anima

animagazine

Gelukkig leven in de woonzorgcentra van Anima

Driemaandelijks | september - oktober - november 2023

We zien u graag gelukkig



HERFST-EDITIE

V.U.: Johan Orijns, Zandvoortstraat 27, 2800 Mechelen

INDEX

4 **Mentaal fit de herfst in**

Zo overwint(ert) u die herfstdip

6 **Hiervan valt u zéker in slaap**

Tips om beter te slapen

9 **De herfst bekent kleur**

Wat is de invloed van al die kleurenpracht op ons gemoed?

18 **Overvloed bij onze chefs**

Deze herfstoogst zetten onze koks op het menu

anima

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

Colofon

Redactieteam: Karolien Debedts (Duneroze), Yentl De Deckker (Zonnesteen), 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

"Willen we de uitdagingen van morgen echt de baas kunnen, dan moeten we solidair zijn met elkaar en met de volgende generaties."



Beste lezer,

De zomer loopt langzaam ten einde. Ik hoop van harte dat u zich heeft kunnen ontspannen en de batterijtjes weer zijn opgeladen. De weergoden bleken de afgelopen maanden eens te meer compleet onvoorspelbaar. Het is lang geleden dat we nog zulk een natte zomer hebben gehad terwijl er elders in de wereld landen waren die kampten met extreme hitte en verschroeiende bosbranden. Dat ons klimaat verandert hoeft geen betoog. Maar dat het zó snel zou veranderen, dat hadden we niet verwacht.

Willen we onze kinderen en kleinkinderen nog perspectief kunnen bieden, dan moeten we samen een stevig tandje bijsteken: minder CO2 uitstoten door massaal in te zetten op hernieuwbare energie, maar ook gewoonweg minder energie verbruiken. Uiteraard zullen we ook ons gedrag moeten aanpassen en onze ecologische footprint moeten verkleinen. Minder reizen, minder vlees eten, minder verpakking weggooien, meer hergebruiken... Consuminderen heet dat.

Het heeft weinig zin indien u alleen uw gedrag aanpast. Willen we de uitdagingen van morgen echt de baas kunnen, dan moeten we solidair zijn met elkaar en met de volgende generaties. Enkel door massaal ons gedrag aan te passen zullen we resultaten boeken. Burgers, bedrijven en overheden zullen hand in hand moeten samenwerken.

Anima drukt alvast het gaspedaal in. Dit jaar breiden we de zonnepanelen op de daken van onze zorgcentra gevoelig uit en gaan we bijkomend 600 kWpiek groene stroom produceren. Voor onze toekomstige zorgcentra in ontwikkeling onderzoeken we de haalbaarheid van geothermie en voorzien we geen verwarming meer met fossiele brandstoffen. Groene elektriciteit, warmtepompen en geothermie worden de technieken van morgen.

Dit nummer staat in het teken van onze behoefte aan menselijk contact om ons goed te voelen. Contact met anderen helpt ons om ons gelukkiger, gezonder en optimistischer te voelen. Het versterkt onze veerkracht, ons zelfvertrouwen en onze levenslust. Bij Anima stimuleren we de interactie tussen onze bewoners en onze medewerkers. Tevreden medewerkers geven onze bewoners positieve energie en brengen onze visie om onze bewoners gelukkig te zien in praktijk. Elke dag opnieuw.

Ik nodig u alvast uit om te grasduinen in dit boeiende herfstnummer.

Veel leesplezier!

Johan Crijns
CEO

Overwin(ter) die herfstdip

Hoe houdt u dat goede zomergevoel zo lang mogelijk vast



“LAAT ONS HOPEN OP EEN SINT-MICHIELSZOMERTJE MET MOOI WEER EIND SEPTEMBER-BEGIN OKTOBER. DAN KUNNEN WE NOG EENS BUITENZITTEN VOOR ‘T DEFINITIEF GEDAAN IS MET HET SCHOON WEER.”

Bewoonster Duneroze

Hoe sprankelend de zomer is, zo donker en neerslachtig kunnen herfst en winter aanvoelen. En zeker voor wie regelmatig last heeft van een herfstdip of de winterblues. Diëtiste Lyn Daemen van Duneroze vertelt er ons alles over.

WAT IS HET?

