



animagazine

Gelukkig leven in de woonzorgcentra van Anima

Driemaandelijks | juni- juli- augustus 2023

We zien u graag
gelukkig



ZOMER
EDITIE

4	Themadossier: dromen
11	Wist je dat Jullie herinneringen aan de jeugdbeweging
16	Gezondheid Daarom zijn water en vitamine D zo belangrijk voor uw gezondheid
20	Werken bij Anima De medewerkers van onze cafetaria's aan het woord
24	Op de agenda



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

“We zijn heel blij dat Anima zich voortaan een gecertificeerde Great Place to Work[®] mag noemen!”



Beste lezer,

Dit zomernummer gaat over het najagen van je dromen. Het is bewezen dat passie en je dromen verwezenlijken je vrolijk maken en voldoening en zin geven aan het leven. Alleen al het ermee bezig zijn, geeft al een goed gevoel. Bij Anima stimuleren we onze bewoners om hun dromen te uiten. Als we kunnen helpen om dromen waar te maken, dan helpen we hier graag aan mee!

Ook voor organisaties is het belangrijk om een droom te hebben en om deze waar te maken. Bij Anima dromen we ervan om al onze bewoners gelukkig te zien. Deze droom noemen we onze visie. Hij geeft richting aan ons doen en laten en vat samen hoe wij het verschil willen maken als team en welke bijdrage wij willen leveren aan een betere wereld.

We maken onze droom van gelukkige senioren waar door in elk van onze woonzorgcentra een warme thuis te creëren waar onze bewoners goed worden verzorgd. We zetten ook hard in op het geluk en het welzijn van onze medewerkers. Want zij zijn onze beste ambassadeurs om elke dag opnieuw onze visie op de werkvloer te laten leven. Dit is onze opdracht, onze missie.

Vorige maand nam Anima voor de derde maal deel aan het internationale Great Place to Work[®] onderzoek. Een dikke dankuwel aan de 1.036 medewerkers die zich de moeite hebben getroost om de 67 stellingen over eerlijkheid, kameraadschap, respect, trots en geloofwaardigheid te beantwoorden. Great Place to Work[®] erkent organisaties die excelleren op het gebied van goed werkgeverschap en we zijn heel blij dat Anima zich voortaan een gecertificeerde “Great Place to Work[®]” mag noemen! Uiteraard gaan we ook met de feedback uit deze enquête weer aan de slag om een nog betere werkplek te creëren voor iedereen. The only way is up!

Graag maak ik van de gelegenheid gebruik om de medewerkers een fijne zomervakantie toe te wensen. Ik hoop dat u de batterijen weer kan opladen. U heeft het verdiend!

Tot slot nodig ik alle lezers uit om even zalig weg te dromen in dit boeiende nummer.

Veel leesplezier!

Johan Crijns
CEO

THEMADOSSIER

DROMEN



Wat hebt u onlangs gedroomd?

Feitjes over dromen

- We dromen gemiddeld **twee uur per nacht**, verdeeld over **5 tot 7 dromen**.
- Onze dromen duren gemiddeld tussen de **5 en 45 minuten**.
- Dromen zijn een **emotionele verwerking** van gebeurtenissen in je dagelijks leven. Als je iets indrukwekkends hebt meegemaakt, kan het zijn dat je veel en intensief droomt. Zo verwerk je die gebeurtenis.
- **Tijdens je droomslaap (of REM-sleep) ontspannen je spieren in de ledematen zich.** Gelukkig maar, want anders zou je alles wat je droomt ook echt doen. Wat tot gevaarlijke situaties kan leiden.
- **Je vergeet 90% van je dromen.** Binnen 5 minuten nadat je wakker wordt, ben je de helft van je dromen vergeten. Na 10 minuten is 90% weg.
- **Ook dieren dromen.** Dat blijkt uit studies met hersengolven.

A photograph of two elderly women walking across a green lawn. The woman on the left, with short reddish-brown hair, is wearing a light blue short-sleeved top with lace detailing on the shoulders and a tan belt. She is pointing her right arm towards a modern red brick building in the background. The woman on the right, with short grey hair and glasses, is wearing a dark blue top with a white and orange leaf pattern. They are both holding hands. The background features a modern building with large windows and balconies, some greenery, and a clear sky.

WAT IS EEN DROMENVANGER?



Deze dromen gaan we realiseren

Een dromenvanger is een ring met daarin een web. In het web zitten kraaltjes of steentjes en onder de ring hangen veren. De dromenvanger stamt af van de Ojibweg, een indianenvolk uit Noord-Amerika.

De functie van een dromenvanger is het weren van slechte dromen. Daarom wordt hij opgehangen boven het bed. Volgens de traditie worden de slechte dromen gevangen in het web en 's ochtends glijden ze eraf en drogen ze op in de ochtendzon. De goede dromen daarentegen vinden hun weg door het centrum van de dromenvanger en komen zo terecht bij de dromer.

In woonzorgcentrum Aquamarijn (Kasterlee) maakten ze een dromenvanger waar de bewoners een droom konden in hangen. Met de opbrengst van een heuse dessertennamiddag kunnen ze heel wat dromen waarmaken.

PAULA

“Ik heb vroeger altijd een schoenenwinkel gehad en ik wil dolgraag nog eens een dagje meedraaien in de schoenenwinkel.”

De uitvoering moet nog gebeuren, maar we gaan dit regelen inclusief € 50 budget om een leuk nieuw paar schoenen/pantoffels aan te schaffen.

