



animagazine

Vivre heureux dans les maisons de repos et de soins Anima

Trimestriel | juin - juillet - août 2023

Votre bonheur
nous tient à cœur



ÉDITION
D'ÉTÉ

4	Dossier Rêves
10	Le saviez-vous ? Vos souvenirs des mouvements de jeunesse
16	Votre santé Pourquoi l'eau et la vitamine D sont-elles si importantes pour votre santé ?
20	Au travail ! Nous donnons la parole aux employés de nos cafétérias
24	À l'agenda



Zandvoortstraat 27,
2800 Malines
015 28 77 40
www.animagroup.be

Colophon

Comité de rédaction : Karolien Debedts (Duneroze), Yentl De Deckker (Zonnestein), Mandy Cuypers (Zevenbronnen),
Esther Van den Schoor (Aquamarijn), Jill Lauwen (Aquamarijn), Kathleen Jansen (Aquamarijn)
Sandra Rens et les résidents de nos 24 maisons de repos et de soins

Périodicité : 4x/an

Copyright © 2023 Anima

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite et/ou rendue publique
par impression, photocopie, bande sonore, par voie électronique
ou de toute autre manière sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Le mot de notre CEO

‘Nous sommes ravis qu’Anima puisse désormais se prévaloir d’une certification Great Place to Work® !



Chère lectrice, cher lecteur,

Ce numéro d’été est dédié à la poursuite de vos rêves. Il est prouvé que la passion et la réalisation de nos rêves nous rendent heureux, nous aident à nous épanouir et donnent un sens à notre vie. Le simple fait d’être impliqué dans ces projets vous fait vous sentir bien. Chez Anima, nous encourageons nos résidents à exprimer leurs rêves. Et si nous pouvons les aider à concrétiser ces rêves, nous sommes heureux de le faire !

Pour les organisations aussi, il est important d’avoir un rêve et de pouvoir le réaliser. Chez Anima, nous rêvons de voir tous nos résidents heureux. Ce rêve, nous l’appelons notre vision. Il guide nos actions, résume la manière dont nous voulons faire la différence en tant qu’équipe et témoigne de la contribution que nous voulons apporter à un monde meilleur.

Nous réalisons notre rêve de voir des personnes âgées heureuses en créant dans chacune de nos maisons de repos et de soins un foyer chaleureux où nos résidents sont bien traités. Nous misons également sur le bonheur et le bien-être de nos employés. Parce qu’ils sont nos meilleurs ambassadeurs pour donner vie à notre vision sur le lieu de travail, chaque jour. C’est notre tâche, notre mission.

Le mois dernier, Anima a participé pour la troisième fois à l’enquête internationale Great Place to Work®. Un tout grand merci aux 1 036 collaborateurs qui ont pris le temps de répondre aux 67 questions sur l’honnêteté, la camaraderie, le respect, la fierté et la crédibilité. Great Place to Work® reconnaît les organisations qui se distinguent en tant que bons employeurs et nous sommes très heureux qu’Anima puisse maintenant se prévaloir du titre officiel de ‘Great Place to Work®’ ! Bien entendu, le feedback de cette enquête nous donnera aussi des pistes pour créer un lieu de travail encore plus agréable pour tous. The only way is up !

Je profite de l’occasion qui s’offre à moi pour vous souhaiter de bonnes vacances d’été. J’espère que vous pourrez en profiter pour recharger vos batteries. Vous l’avez amplement mérité !

Enfin, j’invite tous les lecteurs à se laisser aller à la rêverie en parcourant ce numéro passionnant.

Bonne lecture !

Johan Crijns
CEO

DOSSIER

RÊVES



De quoi avez-vous rêvé récemment ?

Les rêves en bref

- Nous rêvons en moyenne **2 heures par nuit**, pour un total de **5 à 7 rêves**.
- Nos rêves durent en moyenne entre **5 et 45 minutes**.
- Les rêves sont un **façonnage émotionnel** des événements de la vie quotidienne. Si nous avons vécu une expérience impressionnante, il se peut que l'on rêve beaucoup et de manière intensive. C'est ainsi que nous gérons cet événement.
- **Pendant une phase de rêve (ou sommeil paradoxal), les muscles des membres se détendent.** Heureusement d'ailleurs, sinon nous bougerions en fonction de ce que nous rêvons. Ce qui pourrait conduire à des situations dangereuses.
- **Nous oublions 90 % de nos rêves.** Dans les 5 minutes qui suivent le réveil, la moitié des rêves sont oubliés. Au bout de 10 minutes, 90 % ont disparu.
- **Les animaux rêvent aussi.** Des études sur les ondes cérébrales le montrent.

A photograph of two elderly women walking on a green lawn. The woman on the left is wearing a light blue top and dark pants, pointing her right arm towards the left. The woman on the right is wearing a patterned top and dark pants, looking towards the left. In the background, there is a modern building with red and grey panels, balconies, and some greenery. The text 'QU'EST-CE QU'UN ATTRAPE-RÊVE ?' is overlaid in large, bold, blue letters on a white background across the middle of the image.

