



anima

animagazine

Gelukkig leven in de woonzorgcentra van Anima

Driemaandelijks | december - januari - februari 2023-24

We zien u graag
gelukkig



FEEST-
EDITIE

“Ja, dan wisten wij: het is feest!”

- 4 **Piekfijne momenten in de kappersstoel**
Onze kapsters aan het woord
- 8 **Waarom naar de dokter gaan?**
Onze bewoners delen hun gezondheidstips
- 10 **Dit is hét wondermiddel**
Bijna al onze bewoners zweren bij dit goedje
- 12 **Schitterend voor de (kerst)dag**
Zo verzorgden ze vroeger gezicht, haar en lichaam



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

Colofon

Redactieteam: Karolien Debedts (Duneroze), Yentl De Deckker (Zonnestein), Mandy Cuypers (Zevenbronnen),
Esther Van den Schoor (Aquamarijn), Jill Lauwen (Aquamarijn), Kathleen Jansen (Aquamarijn)
Sandra Rens en de bewoners van de 24 woonzorgcentra

Periodiciteit: 4 x/jaar

Copyright © 2023 Anima

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

Voorwoord van onze CEO

“Ik ben enorm trots op de inzet, de professionaliteit en de veerkracht van onze Anima-medewerkers.”



Beste lezer,

Het einde van het jaar nadert en het is tijd om terug te kijken op wat we in 2023 samen hebben bereikt. Het was een boeiend en inspirerend jaar voor onze organisatie. Het deed deugd om nog eens ‘normaal’ te kunnen leven en werken, zonder wezenlijke dreiging van het coronavirus. Samen hebben we het beste van onszelf gegeven om onze bewoners en hun familieleden de best mogelijke zorg en dienstverlening te bieden.

Ik ben enorm trots op de inzet, de professionaliteit en de veerkracht van onze Anima-medewerkers. Zij zijn het kloppende hart van onze organisatie en maken elke dag het verschil voor onze bewoners. Ik wil al onze medewerkers dan ook van harte bedanken voor het harde werk en de warme betrokkenheid.

We hebben veel mooie momenten beleefd in 2023. We hebben nieuwe collega's en bewoners verwelkomd, we hebben onze infrastructuur en onze werking verbeterd, we hebben leuke activiteiten en evenementen georganiseerd, we hebben onze waarden en onze visie uitgedragen, en we hebben onze banden met de lokale

gemeenschap versterkt. We hebben ook veel gelachen, gezongen en genoten van elkaars gezelschap.

Nu de kersttijd voor de deur staat, wil ik u allemaal een zalige kerst en een gelukkig nieuwjaar wensen. Ik hoop dat u kan genieten van deze gezellige periode met uw dierbaren en dat u ook wat tijd kan nemen om te ontspannen en te reflecteren. Laten we ook een kaarsje branden voor degenen die we missen of die het moeilijk hebben.

Ik kijk alvast uit naar 2024, een jaar vol nieuwe kansen en uitdagingen. Ik reken op uw enthousiasme, creativiteit en inzet om onze visie, missie en doelstellingen te realiseren. Ik wens u een goede gezondheid en veel plezier met het ontdekken van dit winternummer dat baadt in de sfeer van de winter en Kerstmis.

Met vriendelijke groeten,

Johan Crijs
CEO

Piekfijne momenten in de kappersstoel

Onze bewoners nemen maar wat graag plaats in de kappersstoel. Zich even laten verzorgen door een professional, daar zegt toch niemand 'neen' tegen? En wat blijkt, die kappersafspraken zijn niet alleen voor onze bewoners een fijn moment, ook de kapsters waarderen die ontspannen babbels samen.



foto: Sanne Stoops, kapster in Aquamarijn

KOFFIE BIJ DE COUPE

“Voor veel bewoners is even naar de kapper komen echt een uitje. We geven hen wat persoonlijke aandacht en dat waarderen ze enorm. Daarom serveer ik bij hun nieuwe coupe ook een tasje koffie of thee. Wat ik ook leuk vind, is als ze vertellen over de kapsels die ze vroeger hadden.” **Sanne Stoops, kapster in Aquamarijn**

ONTSPANNING VAN DE WEEK

“Ik heb iemand die iedere week zegt dat ze blij is om mij te zien. Voor haar is hier langskomen de ontspanning van de week. Voor die dingen doen we het...”