Hun naam verklapt het al, herfstdip en winterblues zijn seizoensgebonden affectieve stoornissen. Die lange term kort men weleens af tot SAD (niet toevallig het Engels woord voor ‘triestig’). Gedurende een bepaald seizoen voelt u zich minder goed in uw vel en heeft u last van vervelende symptomen.

WAT ZIJN DE OORZAKEN?

In de herfst en winter is er minder zonlicht. En dat terwijl zonlicht net zorgt dat we serotonine gaan aanmaken, een chemische stof in ons lichaam waar we blij, opgewekt en energiek van worden.
Daarbij komt nog eens dat het in de herfst sneller donker is, waardoor ons lichaam meer melatonine gaat aanmaken. En dat slaaphormoon zorgt er net voor dat we liever sneller en langer gaan slapen.

WAT ZIJN DE SYMPTOMEN?

- Snel vermoeid
- Altijd een beetje slaperig
- Slecht kunnen concentreren
- Sombere en soms zelfs depressieve gedachtes
- Geen zin om te bewegen…
- … maar wel veel zin om te eten
- Snel geïrriteerd en geprikkeld

WAT KUNT U ERAAN DOEN?

1. Beweeg elke dag een half uurtje. Doe dit overdag en liefst buiten.
2. Eet gezond en evenwichtig. Laat u niet meeslepen door alle ‘goestingskes’.
3. Zoek zoveel mogelijk het (zon)licht op en start eventueel met lichttherapie.
4. Neem wat extra vitamine D bij, maar bespreek dit eerst met uw arts.
5. Sla wat vaker een praatje. Een goede babbel geeft meteen energie.

Hiervan valt u zéker in slaap

Een artikel over beter slapen.

In het vorige Animagazine hadden we het uitgebreid over dromen. Maar misschien sloegen we toen een stap over. Want wat heeft u nodig voor mooie dromen? Inderdaad, slaap! En dat is voor de mens net zo belangrijk als goed eten en bewegen om gezond te blijven. Daarom, voor we in een diepe winterslaap vallen, richten we onze wakkere blik op onze nachtrust.

WAAROM IS SLAPEN ZO BELANGRIJK?

Slapen is een primaire behoefte. Dat betekent dat het even belangrijk is als eten en bewegen om te overleven voor een mens. Het is dus geen overbodige luxe. Ook al voelt het alsof u niets aan het doen bent, voor uw lichaam en geest is het een levensbelangrijk werkmoment.

WAT DOET SLAAP VOOR MIJN LICHAAM?

Met slaap geeft u uw spieren de kans om volledig te ontspannen, waardoor ze zich weer kunnen herstellen. Uw lichaam kan zijn energieniveau weer aanvullen (‘de batterijen opladen’), afvalstoffen worden afgevoerd en uw hormoonbalans wordt hersteld. Slaap geeft uw immuunsysteem en stofwisseling ook een zodanige boost dat ze de strijd tegen virussen en bacteriën met frisse energie aankunnen.

ZET UW HERSENCOMPUTER IN SLAAPSTAND

Tijdens de nacht verwerken uw hersenen alle informatie, gebeurtenissen en emoties van de dag. Ze hoeven even aan niets te denken, dus hebben ze alle tijd en energie om alle voorbije zaken te verwerken.

Genoeg slaap verbetert zo uw geheugen en focus. U zal (nog) beter kunnen nadenken na een nachtje slaap. Vandaar de uitdrukking ‘er een nachtje over slapen’: uitgeruste hersenen kunnen sneller omgaan met problemen en u kan helderdere beslissingen nemen.

MINDER KNORRIG NA EEN NACHTJE KNORREN

Wie lekker slaapt, heeft over het algemeen ook een beter humeur. U maakt zich minder snel zorgen en



voelt zich rustiger. Meer slapen zorgt dus dat u ook overdag op wolkjes loopt.

Weinig of slecht slapen zorgt vaak dat men gaat piekeren en dat gepieker zorgt dan weer dat men moeilijker de slaap vat. En ja, zo blijft men woelen natuurlijk.

HOEVEEL UUR SLAAP HEEFT U NU ÉCHT NODIG?