**QU'EST-CE QU'UN
ATTRAPE-RÊVE ?**



Un attrape-rêve, c'est un anneau contenant une toile. La toile renferme des perles ou des pierres, et des plumes pendent sous l'anneau. L'attrape-rêve est originaire des Ojibweg, une tribu indienne d'Amérique du Nord.

La fonction d'un attrape-rêve est d'éloigner les mauvais rêves. C'est pourquoi il est suspendu au-dessus du lit. Selon la tradition, les mauvais rêves sont pris dans la toile et, le matin, ils s'enlèvent et se dessèchent au soleil. Les bons rêves, en revanche, passent par le centre de l'attrape-rêves et rejoignent le rêveur.

À Aquamarijn, nous avons fabriqué un attrape-rêve dans lequel nos résidents peuvent accrocher un rêve. Et, bonne nouvelle, nous allons pouvoir réaliser nombre d'entre eux !

Les rêves que nous allons réaliser

PAULA

« Pendant des années, j'ai été propriétaire d'un magasin de chaussures et aujourd'hui, j'aimerais passer une journée dans ce même magasin. »

La mise en œuvre n'a pas encore eu lieu, mais nous allons régler tout cela, avec en plus un budget de 50 euros pour l'achat d'une nouvelle paire de chaussures ou de pantoufles.

JOANNA

« J'allais souvent au centre commercial de Wijnegem pour manger au Carrousel. J'aimerais vraiment remettre le couvert une fois encore ! »

Joanna se déplace en fauteuil roulant, ce qui complique un peu les choses avec la famille. Nous allons l'emmener avec deux autres utilisateurs du centre de jour pour une sortie au centre commercial de Wijnegem, en collaboration avec la rolmobiel et quelques bénévoles. La sortie aura probablement lieu en juin.

MARIA VB

« Mon rêve, c'est d'aller passer une journée à la mer. »

Nous attendons le retour du beau temps, puis nous réaliserons ce rêve.

MARIA M

« Je trouverais sympa de faire un tour dans une charrette tirée par un cheval. »

Nous avons pris des dispositions pour que cette promenade puisse se faire en compagnie d'un membre de la famille, de l'un de nos employés, ainsi qu'avec d'autres utilisateurs du centre de jour.

ODETTE

« Ce serait vraiment formidable si je pouvais aller me balader jusqu'à une crèmerie et y manger de la crème glacée artisanale à volonté ! »

D'ici l'été, nous réaliserons ce rêve avec notre team de marcheurs.

On n'est jamais trop vieux pour rêver.

Les nombreux rêves que vous avez partagés avec nous en sont une jolie preuve.

CLAUDY, PARC DE L'ALLIANCE

« Je rêvais de devenir pilote de course et ce rêve est devenu réalité. »

BERNARD, PARC DE L'ALLIANCE

« J'ai toujours voulu me rendre au siège de Ferrari à Maranello, mais je n'y suis jamais allé. »

MONSIEUR ROTH LES COMTES DE MÉAN

« J'aimerais voir le tracé du tram à Liège. »

LES 3 ARBRES

Le rêve de nombreux résidents des 3 Arbres était de passer une journée à Pairi Daiza. En septembre 2022, nous nous sommes donc rendus au célèbre parc animalier pour une visite inoubliable. En 2024, nous réaliserons un autre rêve des résidents : un spectacle de magie durant lequel un magicien fera sortir un lapin blanc de son chapeau !

JOZEF, DUNEROZE

Jozef voulait épouser sa bien-aimée qu'il avait rencontrée au centre de soins résidentiel de Duneroze. Nous avons donc organisé une grande fête de mariage avec tout le personnel et les résidents. On a mangé du gâteau et on a dansé. C'était un beau rêve que nous avons pu réaliser.

DE TOEKOMST

Les rêves ne doivent pas nécessairement être grandioses pour revêtir une grande signification. Il peut arriver que les résidents aient tout simplement envie de revivre un événement de leur passé. Ainsi, plusieurs résidents ont exprimé le désir de quitter le centre de soins pour aller faire une petite promenade. Une demande que nous mettons un point d'honneur à satisfaire ! Maintenant que la météo est plus clémente et qu'il fait plus chaud, les résidents ont régulièrement l'occasion d'aller se balader. Mais certains rêves sont un peu plus grands que les autres. Ainsi, plusieurs résidents ont déclaré qu'ils aimeraient un jour partir en voyage. Que ce soit

dans un pays chaud... ou plus simplement à la côte belge.

MARIA, KRISTALLIJN

« J'aimerais beaucoup retourner à l'église Saint-Joseph de Tongres et prier sainte Rita. »

MAGDA, ZEVENBRONNEN

« Je nourris une vraie passion pour l'art. J'aime peindre et j'ai eu l'honneur d'exposer mes toiles dans l'espace de vie Iris, où je réside. »

JEANNINE, ZEVENBRONNEN.

