



animamagazine

Gelukkig leven in de woonzorgcentra van Anima

We zien u graag
gelukkig

WINTER
EDITIE

4

Themadossier

Zeven collega's van Anima vertellen waarom zij volgend jaar deelnemen aan de 1000 km voor Kom op tegen Kanker

8

De Hartige Week: lekkere recepten voor Kom op tegen Kanker

Inspiratie om met jouw woonzorgcentrum aan de slag te gaan!

11

Wist je dat:

Bewoners vertellen hoe ze vroeger solidair waren

12

Jouw gezondheid:

Psychologen Sanne Van Hees en Amber Rosseel geven tips om de donkere wintermaanden door te komen

18

Nieuwe collega in de kijker

COO Tiene Lievens over wat haar gelukkig maakt

26

Puzzelpagina



anima

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

Colofon

Redactieteam: Karolien Debedts (Duneroze), Yentl De Deckker (Zonnestein),
Mandy Cuypers (Zevenbronnen), Esther Van den Schoor (Aquamarijn),
Sandra Rens en de bewoners van de 23 woonzorgcentra

Periodiciteit: 4 x/jaar

Copyright © 2021 Anima

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt
door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook,
zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.



VOORWOORD VAN ONZE CEO

“We doen beroep op de solidariteit van iedereen. Want enkel samen geraken we uit deze hardnekkige pandemie.”

Het jaar loopt stilaan ten einde. Heeft u ook het gevoel dat het voorbij gevlogen is? Voor het tweede jaar op rij domineerde het coronavirus onze handel en wandel. Het trakteerde ons ongevraagd op een stevige derde golf in de lente en de vierde golf rolt momenteel in een rotvaart over ons heen.

De vaccins doen in ieder geval hun werk en beschermen uitstekend tegen ernstige ziekte en overlijden. Gelukkig zijn bijna alle bewoners gevaccineerd en kregen de meesten ondertussen hun 3de prik.

In Vlaanderen zijn quasi alle medewerkers gevaccineerd. Proficiat! In Brussel en Wallonië moet nog een kleine minderheid de stap zetten. We doen beroep op de solidariteit van iedereen. Want enkel samen geraken we uit deze hardnekkige pandemie.

Dit winternummer staat in het teken van de solidariteit. We zoemen in op de noodzaak om solidair te zijn met mensen die het minder goed hebben of die ziek zijn. We vertellen ook meer over onze deelname aan “Fietsen tegen kanker” en de organisatie van Anima’s “Hartige week”.

Graag maak ik ook van de gelegenheid gebruik om u een zalig kerstfeest en een gelukkig nieuwjaar te wensen. Ik hoop dat u tijdens deze feestperiode de batterijen weer wat kan opladen en tijd kan doorbrengen met zij die u lief zijn. U heeft het verdiend! Tenslotte wens ik alle lezers veel plezier met het ontdekken van dit nummer.

Take care!

Johan Crijns
CEO



THEMADOSSIER

WE ZORGEN VOOR ELKAAR

ZIJ FIETSEN VOLGEND JAAR SAMEN DE 1000 KM VOOR KOM OP TEGEN KANKER

Tijdens het Hemelvaartweekend (26 mei – 29 mei 2022) fietsen duizenden enthousiastelingen naar goede gewoonte weer de 1000 km voor Kom op tegen Kanker. Wat houdt dit precies in? De totale afstand van 1000 km wordt onderverdeeld in acht etappes van 125 km. Bij Anima hebben we 2 teams samengesteld die zich samen engageren voor dit mooie goede doel. We vroegen wat hen motiveert om hieraan deel te nemen.



ERWIN LIPS

“Ik doe in het bijzonder mee voor mijn neefje”

Erwin Lips, operationeel directeur van Anima Vlaanderen, zal in totaal maar liefst 1000 km fietsen tijdens de 1000 km voor Kom op tegen Kanker. Een inspanning die veel voorbereiding vergt, maar dat heeft hij ervoor over. “Ik vind het maar een kleine moeite in vergelijking met de strijd tegen kanker die velen moeten voeren.”

Meer aandacht voor kanker

“Het laatste anderhalf jaar stond alles in het teken van corona. De aandacht voor mensen met kanker verdween hierdoor wat naar de achtergrond. Ik heb teamleden van Kom op tegen Kanker gesproken en zij geven zelf ook aan dat het steeds moeilijker wordt om mensen te motiveren voor hun zaak.

Bij Anima willen we solidair zijn met iedereen die het moeilijk heeft. Zorgen voor elkaar is dan ook één van onze kernwaarden. Onze slogan “We zien u graag gelukkig” geldt zowel voor de bewoners, medewerkers als familieleden, en gaat uiteraard veel breder dan enkel corona. We willen ons ook op andere vlakken engageren, vandaar onze deelname aan de 1000 km van Kom op tegen Kanker.”

Het belang van bewegen

“We proberen in het algemeen collega’s te enthousiasmeren om te bewegen, iets wat mensen sowieso spontaan zijn beginnen doen in de coronaperiode, maar wat we blijvend willen stimuleren. Met onze deelname aan de 1000 km voor Kom op tegen Kanker willen we op dat vlak als Anima-groep het goede voorbeeld geven.”

Snoep verkopen

“Het doel is om 2 teams in te schrijven. We hebben één groep van acht mensen die elk 125 km fietsen. Persoon één begint bijvoorbeeld op donderdagochtend, persoon twee in de namiddag, de derde persoon vrijdagochtend, etc. Het tweede team is een solorit van 1000 km die ikzelf zal fietsen. Om te mogen deelnemen aan de 1000 km voor Kom op tegen Kanker moet je eerst een minimumbedrag ophalen. Wij moeten in totaal zo’n 11.000 euro ophalen zodat onze 2 teams kunnen starten. Iets wat we zullen doen via allerlei initiatieven op de sites van de woonzorgcentra. Zoals een tombola, snoep verkopen, een spaghetti-avond organiseren, ... Mensen kunnen ook rechtstreeks een bedrag storten via de website van Kom op tegen Kanker. Ik ben supertrots dat we collega’s gevonden hebben die willen meefietsen, maar ook op alle woonzorgcentra die zich zullen engageren om geld in te zamelen. Iets wat niet vanzelfsprekend is in deze coronatijden.”