JOANNA

“Ik ging vroeger vaak naar Wijnegem shoppingcenter om daar in de Carousel iets te gaan eten. Ik wil dit heel graag nog eens doen.”

Joanna verplaatst zich in een rolstoel waardoor het niet zo simpel is om dit te regelen met de familie. We gaan samen met haar en twee andere gebruikers van het dagcentrum een uitstap naar het Wijnegem shoppingcenter maken, in samenwerking met de rolmobiel en enkele vrijwilligers. Het uitje zal waarschijnlijk in juni plaatsvinden.

MARIA VB

“Het is mijn droom om een dagje naar zee te gaan.”

We wachten nog even het goede weer af, daarna verwezenlijken we haar droom.

MARIA M

“Het lijkt mij heel leuk om nog eens met paard en kar te gaan rijden.”

We hebben geregeld dat ze dit kan gaan doen bij een familielid van een van onze medewerkers, samen met enkele andere medegebruikers van het dagcentrum.

ODETTE

“Ik zou het fantastisch vinden om te wandelen naar een crèmerie en daar lekker hoeveijs te eten à volonté.”

Tegen de zomer maken we deze droom waar met onze wandelploeg.

Je bent nooit te oud om te dromen

Dat bewijzen de vele dromen die jullie met ons deelden.

CLAUDY, PARC DE L'ALLIANCE

“Ik droomde ervan om autocoureur te worden en die droom is werkelijkheid geworden.”

BERNARD, PARC DE L'ALLIANCE

“Ik wou altijd eens naar het hoofdkwartier van Ferrari in Maranello gaan, maar ik ben er nooit geraakt.”

MENEER ROTH, LES COMTES DE MÉAN

“Ik wou graag het traject van de tram in Luik zien.”

LES 3 ARBRES

Het was de droom van de bewoners van Les 3 arbres om een dagje naar Pairi Daiza te gaan. In september 2022 zijn we effectief naar het dierenpark getrokken. In 2024 maken we een andere droom van de bewoners waar: een goochelshow waarbij een goochelaar een echt wit

konijn uit zijn hoed tovert.

JOZEF, DUNEROZE

Jozef wilde trouwen met zijn liefde die hij had leren kennen in woonzorgcentrum Duneroze. We hebben een groot trouwfeest gegeven met alle personeelsleden en bewoners. Er werd taart gegeten en gedanst. Het was een mooie droom die we hebben kunnen waarmaken.

BEWONERS, DE TOEKOMST

Soms hoeven dromen niet groots te zijn om veel betekenis te hebben. Zo kunnen bewoners verlangen naar iets vertrouwds van vroeger. Meerdere bewoners gaven aan nog eens te willen wandelen buiten de muren van het woonzorgcentrum. Deze vraag lieten wij dan ook niet aan ons voorbij gaan. Nu de dagen warmer worden krijgen de bewoners krijgen regelmatig de kans om te gaan wandelen. Andere dromen zijn wat grootser. Zo gaven verschillende bewoners aan nog eens op reis te willen gaan. Dit zowel naar warme landen, maar ook gewoon naar onze kust.

MARIA, KRISTALLIJN

“Ik zou graag nog eens naar de Heilige Rita in de Sint-Jozefskerk in Tongeren gaan.”

MAGDA, ZEVENBRONNEN

“Ik heb een passie voor kunst. Ik schilder graag. Ik was dan ook vereerd dat ik mijn schilderijen mocht tentoonstellen in de leefruimte van Iris, waar ik verblijf.”

JEANNINE, ZEVENBRONNEN.

“Het zou wel tof zijn als we de koning en koningin eens op bezoek zouden krijgen.” Hierop zegt Sidonie: “Dan zou ik iets voor haar willen maken met een geborduurde bloem op!”

PAULETTE, ZEVENBRONNEN

“Ik wil één miljoen euro winnen om het geld vervolgens uit te delen aan de armen.”



**“Het
is mijn
droom om
nog eens
naar de zee
te gaan.”**

Cilleke, Kristallijn

vervolg ... Dit zijn jullie dromen

MARTHE, CHÂTEAU D'AWANS

“Eén van mijn dromen is om nog eens op reis te gaan naar Hurghada in Egypte. Het is de mooiste reis die ik ooit gemaakt heb en ik zou die ervaring graag nog eens opnieuw beleven. Het zou ook fantastisch zijn om een cruise te maken op de Nijl.”

ANNE-MARIE, CHÂTEAU D'AWANS

“Ik zou graag de Chinese Muur willen zien. Ook interesseert het me om het leven daar te ervaren en de prachtige landschappen te kunnen bewonderen.”

BERNADETTE, CHÂTEAU D'AWANS

“Het is een droom van mij om eens in een luchtballon te zitten. Ik heb nooit de kans gehad om dit te doen en het lijkt me speciaal om rond te zweven.”

IRÈNE, CHÂTEAU D'AWANS

“Mijn droom is om mijn man weer te kunnen zien en hem in mijn armen te houden. Helaas zal deze droom nooit werkelijkheid kunnen worden... Ik mis hem heel erg, maar gelukkig heb ik mijn familie

en kleinkinderen die voor vreugde zorgen in mijn leven.”



Jullie herinneringen aan de jeugdbeweging

Verschillende bewoners zaten vroeger in een jeugdbeweging en koesteren hier mooie herinneringen aan.