« Ce serait chouette si le roi et la reine venaient nous rendre visite un jour. » Ce à quoi Sidonie répond : « Alors j'aimerais réaliser une broderie que je lui offrirais ! »

PAULETTE, ZEVENBRONNEN

« Je veux gagner un million d'euros pour distribuer l'argent aux plus démunis ! »



**« Mon
rêve,
c'est de
retourner
un jour à
la mer. »**

Cilleke, Kristallijn

MARTHE, CHÂTEAU D'AWANS

« L'un de mes rêves est de retourner en voyage à Hurghada, en Égypte. C'est le plus beau voyage que j'ai fait de toute ma vie et j'aimerais revivre cette expérience. Et tant qu'on y est, je voudrais aussi partir en croisière sur le Nil. »



ANNE-MARIE, CHÂTEAU D'AWANS

« J'aimerais beaucoup voir la Grande Muraille de Chine. Je suis également curieuse de savoir comment l'on vit dans ce pays et je rêve de découvrir un jour les plus jolis paysages de Chine. »



BERNADETTE, CHÂTEAU D'AWANS

« Je rêve de monter un jour dans une montgolfière. Je n'ai jamais eu l'occasion de le faire et flotter dans l'air doit être une expérience inoubliable. »



IRÈNE, CHÂTEAU D'AWANS

« Mon rêve est de revoir mon mari et de le tenir à nouveau dans mes bras. Pas de chance, ce rêve ne pourra jamais se réaliser... Il me manque beaucoup, mais heureusement j'ai ma famille et mes petits-enfants qui apportent de la joie dans ma vie. »



Vos souvenirs des mouvements de jeunesse

Un certain nombre de résidents ont fait partie de mouvements de jeunesse et en gardent de bons souvenirs.



GÉRARD - ST VINCENT

« J'ai été éclaireur jusqu'à l'âge de 20 ans. Mon totem était Stille Vlieg (Mouche Silencieuse). Je me souviens encore des moments passés autour du feu de camp. On chantait beaucoup et on faisait du mime. »

RÉSIDENTS - PARC DE L'ALLIANCE

« Nous trouvions surtout très chouette d'être sans nos parents pour une fois. Nous ne faisons pas non plus les mêmes activités qu'à la maison ou à l'école, comme les feux de camp, les chasses au trésor, les jeux de nuit... Nous nous sommes faits des amis pour la vie là-bas. »

LEO - AQUAMARIJN

« J'étais membre du Chiro brun, mieux connu sous le nom de Chiro des garçons. Les filles étaient dans le Chiro bleu. On l'appelait le Chiro brun parce que nos uniformes étaient bruns. Chaque dimanche, nous portions cet uniforme, mais il n'était pas lavé toutes les semaines. Je me souviens encore du 'den Udo'. C'était une planche avec un trou pour aller aux toilettes. Si quelqu'un avait été méchant, un autre membre du Chiro rampait sous l'Udo pour lui tapoter les fesses. Nous participions également à des camps. C'était pour nous la seule façon de partir en vacances. Le matin, nous hissions le drapeau, avec toujours le même chant. Et le soir, à l'heure du coucher, on redescendait le drapeau, à nouveau avec un autre chant de circonstance. »

CLARA - AQUAMARIJN

« J'étais membre du mouvement de jeunesse du BJB : 'le Boerinnenbond (syndicat des agriculteurs)'. Nous avions un uniforme composé d'un chemisier beige, d'une jupe bleue et d'un bonnet beige (ou klak). Cet uniforme n'était pas porté toutes les semaines, mais il était obligatoire pour aller à la messe ou lors d'événements spéciaux dans le village. Tous les dimanches, il y avait des jeux dans la forêt et les religieuses nous apprenaient des chansons. Pour gagner un peu d'argent 'pour le bond', les religieuses nous ont appris à jouer une pièce de théâtre dans la salle paroissiale locale. Je suis moi-même montée sur scène 3 ou 4 fois. Je jouais généralement un rôle secondaire, j'étais trop jeune pour un rôle principal. Parfois, la pièce avait lieu ailleurs. Nous nous rendions alors à Tielen en bicyclette. Je suis restée amie avec d'autres membres pendant de nombreuses années. Ma sœur et quelques-unes de ses amies faisaient partie du staff de monitrices. Elles voulaient aller danser, mais les religieuses les en empêchaient ! Elles devaient à tout prix rester 'pures'. Il était très important de renvoyer une image convenable à l'époque. »

ANDRÉ - LES 3 ARBRES

« J'ai fait du scoutisme dès l'âge de 8 ans. Mon totem était Wakkere Mug (Moustique Éveillé), en raison de ma ressemblance avec le petit garçon du film américain 'I had 5 sons'. Lors de mon premier camp, il avait beaucoup plu et je suis resté sous la tente au lieu de participer au grand jeu de nuit. Je n'étais pas vraiment un casse-cou. Lors de mon deuxième camp, les conditions météorologiques étaient bien meilleures. Le seul jour où il a plu, je suis resté dans la tente des premiers secours parce que j'étais malade. Disons que cela m'arrangeait plutôt bien... parce que je n'avais pas apporté de vêtements imperméables. »

