



animazine

Gelukkig leven in de woonzorgcentra van Anima

Driemaandelijks | september - oktober - november 2024

We zien u graag
gelukkig



INDEX

| | |
|----|---|
| 4 | Gezondheid & geluk gaan hand in hand |
| 6 | Tips van onze bewoners |
| 7 | Sport van alle leeftijden |
| 10 | Eigen olympische spelen |
| 11 | Gezond eten is gezond leven! |
| 12 | Sporten uit de Oude Doos |
| 13 | Prikbord |
| 14 | De Anima Fitness Club |
| 16 | Strip |
| 17 | Word vrijwilliger |
| 18 | Werken bij Anima |
| 20 | Kruiswoordpuzzel |



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), Céline Van Den Borre (Saint-Vincent),
Sandra Rens en de bewoners van de 27 woonzorgcentra

Periodiciteit: 4 x/jaar

Copyright © 2024 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

“Laten we elkaar aanmoedigen om actief te blijven en de voordelen van een gezonde levensstijl te omarmen.”



Beste lezer,

Het was me nogal een zomer, boordevol sport en beweging. Het EK voetbal beet op 14 juni de spits af. Jammer genoeg strandden onze Rode Duivels reeds in de achtste finale. Gelukkig was er dan de Ronde van Frankrijk waar “onze” Remco Evenepoel 3de eindigde. In de Olympische Spelen zorgde diezelfde Remco voor een unicum door als eerste mannelijke wielrenner zowel in het tijdrijden als in de wegrit Olympisch kampioen te worden. De toekomst oogt mooi voor het Belgische wielrennen! Nafi Thiam schreef eveneens geschiedenis door als allereerste zevenkampster ooit 3 maal op rij Olympisch goud te veroveren. Wat een beloning voor jaren van inzet, trainen, vasten, opofferingen en soms blessures.

Ook in onze woonzorgcentra werd hard gesupporterd voor onze Belgische sporters. Onze teams organiseerden tal van activiteiten rond deze evenementen en eens te meer werd duidelijk hoe verbindend sport kan zijn.

Over bewegen gesproken,... of u nu bewoner, familielid of medewerker bent, het is essentieel om regelmatig in beweging te blijven.

Voor onze bewoners helpt bewegen niet alleen om de fysieke gezondheid te verbeteren, maar ook om de geest scherp te houden. Regelmatige lichaamsbeweging kan bijdragen aan het behoud van spierkracht, flexibiliteit en evenwicht, wat het risico op vallen vermindert. Daarnaast bevordert bewegen de bloedcirculatie en

kan bewegen helpen bij het beheersen van chronische aandoeningen zoals diabetes en hartziekten.

Bewegen heeft niet alleen fysieke voordelen. Bewegen heeft ook een positieve invloed op de mentale gezondheid. Bewegen kan stress verminderen, de stemming verbeteren en gevoelens van eenzaamheid tegengaan. Activiteiten zoals wandelen, dansen of zelfs lichte oefeningen kunnen een groot verschil maken in het dagelijks leven.

Voor onze medewerkers is het net zo belangrijk om actief te blijven. Sport en in het algemeen actief bezig zijn helpt om stress te verminderen, de productiviteit te verhogen en een gezonde werk-privébalans te behouden. Samen kunnen we een omgeving creëren waarin iedereen zich energiek en betrokken voelt!

Laten we elkaar aanmoedigen om actief te blijven en de voordelen van een gezonde levensstijl te omarmen. Zo maken we samen van ons woonzorgcentrum een plek waar welzijn en vitaliteit centraal staan.

Ik wens u alvast veel plezier met het grasduinen in dit nummer dat – u had het al geraden – in het teken van bewegen en sport staat.

Johan Crijns
CEO



GEZONDHEID & GELUK

GAAN HAND IN HAND

Wij zien u graag gelukkig! En aangezien sport en beweging een groot deel uitmaken van gezond én gelukkig zijn, helpen we u daar ook graag. Om te beginnen sommen we even op waarom sport zo belangrijk is voor een lang & gelukkig leven.



Bewegen houdt je gezond!

Het hoeft eigenlijk geen uitleg dat meer bewegen goed is voor ons. Het versterkt uw spieren, helpt uw lichaamsgewicht onder controle te houden en verbetert uw uithoudingsvermogen. Hierdoor verkleint bijvoorbeeld de kans op botbreuken en lichamelijke beperkingen.

