



animagazine

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

Votre bonheur
nous tient à cœur

ÉDITION DE
PRINTEMPS

Dossier thématique "Être heureux" Des conseils pour vous sentir mieux dans votre peau

“Nos collaborateurs sont les meilleurs ambassadeurs de notre vision. Chaque jour, ils font tout ce qui est en leur pouvoir pour votre bonheur”

- 4** | **Dossier thématique "Être heureux"**
Des conseils pour vous sentir mieux dans votre peau
- 14** | **Le saviez-vous ?**
Les résidents et le personnel partagent leurs meilleurs moments
- 23** | **Votre santé**
La nourriture peut-elle nous rendre (plus) heureux?
- 27** | **Travailler chez Anima**
Comment rendons-nous nos employés heureux?
- 28** | **Page jeux**



Zandvoortstraat 27,
2800 Mechelen
015/28.77.40
animagroup.be

Colophon

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

Périodicité: 4x/an

Copyright © 2020 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.



**Votre
bonheur
nous tient
à cœur**

L'année dernière, nous avons mené une enquête à grande échelle auprès de nos résidents, de leurs familles et de notre personnel. Nous voulions mieux comprendre comment nous sommes perçus, quelles sont les attentes et ce qui nous anime.

Nous avons trouvé le fil conducteur de ce qui compte vraiment pour nos résidents et les membres de leur famille et ce qui motive notre personnel à se donner à fond chaque jour. Tout ce que nous faisons n'a finalement qu'un seul but: rendre nos résidents heureux. Après tout, chacun a droit à des vieux jours heureux!

Ce constat nous a incités à mobiliser toute notre organisation à faire ensemble la promesse que « Votre bonheur nous tient

à cœur », puisque nos employés, en tant qu'ambassadeurs, sont les mieux placés afin de tenir cette promesse.

Nous avons également saisi l'occasion afin d'améliorer notre communication. Dorénavant, chaque maison de repos de notre groupe portera le nom d'Anima, qui signifie « âme » en latin. Notre nouveau logo est un cœur stylisé avec Anima en dessous, sur un fond rose. Il symbolise le fait que vous nous tenez sincèrement à cœur et que nous nous donnons corps et âme dans notre travail. Notre nouveau slogan « Votre bonheur nous tient à cœur » dit ce que nous défendons et ce que nous faisons.

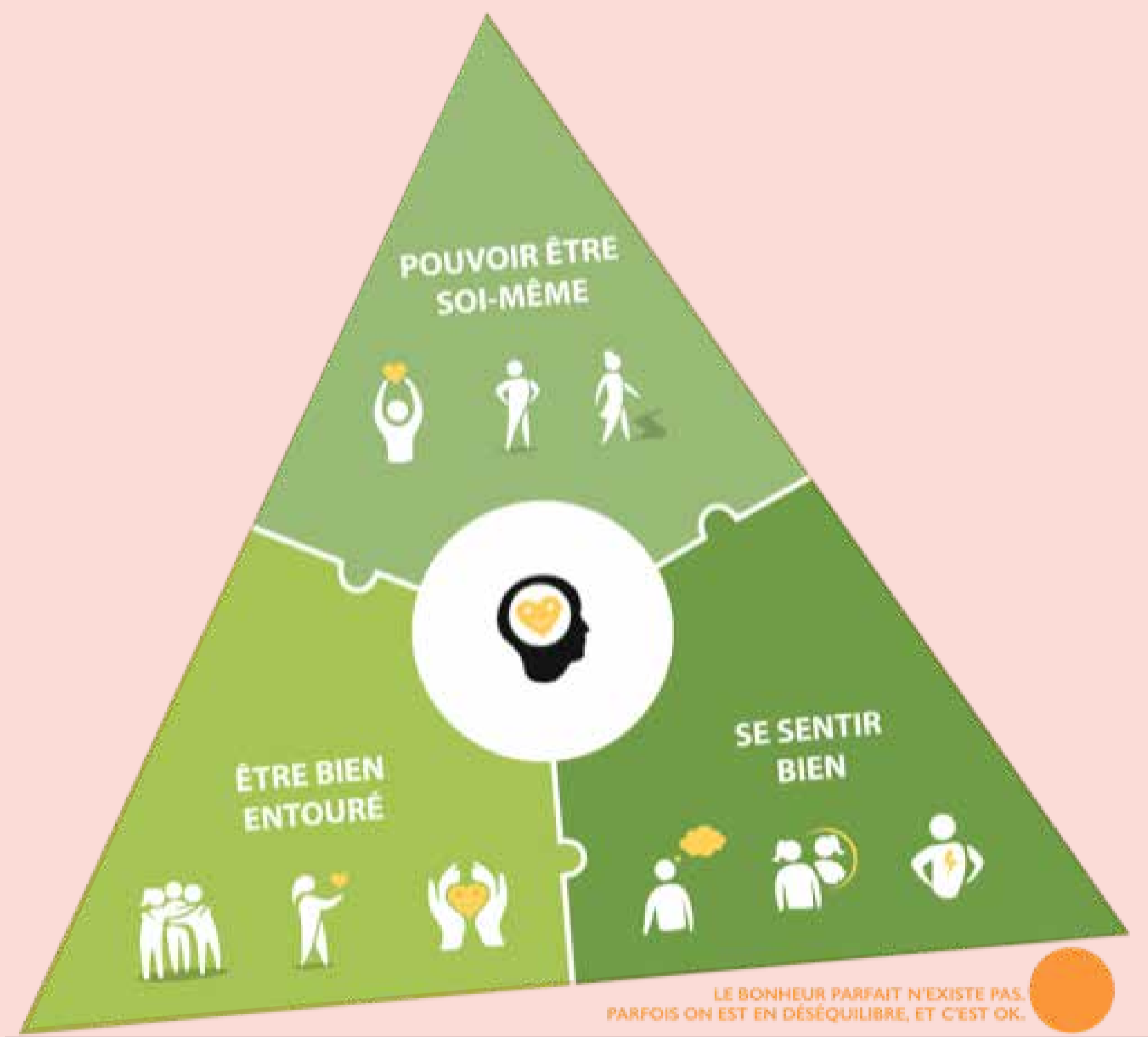
Dorénavant, notre journal sera publié sous le nom d'Animazine. Chaque trimestre,

nous aurons le plaisir de vous présenter un nouveau numéro, chaque fois autour d'un thème central. Ce numéro-ci est consacré au bonheur. Le 20 mars est la journée internationale du bonheur, une excellente occasion de lancer notre nouvelle promesse et notre nouveau style de maison.

Après une année épuisante à cause du Corona, nous aspirons tous à plus de marge de manœuvre, de liberté et de bonheur. Maintenant que nos résidents sont tous vaccinés, nous pouvons commencer à rêver d'un beau et heureux printemps.

Prenez soin de vous et de ceux qui vous sont chers !

Johan Crijns
CEO



© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2020

Dossier thématique

« Être heureux »

JOURNÉE INTERNATIONALE DU BONHEUR: 20 MARS 2021

Chaque année, le 20 mars, nous célébrons la Journée internationale du bonheur. Les Nations unies ont créé cette journée en 2013. Ce faisant, ils veulent souligner l'importance du bonheur dans nos vies.

Se sentir mieux dans sa peau grâce à la Pyramide du Bonheur

Tout comme il existe une pyramide alimentaire pour manger plus sainement, il existe aussi une pyramide du bonheur pour se sentir plus heureux. Que vous soyez heureux ou non, dépend bien sûr en partie de la « chance ». Qui a des revers (graves) dans la vie, ne peut pas toujours faire quelque chose pour y remédier. Heureusement, une grande partie de votre bonheur est bien entre vos mains. La pyramide du bonheur veut aider les gens à être plus heureux dans la vie grâce à des conseils concrets.