GÉRARD, ST VINCENT

“Ik was padvinder tot ik 20 was. Mijn totem was Stille Vlieg. Ik herinner me nog de momenten rond het kampvuur. Ook zongen we veel en deden we mime.”

BEWONERS PARC DE L'ALLIANCE

“We vonden het vooral leuk om eens zonder onze ouders te zijn. Ook deden we andere dingen dan thuis of op school. Zoals het kampvuur, de speurtochten, de nachtelijke spelen... We maakten er échte vrienden.”

LEO, AQUAMARIJN

“Ik zat vroeger bij de bruine Chiro, beter bekend als de jongens-Chiro. De meisjes zaten in de blauwe Chiro. Ze noemden dat de bruine Chiro omdat onze uniformen bruin waren. Elke zondag deden we dit uniform aan, maar het werd niet elke week gewassen. Ik herinner me nog "den Udo". Dat was een plank met een gat in om naar het toilet te gaan. Als iemand stout was geweest, kroop iemand anders onder de Udo om hem op zijn bloot gat te kletsen. We gingen ook op kamp. Dit was eigenlijk de enige manier om echt op vakantie te gaan. 's Morgens hesen we de vlag met een

bijpassend lied. 's Avonds als het slaaptijd was, werd de vlag terug naar beneden gehaald, wederom met een bijpassend lied."

CLARA, AQUAMARIJN

"Ik was lid van de jeugdbeweging van de BJB: "de boerinnenbond". We hadden een uniform dat bestond uit een beige blouse, een blauwe rok en een beige muts (of klak). Dit uniform werd niet wekelijks gedragen, maar wel bij de mis of speciale gebeurtenissen in het dorp. Elke zondag waren er spelen in het bos, en de nonnen leerden ons liedjes aan. Om inkomsten te hebben "voor den bond" leerden de nonnen ons een toneelstuk aan in de plaatselijke parochiezaal. Ik heb zelf 3 à 4 keer meegespeeld. Ik speelde meestal een bijrol, voor een hoofdrol was ik te jong. Ook moesten we soms op verplaatsing voor zo'n toneelstuk. Dit was dan met de fiets naar Tielen. Ik heb er jarenlange vriendschappen aan over gehouden. Mijn zus was trouwens leidster, samen met enkele vriendinnen. Ze wilden graag gaan dansen, maar dat mocht niet van de nonnekes! Ze moesten koste wat kost 'rein' blijven. Het brave en fatsoenlijke imago was toen héél belangrijk."

ANDRÉ, LES 3 ARBRES

"Ik zat vanaf mijn 8 jaar in de scouts. Mijn totem was Wakkere Mug, vanwege mijn gelijkenis met het jongetje in de Amerikaanse film 'I had 5 sons'. Op mijn eerste kamp had het veel geregend en bleef ik in de tent in plaats van deel te nemen aan het nachtspel. Ik was niet de grootste durfal. Tijdens mijn tweede kamp was het weer veel beter. De enige dag dat het regende lag ik in de EHBO-tent omdat ik ziek was. Ik vond dat niet erg, want ik had geen waterdichte kleren mee."

LUCIEN, ZONNESTEEN

"Ik zat bij de scouts van Perk, een groep die in 1941 opgericht werd door twee voortrekkers van de scouts van Steenokkerzeel. Ik werd lid toen ik 12 jaar was, dus sinds 1942, en bleef lid tot in 1950. Toen viel scouting niet meer te combineren met het voetballen. Ik heb geen leiding gegeven, maar ik ben wel HPL (hulppatrouilleleider) en PL (patrouilleleider) geweest. Dat was ook een verantwoordelijkheid. In het scoutslokaal was er wat wedijver om van jouw patrouillehoek de gezelligste te maken."

Na de Expo van 58 stichtte ik op vraag van graaf de Ribaucourt de oud-scoutsgroep van Perk. Graaf Daniel de Ribaucourt werd voorzitter, ik organisator. Dat bleef ik tot in 2016, het jaar dat de scoutsgroep 75 jaar bestond. Ik was toen 86!"

Jolige Koekoek

"Mijn totem was Jolige Koekoek. We kregen onze totem rond het kampvuur. Je was er erg fier op, want je had er eerst verschillende vaardigheidsproeven voor moeten afleggen. Die proeven hielden het volgende in: EHBO, boomkennis, oriëntatie, sjoeren, knopen leggen en morse."

Jong geleerd is oud gedaan

"De belangrijkste knopen waren: de touwverkorting, de platte knoop en de mastworp. De touwverkorting moest je goed kennen want koord was kostelijk. Je mocht er dus geen stuk afsnijden want dat was verspilling. In het latere leven kwam dit nog van pas om waslijnen in te korten. De mastworp paste ik later nog toe om tomatenplanten op te binden omdat de koord rond de paal niet afzakt. De platte knoop kwam zowat overal van pas. De morsecode, waarmee men met korte en lange signalen (of punten en strepen) berichten kon sturen, had ik ook goed onder de knie. De uitnodiging voor mijn 25ste huwelijksverjaardag stuurde ik in morsetekens naar mijn vrienden van de oud-scouts."

Op kamp tijdens de oorlog

“We gingen nooit ver van huis op kamp. De eerste keer was in Perk zelf. We gingen er met de stootkar naartoe. Je moet weten dat het toen oorlog was! Iedere scout moest zijn eigen rantsoeneringsbonnen van thuis meebrengen. Maar omdat de meesten op de buiten woonden en zelf een varken hadden, hadden zij wél bonnetjes voor brood maar niet voor vlees. Dus bracht iedereen een paar stukken spek of iets dergelijks mee.”

