



# animamagazine

Gelukkig leven in de woonzorgcentra van Anima

We zien u graag  
gelukkig

ZOMER  
EDITIE

**Themadossier 'Terug naar buiten'**  
**Over de warmste zomers ooit en onze favoriete vakantiebestemmingen**



---

**“We mogen blij zijn dat op zulke korte tijd knappe koppen een werkend en veilig vaccin hebben weten te produceren. Het is ons paspoort naar de vrijheid...”**

---

- 4** | **Themadossier ‘Terug naar buiten’**  
Over de warmste zomers ooit en onze favoriete vakantiebestemmingen
- 10** | **Wist je dat?**  
Bewoners delen hun mooiste vakantieherinneringen
- 15** | **Recepten**  
9 verfrissende zomerdrankjes om zelf te maken
- 18** | **Jouw gezondheid**  
Waarom is genoeg water drinken zo belangrijk?
- 20** | **Puzzelpagina**



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

## Colofon

**Redactieteam:** Karolien Debedts (Duneroze), Yentl De Deckker (Zonnestein),  
Ans Vermeiren (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.



We zien  
u graag  
gelukkig

De covidcrisis geraakt eindelijk onder controle en de besmettingen in de brede bevolking dalen zienderogen naargelang de groep van gevaccineerden aanzwelt. En dat het vaccin wel degelijk werkt bewijzen de cijfers in onze Anima woonzorgcentra. Nu meer dan 90% van onze bewoners en 70% van onze medewerkers gevaccineerd zijn, heeft het virus geen kans meer gekregen om zwaar uit te halen. We mogen van geluk spreken dat op korte tijd knappe koppen een werkend, veilig vaccin hebben weten te ontwikkelen. Het is ons paspoort naar de vrijheid...

De zomer wenkt en iedereen snakt naar gezellig samen zijn met familie en vrienden. We willen weer leuke dingen doen met mensen die ons nauw aan het hart liggen. We willen opnieuw reizen en ontdekken. Sommigen vieren de teugels al te snel, anderen voelen zich wat onwennig en een beetje angstig bij het lossen van de maatregelen. Dit nummer staat dan ook in het teken van het terug naar buiten komen en onze herwonnen vrijheid.

Graag wens ik alle lezers een fijne, welverdiende en zonnige zomer toe. Hopelijk vindt u ook wat momenten om uit te blazen en te herbronnen. U heeft het immers verdiend.

Draag zorg voor uzelf en voor zij die u dierbaar zijn!

**Johan Crijs**  
CEO

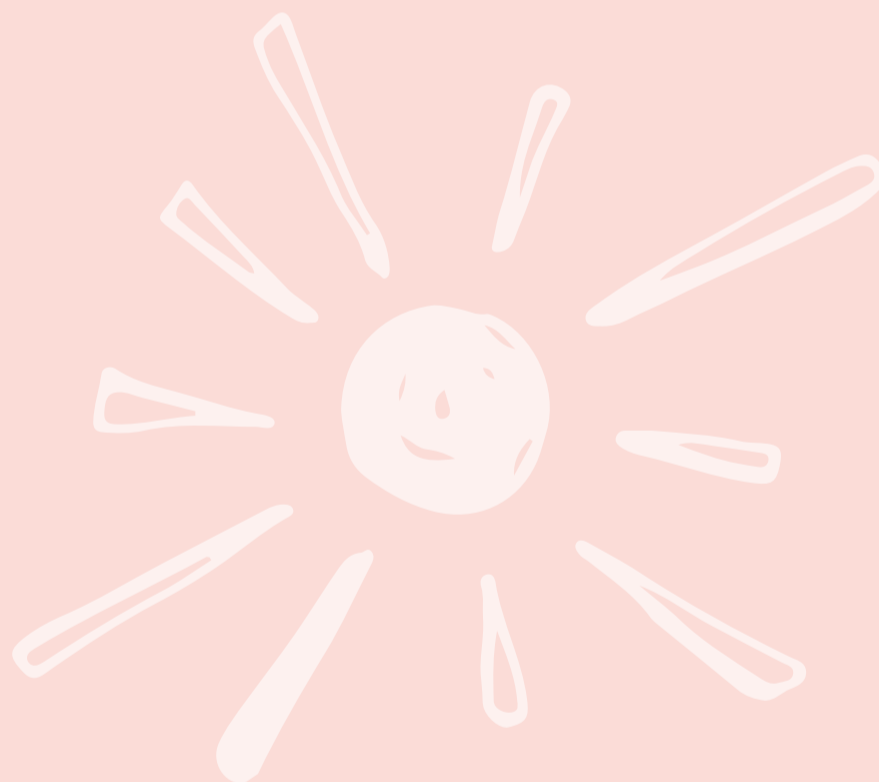
# Themadossier 'Terug naar buiten'

## WAT WAREN DE WARMSTE ZOMERS OOIT IN ONS LAND?

De zomer staat voor de deur. Wordt het weer zo'n droge en warme zomer als vorig jaar? De zomer van 2020 was de op 7 na warmste zomer sinds het begin van de metingen in 1833. De week van 6 tot 12 augustus 2020 was zelfs de warmste week ooit. De gemiddelde maximumtemperatuur bedroeg toen maar liefst 33,5 graden!