LUCIEN ZONNESTEEN

« J'ai fait partie des Scouts de Perk, un groupe fondé en 1941 par deux chefs scouts de Steenokkerzeel. J'en suis devenu membre à l'âge de 12 ans, donc en 1942, et je suis resté membre jusqu'en 1950. À cette époque, le scoutisme ne pouvait pas être combiné avec la pratique du football. Je n'étais pas chef, mais bien HPL (hulppatrouilleleider – assistant chef de patrouille) et PL (patrouilleleider – chef de patrouille). C'était aussi une responsabilité. Au local des scouts, il y avait une certaine compétition pour faire de son coin de patrouille le plus confortable.

Après l'Expo de 58, à la demande du comte de Ribaucourt, j'ai fondé l'amicale des anciens scouts de Perk. Le comte Daniel de Ribaucourt en était le président, moi l'organisateur. Je le suis resté jusqu'en 2016, année où la troupe scout a fêté ses 75 ans. J'avais alors 86 ans ! »

Jolige Koekoek (Coucou Joyeux)

« Mon totem était Jolige Koekoek (Coucou Joyeux). Notre totem nous était attribué lors d'une veillée autour du feu de camp. Nous étions tous très fiers de notre totem parce que nous devions passer plusieurs tests de compétences pour l'obtenir. Ces tests étaient les suivants : les premiers secours, la connaissance des arbres, l'orientation, l'arrimage, les nœuds et le morse. »

Ce que l'on apprend au berceau nous accompagne jusqu'au tombeau

« Les nœuds les plus importants étaient les suivants : le nœud de raccourcissement, le nœud plat et le nœud de cabestan. Il fallait bien connaître le nœud de raccourcissement, parce que la corde était chère. On n'avait donc pas le droit de couper un morceau, car c'était du gaspillage. Ce nœud m'a encore été bien utile par la suite pour raccourcir les cordes à linge. Plus tard, j'ai utilisé le nœud de cabestan pour fixer des plants de tomates parce que de cette manière, la corde autour du poteau ne s'affaisse pas. Le nœud plat s'est avéré très

utile dans de nombreuses circonstances. Je maîtrisais également le morse, qui permettait d'envoyer des messages à l'aide de signaux courts et longs (ou points et tirets). J'ai envoyé l'invitation à mon 25^{ème} anniversaire de mariage en code morse à mes amis scouts. »

En camp pendant la guerre

« Pour le grand camp, nous n'allions jamais très loin de chez nous. La première fois, c'était à Perk même. Nous y étions allés en charrette à bras ! Il faut savoir que c'était la guerre à l'époque ! Chaque scout devait apporter ses propres tickets de rationnement. Mais comme la plupart d'entre nous vivions à la campagne et que nos parents y élevaient des cochons, nous avions des coupons pour le pain, mais pas pour la viande. Chacun apportait donc quelques morceaux de bacon ou quelque chose de similaire. »

Jeu du foulard

« Mon jeu favori était le jeu du foulard. On y jouait en deux groupes et il fallait s'emparer du foulard de l'adversaire. Si on vous arrachait votre foulard trois fois, vous étiez 'mort'. Le dernier en lice était le roi. J'étais souvent le roi parce que j'étais rapide. Un scout, qui est devenu plus tard garde champêtre, m'en a voulu pendant des années et ne voulait pas me parler parce que je l'avais 'tué' au jeu du foulard dans notre jeunesse ! »

Scouts de Perk vs scouts de Steenokkerzeel

« L'un de mes plus beaux souvenirs fut la 'victoire' de l'impératrice Zita d'Autriche au Kasteel Ter Ham. Il s'agissait d'un match contre la troupe scoute rivale de Steenokkerzeel. Les scouts de Steenokkerzeel avaient un trésor caché dans les sous-sols du château. Nous devions essayer de nous en emparer. Il faut savoir que le château était complètement entouré d'eau et que les scouts de Steenokkerzeel se trouvaient sur les remparts pour nous empêcher d'entrer. Comment sommes-nous parvenus à nos fins ? Eh bien, le fils du comte, qui

était le chef des scouts de Perk, avait un petit bateau et connaissait une ouverture par laquelle on pouvait entrer dans la cave du château. Et c'est ainsi que nous avons réussi à nous emparer du fameux trésor ! Les scouts de Steenokkerzeel étaient stupéfaits et nous étions naturellement très fiers ! »

Scout un jour, scout toujours !