Foulard trekken

“Mijn favoriete spel was foulard trekken. Je speelde dat in twee groepen en je moest bij de tegenstanders hun foulard afpakken. Als je foulard drie keer afgepakt werd, was je ‘dood’. Degene die overbleef was de koning. Ik was dikwijls de koning omdat ik snel was. Een scout, die later veldwachter is geworden, was jaren nadien nog kwaad op mij en wou tegen mij niet meer spreken omdat ik hem destijds ‘dood’ had gemaakt in het foulardspel.”

Scouts van Perk vs scouts van Steenokkerzeel

“Eén van mijn leukste herinneringen is ‘de overwinning’ op het Kasteel Ter Ham van Keizerin Zita van Oostenrijk. Het was een spel tegen de rivaliserende scoutsgroep van Steenokkerzeel. De scouts van Steenokkerzeel hadden een schat verborgen in de kelder van het kasteel. Wij moesten deze trachten te veroveren. Je moet weten dat het kasteel helemaal omgeven was door water en op de grote hekken zaten de scouts van Steenokkerzeel om ons buiten te houden. Dus hoe moest je daar binnen geraken? Wel, de zoon van de graaf, die leider was van de scouts van Perk, had een bootje om op het water te gaan én hij wist een opening waarlangs je dan in de kasteelkelder kon binnen geraken. Zo konden we de schat veroveren! De scouts van Steenokkerzeel waren verbluft en wij waren natuurlijk héél trots!”

Scout voor het leven

“Ik probeer nu nog te leven volgens de normen en waarden van de scouts. Zoals elke dag een goede daad doen. Ook is het erewoord van een scout heel belangrijk. Ik vind het ook treffend hoe juist die totems toch gekozen waren. In het latere leven kloppen de eigenschappen van die totems nog altijd voor de meeste personen. Ten slotte nog dit: ooit maakte ik kennis met een dame van een farmaceutische firma. Ze zei dat ze bij sollicitanten direct kon zien dat ze bij de scouts waren (geweest) en dat dat in hun voordeel was om aangeworven te worden. Ikzelf blijf alleszins voor altijd een trotse scout. Mijn mooie, rode scoutsdas prijkt nog aan de kapstok op mijn kamer!”



JOSETTE, DUNEROZE

“Ik zat rond mijn 12de bij de "kajotsters", de KAJ (Katholieke Arbeidersjeugd). We hadden een kakigroene tenue met een overgooier/jurkje met een blouse eronder. We moesten altijd piekfijn in uniform zijn, allemaal hetzelfde gekleed. Op zondag ging je eerst naar de mis daarna kwamen de kajotsters samen. Er zaten alleen meisjes in onze groep, geen jongens. De KAJ stond onder de controle van hele strenge zusters, en ik ging alleen maar omdat het moest. We gingen niet echt op kamp.”

LILIANNE, DUNEROZE

“Ik ging via de school op kamp met de VKSJ. De pret was helaas van korte duur, want ik had een grap uitgehaald met de nonnen die het kamp leidden. Onze hoofdnon was een struise vrouw. We hadden haar onderbroeken allemaal aan elkaar genaaid en vervolgens aan de vlaggenmast gehangen. Natuurlijk lagen we allemaal plat van het lachen.”

ROSINE, KRUYENBERG

“Ik zat bij de VKSJ en ging onder andere op kamp in Westmalle. Ik herinner me vooral het klauteren op zandheuvelds en de bosspelen.”

GERMAINE, KRUYENBERG

“Ik was lid van de Chiro. Ik ging ook op kamp maar ik weet niet direct meer waar... Mijn zus was leidster en ik heb goede herinneringen aan de vele spelletjes.”

BEWOONSTER A., DE TOEKOMST

“Ik ging vroeger niet naar een ‘echte’ jeugdbeweging. Het was toen nog geen mode om naar de jeugdbeweging te gaan. De oorlog was net voorbij en alles moest nog op gang komen. Op de kostschool in Kwatrecht zat ik eigenlijk in een alternatieve vorm van

een jeugdbeweging. Ik had daar dezelfde band, dezelfde vriendschappen en dezelfde vrijetijdsactiviteiten die anders in de jeugdbeweging doorgingen. Ik heb veel fijne momenten beleefd. Voornamelijk spelen op het pleintje en dansen. Echt georganiseerde spelletjes met een verhaallijn kwamen er nog niet aan te pas. Ik leerde toen ook mijn beste vriendin kennen, met wie ik 76 jaar later nog steeds bevriend ben. Ons mooiste moment samen is het kijken naar de treinen. Het speelplein was iets lager gelegen dan het station en elke keer wanneer er een trein passeerde, sprongen we recht en juichten we zo hard als we konden.”

ANTONIE, KRISTALLIJN

“Ik ben lange tijd aangesloten geweest bij de VKSJ. In 1959 ben ik lid geworden van de VKSJ van Vlijtingen, later werd ik gewestleidster bij de VKSJ in Tongeren. Ik ben veel meegeweest op kamp als gewestleidster, maar meestal ging ik mee als kookmoeder. Ik heb prachtige kampen meegemaakt in Opglabbeek, Kinrooi... De kampen gingen meestal door in de Kempen omdat er genoeg bos moest zijn voor de activiteiten. Die kampen behoren tot de mooiste herinneringen van mijn leven. Ik kan het iedereen aanraden om bij een jeugdbeweging te gaan. Je bouwt eeuwigdurende vriendschappen op, je leert je plan trekken en omgaan met de mensen... Kortom, het is een leerschool voor de toekomst.”

