



animagazine

Gelukkig leven in de woonzorgcentra van Anima

Driemaandelijks | oktober - november - december 2022

We zien u graag
gelukkig

VU - Johan Orjins, Zandvoortstraat 27, 2600 Mechelen



4	Themadossier Vriendschap Vriendschappen onder de bewoners en medewerkers
13	Werken bij Anima Operationeel directeur Erwin Lips over zijn visie op ouderenzorg
14	Wist je dat? Bewoners delen bijzondere schoolherinneringen
18	Jouw gezondheid: Wat eten we best in de herfst?
20	Dromen is gezond Wauw! Bewoonster Camille maakt parachutesprong
24	Puzzelpagina





Voorwoord van onze CEO

“Anima zet resoluut in op een verantwoord energieverbruik. Maar ook ons gedrag gaan we moeten aanpassen.”

Beste lezer

We beleven rare tijden.

Het klimaat lijkt wel het noorden kwijt. Deze zomer kreunden we van de hitte terwijl vorig jaar de regen met bakken uit de lucht viel, met grote overstromingen als gevolg. De meest hardnekkige klimaatontkenners moeten nu toch stilaan hun mening bijstellen. Willen we onze kinderen en kleinkinderen nog perspectief bieden, dan gaan we allen onze ecologische voetafdruk moeten verkleinen.

Anima zet resoluut in op een verantwoord energieverbruik. Onze nieuwe gebouwen verbruiken aanzienlijk minder energie dankzij een uitstekende isolatie van dak en buitenmuren, de installatie van efficiënte buitenzonnewering, regenwaterrecuperatie, fotovoltaïsche cellen, ledverlichting en een ventilatiesysteem met warmterecuperatie.

Maar ook ons gedrag gaan we moeten aanpassen, en daar is nog werk aan de winkel. Kunnen we geen extra laagje aantrekken en de verwarming een graadje lager zetten? Doven we consequent de verlichting waar dat kan? Is die verplaatsing wel echt nodig en zo ja, kunnen we dan niet carpoolen, het openbaar vervoer gebruiken of te voet of met de fiets komen? Beschouw dit als een warme oproep om allen onze verantwoordelijkheid op te nemen.

De oorlog in Oekraïne, de naweeën van de lockdowns en de groeispurt post-corona hebben een ongeziene ontwrichting van vraag en aanbod ontketend met inflatiecijfers die we in geen decennia meer gezien hebben. We vallen ten prooi aan ongebreidelde kostenstijgingen gevoed door onder andere een verdubbeling van onze energiekosten, een loonindexering van meer dan 10% en zo mogelijk nog sportievere kostenstijgingen van onze voedingswaren en overige werkingskosten, dit alles in nauwelijks 1 jaar tijd. We zagen ons genoodzaakt om

de ligdagprijzen tussentijds te indexeren om de fel gestegen kosten enigszins te compenseren. We hopen samen met u dat de situatie snel normaliseert en we in stabielere vaarwater terechtkomen.

Dit herfstnummer staat in het teken van de vriendschap. Mensen zijn van nature kuddedieren die vroeger zonder elkaar niet konden overleven. Door in groepsverband veiligheid te zoeken werden we sterker dan onze vijanden. We vinden het fijn om bij een groep te horen en de angst om buiten de groep te vallen kan eng aanvoelen. Daarom bouwen we graag vriendschappen uit, liefst met mensen die wat op ons lijken. Bij een vriendschap hoort ook het engagement dat je elkaar regelmatig ziet, vertrouwt, steunt, troost en helpt.

Ik wens u alvast veel plezier met het lezen van dit nummer. Wie weet vindt u er tips voor een nieuwe vriendschap!

Johan Crijns
CEO



WAAROM IS VRIENDSCHAP ZO GOED VOOR ONZE GEZONDHEID?

Onze vrienden zijn belangrijker voor ons dan u misschien zou denken. Zo zorgen ze ervoor dat we beter slapen, minder stress hebben en zelfs langer leven. Dat heeft de wetenschap onderzocht.

VRIENDSCHAPPEN ZIJN GOED VOOR UW ALGEMENE GEZONDHEID

De impact van vriendschap op je gezondheid zou zelfs groter zijn dan die van gezonde voeding en beweging. Amerikaanse onderzoekers volgden 267 jongens decennialang op. Wat ontdekten ze? Dat jongens met een goed sociaal netwerk op 6-jarige leeftijd dertig jaar later een lager gewicht en een gezondere bloeddruk hadden.



DANKZIJ ONZE VRIENDEN LEVEN WE LANGER

Uit een 10-jarige Australische studie blijkt dat mensen met een stabiele vriendengroep tot 22 procent langer leven. En onderzoek aan de universiteit van Harvard wees uit dat vrienden die binnen een straal van 1 km van elkaar wonen hun geluksgevoel aan elkaar kunnen doorgeven. Reden te meer om vrienden te maken in het woonzorgcentrum dus!

WIE VEEL VRIENDEN HEEFT, IS MINDER VAAK VERKOUDEN

Raar maar waar. Vriendschap is namelijk goed voor uw immuunsysteem. Als u zich eenzaam voelt, bent u vlugger ziek. Ook interessant om te weten: als u goede vrienden hebt, maakt u meer antilichamen aan wanneer u gevaccineerd wordt. Wie eenzaam is, maakt dan weer minder antilichamen aan. Het is nog niet onderzocht of dat ook geldt voor covid-vaccins, al vindt professor arbeidsgeneeskunde Lode Godderis (KULeuven) dat warme contacten met vrienden een vaccin misschien iets werkzamer kunnen maken.

VRIENDSCHAPPEN BESCHERMEN ONS TEGEN STRESS

Dit kwam naar voren uit een labo-onderzoek. De proefpersonen kregen een stresserende opdracht: ze moesten 6 minuten spreken voor een jury over de voor- en nadelen van euthanasie. De eerste groep proefpersonen werd ondersteund door een onbekende en de andere door een vriend. Wat bleek? Wie ondersteund werd door een vriend had minder stress tijdens de opdracht.