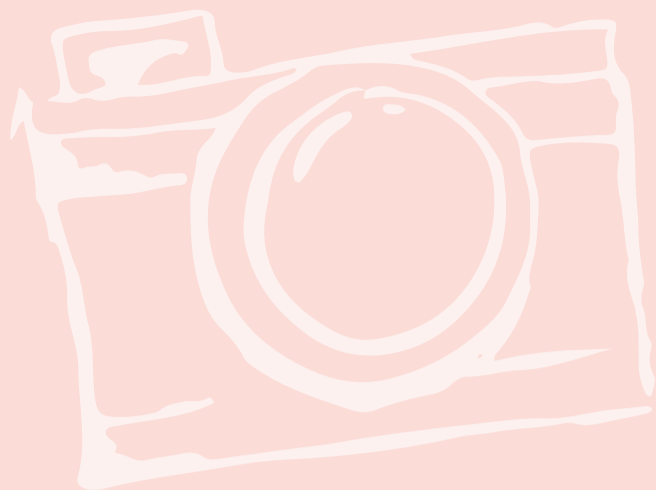
### 27 zomerdagen en 10 tropische dagen

In totaal waren er in 2020 27 zomerdagen (dagen van 25 graden en meer). Ook hadden we 10 tropische dagen met maximumtemperaturen van 30 graden en meer. Ter vergelijking: normaal gaat het om 3,7 tropische dagen.



### Minder regen

Het was in de zomer van 2020 niet alleen warm, maar ook erg droog. Er viel gemiddeld 168,2 millimeter neerslag per maand. In normale omstandigheden gaat het om 224,6 millimeter.



## DIT ZIJN DE WARMSTE DAGEN OOIT GEMETEN IN UKKEL

25 juli 2019	39,7 °C
27 juni 1947	36,6 °C
31 juli 2020	36,5 °C
19 juli 2006	36,2 °C
8 augustus 2020	35,9 °C
24 juli 2019	35,9 °C
22 juli 1989	35,7 °C
26 en 27 juli 2018	35,4 °C
4 augustus 1990	35,3 °C
6 juli 1952	35,0 °C
18 augustus 2012	35,0 °C
3 augustus 1990	34,9 °C
7 augustus 2018	34,8 °C
9 juli 1959	34,7 °C
3 juli 1976	34,6 °C
1 juli 2015	34,5 °C

## Krijgen we weer een hittegolf?

Van 5 tot 16 augustus 2020 was er een hittegolf in ons land. We spreken van een hittegolf als de maximumtemperaturen in Ukkel minstens 5 opeenvolgende dagen tenminste 25 graden bedragen, waarvan het op minstens 3 dagen 30 graden wordt.

### IN DEZE ZOMERS WAREN ER ZELFS MEERDERE HITTEGOLVEN:

2019	(3)
2018	(2)
2006	(2)
1995	(2)
1947	(4)
1911	(2)

**De langste hittegolf ooit was in 1947:** 19 dagen lang, van 10 augustus tot 28 augustus. Welke hittegolven herinnert u zich nog? En hoe hield u het toen koel in huis?

## Warmterecord in 1976

In de zomer van 1976 waren er maar liefst 15 opeenvolgende tropische dagen. **Opvallend:** ook de zomer van 1911 kende uitzonderlijk veel tropische dagen. Van 8 tot 14 augustus was het 7 dagen lang 30 graden of meer. Iets wat in die tijd uitzonderlijk was. In de 19de eeuw hadden ze namelijk nog nooit vier of meer tropische dagen op een rij meegemaakt.









## Dit zijn onze favoriete vakantiebestemmingen

Door de coronacrisis hebben we het afgelopen jaar niet kunnen reizen zoals vroeger. Zodra het weer mag, zullen duizenden Belgen ongetwijfeld weer de landsgrenzen oversteken. Naar welke bestemmingen trekken we het liefst? We geven een top 3 van de populairste vakantiebestemmingen in 2019 waar Belgen vier nachten of langer verbleven.

1. Frankrijk (23%)
2. België (13%)
3. Spanje (12%)



## Wanneer gaan we vooral op reis?

Het zal geen verrassing zijn dat Belgen vooral in juli en augustus op vakantie gaan. In juli 2019 werden 4 miljoen reizen gemaakt, in augustus 2,9 miljoen reizen.