“We lachen hier veel, maar ook verdriet delen we. Voor mij is het leukste de band die je opbouwt met de bewoners. Met sommige mensen krijg je een hechte vriendschap!” **Christel, kapster in Kruyenberg**

“Bewoners vertellen vaak over de kapsels die ze vroeger hadden. Heerlijk!”

EEN SCHOON KAPSEL IS EEN BASISRECHT

“Ik ben heel graag met ouderen in contact. Zij hebben net als iedereen het recht om er netjes en verzorgd uit te zien. Als wij hen met liefde en respect behandelen, krijg je van hen net zoveel liefde terug.”

“Elke bewoner wordt evenwaardig en met respect behandeld, want zo zou ik het ook graag hebben voor mijn oude dag.” **Marie-Jeanne, kapster in Kristallijn**

Maak uw haar winterklaar

Tips van Sanne (kapster Aquamarijn) & Bianca (kapster Duneroze)

- De koude buiten en warmte binnen kunnen uw haren uitdrogen. Gebruik daarom een conditioner na elke wasbeurt. Enkel aanbrengen op de haarlengtes en punten, en grondig uitspoelen nadien. Ook haarolie of een haarmasker is een aanrader bij deze temperaturen.
- Probeer uw haren niet meer dan 2 maal per week te wassen. Wanneer u vaker wast, kan de shampoo de natuurlijke, gezonde voedingsstoffen uit het haar verwijderen.
- Veel mensen verliezen in de herfst en wintermaanden meer haren. Dit is niet verontrustend, uw haren maken gewoon plaats voor nieuwe.
- Voed uw haren van binnenuit en kies voor gezonde, vitaminerijke voeding. Zorg ook dat u voldoende water drinkt. Eventueel mag u ook een voedingssupplement nemen voor uw haren.
- Was uw haren niet met heet water, dat droogt uit. Lauw tot warm water is veel beter.
- Gaat u naar buiten? Bescherm uw haren dan tegen de kou met een muts, pet of hoed.

ONZE KAPSTERS AAN HET WOORD



“Ik werk graag in woonzorgcentra, vooral omdat het een soort menselijk contact is dat ik elders niet ervaar. Tijdens het praten ontdek je hier echte levensverhalen.”

“Gaat het wat minder met hen, dan probeer ik ze op te vrolijken met muziek, samen iets zingen, ze aan het lachen brengen. Zo verlaten ze hier rustig en gelukkig het kapsalon.” **Kapster in St. James & Parc de l’Alliance**

BRAINSTORMEN BIJ DE KAPPER

“Ik ben nu bijna 31 jaar kapster bij Château d’Awans. Ik zie mezelf niets anders doen. Er is meer dan alleen een klantenrelatie met de bewoners, die ik beschouw als mijn 'oma's' en 'opa's'. Ik help hen bij taken die ze niet meer kunnen uitvoeren (zoals nagels knippen). Ik vind het fijn om voor hen te zorgen, samen oplossingen zoeken, hun pijntjes verlichten...” **Nathalie, kapster in Château d’Awans**

AMBIANCE SAMEN!

“Wij praten hier over zovéél! Kleine en grote zorgen van mensen, maar ook eens goed lachen. Ik wil altijd met een positieve noot eindigen. Ik probeer ook de wachtenden en alle mensen in het kapsalon te betrekken. Een goeie sfeer maak je samen. En daar worden niet alleen zij, maar ik ook gelukkig van!” **Bianca, kapster uit Duneroze**

IN VERTROUWEN

“Het contact met de bewoners is zo ontspannen en sympa. Het voelt een beetje als mijn grootouders verzorgen. Onze gesprekken zijn heel interessant, maar helaas soms ook triestig. Ik voel me hier vaak de vertrouwenspersoon van elke bewoner die langskomt.” **Sylvie, kapster in Les 3 Arbres**

Extra zorg voor uw verzorging



Ook bij onze pedicures, manicures en massagetherapeutes is het gezellig. Enkele getuigenissen...

