anima

animagazine

Vivre heureux dans les maisons de repos et de soins d'Anima

Trimestriel I octobre - novembre- décembre 2022

Votre bonheur
nous tient à cœur

éd.resp.: Johan Crijns, Zandvoortstraat 27, 2800 Malines P927525

ÉDITION D'AUTOMNE

Profiter d'un merveilleux automne ensemble

4 **Dossier thématique «Amitié»**
Amitiés au sein des résidents et du personnel

13 **Travailler chez Anima**
Le directeur opérationnel Olivier Fassin parle de sa vision des soins aux personnes âgées

14 **Le saviez-vous?**
Les résidents partagent leurs souvenirs d'école

18 **Votre santé**
Que faut-il manger en automne?

20 **Rêver c'est sain**
Waw! La résidente Camille a sauté en parachute

24 **page jeux**

anima

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

Colophon

Comité de rédaction: Karolien Debedts (Duneroze), Yentl De Deckker (Zonnesteen), Mandy Cuypers (Zevenbronnen), Esther Van den Schoor (Aquamarijn), Jill Lauwen (Aquamarijn), Kathleen Jansen (Aquamarijn)
Sandra Rens et les résidents de nos 23 maisons de repos (et de soins)
Périodicité: 4x/an

Copyright © 2022 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



Introduction par notre CEO

"Anima s'engage résolument dans une consommation responsable d'énergie. Mais il faut également adapter notre comportement."

Cher lecteur

Nous vivons une bien curieuse période.

Le climat semble avoir perdu le nord. Cet été, nous avons souffert de la canicule alors que l'année dernière, la pluie tombait à torrents, provoquant d'importantes inondations. Les plus obstinés des négateurs du climat doivent maintenant bien changer d'avis. Si nous voulons offrir un avenir à nos enfants et petits-enfants, nous devrons tous réduire notre empreinte écologique.
Anima est résolument engagée dans une consommation responsable d'énergie. Nos nouveaux bâtiments consomment beaucoup moins d'énergie grâce à une isolation performante de la toiture et des murs extérieurs, à l'installation de stores extérieurs efficaces, à la récupération des eaux de pluie, aux cellules photovoltaïques, à l'éclairage LED et à un système de ventilation avec récupération de chaleur. Mais il faudra aussi modifier nos comportements, et il y a du pain sur la planche. Ne pouvons-nous pas mettre une couche supplémentaire de vêtements et baisser le chauffage d'un degré? Éteignons-nous systématiquement les lumières lorsque cela est possible? Ce voyage est-il vraiment nécessaire et si oui, ne pouvons-nous pas faire de covoiturage, utiliser les transports publics, marcher ou faire du vélo? Considérez ceci comme un appel chaleureux à la responsabilité de chacun d'entre nous.

La guerre en Ukraine, les conséquences des lockdowns et la poussée de croissance post-Corona ont déclenché une perturbation sans précédent de l'offre et de la demande, avec des taux d'inflation jamais vus auparavant. Nous sommes en proie à des augmentations de coûts effrénées, alimentées entre autres par un quasi-doublement de nos coûts énergétiques, une indexation des salaires de plus de 10 % et, si cela est possible, des augmentations encore plus sportives de nos coûts alimentaires et autres coûts de fonctionnement, le tout en une seule année. Nous aussi avons été contraints d'indexer nos tarifs d'hébergement afin de limiter en partie les dégâts. Nous espérons, avec vous, que la situation se normalisera bientôt et que nous retrouverons des conditions plus stables.

Ce numéro d'automne est consacré à l'amitié. L'humain est une espèce de troupeau par nature, l'on ne pourrait pas survivre les uns sans les autres. En cherchant la sécurité dans un groupe, nous sommes devenus plus forts que nos ennemis. Nous aimons appartenir à un groupe et la peur d'être exclu peut être effrayante. C'est pourquoi nous aimons nouer des amitiés, de préférence avec des personnes qui nous ressemblent quelque peu. Une amitié comprend l'engagement de se voir régulièrement, de se faire confiance, de se soutenir, de se réconforter et de s'aider.

J'espère que vous apprécierez la lecture de ce numéro. Qui sait, vous y trouverez peut-être des conseils pour nouer une nouvelle amitié!

Johan Crijns
CEO



COMMENT ÇA SE FAIT QUE L'AMITIÉ SOIT TELLEMENT BON POUR LA SANTÉ?

Les amis sont plus importants pour nous que vous ne le pensez peut-être. Ils nous permettent de mieux dormir, d'être moins stressés et même de vivre plus longtemps. Des scientifiques ont fait des recherches à ce sujet.

LES AMITIÉS SONT BONNES POUR LA SANTÉ EN GÉNÉRAL

L'impact de l'amitié sur votre santé serait même plus important que celui d'une alimentation saine et de l'exercice physique. Des chercheurs américains ont suivi 267 garçons pendant des décennies. Qu'ont-ils découvert? Que les garçons ayant un bon réseau social à l'âge de 6 ans avaient un poids inférieur et une tension artérielle plus saine trente ans plus tard.



GRÂCE À NOS AMIS, NOUS VIVONS PLUS LONGTEMPS

Une étude australienne menée sur dix ans montre que les personnes ayant un groupe d'amis stable vivent jusqu'à 22 % plus longtemps.
Des recherches menées à l'université de Harvard ont montré que les amis qui vivent dans un rayon d'un kilomètre les uns des autres peuvent se transmettre leurs sentiments de bonheur. Raison de plus pour se faire des amis dans la maison de repos!

L'AMITIÉ NOUS PROTÈGE DU STRESS

C'est ce qu'a démontré une étude en laboratoire. Des sujets ont été soumis à une tâche stressante: parler devant un jury durant 6 minutes des pours et des contres de l'euthanasie. Le premier groupe a eu l'aide d'un inconnu, le deuxième celle d'un ami. Il s'est avéré que ceux qui bénéficiaient de l'aide d'un ami étaient moins stressés pour la tâche.

LES PERSONNES QUI ONT BEAUCOUP D'AMIS SONT MOINS SUSCEPTIBLES DE S'ENRHUMER

Étonnant mais vrai. L'amitié est bénéfique au système immunitaire. Lorsque l'on se sent seul/seule, on est plus susceptible de tomber malade. Il est également intéressant de savoir que si vous avez de bons amis, vous produisez davantage d'anticorps lorsque vous vous faites vacciner. Et du coup, lorsque vous vous sentez seul/seule, vous produisez moins d'anticorps. Le professeur en médecine du travail Lode Godderis (KULeuven) pense que des contacts chaleureux avec des amis pourraient rendre un vaccin légèrement plus efficace, mais notons que l'on n'a pas encore cherché à savoir si cela s'applique également aux vaccins contre le covid.

