anima

We zien u graag
gelukkig

animagazine

Gelukkig leven in de woonzorgcentra van Anima

LENTE
EDITIE

Themadossier ‘Gelukkig zijn’ Met tips om je beter in je vel te voelen

“Onze medewerkers zijn de beste ambassadeurs van onze visie. Elke dag opnieuw doen ze er alles aan om u gelukkig te zien.”



4 **Themadossier ‘Gelukkig zijn’**
Met tips om je beter in je vel te voelen

14 **Wist je dat?**
Bewoners en medewerkers delen hun gelukkigste momenten

23 **Jouw gezondheid**
Kan eten ons gelukkig(er) maken?

27 **Werken bij Anima**
Hoe zorgen wij voor gelukkige medewerkers?

28 **Puzzelpagina**

anima

Zandvoortstraat 27,
2800 Mechelen
015/28.77.40
animagroup.be

Colofon

Redactieteam: Karolien Debedts (Duneroze), Yentl De Deckker (Zonnesteen), Ans Vermeiren (Aquamarijn), Sandra Rens en de bewoners van de 23 woonzorgcentra
Periodiciteit: 4 x/jaar

Copyright © 2020 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.



We zien u graag gelukkig

Vorig jaar hebben we een grootschalige enquête uitgevoerd bij onze bewoners, hun familieleden en onze medewerkers. We wilden beter begrijpen hoe we gezien worden, welke verwachtingen er leven en wat ons drijft.

We hebben de rode draad gevonden van wat voor onze bewoners en familieleden écht telt en wat onze medewerkers elke dag opnieuw motiveert om er voluit voor te gaan. Alles wat we doen heeft uiteindelijk maar één doel: onze bewoners gelukkig maken. Iedereen heeft immers recht op een gelukkige oude dag!

Dit inzicht heeft ons aangezet om heel onze organisatie te mobiliseren om de belofte “We zien u graag gelukkig” uit te stralen, want onze medewerkers zijn de beste ambassadeurs om deze belofte waar te maken.

Tegelijkertijd hebben we van de gelegenheid gebruik gemaakt om onze communicatie aan te pakken. Elk zorgcentrum van onze groep draagt voortaan de naam Anima, dat ziel betekent in het Latijn. Ons nieuwe logo is een gestileerd hart met Anima eronder op een roze achtergrond. Het symboliseert dat we u graag zien en ons werk met bezieling doen. Onze nieuwe slogan “We zien u graag gelukkig” zegt waarvoor we staan en gaan.

Deze krant gaat voortaan als Animagazine door het leven. Elk trimester verblijden we u met een nieuw nummer, telkens met één centraal thema. Dit nummer staat in het teken van ‘gelukkig zijn’. Op 20 maart is het immers de Internationale Dag van het Geluk, een uitgelezen kans om onze nieuwe belofte en onze nieuwe huisstijl te lanceren.

Na een slopend jaar met corona snakken we allen naar meer bewegingsruimte, vrijheid en geluk. Nu onze bewoners allemaal gevaccineerd zijn kunnen we weer stilaan dromen van een mooie, gelukkige lente.

Draag zorg voor uzelf en voor zij die u dierbaar zijn!

Johan Crijns
CEO

GELUKSDRIEHOEK

WAT MAAKT JOU GELUKKIG?

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft, jouw geluk mee bepalen. Daar kan je zelf dus weinig aan doen. In deze geluksdriehoek vind je de dingen terug die je zelf wel kan beïnvloeden.

Wil je zelf aan de slag met jouw geluk, of wil je werken aan je veerkracht? Op **geluksdriehoek.be** vind je praktische tips, filmpjes en oefeningen.



ZELF AAN DE SLAG?
DEZE VRAGEN HELPEN JE OP WEG.

- **Wat vind je belangrijk in je leven?**
- **Waar ben je trots op?**
- **Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?**
- **Bij wie vind je steun?**
- **Hoe beteken jij iets voor anderen?**
- **Waar ben je dankbaar voor?**
- **Wat helpt je om je gedachten los te laten?**
- **Ben je soms niet te streng voor jezelf?**
- **Waar krijg je energie van?**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.

Themadossier ‘Gelukkig zijn’

INTERNATIONALE DAG VAN HET GELUK: 20 MAART 2021

Elk jaar vieren we op 20 maart de Internationale Dag van het Geluk. De Verenigde Naties hebben deze dag in 2013 in het leven geroepen. Hiermee willen ze het belang van geluk in ons leven in de kijker zetten.

Voel je beter in je vel dankzij de Geluksdriehoek

Net zoals er een Voedingsdriehoek bestaat om gezonder te eten, is er ook een Geluksdriehoek om je gelukkiger te voelen. Of je al dan niet gelukkig bent, hangt natuurlijk voor een deel af van ‘geluk hebben’. Wie (zware) tegenslagen heeft in het leven, kan hier uiteraard zelf niet altijd iets aan doen. Gelukkig heb je een deel van je geluk wél zelf in handen. De Geluksdriehoek wil mensen via concrete tips helpen om gelukkiger in het leven te staan.

DE GELUKSDRIEHOEK BESTAAT UIT DRIE ONDERDELEN:

1. **Je goed omringd voelen.** Sta af en toe eens stil bij de mensen en dingen waarvoor je dankbaar bent. Koester de familieleden, vrienden en kennissen op wie je kan rekenen. Belangrijk: als jij er ook voor hen bent, zal je je nog meer verbonden voelen.

