



# animagazine

Vivre heureux dans les maisons de repos et de soins Anima

Trimestriel | septembre - octobre - novembre 2023

Votre bonheur  
nous tient à cœur

ÉDITION  
D'AUTOMNE

- 4 **Aborder l'automne en pleine forme mentale**  
Comment surmonter le blues automnal
- 6 **Pour mieux trouver le sommeil**  
Quelques conseils pour mieux dormir
- 9 **L'automne haut en couleur**  
Comment toutes ces couleurs influencent-elles notre moral ?
- 18 **Des idées gourmandes à profusion**  
Nos chefs mettent l'automne au menu



Zandvoortstraat 27,  
2800 Malines  
015 28 77 40  
[www.animagroup.be](http://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

« Si nous voulons vraiment relever les défis qui nous attendent demain, nous devons faire preuve de solidarité les uns envers les autres et envers les générations à venir. »



**Chère lectrice, cher lecteur,**

L'été touche doucement à sa fin. J'espère de tout cœur que vous avez pu décompresser et vous ressourcer. Une fois encore, ces derniers mois, les dieux de la météo se sont montrés tout à fait imprévisibles. Cela faisait longtemps que nous n'avions pas connu un été aussi humide, alors qu'ailleurs dans le monde, des pays étaient confrontés à des chaleurs extrêmes et à des incendies de forêts dévastateurs. Le changement climatique est une évidence. Mais nous ne nous attendions pas à ce que les choses se passent aussi rapidement.

Si nous voulons pouvoir offrir un avenir à nos enfants et petits-enfants, nous devons redoubler d'efforts, tous ensemble : émettre moins de CO<sub>2</sub> en investissant massivement dans les énergies renouvelables, mais aussi tout simplement consommer moins d'énergie. Bien entendu, nous devons aussi modifier nos comportements et réduire notre empreinte écologique. Voyager moins, consommer moins de viande, jeter moins d'emballages, recycler plus... Cela s'appelle éco-consommer.

Mais adapter son comportement n'a que peu de sens. Si nous voulons vraiment relever les défis à venir, nous devons faire preuve de solidarité les uns envers les autres et envers les générations futures. Ce n'est qu'en adaptant massivement nos comportements que nous aboutirons à des résultats. Les citoyens, les entreprises et les gouvernements sont appelés à travailler main dans la main.

Anima a déjà commencé à enclencher le mouvement. Ainsi, cette année, nous augmentons considérablement les panneaux solaires sur les toits de nos maisons de repos et de soins, de façon à produire 600 kWcrête supplémentaires d'électricité verte. Pour nos futures maisons de repos et de soins en cours de développement, nous étudions la possibilité d'utiliser l'énergie géothermique et de ne plus chauffer avec des combustibles fossiles. L'électricité verte, les pompes à chaleur et l'énergie géothermique seront les technologies de demain.

Ce numéro est dédié à notre besoin de contact humain pour nous sentir bien. Le contact avec les autres nous aide à nous sentir plus heureux, en meilleure santé et plus optimistes. Il renforce notre dynamisme, notre confiance en nous et notre joie de vivre. Chez Anima, nous encourageons l'interaction entre nos résidents et notre personnel. Des employés heureux transmettent à nos résidents une énergie positive et concrétisent la vision qui est la nôtre : votre bonheur nous tient à cœur. Tous les jours.

Je vous invite à présent à parcourir ce numéro d'automne passionnant.

Excellente lecture !

**Johan Crijns**  
CEO

# Surmonter la déprime autumnale

Comment conserver le plus longtemps possible la belle humeur de l'été ?



**« ESPÉRONS UN ÉTÉ DE LA SAINT MICHEL AVEC UNE MÉTÉO CLÉMENTE FIN SEPTEMBRE-DÉBUT OCTOBRE. NOUS POURRONS ALORS À NOUVEAU NOUS ASSEoir À L'EXTÉRIEUR AVANT QUE LE BEAU TEMPS NE S'EN AILLE DÉFINITIVEMENT. »**

Résidente, Duneroze

Autant l'été peut être chatoyant et lumineux, autant l'automne et l'hiver peuvent s'avérer sombres et déprimants. Surtout pour ceux qui souffrent de manière chronique d'une déprime automnale ou de blues hivernal. Lyn Daemen, diététicienne à Duneroze, nous en parle.