ONZE VRIENDEN ZORGEN ERVOOR DAT WE BETER SLAPEN

Een opvallende vaststelling: we slapen minder goed tijdens de verschillende coronagolven. Niet toevallig hadden we in die periode minder contact met vrienden dan voordien. Maar hoe komt het dan dat we beter slapen als we onze vrienden wél veel zien? In het gezelschap van vrienden maken we het hormoon oxytocine aan en dat hormoon werkt angst- en stressverlagend. Mensen die niet of minder gestresseerd zijn, slapen ook beter.

CHECKLIST



15 kenmerken van een goede vriend(in)

Wat telt voor u?

Wat vindt u belangrijk in een vriend(in)?

Vink hieronder aan wat voor u de 3 belangrijkste eigenschappen zijn.

Hij of zij...

- ... neemt u zoals u bent
- ... is er ook op de moeilijke momenten
- ... maakt tijd voor u, ook al is het druk
- ... verrast u op uw verjaardag met een attentie
- ... luistert écht naar u
- ... helpt u als u ziek bent
- ... laat u dikwijls eens lachen
- ... belt u regelmatig op om te horen hoe het gaat
- ... komt wekelijks op bezoek
- ... stimuleert u om nieuwe dingen uit te proberen
- ... is geïnteresseerd in uw leven
- ... is altijd eerlijk tegen u
- ... begrijpt u zonder veel woorden
- ... geeft u geregeld een complimentje
- ... staat dag en nacht voor u klaar



BEROEMDE VRIENDSCHAPPEN

PRINS WILLIAM EN KATE MIDDLETON: VAN VRIENDEN NAAR MAN EN VROUW

Het verhaal van prins William en Kate Middleton begon in 2001 aan de universiteit van St. Andrews in Schotland. De twee studeerden er allebei kunstgeschiedenis, al schakelde William later over naar Geografie.

Kate viel William al vlug op. Hij zag haar regelmatig in de gangen of op weg naar de les. “Toen ik Kate voor het eerst ontmoette, wist ik dat ze iets heel bijzonders had.”

In juni 2005 studeerden ze samen af. Ondertussen zijn ze man en vrouw en hebben ze 3 kinderen samen.

GASTON EN LEO: EEN ICONISCH KOMISCH DUO

Wijlen Gaston Berghmans en Leo Martin vormden 20 jaar een komisch duo tussen 1972 en 1992. Een half jaar later overleed Leo aan de gevolgen van longkanker en kwam er een einde aan hun succesverhaal. Gaston stierf in 2016 op 90-jarige leeftijd in een woonzorgcentrum in Schoten.



Vriendschappen tussen bewoners

Regelmatig ontstaan er mooie vriendschappen tussen bewoners.
Sommigen kenden elkaar zelfs al van vroeger en kwamen samen naar het woonzorgcentrum.
Lees hier hun verhalen.



Fotoarchief: Lily & Marleen

“We hebben samen jaren voor de klas gestaan en zijn vriendinnen voor het leven”

Mary en Lily wonen op de afdeling Algarve en Andalusie van woonzorgcentrum Zonnestein. Ze leerden elkaar kennen toen ze allebei onderwijzeres waren in het Lyceum op de Veemarkt in Mechelen.

Mary: “We stonden toen beiden in het eerste leerjaar. Het klikte al heel snel tussen ons en we gingen ook regelmatig samen op stap met beide klassen, bijvoorbeeld naar de Kruidtuin in Mechelen.”

WAT DEDEN JULLIE HET LIEFSTE SAMEN?

Mary: “Samen op reis gaan en op stap gaan. Onze partners deden dit niet graag. We gingen samen naar de zee en dan kwamen onze echtgenoten ons oppikken en hadden ze voor ons gekookt. Maar samen hebben we ook veel georganiseerde reizen gedaan zoals naar Rome, Israël, ...”

Lily: “In Israël had ik iets voor. Ik was op een ezel gaan zitten en dacht dat dit was om een mooie foto van mij te nemen. Maar toen ik wilde afstappen mocht dit niet en moest ik betalen. Ik heb dan heel hard naar Mary moeten roepen zodat zij me uit de nood

kon helpen en de schuld kon betalen.”

Mary: “En ik ben meermaals haar redder in nood moeten zijn. In de Rode Zee sloeg Lily in paniek omdat ze niet kon zwemmen en ze dacht dat ze ging verdrinken. Daar kunnen we jaren later nog om lachen. We hebben samen veel lol gehad op onze reizen.”

Lily: “Naast reizen gingen we ook samen op stap, bijvoorbeeld naar Open boek in het theater in Mechelen. Daar werden dan vaak boeken of kunstwerken besproken. Dit deden onze mannen ook niet graag.”

WAT VINDEN JULLIE ZO BIJZONDER AAN JULLIE VRIENDSCHAP?

Lily: “Dat Mary me neemt zoals ik ben, ook al ben ik soms lastig. En dat we zo goed kunnen lachen samen.”

Mary: “Ik vind het bijzonder dat we nog steeds bij elkaar kunnen zijn. Ik ben in Zonnestein komen wonen op aanraden van Lily omdat zij hier erg tevreden was. Lily was ook altijd heel zorgzaam, ook voor mijn eigen moeder. Mijn moeder was echt zot van Lily.”

HOE VAAK ZIEN JULLIE ELKAAR HIER IN ZONNESTEIN?

Lily: “We gaan regelmatig een cavaatje drinken samen in het Grand Café of lekker buurten op

elkaars kamers. ‘s Middags eten we ook aan dezelfde tafel en we nemen samen deel aan activiteiten, zoals de krantenbabbel, een ijsje eten, een wandeling maken, ... Kortom: we zien elkaar hier meermaals per dag.”

“We begonnen te praten en het klikte gewoon”

Marie-Louise en Nadine ontmoetten elkaar tijdens een tekenworkshop in woonzorgcentrum Les 3 Arbres.

Marie-Louise: “Toen ik Nadine voor het eerst zag, sprak haar vriendelijk gezicht me meteen aan. We begonnen te praten en het klikte gewoon.”

WAT BEWONDEREN JULLIE IN ELKAAR?