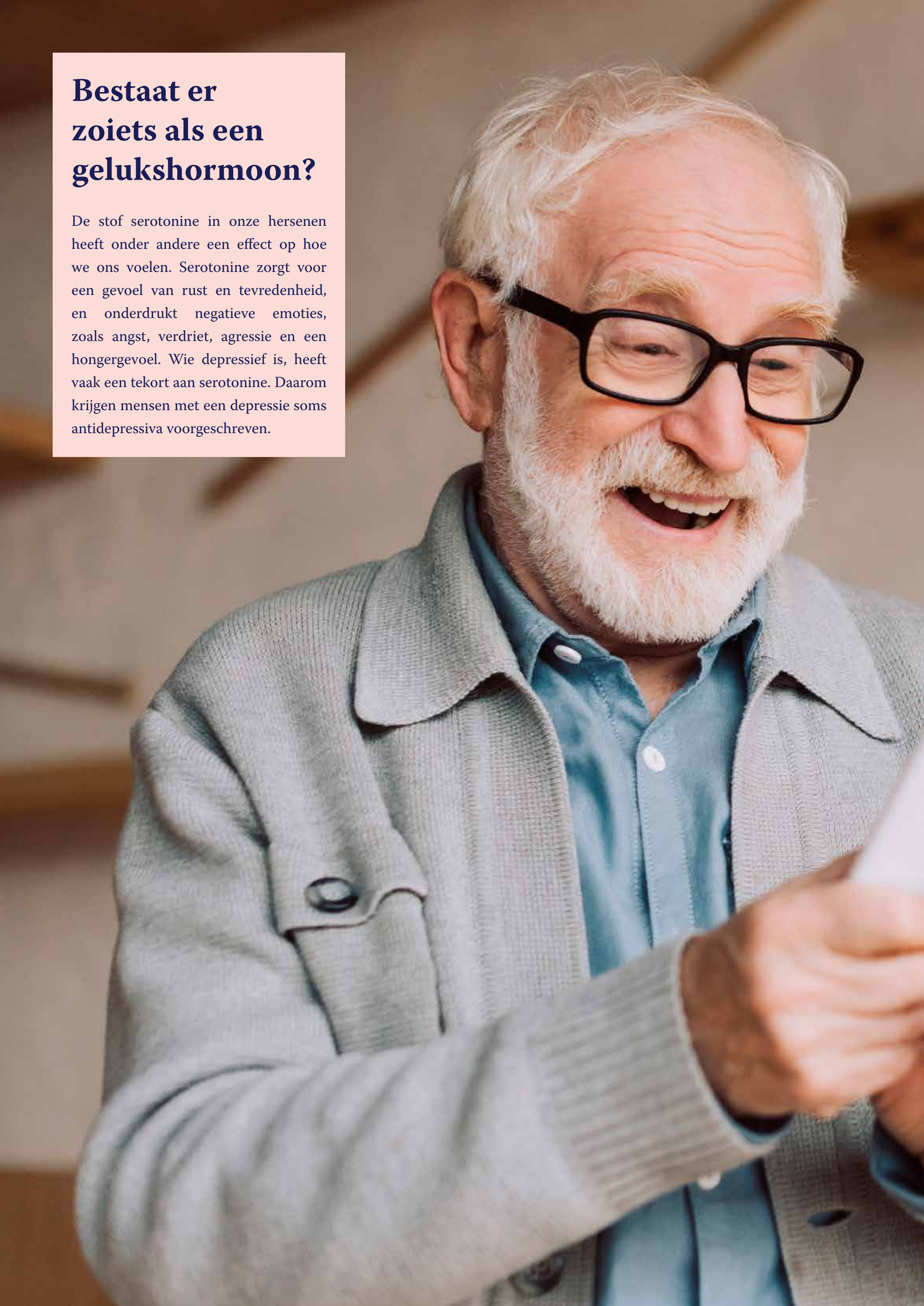
2. **Je goed voelen.** Probeer te achterhalen waar jij positieve energie van krijgt en waarvan je tot rust komt.

3. **Jezelf kunnen zijn.** Zie jij jezelf graag en aanvaard je jezelf zoals je bent? Denk hier eens bewust over na. Som ook op waar je goed in bent en waar je trots op bent.

Onder de Geluksdriehoek staat ook een oranje bol. Deze bol staat voor de momenten dat je je niet zo gelukkig voelt. Die negatieve gevoelens mogen er ook zijn. Niemand is namelijk altijd en overal 100% gelukkig.

Bestaat er zoiets als een gelukshormoon?

De stof serotonine in onze hersenen heeft onder andere een effect op hoe we ons voelen. Serotonine zorgt voor een gevoel van rust en tevredenheid, en onderdrukt negatieve emoties, zoals angst, verdriet, agressie en een hongergevoel. Wie depressief is, heeft vaak een tekort aan serotonine. Daarom krijgen mensen met een depressie soms antidepressiva voorgeschreven.



GELUK ZIT IN KLEINE DINGEN

De uitdrukking ‘Geluk zit in kleine dingen’ kennen we allemaal. Bij gelukkig zijn denken we vaak aan de belangrijke momenten uit ons leven: de geboorte van een kind of je trouwdag. Geluk zit (gelukkig maar) ook in de kleine, dagdagelijkse dingen. Je moet er alleen bewust even bij stilstaan!

