



animagazine

Vivre heureux dans les maisons de repos et de soins Anima

Trimestriel | septembre - octobre - novembre 2024

Votre bonheur
nous tient à cœur



SOMMAIRE

4	Santé et bonheur vont de pair
6	Les astuces de nos habitants
7	Le sport à tout âge
10	Nos Jeux Olympiques
11	Bien manger, c'est vivre sainement !
12	Sports anciens
13	Tableau d'honneur
14	Le club de fitness d'Anima
16	Reportage photo
17	Devenez bénévole
18	Travailler chez Anima
20	Mot-puzzle



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), Céline Van Den Borre (Saint-Vincent), Sandra Rens et les résidents de nos 27 maisons de repos et de soins.

Périodicité : 4x/an

Copyright © 2024 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.

« Encourageons-nous mutuellement à rester actifs et à savourer les bienfaits d'un mode de vie sain. »



Chère lectrice, cher lecteur,

Nous avons vécu un été riche en sport et en exercice physique. Le championnat d'Europe de football a débuté le 14 juin. À cette occasion, malheureusement, nos Diables Rouges n'ont pas dépassé le stade des huitièmes de finale. Par chance, ensuite, il y a eu le Tour de France qui a vu 'notre' Remco Evenepoel national monter sur la magnifique troisième marche du podium. Aux Jeux Olympiques, ce même Remco a réalisé un exploit unique en devenant le premier cycliste masculin sacré champion olympique lors du contre-la-montre et lors de l'épreuve en ligne. Pas de doute, l'avenir est prometteur pour le cyclisme belge ! Nafi Thiam est également entrée dans l'histoire en devenant la première heptathlonienne à remporter l'or olympique trois fois d'affilée. Quelle récompense pour tant d'années d'engagement, d'entraînement, de maîtrise de l'alimentation, de sacrifices et parfois de blessures !

Dans nos maisons de repos et de soins, nos athlètes belges ont également bénéficié d'un soutien de tous les instants. Nos équipes ont organisé de multiples activités autour de ces événements et, une fois de plus, il est apparu clairement que le sport joue un rôle fédérateur à nul autre pareil.

À propos d'exercice... que vous soyez habitant d'une de nos maisons de repos et de soins, parent ou membre du personnel, il est essentiel que vous pratiquiez une activité physique régulière.

Pour nos habitants, l'exercice ne contribue pas seulement à améliorer leur santé physique, mais aussi à garder un esprit vif. La pratique régulière d'une activité de ce type permet de maintenir la force musculaire,

la souplesse et l'équilibre, et par voie de conséquence, de réduire le risque de chute. Par ailleurs, l'exercice favorise la circulation sanguine et peut aider à gérer des affections chroniques telles que le diabète et les maladies cardiovasculaires.

Le sport n'a pas que des effets bénéfiques sur le plan physique. Il a également un impact positif sur la santé mentale. Bouger peut contribuer à réduire le stress, à remonter le moral et à lutter contre le sentiment de solitude. Des activités comme la marche, la danse ou même des exercices légers peuvent faire une grande différence au quotidien.

Il est également important pour nos employés de se maintenir en forme. Le sport et l'activité physique en général contribuent à réduire le stress, à augmenter la productivité et à conserver un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Ensemble, nous pouvons créer un environnement dans lequel chacun se sent énergique et impliqué !

Encourageons-nous les uns les autres à bouger et à profiter des avantages d'un mode de vie sain. Ce faisant, nous ferons ensemble de nos maisons de repos et de soins des lieux où le bien-être et la vitalité sont au cœur des préoccupations.

J'espère que vous prendrez plaisir à vous plonger dans ce numéro qui – vous l'aurez deviné – est consacré à l'exercice physique et au sport.

Très cordialement,
Johan Crijns
CEO



SANTÉ ET BONHEUR VONT DE PAIR

Votre bonheur nous tient à cœur ! Et puisque le sport et l'exercice physique jouent un rôle déterminant dans la santé et le bien-être, nous tenons à être à vos côtés dans ce domaine également. Pour commencer, voici un bref résumé des raisons pour lesquelles le sport est si important pour vivre une existence longue et heureuse.



Bouger, c'est la santé !