EERSTE HULP BIJ VANALLES

“We zijn uiteraard geen dokters, maar door onze studies in een ziekenhuisomgeving kunnen we wel hun klachten onder woorden brengen. Hun dagelijkse besognes kunnen we hier met veel empathie en begrip opvangen.” **Jennifer, pedicure in Arcade**

HUMEUR VAN DAG

“Ik werk hier graag! Zoveel charmante bewoners, geweldige collega's, elke bewoner heeft een verhaal. En soms deelt hij dat een beetje, maar soms ook helemaal niet. Dat hangt wat af van het humeur van de dag (*lacht*).” **Marianne, massagetherapeute in Arcade**

Als het einde niet zo sprookjes - achtig is

Het leven zit vol sprookjesachtige momenten. Soms zijn ze toevallig, soms maken we ze zelf. Maar naarmate we ouder worden kan het schoentje beginnen wringen als het gaat over ‘en ze leefden nog lang en gelukkig’.

Dat vertelt ook deze ontroerende video met de prachtige stem van Olivia Colman. Deze spot uit het Verenigd Koninkrijk vertelt hoe groot de impact van Alzheimer kan zijn op ons leven.

Wij onthouden vooral dat u bij dementie nooit alleen staat. Ook in onze huizen kan u steeds terecht voor een luisterend oor, troost en advies rond dementie.

Scan de QR-code en bekijk het filmpje (Engelstalig)



GEZOND OVERWINTEREN

Tips van onze ervaringsexperts

Hoe blijft u gezond in guur winterweer? U kan nu gerust naar de dokter voor allerlei gezondheidstips òf u kan het vragen aan doorwinterde ervaringsexperts. En die zijn dichterbij dan u denkt: onze bewoners zijn wandelende gezondheidsencyclopedieën die overlopen van de tips. Ook getest op mensen!

“Neig hard werken. En als het kon even een dutje doen. Ofwel in een heet bad gaan met olie.”

Jacqueline
Kruyenberg

“Een tas thee is goed voor de immuniteit.”

Kruyenberg

“Wij deden tijm en kamille in onze thee. Goed tegen de ontsteking en extra lekker met een lepel honing.”

Zevenbronnen

WAAROM NAAR DE DOKTER GAAN?

“Ik dronk 's avonds een warme trappist tegen verkoudheden.”

Kruyenberg

“Elke dag een lepeltje zelfgemaakte vlierbessensiroop en mijn weerstand kon ertegen!”

Duneroze

“Ik dronk 's avonds warme melk met honing. En ook borstbollen snoepen.”

Duneroze

“Een stoombad voor het gezicht doet wonderen. Dan hang je met je hoofd boven een dampende kom water, waarin je wat Vicks hebt opgelost, een handdoek over je hoofd en dan... aaah, die luchtwegen openzetten.”

Duneroze

“Als ik een verkoudheid had, dan nam ik salie- of kruidensnoepjes.”

Duneroze

“Vicks-zalf smeren op de borstkas voor het slapengaan, dat zet de luchtwegen open.”

Duneroze

DIT IS HET GROTE WONDERMIDDEL VAN ONZE BEWONERS

Toen we hen vroegen naar hun dagelijkse verzorgingsroutine, antwoordde bijna elke bewoner hetzelfde magische middeltje. De iconische blauwe pot Nivea-crème laat generatie op generatie er stralend uitzien. Zelfs in de winter.



JOSÉ-MARIE UIT NUANCE

“Tot vandaag nog gebruik ik Nivea-crème voor mijn huid. En ik ben ondertussen al 97 jaar oud.”

BEWOONSTER ARCADE

“Ik gebruik al heel lang Nivea-crème om mijn huid te hydrateren. Tegen gesprongen lippen zweer ik bij cacaoboter.”

MAGDA JOURNÉE UIT ZEVENBRONNEN

“Wij gebruikten de pot van Nivea en glycerinezeep. Daardoor droogt je huid niet zo snel uit.”