NOS AMIS NOUS FONT MIEUX DORMIR

Une observation frappante: nous avons moins bien dormi pendant les différentes vagues de Covid.
Ce n'est pas une coïncidence que nous ayons eu moins de contacts avec nos amis pendant cette période qu'avant. Mais comment se fait-il que nous dormions mieux quand nous voyons beaucoup nos amis? En compagnie d'amis, nous produisons l'hormone ocytocine, qui réduit l'anxiété et le stress. Les personnes qui ne sont pas ou moins stressées dorment également mieux.

CHECKLIST



15 caractéristiques d'un bon ami (ou amie)
Qu'est-ce qui compte pour vous?

Que trouvez-vous important chez vos amis? Sélectionnez ci- dessous les 3 qualités les plus importantes pour vous.

Il ou elle...

- [ ] ... vous accepte tel/telle que vous êtes
- [ ] ... est là également dans les moments difficiles
- [ ] ... fait du temps pour vous, même quand l'emploi du temps est chargé
- [ ] ... vous surprend le jour de votre anniversaire avec un cadeau
- [ ] ... vous écoute vraiment
- [ ] ... vous aide lorsque vous êtes malade
- [ ] ... vous fait souvent rire
- [ ] ... vous appelle régulièrement pour savoir comment vous allez
- [ ] ... vous rend visite hebdomadairement
- [ ] ... vous encourage à essayer de nouvelles choses
- [ ] ... s'intéresse à votre vie
- [ ] ... est toujours honnête avec vous
- [ ] ... vous comprend sans paroles
- [ ] ... vous complimente régulièrement
- [ ] ... est là pour vous jour et nuit



CÉLÈBRES AMITIÉS

LE PRINCE WILLIAM ET KATE MIDDLETON: D'AMIS À MARI ET FEMME

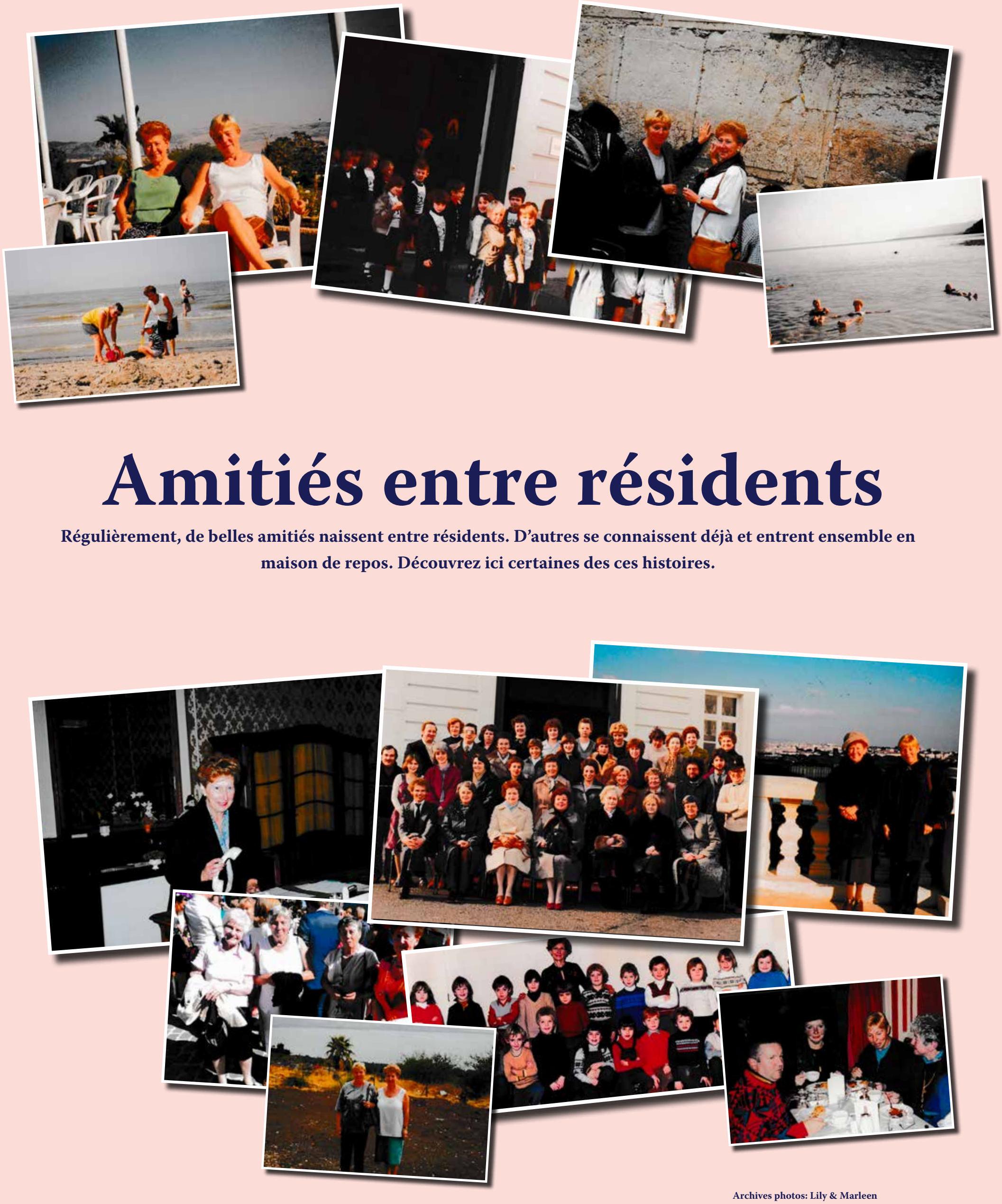
L'histoire du prince William et de Kate Middleton a commencé en 2001 à l'université de St Andrews, en Écosse. Ils y ont tous deux étudié l'histoire de l'art, bien que William se soit ensuite orienté vers la géographie.

Kate a rapidement attiré l'attention de William. Il la voyait régulièrement dans les couloirs ou en chemin vers les cours. "Lorsque j'ai rencontré Kate pour la première fois, j'ai immédiatement su qu'elle avait quelque chose de très spécial", a-t-il déclaré.

En juin 2005, ils ont obtenu leur diplôme ensemble. Entre-temps, ils sont mari et femme et ont 3 enfants ensemble.

