prête attention grandit, y compris nos pensées. Par conséquent, arrêtez- vous et réfléchissez à la quantité d'attention que vous accordez aux pensées positives et négatives. Essayez de penser de manière plus positive. Vous pouvez le faire en notant 3 choses positives pour vous à la fin de la journée. De cette manière, vous portez votre attention sur les petits moments de bonheur. Sourire garanti à la clé.



### **Laissez l'hiver être l'hiver**

Après tout, vous ne pouvez pas changer le fait que les saisons changent. L'hiver se caractérise par le calme. Suivez la saison, profitez du calme pour vous préparer à la nouvelle année. Rendez votre maison chaleureuse, ce qui vous donnera une sensation de détente et de bien-être. Écoutez de la musique qui vous rend heureux ou dont vous avez de bons souvenirs.



### **Prenez soin de votre corps**

Buvez suffisamment d'eau, mangez sainement en consommant beaucoup de légumes et limitez votre consommation de sucre. Ne consommez pas trop de caféine, car cela provoque plus de stress, ce qui vous rendra également moins positif.

**VOICI COMMENT VOUS  
POUVEZ AIDER UN  
RÉSIDENT QUI TRAVERSE  
UNE PÉRIODE DIFFICILE.**



### **Assurez-vous d'avoir suffisamment de vitamine D**

Le manque de lumière du jour, et donc de vitamine D, peut être compensé par quelques ajustements dans votre régime alimentaire. Vous trouverez de la vitamine D dans les poissons gras (saumon, maquereau, etc.) ainsi que dans les œufs et la viande.

### **Avoir des contacts sociaux**

Les êtres humains sont des êtres sociaux. Il est important pour nous d'avoir des contacts avec les personnes qui nous entourent. Ils peuvent être là pour vous dans cette période sombre. Le contact avec les autres peut véritablement vous rendre beaucoup plus heureux. En particulier lorsque vous ne vous sentez pas bien, il est important d'avoir des contacts avec d'autres résidents ou avec votre famille et vos amis.

### **Essayez quelque chose de nouveau**

Il est toujours bon de rester actif et d'avoir quelque chose à attendre avec impatience. Essayez donc quelque chose de nouveau, cela peut vous distraire des pensées désagréables.

### **Invitez-le/la**

Les gens sont des êtres sociaux, nous avons besoin de contacts sociaux. Frappez à la porte et demandez si vous êtes le/la bienvenu/e. Ensemble, vous pouvez discuter autour d'une tasse de café ou jouer à un jeu. Il est important d'écouter activement et sincèrement sans imposer sa propre opinion. Acceptez les autres résidents tels qu'ils sont.

### **Laissez votre porte ouverte**

Vous vous inquiétez pour un de vos co-résidents, mais il/elle n'accepte pas votre invitation à discuter avec vous? Faites-leur savoir que votre porte est toujours ouverte s'ils ont besoin de parler.

### **Un sourire peut faire des merveilles**

Apporter de la lumière à une autre personne peut aussi se faire sans parler. Écrivez une carte de réconfort, souriez à quelqu'un dans le couloir, faites un clin d'œil ou levez la main. Cela donne à l'autre personne le sentiment que vous ne l'avez pas oubliée.