## Te land, ter zee of in de lucht?

61% van de reizen in de Europese Unie leggen we af met de auto. In 30% van de gevallen nemen we het vliegtuig.





## Zo evolueerde het badpak door de jaren heen

In de zomer zoeken veel mensen afkoeling aan de kust. Tegenwoordig is het niet meer dan normaal om in badpak over het strand te lopen. Dat is echter niet altijd het geval geweest. In 1907 werd de Australische zwemster Annette Kellerman gearresteerd omdat ze op het strand van Boston een zwempak droeg. Het ging om een badpak uit één stuk met pijpen tot vlak boven de knieën.

In de loop van de twintigste eeuw werd de badkleding voor vrouwen gelukkig steeds minder preuts. Hieronder een overzichtje!



### JAREN 20

In de jaren 20 van de twintigste eeuw werden badpakken vaak uit wol gemaakt. Iets wat uiteraard niet erg praktisch was om mee te zwemmen!

### JAREN 30

Gelukkig waren er vanaf de jaren 30 meer en meer badpakken uit rekbaar stof beschikbaar.

### JAREN 40

In 1946 kwam ook de bikini op de markt. De navel werd in het begin echter vaak nog steeds bedekt.



### JAREN 50

In de jaren 50 mochten de vrouwelijke vormen beetje bij beetje meer gezien worden. Rondingen werden zelfs expliciet benadrukt.

### JAREN 60 EN 70

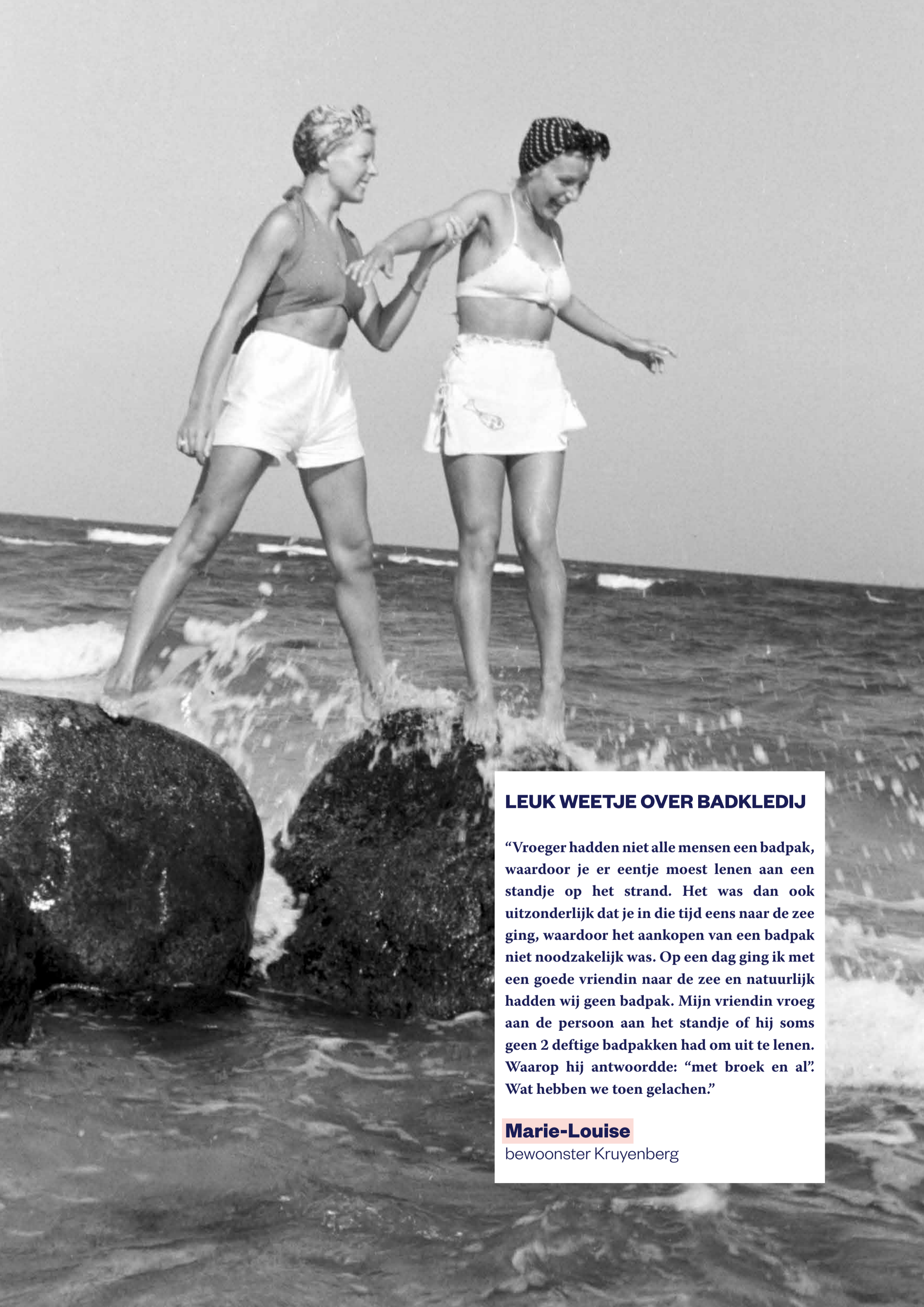
Bikini's en badpakken werden in deze hoogdagen van de vrije liefde steeds kleiner. Ook mocht het allemaal wat kleurrijker.