RENÉE UIT NUANCE

“Ik hou ervan om me op te maken met gezichtspoeder en lippenstift. Wat betreft verzorging, gebruik ik altijd Nivea-crème. De bekende blauwe ronde pot.”

BEWOONSTER PARC DE L'ALLIANCE

“De pot Nivea stond nooit veraf bij ons”

BEWOONSTER ARCADE

“Ik had dezelfde routine, zomer en winter. Ik waste mijn haar met biologische shampoo en hydrateerde mijn lichaam met Dermato-crème en mijn gezicht met Nivea.”

GERMAINE UIT RAVELIJN

“Nivea-gezichtscrème en vaseline werden altijd gebruikt in de winter.”

“Wij gebruikten de blauwe pot van Nivea. Dat was goed voor alles: jeuk, droge huid, tegen de zon, brandwonden... noem maar op.”

Hilde Kindermans uit Zevenbronnen

ROSE UIT NUANCE

“Ik gebruikte Nivea-crème om mijn huid te hydrateren en waste me met de natuurlijke zeep Monsavon.”

JOSETTE UIT NUANCE

“Ik gebruikte en gebruik nog altijd Nivea-crème.”

BEWONERS ST. JAMES

“De meeste van onze bewoners zweren nog altijd bij eerder vette crèmes, zoals Nivea”

BEWONERS DUNEROZE

“Wij smeerden praktisch altijd de bekende blauwe Nivea, ook voor het gezicht. Dat houdt de rimpels tegen!”

Meer dan
100
keer proficiat!

In november mochten ze in Kristallijn maar liefst 206 kaarsjes aansteken. Op 12 november werd Maria Smeets er 103 jaar, en vier dagen later was het aan Mado Thijs. Die werd 100 jaar! Proficiat allebei.



Onze bewoners delen hun schoonheidstips

SCHITTEREN VOOR DE FEESTEN



Wilt u straks tijdens de eindejaarsfeesten graag nog een tikkeltje meer stralen? Ga dan eens aan de slag met deze tips van onze bewoners. Te proberen op eigen risico wel.

TOVEREN MET OLIE

“Om de twee weken nam ik een bad met jojoba-olie.”

Bewoonster uit Arcade

“Ik gebruikte veel oliën zoals teunisbloemolie en sesamolie om mijn huid te hydrateren.”

Bewoonster uit Arcade

“Toen ik mijn eczeem moest behandelen, heb ik dat gedaan met zoete amandelolie.”

Bewoonster St. James

SPECIAAL VOOR 'T HAAR

“Ik heb jarenlang henna gebruikt om mijn haar te kleuren, het is natuurlijk en verzorgt je haar.”

Françoise uit Nuance

“Om mijn huid te kalmeren leg ik er komkommer op. En ik spoel mijn haar met brandnetel.”

Bewoner St. James

“In Marokko wasten ze mijn haar met rhassoul. Geweldig! Ik ben dat blijven doen.”

Bewoonster uit Arcade

SMEREN MAAR

“Voor de kloven gebruikten we kamelenvet.”

Germaine uit Ravelijn

“Ik maak mijn eigen hydraterende crème: uiermelk en een druppel essentiële olie met een geur zoals citroen. Ik meng ze om een goede crème te krijgen.”

Simone uit Nuance

“Ik heb een oogzalf en een nachtcrème.”

Mia uit Kruyenberg

“Een persoonlijk trucje van mij: ik masseer mijn voeten elke dag met mijn handcrème.”

Julie uit Les 3 Arbres

“Tijgerbalsem bij pijnlijke gewrichten.”

uit Duneroze

“Ik breng nog dagelijks make-up aan. Dagcrème, poeder en blush.”

Maria Smeets (103) uit Kristallijn

LEKKER RUIKEN

“Eau de cologne °4711, dat gaf een lekker geurtje en zorgde dat het lichaam sneller droogde. Ik wreef dat op de rug voor een fris gevoel.”

uit Duneroze

“Rozenwater, de perfecte tonic.”

Bewoonster uit Duneroze

“Wij gebruikten kamillewater om te verzachten bij een gevoelige huid.”