« Aujourd'hui, j'essaie toujours de vivre selon les valeurs du scoutisme. Comme faire une bonne action chaque jour, par exemple. La parole d'honneur d'un scout est également très importante. Je suis aussi très frappé par la justesse avec laquelle ces totems ont été choisis. Dans la plupart des cas, les caractéristiques de ces totems restent valables très longtemps. Pour conclure, j'ai rencontré un jour une femme qui travaillait dans une entreprise pharmaceutique. Elle m'a dit qu'elle voyait immédiatement chez les candidats s'ils étaient (ou avaient été) scouts et que c'était un avantage au moment du recrutement. Quoi qu'il en soit, je serai toujours un scout ! Ma belle cravate rouge de scout orne d'ailleurs toujours le portemanteau de ma chambre ! »



LE SAVIEZ-VOUS ?

JOSETTE - DUNEROZE

« Vers l'âge de 12 ans, j'ai fait partie des 'kayotsters', la KAJ (Jeunesse ouvrière catholique). Nous avions une tenue vert kaki avec une robe/chasuble et un chemisier en dessous. Nous devions toujours avoir un uniforme impeccable et être habillées de la même façon. Le dimanche, nous allions d'abord à la messe, puis les kayotsters se réunissaient. Il n'y avait que des filles dans notre groupe, pas de garçon. Les KAJ étaient dirigées par des sœurs très strictes, et je n'y allais que parce que je n'avais pas le choix. Nous n'allions pas vraiment au camp. »

LILIANNE - DUNEROZE

« J'ai participé à un camp avec la VKSJ par l'intermédiaire de l'école. Malheureusement, la rigolade a été de courte durée car j'avais fait une farce aux bonnes sœurs qui dirigeaient le camp. La nonne principale était une femme robuste. Nous avons cousu ses sous-vêtements ensemble et les avons suspendus au mât. Bien sûr, nous étions toutes mortes de rire. »

ROSINE - KRUYENBERG

« J'étais dans la VKSJ et je suis allée au camp à West-Malle, entre autres. Je me souviens surtout des escapades dans les dunes de sable et des jeux en forêt. »

GERMAINE - KRUYENBERG

« J'étais membre du Chiro. J'ai également participé à un camp, mais je ne me souviens pas où.... Ma sœur était une monitrice et je garde un souvenir ému des nombreux jeux auxquels j'ai participé. »

RÉSIDENTE A. - DE TOEKOMST

« Je n'allais pas dans un 'vrai' mouvement de jeunesse. À l'époque, ce n'était pas à la mode de fréquenter les mouvements de jeunesse. La guerre venait de se terminer et il y avait encore beaucoup de choses à faire. À l'internat de Kwatrecht, j'étais dans une

forme alternative de mouvement de jeunesse. J'y ai retrouvé les mêmes liens, les mêmes amitiés et les mêmes activités de loisirs que dans un mouvement de jeunesse classique. J'y ai passé beaucoup de bons moments. Principalement en jouant sur la petite place et en dansant. Les jeux organisés selon un scénario n'existaient pas encore. C'est aussi à cette époque que j'ai rencontré ma meilleure amie, dont je suis toujours aussi proche 76 ans plus tard. Nous adorions regarder les trains ensemble. La cour de récréation se trouvait un peu plus bas que la gare et, à chaque fois qu'un train passait, nous sautions et nous applaudissions aussi fort que possible. »

ANTONIE - KRISTALLIJN

« Je suis membre de la VKSJ depuis une éternité. En 1959, j'ai rejoint la VKSJ de Vlijtingen, puis je suis devenue responsable régionale de la VKSJ de Tongres. J'ai souvent participé à des camps en tant que responsable régionale, mais aussi – et surtout – en tant que cuisinière. J'ai passé des moments merveilleux dans des camps organisés à Opglabbeek, Kinrooi... Les camps se déroulaient généralement en Campine, car il fallait qu'il y ait suffisamment de forêt pour les activités. Ces camps font partie des meilleurs souvenirs de ma vie. Je conseille à tout le monde de rejoindre un mouvement de jeunesse. On y noue des liens durables, on apprend à se débrouiller par soi-même et à communiquer avec les gens... Bref, c'est une vraie école de la vie. »

CARLINE - ZEVENBRONNEN

« Je faisais partie de la KAJ (Jeunesse Ouvrière Catholique). J'étais aussi une monitrice. C'était une époque super cool. Si je le pouvais, j'y retournerais. À l'époque, nous n'étions qu'entre filles. Mais nous étions de vraies coquines. Un jour par exemple, nous avons versé de l'eau de vaisselle sur quelqu'un. Nous allions au camp à vélo et nous dormions dans des tentes. Je me souviens des feux de camp, des baignades, des jeux, des sorties, d'une sortie au marché... Ce sont vraiment des moments à marquer d'une pierre blanche ! »

EDDY - ZEVENBRONNEN

« J'allais chez les scouts à Hoegaarden tous les samedis. J'étais aussi chef. L'été, nous partions au camp durant une semaine dans une ferme. Nous ne devions pas nous occuper nous-mêmes des animaux, mais nous pouvions profiter de leur compagnie. Nous devions également préparer notre propre nourriture. Et surtout, nous nous amusons beaucoup : nous jouions à des jeux (en forêt), nous faisons des excursions... »