LA PYRAMIDE DU BONHEUR SE COMPOSE DE TROIS PARTIES :

- 1. Se sentir bien entouré.** De temps en temps, arrêtez-vous et pensez aux personnes et aux choses pour lesquelles vous êtes reconnaissants. Chérissez les membres de votre famille, vos amis et vos connaissances sur lesquels vous pouvez compter. Important: si vous êtes également là pour eux, vous vous sentirez encore plus connecté.
- 2. Se sentir bien.** Essayez de découvrir ce qui vous donne une énergie positive et ce qui vous calme.
- 3. Être soi-même.** Vous aimez-vous vous-même et vous acceptez-vous tel/le que vous êtes ? Réfléchissez-y consciemment. Énumérez ce que vous savez bien faire et ce dont vous êtes fier/ère.

Sous la Pyramide du bonheur se trouve également une boule orange. Cette sphère représente les moments où vous ne vous sentez pas vraiment heureux/se. Ces sentiments négatifs ont également le droit d'être présents. Personne n'est toujours heureux à 100%.

L'hormone du bonheur existe-t-elle ?

La sérotonine, une substance présente dans notre cerveau, a un effet sur nos sentiments. La sérotonine procure un sentiment de calme et de satisfaction, et supprime les émotions négatives telles que la peur, la tristesse, l'agression et le sentiment de faim. Les personnes déprimées souffrent souvent d'une pénurie de sérotonine. C'est pourquoi on prescrit parfois des antidépresseurs aux personnes souffrant de dépression.



LE BONHEUR SE TROUVE DANS LES PETITES CHOSES

Nous connaissons tous l'expression "Le bonheur est dans les petites choses". Lorsque nous pensons au bonheur, nous pensons souvent aux moments importants de notre vie: la naissance d'un enfant ou le jour de votre mariage. Le bonheur se trouve (heureusement) aussi dans les petites choses de la vie quotidienne. Il suffit juste d'en prendre conscience!

6 (PETITS) CONSEILS POUR SE SENTIR PLUS HEUREUX

- **Souriez consciemment à quelqu'un tous les jours.** Il peut s'agir d'un autre résident pendant le dîner, de l'infirmière dans le couloir ou de votre fille en visite.
- Envoyez **un petit mot ou une carte faite par vous-même** à un être qui vous est cher.
- Si le temps le permet, essayez de **sortir un peu tous les jours.** L'air frais et la lumière du soleil vous remonteront sans aucun doute le moral.
- **Chantez une chanson** qui vous rend heureux ou dont vous avez de bons souvenirs.
- Chaque jour, **écrivez une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant.**
- Faites une **liste des choses que vous aimeriez encore faire.** Cela ne doit pas forcément être quelque chose de spectaculaire. Par exemple : aller manger une glace avec votre (arrière-)petit-fils.

8 citations sur le « bonheur »

Conseil: choisissez l'une de ces citations et notez-la quelque part. Relisez-la de temps en temps, surtout dans les moments où vous vous sentez moins bien. Êtes-vous créatif? Transformez-la alors en une petite œuvre d'art. Accrochez la citation au-dessus de votre lit, dans votre salle de bain ou à un autre endroit bien visible.

- *Le malheur est dans un petit coin, le bonheur est dans le reste.*
- *Si vous cherchez le bonheur derrière vous, il se trouvera généralement juste devant votre nez.*
- *Les pauvres sont malheureux parce qu'ils croient que le bonheur réside dans la richesse, les riches parce qu'ils ne savent pas l'y trouver.*
- *La porte du bonheur s'ouvre vers l'intérieur.*
- *C'est ici qu'il faut être heureux. C'est maintenant l'heure du bonheur.*
- *Le chemin vers le bonheur n'existe pas, le chemin est le bonheur.*
- *Le bonheur: l'art de confectionner un bouquet avec les fleurs de votre entourage le plus proche.*
- *Le bonheur est à portée de main, il suffit de se pencher de temps en temps.*

Connaissez-vous ces 5 porte-bonheurs ?

1. MANEKI NEKO

Au Japon, on pense que ces chats qui font signe de la patte portent bonheur. Plus la patte est levée haute, plus la chance sera grande. On dit que la patte gauche amène plutôt des clients tandis que la droite apporte chance et richesse. Ils sont généralement en céramique.



2. PENCA DE BALANGANDAN

Les femmes esclaves brésiliennes portaient ces petits porte-bonheur aux XVIIIe et XIXe siècles. Ils représentaient la prospérité, la fertilité et la liberté.



3. NAZAR

Cette amulette en verre protège, selon la superstition turque, depuis des milliers d'années contre le "mauvais œil". Selon cette croyance populaire, les personnes aux yeux bleus brillants portent malheur. L'amulette avec un œil bleu est une sorte d'antidote pour éloigner le mauvais œil.



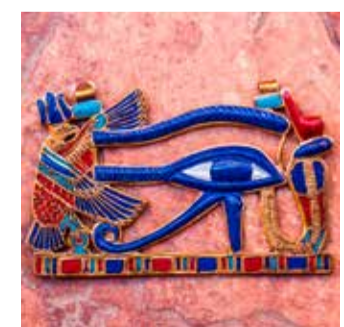
4. HAMSA

Hamsa ou la main de Fatima est une amulette en forme de main. Il s'agit de Fatima Zahra, la fille de Muhammad. La main apporte la chance et protège du mal.



5. L'ŒIL D'HORUS

L'œil d'Horus était un symbole de protection, de puissance divine et de bonne santé dans l'Égypte ancienne. L'œil se compose de plusieurs parties: l'odorat, la vue, la pensée, l'ouïe, le goût et le toucher.



Voici les 10 pays les plus heureux du monde

Chaque année, l'ONU (Organisation des Nations unies) publie une liste des pays les plus heureux du monde. Ci-dessous, nous énumérons les dix pays qui ont été les plus heureux en 2019. La Belgique n'en fait tout juste pas partie, on la retrouve en effet à la 20ème place.

Les 3 pays les plus heureux

1. LA FINLANDE

La Finlande compte 5,3 millions d'habitants et quelque deux millions de saunas. Pas étonnant qu'ils soient le pays le plus heureux du monde.

2. LE DANEMARK

A la capitale danoise, Copenhague, un tiers des habitants se rend au travail à vélo. Pas moins de 350 km de pistes cyclables ont été construites. L'exercice physique et le bon air pur font que la population se sent bien dans sa peau !

3. LA SUISSE

Les Suisses mangent environ onze kilos de chocolat par personne chaque année. Serait-ce ça le secret du bonheur de leurs habitants?

Les autres pays du top 10 sont:

4. L'ISLANDE

5. LE NORVÈGE

6. LES PAYS-BAS

7. LA SUÈDE

8. LA NOUVELLE-ZÉLANDE

9. L'AUTRICHE

10. LE LUXEMBOURG



Quels pays se retrouvent au bas de la liste? Il s'agit du Soudan du Sud (position 152) et de l'Afghanistan (position 153). Ce qui n'est pas surprenant étant donné qu'il y a la guerre là-bas depuis des années.

Les chansons qui nous rendent heureux

Écouter de la musique peut vraiment remonter le moral. Et cela a même été prouvé scientifiquement! Le neuroscientifique néerlandais Jacob Jolij a mené des recherches dans ce domaine. Qu'a-t-il découvert? Les paroles, le rythme et la tonalité se sont révélés décisifs. Le rythme des chansons qui nous rendent heureux est plus élevé que la moyenne. Et bien sûr, les paroles sont également importantes. Ce ne sont évidemment pas les chansons sur les cœurs brisés qui nous rendent heureux.

SUR LA BASE DE SES DÉCOUVERTES, IL A ÉTABLI UN TOP 10:

1. **Don't Stop Me Now** (*Queen*)
2. **Dancing Queen** (*Abba*)
3. **Good Vibrations** (*The Beach Boys*)
4. **Uptown Girl** (*Billie Joel*)
5. **Eye of the Tiger** (*Survivor*)
6. **I'm a Believer** (*The Monkeys*)
7. **Girls Just Wanna Have Fun** (*Cyndi Lauper*)
8. **Livin' on a Prayer** (*Jon Bon Jovi*)
9. **I Will Survive** (*Gloria Gaynor*)
10. **Walking on Sunshine** (*Katrina & The Waves*)



Conseils de nos centenaires pour une vie heureuse

Dans les résidences d'Anima vivent quelques centenaires. Quels sont leurs conseils aux jeunes pour une vie heureuse? Nous leur avons demandé!