PIERRE ET DIDIER : L'UN CHANTAIT, L'AUTRE DESSINAIT

Tout le monde connaît Pierre Rapsat, cet immense auteur-compositeur-interprète qui a marqué l'histoire du rock chanté en français et dont on célèbre cette année les 20 ans de la triste disparition. Parmi ses amis – qui l'a même accompagné sur scène aux percussions –, on trouve un autre grand homme : Didier Comès, une pointure belge de la BD, lui aussi de la région verviétoise, parti rejoindre Pierrot en 2013.



Amitiés entre résidents

Régulièrement, de belles amitiés naissent entre résidents. D'autres se connaissent déjà et entrent ensemble en maison de repos. Découvrez ici certaines des ces histoires.

Archives photos: Lily & Marleen

"Nous avons eu la même classe pendant de nombreuses années et sommes amies pour la vie".

Mary et Lily vivent dans les services Algarve et Andalousie de la maison de repos Zonnesteen. Elles se se sont rencontrées lorsqu'elles étaient toutes les deux professeures au Lycée du Veemarkt à Malines.

Mary: "Nous avions toutes les deux la première année à l'époque. Le déclic s'est fait très vite entre nous et nous avons aussi régulièrement fait des sorties ensemble avec les deux classes, par exemple au jardin botanique de Malines."

QU'EST-CE QUE VOUS PRÉFÉRIEZ FAIRE ENSEMBLE ?

Mary: "Voyager et sortir ensemble. Nos partenaires n'aimaient pas trop cela eux. Nous allions ensemble à la mer mais nos maris venaient nous rechercher et cuisinaient pour nous. Mais ensemble, nous avons également participé à de nombreux voyages organisés, comme Rome, Israël, ...

Lily: "En Israël, j'ai vécu une dôle d'aventure. Je m'étais assise sur le dos d'un âne, pensant que c'était pour prendre une belle photo de moi. Mais quand j'ai voulu redescendre, on ne m'a pas laissée faire, il fallait payer. J'ai alors dû crier très fort à Mary pour qu'elle m'aide et vienne payer la dette."

Mary: "J'ai d'ailleurs dû la secourir à plus d'une occasion. Dans la mer Rouge, Lily a paniqué parce qu'elle ne savait pas nager et qu'elle pensait qu'elle allait se noyer. On en rit encore des années plus tard. Nous nous sommes beaucoup amusées ensemble lors de nos voyages."

Lily: "A part les voyages, nous faisions aussi des sorties ensemble, nous sommes par exemple allées voir les séances de «Livre ouvert» au théâtre de Malines. On y discute de livres ou d'œuvres d'art. Nos maris n'aimaient pas ça non plus.

QU'EST-CE QUI REND VOTRE AMITIÉ SI PARTICULIÈRE SELON VOUS?

Lily: "Que Mary me prenne comme je suis, même si je suis parfois difficile. Et que nous sachions rire si bien ensemble."

Mary: "J'apprécie particulièrement que nous puissions encore être ensemble aujourd'hui. Je suis venue vivre à Zonnesteen sur les conseils de Lily car elle était très heureuse ici. Lily a toujours été très attentionnée, même pour ma propre mère. Ma mère aimait beaucoup Lily."

VOUS VOUS VOYEZ SOUVENT ICI À ZONNESTEEN?

Lily: "Nous allons régulièrement prendre un verre ensemble au Grand Café ou nous traînons dans les chambres l'une et de l'autre. Le midi, nous mangeons à la même table et nous participons à des activités ensemble, comme la discussion au sujet de l'actualité, manger une glace, se promener, etc. Bref, nous nous voyons plusieurs fois par jour.

"Nous avons commencé à parler et le déclic s'est produit".

Marie-Louise et Nadine se sont rencontrées lors d'un atelier de dessin à la maison de repos Les 3 Arbres.

Marie-Louise: "Lorsque j'ai vu Nadine pour la première fois, son visage sympathique m'a immédiatement attirée. On a commencé à parler et ça a marché, simplement.

QU'EST-CE QUE VOUS ADMIREZ L'UNE CHEZ L'AUTRE ?

Nadine: "J'ai une grande confiance en Marie-Louise, je peux lui dire n'importe quoi et savoir qu'elle ne dira jamais rien à personne. En raison de la maladie de Parkinson,



Résidents, Atrium



Mme van Bilzen, Van Vaeck & Caprasse

j'ai souvent des difficultés à effectuer des activités ergo et je me sens parfois limitée. Cependant, ce sentiment ne dure jamais longtemps, car Marie-Louise est toujours là pour m'aider et m'encourager.

Marie-Louise: "J'apprécie la gentillesse de Nadine, sa douceur, sa discrétion et son courage. Quoi qu'il arrive, elle sourit toujours. Elle ne dit jamais de méchancetés. D'ailleurs, nous partageons tout: de nos secrets personnels au filet américain au dîner en passant par les nombreux fous rires. Elle est l'eau et moi le feu, nous nous complétons parfaitement."

ANNA (KRISTALLIJN)

"Je ne connaissais personne lorsque je suis arrivée à la maison de repos. Cependant, j'ai rapidement fait connaissance avec les autres dames, car elles étaient assises à la même table lors des repas. C'est l'endroit idéal pour faire connaissance avec les gens, on commence rapidement à bavarder quand on demande à quelqu'un de passer l'eau ou le sucre. C'est ainsi que je suis devenue amie avec Magda, Henriette, Josée, Margriet et Makke. Grâce aux activités, ce lien ne fait que se renforcer. "

EVELYNE, AIDE-MÉNAGÈRE (COMTES DE MÉAN)

"Tout a commencé lorsque Christiane est arrivée à la maison de repos en août 2014 et que je nettoyais sa chambre. Quelques temps plus tard, j'allais jouer un rôle particulier dans la vie de Christiane. Chaque année, l'école où mes enfants allaient à l'époque venait chanter à la maison de repos pour Noël. Mme Eliane, une enseignante de l'école, s'est avérée être l'ancienne voisine de Christiane. Je suis devenue le lien entre elles deux à partir de ce moment-là. Christiane m'a donné des lettres à remettre à Eliane lorsque je déposais les enfants à l'école le matin, et je remettais ensuite la réponse de Christiane à Eliane. Un jour, Christiane et moi avons même rendu une visite surprise à Eliane à l'école. Depuis que mes enfants ne sont plus à cette école, elles s'envoient du courrier par la poste. À chaque lettre qu'elle reçoit, Christiane me demande de venir dans sa chambre pour la lui lire, car elle contient toujours quelque chose pour moi aussi."