Een mens heeft er gemiddeld 8 van nodig. Ja, we schrijven 'gemiddeld'. En dat is dus niet hetzelfde als 'maximaal', want velen denken nog altijd dat 8 uur slaap sowieso méér dan genoeg is voor hen. Welja, voor uw buurvrouw kan dat zo zijn, maar voor u is 8 misschien een uur te weinig. Daarom is het belangrijk om naar uw eigen lichaam te luisteren.

Trouwens, maar 1% van alle mensen ter wereld functioneert vlot met minder dan 7 uur slaap. Dat zijn dus héél weinig mensen die met heel weinig slaap kunnen overleven.

Wist je dat... we 1/3e van ons leven slapen?

Slapen is dus allesbehalve 'verloren' tijd. Het is misschien wel de nuttigste tijdsbesteding (afgezien van lekker eten, bewegen en gezellig keuvelen op een bankje).

5 tips voor een betere nachtrust



1. Beweeg! Elke vorm van beweging leidt tot een betere slaap.
2. Drink liever geen koffie, thee, cola of icetea enkele uren voor u gaat slapen. De cafeïne die hierin zit, verstoort uw slaappatroon.
3. Plan uw gepieker. Reserveer elke dag een kwartiertje tijd om uw gepieker de vrije loop te laten, maar best niet net voor u gaat slapen.
4. Geef uw zorgen door aan een boekje. Schrijf uw gedachten in grote lijnen op en laat ze daar.
5. Licht en slaap gaan niet samen. Leg uw telefoon of tablet een half uurtje voor u gaat slapen al weg. Het blauwe schermlicht activeert uw hersenen.

SLAPEN EN DE HERFST

Voor sommigen is het einde van de warme zomerdagen (en -nachten) het startschot om weer beter te slapen. Voor anderen betekent het vallen van de bladeren en kortere dagen net langere slapeloze nachten. Hoe zit het bij u?

Bent u een slechte herfstslaper? Laat u dan niet verleiden door de koude buiten om de verwarming in uw slaapkamer hoger te draaien. Slaap komt het makkelijkst als het niet al te warm is in de kamer. De ideale temperatuur ligt tussen de 20 en 22 graden.

OOK DAAROM IS SLAPEN ZO NUTTIG

- Te weinig slaap zorgt dat u meer honger krijgt. Het beste dieet is dus misschien wel meer slapen.
- Met voldoende slaap verlaagt u het risico op aandoeningen zoals hoge bloeddruk, diabetes en hart- en vaatziekten.
- Wie genoeg slaapt, is minder snel bang of verdrietig.

HERFSTTINTEN BEKENNEN KLEUR

Welke invloed hebben kleuren op ons



Kleur is overal. Zeker in de herfst. Want net voor die kale wintermaanden gaat de natuur nog even 'stoefen' met haar kleurenpracht. Van dieprood tot felgeel. En wie die kleurbom ziet, weet meteen: 'kleuren hebben een ongelooflijke impact op ons als mens'. Elke kleur doet dat trouwens op zijn manier.

HERFSTTINTEN BEKENNEN KLEUR

Kleuren beïnvloeden ons op elk moment van de dag. Ze geven ons energie of maken ons net rustig. Ze zorgen voor een glimlach of laten ons net ingetogen naar de dingen kijken. Onbewust maken we bepaalde associaties bij elke kleur. Dat wil zeggen dat ons brein een kleur linkt aan een bepaald gevoel. We willen u niet vervelen met de lange natuurkundige verklaring hiervoor dus laat het ons nu even houden op: kleuren kleuren onze gevoelens, beslissingen en ons gemoed.

WIT

De kleur van het onbeschreven blad geeft ons brein een kalm en rustig gevoel. Het helpt ook om u te concentreren. Toch kan teveel wit snel leeg en kil aanvoelen.

ZWART

Dit andere uiterste uit het kleurenspectrum geeft altijd een stijlvolle en tijdloze indruk, maar tegelijk ook mysterieus en dramatisch.

ROZE

De lievelingskleur van Barbie prikkelt onze geest op een frisse manier. Het laat u met een andere blik naar de dingen kijken.

GROEN

De oerkleur van de natuur zorgt voor rust en laat onze gedachten ontspannen. Het is trouwens altijd een goede keuze: er zijn geen momenten waarop groen géén positieve invloed heeft op ons brein.

BLAUW

Een heldere hemel, de zachte zee… Blauw geeft een stabiele en vertrouwde indruk.
Geen wonder dat banken en verzekeringsmaatschappijen vroeger deze kleur verwerkten in hun logo.