Mariette - 100 jaar

Zevenbronnen

« Avoir 100 ans n'est pas donné à tout le monde, mais atteindre un âge élevé est dans notre famille. Je ne peux donner qu'un seul conseil aux jeunes: "vivez et laissez vivre". Il est important que vous fassiez quelque chose que vous aimez dans la vie. J'étais responsable de la grande cantine de la Sabena. J'y ai travaillé avec beaucoup de passion, j'y étais vraiment heureuse. Les plus jeunes employés m'admiraient, m'obéissaient, mais ils pouvaient également toujours s'adresser à moi comme à l'un d'entre eux. »

.....

Anna (100)

Arcade

« Manger bien et régulièrement est important. Et ne buvez pas d'alcool et faites pousser vos propres légumes dans le jardin. Si vous commencez quelque chose, finissez-le. N'abandonnez jamais. »

.....

Virginie (106)

De Toekomst

« Si vous aimez quelqu'un, vous devez le dire suffisamment souvent. Ne vous inquiétez pas trop et ne faites rien de stupide... »

Nieke (99), devient le 14 juin 2021, 100 ans

Zevenbronnen

« Le secret d'une longue vie, c'est peut-être de travailler dur et beaucoup. On ne meurt pas de beaucoup travailler, sinon je serais déjà partie depuis longtemps. J'ai toujours travaillé de longues heures. J'ai d'abord été cuisinière pour un notaire pendant 8 ans. Quand mes deux enfants ont été assez grands, j'ai commencé à faire la cuisine pour des fêtes. Pendant mon temps libre, j'ai également commencé à cuisiner pour différentes associations. J'ai été d'abord secrétaire, puis président du KVLV d'Opheers. On peut dire que j'avais un emploi du temps de ministre ! »

.....

Maurice (100)

Arcade

« S'amuser avec d'autres jeunes et se méfier des suggestions de certains adultes »

.....

Maria (100)

Kristallijn

« Pour moi, le bonheur, c'est d'avoir des gens aimables autour de moi et d'avoir une bonne relation avec mes enfants. »

Adèle (100)

Les Comtes de Méan

« Les ingrédients d'une vie pleine de sens sont: une famille heureuse et le fait d'être bien entouré. Ce n'est pas seulement l'argent qui compte. Vous devez essayer d'être heureux avec ce que vous avez et ne pas toujours regarder ce que les autres ont. Ayez confiance en vous! Mais en même temps, il ne faut pas oublier que l'on n'est pas seul. Il est important de s'adapter aux autres et de passer du temps, de s'amuser ensemble. »

.....

Geneviève (101)

Les Comtes de Méan

« Il faut écouter ses parents, même si ce n'est plus comme avant. Il est également important d'être prudent, sans exagérer. Et de faire de choses bien et prendre soin des gens qui vous entourent. »

.....

Léa (101)

Home Scheut

« Je me contente de choses simples : mes sandwiches, mon café et le fait d'avoir un endroit chaud pour dormir. »

Quels sont vos porte-bonneurs?

Nous avons demandé aux résidents et au personnel de nos maisons de repos quels étaient leurs porte-bonneurs personnels.

Sylvia (39)

membre du personnel
Zevenbronnen

« Mon porte-bonheur est en fait mon mari. Je dis toujours que ma vie se compose de deux moitiés: la vie avant et après ma rencontre avec lui. Quand j'étais jeune, je ne me sentais pas bien dans ma peau et depuis que j'ai rencontré mon mari, je me sens vraiment heureuse. Je suis également un peu superstitieuse. Je ne peux pas passer devant une église, même en vacances, sans allumer une bougie. Je ferai toujours bénir une nouvelle voiture avant de l'utiliser. Je n'y croyais pas vraiment, jusqu'à ce que j'aie un accident avec une nouvelle voiture non bénie, même si ma mère m'avait prévenu à ce sujet. »

Philippe (64)

Zevenbronnen

« J'ai encore joué en 3e division provinciale de football à Wareme à l'âge de 18 ans. À l'époque, j'avais un vrai porte-bonheur, à savoir une paire de chaussettes de football orange. J'ai marqué quelques buts grâce à elle. Par la suite, j'ai pris l'habitude de toujours porter ces chaussettes oranges comme paire supplémentaire, enroulées jusqu'aux chevilles, pardessus une autre paire. »

Simone (91)

Atrium

« Mon porte-bonheur c'est ma voisine, sans elle je n'aurais plus été là. Je suis veuve sans enfants et ce n'est pas évident tous les jours. Il n'est pas nécessaire d'être du même sang pour partager. Je peux vraiment compter sur elle depuis des années. »

Amanda (42)

membre du personnel
Atrium

« J'ai reçu un collier de ma grand-mère pour mon mariage en signe de lien avec mon mari. Aujourd'hui, 20 ans plus tard, j'ai toujours ce collier. C'est peut-être de la superstition, mais ce collier m'a aidée au fil des années à construire et à maintenir un mariage heureux. »

Meneer Kohn

Alegria

« Dans le temps j'avais un bracelet porte-bonheur que j'avais reçu d'une ex-petite-amie. Cependant, il a été volé et je n'ai plus de porte-bonheur depuis. »

Mimi (83)

Kristallijn

« Mon porte-bonheur est le bracelet de mon mari qui est décédé il y a de nombreuses années. Je le porte depuis 1963 et ne l'ai quasiment jamais enlevé. »

Fons (85) en Joanna (94)

Kristallijn

« Nous sommes le porte-bonheur l'un de l'autre. Nous nous rendons mutuellement heureux. »

Josephine (85)

Aquamarijn

« La statue de la Vierge Marie qui se trouve dans ma chambre est mon porte-bonheur. Je l'ai depuis très longtemps, elle m'aide quand je me sens moins bien. »

Vanessa (36)

membre du personnel
De Toekomst

« Mes porte-bonheur sont ma famille, mes parents et mon partenaire, mon chien Luca et mes chats Nero et Cleo. »

Theo (74)

De Toekomst

« Mon chat Clarinette est mon porte-bonheur. »

.....

Valerie (33)

De Toekomst

« Mon fils de 4 ans est mon porte-bonheur. Quand quelque chose ne va pas, je le regarde et je me rends compte de la chance que j'ai d'avoir un fils en bonne santé et sage. Pour ma part, je dois me passer de ma maman depuis de nombreuses années déjà, c'est pourquoi une bonne relation mère-enfant est tellement importante pour moi. »

.....

Glenn (26)

membre du personnel
De Toekomst

« Mes animaux de compagnie Fyerro, Figo et Fyelle sont mes porte-bonheur. »

.....

Georgina (93)

Duneroze

« J'ai apporté à Duneroze un fer à cheval qui a toujours été accroché à la porte chez nous. Si vous l'accrochez à la porte d'entrée avec l'ouverture vers le haut, cela porte chance. Ainsi, la chance ne sait pas s'en écouler. »

Marie-José (94)

Duneroze

« J'avais un collier comme porte-bonheur. Maintenant, c'est ma fille qui l'a. »

Elien (35)

De Toekomst

« Ma famille et mon partenaire sont mes porte-bonheur. Et aussi mes chiens Bo et Falco et nos 5 chiots. »



Ceci vous rendra vraiment heureux

Nous avons demandé aux résidents et aux membres du personnel quels étaient leurs plus beaux souvenirs. Découvrez dans ces pages ce qui les rend vraiment heureux. Sans aucun doute, les enfants et petits-enfants sont la plus grande source de bonheur !



Appel aux témoignages!