Intense gesprekken tijdens het fietsen

“In het licht van de zware strijd die mensen met kanker moeten voeren, vind ik het zelf maar een kleine moeite om te trainen voor die 1000 km. Ik train hier nu al 6 keer per week voor en let daarnaast ook op mijn voeding. Ik heb dat er allemaal voor over, je weet waarvoor je het doet. Naast de lichamelijke voorbereiding op de fietsrit, moet je je ook geestelijk voorbereiden, want je fietst vaak mee met mensen die hun dierbare verloren zijn. De gesprekken tijdens zo’n fietstochten zijn vaak intensiever dan de lichamelijke uitvoering.”

Vader en neefje met kanker

“We nemen in het bijzonder deel voor onze bewoners, personeelsleden en familie van bewoners en personeel met kanker. Kanker is alomtegenwoordig. Als ik aan tien mensen zou vragen hoeveel mensen ze kennen die kanker hebben of gehad hebben, is dat lijstje bij velen al meerdere handen vol. Wat toch wel een trieste conclusie is.

Mijn vader heeft bijvoorbeeld beenmergkanker gehad en dat is een heel zwaar traject geweest. Hij heeft maandenlang afgezonderd geleden, geen enkel vuiltje mocht de kamer binnenkomen. Gelukkig heeft hij de ziekte als één van de weinigen overleefd. We zijn supergelukkig dat hij nog bij ons is. Mijn driejarige neefje heeft momenteel ook kanker, iets wat voor mij persoonlijk nog een extra motivatie is om mij hiervoor in te zetten.”

Niet meer sterven aan kanker

“Men blijft gelukkig nieuwe manieren vinden om de ziekte beter te bestrijden. Onze bijdrage van 11.000 euro lijkt misschien weinig in het groter geheel, maar alle kleine beetjes helpen uiteindelijk. Ik hoop oprecht dat kanker over x aantal jaar, net als de pest of aids, iets is waaraan we niet meer hoeven te sterven. Dat vind ik een mooie motivatie voor mezelf en de rest van het Anima-team.”



MARC DEVOS

“Ik draag mijn deelname op aan de zieke dochter van een bewoonster”

Marc De Vos, verpleegkundige in woonzorgcentrum Zonnestein in Zemst, is op zijn minst een bezige bij te noemen. Naast zijn hoofdtaak als verpleegkundige zet hij zich ook nog voor tal van andere zaken in. “Ik help graag mensen, zodat ze zich gelukkiger en zelfstandiger voelen in hun dagdagelijks leven.”

Kankerpatiënten en hun omgeving

Marc heeft er op zijn 61ste al een hele carrière opzitten, maar is pas sinds maart 2020 aan de slag bij Anima. Hij draagt Kom op tegen Kanker een erg warm hart toe. “Kom op tegen Kanker is een organisatie die kankerpatiënten en hun omgeving ondersteunt, zowel op lichamelijk als op sociaal en familiaal vlak. Ik vind het belangrijk dat wij als woonzorgcentra solidair zijn met hen. Zij komen onder andere op voor de patiëntenrechten en ook voor de zorgverleners voorzien ze ondersteuning. Ik



apprecieer het initiatief van Anima om deel te nemen aan de 1000 km voor Kom op tegen Kanker dan ook enorm.”

Andere collega's leren kennen

“Ik heb me ingeschreven om 125 km te fietsen.

Wat ik daar zo fijn aan vind, is dat we deelnemen met mensen uit verschillende woonzorgcentra en met diverse rollen en functies. Het is een mooie gelegenheid om elkaar zo beter te leren kennen. Er is geen betere manier dan om dat al fietsend voor zo'n fantastisch goed doel te doen.

Ik vind het ook super dat de bewoners en andere medewerkers hierbij betrokken worden via de acties om geld op te halen voor onze deelname. De acties van Kom Op Tegen Kanker genieten altijd veel aandacht op tv en ik ben ervan overtuigd dat ze dit prettig zullen vinden om te volgen.”

Zieke dochter van bewoonster

“Mijn deelname draag ik onder andere op aan de dochter van één van onze bewoonsters. Ze vecht reeds lange tijd tegen kanker en ik heb ondertussen een goede band met haar. Het is confronterend om te zien hoe haar hoogbejaarde moeder daarvan afziet. Daarnaast zijn er regelmatig bewoners met kanker in ons woonzorgcentrum, zowel in ons kortverblijf als bewoners die permanent bij ons wonen. Ook voor hen fiets ik mee.”

Omgaan met personen met kanker

“Voor iemand die kanker heeft, is het belangrijk dat je blijft vragen hoe het met hen gaat. Want als daar niet of bijna niet meer naar gevraagd wordt, komt het voor hen over alsof de mensen rondom hen er niet meer mee bezig zijn. Wij polsen daarom wat hun verlangens en angsten zijn. Vooral luisteren is belangrijk. Zo'n gesprekken vinden spontaan plaats, bijvoorbeeld tijdens de zorg. Dat moeten zeker geen

aparte sessies zijn. Als iemand slecht nieuws gekregen heeft of het moeilijk heeft, zullen we hem of haar daar eens extra over aanspreken. Ook brengen we dan de andere zorgverleners op de hoogte, bijvoorbeeld een arts, zodat we ook hun advies kunnen toepassen in het belang van het mentale welzijn van onze bewoners.”

Werken in de tuin

“125 km fietsen is niet niets, maar door mijn job als verpleegkundige ben ik fysiek sowieso al redelijk fit. Ik let zelf bewust op mijn gezondheid en werk vaak in mijn tuin. Ik kom ook elke dag met de fiets naar het werk. Ik ben wel van plan om vanaf de lente specifiek te beginnen trainen. Ik ga zelfs een nieuwe fiets kopen voor die gelegenheid. Ik zou het ook super vinden om samen met andere collega's te trainen.”

Begeleiden van zorgkundigen en bewoners

“Ook naast mijn job zet ik mij op verschillende vlakken in voor andere mensen. In mijn vrije tijd begeleid ik mensen die zich willen omscholen tot zorgkundige of verpleegkundige. Binnen Anima zelf geef ik ook opleiding aan onze zorgkundigen. Ook ondersteun ik bewoners die graag willen mee zijn met nieuwe technologieën, zoals het gebruik van een smartphone of laptop. Ik leer hen de basiszaken, zoals rekeningen betalen en checken of hun pensioen gestort is, de Covid Safe app installeren, etc. Dan moeten ze dat niet meer uitbesteden aan familie of sociale diensten.