Bewoonster uit Duneroze

“Om lekker te ruiken, deed ik wat cologne op mijn hemdjes.”

Bewoonster uit Arcade



TWEE BIJZONDERE TIPS...

"Ik werkte in een glasblazerij en zat de hele dag met mijn handen in het water. Daardoor had ik veel kloven op mijn handen. Op een dag zei mijn vader tegen me om mijn handen in de eerste ochtendurine te laten weken. Ik heb het een keer gedaan en sindsdien heb ik er nooit meer last van gehad."

Marie Willemart uit Parc de l'Alliance

"Als ik last had van wintervoeten, dan sneed mijn moeder een ajuin in twee. Zo komt er sap vrij en hiermee werden de voeten ingesmeerd. Dit hielp goed om de zwelling, roodheid en jeuk weg te krijgen." **Bewoner Aquamarijn**

EI-KES! DA'S MOOI

"Droog haar bestrijd ik met een masker op basis van eigeel en zoete amandelolie of olijfolie."

Bewoonster St. James

"Eigeel gemengd met olijfolie versterkt je haar."

Bewoonster uit Arcade

TOT IN DE PUNTJES

"Vettige bodycrème kan je ook gebruiken voor je wimpers. Dat wist je niet, he! Daarvan gaan die extra krullen, of je kan ermee je wenkbrauwen mooi in vorm leggen. Met vaseline werkt het trouwens ook." **uit De Toekomst**

"Omdat er niet altijd tandpasta was, knabbelden wij kalissehout."

Bewoner uit Duneroze

"Als ik een wondje had bij het scheren, dan depte ik dat af met aluinsteen. Tegen het bloeden en als ontsmetting."

Bewoner Duneroze

PUUR NATUUR

"Mijn haar kleur ik niet. Ik vind dat je jezelf moet accepteren zoals je bent. Puur natuur. Waardeer je leeftijd en je lichaam zoals het is."

Anne-Marie uit Nuance

"Ik gebruikte nooit crème voor mijn huid."

Agnès uit Nuance

"Wij gebruikten eigenlijk geen zalf. We kleedden ons goed tegen het weer."

Paula uit Zevenbronnen



Ze
zeggen
dat...

... ze in woonzorgcentra geen mosselen eten

Dat is dus helemaal niet waar!

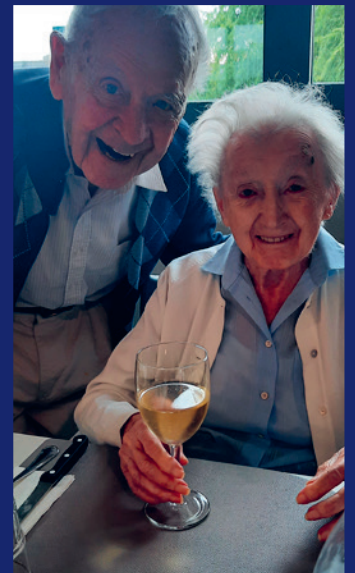
Vraag maar aan onze bewoners in De Toekomst.

En vraag dan meteen ook: wat was er het lekkerste, de mosselen of de frietjes?

HET MOOIE WEER MAKEN

“In de winter is het weer grijs, veel regen... waardoor mensen minder de moeite en tijd nemen om zich op te maken, hun haar te doen, zich op te tutten... Maar zeker in die periode is het belangrijk dat u er goed blijft uitzien: voor uw zelfrespect, voor uw humeur en zo veel meer. Het is altijd goed om tijd voor uzelf te nemen.”

**Psychomotorisch therapeute
in Alegria**



Serveer eens wat familietraditie

Waarom het kerstdiner nooit
een 'gewone' maaltijd is



Kerst is hét moment voor de koks in de familie om uit te pakken. Maar terwijl ze dat op andere momenten doen met futuristische culinaire ingrepen zoals zalfjes, emulsies en espumas, grijpen ze op kerst toch vooral terug naar de traditie. Maak plaats voor de recepten uit grootmoeders keuken! Letterlijk.