### DE QUOI S'AGIT-IL ?

Comme leur nom le suggère, la déprime automnale et le blues hivernal sont des troubles affectifs saisonniers. On parle parfois aussi de SAD (Seasonal Affective Disorder : SAD signifie 'triste' en anglais, et ce n'est pas par hasard). Pendant un moment, vous vous sentez moins bien dans votre peau et vous souffrez de symptômes désagréables.

### QUELLES EN SONT LES CAUSES ?

En automne et en hiver, **la lumière du soleil** se fait plus rare. Or, les rayons du soleil sont précisément à l'origine de la production de sérotonine, une substance chimique qui nous rend heureux, gais et énergiques. De plus, en automne, **la nuit tombe plus rapidement**, ce qui pousse notre corps à produire davantage de mélatonine. Cette hormone du sommeil nous incite à dormir plus vite et plus longtemps.

### QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

- Une fatigue rapide
- Une tendance à la somnolence
- Une certaine difficulté à se concentrer
- Des idées noires et parfois même dépressives
- Moins d'envie de bouger...
- ... mais un désir accru de manger
- Une propension à une certaine irritation, à l'agacement

### COMMENT RÉAGIR À CETTE SITUATION ?

1. Bougez pendant une demi-heure tous les jours. Pratiquez cette activité durant la journée et de préférence en plein air.
2. Mangez de manière saine et équilibrée. Ne succombez pas à toutes les tentations.
3. Recherchez la lumière (du soleil) autant que possible et entreprenez une luminothérapie si nécessaire.
4. Prenez un supplément de vitamine D, mais parlez-en d'abord à votre médecin.
5. N'hésitez pas à papoter avec les autres : une bonne discussion donne instantanément de l'énergie.

# Lisez ceci avant de vous coucher.

Un article pour dormir sur vos deux oreilles.

Dans le précédent numéro d'Animagazine, nous avons longuement évoqué les rêves. Cependant, nous avons peut-être sauté une étape. En effet, de quoi a-t-on besoin pour faire de beaux rêves ? De sommeil, bien sûr ! Afin de rester en bonne santé, c'est aussi important pour l'être humain que de bien manger et de faire de l'exercice. C'est pourquoi, avant de sombrer dans une profonde hibernation, nous portons un regard éveillé sur notre repos nocturne.

## **POURQUOI DORMIR EST-IL SI IMPORTANT ?**

Le sommeil est un besoin primaire. Autrement dit, pour un être humain, un besoin aussi essentiel que celui de se nourrir et de bouger. C'est donc tout sauf un luxe superflu. Même si vous avez l'impression de ne rien faire, pour votre corps et votre esprit, c'est un moment de reconstruction vital.

## **QUEL EST L'EFFET DU SOMMEIL SUR LE CORPS ?**

En dormant, vous donnez à vos muscles la possibilité de se détendre totalement, leur permettant ainsi de récupérer. Votre corps peut reconstituer ses différents niveaux d'énergie ('recharger ses batteries'), les toxines

sont éliminées et l'équilibre hormonal se rétablit. Le sommeil booste également le système immunitaire et le métabolisme au point de leur permettre de lutter contre les virus et les bactéries avec une énergie nouvelle.

## **METTRE SON ORDINATEUR CÉRÉBRAL EN MODE VEILLE**

Pendant la nuit, votre cerveau traite toutes les informations, les événements et les émotions de la journée. N'ayant pas à penser à quoi que ce soit pendant un certain temps, il a donc le temps et l'énergie nécessaires pour gérer tout ce qui est passé.

Dormir suffisamment améliore donc la mémoire et la concentration. Après une bonne nuit de sommeil, vous êtes en mesure de réfléchir (encore) mieux. D'où l'expression 'dormir sur ses deux oreilles' : un cerveau reposé est capable de traiter les problèmes plus rapidement et de prendre des décisions plus claires.

## **MOINS GROGNON APRÈS UNE NUIT DE SOMMEIL RÉPARATRICE**

Les personnes qui passent une bonne nuit de sommeil sont généralement de meilleure humeur. Elles ont



moins tendance à s'inquiéter et se sentent plus apaisées. Dormir davantage permet donc d'être plus serein pendant la journée.

A contrario, dormir peu ou mal entraîne souvent une certaine forme d'inquiétude, qui à son tour rend l'endormissement plus difficile. C'est ainsi que l'on finit par passer son temps à compter les moutons, en se tournant et se retournant dans son lit.