Zo is er een dame die ik begeleid heb die nu echt helemaal autonoom is met haar smartphone. Dat is voor haar een wereld van verschil. Ze is nu minder afhankelijk van externen, want ze heeft geen familie meer waar ze beroep kan op doen. Al die zaken zijn maar een kleine moeite voor mij, maar ze betekenen wel veel voor de personen in kwestie.”



ERIC MAES

“Ik wil er zijn voor anderen zonder mezelf op te dringen”

Eric Maes is sinds 1 september 2021 financieel directeur bij Anima. Hij is in het algemeen een sociaal geëngageerd persoon en nam in het verleden ook al deel aan de 1000 km voor Kom op tegen Kanker. “Ik merk dat dit geapprecieerd wordt door kankerpatiënten.”

“Er is momenteel niet iemand in het bijzonder voor wie ik deelneem aan de 1000 km voor Kom op tegen Kanker. Helaas is er in je omgeving op een gegeven moment altijd wel iemand die geconfronteerd wordt met kanker. Wie kanker heeft, apprecieert het sowieso dat mensen voor hen deelnemen aan de 1000 km. Ik vind het deze editie vooral een ideale gelegenheid om als nieuwe medewerker samen met de collega's deel te nemen.”

1 à 2 keer per week trainen

“De vorige keren dat ik deelnam, ben ik in maart beginnen trainen, omdat ik in de winter niet fiets. Ik ben van plan om dat deze keer ook zo aan te pakken.

Ik trainde toen 1 à 2 keer per week zo'n 2 tot 3 uur per rit. Ik ben van nature relatief sportief. Zo zit ik in een wielclub met een tiental vrienden en in de winter speel ik zaalvoetbal.”

Niet betuttelend zijn

“Mijn ervaring is dat je er vooral moet zijn voor de persoon met kanker zonder je op te dringen. Bijvoorbeeld door aan te bieden om eens te koken. Het is daarbij belangrijk om hem of haar wel zelf te laten beslissen of ze daar behoefte aan hebben. Je moet je hulp met andere woorden aanbieden zonder betuttelend te zijn.”

Koken voor vrienden

“Los van kanker probeer ik mij waar ik kan in te zetten voor anderen. Iemand in onze dichte omgeving heeft zelfmoord gepleegd, en met de vriendengroep hebben we een beurtroelsysteem op poten gezet om afwisselend te koken voor dat gezin. Zo wordt er altijd één keer per week voor hen gekookt. Ik engageer mij daarnaast voor de scouts van mijn kinderen, ik ben de schakel tussen de ouders en de leiders. En ik ben ook betrokken bij de andere hobby's van mijn kinderen. Dat zijn allemaal geen spectaculaire zaken, maar ik vind het toch belangrijk om op die manier mijn steentje bij te dragen.”





JOHAN HAYEN

“Ik probeer in mijn dagdagelijks leven zoveel mogelijk solidair te zijn”

Johan Hayen is directeur van woonzorgcentrum Château d'Awans. Hij wil de bewoners en hun familieleden de best mogelijke zorg aanbieden. Door deel te nemen aan de 1000 km van Kom op tegen Kanker wil hij specifiek voor mensen met kanker zijn solidariteit tonen.

“Als directeur van Château d'Awans vaak ik dagelijks over de kwaliteit van de diensten die we aanbieden aan onze bewoners en hun familie. Door mee te fietsen met de 1000 km koppel ik het nuttige aan het aangename. Ik wil mezelf op die manier inzetten voor zij die het nodig hebben.”

“Solidariteit is voor mij heel essentieel. Ik probeer in mijn dagelijks leven dan ook op verschillende manieren solidair te zijn. Dat hoeven niet per se grootse dingen te zijn. In mijn professioneel leven ben ik al geregeld in contact gekomen met mensen die kanker hebben. Voor hen is het op zo'n moment

vooral belangrijk dat je hen een luisterend oor biedt. Gewoon luisteren doet hen al zoveel deugd.”

“Ik fiets sowieso graag en dit is een ideale gelegenheid om wat intensiever en regelmatig te gaan sporten. Want het zal uiteraard wel noodzakelijk zijn om me hier voldoende op voor te bereiden.”



PETER LUPPENS

“Ik heb al verschillende familieleden verloren aan kanker”

Peter Luppens werkt ondertussen 7 maanden als voltijds verpleegkundige in woonzorgcentrum Zonnestein. Hij probeert altijd een positieve houding aan te nemen. Ook zijn deelname aan de 1000 km ziet hij als een positieve manier om zijn steentje bij te dragen voor mensen met kanker en hun omgeving. “Het initiatief om samen met collega's te fietsen ten voordele van de strijd tegen kanker sprak me meteen aan. Het lijkt me leuk om met de collega's te gaan fietsen. Ik ben sowieso een sportief persoon en heb al wat fietservaring op de teller staan. Ik fiets regelmatig met vrienden en in september ben ik op fietsvakantie

geweest in de buurt van de Mont Ventoux. En in 2018 heb ik met een groepje vrienden 50 km gewandeld tijdens de Longest Day in Spa.”

“Mijn deelname is ook persoonlijk, want ik heb al verschillende familieleden verloren aan kanker. Ik heb een neefje dat als baby een neuroblastoom heeft gehad, maar gelukkig is hij al enkele jaren kankervrij.”

“De beste manier om iemand met kanker te steunen is iets doen wat hij of zij leuk vindt. Zo geef je hem of haar iets om naar uit te kijken. Ik probeer in mijn dagdagelijks leven zoveel mogelijk positief in het leven te staan: pluk de dag! Ik werk nu al 17 jaar als verpleegkundige en het geeft me veel energie om mensen te kunnen helpen en de dankbaarheid van de bewoners te voelen. Daarnaast probeer ik ook een goede collega te zijn.”



PAULA SCHURMANS

“Ik vind het vooral belangrijk om een luisterend oor te bieden”

Paula Schurmans is kinesitherapeute in Zevenbronnen. Samen met haar collega Mieke zorgt ze via diverse oefeningen dat de bewoners zo lang mogelijk actief kunnen blijven. Ze draagt haar bijdrage aan de 1000 km op aan familieleden die tegen kanker vechten.