Recepten voor kerstgerechten worden vaak van generatie op generatie doorgegeven. We kunnen ons dus voorstellen dat die 'vanillepudding op grootmoeders wijze' met klamme handjes op tafel

wordt gezet. Zeker als de grootmoeder in kwestie enkele tellen later mag proeven en haar scherpe oordeel delen met een volle kersttafel. Spannend!

Ook nieuwkomers in de familie, we denken dan aan nieuwe liefjes die voor de eerste keer komen meevieren, kunnen dus maar beter opletten met hun culinaire commentaar. Een simpele 'Mmm, lekker' is al reden tot achterdocht. En uiteraard moet er minstens één keer bijgenomen worden. Of vind je 't niet lekker misschien?



Herinneringen uit Zevenbronnen

BEWONER ZEVENBRONNEN

"Feest bij ons, dat was vol-au-vent."

PAULA BRONCKAERS

"Ik kom uit een gezin met vijf kinderen. Moeder bakte steeds een taart. En ze pluimde een kip. Ja, dan wisten we allemaal: het is feest."

MADELEINE JENNÉ

"De familie langs mijn vaders- en moederskant kwamen bij ons thuis Kerstmis vieren. Beiden kwamen uit grote gezinnen, dus we waren altijd met veel. En wij zongen met zijn allen. De burenluchten elk jaar dat ze met Kerstmis hun ramen en deuren zeker toehielden omdat we zo luid zongen."

ER GAAT TOCH WEL GENOEG ZIJN?

De hoofdschotel van een Belgisch kerstmenu bestaat nog altijd uit grote stukken vlees. En omdat het wildseizoen niet veraf is, komen er uitzonderlijke soorten langs. Denk aan eend, fazant, hert of everzwijn.

Maar het hoeft niet altijd zo wild. Op veel plekken komen ook fijngemaakte klassiekers op tafel, zoals koninginnenhapjes, varkensgebraad en kalkoen. Als het maar lekker is bij dé absolute topper van de feestdagen... Raadt u het al?

KERST MET DE K VAN...

Inderdaad, kroketten! Hoe lekker de kok zijn kunsten ook zijn, de enige schaal die zeker leeg is op het einde van de avond is de krokettenschaal.

Want dat blijft toch het motto in ons land: het is pas Kerstmis als de kroketten op tafel staan.

GEEN TIJD, TOCH LEKKER

Maar niet iedereen kan een hele dag in de keuken staan om het kerstmenu klaar te maken. Soms moet er ook gewerkt worden in de kerstperiode. Om het dan toch feestelijk te maken aan tafel, is fondue of gourmet een succesrecept.

En welke herinneringen heeft u aan het kerstmenu?

Verwen uw lichaam, versterk uw weerstand

De winter kan zo prachtig zijn. Zonnige dagen, besneeuwde landschappen, gezelligheid binnen... Maar de kou en donkere dagen kunnen ook wat kopzorgen en kwaaltjes veroorzaken. De professionals uit onze huizen vertellen u wat u eraan kan doen.

VOOR UW LICHAAM

De koude winterlucht kan uw huidbarrière beschadigen en maakt de huid droger en gevoeliger. Daardoor versnelt het verouderingsproces en verandert de stofwisseling van de huid. In de winter zijn de talgklieren minder actief en de vette beschermlaag slinkt. Daarom heeft de huid in de winter meer vetten nodig.

VOOR UW HAAR

Koud weer heeft ook invloed op ons haar. Het onttrekt het vocht en uw haar wordt snel statisch en droog. Daarom is het niet aangeraden om het te föhnen, dat zorgt voor extra beschadiging.

Ik raad altijd aan om haarolie te gebruiken en uw haar zo veel mogelijk te hydrateren. Chemische haarbehandelingen laat u ook best niet in de winter doen wanneer het haar 't al zo moeilijk heeft.

VOOR UW VOETEN

In de winter zitten uw voeten de hele dag in schoenen en sokken. Maar het is niet omdat ze verstopt zitten, dat ze geen aandacht nodig hebben. Laat ze regelmatig eens 'luchten', wrijf ze in met een crème met ureum en geef hen daarbij gerust een goede massage... Het zal ze deugd doen!