Faire de l'exercice est bon pour la santé, c'est une évidence. Cela renforce les muscles, aide à contrôler le poids et améliore l'endurance. Cela permet, par exemple, de limiter le risque de fractures et de problèmes physiques.

Plus de sport, moins de maladies.

L'exercice physique régulier renforce également l'organisme et réduit le risque de maladies chroniques, comme le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires. Des exercices adaptés peuvent également diminuer l'effet de certaines pathologies, telles que les douleurs causées par l'arthrose. En outre, le sport permet de mieux dormir. Ce qui, en soi, est également tout bon pour la santé.

Le sport a aussi un effet sur le mental.

En faisant de l'exercice, notre cerveau produit de l'endorphine. Cette substance favorise la détente et la sensation de bien-être. On est alors mieux dans sa peau, plus heureux.

Un conseil amusant !

Un conseil amusant venu de Saint-Vincent : Transformez chaque exercice en une sorte de cours de danse ! Il suffit de mettre de la bonne musique pour que tout devienne plus sympa.



Un gain d'autonomie.

Lorsque les tâches quotidiennes, comme s'habiller ou faire ses courses, sont plus faciles à accomplir, l'indépendance augmente, ce qui, évidemment, permet de se sentir bien et d'avoir davantage confiance en soi.

Bon pour le corps et l'esprit !

Le cerveau profite également d'une activité physique régulière. Bouger est bon pour la mémoire et la capacité de concentration. Le cerveau est l'organe vasculaire par excellence. Une bonne condition physique assure une meilleure fonction cardiovasculaire et donc une circulation plus fluide au niveau cérébral. L'exercice physique a également un effet sur la croissance et la production des cellules cérébrales.

Le sport booste la vie sociale.

De nombreuses activités sportives se pratiquent en groupe. Cela favorise les contacts sociaux et stimule la motivation. Ensemble, on va plus loin ! Et même si l'on se contente de marcher, on rencontre des gens, on se met à parler et, qui sait, peut-être que la prochaine fois, on fera une balade ensemble.

LE SAVIEZ-VOUS ?

« C'est sympa que les promenades aient un but. Ainsi, par exemple, les habitants aiment se rendre au marché. »

*Donatienne,
stagiaire à Neerveld*



L'astuce la plus simple : emprunter davantage les escaliers au lieu de l'ascenseur.



« Cela paraît évident, mais c'est très utile : mettez de la musique pendant les exercices de gymnastique. Cela donne un vrai coup de fouet. »

Zevenbronnen



LES ASTUCES DE NOS HABITANTS



« Faire du sport ensemble est très motivant. Encouragez les habitants à se mettre d'accord avec un ami ou une amie, pour aller se promener deux fois par semaine. »

Kruyenberg

Intégrez des exercices sportifs dans les activités quotidiennes telles que les tâches domestiques ou le jardinage.

Alegria



Les compliments, les encouragements, les tapes dans le dos, quelques applaudissements... Tout cela est plus important qu'on ne le pense !

Zonnestein

À Kristallijn, on ajoute parfois un élément ludique à une promenade 'ordinaire' en donnant des missions à remplir, comme répondre à des questions simples ou accomplir des tâches tout au long du parcours.



Un de vos (petits-)enfants a un chien ? Demandez-lui de l'emmener lors d'une de ses prochaines visites. Rien de tel que d'aller se promener en compagnie d'un chien !



LE SPORT À TOUT ÂGE!

L'été 2024 a été particulièrement riche en événements sportifs ! Cela a commencé par l'Euro de football, puis il y a eu Wimbledon, le Tour de France, et bien sûr les Jeux Olympiques de Paris. Beaucoup de nos habitants ont également eu (encore plus) des fourmis dans les jambes en voyant les exploits de Kevin De Bruyne, Nafi Thiam ou Remco Evenepoel. Et nombreux sont celles et ceux qui se sont souvenus du bon vieux temps.



Jos Cleuren, Kristallijn



Paula, Aquamarijn

JOS CLEUREN, QUI VIT À KRISTALLIJN

... était dans sa jeunesse un passionné de motocross.

ROBERT, 88 ANS, QUI HABITE LES 3 ARBRES

... déclare : « Si je n'ai pas besoin de fauteuil roulant aujourd'hui, c'est parce que j'ai joué au football toute ma vie. J'ai même évolué en deuxième division à Kassel.