“Ik werk voltijds in woonzorgcentrum Zevenbronnen als kinesitherapeute. Naast de klassieke oefeningen om meer te bewegen hebben we ook oog voor de bewoners die niet meer zo mobiel zijn. We zorgen dat ze zo comfortabel mogelijk in een zetel, rolstoel of bed gepositioneerd worden. Ook organiseren we groepsactiviteiten waardoor de bewoners al spelenderwijs actief bewegen.”

“Ik doe mee aan de 1000 km voor Kom op tegen Kanker, omdat er verschillende familieleden tegen kanker vechten. Als ik in contact kom met mensen die kanker hebben, vind ik het vooral belangrijk om een luisterend oor te bieden en eventueel wat raad te geven.

Een andere reden waarom ik deelneem is omdat ik vind dat er nog meer onderzoek nodig is om kanker beter te kunnen bestrijden.”

“Ik ben lid van een fietsclub en wij fietsen elke zondagvoormiddag. Ook tijdens de winter fietsen we als het niet glad is en het niet regent. Ook fiets ik elke dag naar het werk als het weer dit toelaat. In het voorjaar wordt de afstand die we fietsen terug opgebouwd en gaan we ook op zaterdag fietsen.”

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



ELLEN VAN MAERCKE

“Ik ben van nature iemand die graag anderen helpt”

Ellen Van Maercke is de dochter van Sandra Rens, marketing- en communicatiemanager bij Anima. Ze is zich al volop aan het voorbereiden op de 1000 km. Ze neemt deel omdat ze iets wil terugdoen voor een vriendin die kanker heeft gehad.

“Ik ben van nature iemand die graag anderen helpt. Als een persoon me in de winkel om hulp vraagt zal ik dat altijd doen. Of als ik iemand zie die honger heeft, maar geen geld heeft, zal ik iets te eten kopen voor hem of haar. Ik zal altijd mensen in nood helpen.”

“Ik neem specifiek deel aan de 1000 km voor een vriendin die zelf kanker heeft gehad en gelukkig ook overwonnen heeft. Ik wil graag iets terugdoen voor haar. Ik denk dat het in het algemeen belangrijk is om vooral strijdlustig te zijn als iemand in je omgeving kanker heeft. Zeker niet dramatisch doen.”

“Ik ben me nu al volop aan het voorbereiden. Ik volg 2 keer per week indoor cycling classes en heb een nieuwe koersfiets gekocht. Hiermee wil ik rustig beginnen met ritjes na het werk en dan opbouwen naar duurritjes in het weekend.”





HARTIGE WEEK

14 - 20 februari 2022

IN DE WEEK VAN 14 FEBRUARI VERKOPEN WE IN ALLE WOONZORGCENTRA ZELFGEMAAKTE KOEKJES, WAFELTJES, ETC. IN DE VORM VAN HARTJES. HIERNAAST KAN ELK WOONZORGCENTRUM ZELF INITIATIEF NEMEN OM NOG ANDERE ACTIES TE ONDERNEMEN ALS STEUN VOOR DE 1000 KM VAN KOM OP TEGEN KANKER. IN TOTAAL MOETEN WE 11.000 EURO OPHALEN ZODAT ONZE 2 FIETSTEAMS KUNNEN STARTEN. OP DEZE PAGINA'S VINDEN JULLIE ALVAST WAT INSPIRATIE!

TWEE LEKKERE RECEPTEN OM TE MAKEN VOOR KOM OP TEGEN KANKER



Valentijn pavlova met rood fruit

Ingrediënten:

- 2 eiwitten
- 100 gram suiker
- snuifje zout
- 1 theelepel maïzena
- 200 ml slagroom
- 2 eetlepels poedersuiker
- 1 eetlepel vanille extract
- bakje verse frambozen
- bakje verse blauwe bessen

Vorbereiding (40 minuten)

Verwarm de oven voor op 110 graden Celsius. Bereid een bakplaat voor met bakpapier. Je kunt eventueel hartjes tekenen op het bakpapier voor perfecte hartvormige pavlova (en draai het bakpapier dan om).

Ontvet de kom en garde van je elektrische mixer. Dit kun je het beste doen met een paar druppels citroensap en een keukenpapiertje. Voeg dan de eiwitten toe aan de kom en klop tot er zachte pieken ontstaan.

Voeg beetje bij beetje 100 gram suiker toe en klop tot het eiwit stijf en glanzend is. Voeg een snuifje zout, vanille-extract en een theelepel maïzena toe.

Schep het eiwit in een spuitzak zonder spuitmond en spuit dikke hartvormige pavlova. Bak deze ongeveer een half uur lang in de voorverwarmde oven.

De tijd is afhankelijk van je oven, de pavlova is goed als de buitenkant krokant is maar de binnenkant nog zacht. In principe is het dus een meringue met een zachte binnenkant.

Valentijn pavlova met rood fruit afmaken (10 minuten)

Klop ondertussen slagroom samen met 2 eetlepels poedersuiker en 1 eetlepel vanille-extract om vanilleslagroom te maken.

Voeg de slagroom toe aan een spuitzak met stervormige spuitmond. Zodra de pavlova klaar is laat je deze afkoelen.

Spuut dan een beetje slagroom op de bovenkant en verdeel er her en der blauwe bessen en frambozen over, je kunt eventueel ook ander soort fruit gebruiken.

Als je de pavlova pas later gaat serveren kun je deze beter apart bewaren en de slagroom en het fruit pas vlak voor het serveren erover verdelen.

Geniet ervan!

Twee lekkere recepten om te maken voor Kom op tegen Kanker



Zandkoekjes in hartvorm, Basisrecept zandkoekjes van Laura's Bakery

Met dit overheerlijke basisrecept kun je naast zandkoekjes ook nog vele verschillende soorten koekjes bakken.

Ingrediënten voor 20 koekjes

- 225 gram ongezouten roomboter
- 150 gram witte suiker
- 8 gram vanillesuiker
- 1 eidooier
- 280 gram bloem
- snuifje zout

Zo maak je de koekjes

Mix de boter, suiker en vanillesuiker tot een romig geheel. Voeg het eidooier toe en mix tot deze is opgenomen. Als laatste voeg je bloem en zout toe en kneed je het tot een stevig koekdeeg.

Wikkel het deeg in folie en leg het minstens een uur in de koelkast om te laten rusten.