### JAREN 90

Met dank aan de tv-serie Baywatch werd badkleding voor vrouwen wat sportiever. De badpakken waren, net als dat van actrice Pamela Anderson, ook vaak erg hoog uitgesneden.







## **LEUK WEETJE OVER BADKLEDIJ**

“Vroeger hadden niet alle mensen een badpak, waardoor je er eentje moest lenen aan een standje op het strand. Het was dan ook uitzonderlijk dat je in die tijd eens naar de zee ging, waardoor het aankopen van een badpak niet noodzakelijk was. Op een dag ging ik met een goede vriendin naar de zee en natuurlijk hadden wij geen badpak. Mijn vriendin vroeg aan de persoon aan het standje of hij soms geen 2 deftige badpakken had om uit te lenen. Waarop hij antwoordde: “met broek en al”. Wat hebben we toen gelachen.”

**Marie-Louise**

bewoonster Kruienberg



## Zo brachten jullie vroeger de zomermaanden door

We vroegen enkele bewoners van onze woonzorgcentra wat zij vroeger deden tijdens de zomer. Je leest hier hun persoonlijke herinneringen en anekdotes!

### OP KAMP IN DE ARDENNEN

“Ik ben geboren in Amsterdam en woonde in Haarlem als kind. Ons huis in Haarlem was niet ver van de zee, bij de badplaats Zandvoort. Ik maakte zelfs mijn huiswerk op het strand. Ik heb niet vaak een badpak gedragen. Als ik in de zee wou, deed ik mijn kousen en schoenen uit en ging ik er met mijn voeten in. Als mijn kleren dan toch nat werden, dan waren ze een half uurtje later weer droog. Later zijn we naar Brussel verhuisd. Ik speelde tijdens de zomer heel veel buiten. Ik was een echt straatkind en haalde graag kattenkwaad uit. Eigenlijk was ik een brutaal kind. (lacht) We gingen tijdens de zomermaanden ook op kamp in

de Ardennen. Ik herinner me dat we er lekker eten kregen. Dat was erg gezellig. We leerden er lezen en schrijven, en ook Frans spreken. We leerden in die vier weken meer dan in een jaar op school. Mijn moeder gaf er ook les in naaien en lezen. Ik ben nooit echt op reis geweest. Het was al een hele uitstap als we eens naar Amsterdam gingen, voor een feest of zo. Ik moest ook niet op reis gaan, want ik had thuis alles, toch?”

#### Veronica (106)

Alegria

### HONDEN-TENTOONSTELLING IN FRANKRIJK

“De zomer van 1991 zal ik nooit vergeten. We zijn toen naar Frankrijk geweest voor een hondententoonstelling. We hadden namelijk zelf een hondenkwekerij en kregen de kans om twee honden voor te stellen in Frankrijk. We hebben er veel mensen leren kennen. Daarnaast vond ik het leuk om met mijn vrouw in de zomermaanden te tuinieren terwijl onze honden in de tuin speelden.”

#### Marcel en Anny

De Toekomst





## Wist je dat? Zo brachten jullie vroeger de zomermaanden door

---

### OOGSTEN MET BROERS EN ZUSSEN

“Ik heb mooie herinneringen aan het oogsten, samen met mijn broers en zussen. We kregen dan water en snoepjes mee. We hadden niet het gevoel dat we hard moesten werken, we hadden veel plezier. Voor de rest speelden we vaak op straat: zakspringen, hinkelen en voetballen. Achter ons huis was een grote weide waar we speelden met de kinderen van de burens.

#### Alice (91)

Kristallijn

.....

### GEKKE FIETSEN IN BLANKENBERGE

De bewoners van woonzorgcentrum Duneroze gingen vroeger vaak naar de zee of het bos in de zomer. Op het strand hielden ze zich bezig met vliegeren, zandtaartjes maken, met de bal spelen en papieren bloemen maken

en verkopen voor schelpjes. Ook aan de Velodroom met gekke fietsen in Blankenberge koesteren ze leuke herinneringen. Net als aan de Trammelant-feesten in De Haan, in de stijl van de belle époque.