ANDRÉ - ZEVENBRONNEN

« J'étais responsable des enfants les plus jeunes et les plus âgés de la KSA. Le dimanche matin, en plus des jeux, nous travaillions sur des thèmes tels que l'environnement, les forêts... Nous avons également organisé de nombreuses quêtes. J'ai suivi une formation d'animateur de groupes de jeunes au département provincial de Hasselt : 'Comment gérer l'agressivité et les troubles alimentaires chez les enfants'. J'ai également suivi une formation aux Premiers Secours. J'ai même participé à un camp pour enfants handicapés. C'était très dur. Ce qui m'est resté, c'est que les plus jeunes dormaient dans les bâtiments du camp et les plus âgés dans des tentes. Heureusement, nous avons bénéficié de beaucoup d'aide extérieure. »





**Pourquoi l'eau et la
vitamine D sont-elles
si importantes
pour votre santé ?**

Infos intéressantes concernant l'eau

Saviez-vous que nous sommes constitués d'environ 60 % d'eau ? Nous absorbons 80 % de l'eau contenue dans les liquides et 20 % de l'eau contenue dans les aliments solides. En fait, nous pouvons rester plus longtemps sans manger que sans boire !

COMMENT NOTRE CORPS PERD-IL DE SON HYDRATATION ?

- Par la peau (régulation de la température et transpiration)
- Par les poumons (respiration)
- Par les intestins (selles)
- Par les reins (urine)

QUEL RÔLE JOUE L'EAU DANS NOTRE CORPS ?

- Transport : transport des aliments et des déchets
- Régulation de la température
- Protection des articulations, des yeux et de la moelle épinière
- Maintien du volume sanguin
- Solvant pour les minéraux, les vitamines, les acides aminés, le glucose, les médicaments...
- Brûlage des graisses et transformation des glucides

VOICI LES SIGNES QUI INDIQUENT QUE VOUS NE BUVEZ PAS ASSEZ D'EAU

- Sensation de soif
- Urines fortement colorées et malodorantes
- Maux de tête
- Vertiges
- Nausées
- Fatigue

VOICI LES SIGNES QUI INDIQUENT QUE VOUS ÊTES SÉVÈREMENT DÉSHYDRATÉ(E)

- Confusion
- Peau moins souple
- Yeux enfoncés
- Crampes musculaires
- Respiration rapide
- Pression artérielle basse
- Troubles du rythme cardiaque
- Perte d'appétit

Les messages transmis par la couleur de l'urine

Orange foncé : urine beaucoup trop concentrée. Il faut absolument boire suffisamment.

Couleur miel : le matin, ça va, mais vous ne buvez pas assez au cours de la journée.

Transparente : vous buvez beaucoup d'eau. Il serait préférable de réduire un peu votre consommation.

Couleur bière : c'est une couleur normale, mais pensez à boire un verre d'eau tout à l'heure.

Limonade : c'est la couleur parfaite. Vous êtes hydraté(e) de manière optimale.

Le soleil est là !



Tout ce qu'il faut savoir sur la vitamine D

Avec l'arrivée de l'été, nous allons enfin pouvoir sortir (plus longtemps). C'est tout bon pour le moral, mais aussi pour l'apport en vitamine D.

POURQUOI LA VITAMINE D EST-ELLE SI IMPORTANTE ?

- Croissance et maintien de la solidité des os et des dents grâce à l'apport de calcium et de phosphore issus de l'alimentation.
- Bon fonctionnement et entretien des muscles.
- Bon fonctionnement du système immunitaire.

QUE FAIRE POUR BÉNÉFICIER D'UN APPORT SUFFISANT EN VITAMINE D ?

- **Sortez régulièrement.** Au printemps, en été et en automne, veillez à sortir pendant 15 minutes à une demi-heure chaque jour entre 11 heures et 15 heures. Évitez de vous couvrir la tête et les mains.
- **Consommez des aliments contenant de la vitamine D**, tels que le saumon, les sardines, le hareng, le maquereau, les œufs, la viande et les champignons.

Les personnes âgées de plus de 70 ans ont besoin d'une plus grande quantité de vitamine D. Il leur est donc recommandé de prendre des suppléments. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre médecin.

COMMENT SAVOIR SI VOUS SOUFFREZ D'UNE CARENCE EN VITAMINE D ? VOICI LES SYMPTÔMES :

- Fatigue ou manque d'énergie.
- Des os plus fragiles, ce qui peut entraîner un risque de chute.
- Saignement des gencives entraînant des douleurs en mangeant et une diminution de l'apport alimentaire.
- Douleurs, tremblements ou crampes dans les muscles et les articulations.
- Léthargie.
- Crises d'angoisse.

NOUS DONNONS LA PAROLE AUX EMPLOYÉS DE NOS CAFÉTÉRIAS

De nombreux passionnés travaillent dans les cafétérias d'Anima. Ils vous racontent pourquoi ils aiment leur métier.