Na het rusten kun je balletjes draaien van het deeg. Leg deze op een met bakpapier beklede bakplaat en druk ze (met een vork) een beetje plat.

Bak de koekjes in ongeveer 16 minuten op 180 °C (boven- en onderwarmte) of tot de randjes goudbruin kleuren.

Laat de koekjes een paar minuten afkoelen op de bakplaat voordat je ze naar een rooster verplaatst om volledig af te koelen.

Geniet ervan!



Twee bijzondere verjaardagen

Op 29 oktober 2021 vierde **mevrouw Virginia De Bruyn** haar 107de verjaardag. Hiermee is ze de oudste inwoner van woonzorgcentrum De Toekomst in Aalst en meteen ook van de stad Aalst.

De oudste bewoner van Alegria in Anderlecht, **mevrouw Victoria Leydersdorff** werd 106 jaar. Omdat ze fan is van André Rieu, organiseerde het team een verjaardagsfeestje met een violist. Ze ontving ook geschenken van de stad in aanwezigheid van de burgemeester, **mevrouw Fabienne Miroir**.

WAT BETEKEN SOLIDARITEIT VOOR JULLIE?



We laten enkele bewoners en medewerkers aan het woord over hoe ze in de loop van hun leven solidair geweest zijn.

ZEVENBRONNEN

JOHANNA EVERS

"In elke gemeente waren er vroeger wel enkele gezinnen die het moeilijk hadden. De parochiegemeenschap (de pastoor en enkele vrouwen uit het dorp) verdeelden regelmatig soep. Er werd ook geregeld voedsel en kleren ingezameld die dan werden uitgedeeld."

MARIE DASSY

"Ik heb jaren geholpen bij de ziekenzorg in de parochie. Regelmatig gingen we langs bij zieke bewoners om te kijken waaraan ze nood hadden. Samen probeerden we ze zo goed mogelijk te helpen. Sommige mensen lieten de kinderen dan bij hun thuis komen eten zodat ze toch een warme maaltijd kregen."

LEA VANSPAUWEN

"Mijn zussen werkten op het kasteel in Herk-de-stad. De kasteel eigenaar had enkele broers die priester waren. Mijn zussen maakten vaak kleren

voor de armere mensen, die de kasteelheer dan liet verdelen. Er werden ook kleren meegegeven naar de missielanden. Regelmatig werden er ook maaltijden klaargemaakt en uitgedeeld aan de armere gezinnen."

LYRIE (CONGOLEES/ KAMEROENEES) EN METTA (CONGOLEES)

"In onze cultuur wordt er veel belang gehecht aan solidariteit. Elke familie blijft voor de ouderen zorgen. Er zijn geen rusthuizen bij ons, iedereen heeft wel iemand van de familie die zorg draagt als er zieke mensen zijn. Ook mensen die echt geen familie hebben, wat erg zelden voorkomt, kunnen rekenen op de steun van de gemeenschap. Er wordt niemand in de steek gelaten, samen wordt er voor elkaar gezorgd."

AQUAMARIJN

ANNA VAN HEMELLEN

"Bij ons in de buurt had een koppel een tweeling gekregen, en 1,5 jaar later nog een drieling... Die mensen hadden het niet breed en kwamen niet rond. Wij hadden nog 2 manden met patatten staan en hebben toen een hele mand meegegeven. Je helpt elkaar waar je kan hé! Ook kleren en schoenen werden doorgegeven aan de kindjes in de buurt."

CLARA BOONEN

"Iemand in de buurt was héél lang ziek geweest en moest van de dokter lever eten om aan te sterken. Maar zij kon dat zelf niet betalen. Telkens als wij een beest slachten, brachten we een stuk van de lever naar haar. Ze was hier heel dankbaar voor!"

LEO NYS

"We hadden zelf weinig groenten in de tuin, maar mijn vader deelde een deel van het weinige dat we hadden nog uit. Zo konden we mensen die het minder goed hadden verder helpen."

KRISTALLIJN

MAGDA VANHEUSDEN

“Mijn schoonvader woonde vroeger bij mij in. Ik wisselde af met andere familieleden, dus hij was steeds 4 maanden bij mij en daarna bij andere familieleden. Zo konden we samen voor hem zorgen. Uiteindelijk heeft mijn schoonvader zelf besloten om naar een woonzorgcentrum te gaan om ons wat minder te belasten. Ook wanneer vrienden het moeilijk hadden of ziek waren, gingen we langs om te helpen, koken of gewoon voor een bezoekje.”

CINDY ZOIGOS

“Bij ons in de Griekse cultuur is het de gewoonte dat één van de partners het overneemt als de andere zorg nodig heeft. Als het niet meer gaat, gaan de ouders inwonen bij hun kinderen of in een bijgebouw bij de kinderen thuis. De kinderen nemen dan de zorgen over met eventueel hulp van een verpleegkundige aan huis, maar alleen als het echt moet.”

LE ROSSIGNOL

ASTRID GOFFIN

“Om solidair te zijn met iemand die ziek is of in moeilijkheden zit, moet je vooral aanwezig zijn en aandacht hebben voor zijn of haar wensen. Het is belangrijk om te luisteren en steun te bieden.

SOLANGE

“In mijn cultuur aan de Ivoorkust betekent solidariteit samenleven, gezelligheid, respect, luisteren en wederzijdse hulp.”

ARCADE

GABRIELLE BRAECKMAN

“Ik ben iemand die veel luistert en mijn deur staat altijd open voor anderen. Anderen helpen is een deel van mijn persoonlijkheid. Ik vind het belangrijk om te weten dat het goed gaat met anderen. Ik heb in mijn leven veel gedaan voor mensen in moeilijkheden of met een beperking: een luisterend oor bieden, aanwezig zijn, gebak of zoetheid aanbieden, ... Ik heb in een kinderdagverblijf gewerkt, dus het welzijn van kinderen raakt me ook diep.”