CARLINE, ZEVENBRONNEN

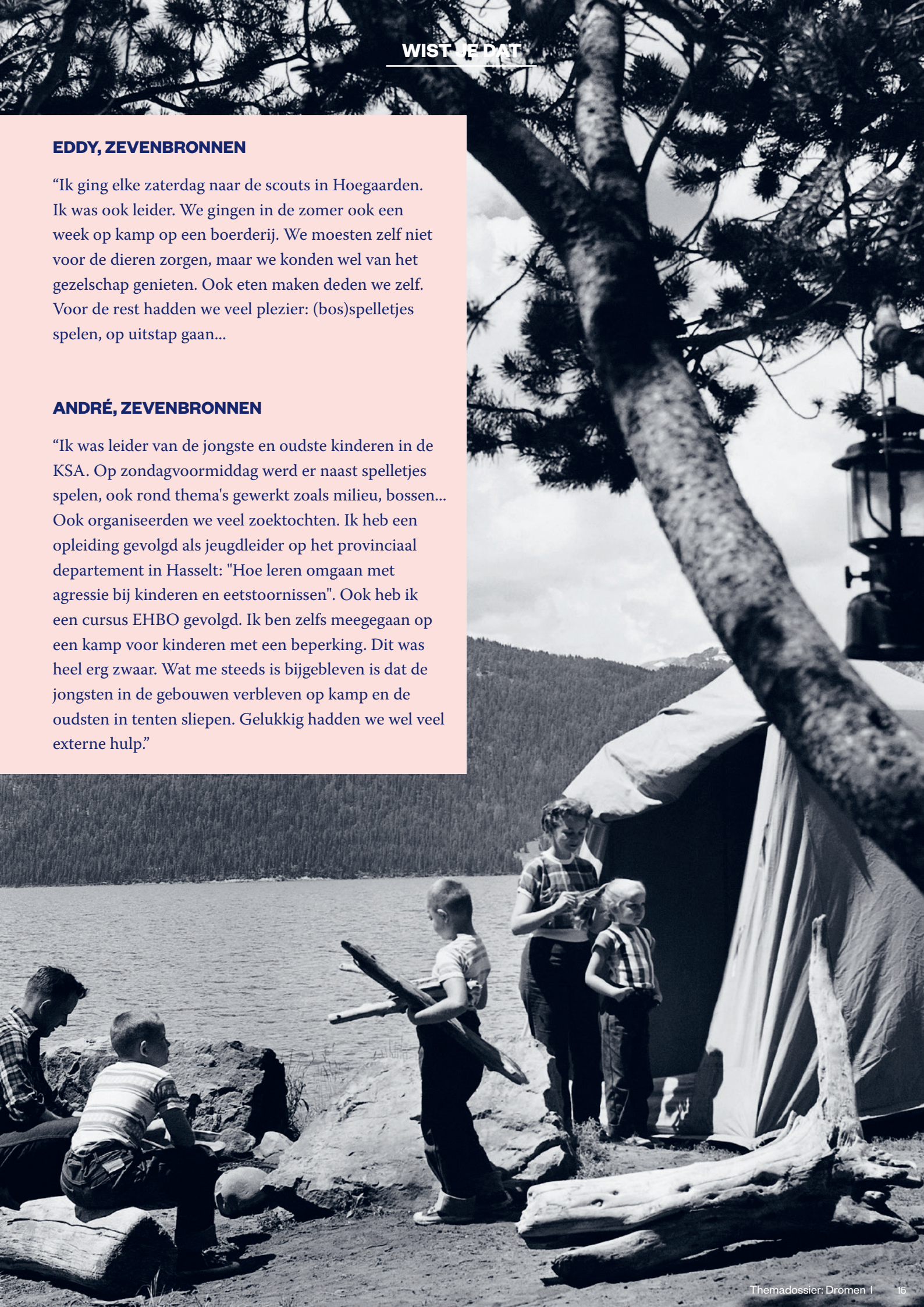
“Ik was vroeger bij de KAJ (Katholieke Arbeidersjeugd). Ik ben ook leidster geweest. Het was een supertoffe tijd. Als ik kon, ging ik terug. We waren, in die tijd, alleen maar met meisjes. Maar we waren deugnieten hoor, we goten bijvoorbeeld afwaswater over iemand uit. We gingen met de fiets op kamp en sliepen in tenten. Ik herinner me het kampvuur, gaan zwemmen, spelletjes spelen, op uitstap gaan, een uitje naar de markt... We hadden veel plezier!”

EDDY, ZEVENBRONNEN

“Ik ging elke zaterdag naar de scouts in Hoegaarden. Ik was ook leider. We gingen in de zomer ook een week op kamp op een boerderij. We moesten zelf niet voor de dieren zorgen, maar we konden wel van het gezelschap genieten. Ook eten maken deden we zelf. Voor de rest hadden we veel plezier: (bos)spelletjes spelen, op uitstap gaan...