Aan de kust was het ook kermisseizoen in de zomer. Vooral de lekkere lolly's in roze en wit, de oliebollen en suikerspinnen herinneren ze zich nog goed. En natuurlijk ook de leuke attracties, zoals de rupsbaan voor de koppeltjes, het schietkraam en de paardenmolen.

#### Bewoners Duneroze

afdeling Lenteroos

.....

### MET DE FIETS VAN GEEL NAAR COMPOSTELLA

“Ik had vroeger een eigen confectiebedrijf. Voor mijn job moest ik vaak reizen met de auto naar Duitsland, Nederland en Frankrijk. De focus lag dan op

'verkopen en contact leggen met de klanten'. Ontspannend was dit niet echt. Regelmatig maakte ik wel tijd om op reis te gaan. Ik ging jaarlijks naar Frankrijk met mijn vrienden. We namen onze fietsen mee en maakten er mooie fietstochten. Zo zijn we samen ooit eens met de fiets van Geel tot Compostella gereden. Na 3 weken en ongeveer 1600 km fietsen, kwamen we aan op onze bestemming. Wat een avontuur was dat! Later heb ik nog ongeveer 20 jaar een chambre d'hôtes uitgebaat in de Alpes-de-Haute-Provence. In de zomermaanden gingen we daar het huis onderhouden en onze gasten soigneren. Ik denk nog regelmatig terug aan die leuke herinneringen in Frankrijk. Wat een mooie tijd!”

#### Louis (89)

Aquamarijn





## HET ZWEMBAD VAN WALSHOUTEM

Theofiel Journee, beter bekend als 'Fille Zwum', was op zoek naar een manier om de jeugd van Walshoutem van de straat te houden. Hij besloot daarom een openluchtzwembad te bouwen. Voor de bouw van het zwembad had Fille het al aan de stok gehad met de pastoor, want die dacht dat dit een 'oord van verderf' ging worden. Fille stond er daarom op dat de meisjes en vrouwen een badpak droegen met korte pijpjes dat zo hoog mogelijk gesloten was. Er mocht ook niet in badpak rondgelopen worden en zonnebaden in badpak was niet toegelaten.

## Enkele bewoners van Zevenbronnen blikken terug op de hoogdagen van het zwembad.

"De jeugd kwam er samen en Fille leerde iedereen zwemmen met behulp van autobanden. Op school vertelden ze ons dat Hendrik Conscience zijn volk leerde lezen en in Walshoutem was iedereen fier dat Fille zijn volk had leren

zwemmen! Hij organiseerde ook wedstrijden. Mijn broer had mij al heel jong leren zwemmen zodat ik aan de wedstrijden kon deelnemen. Ik herinner mij dat ik eens een zeilbootje heb gewonnen. Ik was altijd al een beetje voor op mijn tijd en omdat ik goed kon zwemmen wou ik ook graag van de wiplank springen. Maar dan moest ik uit het water komen en dat werd mij niet altijd in dank afgenomen. Het liefst moesten de vrouwen in het water blijven zodat alleen hun hoofd te zien was."

### Suzanne

bewoonster assistentiewoning Zevenbronnen

"Onze kleinzoon Patrick heeft vele uurtjes doorgebracht aan het zwembad. Heel veel verliefde koppeltjes spraken daar ook af."

### Bewoonster Mariette

"Ik weet nog dat ik daar als klein manneke ging zwemmen. Soms was het wel eens tussen de kikkers en salamanders, maar dat kon ons in die tijd niet zo veel schelen. Het

was plezant. Later heeft Dorise daar samen met onze dochter ook veel uren doorgebracht tijdens de zomervakantie."

### Bewoners Jean en Dorise

Door de komst van het zwembad in Landen en ook omwille van familiale omstandigheden werd het zwembad ergens eind jaren 70 gesloten. Zo kwam er een einde aan een bijzonder tijdperk in Walshoutem.

### GERED DOOR DE HOND

"Ik was tijdens de zomer eens een strandwandeling aan het maken met een goede vriendin. Plots werden we ingesloten door water, waardoor we geen kant uit konden. De reddingsdienst werd verwittigd om ons met een bootje te komen redden. Maar mijn vriendin had haar hond bij zich en die was getraind om mensen te redden. De hond heeft ons veilig terug naar het strand gebracht. Toen heb ik toch even schrik gehad."