ST JAMES

MICHELLE

« Als ik mensen zie die eenzaam of verdrietig lijken in het verblijf, vind ik het leuk om ze gezelschap te houden. Zelfs als verbale communicatie soms moeilijk is, kan fysiek contact een troost voor hen zijn. Ik hou ervan om mensen te troosten. Als ik in hun situatie zat, zou ik dat ook graag hebben. »

MALIKA

« In de moslimcultuur is het helpen van anderen in nood belangrijk, ongeacht hun godsdienst of afkomst. Samen met mijn familie heb ik een Marokkaanse vrouw en haar kinderen geholpen die in de steek was gelaten door haar man toen ze in België aankwam. Mijn vader heeft haar in huis genomen en zij zorgde voor hem. Sindsdien kunnen zij en haar kinderen een veel gelukkiger leven leiden. »



KRUYENBERG

SIMONNE

“Wijzelf hadden goede burens, maar we kwamen toch niet bij elkaar binnen. Dat was wel een verschil met mijn jeugdperiode. Toen hingen de burens meer aan elkaar. Er was geen tv en dus ook meer tijd om te praten. Dat is nu toch aan het verdwijnen.”

Wist je dat? Wat betekent solidariteit voor jullie?

DIANE

“Vandaag is er minder respect voor elkaar, ook op het werk en tussen de verschillende disciplines. Vroeger werd er veel meer voor elkaar gedaan en waren de mensen minder egoïstisch. Ze gingen voor elkaar door het vuur.”

AUGUSTINE

“De mensen blijven nu liever binnen, in hun eigen huis. Corona heeft daar ook geen goed aan gedaan. Vroeger hielpen de mensen elkaar meer met een gesprek om je hart eens te luchten of door te helpen bij gelijk wat. Vroeger moest je ook mensen gaan helpen, dat hoorde zo.”

ALEKSANDRA

“Ik ben van Poolse afkomst en solidariteit in Polen kan niet los gezien worden van Lech Walesa en de vakbeweging ‘Solidarnosc’, waarvan hij de oprichter was. ‘Solidarnosc’ speelde een belangrijke rol bij het verzet tegen het communistische regime eind jaren 80. Een ander belangrijk initiatief rond solidariteit in Polen is ‘Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy’ vertaald als: Het Grote Benefiet Kerstorkest. Dit is de grootste liefdadigheidsorganisatie van Polen. Het geld wordt ingezameld door middel van inzamelingsacties, benefietconcerten en veilingen. Met dit geld worden medische programma's gefinancierd, met name ten behoeve van kinderen. In de eerste 26 jaar is in totaal 951 miljoen złoty (ruim 200 miljoen euro) ingezameld.”

LES 3ARBRES

CLAUDINE

“Ik ben wiskundelerares van opleiding, maar tijdens een bezoek aan een kostschool voor kinderen met moeilijke karakters heb ik mijn ware roeping gevonden. Ik was toen 25 jaar oud. Zelfs toen ik gestopt was met werken, ben ik hen blijven bezoeken in de weekends. Ik bracht dan snoep en kleine cadeautjes mee. Het deed me zo'n deugd om hen te zien evolueren en te zien hoe gelukkig ze waren. Ik heb veel liefde van hen teruggekregen. Een onvergetelijke periode. Nu ik niet meer zo mobiel ben, probeer ik solidair te zijn door verschillende verenigingen financieel te steunen.”



Wist je dat? Wat betekent solidariteit voor jullie?

CHRISTINA

“Ik ben Roemeense en in mijn cultuur betekent solidariteit dat je er bent voor mensen in nood. Door hen spullen te geven, maar ook door de tijd te nemen om te luisteren en hen te steunen.”

DE TOEKOMST

NADINE EN DANNY

“Als iemand in onze familie ziek was, probeerden we hem moed in te spreken en te motiveren. We probeerden te helpen met een goed gesprek en een lekkere tas koffie. Tot slot maakten we ook een gezonde maaltijd om ons familielid in de watten te leggen.”

SAMED

“Voor mij betekent solidariteit je betrokkenheid tonen. Ik vind het belangrijk om een nieuwe cultuur

te accepteren en goed samen te werken in een team. Als er een meningsverschil is, praat je hier best samen over. En als iemand ziek is of het moeilijk heeft, probeer ik hem of haar te helpen en te bidden dat het goed komt.”

DUNEROZE

MARIE-JOSÉ VAN HULSEN

“Mijn mama bracht altijd alle zieken en ouderen een bezoekje in de straat waar ze woonden. Zij ging zelfs de mensen gaan wassen en verzorgen. Wij vonden dat heel normaal om mensen te helpen. Nu weet men vaak zelfs niet meer wie er in de straat woont en wie de burens zijn, maar vroeger ging men langs om steun te bieden.”

ANNICK VAN LIER

“Het was vroeger heel normaal om de eenzamen te bezoeken en een aangenaam moment te bezorgen. Mensen die weduwe/weduwenaar werden of plots alleen kwamen te staan, geconfronteerd werden met overlijdens in de nabije omgeving, werden door de buurt bezocht en ondersteund. Er werd bijvoorbeeld eten gemaakt voor hen en regelmatig gecheckt of alles nog oké was. Mensen werden veel minder aan hun lot overgelaten in hun verdriet.”





Tienne Lievens

(COO van Anima)

Tienne Lievens (43) werkt sinds september 2021 voor Anima als Chief Operations Officer (COO). We vroegen haar wat een COO precies doet, wat haar concrete plannen zijn voor de woonzorgcentra van Anima én wat haar persoonlijk gelukkig maakt.

Wie is Tienne Lievens?

“Ik ben de mama van 3 kinderen: Anna (8), Lola (10) en Sander (12). Ik heb Economie gestudeerd en ben mijn carrière begonnen bij het consultancykantoor Deloitte, waar ik 12 jaar gewerkt heb. Ik heb er zelfs mijn man (en toenmalige baas) Johan leren kennen. Ik vind het wel grappig dat de CEO van Anima ook Johan heet (lacht). Na mijn carrière bij Deloitte heb ik een sabbatjaar genomen. Ik wou graag wat tijd voor mezelf. Tijdens dat jaar heb ik geen grootse dingen gedaan, geen Mount Everest beklommen of Russisch geleerd of zo. Ik heb gewoon op mijn gemak ontbeten, de kinderen met de fiets naar school gebracht en ik ben gestart met

lopen, wat ik trouwens nog steeds 3 keer per week doe.