6 (KLEINE) TIPS OM JE GELUKKIGER TE VOELEN

- **Glimlach elke dag bewust naar iemand.** Dat kan een medebewoner zijn tijdens het eten, de verpleegster op de gang of je dochter die op bezoek komt.
- **Stuur een briefje of zelfgemaakt kaartje** naar iemand die je graag hebt.
- Probeer, als het weer het toelaat, **elke dag even naar buiten** te gaan. Frisse lucht én zonlicht fleuren je sowieso weer wat op.
- **Zing een liedje** waar je vrolijk van wordt of waar je goeie herinneringen aan hebt.
- **Schrijf elke dag één ding op waar je dankbaar voor bent.**
- Maak een **lijstje met dingen die je graag nog wilt doen**. Dat hoeft niet per se iets spectaculairs te zijn. Bijvoorbeeld: een ijsje gaan eten met je (achter)kleinkind.

8 uitspraken over ‘geluk’

Tip: kies een uitspraak uit deze lijst en schrijf hem ergens op. Lees hem af en toe opnieuw, zeker op de momenten dat je je minder goed voelt. Ben je creatief? Maak er dan meteen een klein kunstwerkje van. Hang de uitspraak vervolgens op boven je bed, in de badkamer of op een andere zichtbare plek.

- *Het ongeluk zit in een klein hoekje,*
  het geluk zit in de rest.

- *Als je achterom kijkt waar het geluk is,*
  staat het meestal vlak voor je.

- *Armen zijn ongelukkig,*
  omdat zij geloven dat het geluk in rijkdom ligt,
  de rijken omdat zij het daar niet weten te vinden.

- *De deur van het geluk gaat niet naar binnen open.*

- *De plek om gelukkig te zijn is hier.*
  Het uur om gelukkig te zijn is nu.

- *De weg naar het geluk bestaat niet,*
  de weg is het geluk.

- *Geluk: de kunst om een boeketje*
  te maken met bloemen uit je naaste omgeving.

- *Geluk ligt voor het rapen,*
  je moet enkel af en toe even bukken.

Kende je deze 5 geluksbrengers al?

1. MANEKI NEKO



In Japan gelooft men dat deze zwaaiende katjes geluk brengen. Hoe hoger het pootje, hoe groter het geluk. Het linkerpootje zou klanten binnenhalen en het rechterpootje brengt geluk en rijkdom. Ze zijn meestal gemaakt van keramiek.

2. PENCA DE BALANGANDAN



Braziliaanse slavinnen droegen de bedeltjes in de 18de en 19de eeuw. Ze stonden voor welvaart, vruchtbaarheid en vrijheid.

3. NAZAR



Dit glazen amulet beschermt volgens het Turkse bijgeloof al duizenden jaren tegen ‘het kwade oog’. Volgens dit volksgeloof brengen mensen met helderblauwe ogen ongeluk. Het amulet met een blauw oog moet als soort van ‘tegengif’ werken om het kwade oog af te wenden.

4. HAMSA



Hamsa of het handje van Fatima is een handvormig amulet. Het verwijst naar Fatima Zahra, de dochter van Mohammed. Het handje brengt geluk en beschermt tegen het kwaad.

5. HET OOG VAN HORUS



Het alziend oog of het Oog van Horus was in het oude Egypte een symbool voor bescherming, goddelijke kracht en een goede gezondheid. Het oog bestaat uit verschillende onderdelen: ruiken, zien, denken, horen, proeven en voelen.

Dit zijn de 10 gelukkigste landen ter wereld

Elk jaar publiceren de VN (Verenigde Naties) een lijst met de gelukkigste landen ter wereld. Hieronder sommen we de tien landen op die in 2019 het gelukkigst waren. België vind je nét niet terug in het lijstje. Ons land staat namelijk op de 20ste plaats.

Top 3 gelukkigste landen

1. FINLAND

In Finland wonen 5,3 miljoen mensen en zijn er zo’n twee miljoen sauna’s. Geen wonder dat ze het gelukkigste land ter wereld zijn.

2. DENEMARKEN

In de Deense hoofdstad Kopenhagen fietst een derde van de inwoners naar het werk. Er is voor maar liefst 350 km aan fietspaden aangelegd. Bewegen en de gezonde buitenlucht doet de bevolking duidelijk goed in hun vel voelen!

3. ZWITSERLAND

De Zwitsers eten elk jaar zo’n elf kilo chocolade per persoon. Zou dat het geheim zijn van hun gelukkige inwoners?

De andere landen in de top tien zijn:

4. IJSLAND
5. NOORWEGEN
6. NEDERLAND
7. ZWEDEN
8. NIEUW-ZEELAND
9. OOSTENRIJK
10. LUXEMBURG



Welke landen bengelen helemaal onderaan de lijst? Dat zijn Zuid-Soedan (plaats 152) en Afghanistan (plaats 153). Iets wat niet hoeft te verbazen, aangezien het daar al jaren oorlog is.

Deze liedjes maken ons gelukkig

Naar muziek luisteren kan ons weer vrolijk maken. En dat is zelfs wetenschappelijk bewezen! De Nederlandse neurowetenschapper Jacob Jolij deed hier onderzoek naar. Wat ontdekte hij? De tekst, het tempo en de toonaard blijkt doorslaggevend te zijn. Zo ligt het tempo van liedjes die ons vrolijk maken hoger dan gemiddeld. En uiteraard is de tekst ook belangrijk. Liedjes die gaan over gebroken harten zullen ons vanzelfsprekend niet meteen gelukkig maken.