### **DE COMBIEN D'HEURES DE SOMMEIL A-T-ON RÉELLEMENT BESOIN ?**

En moyenne, un être humain a besoin de huit heures de sommeil. Oui, il s'agit bien d'une moyenne. Ce qui ne veut pas dire 'maximum', car beaucoup de gens pensent encore que 8 heures de sommeil leur suffisent amplement. C'est sans doute vrai pour votre voisin, mais pour vous, 8 heures représentent peut-être une heure trop peu. C'est pourquoi il est important d'écouter son corps.

Par ailleurs, seul 1 % de la population mondiale fonctionne sans problème avec moins de 7 heures de sommeil. Il y a donc très peu de personnes qui sont capables de (sur)vivre en dormant très peu.

## **Saviez-vous que... nous dormons un tiers de notre vie ?**

Le sommeil est donc tout sauf du temps 'perdu'. C'est peut-être la manière d'utiliser son temps le plus utilement (avec le fait de bien manger, faire de l'exercice et papoter sur un banc).

# 5 conseils pour une nuit de sommeil plus qualitative



- 1** Bougez ! Toute forme d'exercice physique favorise un meilleur sommeil.
- 2** Évitez de boire du café, du thé, du coca ou du thé glacé quelques heures avant d'aller dormir. La caféine qu'ils contiennent perturbe votre rythme de sommeil.
- 3** Gérez vos inquiétudes. Prenez 15 minutes par jour pour laisser libre cours à vos réflexions, mais de préférence pas juste avant de vous endormir.
- 4** Consignez ces inquiétudes dans un carnet. Notez vos pensées dans les grandes lignes et laissez-les reposer.
- 5** Lumière et sommeil ne font pas bon ménage. Rangez votre smartphone ou votre tablette une demi-heure avant de vous endormir. La lumière bleue de l'écran active le cerveau.

---

## SOMMEIL ET AUTOMNE

Pour certaines personnes, la fin des chaudes journées (et nuits) d'été est synonyme de retour à un sommeil de meilleure qualité. Pour d'autres, la chute des feuilles et les jours plus courts se traduisent par des nuits blanches interminables. Qu'en est-il pour vous ?

Vous dormez mal en automne ? Si tel est le cas, ne profitez pas qu'il fasse plus froid dehors pour augmenter le chauffage dans votre chambre à coucher. Le sommeil est plus facile à trouver lorsqu'il ne fait pas trop chaud dans la pièce, la température idéale se situant entre 20 et 22 degrés.

## VOICI UNE AUTRE RAISON POUR LAQUELLE LE SOMMEIL EST TELLEMENT UTILE

- Dormir trop peu augmente votre envie de manger. Le meilleur régime consiste donc peut-être à dormir davantage.
- Dormir suffisamment diminue le risque de pathologies comme l'hypertension artérielle, le diabète et les maladies cardiovasculaires.
- Les personnes qui dorment suffisamment sont moins susceptibles d'être anxieuses ou tristes.

# LES COULEURS D'AUTOMNE DONNENT LE TON

Quelle influence les couleurs ont-elles sur nous ?



La couleur est omniprésente. Particulièrement en automne. Juste avant les mois d'hiver durant lesquels la nature s'endort, cette dernière flamboie une dernière fois, nous offrant une multitude de nuances colorées. Du rouge profond au jaune vif. Qui observe cette explosion féérique sait immédiatement que 'les couleurs ont un impact incroyable sur l'être humain'. Chaque couleur le fait à sa manière.

Les couleurs exercent une influence sur nous à chaque instant de la journée. Elles boostent notre énergie ou nous apaisent. Elles nous font sourire ou voir les choses sous un jour plus serein. Inconsciemment, nous faisons certaines associations avec chaque couleur. C'est-à-dire que notre cerveau associe une couleur à un sentiment donné. Loin de nous l'idée de vous assommer avec de longues explications de physique, nous nous contenterons donc de dire que les couleurs influencent nos sentiments, nos décisions et nos humeurs.

### LE BLANC

La couleur de la feuille blanche procure à notre cerveau une sensation de calme et de sérénité. Elle favorise également la concentration. Pourtant, trop de blanc peut rapidement donner une impression de vide et de froid.

C'est logique si l'on considère que le rouge est la couleur du sang (à moins que vous ne soyez noble, bien sûr :). Mais la force du rouge peut aussi vous donner un sentiment d'hyperactivité. Si vous vous sentez quelque peu agité(e), évitez de porter du rouge.

### LE NOIR

Cette autre extrémité du spectre des couleurs dégage toujours une impression de style et d'intemporalité, tout en étant à la fois mystérieuse et dramatique.