Je ne peux plus jouer au football aujourd'hui – le regarder à la télé, oui ! –, mais je marche tous les jours ».

MADAME MICHELS, DES COMTES DE MEAN

... est fan d'aquagym. « Quand je sors de l'eau, je me sens bien et je suis complètement détendue. Et le lendemain, je n'ai plus de courbatures. »

PAULA, HABITANTE D'AQUAMARIJN

... a été gymnaste, patineuse et nageuse. Et cela a porté ses fruits : à 91 ans, elle est toujours active et souple.



Rob, surnommé 'Karaté Kid', vit à Aquamarijn



Guy, Neerveld

MONSIEUR B, QUI VIT À L'ABBAYE

... a longtemps pratiqué le basket-ball. Sa carrière de joueur terminée, il est devenu entraîneur et est aujourd'hui bénévole dans un club proche de sa maison de repos et de soins. Il reste donc actif !

ROB, SURNOMMÉ 'KARATÉ KID', VIT À AQUAMARIJN

... et pratique le karaté depuis 1983. Karaté veut dire 'main vide', en référence au fait qu'il s'agit d'un sport de défense, pratiqué sans armes. Rob est ceinture marron à trois bandes. L'étape suivante sera

la ceinture noire. D'ici là, nous sommes tous d'ardents supporters : pourvu qu'il y parvienne ! Kiai !

GUY, UN HABITANT DE NEERVELD

... adore les chevaux. Il monte à cheval depuis l'âge de 11 ans et aime particulièrement le saut d'obstacles.

YVONNE

« J'ai beaucoup joué au tennis. Mes grands-parents m'avaient offert une raquette avec mes initiales. J'en étais super fière ».

ROGER COTTRIAU, DE DUNEROZE

... joue aux échecs depuis 45 ans et il continue à le faire presque quotidiennement avec d'autres habitants, des visiteurs... Il a même appris à jouer à un animateur. « Ce n'est peut-être pas physique, mais cela fait travailler la mémoire ! »

MONIQUE DE WILDE, HABITANTE DE KRUYENBERG

« Jusqu'à quelques années d'ici, je jouais au tennis 2 à 3 fois par semaine avec mes fils et mes petits-fils. C'était très agréable. »

ASTUCE!



Roger, Duneroze



Jean-Claude, Saint-Vincent

JEF, DE RAVELIJN

... a fait du vélo tous les dimanches pendant 30 ans au club cycliste Wiel, de Nieuwerkerken. En été, lui et ses amis partaient même en vacances à vélo en France et en Autriche.

MADELEINE HABITE À ZEVENBRONNEN

... et adore faire du vélo en groupe. Sa bicyclette lui a permis de découvrir de nouveaux villages et de nombreux endroits inconnus.

JEAN-CLAUDE VIT À SAINT-VINCENT À JUMET

... et est parfois surnommé 'le roi des tatamis'. Fan inconditionnel de Bruce Lee, il s'est mis au karaté et est devenu ceinture marron.

Les habitants aussi ont leurs astuces !

*Didier R, d'Edelweiss :
« J'adorais courir. J'ai notamment participé quatre fois aux 20 km de Bruxelles. Mon conseil ? Ne démarrez pas trop vite. Au bout d'un moment, votre corps produit des substances qui vous donnent un 'second souffle'. Ce qui vous apporte un regain d'énergie pour continuer à courir ».*

Une médaille spéciale pour nos champions olympiques.



Plusieurs maisons de repos et de soins ont organisé leurs propres Olympiades pour les habitants qui pratiquent des disciplines adaptées aux bâtiments et jardins d'Anima. À Kristallijn, par exemple, des compétitions de lancer de disque senior, tir à l'arc, fléchettes, lancer de palet, volley-ball et baby-foot ont été organisées

À Alegria, des médailles ont été remises en yoga, bowling, pétanque, basket-ball et badminton.

La Semaine Olympique a été également au programme à Zevenbronnen.



UNE SALADE DE FRUITS AVEC UNE TOUCHE ESTIVALE !

Étonnamment fraîche, super saine et pleine de vitamines pour tous nos sportifs.