MET EEN KNUFFEL KAN U DE WINTER AAN

Lichamelijk contact heeft positieve effecten op uw gezondheid. Wanneer u wordt aangeraakt, daalt het stresshormoon en vermindert pijn. Iemand aanraken laat ook letterlijk voelen dat u er voor hen bent. Een aanraking wordt zo een vorm van communicatie. Ouderen kunnen zich verbaal niet vlot of snel uitdrukken, een aanraking helpt hen dan.

Vooraf bij bewoners met dementie is een aanraking extra belangrijk. Hun hersenfuncties zijn vaak weggevallen, maar het gebied dat het langste in tact blijft, zijn de lichamelijke gevoelens. Geef ook extra aandacht aan bewoners die geen of een kleine sociale kring hebben.



“Drie basics waar ik altijd naar teruggrijp: Sunlight-zeep, uiercrème en producten van Louis Widmer.”

Annelies, zorgkundige in Kruyenberg

Dit stuk kwam tot stand dankzij het professionele advies van Tess & Stefanie (De Toekomst), de psychologe uit Duneroze, Jennifer (Arcade), collega's uit Alegria, Sylvie uit Les 3 Arbres en Aurélie, pedicure in Château d'Awans.

5 vettige tips

1. Reinig de huid met lotion.
2. Gebruik een hydraterend serum.
3. Smeer een afzonderlijke dagcrème, nachtcrème én oogcrème.
4. Beweeg veel, dat stimuleert de doorbloeding en stofwisseling in de huid.
5. Gebruik bodylotion over heel het lichaam. Zo legt u een bescherm laag op de huid. Zeker voor onze bewoners is dit een aanrader om hun huid extra te voeden.

Bouw (mentale) weerstand op met tips uit Duneroze & met Tess uit De Toekomst

1. VITAMINE D

Als u tijdens een mooie, koude winterdag naar buiten gaat, krijgt uw lichaam de kans om vitamine D aan te maken. Dit maakt uw lichaam aan onder invloed van zonlicht en is nodig voor sterke botten en tanden.

2. ANDERS ETEN

Kan u niet zo vaak buiten op zonnige dagen? Compenseer uw gebrek aan zonlicht dan door uw voedingspatroon aan te passen. Vitamine D vindt u in eieren, vlees en vette vis zoals zalm, makreel... Ook met vitaminepillen kan u de hoeveelheid vitamine D op peil houden.

3. LAAGJES

Kleed u warm genoeg, vooral als u van plan bent even naar buiten te gaan. Draag daarbij meerdere lagen over elkaar. Ruil die éne heel dikke trui dus in voor een T-shirt *plus* hemd *plus* trui. Hebt u het nog steeds koud, zet dan gezellig een pet of muts op. Een tiende van onze lichaamswarmte verdwijnt via ons hoofd.

4. VOCHT

Genoeg vocht drinken is ook in de winter belangrijk. Drink vier tot vijf glazen per dag. Ook de huid heeft vocht nodig. Bescherm uw onbedekte huid buitenshuis met een sjaal en handschoenen en smeer vochtinbrengende crème om te voorkomen dat de huid gaat schilferen en jeuken.

5. BEWEGEN

Wanneer het koud is, kan u door een slechte doorbloeding last krijgen van koude handen en voeten. Daarom is het belangrijk om in beweging te blijven. Een

kwartier tot een half uurtje buiten (of binnen) actief zijn is goed voor spieren, botten en organen. Als u moeite heeft met lopen, beweeg dan af en toe uw armen en benen. Aan al onze bewoners: zeker meedoen met onze bewegingsactiviteiten dus!

6. RITME

Zorg voor een goed dag- en nachtritme. Als u dit niet heeft, kan u zich somber gaan voelen of minder energie hebben. Probeer vaste tijdstippen te hebben waarop u gaat slapen en opstaat.

7. KIJK VOORUIT

Blijf plannen maken. Het is goed om iets te hebben waar u naar uitkijkt en waar u zin in heeft.

8. SCHONE FOCUS

Let voldoende op hygiëne. Dat is gezonder, geeft structuur aan uw dag en een boost uw zelfvertrouwen.