### Marie-Thérèse

bewoonster Kruienberg





## KROKODILLEN IN CONGO

“Ik heb mijn jeugd doorgebracht in Congo. Onze buurvrouw uit Zwitserland zorgde destijds voor mij en m’n drie zussen. Op een middag nam ze ons mee naar de rivier om te zwemmen. Toen we uit het water kwamen om ons af te drogen, zagen we plots twee krokodillen uit het water komen! We hebben dit nooit aan onze ouders verteld en waren in het vervolg veel voorzichtiger als we in de rivier gingen zwemmen...”

### Mevrouw R.

bewoonster St. James

.....

## SCHRIK OP HET VLIEGTUIG

“Mijn man en ik gingen elke zomer naar een all-inclusive hotel in Spanje. Onze eerste keer in het vliegtuig waren we allebei bang. Mijn liefste probeerde me toch gerust te stellen en hield me in zijn armen tijdens het opstijgen. De vakantie zelf was heel ontspannend, als we geen musea aan het bezoeken waren, lagen we aan het zwembad.”

### Mevrouw Robijns

bewoonster Château d’Awans

## MET DE TREIN NAAR OOSTENDE

“We hebben een tijdje bij mijn grootmoeder gewoond en in de zomervakantie was de steenberg tegenover haar huis mijn favoriete speelplaats. Mijn zus en ik gleden van de berg naar beneden op planken met touwen die mijn grootvader voor ons gemaakt had. We gingen ook vaak met mijn grootmoeder naar de bossen van Soleilmont om boter en kaas te kopen bij de nonnen van de abdij. En op zondag namen onze ouders ons mee naar het bos van Loverval. Daar genoten we op een terrasje van een stuk taart of een wafel met een kop koffie of limonade.

Toen in 1936 de betaalde vakantie werd ingevoerd, gingen we met de trein naar Oostende. We wandelden er op de dijk, maakten zandkastelen en liepen met onze voeten in het water. Puur geluk!”

### Germaine (93)

bewoonster Les 3 Arbres

## De zomerherinneringen van de bewoners uit Les Comtes de Méan

“Ik en mijn man gingen in de zomer naar Chiny en Florentville. Mijn man viste en ik wandelde samen met mijn zoon en hond in het bos.”

### Mevrouw Hasoppe

.....

“Ik werkte op mijn boerderij en maaide het hooi tot dicht tegen de grond.”

### Mevrouw Creuven

.....

“Ik verbleef in de zomer bij de familie van mijn man in Sicilië. Elke ochtend ging ik naar de zee.”

### Mevrouw D’Orsa

.....

“Ik hield ervan om mijn 2 labradors uit te laten in de velden.”

### Meneer Martin

.....

“In de zomer tuinierde ik graag en verzorgde ik mijn bloemen.”

### Mevrouw Leers



“Ik zorgde voor de dieren op de boerderij en hield me ook bezig met het oogsten van hooi.”

**Mevrouw Lahaye**  
.....

“Ik herinner me dat ik veel ging lopen en fietsen in de weides.”

**Meneer Thonnard**  
.....

**SAMEN OP DE MOTO  
NAAR DE KUST**

“Toen ik 6 jaar was, kon ik dankzij een liefdadigheidsinstelling 15 dagen op kamp naar de zee. We maakten er zandtaartjes. En op mijn 8ste mocht ik op kamp naar Dilbeek. We vertrokken 's ochtends om 8u met de tram naar een grote speeltuin en bleven daar tot 17u. We hadden er veel plezier. Aangezien kampen beperkt waren tot een bepaalde leeftijd, bracht ik mijn zomers meestal op straat door met vriendjes. We hielden ons vooral bezig met steppen en knikkeren. Mijn mooiste herinnering is de dag dat we met de Harley Davidson van de papa van een vriendje naar de kust reden.”

**Jean V**

bewoner Edelweiss

**FAMILIE-UITJES NAAR  
DINANT**

“We gingen vroeger niet naar zee, omdat mijn moeder het te druk had op de boerderij. Ik ging altijd wandelen in de velden met een vriendin. We plukten bloemetjes en zochten naar klavertjes vier. Op zondag maakte mama taart voor ons. We maakten ook soms familie-uitstapjes naar Dinant. Ik had een tante die daar conciërge was in een soort klooster. We bezochten de stad en de omgeving, en gingen het bos in om bosaardbeien te zoeken.”

**Julienne (85)**

bewoonster Neerveld  
.....

**OP REIS MET  
VRIENDINNEN**

“Vanaf mijn 18de/19de ging ik dikwijls op reis met vriendinnen. We trokken dan met de trein door heel Europa: Spanje, Italië, Oostenrijk, Frankrijk, ... Dit waren steeds georganiseerde reizen. We bezochten de steden met een gids en ik zal nooit ons bezoek aan Venetië vergeten. We hebben er veel gewandeld en logeerden bij de plaatselijke bevolking. We hebben ons er goed geamuseerd.”