Vous préparez une salade de fruits avec des classiques comme une pomme et une banane, mais vous y ajoutez beaucoup de fruits de saison, par exemple des myrtilles, des fraises, des morceaux de prune, de melon... Au moment de servir, mélangez le jus d'un citron vert à la salade et ciselez de la menthe fraîche par-dessus.

RECETTE facile



**PomTon :
un mocktail
branché et ultra
rafraîchissant
pour tous les âges**



Il est présent sur les terrasses les plus tendance de Knokke à Dinant, et il est très facile à préparer soi-même : un jus de pamplemousse accompagné de tonic ! Prenez un grand verre, versez-y quelques glaçons et remplissez-le d'une moitié de tonic et d'une moitié de jus de pamplemousse, en bouteille ou fraîchement pressé. Le pamplemousse rose donne une jolie couleur et est légèrement moins amer que le pamplemousse jaune, mais les deux sont délicieux. Mélangez, et vous obtiendrez un mocktail frais et très désaltérant à déguster à la fin d'une promenade ou d'une randonnée à vélo.

UN PETIT CONSEIL

N'hésitez pas à préparer votre PomTon avec du tonic light. Vous ne goûterez pas la différence.

SPORTS ANCIENS

Cet été a été marqué par le football, le cyclisme, la course à pied, etc. Après une petite enquête, il s'est avéré que certains de nos habitants se souvenaient de certains sports 'oubliés'. Un mot d'explication sur deux d'entre eux.



LE TIR À L'ARC

Il existe deux variantes du tir à l'arc. À l'origine, on tirait sur un mât vertical et les archers avaient pour mission de viser de petits cylindres (des 'oiseaux') placés au sommet. Au début du 20^e siècle, le tir à l'arc tel qu'on le connaît s'est développé : moins dépendant des conditions météorologiques, il pouvait également être pratiqué en salle.



JEU DE PAUME

Le jeu de paume trouve son origine dans la vie monastique au 12^e siècle en France. Une petite balle dure (un peu plus grande qu'une balle de ping-pong) était renvoyée entre deux équipes avec la paume de la main. Aujourd'hui, la main nue est utilisée uniquement pour servir, la suite des échanges se jouant avec un gant. Différents noms et variantes existent en Europe. Le jeu de paume a même été inscrit quatre fois aux Jeux Olympiques sous le nom de 'pelote'. En Belgique, il était particulièrement populaire dans le Brabant et le Hainaut (balle pelote).

D'autres sports oubliés qui, comme le jeu de paume et le tir à l'arc, étaient très populaires en tant que 'sports de cafés', ont aujourd'hui fait leur retour comme les fléchettes et le jeu de quilles que l'on connaît à présent sous le nom de bowling.

TABLEAU D'HONNEUR



Albert Lecoque et Trinette Nulens, qui habitent à Kristallijn, ont fêté leurs noces de diamant (60 ans) le 14 juillet ! Félicitations aux heureux époux.

Hilde, Inge et Dries, trois valeureux collègues de Kruyenberg, ont effectué la légendaire Dodentocht (Randonnée de la mort) au mois d'août ! 100 km, 1000 fois tout notre respect !





LE CLUB DE FITNESS D'ANIMA

Dans toutes nos maisons de repos et de soins, nous organisons bien sûr de nombreuses activités sportives en groupe : promenades, cours de gymnastique et de natation, excursions à vélo. Tout y passe ! Jusqu'à la danse africaine à Neerveld. Mais voici quelques exercices individuels, faciles et amusants, suggérés par des animateurs et kinésithérapeutes de plusieurs de nos maisons, dont Edelweiss, Duneroze, Neerveld, Nuance et Les 3 Arbres. Il y a tellement de choses à faire que nous pourrions créer notre propre club de fitness.

Voici quelques exercices présentés par une habitante de Duneroze...

EXERCICE 1 : LA FLEXION

Placez vos deux mains sur vos genoux.

Penchez lentement la tête et le haut du corps vers l'avant jusqu'à ce que votre torse touche vos genoux.

Redressez-vous lentement. Répétez l'exercice à 10 reprises.



LE SAVIEZ-VOUS ?

EXERCICE 2 : LE LEVER DE GENOU

Soulevez alternativement le genou droit et le genou gauche, et revenez à chaque fois à votre position de départ. Répétez ces mouvements 20 fois.