### LE ROSE

La couleur préférée de Barbie stimule notre esprit avec fraîcheur. Elle nous fait voir les choses sous un angle différent.

### LE VERT

Cette couleur primaire de la nature est synonyme de tranquillité et permet à notre esprit de se détendre. Le vert est toujours un bon choix : il n'y a pas un instant où le vert n'a pas d'influence positive sur notre cerveau.

### LE BLEU

Un ciel dégagé, la douceur de la mer... Le bleu donne une impression de stabilité et de confiance. Il n'est pas étonnant que les banques et les compagnies d'assurance aient l'habitude d'intégrer cette couleur dans leur logo.

### LE ROUGE

Le cliché veut que le rouge soit la couleur de la passion et de l'amour, mais est-ce vraiment le cas ? Les études le prouvent. Beaucoup de gens associent le rouge à la jeunesse, à l'énergie et à la passion. C'est aussi la couleur de la vie.

### LE VIOLET

Fan d'Anderlecht ou pas, le violet aide notre cerveau à se détendre après un excès de stimulations et éveille la créativité. Il donne également une impression de familiarité et est un signe de classe et de sophistication dans de nombreuses cultures. C'est pourquoi l'empereur de la Rome antique portait toujours une toge violette.



# La force des couleurs d'automne

### LE JAUNE

La couleur du soleil favorise la concentration et l'inspiration. C'est pourquoi une promenade automnale parmi les feuilles jaunes peut être si inspirante. Vous avez besoin d'un petit coup de boost ? Portez un vêtement jaune ou doré. Cela vous aidera à conserver plus longtemps l'énergie fraîche de l'été, alors que les jours s'assombrissent.

### L'ORANGE

La couleur des feuilles d'automne, de la soupe au potiron, du feu qui crépite... L'orange réjouissant est omniprésent en automne. Chaque coup d'œil sur un objet de couleur orange apporte aussi à votre cerveau une bouffée d'optimisme. Il dégage immédiatement une impression de confort, de gaieté et de chaleur.

### LE BRUN

La couleur de fond de toute scène d'automne évoque instantanément la terre et la nature. Elle vous donne directement un sentiment de sécurité et vous enracine dans vos sentiments. Le brun vous met en contact avec la terre et vous permet d'avoir les deux pieds sur terre. Utile si vous avez des pensées sombres ou si vous broyez du noir. Le brun vous reconnecte à la sérénité de la terre.

### VERT FONCÉ

Les tons sombres et automnaux du vert foncé inspirent le calme, la profondeur et la modestie. Ils contrastent agréablement avec les verts vifs du printemps, éclatants, frais et juvéniles.



## Anima a choisi le rose. Pourquoi ?

« Dans le secteur des soins de santé, le bleu et l'orange sont très utilisés », explique Sandra Rens, notre responsable marketing. « Avec Anima, nous voulions une couleur qui se distingue de ces standards. Une couleur qui indique que nous sommes différents, que nous sommes audacieux. Un résultat obtenu avec notre joli rose. »

# À l'époque...

Ce que nos résidents avaient l'habitude de faire en automne



## FRANS JEHAES, KRISTALLIJN

« On s'occupait de **préparer notre jardin pour l'hiver**. On rassemblait les feuilles, on protégeait les fleurs, on couvrait les tuyaux, on taillait les arbres fruitiers et les rosiers. »

## RÉSIDENTE, AQUAMARIJN

« Lorsque les jours raccourcissaient, nous nous réunissions autour du poêle pour **tricoter**. Des bas, des pulls, des écharpes, des gants... Et pendant ce temps, on récitait le chapelet. Avec le rosaire dans les mains, je pouvais prier. »

## JOS CLEUREN, KRISTALLIJN

« Faire une dernière **balade à moto**. »

## RÉSIDENT AQUAMARIJN

« Nous allions **ramasser des glands**. Nous les vendions au fermier ou nous les utilisions nous-mêmes comme nourriture pour les cochons. Pendant la guerre, on les brûlait sur le poêle et on les broyait pour remplacer le café. Mais ce n'était pas très savoureux... »

### KAREL, CENTRE DE JOUR AQUAMARIJN

« L'été, on cueillait les **fleurs de tilleul** et on les suspendait dans un grand sac pour qu'elles sèchent dans la remise. En automne, elles étaient sèches et nous pouvions en faire du thé. Ou bien on les mettait dans des sachets et on les conservait dans l'armoire. Ça sentait bon et ça éloignait les mites. »