Meer sport, minder ziek.

Regelmatig sporten wapent je lichaam ook om de kans op chronische ziektes te verminderen, zoals diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Ook kunnen de juiste oefeningen het effect van bepaalde ziektes verminderen, zoals bijvoorbeeld pijn door artrose. Bovendien slaap je beter van sporten. Wat op zich ook weer goed is voor de gezondheid.

Ook je zelfstandigheid vergroot.

Doordat dagelijkse taken, zoals aankleden of boodschappen doen, vlotter gaan, vergroot uw zelfstandigheid en dat geeft uiteraard een goed gevoel en meer zelfvertrouwen.

**Een
swingende
TIP!**

Een swingende tip uit Saint-Vincent : maak van elke oefening een soort van dansles! Gewoon een leuk muziekje opzetten en alles wordt meer fun ;-)



Ook mentaal heeft sport effect.

Tijdens het bewegen, maken onze hersenen immers endorfine aan. Die stof zorgt ervoor dat u zich makkelijker ontspant en een gevoel van voldoening krijgt. Hierdoor voelt u zich beter in uw vel, gelukkiger.

Goed voor lichaam én geest!

Ook de hersenen hebben baat bij regelmatige beweging. Bewegen is goed voor uw geheugen en concentratievermogen. De hersenen zijn bij uitstek een orgaan met veel bloedvaten. Een goede conditie zorgt voor betere hart- en bloedvaten en dus betere doorstroming van de hersenen. Ook heeft beweging invloed op de groei en aanmaak van hersencellen.

Sport verbetert ook uw sociaal leven.

Veel sportactiviteiten doen we in groep. Dat bevordert sociaal contact en werkt motiverend. Samen vliegen we erin! Maar zelfs als u gewoon wandelt, komt u meer mensen tegen. U doet een babbeltje en misschien gaat u volgende keer wel samen wandelen.

WIST U DAT!

'We geven wandelingen graag een doel. Zo vinden bewoners het leuk om naar de markt te stappen.'

Stagiaire Donatienne van Neerveld



De simpelste tip: Neem wat meer de trap in plaats van de lift ...



Het lijkt voor de hand liggend maar het helpt: zet bij bijv. turnoefeningen zeker muziek aan. Dat geeft echt een boost!

Zevenbronnen



TIPS VAN ONZE BEWONERS



Samen sporten is heel motiverend. Zorg dat bewoners afspreken bijv. met een vriend om 2 keer per week te gaan wandelen.

Kruyenberg

Sportieve en bewegingstimulerende oefeningen integreren in dagdagelijkse activiteiten zoals huishoudelijke taken of tuinieren

Alegria



Complimentjes, aanmoedigingen, schouderklopjes, een klein applausje.. het helpt allemaal meer dan we denken!

Zonnesteen

In Kristallijn geven ze een 'gewone' wandeling soms een fun-element door er een zoektocht van te maken, met eenvoudige vragen en opdrachten onderweg.



Heeft een van uw (klein)kinderen een hond? Vraag hen om die mee te brengen bij hun volgend bezoek. Niets zo leuk als een wandeling met de hond! ;-)



SPORT IS VAN ALLE (LEEF)TIJDEN!

2024 was bij uitstek een sportzomer! Het begon met het Euro 2024, tussendoor was er Wimbledon en dan de Tour. En uiteraard de Olympische Spelen in Parijs. Velen van onze bewoners kregen ook zin om (nog) meer te bewegen door die vele goede voorbeelden van Kevin De Bruyne, Nafi Thiam of Remco Evenepoel. En velen haalden ook herinneringen op aan vroeger.



Jos Cleuren, bewoner van Kristallijn



Paula, inwonster van Aquamarijn

JOS CLEUREN, BEWONER VAN KRISTALLIJN

... was in zijn jeugd een fervent motorcrosser!

ROBERT, BEWONER VAN LES 3 ARBRES

... is 88 en vertelt: 'Dat ik nu geen rolstoel nodig heb, is omdat ik heel m'n leven gevoetbald heb. Zelfs in

tweede klasse bij Kassel. Voetbal lukt nu niet meer -enkel nog op TV kijken- maar ik wandel dagelijks!'