Qu'est-ce qui pourrait vous rendre vraiment heureux?

Peut-être bien aller patauger dans la mer, profiter d'un délicieux repas préparé spécialement pour vous par un cuisinier célèbre, assister à un match de football,...

Faites-nous part de votre plus grand souhait. Envoyez un mail à sandra.rens@animagroup.be ou demandez à un membre du personnel ou de votre famille de vous aider.

Nous choisirons ensuite un souhait que nous réaliserons!

« Notre souvenir le plus heureux, est sans aucun doute la naissance des enfants. Aujourd'hui encore, ce sont leurs visites qui nous rendent heureux. Nous pouvons aussi dire que nous nous rendons heureux en tant que couple, même après tant d'années. »

Anna et Roger (84)

Zevenbronnen

« J'ai toujours beaucoup de douleurs dans le dos, ce qui me rend souvent malheureuse. J'éprouve dès lors un réel bonheur lorsque, le soir venu, je fais le pas de me coucher dans mon lit, ça fait vraiment du bien. J'éprouve également beaucoup de plaisir à participer aux jeux organisés par l'équipe d'animation et d'ergo. »

Esther (69)

Zevenbronnen

« L'amour que je reçois de mes enfants est ce qui me rend le plus heureux. »

Jessica (31)

membre du personnel Atrium

« Ce qui me rend heureux au travail, c'est quand les résidents partagent leurs histoires de vie. »

Dative (39)

membre du personnel Atrium

« Je suis heureuse quand les gens autour de moi peuvent réaliser leurs souhaits. »

Nancy (49)

membre du personnel Atrium

« Ce qui me rend heureux, ce sont les petits moments de vie conviviaux. Sortir pour un repas ou un verre avec des amis ou de la famille. Le sport me rend aussi très heureux. C'est une façon pour moi d'oublier les activités/problèmes quotidiens et de me mettre au défi physiquement. »

Michael (36)

membre du personnel Atrium

"Être heureux, c'est l'art de garder le sourire. Il faut toujours rester optimiste. »

Maria (85)

Atrium

Le saviez-vous...

« Être heureux, c'est d'abord en être conscient. Beaucoup de gens vivent de beaux moments mais ne prennent pas le temps d'y prêter vraiment attention. Le bonheur n'est pas nécessairement une quête, mais plutôt le fait d'ouvrir les yeux et de regarder ce que l'on a. »

Paul (81)

Atrium

.....

« Le bonheur est un va-et-vient. Appréciez les petites choses, n'attendez pas toujours quelque chose de nouveau. »

Jeanny (85)

Atrium

.....

« Je suis bien contente de pouvoir compter sur l'équipe d'Atrium, surtout en ces temps-ci. Si je peux me permettre un conseil en or: essayez toujours d'avoir une bonne relation avec les gens qui vous entourent. Les conflits prennent du temps et sont un gaspillage d'énergie. »

Elise (95)

Atrium

« J'étais très heureuse le jour où j'ai obtenu mon diplôme, prête à me débrouiller toute seule. J'avais le bonheur de travailler à la Commission européenne. »

Mia (88)

Atrium

.....

« Mon plus beau souvenir est le moment où j'ai rencontré ma femme. Aussi, être accepté dans ma belle-famille est la meilleure chose qui me soit arrivée. »

Monsieur Hanssens (81)

Alegria

.....

« Le fait que mon fils me rende visite tous les jeudis matin me rend heureuse. Sa naissance a été le plus beau jour de ma vie. »

Mme Renard (84)

Alegria

« J'adore quand mes petits-enfants viennent me faire signe à la fenêtre, c'est un moment que j'attends toujours avec impatience. »

Nelia (87)

Kristallijn

.....

« Mon plus beau souvenir est d'être allé à Curaçao. Là, j'ai vraiment su me reposer. »

Huub (84)

Kristallijn

.....

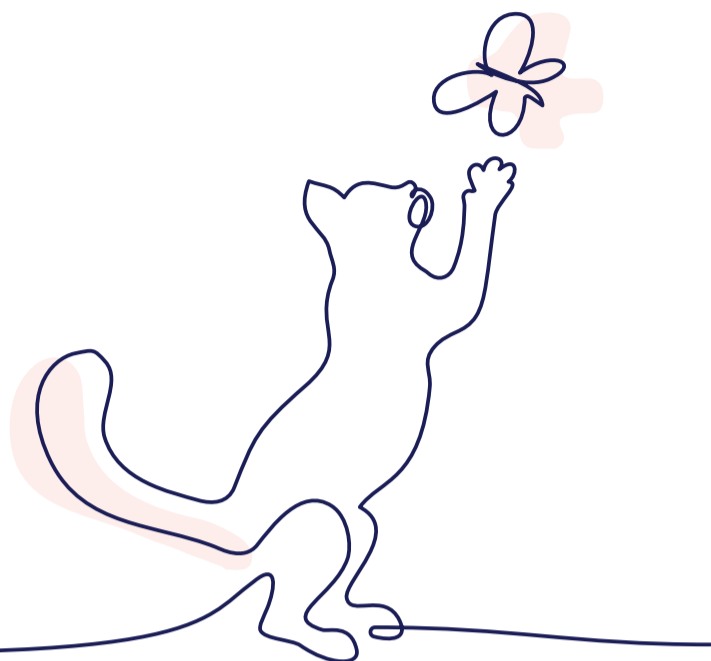
« Je suis très heureux à Kristallijn. Je trouve les résidents et le personnel très gentils. »

Alice (91)

Kristallijn



Le saviez-vous...



« Être avec ma grande famille me rend heureuse. Cela me manque vraiment. »

Germaine (93)

Les 3 Arbres

.....

« Être heureux, c'est apprécier les petites choses de la vie. Et se sentir bien dans sa peau. »

Irène (40)

infirmière en chef des 3 Arbres

.....

« Mes meilleurs souvenirs sont les moments que j'ai passés avec mon ami Jean-Claude. Nous sommes devenus amis à l'âge de 8 ans et notre amitié dure depuis plus de 55 ans. »

Albert (68)

Les 3 Arbres

« Mon plus grand bonheur, c'est mon fils. On ne se voit pas très souvent, mais on s'appelle régulièrement. Quand je l'ai eu en ligne, ça égaille de suite ma journée. »

Josee (68)

Aquamarijn

.....

« L'un de mes meilleurs souvenirs est ma petite enfance. Nous avons une ferme et il s'y passait toujours bien quelque chose. »

Rosalie (91)

bewoner Aquamarijn

.....

« Ce qui me rend heureuse c'est que mes enfants et petits-enfants aient une vie réussie. »

Andrea (89)

bewoner Arcade

.....

« Cohabiter avec des gens sympatiques contribue à mon bonheur. »

Claude (59)

Arcade

.....

« Mes enfants me rendent heureuse. »

Anne (89)

Arcade

« J'aime la culture et la beauté de la nature. »

Nicole (84)

Arcade

.....

« A ce jour, mon plus beau souvenir, c'est la naissance de mon premier petit-enfant. Étant donné que j'étais présente lors de l'accouchement. »

Janine (82)

Arcade

.....

« La naissance de mes enfants a été le plus beau moment de ma vie. »

Adrienne (84)

De Toekomst

.....

« La musique de Ment TV me rend heureuse. »

Rosa (87)

De Toekomst

.....

« J'adore lire les livres grand format de la Croix-Rouge pendant des heures. »

Annie (82)

De Toekomst

Le saviez-vous...

« Avec ma voisine, je profite du journal tous les matins. »

Roos (89)

De Toekomst

.....

« Voir ma fille me rend heureuse. Elle m'a, par exemple, coupé les cheveux durant cette période bizarre. »

Denise (93)

De Toekomst

.....

« J'aime quand mes petits-enfants viennent me rendre visite. »

Suzanne (91)

De Toekomst

.....

« Je suis heureuse quand ma nièce Katelijne vient me rendre visite. »

Annita (75)

De Toekomst

.....

