

HEEEEEEEEL LANG ZULLEN ZE LEVEN

1



Hoe haalt een mens de honderd?

Een gezonde levensstijl, goede genen of gewoon... geluk?

Het is de 'eeuwige' vraag. Gelukkig hebben we in onze huizen heel wat 100-jarigen.

En dit zijn hun gouden tips, van Aperokasjes tot Zen.

1



Bij **Aquamarijn** is de Club van Honderd goed vertegenwoordigd. Gaby Daems en Germaine Claes (beiden 101) staan niet echt stil bij hun leeftijd. “Ik voel me mentaal nog steeds vijftig jaar”, knipoogt Gaby. “Het enige verschil is dat ik nu wat meer hulp en ondersteuning nodig heb. Vroeger kon ik dat allemaal zelf, maar die tijd ligt al even achter mij.”

Voor Germaine is hét wondermiddel zo weinig mogelijk stress: “Ik heb nooit echt van iets wakker gelegen.

Ik pak het leven zoals het komt. En gewoon uw eigen goesting doen, dat is altijd juist.”

BLIJVEN DANSEN

Onlangs was het in Aquamarijn trouwens groot feest. Want Anna Van Hemelen mocht er haar 100 kaarsjes uitblazen. Elke dinsdag en vrijdag zakt ze af naar het dagcentrum. “De leukste dagen in de week”, glundert Anna. “Ik kan me hier heel goed amuseren en kom graag onder de mensen. Het

dagcentrum van Aquamarijn is een van de redenen waarom ik 100 ben kunnen worden.”

Anna ziet nog enkele verklaringen: “Ik drink ook geen alcohol en koffie. En voor de rest bewegen, bewegen, bewegen! Ik ben blijven dansen tot laat in mijn tachtiger jaren.”

Het personeel versierde het dagcentrum met ballonnen en slingers en zorgde ook voor een grote verjaardagstaart. “Genieten van ’t leven, dat is de laatste tip die ik meegeef”, vertelt Anna. Waarna



1



ze nog snel toevoegt: “En fier zijn op uzelf.”

DANK U, LOTERIJ

De honderdjarigen van **Arcade** hebben ook zo hun eigenzinnige verklaringen voor hun mooie leeftijd. “Ik heb veel te danken aan mijn moeder”, vertelt Elisabeth Muller (100). “Door haar gezonde gerechten volgde ik zonder dat ik het wist een evenwichtig dieet. We aten veel groenten, rood vlees en maakten zelfgebakken brood!”

Marcelle Perrain (103) heeft dan weer een andere succesformule: “Elke dag verwen ik mezelf om elf uur met een klein aperitiefje. Ik drink een bodem bier en eet twee à drie kleine apéricube-kaasjes. Ik weet niet of dat het geheim is, maar het is in ieder geval mijn routine.”

Volgens Denise Polinard (105) valt er niets te ontrafelen: “Het is een

pure loterij. Er zijn dagen dat het minder gaat, maar die accepteer ik. Dat is normaal in ’t leven.”

PLEZIER EN PIJN

In **Kristallijn** zijn ze trots op hun twee eeuwelingen: Mado Thijs (100) en Maria Smeets (103). Het geheim van Maria? “Elke dag voldoende slapen. En voor de rest... gewoon plezier maken en uw goed hart tonen.”

Meneer Hellin (100) uit **Les Comtes de Méan** geniet van zijn gouden jaren. “Natuurlijk gaat het allemaal niet meer zo soepel als vroeger, maar honderd zijn voelt goed.” Ook in St. James klinkt het eerlijk: “Soms is het wel onaangenaam om 101 te zijn. Vooral lichamelijk... Gelukkig zorgt muziek ervoor dat ik weer tot rust kom en de pijn vergeet.”

Bernard Van Dyck (100) uit **Zevenbronnen** verloor zijn vader

tijdens de Eerste Wereldoorlog. Een pijnlijke ervaring waar hij wel veel uit geleerd heeft. “Ik kan tevreden zijn met wat ik heb. Mijn gezondheid blijft voorlopig stabiel en ik kan mijn favoriete bezigheden nog doen. Daar ben ik dankbaar voor.”

AFTELLEN TOT 100

De cava kan stilletjes aan fris gezet worden. Binnenkort maken ze zich in **Château d’Awans** klaar voor de honderdste verjaardag van mevrouw Tilli.

Ook voor haar voelt het allemaal spannend aan. Eerst geloofde ze niet dat ze een leeftijd van drie cijfers zou bereiken. “Ik heb nooit tegen mezelf gezegd dat ik op een dag honderd zal worden. Ik weet dus ook niet of ik daar blij mee ben of niet. Misschien verandert dat gevoel wel na mijn feest hier in het woonzorgcentrum.”