MEVROUW MICHELS VAN COMTES DE MEAN

... is een fan van aquagym. 'Als je uit het water komt, voel je je goed en helemaal ontspannen. En de volgende dag heb je geen spierpijn.'

PAULA, INWOONSTER VAN AQUAMARIJN

... was vroeger turnster, schaatster en zwemster. En dat heeft zijn vruchten afgeworpen: op haar 91 is ze nog altijd actief en lenig.

SPORTIEVE TIPS VAN ONZE BEWONERS



Rob, the Karate Kid van Aquamarijn



Guy, bewoner van Neerveld

MENEER B, BEWONER VAN L' ABBAYE

... heeft lang basket gespeeld. Na zijn actieve carrière werd hij coach en nu nog is hij vrijwilliger in een club vlakbij zijn woonzorgcentrum. Hij blijft dus actief!

ROB, THE KARATE KID VAN AQUAMARIJN

... doet al sinds 1983 aan karate. Dat betekent eigenlijk 'lege hand', verwijzend naar het feit dat karate een verdedigingssport is, beoefend zonder wapens.

Rob heeft een bruine band met

3 strepen. Het volgende stadium is zwart. We supporteren alvast allemaal dat hij die nog haalt! Kiai!

GUY, BEWONER VAN NEERVELD

...is gek van paarden. Hij rijdt al sinds hij 11 was en houdt vooral van jumping

YVONNE

'Vroeger tenniste ik veel. Van mijn grootouders kreeg ik een racket met mijn initialen op. Daar was ik zo fier op!'

ROGER COTTRIAU, DUNEROZE

...schaakt al 45 jaar en dat doet hij nog bijna dagelijks met medebewoners, bezoekers en hij leerde zelfs een animator schaken. 'Het is misschien niet fysiek maar het is een excellente geheugentraining!'

DE WILDE MONIQUE, BEWOONSTER KRUYENBERG:

'Tot over een paar jaar ging ik 2 à 3 keer per week tennissen met mijn zonen en kleinzonen. Heerlijk was dat!'

TIP!



Roger, bewoner van Duneroze



Jean-Claude, bewoner van Saint-Vincent

JEF UIT RAVELIJN

... heeft 30 jaar elke zondag gefietst bij fietsclub Wiel in Nieuwerkerken. In de zomer deden ze zelfs fietsvakanties naar Frankrijk en Oostenrijk.

MADELEINE WOONT IN ZEVENBRONNEN

... en fietst graag en veel in groep en dankzij haar fiets ontdekte nieuwe dorpen en dus -voor haar- onbekende stukjes van de wereld.

JEAN-CLAUDE WOONT IN SAINT-VINCENT IN JUMET

... en wordt daar wel eens 'De Koning van de Tatami' genoemd. Hij begon als onvoorwaardelijke Bruce Lee fan zelf aan karate te doen en bracht 't tot bruine gordel.

Ook bewoners hebben hun tips!

Zo is er Didier, bewoner van Edelweiss: 'Ik was vroeger een loper. Zo liep ik o.a. 4 maal de 20km van Brussel. Mijn tip? Begin niet te snel. Na een tijd maakt je lichaam stoffen aan waarmee je een 'tweede adem' vindt. En kan je blijven gaan!'

Een speciale medaille voor onze eigen Olympische kampioenen.



In verschillende huizen werden voor de bewoners hun eigen Olympische Spelen georganiseerd met aangepaste disciplines. Zo was er in Kristallijn bv. seniorendiscuswerpen, boogschieten, darts, sjoelen, ballonvolley, schuifpingpong, tafelvoetbal!

In Alegria werden er medailles uitgedeeld voor o.a. yoga, bowling, petanque, basket en badminton.

Ook in Zevenbronnen stond een Olympische Week op het programma!



FRUITSLA MET EEN ZOMERSE TWIST!

Verrassend fris, super gezond en boordevol vitaminen voor al onze sporters!

Je maakt een fruitsla met klassiekers als appel en banaan maar voegt veel seizoensfruit toe, bijvoorbeeld blauwe bessen, aardbeien, stukjes pruim, meloen, ...

Net voor het serveren meng je het sap van een limoen door de sla en snipper je er verse munt over.