ANDRÉ, ZEVENBRONNEN

“Ik was leider van de jongste en oudste kinderen in de KSA. Op zondagvoormiddag werd er naast spelletjes spelen, ook rond thema's gewerkt zoals milieu, bossen... Ook organiseerden we veel zoektochten. Ik heb een opleiding gevolgd als jeugdleider op het provinciaal departement in Hasselt: "Hoe leren omgaan met agressie bij kinderen en eetstoornissen". Ook heb ik een cursus EHBO gevolgd. Ik ben zelfs meegegaan op een kamp voor kinderen met een beperking. Dit was heel erg zwaar. Wat me steeds is bijgebleven is dat de jongsten in de gebouwen verbleven op kamp en de oudsten in tenten sliepen. Gelukkig hadden we wel veel externe hulp.”





**Daarom zijn water
en vitamine D
zo belangrijk
voor uw gezondheid**

Weetjes over water

Wist u dat we voor ongeveer 60% uit water bestaan? We nemen 80% uit vloeistoffen op en 20% uit vast voedsel. We kunnen trouwens langer zonder voedsel dan zonder water!

HOE VERLIEZEN WE VOCHT UIT ONS LICHAAM?

- Via de huid (temperatuurregeling en zweten)
- Via de longen (ademen)
- Via de darmen (stoelgang)
- Via de nieren (urine)

WAT IS DE ROL VAN WATER IN ONS LICHAAM?

- Transport: vervoer van voedings- en afvalstoffen
- Temperatuurregeling
- Bescherming gewrichten, ogen en ruggenmerg
- Behoud van bloedvolume
- Oplosmiddel voor mineralen, vitamines, aminozuren, glucose, medicatie...
- Vetverbranding en verwerking van koolhydraten

ZO MERKT U DAT U TE WEINIG WATER BINNEN HEBT

- Dorstgevoel
- Sterk kleurende en geurende urine
- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Misselijkheid
- Vermoeidheid

EN ZO ZIET U DAT U ERNSTIG UITGEDROOGD BENT

- Verwardheid
- Minder elastische huid
- Diepliggende ogen
- Spierkrampen
- Versnelde ademhaling
- Lage bloeddruk
- Hartritmestoornissen
- Verlies van eetlust

Dit zegt de kleur van je urine

Donker oranje: je urine is veel te geconcentreerd. Zorg dat je voldoende drinkt.

Honingkleurig: 's ochtends is dit prima, maar je drinkt te weinig overdag.

Transparant: je drinkt heel veel water. Een beetje minderen zou beter zijn.

Bierkleur: dit is een normale kleur, maar drink straks even een glas water.

Citroenlimonade: dit is de perfecte kleur. Je bent optimaal gehydrateerd.

Daar is de zon!

Alles wat u moet weten over vitamine D



Nu de zomer voor de deur staat, kunnen we eindelijk weer (langer) naar buiten. Dat is niet enkel goed voor ons humeur, maar ook voor de opname van vitamine D.

WAAROM IS VITAMINE D ZO BELANGRIJK?

- Groei en behoud van stevige botten en tanden door calcium en fosfor uit voeding te halen
- Goede werking en in stand houden van spieren
- Goede werking van het immuunsysteem

WAT MOET U DOEN OM VOLDOENDE VITAMINE D BINNEN TE KRIJGEN?

- Ga regelmatig naar buiten. Zorg dat u in het voorjaar, zomer en najaar elke dag een kwartier tot een half uur naar buiten gaat tussen 11u en 15u. Laat hierbij uw hoofd en handen onbedekt.

- Eet voedsel waar vitamine D inzit, zoals zalm, sardienen, haring, makreel, eieren, vlees en champignons.

Mensen die ouder zijn dan 70 hebben meer vitamine D nodig, voor hen zijn supplementen aan te raden. Vraag hier zeker meer info over aan uw huisarts.

HOE WEEET U OF U EEN VITAMINE D-TEKORT HEBT?

- Vermoeidheid of een tekort aan energie
- Zwakkere botten, wat kan leiden tot valrisico
- Bloedend tandvlees met als gevolg pijn bij het eten en een lagere voedselinname
- Pijn, trillingen of krampen aan spieren en gewrichten
- Lusteloosheid
- Angstaanvallen

Gedicht

Er is niets aan de hand en ik voel me nog fris
want ik ben nog zo gezond als een vis.
't Is alleen da'k wat jicht in mijn knieën krijg,
en het praten gaat soms met een piepend gehijg.
Mijn pols is wat zwak en wat dun en wordt mijn bloed
maar ik ben voor mijn leeftijd nog redelijk goed.
Die steunzolen onder mijn voeten dat gaat,
anders zou ik niet kunnen lopen op straat.
Soms wordt de slaap me nachten niet gegund,
maar ik merk dat je ook wel eens zonder kunt.
Mijn geheugen wordt minder, soms duizelt mijn hoofd,
maar dat valt niet op, geen mens die 't gelooft.
Denk niet dat ik vaker daar in zorg over zit,
want ik ben voor mijn leeftijd nog werkelijk fit.
Ze zeggen dat je de oude dag
als de gouden leeftijd beschouwen mag.
Maar af en toe twijfel ik daar toch wel aan
als ik 's avonds weer moe naar bed ben gegaan
met mijn oren in de la en mijn tanden in een glas
en mijn ogen op de tafel als ik uitgelezen was.
En voor dat ik inslaap bedenk ik me dan:
Zit er nog iets los dat ik wegleggen kan.
Terwijl het mij zo slecht nog niet zit
want ik ben voor mijn leeftijd nog tamelijk fit!
Elke morgen stof ik mijn hersens wat af
en ben blij met de dag dat God me weer gaf.
Dan haal ik de krant en lees na mijn bad
de overlijdensberichten in het ochtendblad.
Als mijn naam er niet in staat, weet ik dat ik nog leef,
het was dus de bedoeling dat ik nog wat bleef.
Ik geloof dat er toch iets heilzaam in zit
want ik ben voor mijn leeftijd nog redelijk fit.
Wat is voor dit alles tot slot de moraal
die te leren valt uit dit goedmoedig verhaal?
Voor elk die het ouder zijn glimlachend draagt
als een ander je weer een "Hoe maak je het?" vraagt
is het beter te zeggen dat het best met je gaat
dan die lui te vertellen hoe het echt met je staat!