Na mijn sabbatjaar ben ik bij Rode Kruis Vlaanderen gestart waar ik de internationale noodhulp en ontwikkelingssamenwerking voor mijn rekening nam. Een bewuste en misschien nogal radicale overstap van de harde consultancysector naar een meer menselijke context. Het was, letterlijk, een hele nieuwe wereld die openging voor mij, voordien was ik nog nooit in Afrika geweest, en plots woonde en werkte de helft van mijn team daar. En sinds 20 september 2021 werk ik voor Anima. Wat me opviel? De mensen komen hier echt met hart en ziel werken.”

U bent COO van Anima. Kunt u wat concreter toelichten wat dit inhoudt?

“Mijn job is eigenlijk een nieuwe functie binnen Anima. COO staat voor Chief Operations Officer. Tot nu toe werden de operationeel directeurs aangestuurd door de CEO maar die verantwoordelijkheid

komt nu bij mij te liggen. Anima wil groeien en met het oog op de toekomst ben ik erbij gekomen. Mijn opdracht is, simpel gezegd, ervoor zorgen dat onze operaties kwalitatief en efficiënt verlopen en alles in het werk stellen om een ‘great place to work & to live’ (een aangename plaats om te werken en leven) te creëren. Groeipijnen, door groei in het verleden of de toekomst, maken die opdracht een stuk complexer maar des te relevanter en interessanter. Ik kan iedereen wel geruststellen, mijn doel is niet om iedereen te overladen met procedures, maar structuur te bieden zonder de eigenheid van de verschillende huizen in het gedrang te laten komen.”

Hoe beïnvloedt corona uw werk?

“Voor ik hier bij Anima werkte, besepte ik niet ten volle hoe zwaar de medewerkers en de bewoners van de woonzorgcentra het hebben als gevolg van corona. Nu begrijp ik dat pas écht. Ik versta dat iedereen het moe is en we moeten hen



“Wat mij gelukkig maakt? Als alle puzzelstukjes ineen vallen en je samen vooruitgang boekt”

dan ook bijzonder dankbaar zijn. Ik ben ook vershoten van wat sommigen hebben meegemaakt. Wat mij ook meteen opviel toen ik hier startte, is dat iedereen duidelijk al heel erg onderlegd is in de coronamaatregelen. De collega's weten echt wel waar ze mee bezig zijn.”

Wat wilt u nog allemaal verwezenlijken bij Anima?

“Ik ga mij richten op drie belangrijke zaken. Ten eerste het personeelstekort, hoe gaan we daar een oplossing voor vinden? Ten tweede, de bezetting in de woonzorgcentra. Een woonzorgcentrum werkt nu eenmaal vloeiender en optimaler als de bezetting hoog is. En tot slot: hoe kunnen we onze bewoners écht gelukkig maken? Onze nieuwe slogan is “We zien u graag gelukkig”, maar nu moeten we die belofte ook waar maken natuurlijk. Ik wil dat doen door de bewoner altijd en overal centraal te zetten. Door echt te gaan denken vanuit de bewoner: wat wil zij of hij? Waarom komt zij of hij naar hier en

wat zijn de specifieke noden? We moeten hier nog meer in de diepte op ingaan.”

Waar wordt u persoonlijk gelukkig van?

“Een vers brood eten dat nog nét een beetje warm is. Of thuiskomen in een warm huis na een lange koude wandeling. Ik hou ook van zwemmen in de zee, en van lachen en plezier maken. Ik moet bijvoorbeeld nog altijd het hardst lachen om vuile moppen (lacht). Ik hou tegelijkertijd ook van stilte. Toen ik voor het Rode Kruis in Afrika werkte, maakte ik het regelmatig mee dat het volledig stil was 's avonds. Het was daar dan ook compleet donker met enorm veel sterren aan de hemel. Echt een hele speciale ervaring. En op werkvlak maakt het me gelukkig als alle puzzelstukjes ineen vallen en je samen vooruitgang boekt.”

Veel succes Tiene!



8 tips om de donkere maanden door te komen



**Psychologen
Sanne Van Hees
(woonzorgcentrum
Aquamarijn)
& Amber Rosseel
(woonzorgcentrum
Duneroze) geven hun
tips om de donkere
wintermaanden door te
komen.**



Ga naar buiten en vang zoveel mogelijk daglicht

Verminderd daglicht is één van de oorzaken van het gekende 'winterdipje'. Ga dus zo vaak als je kan naar buiten om van het daglicht te profiteren. Het beste moment van de dag is 's ochtends, dan is er het meeste blauw licht. Het blauwe licht zorgt ervoor dat de melatonineproductie (wat ons slaperig maakt) geremd wordt. Breng ook het licht naar binnen, door de gordijnen in de voormiddag te openen, en door zoveel mogelijk tijd door te brengen aan een raam.



Beweeg, wees actief

Ook al nodigt het koude en vaak gure weer ons niet echt uit om actief te zijn, maak toch tijd om te bewegen. Bewegen maakt gelukkig. Wanneer je actief bezig bent, komt je gelukshormoon vrij. Daarnaast kan het ook helpen om onze gedachtestroom te laten kantelen. Je focust je op het sporten en zal zo minderen piekeren.



Denk positief

Alles wat je aandacht geeft groeit, ook onze gedachten. Sta daarom eens even stil aan de hoeveelheid aandacht die je geeft aan positieve en negatieve gedachten. Probeer positiever te denken. Dit kan je doen door dagelijks 3 positieve zaken op het einde van de dag voor jezelf te noteren. Zo sta je stil bij kleine geluksmomenten. Het tovert gegarandeerd een glimlach op je gezicht.



Laat de winter de winter zijn

Je kan er zelf nu eenmaal niets aan veranderen dat seizoenen wisselen. De winter kenmerkt zich door verstillings. Ga mee met het seizoen, gebruik de rust om je voor te bereiden op het nieuwe jaar. Maak het gezellig in huis, dat geeft je een ontspannen en warm gevoel. Luister naar muziek waarvan je vrolijk wordt of waar je fijne herinneringen aan hebt.



Draag zorg voor je lichaam

Drink voldoende water, eet gezond met voldoende groenten en beperk je suikerinname. Drink liever niet te veel cafeïne, dit zorgt voor meer stress, waardoor je je ook minder positief zal voelen.

**ZO KAN JE EEN BEWONER
HELPEN DIE
HET MOEILIJK HEEFT**



Zorg voor voldoende vitamine D

Het gebrek aan zonlicht, en dus aan vitamine D, kan je compenseren door je voedingspatroon wat aan te passen. Je vindt vitamine D in vette vis (zalm, makreel, ...) en in eieren en vlees.