Nadine: “Ik heb veel vertrouwen in Marie-Louise, ik kan haar alles vertellen en weet dat ze nooit iets zal doorvertellen. Door de ziekte van Parkinson heb ik vaak moeite met activiteiten bij de ergo en voel ik me soms beperkt. Dat gevoel duurt echter nooit lang, want Marie-Louise is er altijd om me te helpen en aan te moedigen.”

Marie-Louise: “Ik waardeer Nadines vriendelijkheid, haar zachtmoedigheid, haar discretie en haar moed. Wat er ook gebeurt, ze blijft altijd glimlachen. Er komt



Bewoners, Atrium



Mevrouw van Bilzen, Van Vaeck & Caprasse

ook nooit een slecht woord uit haar mond. Daarnaast delen we alles: van onze persoonlijke geheimen tot de filet américain bij het eten en de vele lachsalvo's. Zij is het water en ik het vuur, we vullen elkaar perfect aan."

ANNA (KRISTALLIJN)

"Ik kende niemand toen ik aankwam in het woonzorgcentrum. Ik heb de andere dames echter snel leren kennen omdat ze aan dezelfde tafel zaten tijdens de eetmomenten. Dit is de ideale plaats om mensen te leren kennen, je maakt al snel een praatje wanneer je aan iemand vraagt om het water of de suiker door te geven. Hierdoor raakte ik bevriend met Magda, Henriette, Josée, Margriet en Makke. Dankzij de activiteiten wordt deze band alleen maar versterkt."

EVELYNE, POETSHULP (COMTES DE MÉAN)

"Het begon allemaal toen Christiane in augustus 2014 in het woonzorgcentrum aankwam en ik haar kamer aan het schoonmaken

was. Wat later zou ik een speciale rol spelen in Christianes leven. Elk jaar kwam de toenmalige school van mijn kinderen in het woonzorgcentrum zingen voor Kerstmis. Mevrouw Eliane, een lerares van de school, bleek de vroegere buurvrouw te zijn van Christiane. Ik werd vanaf dat moment de schakel tussen hen beiden. Christiane gaf me brieven om aan Eliane te geven als ik de kinderen 's ochtends afzette op school en ik bezorgde Christiane het antwoord van Eliane. Op een dag brachten Christiane en ik zelfs een verrassingsbezoek aan Eliane op school. Sinds mijn kinderen niet meer op de school zitten, schrijven ze naar elkaar via de post. Bij elke brief die ze krijgt, vraagt Christiane of ik naar haar kamer wil komen om hem te lezen, want er staat telkens ook iets in voor mij."

NELLY EN LÉON (NEERVELD)

"We hebben elkaar leren kennen in een seniorencafé in Woluwe en verloren elkaar nadien uit het oog. Toen ik naar het woonzorgcentrum

verhuisde, wou Léon me vergezellen. We zijn allebei weduwnaar."

BÉVERLY, MEDEWERKER CAFETARIA (COMTES DE MÉAN)

"In de 7 jaar dat ik in de cafetaria van woonzorgcentrum Comtes de Méan werk, heb ik veel mensen zien komen en gaan. Ik heb er fantastische bewoners en familieleden ontmoet. Het zijn vrienden geworden die ik elke dag zie en met wie ik samen lach en huil. Ik ben mooie vriendschappen rijker dankzij mijn werk."

MEVROUW VAN BILZEN (COMTES DE MÉAN)

"Ik ben sinds een tijdje bevriend met mevrouw Van Vaeck en mevrouw Caprasse, onze kamers bevinden zich dicht bij elkaar. Ikzelf kwam een paar maanden geleden naar het woonzorgcentrum en ben blij dat ik zulke goede vriendinnen



Bewoners, Home Scheut



Bewoners, Kruyenbergh

gevonden heb. We zien elkaar om samen naar de maaltijden te gaan, om te gaan wandelen, om deel te nemen aan de activiteiten, tijdens verjaardagen, ... Ik beschouw mijn vriendinnen als zussen. Als het met één van ons niet goed gaat, maken de anderen zich zorgen.”

ALICE EN MADELEINE (ZEVENBRONNEN) OVER HUN VRIENDSCHAP

Alice: “Als ik Madeleine niet had en mijn twee ogen, dan zag ik geen steek. Ze is de zus die ik nooit heb gehad. Ik ben blij dat ik Madeleine heb gevonden.”

Madeleine: “Oh, zo mooi gezegd! We komen inderdaad goed overeen. We hebben ook wel al eens woorden, maar dat is snel voorbij.”

NOËLLE (VILLA 34)

“Ik woonde hier al een tijdje toen mevrouw P hier toekwam. Ze heeft een sterk karakter en mopperde vaak over zaken die ik erg belachelijk vond. We hadden met andere woorden geen goede

start. Maar beetje bij beetje leerden we elkaar beter kennen en kwamen we samen in het restaurant om over vanalles en nog wat te praten. Momenteel ligt ze al een paar dagen in het ziekenhuis en ik mis haar. Ik hoop dat ze snel terugkomt.”

HUGUETTE EN MARIE- THÉRÈSE (ST JAMES)

“Wij kennen elkaar al een jaar en brengen veel tijd samen door. Onze ontmoeting was als een vriendschappelijke liefde op het eerste gezicht. We lachen vaak samen. Soms verzinnen we verhaaltjes voor de anderen en sommigen geloven wat we vertellen.”

MEVROUW CHARUE EN MENEER DELBEKE (NEERVELD)

“Onze kamers liggen recht tegenover elkaar op de derde verdieping. Ik zit in een rolstoel en in het begin reed hij me naar het restaurant op het gelijkvloers. Daarna gingen we samen naar het schilderatelier en sindsdien zijn we onafscheidelijk.”

MEVROUW VANMESSEM EN MEVROUW VLOEBERGH (NEERVELD)

“Wij zitten aan dezelfde tafel. Ik ben slechtziend en zij helpt me altijd. We zijn echte vriendinnen geworden.”

ANDRÉ EN ANDRÉ (KRUYENBERG)

“Wij hebben elkaar leren kennen in woonzorgcentrum Kruyenbergh. We woonden allebei op de eerste verdieping. Mijn vrouw was nog niet lang overleden toen ik al denkend met mijn hoofd tegen de stijl van de badkamer stond. André vond dit een raar zicht en riep: “Hey, wat staat gij daar te doen.” En zo is de vriendschap tussen ons ontstaan. We vullen elkaar goed aan. Ik heb momenteel meer zorg nodig na een ongeval, maar André komt nog elke dag op bezoek om te zien hoe het gaat.”