ROOD

Volgens het cliché is rood de kleur van passie en liefde, maar is dat ook écht zo? Onderzoek zegt van wel. Rood koppelen veel mensen aan jeugd, energie en passie. Het is ook dé levenskleur. Logisch als u bedenkt dat rood ook de kleur van bloed is (tenzij u van adel bent natuurlijk). Maar die kracht van rood kan ook een drukke(nde) indruk geven. Voelt u zich dus wat onrustig, draag dan liever geen rood die dag.

PAARS

Anderlecht-fan of niet: paars helpt ons brein ontspannen na overdreven prikkels en wakkert de creativiteit aan. Het geeft ook iets vertrouwds en is in veel culturen een teken van klasse en verfijning. De keizer van het oude Rome droeg daarom altijd een paarse toga.



De kracht van herfstkleuren

GEEL

De kleur van de zon verhoogt uw concentratie en straalt inspiratie uit. Daarom dat een herfstwandeling tussen de gele bladeren zo inspirerend kan zijn. Heeft u dus nood aan een oppepper? Draag dan iets geel of goud. Het helpt u zeker om die frisse energie van de zomer langer vast te houden nu de dagen donkerder worden.

BRUIN

De achtergrondkleur van elk herfsttafereel doet meteen denken aan aarde en natuur. Het geeft u onmiddellijk een geborgen gevoel en aardt uw gevoelens. Bruin brengt u in contact met de aarde en zet u met beide voeten op de grond. Handig als u even met sombere gedachten zit of aan het piekeren gaat. Bruin geeft u dan opnieuw een aardse rust.

ORANJE

De kleur van herfstbladeren, pompoensoep, het knisperende haardvuur… Het vrolijke oranje is alomtegenwoordig in de herfst. Elke blik op oranje is ook een shot optimisme voor uw hersenen. Het straalt meteen gezelligheid, vrolijkheid en warmte uit.

DONKERGROEN

De donkere, herfstige tinten van groen zorgen voor rust, diepgang en ingetogenheid. Daarmee contrasteren ze mooi met het felgroen uit de lente dat net zo uitbundig, fris en jeugdig is.



Waarom koos Anima voor roze?

“In de zorgsector wordt veel gewerkt met blauw en oranje”, vertelt Sandra Rens, onze marketing manager. “Met Anima wilden we graag een kleur die opvalt binnen die standaarden. Een kleur die toont dat wij anders zijn, dat wij durven. En dat doet ons mooie roze zeker en vast.”

Verhalen van toen

Wat deden onze bewoners vroeger in de herfst



FRANS JEHAES, KRISTALLIJN

"We maakten **onze tuin winterklaar**. Bladeren bijeen doen, bloemen overkappen, buizen toedekken, de boomgaard en de rozen snoeien."

BEWONER AQUAMARIJN

"Als de dagen korter werden, kropen we gezellig samen rond de stoof om te **breien**. Kousen, truien, sjaals, handschoenen… En ondertussen werd het'rozenhoedje' gebeden. Met de paternoster in mijn handen mocht ik voorbidden."

JOS CLEUREN, KRISTALLIJN

"Een laatste keer **een toertje met de motor make**n"

BEWONER AQUAMARIJN

"We gingen dan **eikels rapen**. Ofwel verkochten we die door aan de boer, ofwel gebruikten we ze zelf als eten voor de varkens. Tijdens de oorlog brandden we ze op de stoof en maalden we ze als alternatief voor koffie. Maar lekker was het niet…"

KAREL, DAGCENTRUM AQUAMARIJN

"In de zomer plukten we **lindebloesem** en hingen deze in een grote zak te drogen in de schuur. Tegen de herfst was deze dan droog en konden we er thee van maken. Of we deden het in zakjes en legden die in de kast. Dat rook zo zoet en het hield de motten weg."

ALEXIA, KRISTALLIJN

"De herfst, dat was handen uit de mouwen en alles klaarmaken voor de winter. Van stallen schoonmaken tot knoopjes aannaaien. Maar ook veel zoetigheden bakken met al dat vers fruit."

BEWOONSTER ZONNESTEEN

"De **grote kledijwissel**, elk jaar opnieuw. Onze zomerkleren gingen de zolder op en paraplu's en regenjassen werden bovengehaald."