« Mes filles et mes petites-filles me rendent heureuse. Et l'amitié des co-résidents. »

Olga (90)

De Toekomst

« Quand je peux voir mes deux enfants, je me sens bien. »

Godelieve (87)

De Toekomst

.....

« Je garde de bons souvenirs de la pêche avec mon défunt mari Martin. »

Jeanne (87)

De Toekomst

.....

« Je suis heureuse qu'il y ait une atmosphère de travail agréable grâce à mes collègues sympathiques. »

Kathy (51)

membre du personnel
De Toekomst

« Je ressens un bonheur instantané quand je vois mon petit-fils. »

Veerle (51)

membre du personnel
De Toekomst

.....

« Ce sont les petites choses de la vie qui me rendent heureuse ! »

Maïthé (24)

membre du personnel
De Toekomst

.....

« Je suis reconnaissante de pouvoir voir mon fils grandir et d'être encore ensemble avec mon partenaire. »

Evelyn (35)

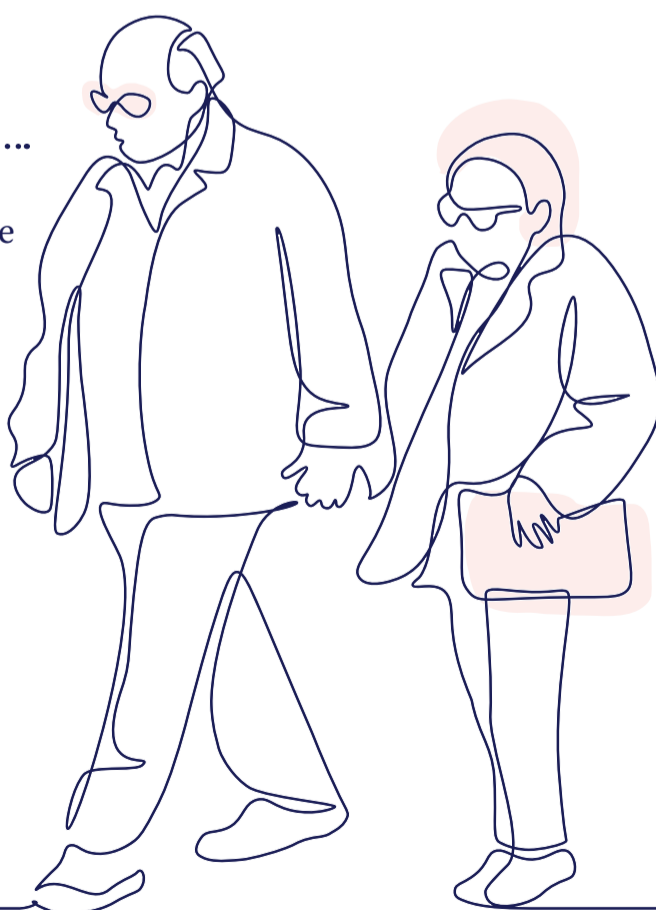
membre du personnel
De Toekomst

.....

« L'appréciation de ce que vous avez et les contacts sociaux sont immensément importants pour une vie heureuse. »

Suzanne (92)

Duneroze



Le saviez-vous...

« Pouvoir donner une place aux choses dans la vie même si pour certaines choses, comme la mort de mon fils, c'est plus difficile. »

Alice (81)

Duneroze

.....

« La naissance de mon fils a été le meilleur moment de ma vie. J'ai une très bonne relation avec lui, il me rend visite toutes les deux semaines. »

Elza (97)

Duneroze

.....

« Quand j'étais jeune, j'aimais danser et surtout danser avec mes amis. Une fois, la police a fait irruption dans le club de danse. Je dois encore rire du moment où ma meilleure amie et moi avons essayé de nous échapper. »

Paula (90)

Duneroze

.....

« Un moment heureux dans ma vie a été l'époque où je faisais des manteaux pour dames. J'ai vraiment aimé les réaliser. »

Arthur (83)

Duneroze

« Le jour de mon mariage a été le plus beau moment de ma vie. C'était une journée pleine d'amusement, avec beaucoup de membres de la famille et de la bonne nourriture. »

Fernand (79)

Duneroze

.....

« J'adorais danser. Ma danse favorite était la valse. »

Liliane (86)

Duneroze

.....

« Ici, à la maison de repos, nous apprécions la compagnie les uns des autres. J'aime aussi m'occuper en dessinant, j'adore cela. »

Paula (90)

Duneroze

.....

« A mes 20 ans, j'ai fait la fête toute la nuit pour célébrer la fin de mes études. »

Alex (80)

Le Rossignol

.....

« J'ai beaucoup de chance d'avoir des arrière-petits-enfants. Mon dernier arrière-petit-enfant est né 10 ans après les autres, ce qui a été une belle surprise. »

Elizabeth (83)

Le Rossignol

« La naissance de mon fils a été spéciale pour moi, c'est mon premier et unique enfant. »

Viviane (66)

Le Rossignol

.....

« J'étais si heureuse quand ma fille est née. J'ai toujours voulu un enfant. »

Marcelle (95)

Le Rossignol

.....

« J'ai de bons souvenirs de la naissance de mes enfants. J'ai toujours aimé m'occuper des enfants d'ailleurs j'étais institutrice de maternelle. »

Astrid (83)

Le Rossignol



Le saviez-vous...

« J'étais toujours heureuse quand je pouvais tricoter. Je faisais du tricot sur le chemin du travail, de Waterloo à Bruxelles. »

Nelly (95)

Le Rossignol

.....

« Je garde de bons souvenirs des repas en famille, moments où nous étions tous ensemble. »

Daniel (71)

Le Rossignol

.....

« La nature me rend heureux, le fait d'être dehors. »

Arlette (85)

Le Rossignol

« Quand mes enfants avaient de bonnes notes à l'école, j'étais très heureux et fier. »

André (92)

Le Rossignol

.....

« Mon plus grand souvenir est la naissance de mon premier enfant. »

Georgette (97)

Le Rossignol

.....

« J'étais tellement heureuse lorsque j'ai obtenu mon diplôme parce qu'après cela je pouvais faire le travail que je voulais. »

Anne-Marie (94)

Le Rossignol

.....

« Mes plus beaux souvenirs sont ceux de l'époque où je travaillais comme ouvrier du cuir. »

Renée (97)

Le Rossignol

.....

« Voir ma fille de 18 mois grandir me rend heureuse. Et mon mari aussi, bien sûr. »

Giulia (29)

membre du personnel Le Rossignol

« Je suis heureux quand les gens que j'aime le sont aussi. »

Kevin (28)

membre du personnel Le Rossignol

.....

« Cela me rend heureux lorsque les résidents sont satisfaits de nos soins et nous remercient sincèrement. »

Selva (36)

membre du personnel Le Rossignol

.....

« Mes enfants et mon mari me rendent heureuse. »

Brigitte (49)

membre du personnel Le Rossignol

.....