**Astrid**

bewoonster Le Rossignol

**15 DAGEN NAAR DE ZON**

“Mijn partner en ik gingen altijd 15 dagen op vakantie tijdens de zomermaanden. We trokken graag naar de zon: Griekenland, Tenerife, Mallorca, Italië, ... We hielden er vooral van om te winkelen, op restaurant te gaan en aan het strand te liggen. Vakantie betekende voor ons genieten en ontspannen.”

**Joséphine (81)**

bewoonster Home Scheut  
.....





# 9 verfrissende zomerdrankjes om zelf te maken



1.

## FRUITWATER MET SINAASAPPEL EN KOMKOMMER

### Ingrediënten

- Een kan water
- Enkele schijfjes sinaasappel en komkommer
- Wat verse munt

### Bereidingswijze

Vul een kan water met schijfjes sinaasappel, komkommer en verse blaadjes munt.

Laat het smaken!



2.

## CITROEN- LIMONADE

### Ingrediënten

- 1 liter water
- 5 el suiker
- 4 citroenen
- Een paar takjes munt

### Zo maak je dit drankje

Verwarm 1 liter water met 5 el suiker. Laat het water afkoelen. Voeg het sap van 4 citroenen en een paar takjes munt toe. Laat het drankje in de koelkast door en door koud worden. Liever zonder suiker? Laat dan gewoon wat schijfjes citroen en een paar takjes munt een paar uurtjes in een kan water trekken.



3.

## FRUITSAP MET GRENADINE

### Ingrediënten

- Water
- Fruitsap
- Zout
- Grenadine
- Eventueel: een schijfje kiwi

### Zo maak je dit sapje

Vul een glas met 1/3de fruitsap en 2/3de water. Voeg een snuifje zout en een geutje grenadine toe. Versier het glas met een rietje en schijfje kiwi voor een extra zomers effect.





4.

### DRANKJE MET WATERMELOEN EN MUNT

#### Ingrediënten

- 1 liter water
- 1 schijf watermeloen
- 2 takjes munt

#### Bereidingswijze

Snij 1 schijf watermeloen in blokjes. Doe de watermeloen samen met 2 takjes munt in een kan met 1 liter water. Laat ongeveer een uurtje in de koelkast staan voor je het drankje serveert.



5.

### DRANKJE MET FRAMBOOS EN GROENE APPEL

#### Ingrediënten

- 1 liter water
- 4 schijfjes groene appel
- Een handvol frambozen
- 2 takjes rozemarijn

#### Zo maak je dit drankje

Voeg 4 schijfjes groene appel, een handvol frambozen en 2 takjes rozemarijn toe aan 1 liter water. Zet de kan een uurtje in de koelkast zodat het drankje goed afkoelt.



6.

### AARDBEIEN-DRANKJE

#### Ingrediënten

- 1 liter water
- 150 gram aardbeien
- 3 takjes basilicum

#### Bereidingswijze

Snij 150 gram aardbeien in plakjes. Plet de blaadjes van 3 takken basilicum in een vijzel. Voeg alles samen in een kan met 1 liter water. Laat het drankje ongeveer een uurtje in de koelkast staan.







7.

## IJSTHEE MET PERZIK EN MUNT

### Ingrediënten

- 1 liter water
- 2 eetlepels groene thee in een theebuiltje
- 2 perziken
- 2 eetlepels agavesiroop (of suiker)
- 1 eetlepel oranjebloesem (optioneel)
- 1 klein bosje verse munt

### Zo maak je dit recept

Kook 1 liter water en laat de groene thee 3 tot 4 minuten trekken in een karaf. Laat afkoelen met de gewassen muntblaadjes en voeg dan de gesneden perziken, agavesiroop en oranjebloesem toe. Laat minstens 5 uur afkoelen en voeg eventueel ijsblokjes toe vlak voor het serveren.



8.

## KLASSIEKE ICETEA

### Ingrediënten

- 6 theezakjes naar keuze
- 8 kopjes heet water
- 1 citroen in schijfjes gesneden
- Een paar muntblaadjes
- Een beetje honing en 1 extra kop heet water
- Ijsblokjes

### Zo maak je zelf icetea

Breng water aan de kook (gebruik gefilterd of flessenwater). Zet het vuur uit en voeg de theezakjes toe. Laat 5 minuten trekken (het is belangrijk om de theezakjes niet te lang te laten trekken). Knijp voorzichtig alle vloeistof uit de theezakjes en verwijder ze. Laat de thee volledig afkoelen tot op kamertemperatuur. Hou je van zoete thee? Meng dan wat honing met heet water (1 kopje) en meng goed. Hou het mengsel apart. Doe de ijsblokjes en de citroenschijfjes in een kan. Giet de afgekoelde thee en het honingwatermengsel erbij. Vul de glazen met ijsblokjes en giet de ijsthee erbij. Versier met verse muntblaadjes.