CARINE, RESPONSABLE DE LA CAFÉTÉRIA - ZONNESTEEN

« Moi, je suis 'Carine de la cafétéria', comme m'appellent ici depuis des années les résidents et leur famille. Je travaille à Zonnesteem depuis 7 ans en tant que responsable de la cafétéria et je suis également assistante de vie.

Les 7 années au Grand Café sont passées à toute vitesse. Si cela ne tenait qu'à moi, je continuerais volontiers pendant de nombreuses années encore, car je ne peux pas imaginer un plus beau travail. L'ambiance y est toujours agréable, amusante et conviviale. Surtout lorsqu'il y a des spectacles. Ici, on rit, on chante et on danse. Ce sont des journées formidables où l'on peut travailler et chanter ou se trémousser. Toute cette animation fait un bien fou.

Même en été, les journées peuvent être agréables et bien remplies, car les résidents ont la possibilité de profiter des rafraîchissements et de l'air conditionné dans notre Grand Café. Les amateurs de soleil ne sont pas non plus oubliés car nous disposons d'une spacieuse terrasse d'été. Bien entendu, les boissons fraîches ou les crèmes glacées sont aussi de la partie.

J'ai également vu de belles amitiés se nouer ici, dans notre Grand Café, ce qui est très sympa. Et parfois, il y a aussi de l'amour dans l'air.

Le fait de voir les résidents si heureux et joyeux me rend heureuse. Je fais toujours mon travail avec beaucoup d'amour, de dévouement et d'enthousiasme. »

ILSE, COLLABORATRICE À LA CAFÉTÉRIA - ZONNESTEEN

« Je travaille à la cafétéria de Zonnesteem depuis le 3 octobre 2022. Je n'ai pas regretté une seconde d'être passée d'Aldi à ici. J'ai beaucoup aimé mon boulot chez Aldi pendant 33 ans, mais en raison de la lourdeur du travail physique, j'ai pris la décision de changer d'emploi en raison de problèmes de santé.

Ici, à la cafétéria, j'ai encore un contact quotidien avec les gens, ce qui est très important pour moi. Les résidents sont adorables, ils ont tous quelque chose d'unique. Mon objectif est de leur offrir une retraite agréable. À la cafétéria, je discute avec eux et je les reconforte un peu lorsqu'ils sont dans une passe difficile. Si je parviens à les faire sourire, ma journée est



Carine et Ilse, Zonnesteen

réussie. Parfois, il y a des activités à la cafétéria, comme un spectacle ou un défilé de mode. Ensuite, nous chantons tous de vieilles chansons. »

ALINE, COLLABORATRICE À LA CAFÉTÉRIA - AQUAMARIJN

« Nous essayons de faire notre boulot du mieux que nous pouvons. Le Grand Café est en quelque sorte la vitrine d'Aquamarijn. La première chose que les gens découvrent quand ils entrent dans la maison de repos et de soins, c'est le café. Nous devons donc veiller à ce qu'il soit toujours propre et agréable pour attirer les visiteurs. La convivialité est notre priorité. Les visiteurs viennent ici prendre un verre avec les résidents pour discuter ou jouer aux cartes. Voir les résidents heureux, ça nous donne la pêche, nous sommes vraiment

heureuses pour eux. Notre travail nous permet également de mieux connaître les résidents et de savoir ce qu'ils aiment. Nous papotons régulièrement ensemble. Et les jours où il n'y a que quelques résidents dans le café le soir, nous nous permettons parfois d'augmenter le volume de la musique pour que les résidents puissent 'danser'. Leur chanson préférée ? 'Laat de zon in je hart' de Willy Sommers. »

ANN ET TOM, COLLABORATRICE ET COLLABORATEUR À LA CAFÉTÉRIA - AQUAMARIJN

« Les résidents passent avant tout. Ils aiment lorsqu'il y a de la musique l'après-midi et ils rient quand nous faisons un peu les pitres. Chaque jour, nous recevons

de nombreux remerciements et compliments de la part de nos résidents. Nous en sommes très reconnaissants et heureux. Les résidents nous témoignent beaucoup d'amitié et nous en sommes ravis. »

MARINA ET SOFIE, COLLABORATRICES À LA CAFÉTÉRIA - KRUYENBERG

« Nous adorons les contacts sociaux, être au milieu des gens. Tout est agréable ici, et quand il y a un spectacle ou un karaoke, cela ajoute naturellement à l'ambiance ! »

COLLABORATEUR À LA CAFÉTÉRIA - DE TOEKOMST

« Ce travail me plaît parce que j'aime être au contact des gens et les aider. Je me décrirais donc

AU TRAVAIL !

comme quelqu'un d'attentionné. Les résidents sont toujours heureux de venir à la cafétéria. Surtout les jours où une activité plus importante est organisée, comme un bingo ou un spectacle. Il y a une ambiance de folie ! »