Vriendschappen tussen personeelsleden



Personeel, Home scheut



Jennifer, Noémi en Amale



Personeel, Atrium

Mieke en Paula, kinesisten in Zevenbronnen. Mieke was de getuige op Paula's huwelijk.

Carol en Mandy uit het ergo- en animatieteam van Zevenbronnen. De twee zijn zelfs meter van elkaars kind.

Sabine (hoofd bewonerszorg) en Mieke (administratie) zijn buurvrouwen en vriendinnen en werken nu al enkele jaren samen in Zevenbronnen.

Jennifer, Noémi en Amale raakten bevriend in 2016 in woonzorgcentrum St James. Ze spreken regelmatig af om te gaan eten, winkelen, wandelen of gewoon een kopje koffie te drinken. Begin dit jaar zijn ze met z'n drieën naar Griekenland geweest.

Sara en Daisy startten 15 jaar geleden als animators in woonzorgcentrum De Toekomst. Na 3 jaar werd Sara centrumleidster van het Lokaal Dienstencentrum. "Doordat Sara's bureau in het gebouw is, bleven

we met elkaar verweven. Beiden proberen we, ieder op haar domein, zoveel mogelijk tegemoet te komen aan de noden van de bewoners en de buurt, en proberen we hen ook samen te brengen. We hebben al leuke momenten samen mogen beleven, zoals muzikale optredens, workshops, uitstappen, Aalst carnaval, ... Maar ook op minder fijne momenten zijn we er voor elkaar. Heel onze carrière staan we al zij aan zij, soms vanop een afstand, soms heel dichtbij, maar van één ding zijn we zeker: we zijn er voor elkaar!"

ERWIN LIPS

**Operationeel directeur
van Anima Vlaanderen,
over zijn visie
op ouderenzorg.**



“Het is bewonderenswaardig om elke dag te morgen werken met zo veel mensen die passie hebben voor de zorg. Die het onze bewoners elke dag naar hun zin proberen te maken, goede zorg geven, lekker eten maken, de kamers schoonmaken, ... Door regelmatig met zoveel mogelijk collega's te spreken in onze huizen hoop ik erachter te komen wat er speelt en leeft op de werkvloer.

Maar ik heb ook mijn angsten naar de toekomst toe. Regelmatig stel ik mezelf de volgende vragen:
Is er nog wel voldoende jeugd die in de zorg wil stappen?
Hoe staat het er met de zorg voor over een tiental jaar?
Hoe kunnen we zorgen dat degenen die nu in de zorg werken er ook

blijven werken?

Wat kunnen we verder nog doen om een goede prijs/kwaliteit te blijven behouden?

Allemaal vragen waar we nu de antwoorden nog niet op weten, maar waar we wel mee bezig moeten zijn. Het gaat hier over een visie en dat is iets wat je niet van de ene op de andere dag hebt of maakt. We moeten hier allemaal over na gaan denken, want het gaat niet alleen over de toekomst van onze residenten, maar ook over onze toekomst. Hoe zal het woonzorgcentrum van de toekomst eruitzien? Want de toekomst lijkt ver, maar eigenlijk is de toekomst morgen al. Ik blijf me inzetten om te voelen en proeven wat er op de werkvloer speelt, om te weten wat het verschil

kan maken en hoe we kunnen bouwen aan het woonzorgcentrum van de toekomst, en daarvoor hebben we jullie allemaal nodig. Dit is niet iets wat één persoon kan doen, dit doen we als TEAM.”

**Benieuwd wat volgens
Erwin de pluspunten
zijn van Anima's
woonzorgcentra in
Vlaanderen?
Scan dan deze QR-code en
lees het artikel**





JULLIE LEUKSTE ANEKDOTES ROND 1 SEPTEMBER

De eerste schooldag was telkens weer een spannend moment. Velen hebben hier dan ook nog zeer levendige herinneringen aan. We laten enkele bewoners aan het woord!

“In ons laatste jaar, we waren ongeveer 17-18 jaar, organiseerden we een fuif. Het was zeer plezant maar na afloop kregen mijn ouders een brief in de bus van de school... Ze hadden vernomen van de fuif en dat hier zowel bier als meisjes aanwezig waren, hoe schandalig.”
Leo (Aquamarijn)

“Ik was ongeveer 8-9 jaar en had voor mijn eerste schooldag een nieuwe (en dure) lederen boekentas gekregen. Toen ik over de brug naar huis wandelde, vond ik het grappig om mijn boekentas over de reling te

zwieren en te roepen: "hij valt toch niet!" Even later was ik hem kwijt... Moeder was héél boos en ik heb een uur in de kelder op mijn knieën moeten zitten.”

Joanna (Aquamarijn)

“Toen ik 6 jaar was en op mijn eerste schooldag naar school ging, droeg ik een korset met jarretellen onder mijn kleding. Blijkbaar stond ik op de eerste schooldag superfier op het podium met mijn rokje naar omhoog om het aan iedereen te laten zien.”

Joanna (Aquamarijn)

“De dag voor de eerste schooldag legde ik mijn schort, mijn boekentas, de inktpot en de pennenhouder klaar. Ik was altijd blij om terug naar school te gaan, vooral voor het handwerk.”

Nadine (Les 3 Arbres)

“In mijn tijd was de school niet gemengd: jongens en meisjes zaten apart. Op de eerste schooldag heb ik het grootste deel van de dag gehuild omdat ik niet gescheiden wilde worden van mijn tweelingzus. Uiteindelijk ging ik wel graag, ik vond school heel leuk.”

Michel (Les 3 Arbres)

“Ik ging vroeger met de trein naar school. Vriendschappen ontstonden al op het perron. Wat ik het leukste vond aan school was sporten: turnen, volleybal, basketbal, ... Maar mijn voorkeur ging uit naar voetbal, dat speelde ik heel vaak.”