**Makkelijk
RECEPT**



**PomTon
de hippe
& ultra
verfrissende
mocktail voor
alle leeftijden!**



Je vindt 'm op de coolste terrasjes van Knokke tot Dinant maar je maakt even makkelijk zelf: pompelmoessap met tonic! Je neemt een groot glas met enkele ijsblokjes en vult 't met de helft tonic en de helft pompelmoessap. Uit de fles of versgeperst! Roze pompelmoes geeft een iets mooiere kleur en is iets minder bitter maar geel kan ook natuurlijk. Even mengen en je hebt een frisse superdorstlessende mocktail voor na een wandeling of fietstocht.

EXTRA TIP:

maak je TonPom gerust met tonic light. Je zal het verschil niet proeven ;-)

SPORTEN

UIT DE OUDE DOOS

Het was een zomer van voetbal, fietsen, lopen enz.. Maar na een kleine navraag bleken een aantal van onze bewoners zich nog een aantal 'vergeten' sporten te herinneren. Een woordje uitleg bij een paar van hen.



BOOGSCHieten

Boogschieten bestaat in 2 varianten. Oorspronkelijk was er de 'staande wip' waarbij de boogschutters de 'hoofdvogel' proberen af te schieten die 28 meter verticaal boven de grond hangt. Begin 20ste eeuw ontstond de 'liggende wip' die veiliger was en minder weersafhankelijk is omdat ook in zaal kon geschoten worden.



KAATSEN

Kaatsen stamt uit het 12e eeuwse kloosterleven in Frankrijk waar het 'jeu de paume' heette, 'palmspel' dus letterlijk. Dit omdat een klein hard balletje (iets groter dan een pingpongballetje) met de blote handpalm tussen beide ploegen over en weer werd gekeatst. Nu wordt enkel met de blote hand opgeslagen. Voor de rest wordt met een handschoen gespeeld. Er bestaan in Europa verschillende namen en varianten. Zo was kaatsen onder de naam 'pelota' zelfs vier keer een Olympische sport. In België was het vooral populair in Brabant en Henegouwen (jeu de pelote).

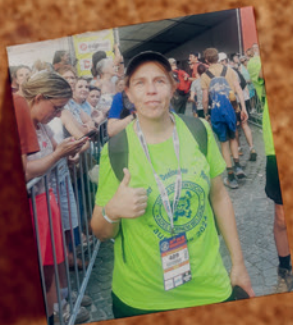
Andere vergeten sporten die, net als kaatsen en boogschieten, vooral populair waren als 'cafésporten' zijn intussen helemaal terug. Denk maar darts of kegelen, nu bekend als bowling, natuurlijk.

PRIKBORD



Albert Lecoque en Trinette Nulens die in Kristallijn wonen, vierden op 14 juli hun diamanten huwelijk (60 jaar)! Proficiat aan het gelukkige koppel.

Hilde, Inge en Dries, drie moedige collega's uit Kruyenberg hebben in augustus de legendarisch Dodentocht uitgelopen! 100 km, 1000 keer respect!





DE ANIMA FITNESS CLUB

In al onze huizen worden uiteraard heel wat sportieve groepsactiviteiten georganiseerd: wandelingen, turn- en zwemles, fietstochten. Noem maar op! Tot zelfs Afrikaanse dans in Neerveld. Maar wat hier volgt zijn een aantal makkelijke en leuke individuele oefeningen aangereikt door animatoren en kinesisten uit vele van onze huizen, o.a. Edelweiss, Duneroze, Neerveld, Nuance, Les 3 Arbres, Het waren er zoveel dat we een eigen Fitness Club kunnen oprichten ;-)

Hier vind je er alvast een paar gedemonstreerd door een bewoonster van Duneroze

OEFENING 1: DE BUIGING

Leg beide handen op uw knieën. Buig uw hoofd en bovenlichaam traag naar voren tot uw romp uw knieën raakt. Kom rustig terug recht. Herhaal dit 10x



WIST U DAT

OEFENING 2: KNIETJE-HEF!

Afwisselend je rechter- en linker knie opheffen en terug neerzetten. Herhaal dit 20x



OEFENING 3: DE BEENBRUG

Strek je rechterbeen voorwaarts, wissel dit af met je linkerbeen. Herhaal dit 20x. Je kan er een extra oefening van maken door met de enkel van het gestrekte been telkens een aantal cirkeltjes te draaien.