OP BASIS VAN ZIJN BEVINDINGEN STELDE HIJ EEN TOP 10 SAMEN MET DEZE LIEDJES:

1. **Don't Stop Me Now** *(Queen)*
2. **Dancing Queen** *(Abba)*
3. **Good Vibrations** *(The Beach Boys)*
4. **Uptown Girl** *(Billie Joel)*
5. **Eye of the Tiger** *(Survivor)*
6. **I'm a Believer** *(The Monkeys)*
7. **Girls Just Wanna Have Fun** *(Cyndi Lauper)*
8. **Livin' on a Prayer** *(Jon Bon Jovi)*
9. **I Will Survive** *(Gloria Gaynor)*
10. **Walking on Sunshine** *(Katrina & The Waves)*



Tips van onze 100-jarigen voor een gelukkig leven

In de woonzorgcentra van Anima wonen ook enkele 100-jarigen. Welke tips hebben zij voor jongeren om een gelukkig leven te hebben? We vroegen het hen zelf!

Mariette - 100 jaar

Zevenbronnen

“100 jaar worden is niet iedereen gegeven, maar een hoge leeftijd behalen zit wel bij ons in de familie. Ik kan eigenlijk maar 1 tip meegeven aan de jeugd en dat is: ‘leven en laten leven’. Het is belangrijk dat je in het leven iets doet wat je graag doet. Ik was verantwoordelijk voor de grote kantine bij Sabena. Hier werkte ik met heel veel passie, ik was er echt gelukkig. De jongere werknemers keken naar mij op, gehoorzaamden mij, maar konden ook altijd bij mij terecht als één van hen.”

Anna (100)

Arcade

“Goed en regelmatig eten is belangrijk. En geen alcohol drinken en zelf groenten kweken in de tuin. Als je aan iets begint, maak het dan ook af. Geef nooit op.”

Virginie (106)

De Toekomst

“Als je iemand graag ziet, moet je dat vaak genoeg zeggen. Trek je ook niet te veel dingen aan en haal geen stommiteiten uit…”

Nieke (99), wordt op 14 juni 2021 100 jaar

Zevenbronnen

“Het geheim van een lang leven is misschien wel veel en hard werken. Van werken ga je niet dood, want anders was ik er al lang niet meer. Ik heb altijd lang gewerkt. Eerst was ik 8 jaar kokkin bij een notaris. Toen mijn 2 kinderen groot genoeg waren, ben ik beginnen koken voor feesten. In mijn vrije tijd ging ik dan ook nog eens koken voor verschillende verenigingen. Ook was ik eerst secretaris en daarna voorzitster van de KVLV van Opheers. Je kan wel zeggen dat ik een bezige bij ben geweest”!

Maurice (100)

Arcade

“Samen plezier maken met andere jonge mensen en op je hoede zijn voor de voorstellen van sommige volwassenen.”

Maria (100)

Kristallijn

“Voor mij betekent geluk: vriendelijke mensen rondom mij en een goede band hebben met mijn kinderen.”

Adèle (100)

Les Comtes de Méan

“De ingrediënten van een zinvol leven zijn: een gelukkige familie en goed omringd zijn. Het is niet enkel geld dat telt. Je moet proberen tevreden te zijn met wat je hebt en niet altijd kijken naar wat anderen hebben. Heb vertrouwen in jezelf! Maar tegelijkertijd mogen we ook niet vergeten dat we niet alleen zijn. Samenleven met anderen en samen plezier maken is belangrijk.”

Geneviève (101)

Les Comtes de Méan

“Je moet luisteren naar je ouders, ook al is het nu niet hetzelfde als vroeger. Het is ook belangrijk om voorzichtig te zijn, zonder te overdrijven. En om goede dingen te doen en te zorgen voor de mensen rondom je.”

Léa (101)

Home Scheut

“Ik ben gelukkig met simpele dingen: mijn boterhammen, mijn koffie en het feit dat ik een warme plek heb om te slapen.”

Wat zijn jullie geluksbrengers?

We vroegen aan de bewoners en het personeel van onze woonzorgcentra wat hun persoonlijke geluksbrengers zijn.

Sylvia (39)

personeelslid Zevenbronnen

“Mijn geluksbrenger is eigenlijk mijn echtgenoot. Ik zeg altijd dat mijn leven uit twee helften bestaat: het leven voor en na dat ik hem ontmoette. In mijn jeugd voelde ik me niet goed in mijn vel en sinds ik mijn man leerde kennen, voel ik me eigenlijk pas echt gelukkig. Ik ben ook wel wat bijgelovig. Zo kan ik geen kerk voorbijlopen, zelfs niet op vakantie, zonder eerst een kaarsje te laten branden. Een nieuwe wagen zal ik ook altijd eerst laten wijden eer ik hem in gebruik neem. Vroeger geloofde ik hier zo niet in, totdat ik een ongeluk kreeg met een nieuwe ongewijde wagen, terwijl mijn moeder me hiervoor gewaarschuwd had.”

Philippe (64)

bewoner Zevenbronnen

“Ik heb nog in 3de provinciale voetbal bij Waremme gespeeld op 18-jarige leeftijd. Toen had ik een echte geluksbrenger, namelijk een paar oranje voetbalkousen. Ik heb er ooit enkele goals mee gescoord. Daarna werd het mijn gewoonte om deze oranje kousen altijd als extra paar, afgerold tot aan mijn enkels, bovenop een ander paar voetbalkousen te dragen.”