### ALEXIA, KRISTALLIJN

« En automne, on se retroussait les manches et on préparait tout pour l'hiver. Nettoyer les écuries, coudre des boutons, etc. On préparait aussi beaucoup de sucreries avec plein de fruits frais. »

### RÉSIDENTE, ZONNESTEEN

« Chaque année, on **changeait de vêtements**. Nos vêtements d'été allaient au grenier. Quant aux parapluies et aux imperméables, ils faisaient leur réapparition. »

### RÉSIDENT, ZONNESTEEN

« L'automne avait aussi quelque chose de festif. Nous pouvions **décorer la maison** avec les noix et les pommes de pin que nous trouvions dans la forêt. Devant la porte et la fenêtre, on exposait les différentes sortes de citrouilles. »

### FRANCIS, RÉSIDENT, LES 3 ARBRES

« Je travaillais dans une ferme et à l'époque, l'automne était le moment de la **récolte** des betteraves, des pommes de terre et du maïs. On sortait aussi la paille et le foin de la grange et on préparait les silos pour nourrir les animaux. »

### GERMAINE, RÉSIDENTE, RAVELIJN

« En automne, on coupait les **betteraves sucrières**. Nous utilisions la verdure des betteraves comme nourriture pour les vaches et les betteraves elles-mêmes étaient transportées à la sucrerie de Tirlémont. Nous récupérions ensuite la pulpe broyée et la mélangions à la verdure dans une fosse profonde. Tout cela pour nourrir les animaux pendant les mois d'hiver. »

### JOSEPHINE, RÉSIDENTE, RAVELIJN

« En septembre et octobre, nous n'avions pas le temps de rester à l'intérieur ! C'était la saison de la **cueillette** et en Hesbaye, il y a beaucoup de fruits à cueillir à ce moment-là (rires). »

### RÉSIDENT, PARC DE L'ALLIANCE

« Nous **jouions souvent** aux billes ou aux cartes à cette époque. À la belotte, au whist, à la manille ou bataille. Mais les jeux de société et d'autres jeux comme le pendu et le mikado étaient aussi très populaires. »

### RÉSIDENT, DUNEROZE

« On **évidait des betteraves** et on y mettait une bougie. Aujourd'hui, les enfants font cela avec des citrouilles, mais à cette époque, on le faisait avec des betteraves. »

### RÉSIDENTE, DUNEROZE

« **Faire des pâtisseries, encore et encore** et aussi... goûter énormément ! Gaufres, spéculoos, gâteaux... Quel régal ! »



# C'est la nature qui régale

## Herbes et saveurs contre le blues automnal

Que diriez-vous de demander à la nature de vous aider à passer l'automne et l'hiver débordants d'énergie ? Nos diététicien(ne)s partagent leurs astuces en la matière. Parce qu'en automne, la nature regorge de boosteurs de santé.

*Cannelle*



*Gingembre*



*La cardamome*



*Le poivre de Cayenne*



### CANNELLE

Dans quel plat d'automne ce délicieux ingrédient ne trouve-t-il pas sa place ? Bon, avec les moules, le goût sera sans doute un peu bizarre, mais à part cela... Outre son goût typique, la cannelle est également excellente pour la digestion, le taux de glycémie et la circulation sanguine. C'est exactement ce dont vous avez besoin pendant les mois les plus froids. Mmmh, on sent déjà d'ici les spéculoos.

### GINGEMBRE

À vrai dire, le gingembre a toujours bon goût. Mais à l'approche du coup de blues hivernal, il n'est pas inutile d'ajouter plus régulièrement cette racine miracle à votre thé ou à votre plat. Il renforce le système immunitaire et agit contre les nausées et les maux d'estomac.

### LA CARDAMOME

En gousse ou en poudre, cette famille de gingembre est une incontournable des plats d'automne. Elle est efficace contre les crampes, possède une action anti-inflammatoire et anticancéreuse.

### LE POIVRE DE CAYENNE

N'hésitez pas à pimenter votre existence cet automne, car le poivre de Cayenne est riche en vitamines B, C, E et K. C'est aussi un antidouleur naturel et il est riche en calcium, fer et potassium.

« Une infusion,  
c'est bien, mais je préfère de  
loin l'irish coffee »

Résident, Edelweiss

*Le millepertuis*



*Anijs*



#### LE MILLEPERTUIS

Aussi appelé 'herbe du soleil', ce grand classique est à recommander. C'est pourquoi nous vous proposons de l'inclure dans votre thé pendant les jours sombres. Pour le goût et pour vous sentir bien.