Denk er ook 's aan dat u deze oefeningen ook gerust kan doen, terwijl je rustig naar je favoriete TV-programma zit te kijken.



Maak van een simpele wandeloefening...



... een slimme evenwichtsoefening met een paar kegels.

De Sportieve Bewegingsstrip van Zevenbronnen



1 uurtje
vrij?



Of alle tijd
van de wereld.



WORD VRIJWILLIGER

1 uur of 1 dag?

Hoe lang maakt niet uit...

Als vrijwilliger maakt u altijd het verschil.

Zeker bij één van onze woonzorgcentra.

Onze bewoners zijn zeer blij met extra gezelschap.
En onze collega's met een extra paar helpende handen.
Dus hoe weinig tijd u ook heeft, u maakt hier meteen een verschil.
Word vrijwilliger in een woonzorgcentrum bij u in de buurt!

Alle info op: www.animagroup.be/bij-ons-werken





Anima zoekt: GELUKKIGMAKERS (m/v/x)

Het motto van Anima is 'Wij zien u graag gelukkig'. En de eerste voorwaarde voor het geluk van onze bewoners is dat ze gezond zijn natuurlijk. Vandaar dat we veel verpleeg- en zorgkundigen zoeken. Logisch! Maar daar stopt het niet.

We zoeken ook KOKS, omdat lekker en gezond eten ook gelukkig maakt.

En POETSPERSONEEL en KLUSJESMANNEN want opgeruimd staat niet alleen netjes, het geeft ook een gelukzalig gevoel.

En we zoeken ook KINESI- en ERGOTHERAPEUTEN want een gezonde geest is gelukkiger in een gezond lichaam.

Dus bent u een ervaren professional in één van deze groepen die zichzelf ook als een teamplayer en GELUKKIGMAKER omschrijft: ga dan zeker eens kijken op onze jobpage.

Of kent u een echte GELUKKIGMAKER die dat talent in zijn/haar huidige job niet echt kan waarmaken? Stuur hen dan zeker deze link door!

Zeker doen: want anderen gelukkig maken is de beste garantie om zelf ook gelukkig te worden. Dat bewijst Anima elke dag. In die mate zelfs dat we als eerste in de zorgsector het fel geëerde Best Workplace certificaat hebben gekregen!



ONTDEK
ONZE JOB PAGINA



ONTDEK
ONZE VACATURES

WERKEN BIJ



'Aan de Schelde' in Hemiksem



**Nieuwe
woonzorg-
centra**

'Saffrou' in Oudenaarde

Dit jaar nog openen we twee nieuwe woonzorgcentra met assistentiewoningen: 'Aan de Schelde', midden een heerlijk rustig parkdomein van 8 hectare in Hemiksem en 'Saffrou', midden het gezellige stadscentrum van Oudenaarde. Bent u dus een zorg- of verpleegkundige, een animator, een klusman/vrouw, een kinesi- of ergotherapeut met een hoge gelukkig-maak-factor: solliciteer dan zeker via links hieronder.