BEWONER ZONNESTEEN

"Herfst had ook iets feestelijks. We mochten **het huis aankleden** met de noten en dennenappels die we vonden in het bos. En voor de deur en het raam stelden we de verschillende soorten pompoenen tentoon."

FRANCIS, BEWONER LES 3 ARBRES

"Ik werkte op een boerderij en dan was de herfst de periode om bieten, aardappelen en maïs te **oogsten**. Ook het stro en hooi werden uit de graanschuur gehaald en de silo's klaargemaakt voor dierenvoer."

GERMAINE, BEWOONSTER RAVELIJN

"In de herfst 'kapten' wij **suikerbieten**. Het kruid van de bieten gebruikten we als voedsel voor de koeien en de bieten zelf brachten we naar de suikerfabriek van Tienen. De gemalen pulp kregen we dan terug mee en mengden we in een diepe put met het kruid. Allemaal als dierenvoedsel voor de wintermaanden."

JOSEPHINE, BEWOONSTER RAVELIJN

"In september en oktober hadden wij geen tijd om binnen te zitten! Het was **'de pluk'** en in Haspengouw is er dan wel wat fruit te plukken (lacht)."

BEWONER PARC DE L'ALLIANCE

"We **speelden vaak** met de knikkers of met de kaarten die periode. Zoals belotte, whist, manille of bataille. Maar ook bordspellen en andere spelletjes als galgje en mikado waren populair."

BEWONER DUNEROZE

"We **holden bieten uit** en zetten daar een kaarsje in. Nu doen de kinderen dat met pompoenen, maar wij deden dat dus origineel met bieten."

BEWOONSTER DUNEROZE

"**Bakken, bakken en veel proeven!** Wafels, speculoosjes, taarten… en ondertussen maar smullen."



De natuur trakteert

Kruiden en smaken tegen de herfstdip

Laat de natuur u helpen om vol energie te genieten van de herfst en winter. Onze diëtisten delen hun natuurlijke tips. Want in de herfst barst de natuur van de gezonde boosters.

Kaneel



Gember



Kardemom



Cayennepeper



KANEEL

In welk herfstgerecht past dit heerlijke ingrediënt niet? Oké, bij uw mosselen smaakt het vast wat raar, maar voor de rest… Naast die typische smaak is kaneel ook nog eens goed voor de spijsvertering, uw bloedsuikerspiegel en de doorbloeding. Net wat u nodig hebt in de koudere maanden. Mmmh, wij kunnen de speculoos al ruiken.

GEMBER

Eigenlijk smaakt gember altijd. Maar met de winterdip in zicht kan het geen kwaad om deze wonderwortel eens wat vaker in uw thee of gerecht te doen. Het versterkt het immuunsysteem en is goed tegen misselijkheid en maagklachten.

KARDEMOM

Als peultje of gemalen, deze familie van de gember is een vaste waarde in herfstgerechten. Goed tegen krampen, werkt ontstekings- en kankerremmend.

CAYENNEPEPER

Breng gerust wat peper in uw leven deze herfst, want cayennepeper is rijk aan vitamine B, C, E, K. Maar het is ook een natuurlijke pijnstiller en zit vol calcium, ijzer en kalium.

“Kruidenthee is goed,
maar irish coffee
vind ik toch véél beter”

Bewoner Edelweiss

Sint-Janskruid *Anijs*





SINT-JANSKRUID

Deze klassieker wordt ook wel ‘zonnekruid’ genoemd. Daarom dus dat hij in de donkere dagen zeker in uw thee mag. Voor de smaak én voor een goed gevoel.

ANIJS

Is dit voor u ook de ster onder de herfstkruiden? Met zijn uitgesproken smaak en zoveel heilzame effecten komt dit bruine goud toch in de buurt. Het vertraagt de veroudering van de cellen, boost het immuunsysteem en zit vol vitamine B, C, ijzer, zink, magnesium, kalium en calcium.

TIP
uit Aquamarijn

Medicinale chocommmmmmmelk

Op koude herfstdagen kan dit bijzondere drankje een warme én gezonde boost zijn voor lichaam en geest. Een recept van de oude Azteken in een modern jasje door woonzorgcentrum Aquamarijn.