Simone (91)

bewoner Atrium

“Mijn geluksbrenger is mijn buurvrouw, zonder haar was ik hier niet meer geweest. Ik ben weduwe zonder kinderen en dit is niet alle dagen evident. Je hoeft niet van hetzelfde bloed te zijn om te delen. Ik kan al jaren op haar rekenen.”

Amanda (42)

personeelslid Atrium

“Ik kreeg van mijn oma na mijn huwelijk een ketting als teken van verbondenheid met mijn man. Tot op vandaag, 20 jaar later, heb ik die ketting nog steeds. Het is mogelijk een bijgeloof, maar deze ketting heeft me doorheen de jaren geholpen om een gelukkig huwelijk te kunnen opbouwen en onderhouden.”

Meneer Kohn

bewoner Alegria

“Ik had vroeger een geluksarmband die ik gekregen had van mijn ex-vriendin. Hij werd echter gestolen en sindsdien heb ik geen geluksbrenger meer.”

Mimi (83)

bewoner Kristallijn

“Mijn geluksbrenger is de armband van mijn man die heel wat jaren geleden gestorven is. Ik draag deze armband al van 1963 en heb hem zo goed als nooit uitgedaan.”

Fons (85) en Joanna (94)

bewoners Kristallijn

“Wij zijn elkaars geluksbrenger. We maken elkaar gelukkig.”

Josephine (85)

bewoner Aquamarijn

“Het Onze Lieve Vrouw-beeldje dat op mijn kamer staat, is mijn geluksbrenger. Dat beeldje heb ik al heel lang en is mijn steun als ik het moeilijk heb.”

Theo (74)

bewoner De Toekomst

“Mijn kat Klarinet is mijn geluksbrenger.”

Valerie (33)

personeelslid De Toekomst

“Mijn 4-jarige zoon is mijn geluksbrenger. Als er eens iets tegenzit, kijk ik naar hem en besef ik hoeveel geluk ik heb om een gezonde, flinke zoon te hebben. Zelf moet ik mijn mama al ettelijke jaren missen, dus daarom is een goede moeder-kindrelatie extra belangrijk voor mij.”

Glenn (26)

personeelslid De Toekomst

“Mijn huisdieren Fyerro, Figo en Fyelle zijn mijn geluksbrengers.”

Vanessa (36)

personeelslid De Toekomst

“Mijn geluksbrengers zijn mijn familie, gezin en partner, mijn hond Luca en katten Nero en Cleo.”

Georgina (93)

bewoner Duneroze

“Ik heb een hoefijzer meegebracht naar Duneroze dat vroeger aan de deur hing. Als je het met de opening naar boven aan de deur hangt, brengt het geluk. Zo loopt het geluk er niet uit.”

Marie-José (94)

bewoner Duneroze

“Ik had vroeger een kettinkje als geluksbrenger. Nu heeft mijn dochter het.”

Elien (35)

personeelslid De Toekomst

“Mijn gezin en partner zijn mijn geluksbrengers. En ook mijn honden Bo en Falco en de 5 puppy’s.”



Dit maakt jullie écht gelukkig

We vroegen aan zowel de bewoners als het personeel naar hun mooiste herinneringen. Op de volgende pagina's lees je wat hen oprecht gelukkig maakt. De kinderen en kleinkinderen zijn zonder twijfel jullie grootste bron van geluk!



Oproep!

Wat zou u nog eens écht GELUKKIG kunnen maken?

Nog eens pootjebaden in de zee, een lekkere maaltijd die speciaal voor u wordt klaargemaakt door een bekende kok, een voetbalwedstrijd bijwonen, …?

Laat ons weten wat uw grootste wens is. Stuur een mailtje naar sandra.rens@animagroup.be of vraag aan iemand van het personeel of de familie om u hierbij te helpen.

Wij kiezen dan één wens uit die we zullen realiseren!

"Als wij terugdenken aan onze meest gelukkige herinnering, is dit ongetwijfeld de geboorte van de kinderen. Zij maken ons nu ook heel gelukkig door ons een bezoekje te brengen. Wij kunnen ook wel stellen dat wij elkaar als koppel gelukkig maken, zelfs na zoveel jaren nog."

Anna en Roger (84)
bewoners Zevenbronnen

"Ik heb altijd veel pijn aan mijn rug, waardoor ik me vaak ongelukkig voel. Ik ervaar geluk als ik 's avonds de stap zet om in bed te gaan liggen, dat doet enorm deugd. Echte geluksmomenten vind ik ook in het deelnemen aan de spelletjes bij animatie en ergo."

Esther (69)
bewoner Zevenbronnen

"De liefde die ik krijg van mijn kinderen is wat me het meest gelukkig maakt."

Jessica (31)
personeelslid Atrium

"Wat me gelukkig maakt op het werk, is wanneer bewoners hun levensverhaal met mij delen."

Dative (39)
personeelslid Atrium

"Ik word gelukkig wanneer de mensen om me heen hun wensen kunnen verwezenlijken."

Nancy (49)
personeelslid Atrium

"Wat me gelukkig maakt, zijn de kleine gezellige momenten van het leven. Samen met vrienden of familie iets gaan eten of drinken. Van sporten word ik ook heel gelukkig. Het is een manier voor mij om de dagelijkse activiteiten/problemen te vergeten en me fysiek uit te dagen."

Michael (36)
personeelslid Atrium

Wist je dat? Dit maakt jullie écht gelukkig

"Gelukkig zijn is je er eerst en vooral van bewust zijn. Veel mensen beleven mooie momenten maar staan er helaas niet bij stil. Gelukkig zijn is niet per se ernaar zoeken maar juist je ogen openen en kijken naar wat je hebt."