VACATURES
AAN DE SCHELDE

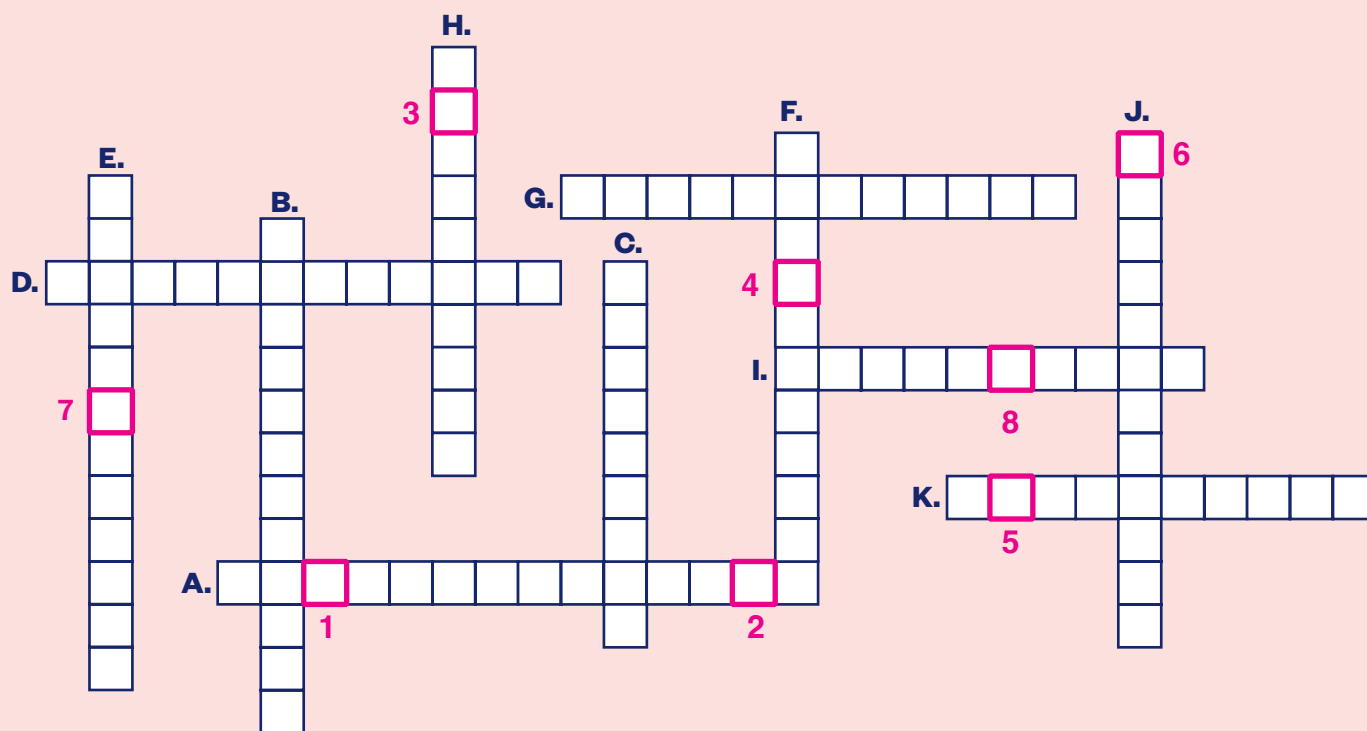


VACATURES
SAFFROU



De Belgische Topsporters

Kruiswoordpuzzel



- A. Twee keer goud deze zomer in Parijs! En derde in de Tour? Moeten we nog meer zeggen?
- B. Zeven grand slam overwinningen, bijnaam 'Juju'. Goud op de Olympische Spelen in Athene.
- C. Hij werd wereldkampioen op de weg in 2005 en won drie keer de Ronde van Vlaanderen en vier keer Parijs-Roubaix. Tommeke? Wa doede nu?
- D. Beter bekend als De Cajé. 3 keer Gouden Schoen. Sterkmaker van Club Brugge en de Rode Duivels, met wie hij als kapitein vierde werd op het WK in Mexico 1986.
- E. Beste Belgische hoogspringster, won met 2m 05 goud op de Olympische Spelen in Peking in 2008.
- F. De Koningin van de Ongelijke Leggers: wereldkampioen in 2018 en 2019, olympisch goud in 2020. Deze zomer in Parijs werd ze nipt vierde na een waanzinnige comeback.

- G. Die andere Belgische supertennister, dochter van Leï, zus van Elke, 8 Grand Slamtitels en intussen mama van 3.
- H. Aanvaller van o.a. Chelsea, Real Madrid en 56 keer kapitein bij de Rode Duivels. Bekendere broer van Thorgan.
- I. De Kannibaal. Hij won vijf keer de Ronde van Italië, vijf keer de Ronde van Frankrijk, één keer de Ronde van Spanje en werd drie keer wereldkampioen.
- J. Beste Belgische wielrenster: zesvoudig wereldkampioen op de baan, éénmaal op de weg in 2023, 19 Belgische titels en brons in Parijs.
- K. Sprintster, het gezicht van de 4x100 meter ploeg die op de Olympische Spelen van 2008 in Peking een gouden medaille behaalde en werd 5 keer Europees kampioene op 60, 100 en 200m.

OP DE OLYMPISCHE SPELEN WIN JE EEN ...

1 2 3 4 5 6 7 8

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|