Robert (Les 3 Arbres)

“Ik ging naar school in Munsterbilzen. Wanneer de school begon, was er altijd kermis waar ik na school met vrienden en mijn grote zus naartoe ging. Mijn mama had een café, waardoor ik altijd kermisgeld van de klanten kreeg. Met dat kermisgeld ging ik samen met de meisjes in de rups.”

Albert (Kristallijn)

“Ik ging altijd te voet met mijn oudere zus naar school. Ik herinner me nog goed dat er tijdens de eerste schooldag altijd een kennismakingsgesprek plaatsvond. Tijdens de schooluren keek ik vooral uit naar de speeltijd. Dan ging ik samen met de andere kinderen in het speeltuintje spelen.”

Virginie (Kristallijn)



“Ik ging vroeger naar de nonnenschool. Ik weet nog goed dat ik de eerste dag van de speelplaats was gelopen, omdat mijn mama aan de poort stond. De zusters waren toen heel kwaad op mij. We mochten ook niet eten tijdens de lessen, maar ik had een ander meisje iets zien eten, dus besloot ik om een appelsien te eten tijdens de les. Ik moest hem afgeven aan de zuster, waarop ik zei dat dat niet meer zou lukken omdat hij al op was. Toen moest iedereen lachen, behalve de zuster.”

Marie-Jose (Kristallijn)

“In de kleuterklas zat ik samen met heel veel kinderen. De juf van toen had thuis zelf veel kinderen voor wie ze moest zorgen. Hierdoor viel de juf altijd in slaap in de klas. In het lager onderwijs moest ik voordat ik naar school ging altijd de kousen wassen. In die tijd was er nog een pomp waar je water moest gaan halen. Dus wanneer ik terug naar huis ging moest ik altijd eerst nog water gaan halen. Ik moest ook vaak kousen breien en dan keek ik toe hoe de andere kinderen aan het knikkeren waren.”

Alice (Kristallijn)



“Ik weet nog dat ik altijd te voet naar school moest. Dat was een heel eind wandelen. Na lang zagen kreeg ik van mijn ouders klompen. Ik wou deze heel graag omdat iedereen hierop liep in die tijd. Voordat de school begon, moesten we altijd naar de mis. Wanneer de mis gedaan was, moest ik snel naar school lopen om op tijd te zijn. Als je niet op tijd was, kreeg je slaag van de zuster. Door al dat lopen had ik blaren en bloed aan mijn voeten van de nieuwe klompen.”

Makke (Kristallijn)

“Ik vond het fijn om met een nieuw boekentasje naar school te mogen. De mijne was vurig rood en ik was er heel trots op, want in die tijd was dat een hippe kleur. Ik moest ook zolang mogelijk met dat boekentasje proberen te doen, want we waren met drie thuis.”

Hilde (Zevenbronnen)

“Mijn school lag op 1 km van huis en ik ging iedere dag te voet. Als het regende, stond de juf klaar met een

emmer water om de voeten af te kuisen.”

Madeleine (Zevenbronnen)

“Als dochter van artiesten, was mijn opvoeding niet klassiek. Ik zag het begin van het schooljaar als een parallel leven, compleet tegenovergesteld aan het leven thuis. Ik had een hekel aan orde, gehoorzaamheid en stiptheid. De katholieke school lag aan de overkant van waar ik woonde. Na een vakantie van twee maanden vond ik het lastig om terug naar school te moeten. Ik deed alsof ik ziek was en kon zo het begin van het schooljaar ontlopen.”

Mevrouw Denys (Arcade)

“Mijn ouders hadden veel werk en niet voldoende personeel dus daarom hielden ze me thuis na de lagere school. Toen ik trouwde en mijn eerste kind verwachtte, vond ik het belangrijk dat mijn kinderen wél naar school zouden gaan.”

Mevrouw Wallet (Arcade)

“In 1945 was ik 6 jaar en mocht ik naar het eerste leerjaar. Ik hield de hand van mijn mama vast en was een beetje zenuwachtig. Toen de bel ging, moesten we in de rij gaan staan op volgorde van grootte. En om 10u was het speeltijd en kregen we een lepel levertraan.”

Mevrouw Lambrechts (Arcade)

“Ik heb fijne herinneringen aan de eerste schooldag. Ik was blij om mijn klasgenootjes terug te zien op 1 september. Later werd ik lerares godsdienst in het lager onderwijs. Ik zei altijd tegen de kinderen: “Ik ben jullie grote vriendin. Je moet wel naar mij luisteren, maar als er iets is, mag je het altijd komen zeggen alsof ik jullie grote, oudere vriendin ben.”

Suzanne (Zevenbronnen)

“Ik hield er niet van om terug naar school te gaan op 1 september. Ik zat altijd in de top 3 van de klas, maar desondanks had ik altijd heimwee naar de vakantie.”

Claire (Villa 34)



“Toen ik begon als lerares was het begin van het schooljaar altijd stresserend. Maar in de loop van de jaren werd het een routine voor me.”

Anne (Villa 34)

“Het begin van het schooljaar vond ik echt niet leuk. Het was heel lastig voor mij om terug naar school te moeten na een toffe vakantie.”

Bettine (Villa 34)

“Ik ging als kleuter met kousen tot aan de knieën en een zwarte schort naar school. De eerste schooldag bracht mijn tante me.”

Pascalina (De Toekomst)

“De mooiste tijd van mijn leven was m’n kindertijd. Ik ging naar een klein schooltje met weinig kinderen. Ik heb er superveel plezier gehad. Ik herinner me nog hoe onze juf op de hoek van de straat stond te flirten met een soldaat vlak na de oorlog.”

Raffaella (De Toekomst)

“De school was in onze straat en we kregen les van een kleine, dikke gezellige non. We schreven op een

lei en daaraan was een koordje verbonden met een krijtje aan, zodat het krijtje niet kon vallen.”

Annie (De Toekomst)

“Sommigen vonden het tof om terug naar school te gaan na al het harde werk op het land en het helpen thuis. Anderen zijn dan weer minder positief over het einde van de vrijheid en de strenge nonnen.

De schooldagen waren helemaal anders dan nu. ’s Morgens vroeg moest je bijvoorbeeld eerst bidden/ naar de kapel gaan en ook op zaterdagmorgen kreeg je les. Vaak ging men maar tot 14 jaar naar school. Verder studeren was voor de zeer slimme kinderen.”