Paul (81)
bewoner Atrium

"Gelukkig zijn, is een komen en gaan. Waarde hechten aan kleine zaken, niet altijd uitkijken naar iets nieuw."

Jeanny (85)
bewoner Atrium

"Ik ben gelukkig dat ik kan rekenen op het Atrium-team, zeker in deze tijden. Als ik een gouden tip mag geven: probeer steeds een goede verhouding te hebben met de mensen om je heen. Conflicten zijn tijdrovend en verloren energie."

Elise (95)
bewoner Atrium

"Gelukkig zijn, is de kunst om steeds te blijven glimlachen. Men moet altijd optimistisch blijven."

Maria (85)
bewoner Atrium

"Ik was erg gelukkig de dag dat ik ben afgestudeerd, helemaal klaargestoomd om op mijn eigen benen te kunnen staan. Ik was blij te kunnen werken bij de Europese Commissie."

Mia (88)
bewoner Atrium

"Mijn gelukkigste herinnering is het moment dat ik mijn vrouw ontmoette. Ook aangenomen worden in mijn stieffamilie is het beste wat me overkomen is."

Meneer Hanssens (81)
bewoner Alegria

"Het feit dat mijn zoon me elke donderdagochtend bezoekt, maakt me gelukkig. Zijn geboorte was de gelukkigste dag van mijn leven."

Mevrouw Renard (84)
bewoner Alegria

"Ik vind het heel leuk als mijn kleinkinderen aan het venster komen wuiven, daar kijk ik altijd naar uit."

Nelia (87)
bewoner Kristallijn

"Mijn gelukkigste herinnering was toen ik naar Curaçao ben geweest. Ik kwam er tot rust."

Huub (84)
bewoner Kristallijn

"Ik ben erg gelukkig in Kristallijn. Ik vind de bewoners en het personeel heel lief."

Alice (91)
bewoner Kristallijn



Wist je dat? Dit maakt jullie écht gelukkig



"Samen zijn met mijn grote familie maakt mij gelukkig. Dat mis ik echt."

Germaine (93)
bewoner Les 3 Arbres

"Gelukkig zijn, is de kleine dingen in het leven appreciëren. En je goed in je vel voelen."

Irène (40)
hoofdverpleegster bij Les 3 Arbres

"Mijn mooiste herinneringen zijn de momenten die ik heb doorgebracht met mijn vriend Jean-Claude. We werden bevriend toen we 8 jaar waren en onze vriendschap heeft meer dan 55 jaar stand gehouden."

Albert (68)
Les 3 Arbres

"Mijn grootste geluk is mijn zoon. We kunnen elkaar niet vaak zien, maar we bellen wel geregeld. Als ik hem gehoord heb, is mijn dag meteen goed."

Josee (68)
bewoner Aquamarijn

"Eén van mijn gelukkigste herinneringen is toch wel mijn kindertijd. We hadden vroeger een boerderij en hier was altijd iets te beleven."

Rosalie (91)
bewoner Aquamarijn

"Het maakt mij gelukkig als mijn kinderen en kleinkinderen een geslaagd leven hebben."

Andrea (89)
bewoner Arcade

"Samenleven met vriendelijke mensen draagt bij tot mijn geluk."

Claude (59)
Arcade

"Mijn kinderen maken mij gelukkig."

Anne (89)
bewoner Arcade

"Ik word gelukkig van cultuur en de schoonheid van de natuur."

Nicole (84)
bewoner Arcade

"Op dit moment is mijn mooiste herinnering de geboorte van mijn eerste kleinkind. Ik was ook aanwezig tijdens de bevalling."

Janine (82)
bewoner Arcade

"De geboorte van mijn kinderen was het gelukkigste moment van mijn leven."

Adrienne (84)
bewoner De Toekomst

"Ik word gelukkig van de muziek van Ment TV."

Rosa (87)
bewoner De Toekomst

"Ik vind het héérlijk om uren aan een stuk te lezen in de grootletterboeken van het Rode Kruis."

Annie (82)
bewoner De Toekomst

Wist je dat? Dit maakt jullie écht gelukkig

"Samen met mijn buurvrouw geniet ik iedere ochtend van de krant."

Roos (89)
bewoner De Toekomst

"Mijn dochter zien, maakt mij gelukkig. Ze heeft in deze rare periode bijvoorbeeld mijn haar geknipt."

Denise (93)
bewoner De Toekomst

"Ik geniet ervan als mijn kleinkinderen op bezoek komen."

Suzanne (91)
bewoner De Toekomst

"Ik ben gelukkig als mijn nichtje Katelijne op bezoek komt."

Annita (75)
bewoner De Toekomst

"Mijn dochters en kleindochters maken mij gelukkig. En de vriendschap van de medebewoners."

Olga (90)
bewoner De Toekomst

"Als ik mijn twee kinderen kan zien, voel ik me goed."

Godelieve (87)
bewoner De Toekomst

"Ik koester mooie herinneringen aan de vismomentjes met mijn overleden man Martin."

Jeanne (87)
bewoner De Toekomst

"Ik ben blij dat er een toffe werksfeer is dankzij mijn leuke collega's."

Kathy (51)
personeelslid De Toekomst



"Ik voel mij instant gelukkig als ik mijn kleinzoon zie."

Veerle (51)
personeelslid De Toekomst

"Ik word gelukkig van de kleine dingen in het leven!"