#### ANIS

Pour vous aussi, c'est la star des plantes d'automne ? Avec son goût prononcé et ses nombreux effets bénéfiques, cet or brun est une pure merveille. Il ralentit le vieillissement des cellules, booste le système immunitaire et regorge de vitamines B, C, de fer, de zinc, de magnésium, de potassium et de calcium.

## Lait chocolaté aux propriétés mmmmédicinales

Lors des froides journées d'automne, cette boisson spéciale peut constituer un stimulant chaleureux et sain pour le corps et l'esprit. Une recette des anciens Aztèques revisitée par la maison de repos et de soins Aquamarijn.

- 500 ml de boisson au riz, de préférence biologique
- 1 cuillère à café de poivre de Cayenne
- 2 cuillères à soupe de cacao en poudre, si possible bio
- 1 cuiller à café de cannelle en poudre
- ½ cuillère à café de gingembre en poudre
- ¼ de cuillère à café de cardamome moulue
- Du sirop d'érable, à volonté

1. Ajoutez les épices et le cacao à la boisson au riz et faites chauffer à feu moyen-vif tout en remuant.
2. Continuez à remuer jusqu'à ce que tout soit bien mélangé et à température.
3. Répartissez dans deux tasses et ajoutez du sirop d'érable en fonction de votre goût.



# Les patates sont-elles déjà assaisonnées ?

Ces herbes que nos résidents avaient l'habitude d'utiliser

Aujourd'hui, on trouve dans tous les supermarchés un rayon énorme dédié aux épices. Toute l'année, les épices les plus exotiques sont à portée de main. Mais qu'en était-il autrefois ? Quelles herbes aromatiques nos résidents utilisaient-ils et pourquoi ?

« J'ai eu la chance d'avoir un jardin d'herbes aromatiques, mais je les utilisais en petite quantité parce que je n'aime pas beaucoup manger épicé. »

Maria Jackers,  
Kristallijn

« Le thym et le laurier parce qu'ils se marient très bien avec nos tartes al djote, typiques de Nivelles. Et dans nos bouillons, nous mettons des oignons farcis avec des clous de girofle. »

Marie-Louise, Les 3 arbres

« Je vivais dans un appartement et je n'avais donc pas de jardin pour cultiver des herbes aromatiques. Je me rendais donc chaque fois au travail avec du poivre, du sel, de la noix de muscade et du beurre. »

Godelieve Schoefs, Kristallijn

« Nous mettons du thym et de la camomille dans notre thé. C'est bon contre les inflammations et c'est encore plus savoureux avec une cuillerée de miel. »

Résident, Edelweiss

« Un peu de vanille dans les puddings et les gâteaux, parce qu'en automne, ils sont un peu plus présents sur la table. »

Résident, Duneroze

« En automne, nous mettions une couche de poivre ou de noix de muscade sur les seuils des maisons. Cela empêchait les parasites de rentrer à l'intérieur à cause du froid. »

Résident, Duneroze

« Nous utilisons surtout du thym, du laurier et du romarin. Ces plantes restaient vertes en hiver, ce qui permettait de les utiliser plus longtemps. »

Résident, St. James

« Les épices pour spéculoos ou la cannelle dans la compote et les tartes aux pommes. Cette odeur quand j'entrais dans la maison... J'en avais l'eau à la bouche ! »

Résidente, Duneroze

« Je ne me souviens pas avoir beaucoup assaisonné les aliments, car ils avaient souvent suffisamment de saveur. Du consommé, de l'ail, du persil, du basilic du jardin... et c'est tout. »

Mia Hilven, Kristallijn

« Nous assaisonnions parfois le poulet ou nous utilisions du curry. Mais de façon très sporadique. »

Résident, Kruyenberg

« Ciboulette, persil, thym, romarin et basilic, en provenance directe de notre jardin. »

Résident, Kruyenberg

# Un automne à croquer !

Voici comment nos chefs mettent l'automne au menu.