EXERCICE 3 : LE PONT

Tendez votre jambe droite vers l'avant. Revenez à votre position de départ, puis tendez la jambe gauche, et ainsi de suite. Répétez 20 fois. Vous pouvez réaliser un exercice supplémentaire en faisant tourner plusieurs fois la cheville de la jambe tendue.



Il fait beau dehors ? C'est le moment idéal pour mettre le cap sur le jardin – ou éventuellement la terrasse – et s'adonner à quelques exercices physiques. Marcher permet de garder la forme en douceur, sans forcer, de rester tonique, de renforcer le cœur, de maîtriser son poids... Et pourquoi pas ajouter une dimension supplémentaire à l'exercice ? Installez quelques cônes, des jalons et autres cerceaux et organisez facilement un parcours de motricité ou de marche.

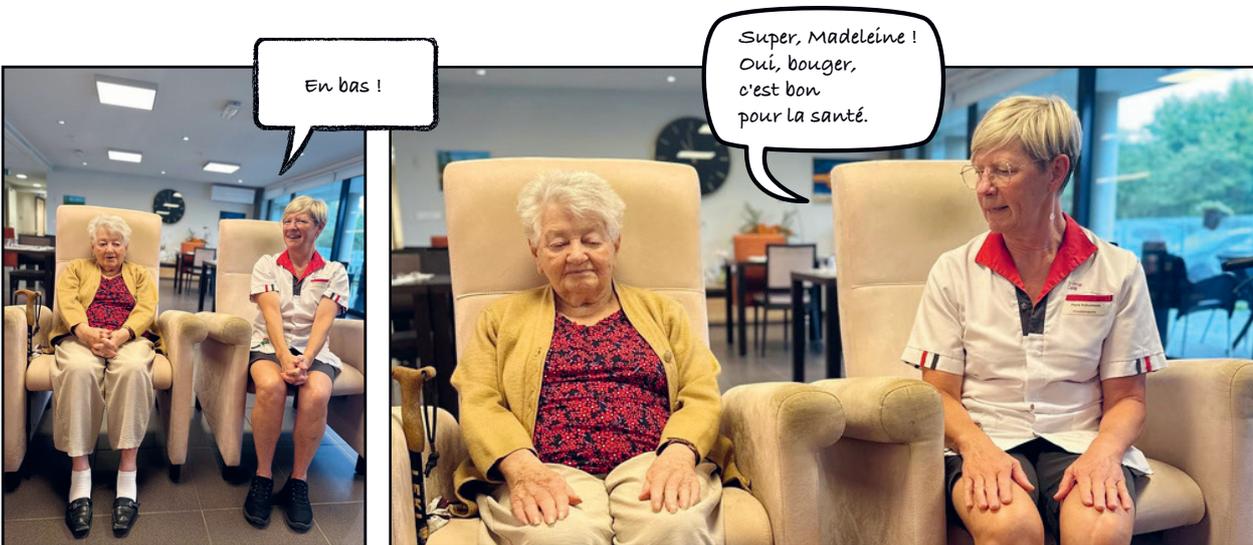
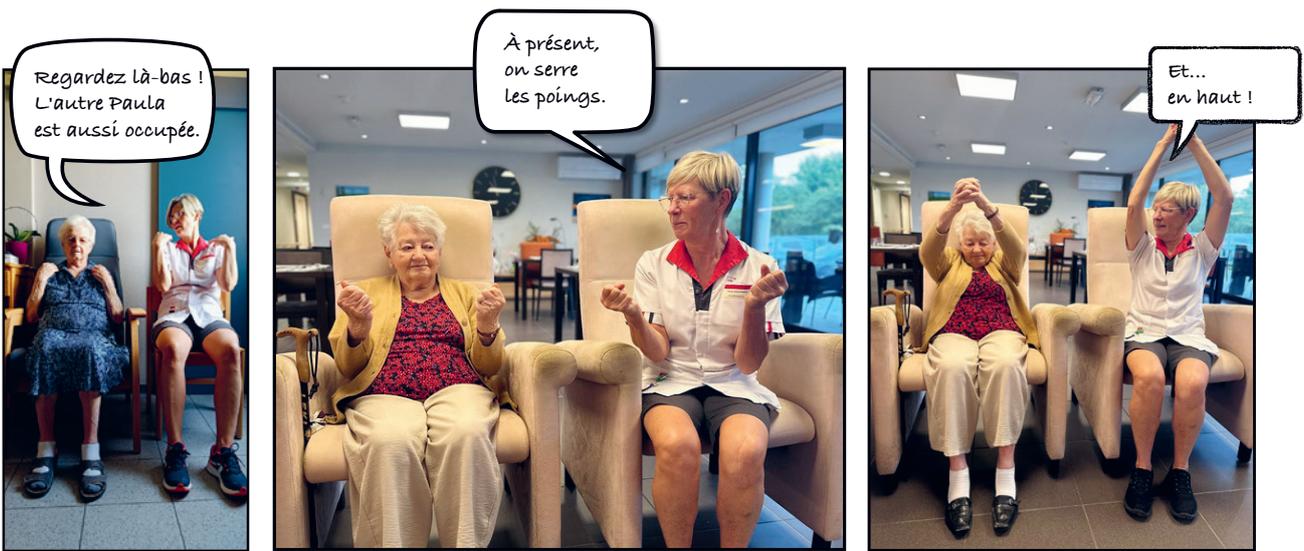
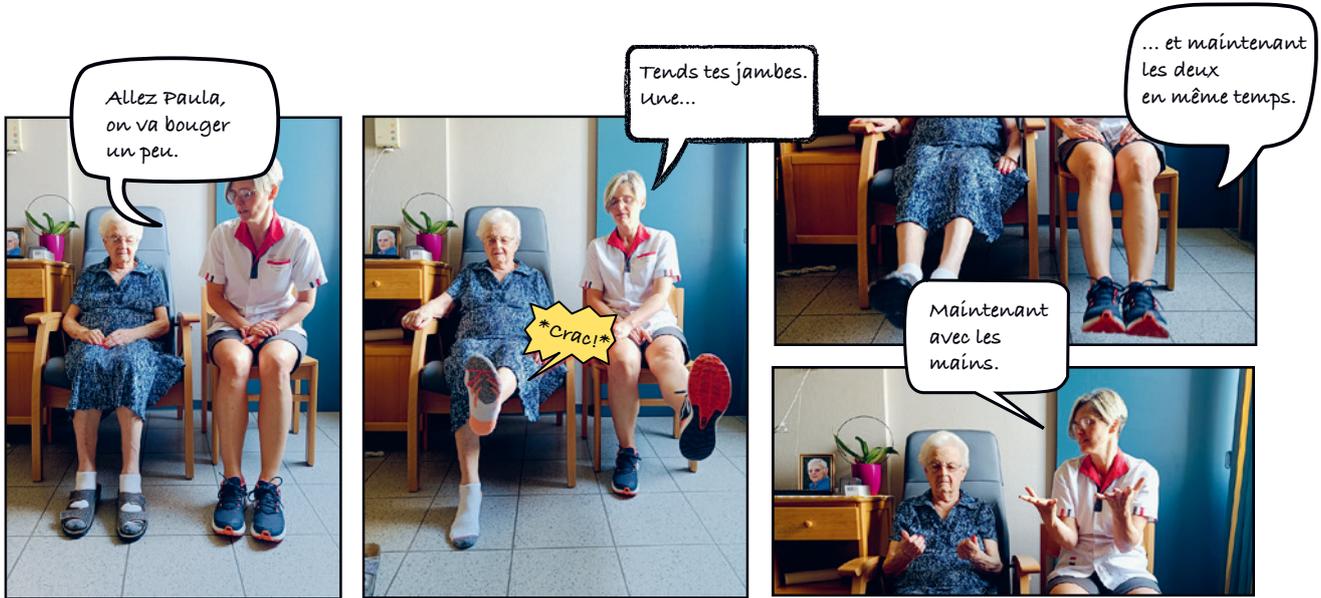


Transformez un simple exercice de marche...



... en un exercice d'équilibre astucieux avec quelques cônes.

Le reportage photo de Zevenbronnen.



1 heure
devant vous ?



Ou aucune
limite
de temps ?