Groetjes van een gepensioneerde



Dit gedicht werd ingestuurd door het koppel Paula De Busser en Frans Vanmechelen (Aquamarijn). Het zou oorspronkelijk een gedicht zijn van Professor J. Dequeker (professor Reumatologie U.Z. Pellenberg in Leuven).

DE MEDEWERKERS VAN ONZE CAFETARIA'S AAN HET WOORD

In de cafetaria's van Anima werken tal van gepassioneerde mensen. Ze vertellen u waarom ze hun job met veel liefde doen.

CARINE, VERANTWOORDELIJKE CAFETARIA ZONNESTEEN

"Ik ben "Carine van de cafetaria", zoals ik hier al jaren genoemd word door de bezoekers en onze bewoners. Ik werk al 7 jaar in Zonnesteen als verantwoordelijke van de cafetaria en ben ook woonassistente.

De 7 jaar in het Grand Café zijn voorbijgevlogen. Als het van mij afhangt dan doe ik er met plezier nog vele jaren bij, want ik kan me geen betere job voorstellen. Wat een aangename, leuke en gezellige sfeer is het telkens weer. Zeker als er optredens zijn. Dan wordt er hier gelachen, gezongen en gedanst. Echte topdagen om te werken en mee te zingen of swingen. De drukte nemen we er dan met plezier bij.

Ook de zomerdagen kunnen lekker druk zijn want dan kunnen de bewoners komen genieten van een verfrissing en de airco in ons Grand Café. En voor de zonneliefhebbers hebben we ook een ruim zomerterras ter beschikking. Uiteraard kunnen de nodige verfrissende dranken of ijsjes dan niet ontbreken.

Ik heb hier in ons Grand Café ook al veel mooie vriendschappen zien ontstaan, wat zeer fijn is. En soms hangt er ook wel eens liefde in de lucht.

De bewoners hier telkens zo gelukkig en blij zien, dat maakt van mij dan ook een gelukkig persoon. Ik doe mijn job nog steeds met veel liefde, toewijding en enthousiasme."

ILSE, CAFETARIAMEDEWERKSTER ZONNESTEEN

"Ik werk sinds 3 oktober 2022 in de cafetaria van Zonnesteen. Ik heb mij de overstap van Aldi naar hier nog geen seconde beklagd. Ik deed mijn werk bij Aldi gedurende 33 jaar heel graag, maar door het zware fysieke werk heb ik omwille van gezondheidsproblemen de beslissing genomen om van job te veranderen.

Hier in de cafetaria ben ik nog dagelijks in contact met mensen, dat was voor mij heel belangrijk. De bewoners zijn schatjes, ze hebben elk iets unieks. Mijn doel is om hen in de cafetaria een gezellige oude dag te bezorgen door een praatje met hen te slaan en hen wat op te beuren als ze een moeilijke dag hebben. Als ik een lach op hun gezicht kan toveren dan ben ik



Carine en Ilse, Zonnestein

tevreden. Soms is er een activiteit in de cafetaria, bijvoorbeeld een optreden of modeshow. Dan zingen we allemaal mee met de liedjes van toen.”

ALINE, CAFETARIAMEDEWERKSTER AQUAMARIJN

“We proberen onze job zo goed mogelijk te doen. Het Grand Café is zowat het uithangbord voor Aquamarijn. Het eerste wat de mensen tegenkomen in het woonzorgcentrum is het café, dus moeten we zorgen dat het er altijd netjes bij ligt zodat het aantrekkelijk is voor de bezoekers. Vriendelijk zijn staat bij ons op nummer 1. De bezoekers komen samen met de bewoners rustig bij ons iets drinken om wat bij te praten of een kaartje te leggen. De bewoners gelukkig zien is het

mooiste aan onze job en geeft enorm veel voldoening. Je leert door de job ook veel bewoners beter kennen zodat je weet wat ze graag hebben. We doen regelmatig een babbeltje. En op de dagen dat er 's avonds maar enkele bewoners zijn in het café durven we de radio wel eens luider te zetten zodat de bewoners een "danske" kunnen placeren met elkaar. "Laat de zon in je hart" van Willy Sommers is hun favoriet.”

ANN EN TOM, CAFETARIAMEDEWERKERS AQUAMARIJN

“De bewoners komen op de eerste plaats. Een muzieknamiddag vinden ze altijd heel plezant. Maar ook met onze zottigheden kunnen ze enorm lachen. Dagelijks krijgen we veel bedankjes en complimenten van onze mensen.

We zijn hier erg dankbaar voor en worden daar héél gelukkig van. We krijgen veel vriendschap van de bewoners en daar zijn we erg blij mee.”

MARINA EN SOFIE, MEDEWERKSTERS CAFETARIA KRUYENBERG

“We houden van het sociale contact en zijn graag onder de mensen. Alles is plezant hier, maar wanneer er een optreden of een playbackshow is zorgt dit natuurlijk voor extra ambiance!”