NELLY ET LÉON (NEERVELD)

"Nous nous sommes rencontrés dans un café pour personnes âgées à Woluwe, puis nous nous sommes perdus de vue. Lorsque j'ai déménagé à la maison de repos, Léon a voulu m'accompagner. Nous sommes tous deux veufs."

BÉVERLY, COLLABORATRICE DE LA CAFÉTÉRIA (COMTES DE MÉAN)

"Depuis sept ans que je travaille à la cafétéria de la maison de repos Comtes de Méan, j'ai vu beaucoup de gens aller et venir. J'ai rencontré des résidents et des membres de leurs famille merveilleux. Ils sont devenus des amis que je vois tous les jours et avec lesquels je ris et pleure. J'ai gagné de belles amitiés grâce à mon travail.



Résidents, Home Scheut



Résidents, Kruyenbergh

MME VAN BILZEN (COMTES DE MÉAN)

"Je suis amie avec Mme Van Vaeck et Mme Caprasse depuis un certain temps déjà ; nos chambres sont proches l'une de l'autre. Je suis arrivée à la maison de repos il y a quelques mois et je suis heureuse d'avoir trouvé de si bonnes amies. Nous nous voyons pour aller manger ensemble, pour nous promener, pour participer à des activités, à des anniversaires, ... Je considère mes amies comme des sœurs. Si l'une d'entre nous ne va pas bien, les autres s'inquiètent."

ALICE ET MADELEINE (ZEVENBRONNEN) SUR LEUR AMITIÉ

Alice: "Si je n'avais pas Madeleine et mes deux yeux, je ne verrais rien. Elle est la sœur que je n'ai jamais eue. Je suis heureuse d'avoir trouvé Madeleine."
Madeleine: "Oh, c'est si bien dit! Nous nous entendons effectivement vraiment bien. Certes, il nous arrive d'avoir des mots de temps en temps, mais c'est vite terminé."

NOËLLE (VILLA 34)

"Je vivais ici depuis un certain temps quand Mme P. est arrivée. Elle a un fort caractère et râlait souvent à propos de choses que je trouvais vraiment ridicules. En d'autres termes, nous n'avions pas pris un bon départ. Mais petit à petit, nous avons appris à mieux nous connaître et nous nous retrouvions au restaurant pour parler de tout et de rien. Elle est à l'hôpital depuis quelques jours maintenant et elle me manque. J'espère qu'elle reviendra bientôt."

HUGUETTE ET MARIE-THÉRÈSE (ST JAMES)

"Nous nous connaissons depuis un an et avons passé beaucoup de temps ensemble. Notre rencontre a été comme un coup de foudre amical. Nous rions énormément ensemble. Parfois, nous inventons des histoires pour les autres et certains croient ce que nous racontons. "

MME CHARUE ET M. DELBEKE (NEERVELD)

"Nos chambres sont juste en face l'une de l'autre au troisième étage. Je suis en fauteuil roulant et au début, il me conduisait au restaurant du rez-de-chaussée. Par la suite, nous allions ensemble au studio de peinture et depuis, nous sommes inséparables."

MME VANMESSEM ET MME VLOEBERGH (NEERVELD)

"Nous sommes assis à la même table. Je suis malvoyante et elle m'aide toujours. Nous sommes devenues de vraies amies."

ANDRÉ ET ANDRÉ (KRUYENBERG)

"Nous nous sommes rencontrés à la maison de repos de Kruyenberg. Nous vivions tous les deux au premier étage. Un jour, peu après le décès de ma femme, je me tenais debout, la tête contre le montant de la salle de bain, en pensant. André a trouvé ce spectacle étrange et a crié: «Hé, mais qu'est-ce que tu fabriques là?» Et c'est ainsi que l'amitié entre nous a commencé. Nous nous complétons bien. En ce moment, j'ai besoin de plus de soins suite à un accident, mais André me rend encore visite tous les jours pour voir comment je vais."

Amitiés entre les membres du personnel



Personnel, Home scheut



Jennifer, Noémi & Amale



Personnel, Atrium

Mieke et Paula, kinésithérapeutes à Zevenbronnen. Mieke était le témoin au mariage de Paula.

Carol et Mandy de l'équipe ergo et animation de Zevenbronnen. Elles sont chacune marraine de l'enfant de l'autre.

Sabine (responsable des soins aux résidents) et **Mieke** (administration) sont voisines et amies et travaillent ensemble à Zevenbronnen depuis plusieurs années déjà.

Jennifer, Noémi et Amale sont devenues amies en 2016 à la maison de repos St James. Elles se voient régulièrement pour dîner, faire du shopping, se promener ou simplement prendre un café. En début d'année, elles sont allées en Grèce à 3.

Sara et Daisy ont commencé il y a 15 ans comme animatrices à la maison de repos De Toekomst. Après 3 ans, Sara est devenue la responsable du centre de services local. "Parce que le bureau de Sara se trouve dans le bâtiment, nous sommes restées en relation. Nous essayons, chacune dans son domaine, de répondre autant que possible aux besoins des résidents et du quartier, et nous essayons aussi de les réunir. Nous avons déjà vécu de beaux moments ensemble, comme des spectacles musicaux, des ateliers, des excursions, le carnaval d'Alost, ... Mais aussi dans les moments moins agréables, nous sommes là l'une pour l'autre. Tout au long de notre carrière, nous avons été côte à côte, parfois de loin, parfois de très près, mais une chose est sûre: nous sommes là l'une pour l'autre!



OLIVIER FASSIN

Comment ne pas perdre de vue que le résident n’est pas l’objet de nos soins? C’est sur cette question qu'Olivier Fassin (le Directeur Opérationnel des maisons de repos et de soins d'Anima à Bruxelles et en Wallonie) se penche.

Scannez le code QR et lisez l'article complet.



VOS ANECDOTES LES PLUS DRÔLES AU SUJET DU 1ER SEPTEMBRE

Le premier jour d'école a toujours été un moment exaltant. De nombreuses personnes en gardent un souvenir très vif. Découvrons le témoignage de certains résidents!