DEVENEZ BÉNÉVOLE

**Peu importe le temps dont vous disposez...
En tant que bénévole, vous faites toujours la
différence. Spécialement dans l'une de nos
maisons de repos et de soins.**

Nos résidentes et résidents seront ravis de bénéficier d'une compagnie supplémentaire. Et nos collègues d'une paire de mains en plus pour les aider. Bref, même si vous ne disposez que de peu de temps, vous ferez immédiatement bouger les choses. Devenez bénévole dans une maison de repos et de soins près de chez vous !

Toutes les informations sur www.animagroup.be/fr/travailler-chez-nous/benevole





Anima recherche : CRÉATEURS DE BONHEUR (m/v/x)

La devise d'Anima est la suivante : 'Votre bonheur nous tient à cœur'. La première condition pour que nos habitants soient heureux, c'est qu'ils soient en bonne santé, cela va de soi. C'est pourquoi nous recherchons de nombreux infirmiers, infirmières et aides-soignant(e)s. Logique !

Mais ce n'est pas tout. Nous recrutons également des chefs, parce qu'une nourriture saine et savoureuse rend également les gens heureux.

Le personnel de nettoyage et les spécialistes de la maintenance ne se contentent pas de ranger et de remettre les choses en état, ils rendent aussi nos habitants heureux.

Nous souhaitons enfin engager des kinésithérapeutes et des ergothérapeutes, parce qu'un esprit sain est plus heureux dans un corps sain.

Par conséquent, si vous êtes une ou un pro expérimenté, que vous exercez l'un de ces métiers et que vous vous décrivez comme un(e) bon(ne) équipier(ère) et un créateur ou une créatrice de

bonheur, consultez sans attendre notre page d'offres d'emploi.

Bien sûr, il se pourrait également que vous connaissiez quelqu'un dont la fonction actuelle n'est pas à la hauteur de son talent de créateur/créatrice de bonheur... Alors n'hésitez pas : envoyez-lui ce lien !

Faites-le sans hésiter : parce que rendre les autres heureux est la meilleure garantie d'être soi-même épanoui(e). Anima le prouve chaque jour. À tel point que nous avons été les premiers dans le secteur des soins de santé à recevoir la distinction très convoitée de 'Best Workplace' !



**DÉCOUVREZ NOTRE
PAGE EMPLOI**



**DÉCOUVREZ NOS
OFFRES D'EMPLOI**

TRAVAILLER CHEZ ANIMA



Aan de Schelde à Hemiksem



Saffrou à Audenarde

Nouvelles
maisons de repos
et de soins

Cette année, nous ouvrons deux nouvelles maisons de repos et de soins avec résidences-services : 'Aan de Schelde', située au cœur d'un parc de 8 hectares merveilleusement paisible à Hemiksem, et 'Saffrou', une maison plantée en plein centre-ville animé d'Audenarde.

Si vous êtes aide-soignant(e), infirmier(ère), animateur(trice), pro de la maintenance, kinésithérapeute ou ergothérapeute et que vous avez le sens du bonheur, posez votre candidature dès aujourd'hui via les liens ci-dessous.