CAFETARIAMEDEWERKER DE TOEKOMST

“Deze job spreekt me aan omdat ik graag onder de mensen ben en anderen help. Ik zou mezelf dan ook omschrijven als een zorgend

type. De mensen komen altijd graag naar de cafetaria. Zeker op de dagen dat er een grotere activiteit wordt georganiseerd, zoals bingo of een optreden, is er veel ambiance.”

LINDA, MEDEWERKSTER CAFETARIA RAVELIJN

“Ik hou ervan om de bewoners en hun familie te laten genieten met een drankje. Ook de verjaardagsfeesten zijn altijd gezellig. Het is voor mij een zinvolle tijdsbesteding tijdens mijn pensioen. Ik heb voordien 40 jaar in de zorg gewerkt.”

SARA-LEE, CAFETARIAMEDEWERKSTER KRISTALLIJN

“Het doet deugd dat de mensen altijd erg dankbaar zijn. Ik vind het fijn om te kunnen babbelen met de bewoners en/of familie omdat ze daar soms nood aan hebben. Sommigen denken misschien dat wij er niet op dezelfde manier kunnen zijn voor de bewoners als de medewerkers in de zorg. Wij verlenen echter ook een soort van zorg. Het gaat tenslotte om een cafetaria in een woonzorgcentrum. Ik vind dat je daar ook moet staan met een hart voor de zorg.

Ook leuk is dat er regelmatig activiteiten georganiseerd worden. Zoals een verjaardag vieren, een nieuwjaarsdrink en een paaseierenzoektocht. Dat brengt de mensen bij elkaar en ze genieten hier echt van.”

OSCAR, MEDEWERKER CAFETARIA ZEVENBRONNEN

“Veel bewoners komen naar de cafetaria om een praatje te slaan en gezelschap op te zoeken. Ik vind het fijn om met de bewoners te praten over koetjes en kalfjes. Ook de vrijwilligers onder elkaar hebben veel plezier. Vooral bij optredens en grotere spelactiviteiten komt er veel volk langs. Ik heb vroeger bij mij thuis een café gehad en de cafetaria doet me hier wel aan denken.”

CAFETARIAMEDEWERKER LES COMTES DE MÉAN

“Ik hou ervan om een praatje te slaan met de bewoners en hun familie, soms zingen we zelfs samen.”





Kristallijn

DANKJEWEL VRIJWILLIGERS VAN PARC DE L'ALLIANCE!

“De bar van Parc de l’Alliance wordt gerund door vrijwilligers. Zij zijn graag bij de bewoners en voelen zich nuttig. We stellen hun hulp zeer op prijs en willen hen dan ook bedanken. De bewoners en bezoekers genieten ervan om een koffietje of pintje te drinken.”



Aquamarijn

DIT BESTELLEN JULLIE HET VAAKST

- Brusselse wafels met slagroom, witte wijn en bier (Les Comtes de Méan)
- Bier, witte wijn en cava (Zonnestein)
- Latte Macchiato, cappuccino, gewone koffie, chocoladerepen en luikse wafels (Aquamarijn) Duvel, biertjes, wafels en ijsjes (Kruyenberg)
- Koffie met gebak (De Toekomst)
- Taart en ijs (Ravelijn)
- Koffie, taart en cola zero (Kristallijn)
- Leffe, cola en ijsjes (Zevenbronnen)

Op de agenda

We blikken terug op enkele leuke events in onze woonzorgcentra.

WOONZORGCENTRUM ALEGRIA VIERT INTERNATIONALE HARRY POTTER-DAG

Op vrijdagdag 28 april kwam een groep kinderen van basisschool Les Pommiers langs in Alegria ter gelegenheid van de Internationale Harry Potter-dag (2 mei). Het personeel en de kinderen waren verkleed als tovenaars. Samen met de bewoners maakten ze kennis met levensechte uilen, zoals Hedwig, de magische metgezel van Harry Potter. Ook proefden ze toverdrankjes en spraken ze spreuken uit over elkaar met toverstokken. Een geslaagde activiteit voor jong en oud!





Terug op de schoolbanken in

woonzorgcentrum Les Comtes de Méan

De bewoners van woonzorgcentrum Les Comtes Comtes de Méan doken in de studieboeken. De week van 22 tot 26 mei stond in het teken van examens. Elke dag herhaalden de bewoners de verschillende vakken met het animatieteam.

Maandag 22/05 om 14.30 uur: voorbereidende oefeningen voor wiskunde

Dinsdag 23/05 om 14u30: voorbereidende oefeningen voor wetenschappen, geschiedenis en aardrijkskunde

Woensdag 24/05 om 15u: Gymnastiekles met de Kinderen van de ALAS (intergenerationele activiteit met Kinderen van een Kinderdagverblijf)

Donderdag 25/05 om 14u30: voorbereidende oefeningen voor Frans

Vrijdag 26/05 om 14u30: Herhaling van de muziekcursus

OP DE AGENDA





Drink voldoende water tijdens de zomermaanden

Met deze 4 tips lukt het u zeker

1. Kies voor water met een smaakje (zonder suikers), zoals munt, limoen, appelsien...
2. Zet een fles water in het zicht en schenk een glas in.
3. Neem uw medicatie in met voldoende water. De medicatie lost dan beter op én u hebt meer vocht binnen.
4. Drink bij elke maaltijd water.