NOG ENKELE VERRASSENDE TIPS

Onze collega's hebben nog wat *aparte* winterse gezondheidstips voor u.

“Een jeneverke drinken voor het slapengaan.”
Annelies, zorgkundige in Kruienberg

“Vicks-crème aan de voetzolen smeren.”
Phara, ergotherapeute in Kruienberg

“Laat uw onderarmen onbedekt, zo krijgt u niet te snel kou.”
Meneer Delplace, Parc de l'Alliance

Samen naar de middernachtmis

Wie katholiek is opgegroeid, kent het vast wel: in de winterse decemberkou 's avonds laat naar de kerk, vaak met het hele gezin, voor de middernachtmis. Om daar met het hele dorp samen te zingen en elkaar een zalig kerstfeest te wensen.



Hoe gezellig lokaal zo'n middernachtmis ook aanvoelt, het is niet iets typisch Belgisch. Ook in andere katholieke landen is het vaste prik op kerstavond. De speciale kerstvieringen in Palma de Mallorca en Sardinië zijn zelfs uitgeroepen tot Unesco Werelderfgoed.

STOEFEN MET KERST

Omdat het zo'n speciale afspraak is in het katholieke geloof, zorgen pastoors graag voor iets bijzonders die avond. Speciale koorgroepen, extra feestelijke aankleding of een uitzonderlijke locatie, zoals een kapel in het bos.

Het blijft dan ook een populaire viering, die zelfs door veel niet-gelovigen wordt bezocht. Voor de sfeer, om eens een kijkje te nemen op ongewone locaties of om de gebruiken nog eens terug te zien.

Veel parochies zien de middernachtmis dan ook als een visitekaartje aan hun gelovigen én aan mensen die na Kerstmis zelden of nooit over de kerkvloer komen.

“Na de middernachtmis was het de gewoonte om een ‘borreltje’ te drinken.”

Bewoner Zevenbronnen

WIST JE DAT?



WIST U DIT AL OVER KERSTMIS?

WIST JE DAT?



ER IS OOK EEN DAGERAADSMIS.

Die wordt gehouden bij het aanbreken van de dag. Soms noemt men dit ook wel eens de 'herdertjesmis' omdat ze vertelt over de herders die horen dat Jezus geboren is.



JEZUS IS NIET GEBOREN OP 25 DECEMBER.

De exacte geboortedatum van Christus is eigenlijk niet bekend. Geschiedkundig is Jezus dus niet jarig op Kerstmis.



WAAROM DAN TOCH DIE DAG?

De Romeinen vierden op 25 december het moment dat de dagen weer lengen. Een groot feest voor de terugkeer van het licht dus. Daarom zou u kunnen zeggen dat we op Kerstmis ook een beetje Lichtmis vieren. Maar eerlijk, pannenkoeken met kerst... Wanneer gaan we die kerstbuche dan opeten?



WANNEER KWAM JEZUS IN HET VERHAAL?

Constantijn was de eerste Romeinse keizer die zich tot het christelijke geloof bekeerde en er een staatsgodsdienst van maakte. Daarom herbekijk hij ook de feestdagen en liet de geboorte van Jezus samenvallen met 25 december.



MARIA IS EEN MAAGD DOOR EEN VERTAALFOUT

Maria was waarschijnlijk geen maagd. In de oudheid werden de Bijbelse teksten van het Hebreeuws naar het gangbare Grieks vertaald. Het woord 'jonge vrouw' werd daarbij slordig vertaald naar een Grieks woord dat ook 'maagd' als betekenis heeft.



UW KERSTBOOM HEEFT EEN VORSTELIJK TINTJE

De kerstboom is een Germaans gebruik dat lange tijd beperkt bleef tot Scandinavië en Oost-Europa. Pas toen in 1848 het Engelse koningspaar geportretteerd werd terwijl ze de kerstboom versierden, wilde iedereen er zo eentje in huis. Ook de inwoners van de jonge natie België.



2024

**Anima wenst u van harte
een gezond en gelukkig 2024**



anima

www.animagroup.be