"En dernière année, quand nous avions environ 17-18 ans, nous avons organisé une soirée dansante. C'était très chouette mais après, mes parents ont reçu une lettre de l'école... Ils avaient entendu parler de la fête et du fait que la bière et les filles étaient présentes, quel scandale."
Leo (Aquamarijn)

"J'avais environ 8-9 ans et on m'avait offert un nouveau (et coûteux) sac en cuir pour mon premier jour d'école. En rentrant chez moi par le pont, j'ai trouvé amusant de balancer mon sac à dos par-dessus la balustrade et de crier: «Oh, il ne tombera quand même pas!» L'instant d'après je l'avais perdu… Mère était très en colère et j'ai dû passer une heure à genoux dans la cave. "
Joanna (Aquamarijn)

"Quand j'avais 6 ans et que je suis allée à l'école le premier jour, je portais un corset avec des jarretelles sous mes vêtements. Apparemment, le premier jour d'école, je me suis tenue super-fière sur scène, jupe relevée, pour les montrer à tout le monde. "
Joanna (Aquamarijn)

Le saviez-vous?

"La veille de la rentrée des classes, je préparais mon tablier, mon cartable, l'encrier et le porte-plume. J'étais toujours heureuse de retourner à l'école, surtout pour les travaux manuels."
Nadine (Les 3 Arbres)

"À mon époque, l'école n'était pas mixte: les garçons et les filles étaient séparés. Le premier jour d'école, j'ai pleuré presque toute la journée parce que je ne voulais pas être séparé de ma sœur jumelle. Mais finalement, j'ai aimé y aller, j'ai vraiment aimé l'école."
Michel (Les 3 Arbres)

"J'avais l'habitude d'aller à l'école en train. Les amitiés naissaient déjà sur le quai. Ce que j'aimais le plus à l'école, c'était le sport: la gymnastique, le volley-ball, le basket-ball... Mais ma préférence allait au football, que je pratiquais beaucoup."
Robert (Les 3 Arbres)

"Je suis allé à l'école à Munsterbilzen. Quand l'école commençait, il y avait toujours une foire où j'allais avec mes amis et ma grande sœur. Ma mère avait un café, donc je recevais régulièrement de l'argent des clients pour la foire. Avec cet argent, j'emmenais les filles dans la chenille."
Albert (Kristallijn)

"J'allais toujours à pied à l'école avec ma sœur aînée. Je me souviens bien que le premier jour d'école, il y avait toujours un moment de prise de connaissance. Pendant les heures d'école, j'attendais surtout avec impatience la récréation.



J'allais alors toujours jouer à la petite plaine de jeux avec les autres enfants."
Virginie (Kristallijn)

"J'allais à l'école au couvent. Je me souviens très bien que le premier jour, je me suis enfuie de la cour de récréation parce que ma mère était à la porte. Les nonnes étaient très en colère contre moi à l'époque. Nous n'avions pas non plus le droit de manger pendant les cours, mais j'avais vu une fille manger quelque chose, alors j'ai décidé de manger mon orange pendant le cours. La sœur m'a alors demandé de la lui remettre, sur quoi j'ai répondu que je ne pouvais plus étant donné que j'avais déjà terminé. Tout le monde a ri, sauf la sœur. "
Marie-Jose (Kristallijn)

"En maternelle, j'étais en classe avec beaucoup d'autres enfants. L'enseignante de l'époque avait elle-même plusieurs enfants à sa charge. A cause de cela, elle s'assoupissait toujours en classe. Durant l'école primaire, il fallait toujours que je lave les chaussettes avant d'aller à l'école. À l'époque, on allait chercher l'eau à une pompe. Alors quand je rentrais à la maison, je devais toujours d'abord aller chercher de l'eau. Je devais aussi souvent tricoter des bas et puis je regardais les autres enfants jouer aux billes."
Alice (Kristallijn)

"Je me souviens que je devais toujours aller à l'école à pied. C'était une longue marche. Après avoir scié mes parents très longtemps, ils ont fini par me donner des sabots de bois.



Je les voulais vraiment parce que tout le monde en avait à l'époque. Avant que l'école ne commence, nous devions toujours aller à la messe. Quand la messe était terminée, je devais me dépêcher de marcher jusqu'à l'école pour être à l'heure. Si l'on n'était pas à l'heure, la sœur vous battait. J'avais des ampoules et du sang sur mes pieds à cause des nouveaux sabots.
Makke (Kristallijn)

"J'étais heureuse d'aller à l'école avec un nouveau cartable. Le mien était d'un rouge flamboyant et j'en étais très fière, car c'était une couleur à la mode à l'époque. Je devais essayer de faire durer mon cartable le plus longtemps possible, car nous étions trois à la maison."
Hilde (Zevenbronnen)

"Mon école était à 1 km de la maison et j'y allais à pied tous les jours. S'il pleuvait, l'institutrice se tenait prête avec un seau d'eau pour nettoyer les pieds."
Madeleine (Zevenbronnen)

"En tant que fille d'artistes, mon éducation n'a pas été classique. Je voyais le début de l'année scolaire comme une vie parallèle, complètement opposée à la vie à la maison. Je détestais l'ordre, l'obéissance et la ponctualité. L'école catholique était de l'autre côté de la rue où j'habitais. Après deux mois de vacances, je trouvais cela difficile de retourner à l'école. Alors je faisais semblant d'être malade pour éviter le début de l'année scolaire."
Mme Denys (Arcade)

"Mes parents avaient beaucoup de travail et pas assez de personnel, alors ils m'ont gardé à la maison après l'école primaire. Lorsque je me suis mariée et que j'attendais mon premier enfant, j'ai trouvé important que mes enfants aillent à l'école quant à eux."
Mme Wallet (Arcade)

"En 1945, j'avais 6 ans et j'ai pu aller en première année. Je tenais la main de ma mère et j'étais un peu nerveuse. Quand la cloche sonnait, on devait s'aligner par ordre de taille. Et à 10 heures, c'était la récréation et on recevait une cuillère d'huile de foie de morue."
Mme Lambreghts (Arcade)

"J'ai de bons souvenirs de la rentrée des classes. J'étais toujours heureuse de retrouver mes camarades le 1er septembre. Plus tard, je suis devenue professeur de religion dans une école primaire. Je disais toujours aux enfants: "Je suis votre amie. Vous devez m'écouter, mais s'il y a quoi que ce soit, vous pouvez toujours venir m'en parler, comme si j'étais votre amie, plus âgée."