## PLACE AUX SOUPES !

Edelweiss

« En automne, la soupe au potiron est tout simplement incontournable. Avec son goût sucré typique, elle réchauffe les cœurs en ces mois frisquets. Chez nous, d'ailleurs, l'automne se transforme littéralement en soupe : tous ces délicieux produits de saison passent dans la marmite pour faire le plein de vitamines. »

« Et j'allais oublier : l'automne, c'est aussi la période des sauces les plus savoureuses. Ah, les boulettes de viande à la sauce liégeoise ! »

## DES LÉGUMES À PROFUSION AU MENU DU CHEF ARLIFA

Les 3 arbres

« Les légumes d'automne et les plantes aromatiques typiques de la saison sont un plaisir à cuisiner et plaisent aux papilles de nos résidents. Au menu, un risotto aux champignons et au vin blanc, une quiche au jambon et aux poireaux, un parmentier de pommes de terre et de topinambours, ou encore un poisson au chou rouge et à la compote de pommes. Toutes ces recettes... j'en ai déjà l'eau à la bouche pour eux ! (rires). »

## LES MOULES AU TOP !

De Toekomst

« En automne, ce ne sont pas les délicieux légumes qui manquent. Nous en faisons de succulentes soupes, mais aussi des plats complets et savoureux. Les ragoûts typiques sont eux aussi tout à fait automnaux : poulet, dinde, langue sauce au madère... Et il y a aussi le lapin ! »

« Mais ce que beaucoup de gens oublient, c'est que les moules sont vraiment au top pendant les mois en R. Elles seront donc délicieuses en octobrrrrre et novembrrrrre. »



« Préparer de bonnes soupes était une activité d'automne. »

Résident, Kruyenberg

### LE TEMPS FORT DE LA JOURNÉE

Duneroze

« En automne et en hiver, pour de nombreuses personnes, le repas est le point culminant de la journée. Plus encore que pendant les mois d'été, où les distractions sont plus nombreuses. En tant que cuisinier, c'est ainsi que je contribue au bonheur gourmand de nos résidents. En automne, je leur prépare des plats cuits au four, des légumes d'automne, des soupes de champignons... »

### CHICONS AU FOUR

Parc de l'Alliance

« Youpi, en automne, les chicons au four font leur grand retour ! Ce n'est pas vraiment un plat d'été... même si les derniers mois, on avait plutôt l'impression d'être en automne. Au menu également : soupe au potiron, chou rouge, poireaux et d'autres légumes de saison. »

### RETOUR D'UN CLASSIQUE

Kruyenberg

« Le plat que tous les résidents attendent avec impatience en automne ? Le hochepot ! Mais nous préparons ici d'autres plats d'automne typiques. Le ragoût de potiron frais (que l'on appelle aussi ragoût d'Halloween ici) et les boulettes de viande braisées aux chicons. »



### Mangez 'orange' et boostez votre forme !

Les potirons sont riches en fibres et pauvres en calories. Les fibres vous permettent de quitter la table avec un sentiment de satiété et préservent la santé de vos intestins. En outre, le potiron contient une bonne quantité de fer, ainsi que de vitamines C et E. Et il est surtout très savoureux.



#### DE TEMPS EN TEMPS, NOUS FAISONS DU GIBIER

##### Zonnesteen

« Nous privilégions les légumes de saison, mais le gibier est également de retour dans l'assiette. Il doit être accompagné d'une pomme d'automne ou de canneberges. »

#### RÉPUTÉS POUR NOS POTIRONS

##### Aquamarijn

« L'automne, c'est la saison du potiron. Le potiron qui fait justement la réputation de Kasterlee ! On nous a même surnommés les 'mangeurs de bouillie de potiron'. En tant que cuisiniers, nous sommes bien sûr à la hauteur de ce surnom. Nous préparons de bonnes soupes, mais saviez-vous que vous pouvez aussi concocter de délicieuses confitures à base de potiron ? Essayez, ça vaut vraiment le coup ! »

Recette officielle  
des mangeurs de  
bouillie de potiron

### Confiture de potiron Pour 6 pots

- 1,5 kg de potiron, pelé et coupé en petits dés
  - 1,5 kg de sucre pour confiture
  - Le jus d'un citron, d'un citron vert et d'une orange
  - Le zeste râpé des agrumes
1. Faites cuire le potiron à feu doux avec son jus.
  2. Écrasez le potiron cuit à l'aide d'un presse-purée.
  3. Ajoutez le sucre, les zestes râpés et laissez cuire encore 15 min.
  4. Mélangez soigneusement et remplissez les pots. Régalez-vous !