Maak sociaal contact

Mensen zijn sociale wezens. Het is voor ons belangrijk om contact te hebben met anderen om ons heen. Ze kunnen er voor je zijn in deze donkere periode. Contact met anderen kan je oprecht een stuk gelukkiger maken. Zeker als je je niet goed in je vel voelt is het belangrijk om contact te maken met de andere bewoners of familie en vrienden.



Probeer iets nieuws uit

Het is altijd goed om actief bezig te blijven en iets te hebben om naar uit te kijken. Probeer daarom iets nieuws uit, het kan een afleiding zijn van vervelende gedachten.

Nodig hem of haar uit

Mensen zijn sociale wezens, we hebben nood aan sociaal contact. Klop eens aan, en vraag of je welkom bent. Samen kan je een babbeltje doen bij een kop koffie of speel een spel. Het is hierbij belangrijk om actief en oprecht te luisteren zonder je eigen mening op te dringen. Accepteer je medebewoner zoals hij/zij is.

Laat je eigen deur openstaan

Maak je je zorgen over een medebewoner, maar gaat hij of zij niet in op je uitnodiging om samen wat te praten? Laat weten dat je deur sowieso voor hem of haar openstaat als ze er wel nood aan hebben.

Een glimlach kan wonderen doen

Licht brengen voor een ander kan ook door niet te spreken. Schrijf een opbeurend kaartje, glimlach naar iemand in de gang, knipoog of steek je hand eens op. Het geeft de ander het gevoel dat je hem of haar niet vergeten bent.

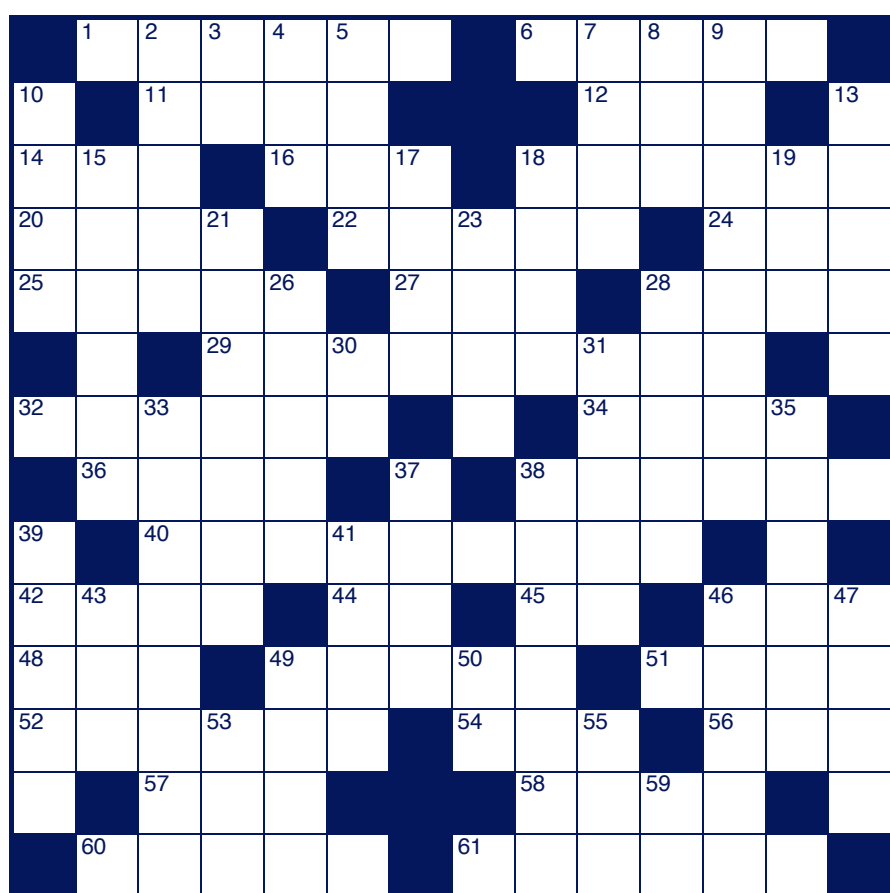
Breng anderen op de hoogte

Deel je bezorgdheid met je medebewoners en/of het personeel van de afdeling waar je verblijft. Blijf niet alleen zitten met je ongerustheid over een medebewoner. Samen kunnen we zoeken naar een gepast antwoord.

Een fijn eindejaar voor jullie allemaal!

Het volledige Anima-team wenst alle bewoners, medewerkers en hun naasten een warme eindejaarsperiode toe. We zijn er voor jullie allemaal, zowel op de mooie als de moeilijke momenten. Samen zullen we van 2022 een topjaar maken!

Puzzelpagina



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

Horizontaal: 1 kuddehoeder 6 drukte 11 slim 12 olm 14 kippenziekte 16 Ned. omroep 18 deel v.h. oog 20 hoge stand 22 glad en vlak 24 plakmiddel 25 wezenlijk 27 streling 28 denkvermogen 29 rotsvesting onder Spanje 32 speelhuis 34 riv. in Duitsland 36 zwaar metaal 38 zuidvrucht 40 nietsdoener 42 vrouwtjesaap 44 Evangelische Omroep 45 persoonlijk record 46 hooghartige houding 48 wiel 49 hemelgeest 51 winters voertuig 52 tussenruimte 54 oogholte 56 lof 57 Europeaan 58 melkklier 60 mestvork 61 winters hoofddekse.

Verticaal: 2 grammofoonplaat 3 muzieknoot 4 naaldboom 5 heldendicht 7 kerstversiering 8 bepaald lidwoord 9 ontharen 10 naaldboom 13 bij elkaar 15 droombeeld 17 niet meegaand 18 gordijnroede 19 boosheid 21 Romeinse legerafdeling 23 advies 26 loofboom 28 navigatiemiddel 30 Buitengewoon Onderwijs 31 poederinkt 33 saamhorig 35 lange degen 37 dagboek op internet 38 handgeklap 39 breuk 41 verlegenheid 43 nagerecht 46 snel reagerend 47 kier 49 Ierland 50 Europees Kampioenschap 53 afslagplaats bij golf 55 visgerei 59 Europese Unie.

ZOEK DE 10 VERSCHILLEN



OPLOSSINGEN