- 500 ml rijstdrink, liefst biologisch
- 1 tl cayennepeper
- 2 el cacaopoeder, bio als het kan
- 1 tl kaneelpoeder
- ½ tl gemberpoeder
- ¼ tl gemalen kardemon
- ahornsiroop, naar smaak

1. Voeg de kruiden en cacao bij de rijstdrink en verwarm al roerend op middelhoog vuur.
2. Blijf roeren tot alles goed gemengd is en op temperatuur.
3. Verdeel over 2 bekers en voeg naar smaak ahornsiroop toe



Zijn er al kruiden op de patatten?

Deze kruiden gebruikten onze bewoners vroeger

Tegenwoordig vindt u in elke supermarkt een kruidenrek ter grootte van een scheepscontainer. Het hele jaar door staan er de meest exotische kruiden binnen handbereik. Maar hoe zat dat vroeger? Welke kruiden gebruikten onze bewoners en waarom?

"Ik had gelukkig een kruidentuintje, maar ik gebruikte ze in kleine hoeveelheden want ik eet eigenlijk niet zo graag gekruid."

Maria Jackers, Kristallijn

"Tijm en laurier omdat het zo goed paste bij onze tartes de djote, iets typisch uit Nijvel. En in onze bouillons deden we uien die volgestoken waren met kruidnagels."

Marie-Louise, Les 3 arbres

"Ik leefde op een appartement en had dus geen tuin om kruiden te houden. Daarom ging ik elke keer aan de slag met peper, zout, muskaat en boter."

Godelieve Schoefs, Kristallijn

'Wij deden tijm en kamille in onze thee. Goed tegen de ontsteking en extra lekker met een lepel honing."

Bewoner Edelweiss

"Een puntje vanille in de pudding en taarten, want in de herfst kwamen die weer wat vaker op tafel"

Bewoner Duneroze

"In de herfst legden we een laagje peper of muskaatnoot op de drempels. Tegen het ongedierte dat naar binnen wil komen omdat het buiten kouder wordt."

Bewoner Duneroze

"Wij gebruikten vroeger vooral veel tijm, laurier en rozemarijn. Dat waren planten die groen bleven in de winter, dus die kon je langer gebruiken."

Bewoner St. James

"Speculooskruiden en kaneel in de appelmoes en appeltaarten. Die geur alleen al als ik binnenkwam in huis… om van te watertanden!"

Bewoonster Duneroze

"Ik herinner me weinig kruiding van het eten. Dat had vaak genoeg smaak op zich. Wel bouillon, look, peterselie en basilicum uit de tuin. Maar meer ook niet."

Mia Hilven, Kristallijn

"Wij gebruikten soms al eens kippenkruiden. Of curry. Maar zeer sporadisch."

Bewoner Kruyenberg

"Bieslook, peterselie, tijm, rozemarijn en basilicum, allemaal recht uit onze tuin."

Bewoner Kruyenberg

Proef de herfst

Zo zetten onze koks het najaar op het menu

HET DRAAIT IN DE SOEP

Edelweiss

“In de herfst is pompoensoep gewoon incontournable. Met zijn typische zoete smaak verwarmt hij elk hart in die frisse maanden. Bij ons draait de herfst trouwens letterlijk ‘in de soep’: al die lekkere seizoensproducten gaan bij ons de soepketel in voor een opkikker vol vitamines.”

“Ah, ik zou het haast vergeten: de herfst is ook hét moment voor de beste sauzen. Zoals gehaktballetjes met Luikse saus.”

GROENTEWEELDE BIJ CHEF ARLIFA

Les 3 arbres

“Herfstgroentes en de typische seizoenskruiden zijn een plezier om mee te koken en de smaakpapillen van onze bewoners te plezieren. Onze bewoners mogen zich verwachten aan risotto met champignons en witte wijn, quiche met ham & prei, parmentier van aardappelen en aardpeer, of een visje met rode kool en appelcompote. Ik kijk er zelf al naar uit (lacht).”

MOSSELEN OP Z’N BEST

De Toekomst

“Bij de herfst horen gewoon zoveel lekkere groenten. Daar maken we heerlijke soepen mee, maar ook volwaardige gerechten. Ook helemaal herfst zijn die typische stoofpotjes: van kip, kalkoen, tong in madeirasaus… En er is ook weer konijn!”