# LA VIE QUOTIDIENNE AU SEIN DE NOS MAISONS DE REPOS ET DE SOINS



## < LES 3 ARBRES

Les résidents des 3 Arbres sont de véritables artistes de rue. Le 29 juin, ils ont inauguré leur œuvre d'art urbain, entièrement réalisée par leurs soins avec des matériaux de seconde main. De quoi illuminer les journées sombres !



## < DE TOEKOMST

À De Toekomst, à Alost, le passé et le présent ne faisaient plus qu'un. Le 23 juin, une caravane d'ancêtres s'y est arrêtée. L'ambiance était à son comble !



## < KRISTALLIJN

Un amour qui dure depuis 65 ans. À Kristallijn, Piet Severijns et Virginie Aerts ont fêté leurs 65 ans de mariage le 7 août.

### DUNEROZE >

Si le soleil ne montre pas le bout de son nez, invitons l'été à entrer. Cap sur le bar à cocktails de Duneroze.



### L'ABBAYE ET LES JOURS

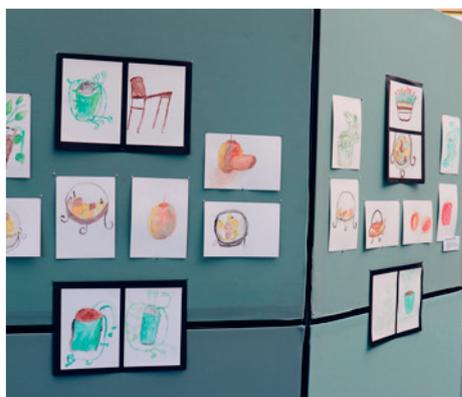
#### HEUREUX >

Quelle belle fête de famille à L'Abbaye et aux Jours Heureux ! L'infirmière en chef Hind a préparé un délicieux plat de couscous avec sa sœur Siham, en parfait accord avec l'ambiance.



### DUNEROZE >

Vous en avez assez de Picasso ou de Rubens ? Rendez-vous à Duneroze. Cet été, nos résidents y ont exposé leurs œuvres d'art maison, et elles sont toutes d'une grande beauté.



### KRISTALLIJN >

'Er staat een paard in de gang' ('il y a un cheval dans le couloir'...) Le 11 juillet, un poney est passé par la maison de repos et de soins Kristallijn. Les résidents ont spontanément commencé à chanter cette chanson familière et de merveilleuses histoires du bon vieux temps ont été partagées.

## LA VIE QUOTIDIENNE ...



### AQUAMARIJN >

Nous avons réalisé le rêve de Joanna, de la maison de repos et de soins Aquamarijn. Malgré son fauteuil roulant, elle a pu aller se régaler au Carrousel du centre commercial de Wijnegem. Un moment inoubliable.



## 97 automnes

Lettre d'une résidente

Le début de l'automne, la fin d'un bel été, la rentrée des classes. Laver nos vêtements d'été, les ranger jusqu'à l'année suivante. En tant que peintre, les couleurs de l'automne m'ont grandement inspirée. L'automne est l'art naturel du quotidien. Je ne m'en lasse pas.

Le dimanche après-midi, nous avons l'habitude d'aller nous balader en forêt avec les enfants. À la mi-septembre, les premières feuilles commencent à tomber. Partir à la recherche des châtaignes pour les faire ensuite griller doucement. Nous avons aussi fait découvrir aux enfants le monde enchanté des champignons comestibles. Ils ont bien plus de goût que ceux que l'on trouve dans le commerce. Ah, le parfum de ces champignons qui mijotaient...

L'automne, c'est aussi le retour de la grisaille et de la pluie, qui ne font que sublimer les couleurs des feuilles. Malgré cela, il y a encore des jours où les rayons du soleil font leur apparition. Et grâce aux arbres dégarnis, on profite d'autant plus d'un ciel bleu azur. Pendant l'automne, je prenais aussi le temps de tricoter des écharpes et des pulls.

J'écrivais des poèmes pendant mon temps libre. Pour cela également, l'automne m'inspire. Une période d'arrivée et de départ. L'été est un moment que beaucoup de gens attendent avec impatience et qui passe rapidement, comme la vie.

L'automne illustre ce changement, mais le 'vieillessement' des feuilles peut être tout aussi beau. Je suis vieille à présent. Autrefois, j'étais l'été, aujourd'hui, j'ai dépassé l'automne depuis longtemps. Je suis plutôt devenue l'hiver blanc et gris (rires). Pourtant, je n'ai aucun regret. Je suis reconnaissante d'avoir vécu 97 automnes.

Elise Teirlinck,

Résidente de l'Atrium