Bewoners Duneroze

“Ik ging niet graag naar school en was niet altijd een goede leerling. Mijn moeder zei altijd tegen me: “Als je niet studeert, ga je naar knopenfabriek!” Het enige goede aan terug naar school gaan, was het weerzien met mijn vrienden.”

Mevrouw Vanderpelen (St James)

“Ik hield van school en ben zelf ook lerares geworden. Aan het begin van het schooljaar kreeg ik soms nieuwe spullen en en moesten we de inkt klaarmaken. We moesten de inkt uit de flessen zuigen met een rietje om het over te brengen in onze inktpotjes. Soms hadden we zelfs inkt in onze mond!”

Mevrouw Desmedt (St James)

“Mijn eerste schooldag in de kleuterklas staat nog altijd in mijn geheugen gegrift. Een meisje van op school had toen mijn appelsien afgenomen en opgegeten.”

Lucienne (Zonnesteen)

“De eerste schooldag op de jongensschool moesten we in de rij gaan staan. Een klasgenoot deed een handenstand in de rij en viel met zijn voeten tegen mijn gezicht. Mijn eerste schooldag begon dus met een ongeluk.”

Armand (Zonnesteen)

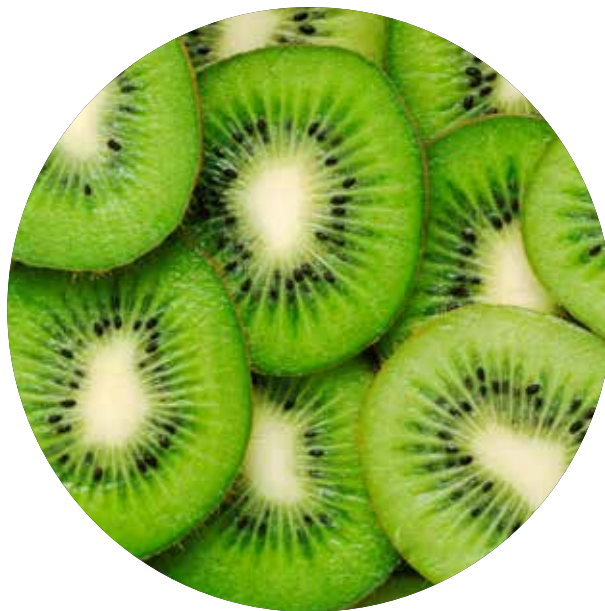
Hoe kan voedsel ons helpen om winterziektes te voorkomen?

Aurore Meler, de diëtiste van woonzorgcentrum Comtes de Méan vertelt welke vitamines en mineralen je sterker maken en welk voedsel je best eet.



Vitamine D

Vitamine D speelt een essentiële rol in ons immuunsysteem en wordt door de huid aangemaakt onder invloed van de UVB-stralen van de zon. Daarom is het belangrijk om elke dag 20 minuten zonlicht te krijgen. In de herfst- en wintermaanden is een supplement aanbevolen. Je vindt vitamine D ook in vette vis, levertraan, eieren, ...



Vitamine C

Vitamine C is van cruciaal belang in de wintermaanden. Deze vitamine zit in citrusvruchten, kiwi's, rode vruchten, paprika, ... Het wordt aangeraden om deze vruchten en groenten rauw te eten, omdat ze gevoelig zijn voor de warmte.



Magnesium

Magnesium versterkt ons immuunsysteem. Eet daarom tijdens de koudere maanden oliehoudende vruchten (vooral amandelen), bananen, cacao, volkoren granen, sardienen en drink magnesiumrijk water zoals Hépar.



Zink

Ook zink zorgt voor een goede werking van het immuunsysteem. Je vindt het terug in schaaldieren, kalfslever, pompoenpitten, linzen, eigeel en champignons.



Omega 3

Omega 3 heeft een ontstekingsremmende werking. Er zijn twee bronnen van omega 3-vetzuren. De ene is van dierlijke oorsprong, namelijk vette vis (zalm, ansjovis, sardienen, makreel, haring, ...) en de andere is plantaardig (walnoten, lijnzaad, hennepzaad, ... en de oliën die daaruit worden gewonnen: walnootolie, lijnzaadolie, hennepzaadolie, ...).



Probiotica

Darmmicrobiotica beschermen ons lichaam tegen infecties. Daarom raden we aan om voldoende probiotica (= goede bacteriën) te eten, zoals yoghurt en zuurkool. Voor de optimale werking van deze goede bacteriën zijn zogenaamde prebiotica essentieel. Dit zijn vezels die voorkomen in fruit en groenten en in volkoren graanproducten.

TIP! In koudere maanden is het belangrijk om voldoende water te blijven drinken!