Maïthé (24)
personeelslid De Toekomst

"Ik ben dankbaar dat ik mijn zoontje kan zien opgroeien en dat ik nog steeds samen ben met mijn partner."

Evelyn (35)
personeelslid De Toekomst

"Appreciatie voor wat je hebt en sociaal contact zijn immens belangrijk voor een gelukkig leven."

Suzanne (92)
bewoner Duneroze

Wist je dat? Dit maakt jullie écht gelukkig

"Dingen een plaats kunnen geven in het leven ook al gaat dat voor sommige dingen, zoals de dood van mijn zoon, wat moeilijker."

Alice (81)
bewoner Duneroze

"De geboorte van mijn zoon was het mooiste moment van mijn leven. Ik heb een hele goede band met hem, hij komt mij om de twee weken bezoeken."

Elza (97)
bewoner Duneroze

"Toen ik jong was, hield ik van dansen en het allerliefst samen met mijn vriendinnen. Op een keer stormde de politie binnen in de dansclub. Ik moet nog altijd lachen om het moment dat mijn beste vriendin en ik probeerden te ontsnappen."

Paula (90)
bewoner Duneroze

"Een gelukkig moment in mijn leven was de tijd dat ik damesmantels maakte. Ik deed dit zeer graag."

Arthur (83)
bewoner Duneroze

"Mijn trouwdag was het gelukkigste moment van mijn leven. Het was een dag vol plezier, met veel familieleden en goed eten."

Fernand (79)
bewoner Duneroze

"Ik ging enorm graag dansen. Het allerliefst danste ik de wals."

Liliane (86)
bewoner Duneroze

"Hier in het woonzorgcentrum genieten we van elkaars gezelschap. Ook hou ik me bezig met tekenen, want dat doe ik enorm graag."

Paula (90)
bewoner Duneroze

"Toen ik 20 was, heb ik de hele nacht gefeest om het einde van mijn studies te vieren."

Alex (80)
bewoner Le Rossignol

"Ik ben erg gelukkig dat ik achterkleinkinderen heb. Mijn laatste achterkleinkind is 10 jaar na de anderen geboren, dat was een leuke verrassing."

Elizabeth (83)
bewoner Le Rossignol

"De geboorte van mijn zoon was speciaal voor mij, hij is mijn eerste en enige kind."

Viviane (66)
Le Rossignol

"Ik was zo gelukkig toen mijn dochter geboren was. Ik heb altijd een kind gewild."

Marcelle (95)
bewoner Le Rossignol

"Ik heb mooie herinneringen aan de geboorte van mijn kinderen. Ik heb altijd graag voor kinderen gezorgd en was ook kleuteronderwijzeres."

Astrid (83)
bewoner Le Rossignol



Wist je dat? Dit maakt jullie écht gelukkig

"Ik was altijd gelukkig als ik kon breien. Ik deed dit op weg naar het werk van Waterloo naar Brussel."

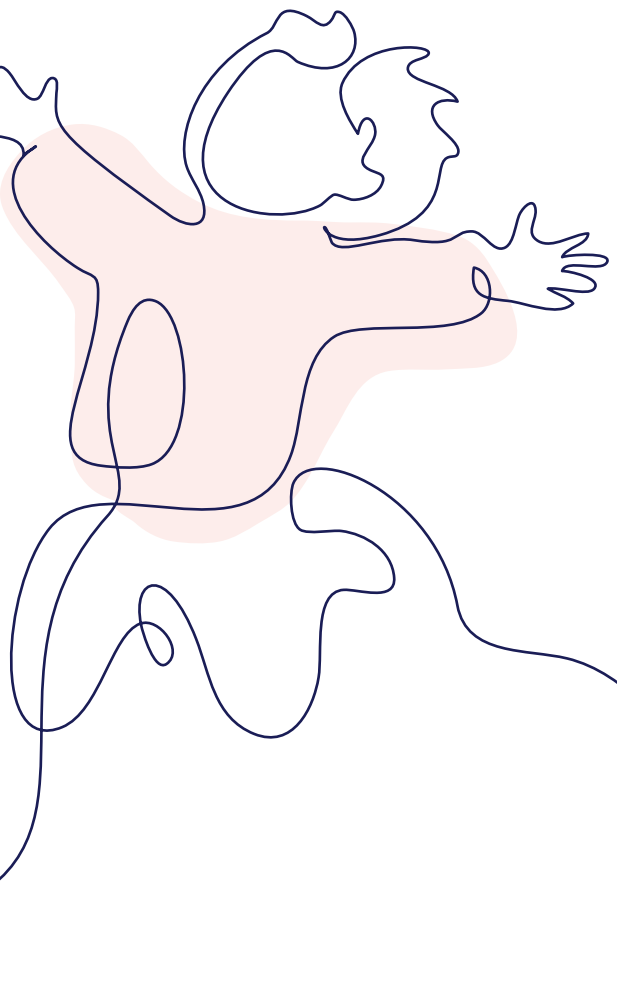
Nelly (95)
bewoner Le Rossignol

"Ik koester mooie herinneringen aan de maaltijden met de familie, omdat we dan allemaal samen waren."

Daniel (71)
bewoner Le Rossignol

"Ik word gelukkig van de natuur en het buiten zijn."

Arlette (85)
bewoner Le Rossignol



"Als mijn kinderen goede punten hadden op school was ik heel gelukkig en fier."

André (92)
bewoner Le Rossignol

"Mijn allermooiste herinnering is de geboorte van mijn eerste kind."