OFFRES D'EMPLOI
AAN DE SCHELDE

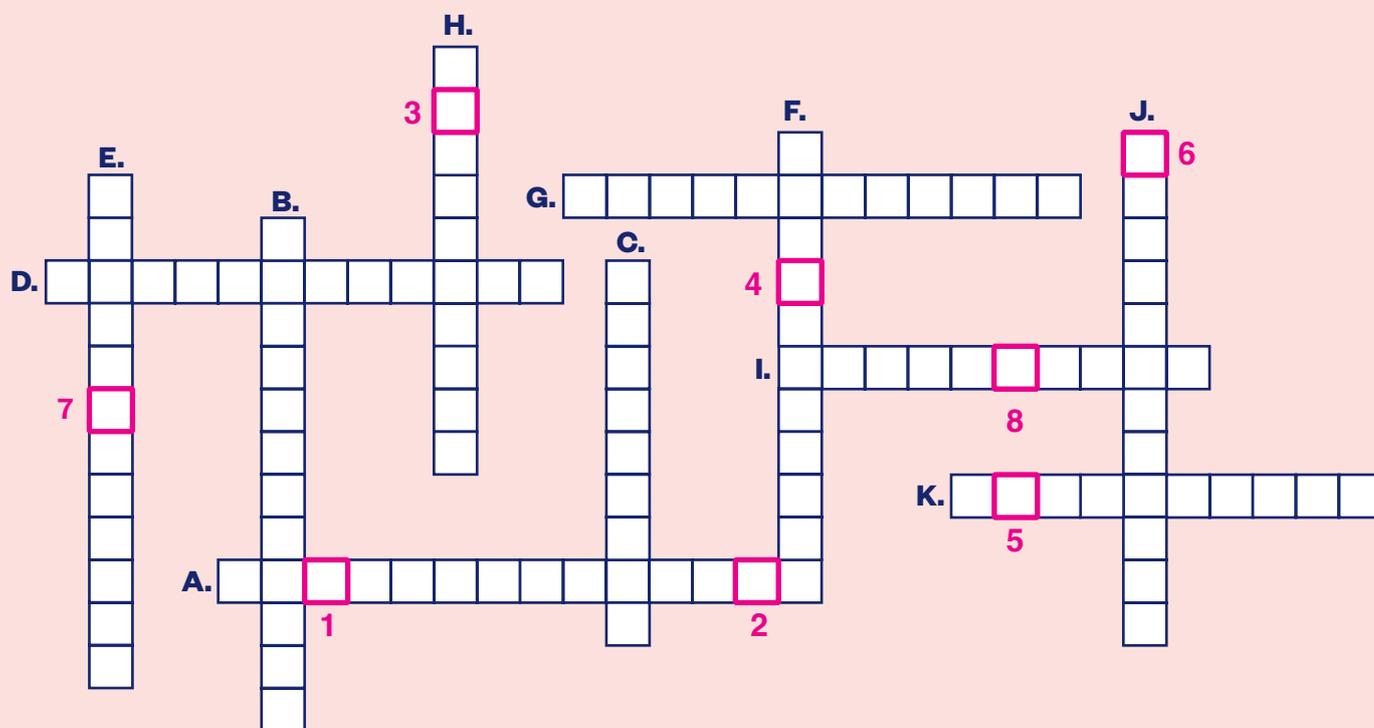


OFFRES D'EMPLOI
SAFFROU



Les héros du sport belge

Reconnaissez-vous ces champions belges ? Inscrivez leurs nom et prénom en regard de l'image.
 Découvrez le 'mot en or' à l'aide des lettres figurant dans les cases colorées :



- A. Deux fois médaille d'or cet été à Paris ! Et une troisième place au Tour... Que dire de plus ?
- B. Sept victoires en grand chelem, surnommée 'Juju'. En or aux Jeux olympiques d'Athènes.
- C. Champion du monde sur route en 2005, il a remporté trois fois le Tour des Flandres et quatre fois Paris-Roubaix. Inoubliable !
- D. Plus connu sous le nom du Cajé. Soulier d'or à trois reprises. Attaquant vedette du Club de Bruges et des Diables Rouges, avec lesquels il a terminé quatrième en tant que capitaine lors de la Coupe du monde de 1986 au Mexique.
- E. Meilleure sauteuse en hauteur belge, médaille d'or avec 2 m 05 aux Jeux olympiques de Pékin en 2008.
- F. La reine des barres asymétriques : championne du monde en 2018 et 2019, médaille d'or olympique en 2020. Cet été à Paris, elle a terminé de justesse à la quatrième place après une remontée fulgurante.

- G. L'autre star belge du tennis, fille de Lei, sœur d'Elke, 8 titres du Grand Chelem et maman de 3 enfants.
- H. Attaquant de Chelsea, du Real Madrid et 56 fois capitaine des Diables Rouges, entre autres. Le frère célèbre de Thorgan.
- I. Le cannibale. Il a remporté cinq Tours d'Italie, cinq Tours de France, un Tour d'Espagne et a été trois fois champion du monde.
- J. La meilleure cycliste belge : six fois championne du monde sur piste, une fois sur route en 2023, 19 titres de championne de Belgique et le bronze à Paris.
- K. Étoile du sprint, figure de proue de l'équipe du 4x100m qui a remporté la médaille d'or aux Jeux olympiques de Pékin en 2008, elle est aussi devenue quintuple championne d'Europe sur 60, 100 et 200m.

AUX JEUX OLYMPIQUES, ON GAGNE UNE...

1	2	3	4	5	6	7	8
	é						