“Maar wat veel mensen vergeten is dat de mosselen op zijn best zijn in maanden met een R. Dus die gaat smaken in oktoberrrr en novemberrrr.”



“Soep maken hoorde sowieso bij de herfst”

Bewoner Kruyenberg

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Duneroze

“In de herfst en winter is het eten en maaltijdgebeuren voor velen hier het hoogtepunt van de dag. Nog meer dan in de drukke zomermaanden, wanneer er meer afleiding is. Als kok draag ik zo bij aan een beetje ‘eetgeluk’ van onze bewoners. In de herfst doe ik dat met ovenschotels, najaarsgroenten, champignonsoep…”

WITLOOF IN DE OVEN

Parc de l’Alliance

“Joepie, vanaf de herfst kan het weer: witloof in de oven! Want geef toe, da’s niets voor in de zomer. Ook al was het de voorbije maanden eerder herfstweer. Ook op het menu: pompoensoep, rode kool, prei en andere herfstgroenten.”

TERUGKEER VAN EEN KLASSIEKER

Kruyenberg

“Het gerecht waar alle bewoners naar uitkijken in de herfst? Hutsepot! En we maken hier nog wel meer typische herfstgerechten. Vers pompoenstoofpotje (dat ze hier ook Halloweenpotje noemen) en de gestoofde gehaktballetjes met witloof.



Oranje boost voor uw gezondheid

Pompoenen bevatten veel vezels en weinig calorieën. De vezels zorgen ervoor dat u met een voldaan gevoel van tafel gaat en houden uw darmen gezond. Daarnaast zit er in een pompoen ook lekker veel ijzer, vitamine C en E, ijzer en, natuurlijk, smaak.



WE DOEN EENS WILD

Zonnesteen

"We gaan volop voor seizoensgebonden groenten, maar ook het wild is terug op het bord. Daar hoort dan een herfstappeltje bij of wat veenbessen."

BEKEND OM ONZE POMPOENEN

Aquamarijn

Herfst, dat is pompoen. En daar staat Kasterlee net bekend om! Wij kregen zelfs de bijnaam 'pompoenpap-eters'. Die naam maken wij als koks natuurlijk helemaal waar. Met lekkere soep, maar wist u dat u van pompoen ook heerlijke confituur kan maken? Probeer het zeker eens"

Officiële recept van de Pompoenpap-eters

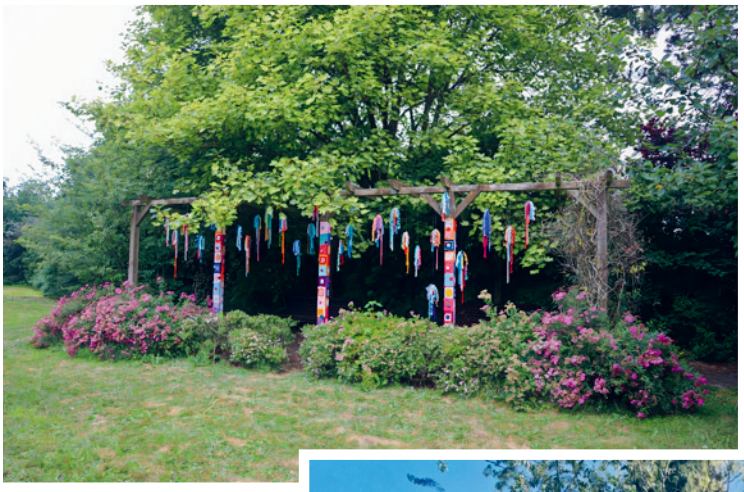
Pompoen-confituur Goed voor 6 potjes

- 1,5 kg pompoen, geschild en in fijne blokjes
- 1,5 kg confituursuiker
- Sap van 1 citroen, 1 limoen en 1 appelsien
- Geraspte schil van de citrusvruchten

1. Stoof de pompoen op een laag vuur samen met het sap.
2. Pureer de gare pompoen met een pureestamper fijn.
3. Voeg de suiker en rasp toe en laat nog 15 min. meekoken.
4. Roer goed door en doe in potjes. Smakelijk!



HET LEVEN ZOALS HET IS IN ONZE WOONZORGCENTRA



< LES 3 ARBRES

De bewoners van Les 3 arbres zijn echte street artists. Op 29 juni werd hun stadskunstwerk geopend, volledig zelf gemaakt met tweedehandsmaterialen. Dat gaat de donkere dagen nogal opfleuren!