Suzanne (Zevenbronnen)
"Je n'aimais pas retourner à l'école le 1er septembre. J'étais toujours dans les trois premiers de la classe, mais malgré cela, j'avais quand même toujours le mal des vacances."
Claire (Villa 34)

"Quand j'ai commencé en tant qu'enseignante, le début de l'année scolaire était toujours assez

Le saviez-vous?



stressant. Mais au fil des ans, c'est devenu une routine pour moi."
Anne (Villa 34)

"Je n'aimais pas la rentrée des classes. C'était très difficile pour moi de retourner à l'école après de grandes vacances."
Bettine (Villa 34)

"En gardiennes, j'allais à l'école avec des bas jusqu'aux genoux et un tablier noir. Le premier jour d'école, c'est ma tante qui m'amenait."
Pascalina (De Toekomst)

"La meilleure époque de ma vie a été mon enfance. Je suis allée dans une petite école avec peu d'enfants. Je me suis beaucoup amusée là- bas. Je me rappelle encore comment notre institutrice se tenait au coin de la rue pour flirter avec un soldat juste après la guerre."
Raffaella (De Toekomst)

"L'école était dans notre rue et nous avions pour professeur une petite nonne grasse et sociable. On écrivait sur une ardoise et on y attachait une ficelle avec une craie de couleur, pour que la craie ne puisse pas tomber."
Annie (De Toekomst)

"Certains trouvaient cela chouette de retourner à l'école après avoir travaillé dur dans les champs et aidé à la maison. D'autres étaient moins positifs quant à la fin de la liberté et aux nonnes strictes. Les jours d'école étaient complètement différents d'aujourd'hui. Par exemple, tôt le matin, vous deviez d'abord prier/ aller à l'église et on avait aussi cours le samedi matin. Souvent, les gens n'allaient à l'école que jusqu'à l'âge de 14 ans. La poursuite des études était réservée aux enfants très intelligents."
Résidents Duneroze

"Je n'aimais pas aller à l'école et je n'étais pas toujours une bonne élève. Ma mère me disait toujours: "Si tu n'étudies pas, tu finiras à la fabrique de boutons!" Le seul point positif du retour à l'école était de revoir mes amis."
Mme Vanderpelen (St James)

"J'ai adoré l'école, je suis d'ailleurs moi-même devenue enseignante. Au début de l'année scolaire, je recevais parfois de nouvelles choses. Au début de l'année scolaire, nous devions préparer l'encre. On aspirait l'encre hors des bouteilles avec une paille pour la transférer dans nos encriers. Parfois, nous avions même de l'encre dans la bouche !"
Mme Desmedt (St James)

"Mon premier jour à l'école maternelle est encore gravé dans ma mémoire. Une fille de l'école avait pris mon orange et l'avait mangée.
Lucienne (Zonnesteen)

"La rentrée scolaire à l'école des garçons, nous faisions la queue. Un camarade de classe a fait le poirier dans le rang et est tombé avec ses pieds dans mon visage. Mon premier jour d'école a donc commencé par un accident."
Armand (Zonnesteen)

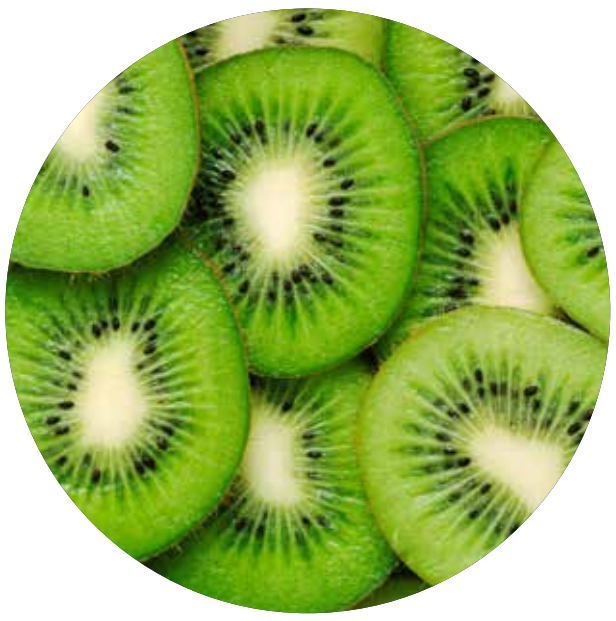
Comment l'alimentation peut-elle nous aider à prévenir les maladies hivernales ?

Aurore Meler, la diététicienne des Comtes de Méan, explique quelles vitamines et quels minéraux vous rendent plus fort et quels aliments vous devriez consommer.



Vitamine D

La vitamine D joue un rôle essentiel dans notre système immunitaire et est produite par la peau sous l'influence des rayons UVB du soleil. Il est donc important de bénéficier de 20 minutes de soleil par jour. En automne et en hiver, un supplément est recommandé. L'on retrouve la vitamine D également dans les poissons gras, l'huile de foie de morue, les œufs, etc.



Vitamine C

La vitamine C est cruciale pendant les mois d'hiver. Cette vitamine se trouve dans les agrumes, les kiwis, les fruits rouges, les poivrons, etc. Il est recommandé de consommer ces fruits et légumes crus, car ils sont sensibles à la chaleur.



Magnésium

Le magnésium renforce notre système immunitaire. Par conséquent, pendant les mois les plus froids, mangez des fruits secs (surtout des amandes), des bananes, du cacao, des céréales complètes, des sardines et buvez de l'eau riche en magnésium comme l'Hépar.

Votre santé



Zinc

Le zinc contribue également au bon fonctionnement du système immunitaire. Vous en trouverez dans les crustacés, le foie de veau, les graines de courge, les lentilles, le jaune d'œuf et les champignons.



Oméga 3

Les oméga 3 ont un effet anti-inflammatoire. Il existe deux sources d'acides gras oméga 3. L'une est d'origine animale, à savoir les poissons gras (saumon, anchois, sardines, maquereau, hareng, etc.) et l'autre est végétale (noix, graines de lin, graines de chanvre, … et les huiles qui en sont extraites: huile de noix, huile de lin, huile de chanvre, etc.)



Probiotiques

Les microbiotiques intestinaux protègent notre organisme contre les infections. C'est pourquoi nous recommandons de consommer suffisamment de probiotiques (= bonnes bactéries) comme le yaourt et la choucroute. Pour que ces bonnes bactéries fonctionnent de manière optimale, les probiotiques sont essentiels. Il s'agit des fibres que l'on trouve dans les fruits et légumes et dans les produits céréaliers complets.

CONSEIL! Même pendant les mois les plus froids,
il est important de continuer à boire suffisamment d'eau!