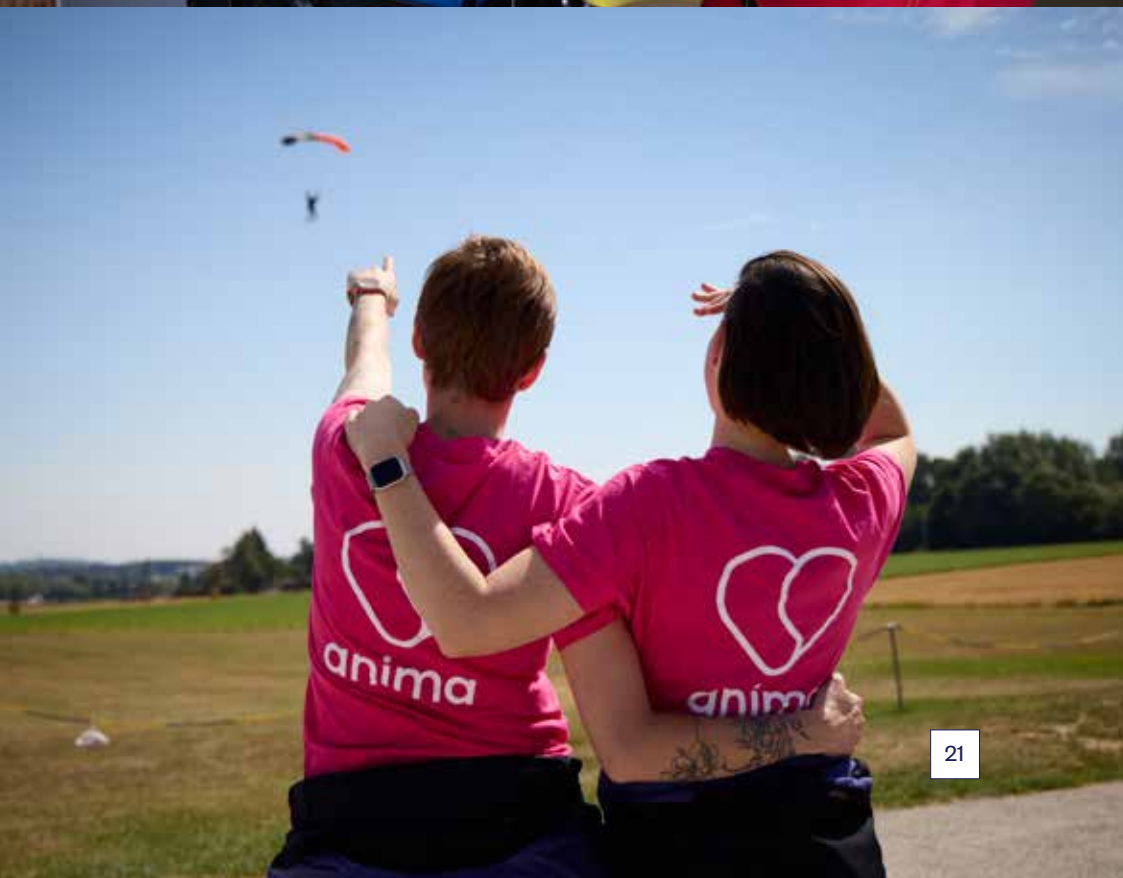
Dromen is gezond

BEWOONSTER CAMILLE (80) MAAKT UNIEKE PARACHUTESPRONG



De droom van Camille Ragon (80) uit woonzorgcentrum Alegria in Anderlecht werd afgelopen zomer werkelijkheid. Ze maakte een parachutesprong in de paraclub van Namen.

Ik deed dit voor mijn zoon



WAAROM DROOMDE U ERVAN OM EEN PARACHUTESPRONG TE MAKEN?

“We moeten onze dromen waarmaken zolang we dat nog kunnen en voor we er niet meer zijn. Ik maakte de sprong in het bijzonder voor mijn zoon die vroeger aan parachutespringen deed. 20 jaar geleden kreeg hij een arbeidsongeval waardoor hij invalide werd. Ik wil hem graag de beelden laten zien van mijn sprong.”

Familie en vrienden waren ook van de partij als toeschouwer. De dochter van Camille, Veronique Van Der Cruys, vertelt dat haar moeder altijd het avontuur opzoekt. “Ze is een waaghals. Ik zou het niet doen, maar zij heeft er zin in.”

Ook de beste vriend van Camille, Guy Spelier, was aanwezig en is onder de indruk. “Ze doet wat ik nooit zou durven doen. En dat op haar leeftijd, ik vind het fantastisch.”

Na haar sprong is Camille erg enthousiast over deze unieke ervaring. “Het is zeer goed verlopen. Het is best indrukwekkend wanneer je uit het vliegtuig springt, maar eens je in de lucht bent... Ik kan het moeilijk omschrijven, maar het is geweldig. Mijn zoon is altijd al trots op z'n mama, maar nu zal hij nog net iets trotser zijn.”



Waar droomt u van?

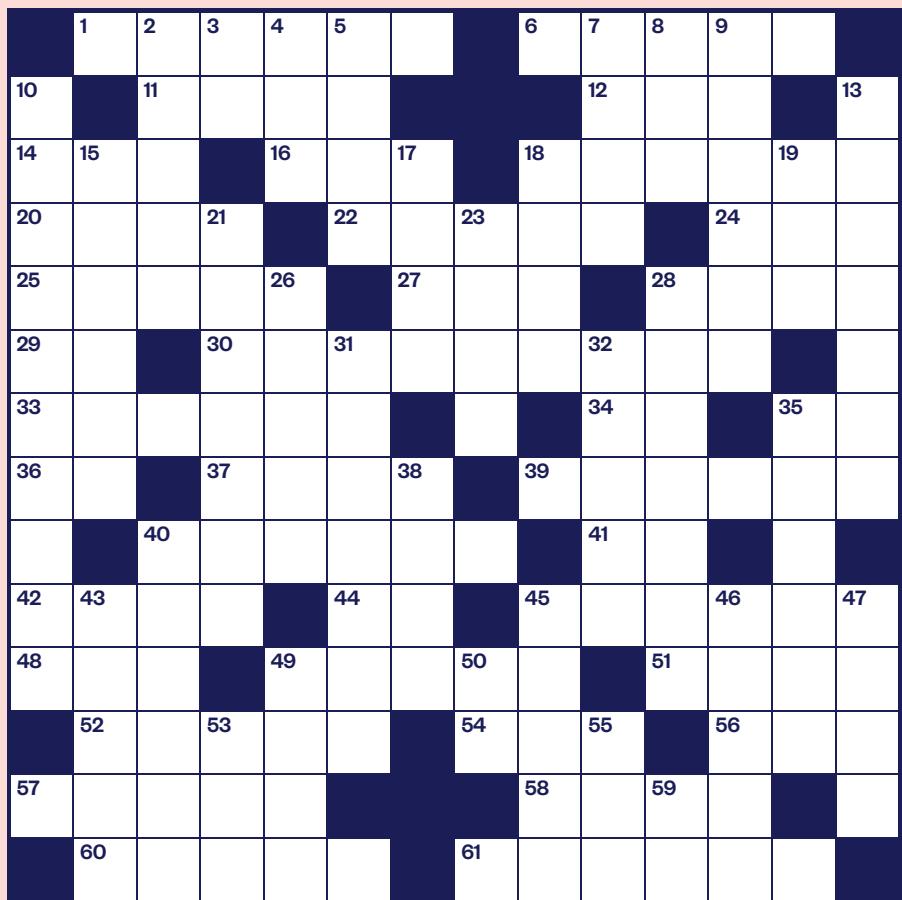
Droomt u ervan om de zee nog eens te zien of te gaan eten in een sterrenrestaurant?
Of hebt u net als bewoonster Camille een avontuurlijke droom?
Laat het ons weten en wie weet maken wij uw wens werkelijkheid!