< DE TOEKOMST

Bij De Toekomst in Aalst reed het verleden even voorbij. Op 23 juni hield een oldtimer karavaan er halt. Volle gas ambiance!



< KRISTALLIJN

Liefde die blijft duren, al 65 jaar lang! In Kristallijn waren Piet Severijns en Virginie Aerts op 7 augustus 65 jaar getrouwd.

HET LEVEN ZOALS HET IS ...

DUNEROZE >

Als de zon zich niet laat zien, dan maken we de zomer toch gewoon zelf? Met de Cocktailbar in Duneroze.





L'ABBAYE EN LES JOURS HEUREUX >

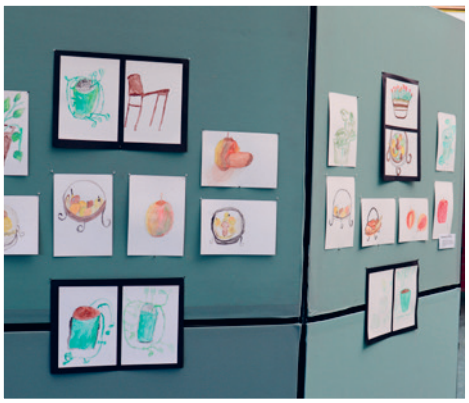
Wat een gezellig familiefeest in L'Abbaye en Les Jours Heureux. En helemaal in het thema maakte hoofdverpleger Hind samen met zijn zus Siham de verrukkelijke couscousschotel.





DUNEROZE >

Uitgekeken op Picasso en Rubens? Dan moet u naar Duneroze. Onze bewoners stelden er deze zomer hun zelfgemaakte kunstwerken tentoon. Stuk voor stuk prachtstukken.





KRISTALLIJN >

"Er staat een paard in de gang..." Op 11 juli kwam in huis Kristallijn een pony langs. De bewoners begonnen spontaan het bekende nummer te zingen en er werden prachtige verhalen van vroeger gedeeld.

HET LEVEN ZOALS HET IS ...







AQUAMARIJN >

We maakten de droom waar van Joanna uit woonzorgcentrum Aquamarijn. Ondanks haar rolstoel kon zij nog een keertje gaan smullen in de Carrousel in Wijnegem Shoppingcenter. En of het gesmaakt heeft.











97 herfsten

Brief van een bewoonster

Het begin van de herfst, einde van een mooie zomer, de terugkeer naar de schoolbanken. Het wassen van ons zomerkledij, ze opbergen tot het volgende jaar. Als schilder inspireerden de herfstkleuren me enorm. De herfst is dagelijkse natuurlijke kunst. Ik kan er geen genoeg van krijgen.

Het waren zondagnamiddagen waar we met de kinderen in het bos gingen wandelen. Half september begonnen de eerste bladeren te vallen. Op zoek naar kastanjes om ze nadien lekker te laten poffen. Ook de kinderen de betoverende wereld van de eetbare paddenstoelen laten ontdekken. Die hebben veel meer smaak dan die uit bakjes in de winkel. Die geur van paddenstoelen die aan het stoven waren.

Bij de herfst hoort ook grauw weer met regen, maar dit sublimeert net de kleuren van de bladeren. Desondanks zijn er nog dagen waar de zonnestralen doorkomen. Door de kale bomen kan je des te meer genieten van een hemelsblauwe lucht. Tijdens de herfst nam ik ook de tijd om sjaals en pullen te breien.

Ik heb in mijn vrije tijd ook gedichten geschreven. Ook op dat vlak inspireert de herfst me. Er is een tijd van komen en gaan. De zomer is een periode waar veel mensen naar uitkijken en die is ook snel voorbij, net zoals het leven.

De herfst toont dat verandering, “verouderen” van de bladeren even mooi kan zijn. Ik ben nu oud. Ooit was ik de zomer, nu ben ik al lang de herfst voorbij. Ik ben eerder de winter geworden wit en grijs (lach). Toch heb ik geen spijt. Ik ben dankbaar dat ik 97 herfsten heb kunnen meemaken.

Elise Teirlinck,

Bewoonster van Atrium