LA RÉSIDENTE CAMILLE (80 ANS) EFFECTUE UN SAUT EN PARACHUTE UNIQUE EN SON GENRE



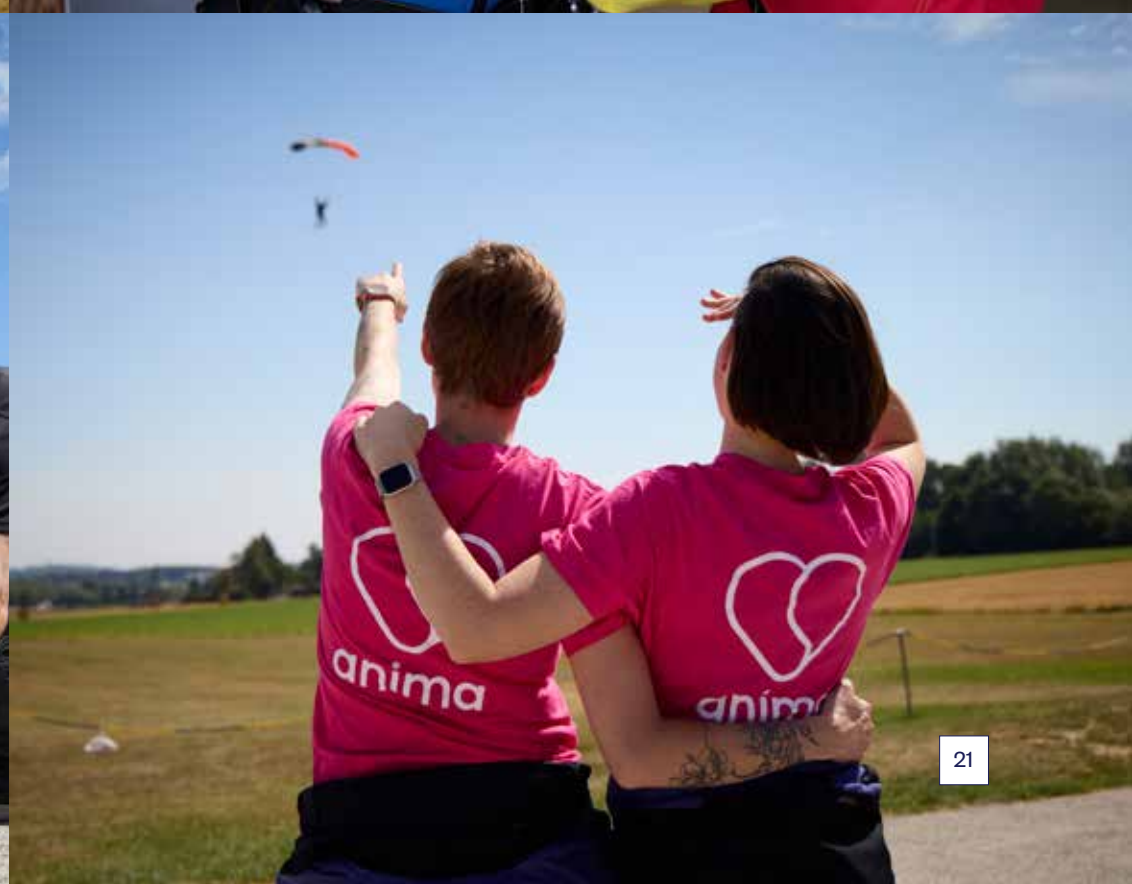
Le rêve de Camille Ragon (80 ans) de la maison de repos Alegria à Anderlecht s'est réalisé cet été. Elle a fait un saut en parachute au paraclub de Namur.

"J'ai fait ça pour mon fils”









POURQUOI RÊVIEZ-VOUS DE FAIRE UN SAUT EN PARACHUTE ?

"Il faut réaliser nos rêves tant que nous le pouvons encore et avant que nous ne soyons partis. J'ai fait ce saut en particulier pour mon fils qui sautait en parachute lui-même avant. Il y a 20 ans, il a eu un accident de travail qui l'a rendu invalide. Je voudrais lui montrer les images de mon saut. "

La famille et les amis étaient également présents en tant que spectateurs. La fille de Camille, Véronique Van Der Cruys, affirme que sa mère a toujours recherché l'aventure. "Elle est une casse-cou. Moi je ne pourrais pas, mais elle si."

Guy Spelier, le meilleur ami de Camille, était également présent et est impressionné. "Elle fait ce que je n'oserais jamais faire. Et faire cela, à son âge, je pense que c'est fantastique. "

Après son saut, Camille est très enthousiaste quant à cette expérience unique. "Cela s'est très bien passé. Le moment où l'on saute de l'avion est assez impressionnant, mais une fois dans les airs... Je ne peux le décrire, c'est juste incroyable. Mon fils est déjà très fier de sa maman, mais maintenant il sera encore plus fier."









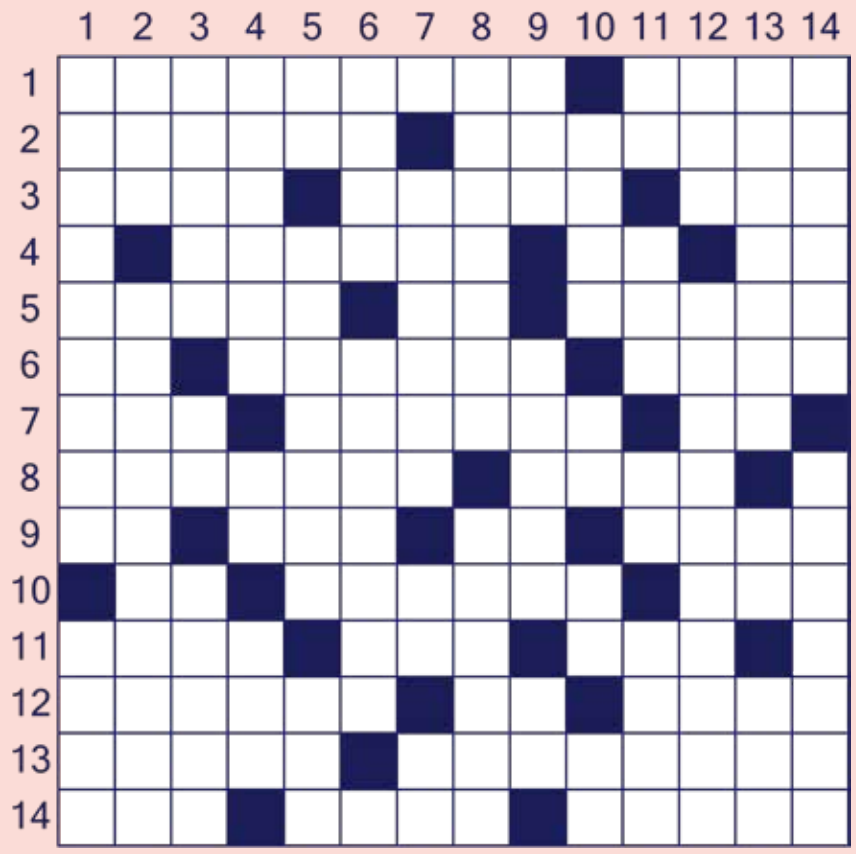
De quoi rêvez-vous ?