« Ma fille me rend heureux. Les animaux contribuent aussi à mon bonheur. »

Francine (55)

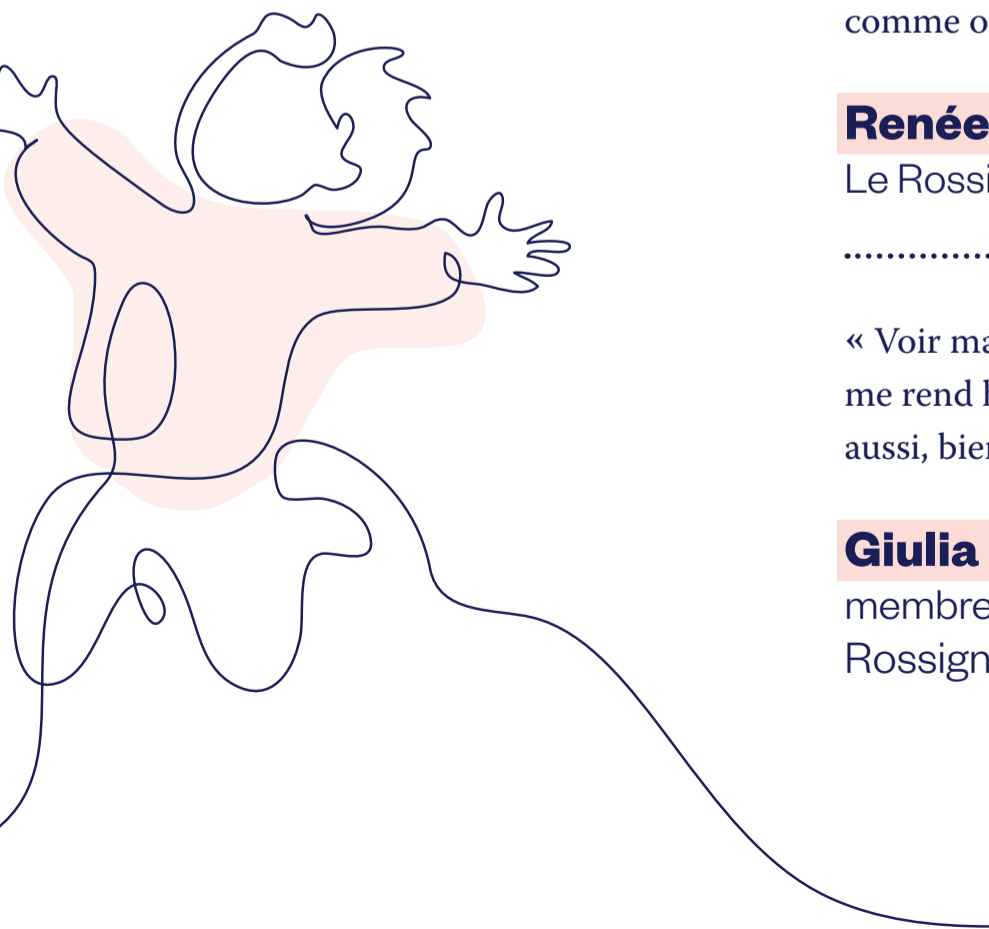
membre du personnel Le Rossignol

.....

« Ma famille, mes amis et mon travail font en sorte que je suis heureuse. »

Anne (42)

membre du personnel Le Rossignol



Le saviez-vous...

« Le COVID me fait réaliser d'autant plus combien ma famille et mes amis me sont chers. »

Assétou (42)

membre du personnel Le Rossignol

.....

« J'aime me sentir utile et j'aime aussi passer du temps avec ma famille et mes amis. »

Floriane (25)

membre du personnel Le Rossignol

.....

« Ma famille, mes amis, le soleil et les voyages me rendent heureux. »

Mélissa (29)

membre du personnel Le Rossignol

.....

« L'un de mes plus beaux souvenirs est celui de l'ouverture de mon magasin pour enfants à Oreye en 1963. »

Odette (88)

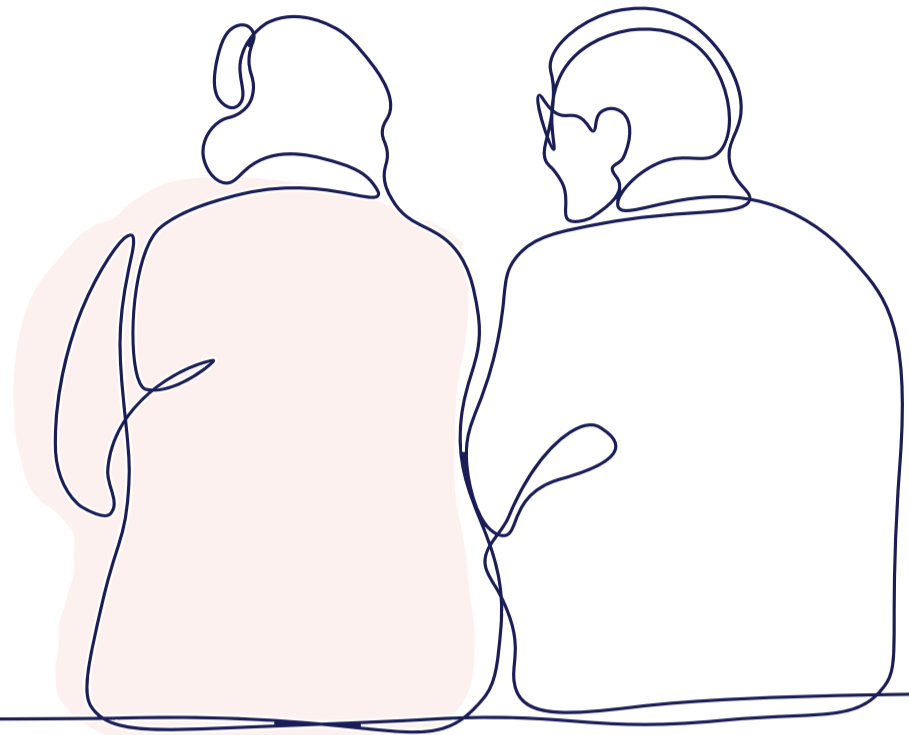
Les Comtes de Méan

.....

« J'ai été veuve très jeune et ma famille et mes amis ont toujours été là pour moi. »

Jeannine (92)

Les Comtes de Méan



« Je suis reconnaissant d'avoir eu l'occasion de partager 70 ans de ma vie avec ma conjointe. »

Roger (95)

Les Comtes de Méan

.....

« Mes plus beaux souvenirs sont ceux du Brésil, où j'ai vécu. Mes enfants y sont nés. Nous y avons beaucoup d'amis qui étaient comme de la famille. »

Anne (87)

bewoner Les Comtes de Méan

.....

« J'ai la chance de pouvoir lire le journal Le Soir tous les matins. J'ai appris à lire le Français avec le journal de mon père, parce que je suis allée dans une école néerlandophone. »

Josette (91)

Les Comtes de Méan

« Le souvenir de ma mère me rend heureux. C'était une femme qui parlait beaucoup ! »

Félicie (94)

Les Comtes de Méan

.....

« Je suis heureuse lorsque j'écoute de la musique! Jadis j'aimais aussi beaucoup aller danser. »

Louise (87)

Les Comtes de Méan

.....

« La nature est ma plus grande source de bonheur : les fleurs, les arbres et les plantes, les animaux, ... Nous avons aussi un grand jardin à la maison où je passais beaucoup de temps. »

Jeanne (90)

Les Comtes de Méan

Le saviez-vous...

« Quand je vois mes enfants, je suis heureuse. »

Josiane (77)

Les Comtes de Méan

.....

« Mon travail me rend heureux car il y a une bonne ambiance entre collègues. »

Gilles (27)

infirmier aux Comtes de Méan

.....

« Pouvoir contribuer au bien-être physique et mental des résidents me donne un bon sentiment. »

Edie (36)

soignante aux
Comtes de Méan

.....

« Les habitants me rendent heureuse. J'aime parler et rire avec eux. »

Micheline (40)

femme de ménage aux
Comtes de Méan

.....

« Les jours ensoleillés me rendent heureux. J'attends aussi avec impatience de pouvoir à nouveau assister à un concert. »

Benoît (51)

ouvrier d'entretien aux
Comtes de Méan

"Je suis heureux quand je suis en bonne compagnie. J'aime aussi me promener en forêt. »

Patrick (46)

agent d'entretien aux
Comtes de Méan

.....

« Si ma famille et mes amis sont heureux, je le suis aussi. »

Laura (32)

responsable administrative et
sociale aux Comtes de Méan

.....

« Prendre un café avec les autres résidents est quelque chose que je peux vraiment apprécier. »

Marie-Louise (97)

bewoner Home Scheut

.....

« Recevoir la visite de mes 3 enfants me rend heureux. Mon meilleur souvenir est mon mariage en 1995 et notre lune de miel en Thaïlande. »

Jacques (66)

Home Scheut

.....