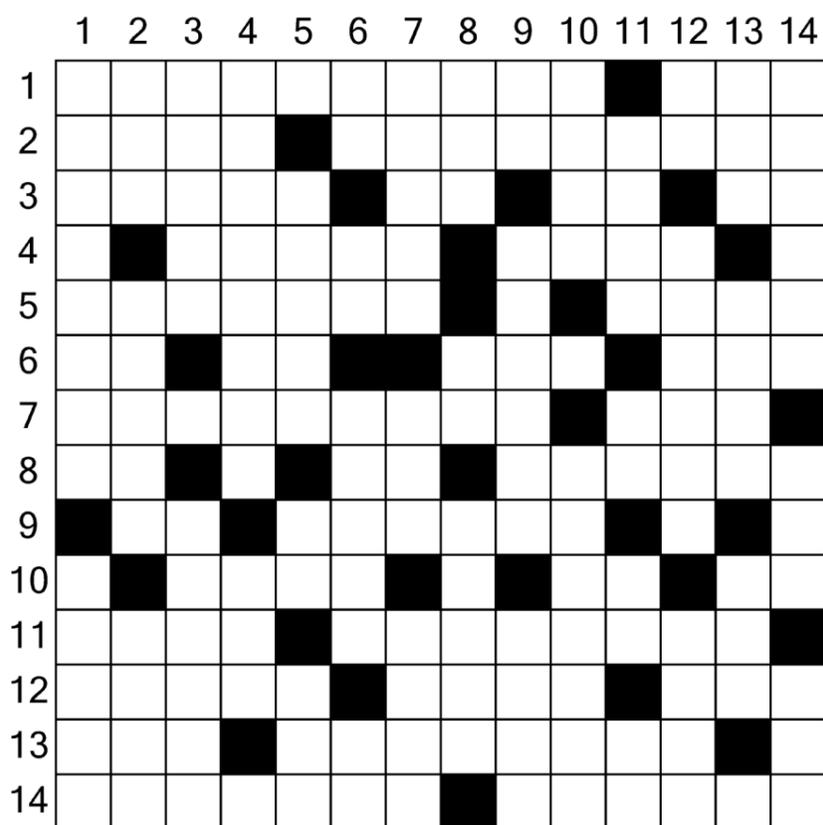
### **Informez les autres**

Faites part de vos préoccupations aux autres résidents et/ou au personnel du département où vous résidez. Ne restez pas seul/e avec vos préoccupations concernant un/e autre résident/e. Ensemble, nous pouvons chercher une réponse appropriée.

# Bonne fin d'année à tous!

L'équipe entière d'Anima souhaite à tous les résidents, au personnel ainsi qu'à leurs proches un très Joyeux Noël. Nous sommes là pour vous tous, dans les bons moments mais également dans les moments plus difficiles. Ensemble, nous ferons de 2022 une année exceptionnelle!

## Page jeux



### Horizontalement :

- 1: Réjouissances - Offrande
- 2: Liqueur - Générosité
- 3: Parties du violon - Langue du sud - Coursus - Condition
- 4: Assemblage - Jardin
- 5: Espères - Lac
- 6: Instrument de musique - Très haute tension - Connaît son métier - Ville de Suède
- 7: L'occasion d'un bon repas - Service gagnant
- 8: Adverbe - Paresseux - Ville béarnaise
- 9: Métal léger - On peut y trouver un arbre de Noël
- 10: Indique un but - Jeu - Auteur japonais
- 11: Pays - Cadeaux
- 12: Souhaits - Lettre grecque - Froid vif
- 13: Grande école - Foyer
- 14: Rassemblement - Harnaché

### Verticalement :

- 1: Température hivernale - Saison froide
- 2: Peut contenir des bulles - Paradis - Prière de la neuvième heure
- 3: Glissas - Présent
- 4: Réchauffâmes - Son coin est chaleureux
- 5: Apporté aux convives - Rapport - Chiffres romains
- 6: Rejoint - Négation - Petite mais indispensable en hiver - Exprime l'admiration
- 7: Archipels - Fibre textile - Possessif
- 8: Sur une facture - Fleuve italien - Mémoire
- 9: Figure biblique - Apéritif - Poisson
- 10: Téta - Gouvernant
- 11: Grisé - Indication musicale - Indéfini - Conjonction
- 12: Ancienne voiture - Une étable et des santons - Mer
- 13: Organisme - Abstraction - Glucide
- 14: Tomba à gros flocons - Futur crustacé - Attaché

## TROUVEZ LES 10 DIFFÉRENCES



## SOLUTIONS