Vous rêvez de revoir la mer ou de dîner dans un restaurant étoilé ?
Ou avez-vous un rêve d'aventure comme Camille?
Faites-le nous savoir et qui sait, nous pourrons peut-être réaliser ce rêve!

Envoyez un e-mail à sandra.rens@animagroup.be
ou demandez de l'aide à un membre du personnel ou à votre famille.



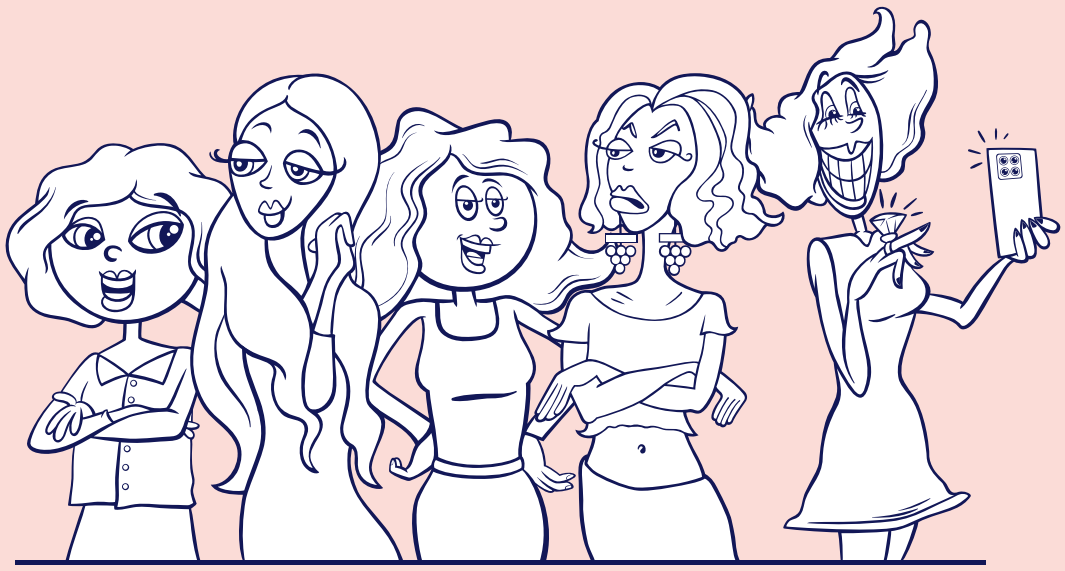
Page jeux

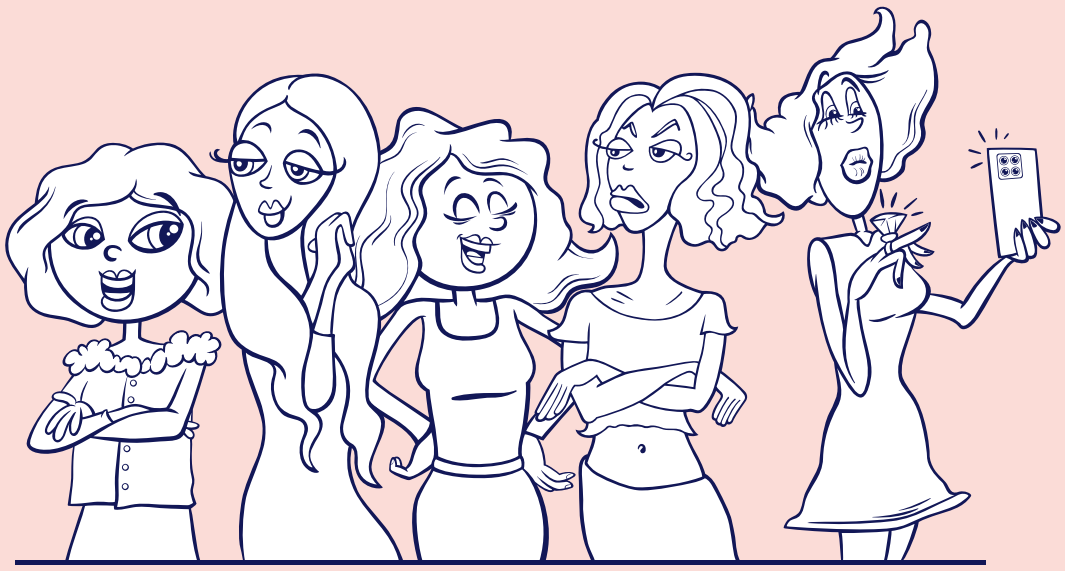


Horizontalement :
1 : Partenaire - Bruits
2 : Compagnon du Christ - Affable
3 : Trompe - Fatigués - Camarade
4 : Grande habileté - Un groupe qui ne s'est pas fait que des amis - Risquât
5 : Très conservateur - Arbres - Métal - Mesure chinoise
6 : Colore - Fleuve italien - Engin volant
7 : Dignitaires vénitiens - Les conscrits s'y faisaient des copains
8 : Période géologique - Muse de la musique - Adverbe
9 : En la matière - Condition - Une équipe soudée
10 : Pronom personnel - Qui porte des oeufs - Précipitations
11 : Divinité antique - Avec ses amis, elle ne l'est jamais - Ruisseau
12 : Organes - Sorte de bain - Soutien
13 : Note - Identification financière - Un ami véritable sait le faire
14 : Petites terres - On le partage entre amis - Plante médicinale

Verticalement :
1 : Complicité - Exprime le mépris
2 : Procède - Commune française - Franc
3 : Auteur d' un essai célèbre sur l'amitié - Laize
4 : Ancienne administration postale - Juron d'autrefois - Les âmes peuvent le devenir
5 : Gaz - Port japonais - Lettre grecque
6 : Frigorifiais - Un droit pour les juristes - Tintin et son ami le capitaine Haddock en sont des héros
7 : Sensibles aux émotions
8 : Havre - Sert à appeler - Ville belge
9 : Négation - Portion - Ficelé
10 : Possessif - Acolyte - Métal précieux
11 : Nation polynésienne - Séduisant - Article contracté
12 : Ceintures - Ancienne cité - Gagna
13 : Phase lunaire - Sentier - Nom d'un roi des Francs
14 : Affections - Laps de temps

TROUVEZ LES 5 DIFFÉRENCES





SOLUTIONS