9.

## VIRGIN MOJITO (ALCOHOLVRIJ)

### Ingrediënten

- Limoenen
- Muntblaadjes
- Vloeibare rietsuiker
- Poedersuiker
- Spuitwater of plat water
- Ijsblokjes

### Zo maak je virgin mojito

Maak de randen van de glazen wat nat en doop ze vervolgens in de poedersuiker. Snijd de limoenen in stukjes. Knip enkele muntblaadjes af. Doe alles in een glas en plet het geheel. Plet de ijsblokjes tot je kleine ijsschilfertjes hebt en voeg ze toe aan het glas. Giet er een beetje vloeibare rietsuiker bij. Werk af met spuitwater of plat water.





# Waarom is voldoende water drinken zo belangrijk?

Elke dag zouden we ongeveer anderhalve liter water moeten drinken. Wat gebeurt er precies met ons lichaam als we te weinig water drinken? Diëtiste Claudia Verhulst van zorgcentrum Aquamarijn legt uit waarom water zo goed is voor ons.

Ons lichaam bestaat voor ongeveer 60% uit water. Water heeft een belangrijke functie: het zorgt ervoor dat onder andere onze hersenen, bloed en botten genoeg zuurstof krijgen.

## DIT GEBEURT ER ALS JE TE WEINIG WATER DRINKT

Wie onvoldoende water drinkt, kan last krijgen van:

- Hoofdpijn
- Vermoeidheid
- Negatieve stemming
- Duizeligheid
- Minder energie
- Droge huid
- Urineweginfecties
- Nierstenen

Als je koorts of diarree hebt, moet je extra aandachtig zijn. In dat geval zijn speciale ORS-drinkjes met zout en druivensuiker soms een oplossing. Een ORS-drinkje zorgt ervoor dat het water beter wordt opgenomen door je lichaam en je niet uitdroogt. ORS is de Engelse afkorting voor 'oral rehydration solution', ofwel 'een drinkbare vloeistof om de vochtbalans in het lichaam te herstellen'. Deze drinkjes bestaan uit water, suikers en zouten. Je kan deze kant-en-klaar halen bij de apotheek of zelf maken door aan 1 liter cola een afgestreken

theelepel zout toe te voegen. Als je eerst een klein beetje suiker toevoegt aan de cola dan verdwijnt de prik.

## HOEVEEL WATER MOETEN WE DRINKEN?

We raden aan om ongeveer anderhalve liter water per dag te drinken. Soep rekenen we hier ook bij. In de zomer moeten we uiteraard meer water drinken: zo'n twee liter per dag. Als het warm is, verdampen we namelijk meer water via onze huid. Het is dan belangrijk om extra waakzaam te zijn, zeker als je een hogere leeftijd hebt. Hoe ouder we worden, hoe minder goed ons dorstgevoel werkt. Normaal gezien geven je hersenen een signaal als je lichaam water nodig heeft. Vanaf een bepaalde leeftijd neemt dit dorstgevoel echter af, met het risico dat je te weinig gaat drinken.

## HOE ZORGEN WE DAT ALLE BEWONERS VOLDOENDE WATER DRINKEN?

Het hele jaar door letten we erop dat er zowel op de kamer als tijdens de maaltijden een fles water op tafel staat. Het zorgpersoneel draait de dop ook los, zodat de bewoner vlot kan inschenken. Ook checken ze bij elk bezoek op de kamer of er al van het water gedronken is. Indien nodig zullen ze het glas vullen en binnen handbereik zetten. We organiseren ook drankenrondes met andere drinkjes dan water. Ik denk hierbij aan limonade, zelfgemaakte icetea of, in de zomerperiode, homemade smoothies. Zo zorgen we ervoor dat de bewoners zoveel mogelijk vocht opnemen.



## TIPS OM MAKKELIJKER WATER TE DRINKEN

- **Water met een smaakje.**  
Het keukenteam voegt soms een siroopje toe om het water een lekkerder smaakje te geven. Of ze maken zelf icetea: heerlijk verfrissend!
- **Waterrijk fruit.**  
In meloen zit veel water, het is dus het ideale stuk fruit om op een warme dag te eten.
- **Zoetigheid.**  
Als je iets zoets eet, zoals een ananas, krijg je sowieso zin in water. Suiker stimuleert ons dorstgevoel.
- **Kleine hoeveelheden en meermaals per dag.**  
Een klein slokje drinken, is beter dan meteen een volledig glas leeg te drinken.