« Je vis pour mes 3 petits-enfants. Mon mariage est sans aucun doute mon meilleur souvenir, tous les invités étaient heureux pour nous. »

Philomène (85)

bewoner Home Scheut

« Mon fils Michel me rend heureux. Il apporte souvent des biscuits et du chocolat. J'ai les meilleurs souvenirs de la période où j'avais 20 ans. J'étais alors barman dans un grand hôtel à Bruxelles et tout le monde me trouvait beau. »

Pietro (82)

Home Scheut

.....

« Les enfants me rendent heureuse ! »

Mitje (89)

Zonnestein

.....

« Mon petit-fils apporte le bonheur dans ma vie. »

José (88)

Zonnestein

.....

« Mon mari et mon fils m'ont rendue très heureuse. »

Yvonne (90)

Zonnestein

Le saviez-vous...

« J'ai été très heureux le jour où je suis revenu d'Angleterre pendant la guerre et que j'ai atteint Bruxelles. On nous avait donné 6 jours pour faire ce que nous voulions. J'ai passé ces 6 jours à la maison. »

Edmond (97)

Zonnestein

« L'époque où les enfants étaient petits était une belle période pour moi. »

Wiske (85)

Zonnestein

« J'ai vraiment aimé aller à la mer avec ma maman. »

Bertje (85)

Zonnestein

« Enfant, je me promenais souvent sous les étoiles avec ma mère à travers les champs pour rejoindre mes grands-parents. J'y repense souvent. »

Simonne (96)

Zonnestein

« J'ai de bons souvenirs de la période où je sortais avec mon mari. Ma mère ne le permettait pas, alors nous nous rencontrions en secret à la foire. »

Mimi (92)

Zonnestein



« Mes animaux me rendaient heureux. J'avais 5 Lévrier Afghans et 1 Bouvier Bernois. »

Marion (78)

Zonnestein

« Je suis heureux quand les enfants sont heureux. En fait, j'ai toujours été content. J'ai de nombreux souvenirs heureux. »

Wiske (97)

Zonnestein

« J'ai adoré être amoureuse! »

Gerarda (90)

Zonnestein

« Ce qui me rend heureuse, c'est mon mari, ma fille, le soleil... Je suis vite heureuse! »

Vanessa

membre du personnel
Zonnestein

« Voir que nos résidents reçoivent de bons soins, cela me rend heureuse. Mon chien m'apporte aussi beaucoup de bonheur. »

Virginie

membre du personnel
Zonnestein

« Mon plus grand bonheur, c'est de passer un week-end à moto avec mes copains. »

Jo

membre du personnel
Zonnestein

« Enfant, mon jour le plus heureux a été celui de ma communion solennelle. Et à l'âge adulte, mes plus beaux moments ont été mon mariage, l'obtention de mon diplôme et la naissance de mes enfants. »

Elza

Zonnestein

La nourriture peut-elle nous rendre (plus) heureux?

Quelle est l'influence de la nourriture sur notre sentiment de bonheur? Nous avons posé la question à Claudia Verhulst, diététicienne à la maison de repos Aquamarijn.

Les personnes qui mangent du chocolat se sentent souvent mieux après. La nourriture peut-elle vraiment nous rendre plus heureux?

« C'est tout à fait vrai. Ce que nous mangeons a un impact sur ce que nous ressentons. Certaines substances présentes dans notre cerveau sont responsables de notre sentiment de bonheur. Certains aliments, comme le chocolat, augmentent l'hormone du bonheur, la sérotonine. Bien qu'au lieu du chocolat, je suggère d'opter pour une alternative plus saine avec des sucres lents, comme une banane. »

Que pouvons-nous manger d'autre pour nous sentir mieux?

« Lorsque vous mangez des produits d'origine animale, comme du poisson, de la viande, des œufs, du fromage et d'autres produits laitiers, la dopamine augmente dans votre cerveau. Ce qui accroît votre sentiment de bonheur et de plaisir. Pour les végétariens, on peut penser aux: avocat, noix, graines et légumineuses. Pour augmenter la sérotonine, l'hormone du bonheur, vous pouvez manger

des glucides complexes, tels que des céréales complètes, du riz brun, des graines de tournesol, des graines de potiron, des graines de sésame et des bananes. Mais en fait, il est particulièrement important de manger aussi varié que possible. C'est en mangeant un peu de tout, que vous vous sentirez le plus heureux. Cependant, si vous évitez un groupe alimentaire particulier, par exemple parce que vous ne pouvez plus le consommer en raison de possibles plaintes relatives à l'âge, un déséquilibre se produira au niveau de certains nutriments, hormones, vitamines et minéraux. Cela peut vous faire vous sentir moins bien dans votre peau. Si cela persiste dans le temps, vous pouvez même commencer à vous sentir démoralisé ou déprimé. Outre une bonne alimentation, suffisamment d'activité physique et un bon réseau social sont également importants afin de se sentir vraiment heureux. »





Comment vous assurez-vous que les habitants d'Aquamarijn consomment suffisamment de tous les groupes alimentaires ?

« Nous proposons un menu aussi varié que possible. Pour les repas de pain, nous fournissons un buffet roulant à table afin que les résidents aient un large choix. Chaque jour, il y a du fromage, du yaourt, du fromage frais, deux sortes de garniture de viande et bien sûr de la confiture, du chocolat, du sirop de poire, etc. Le matin et le soir, nous demandons aux résidents s'ils veulent des fruits. Le panier de fruits reste également là tout au long de la journée, de sorte que toute personne qui en a envie peut manger un fruit supplémentaire. Certains jours, nous servons également du bacon et des œuf. En plus de cette offre, le samedi, il y a des pistolets et/ou des sandwiches et le dimanche, des couques au petit déjeuner. Nous essayons d'offrir le plus de variété possible. Pour les repas chauds également, d'ailleurs. Le cuisinier compose le menu à partir de légumes de saison et de produits aussi variés que possible. De fait,

les personnes plus âgées ont souvent moins de goût. C'est pourquoi notre cuisinier s'assure que la nourriture soit bien assaisonnée. »

Comment tenez-vous compte des difficultés à manger, comme les troubles de la déglutition et les problèmes bucco-dentaires ?

« Nous fournissons entre autres des viandes tendres, afin que les personnes ayant certaines difficultés puissent aussi manger facilement et avec goût. Ou bien nous donnons du poisson, qui est naturellement plus doux. Pour les personnes ayant de réels problèmes de déglutition, nous adaptons la nourriture même d'avantage. Ils peuvent recevoir de la nourriture hachée ou même moulue. Les aliments hachés ont encore une certaine structure, les aliments moulus non. Ce qui est nécessaire est évalué individuellement pour chaque résident. Ici aussi, l'orthophoniste entre parfois en jeu. De plus, il faut bien sûr tenir compte de divers besoins

alimentaires: diabète, maladie coéliqua ou un régime gastro-intestinal, pauvre en graisses ou en sel. Nous faisons un bilan lors de l'admission et transmettons ces informations à la cuisine pour qu'ils soient au courant".

Les personnes âgées ont également un risque accru de malnutrition. Comment cela se fait-il?

« La malnutrition peut être causée par divers facteurs. En raison d'une maladie, d'une infection ou de de la prise de médicaments qui affectent l'appétit. La solitude joue également un rôle: par exemple, certains résidents ont dû manger seuls dans leur chambre pendant un certain temps en raison d'infections au Coronavirus dans leur service. Pour certains, cela s'est traduit par une perte d'appétit. C'est pourquoi notre vision de "manger ensemble" à table dans la salle à manger est une priorité. »

Quel est le lien entre le fait de manger ensemble et notre sentiment de bonheur ?

« On dit que voir la nourriture vous fait manger et il y a une part de vérité dans la dedans. De plus, pendant le dîner, vous avez l'occasion de parler avec les autres résidents et vous vous sentez entouré(e). Cela a un effet positif sur vos sentiments. De plus, nous attachons une grande importance à la sociabilité et à une atmosphère agréable pendant les repas. »

En tant que diététicienne, comment vous assurez-vous que chaque résident d'Aquamarijn mange bien et suffisamment?