Stuur een mailtje naar sandra.rens@animagroup.be
of vraag iemand van het personeel of uw familie om u hierbij te helpen.



Puzzelpagina

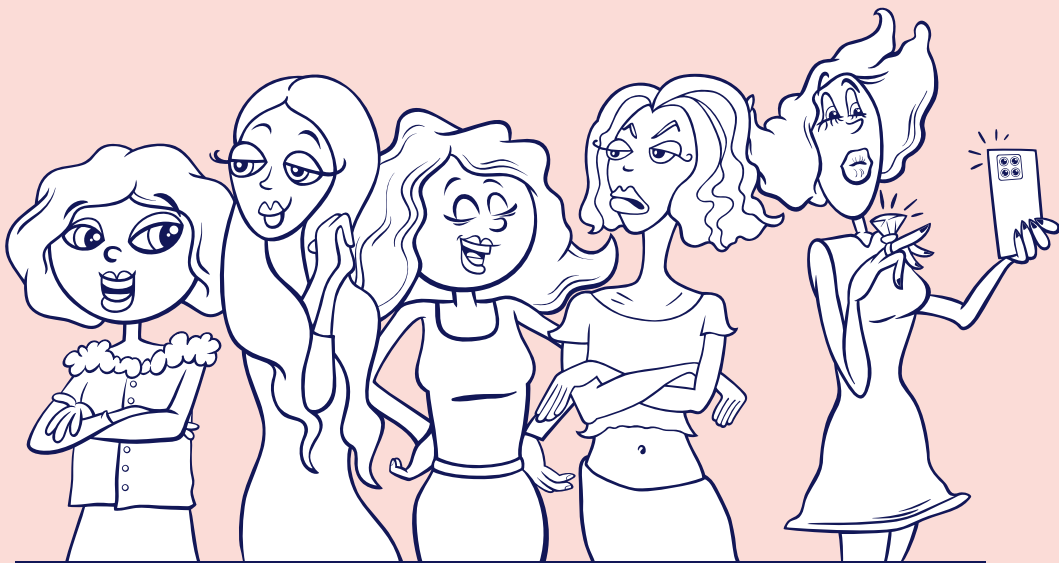
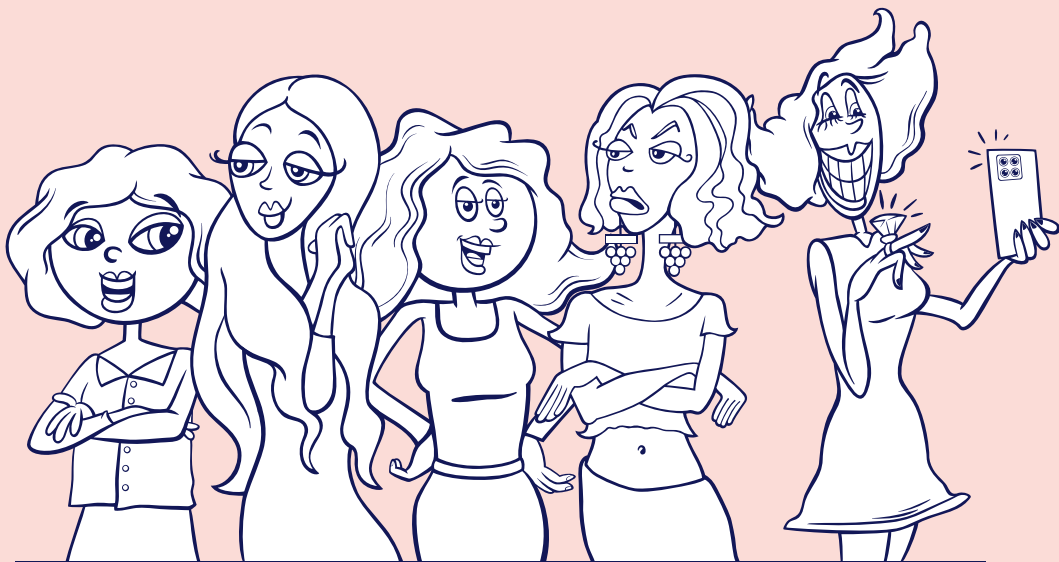
Breng letters uit de puzzel over naar de hokjes met het corresponderende nummer.



Horizontaal: 1 openhartig 6 kerklied 11 bakpoeder 12 scantechniek 14 pl. in Drenthe 16 houten wig 18 middagslaapje 20 strook 22 deel v.e. platenspeler 24 duizend kilo 25 deel van Oostenrijk 27 binnenkort 28 kroot 29 rooms-katholiek 30 natuurverschijnsel 33 schelpdier 34 pluralis 35 zangnoot 36 United Nations 37 glazen plaat 39 vriend 40 vuurwapen 41 annexus 42 verharde huid 44 nikkel 45 vleeshandelaar 48 noordnoordoost 49 samen beleven 51 licht bootje 52 vorstenzetel 54 ijzerhoudende grond 56 Europeaan 57 riv. in Parijs 58 deftige vrouw 60 lange rij 61 positieve onderkenning.

Verticaal: 2 vat met hengsel 3 zangnoot 4 waterdoorlatend 5 wartaal spreken 7 handwerksman 8 100 vierkante meter 9 geraffineerd 10 geloof dat je op iemand kunt rekenen 13 bureau 15 de hand uitsteken 17 echtgenoot 18 kinderdoek 19 dicht 21 afbeelding 23 riv. in Italië 26 katachtig roofdier 28 sigaar 31 zeurderig huilen 32 halfedelsteen 35 de betreffende persoon 38 kuip 40 hulde 43 eenjarig dier 45 snijwond 46 slavenschap 47 stenen berg 49 lap 50 Evangelische Omroep 53 Engels telwoord 55 spinnenweb 59 meester.

ZOEK DE 5 VERSCHILLEN



OPLOSSINGEN