LINDA, COLLABORATRICE À LA CAFÉTÉRIA - RAVELIJN

« C'est chouette d'accueillir les résidents et leur famille pour boire un verre. Les fêtes d'anniversaire sont toujours amusantes aussi. C'est un emploi du temps intéressant pour moi pendant ma retraite. J'ai travaillé dans le secteur des soins pendant 40 ans. »

SARA-LEE, COLLABORATRICE À LA CAFÉTÉRIA KRISTALLIJN

« C'est valorisant de voir que les gens sont toujours très reconnaissants. J'aime bavarder avec les résidents et/ou leur famille, car ils en ont parfois besoin. Certains pensent peut-être que nous ne pouvons pas nous occuper des résidents de la même manière que les soignants. Pourtant, nous apportons également une forme de soins. Après tout, il s'agit d'une cafétéria dans une maison de repos et de soins. Je pense que nous devons aussi avoir à cœur d'être présents pour les résidents. Un autre aspect positif est que des activités sont organisées régulièrement. Comme une fête d'anniversaire, un verre pour le Nouvel An et une chasse aux œufs à Pâques. Cela rapproche les gens et ils apprécient vraiment d'être ici. »

OSCAR, COLLABORATEUR À LA CAFÉTÉRIA - ZEVENBRONNEN

« Beaucoup de résidents viennent à la cafétéria pour bavarder et avoir de la compagnie. J'aime bien discuter avec eux de la pluie et du beau temps. Les bénévoles s'amuse aussi énormément entre eux. C'est surtout durant les spectacles et les grandes activités ludiques que les gens viennent en nombre. J'avais un café autrefois et la cafétéria me rappelle cette époque. »

COLLABORATEUR À LA CAFÉTÉRIA - LES COMTES DE MÉAN

« J'aime papoter avec les résidents et leur famille, parfois même nous chantons ensemble. »



AU TRAVAIL !



Kristallijn

MERCI AUX BÉNÉVOLES DU PARC DE L'ALLIANCE !

« Le bar du Parc de l'Alliance est exploité par des bénévoles. Ils aiment être avec les résidents et se sentent utiles. Nous apprécions beaucoup leur aide et nous tenons à les remercier. Les résidents et les visiteurs apprécient de prendre un café ou une bière. »



Aquamarijn

LES COMMANDES QUI ONT LE PLUS DE SUCCÈS

- Gaufres de Bruxelles surmontées de crème fouettée, vin blanc et bière (Les Comtes de Méan).
- Bière, vin blanc et cava (Zonnestein).
- Latte macchiato, cappuccino, café ordinaire, barres chocolatées et gaufres de Liège (Aquamarijn).
- Duvel, bières, gaufres et glaces (Kruyenberg).
- Café et pâtisserie (De Toekomst).
- Gâteau et glace (Ravelijn).
- Café, gâteau et cola zéro (Kristallijn).
- Leffe, cola et glaces (Zevenbronnen).

À l'agenda

Nous revenons sur quelques événements sympatiques qui se sont déroulés dans nos maisons de repos et de soins.

LA MAISON DE REPOS ET DE SOINS ALEGRIA CÉLÈBRE LA JOURNÉE INTERNATIONALE HARRY POTTER

Le vendredi 28 avril, un groupe d'enfants de l'école primaire Les Pommiers a rendu visite aux résidents d'Alegria à l'occasion de la Journée Internationale Harry Potter (2 mai). Le personnel et les enfants étaient déguisés en sorciers. Avec les résidents, ils ont rencontré des hiboux plus vrais que nature, comme Hedwig, la compagne d'Harry Potter. Ils ont également dégusté des potions magiques et se sont mutuellement jeté des sorts à l'aide de baguettes. Un bon moment pour petits et grands !



À L'AGENDA



Retour sur les bancs de l'école dans la maison

de repos et de soins Les Comtes de Méan

Les résidents de la maison de repos et de soins Les Comtes de Méan se sont replongés dans leurs livres de classe. La semaine du 22 au 26 mai était placée sous le signe des examens. Chaque jour, les résidents ont répété les différentes matières avec l'équipe d'animation.

Lundi 22/05 à 14h30 : exercices préparatoires aux mathématiques

Mardi 23/05 à 14h30 : exercices préparatoires en sciences, histoire et géographie

Mercredi 24/05 à 15h : cours de gymnastique avec les enfants de l'AIGS (activité intergénérationnelle avec les enfants d'une crèche)

Jeudi 25/05 à 14h30 : exercices préparatoires de français

Vendredi 26/05 à 14h30 : Révision du cours de musique

À L'AGENDA





Buvez suffisamment d'eau pendant les mois d'été

Suivez ces 4 conseils et vous serez sûr(e) de réussir

1. Choisissez des eaux aromatisées (sans sucre), comme la menthe, le citron vert, l'orange...
2. Placez une bouteille d'eau bien en vue et versez-vous un verre.
3. Prenez vos médicaments avec beaucoup d'eau. Ils se dissoudront mieux et vous aurez absorbé plus de liquide.
4. Buvez de l'eau à chaque repas