« Je viens personnellement voir un résident s'il se présente un problème concernant l'alimentation. Bien qu'il soit en fait de la responsabilité de chaque prestataire de soins au sein de la maison de tenir ceci à l'œil. Une bonne collaboration et communication entre tous les collègues est donc indispensable pour maintenir une politique de nutrition équilibrée. Pendant la « Semaine des diététiciens », du 15 au 21 mars, nous mettrons particulièrement l'accent là-dessus. Tant vis-à-vis des collègues que des résidents. Au cours de cette semaine, nous voulons également faire comprendre aux résidents l'influence du vieillissement sur l'appétit. Et surtout: pourquoi une alimentation saine et variée est tellement importante.





**Des employés
heureux font
des résidents
heureux.**

Comment faire de nos maisons de repos un lieu de travail agréable pour les employés?

Chaque jour, les employés de toutes nos maisons se consacrent aux résidents. Des employés heureux font des résidents heureux. C'est pourquoi Anima a mis en place diverses initiatives afin que tous les collègues se sentent bien dans leur peau.



Anima veut devenir un « Great Place to Work », un lieu de travail formidable. Vous obtenez ce label lorsque vous démontrez que votre organisation ou votre entreprise est vraiment un lieu de travail agréable. La première étape? Effectuer une enquête auprès des employés. Nous voulons ainsi savoir ce que les employés trouvent important. En février 2020, tous les employés d'Anima ont pu participer pour la première fois un tel sondage. En octobre 2021, il sera temps de remplir à nouveau le questionnaire.

QU'EST-CE QUI EST IMPORTANT POUR LES EMPLOYÉS D'ANIMA?

Comment faire en sorte que chacun apprécie son travail et rayonne de joie? Vous ne pouvez y parvenir que si les gens se sentent bien dans leur peau, aiment venir travailler, sont fiers de leur travail, aiment travailler avec leurs collègues et ont un supérieur en qui ils ont confiance à 100%. C'est la base de tout.

Nous avons analysé de manière approfondie les résultats de l'enquête et y avons également associé des actions concrètes. Nous avons sélectionné une soixantaine d'actions à répartir sur toutes nos maisons. La plupart des maisons prévoient des actions qui concernent les piliers du respect et de la camaraderie. Pensez par exemple à la création d'un vrai esprit de famille et d'équipe au travail. Ou encore l'implication des employés dans la prise de décisions. A cause du Corona, tout a été temporairement mis sur pause, mais nous souhaitons maintenant nous remettre en action. Dans les prochaines éditions de ce magazine, nous mettrons en avant quelques actions concrètes!

POURQUOI LE BONHEUR DES EMPLOYÉS EST-IL SI IMPORTANT?

Dans les maisons de repos d'Anima, nous travaillons avec et pour les gens. Ce n'est que lorsque les employés sont heureux que les résidents le sont également. Et c'est notre mission, c'est finalement pour cela nous faisons ce que nous faisons. Corona nous fait prendre encore plus conscience de l'importance de se sentir bien.

TUBE A ESSAI RUGBYMEN D'AFRIQUE DU SUD	SUIVRAIT LA TRACE SOUVERAIN	ÉQUILIBRA TOMBE EN HIVER	NOTE DE MUSIQUE ENGIN DE DÉMOLITION	ORIENT CINÉASTE AMÉRICAIN	POITRINE	COTON DÉCHIREMENT
					VIEILLE MONNAIE DIPLOMATIE	
PLANTE DES MARAIS TRAINEZ LA PATTE				CHARMA		
					CHÂTEAU DE DIANE RESTITUÉ	
RADIN	PAREIL SIGNE DE BEAU TEMPS			IL TIRE DES FLÈCHES 3ÈME PERSONNE		CALE D'USINAGE AMAS
			JEU D'ENFANT TOXIQUES			AMASSER
GRANDE ÉCOLE STIMULEZ		LARCIN SINGE D'AMÉRIQUE		MARQUE LA DURÉE ÉGALE DU JOUR ET DE LA NUIT	SERVICE GAGNANT FLEUVE D'ASIE	
			INVENTA L'AMPOULE TOUT SEUL			
COLOSSAL BRUT					CONJONCTION GONFLEMENTS	
		PAYS D'AMÉRIQUE DU SUD			ATTACHA	
ATTAQUE CÉRÉBRALE	MONNAIE CHINOISE VESTE DE MARIN		DÉTECTIVES ÉQUERRE			
		PIÈCE SANS VALEUR LUMEN, EN ABRÉGÉ			CARTE MÉMOIRE POUR APPAREIL PHOTO	BAVARD
ATTRIBUE RÉCOMPENSÉS				HANTÉ LASSITUDE		
			ANCIENNE RELATION CONSIGNA		CHEF MUSULMAN CÉRÉALE	
DANS REMISE SUR PIED		GRANDE VILLE DU BRÉSIL	ADVERSAIRES ATOME CHARGÉ			EMPESTE
				BONNE CARTE	PIÈCE DE CHARRUE POSSESSIF	
REDEVABLE	AIMÉE DE ZEUS		EXÉCUTAIT			PETIT RUISSEAU

Solution

E	T	N	A	S	S	A	V	N	N	O	C	E
R	U	I	L	A	T	U	A	I	O	S		
P	S	E	V	N	O	S	I	G	U	E		
S	E	I	M	E	N	N	E	N	E			
I	R	M	E	X	E	S	N	M	O	R		
D	E	S	B	O	E	O	U	E	A	V		
S	D	J	S	O	N	O	T	E	C	A		
S	R	S	I	M	I	L	N	Y	U			
Y	U	O	N	O	R	E	P	E	S	E		
E	T	E	O	S	E	N	T	I	L			
N	O	S	I	S	E	Z	E	A	T	I		
C	E	N	O	L	A	V	E	N	A			
A	V	A	R	E	D	I	E	N	T			
L	E	G	A	L	A	R	C	H	E			
B	O	I	T	I	L	L	E	Z				
R	O	S	E	A	U	A	T	I	R			
S	P	R	I	N	G	B	O	K	S			
O	S	E	K	E	P	E						

S	E	S	U	E	E	N	E	N				
E	E	R	C	E	F	O	R	C	E			
E	N				S	C	U	S				
U	N				T	E	N	E				
T	O				T	R	I	C				
S					A	N	S					
E					F	A						
S					S	U	R	S				
S					U	P	A	S				
					E							
R					L	O	I	R				
S					E	P	A	R				
E					S	C	R	O				

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										

Horizontalement

- 1. Culture de carotte
- 2. Napoléon fluctuant - Mal coiffé
- 3. Vit naître La Pompadour (3 mots)
- 4. Victime de moquerie - Fait le latex à Java
- 5. Ressemble à un paquet - Remet à demain
- 6. Quand c'est foutu, il n'y a plus qu'elle - A force de s'accumuler, ces printemps deviennent des hivers
- 7. Terme particulier - Assemblage de points
- 8. L'inconscience de l'être - Interpelle le lecteur - Qui a été bien collé
- 9. Fleur d'éternité - Petit et nouveau
- 10. Sa femme - Soumise à une invasion
- 11. Le premier des douze travaux - Qui ont profité d'un emprunt

Verticalement

- I. Il va dans le sens du courant
- II. Propice au rêve
- III. Il est en soins thérapeutiques - Petit immeuble pas cher
- IV. C'est pas grand chose - Qui a passé du bon temps
- V. Qui sont crues - Petit non dit
- VI. Coccinelle
- VII. Vieux loup la tête en bas - Pièce hors d'usage
- VIII. Disait oui - Cours au fond
- IX. Animation échevelée - Très démonstratif
- X. Pas très réfléchie
- XI. Marque spéciale - Pronom - Réduites à néant