Georgette (97)
bewoner Le Rossignol

"Ik was zo gelukkig toen ik mijn diploma kreeg, want toen kon ik de job uitoefenen die ik wou."

Anne-Marie (94)
bewoner Le Rossignol

"Mijn mooiste herinneringen zijn aan de periode toen ik werkte als leerbewerker."

Renée (97)
bewoner Le Rossignol

"Mijn dochter van 18 maanden zien opgroeien maakt mij gelukkig. En mijn man natuurlijk ook."

Giulia (29)
personeelslid Le Rossignol

"Ik ben gelukkig als de mensen waarvan ik hou ook gelukkig zijn."

Kevin (28)
personeelslid Le Rossignol

"Het maakt me gelukkig als de bewoners tevreden zijn met onze zorgen en ons oprecht bedanken."

Selva (36)
personeelslid Le Rossignol

"Mijn kinderen en mijn man maken me gelukkig."

Brigitte (49)
personeelslid Le Rossignol

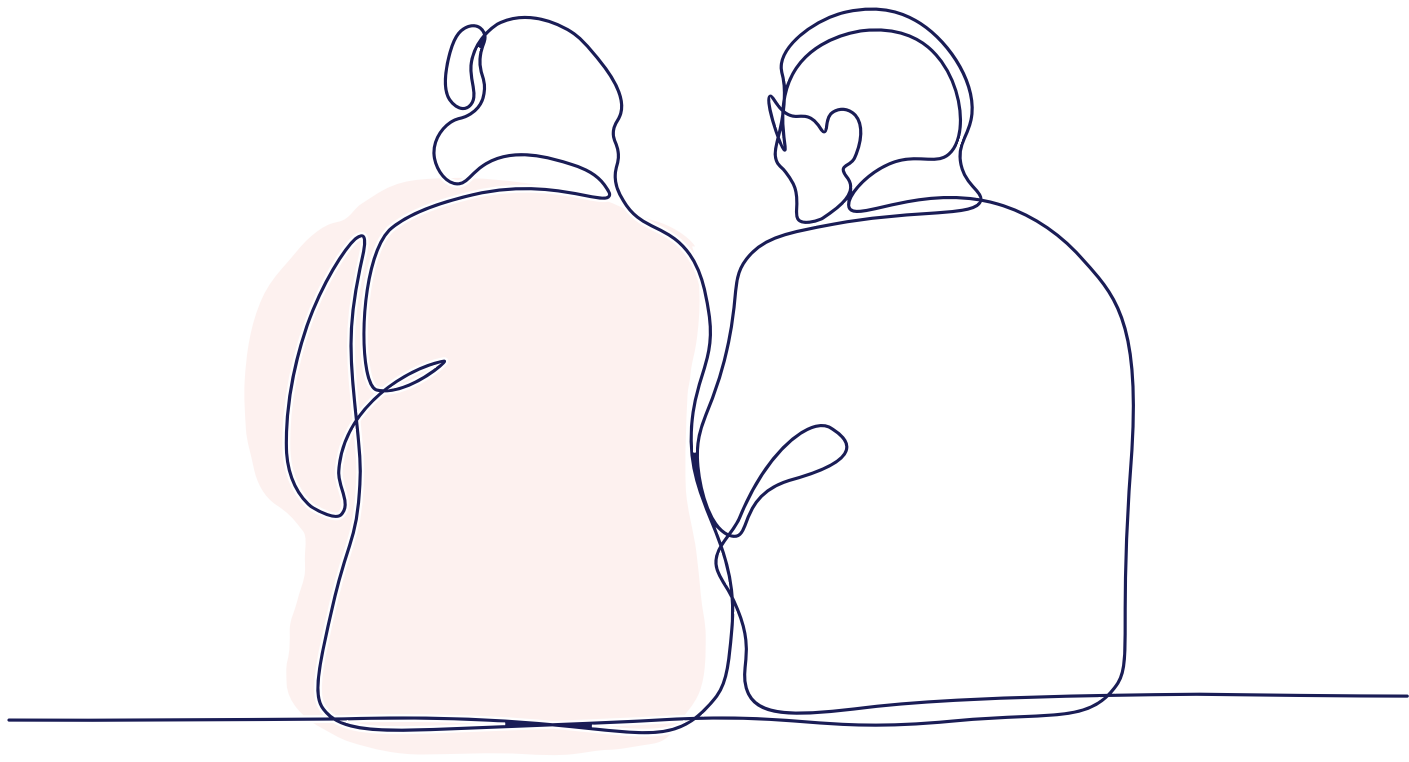
"Mijn dochter maakt mij gelukkig. Ook dieren dragen bij tot mijn geluk."

Francine (55)
personeelslid Le Rossignol

"Mijn familie, vrienden en mijn werk zorgen ervoor dat ik gelukkig ben."

Anne (42)
personeelslid Le Rossignol

Wist je dat? Dit maakt jullie écht gelukkig



"Door COVID besef ik des te meer hoe belangrijk mijn familie en vrienden zijn."

Assétou (42)
personeelslid Le Rossignol

"Ik voel me graag nuttig en breng ook graag tijd door met mijn familie en vrienden."

Floriane (25)
personeelslid Le Rossignol

"Mijn familie, vrienden, de zon en reizen maken me gelukkig."

Mélissa (29)
personeelslid Le Rossignol

"Een van mijn mooiste herinneringen was toen ik in 1963 mijn kinderwinkel opende in Oreye."

Odette (88)
bewoner Les Comtes de Méan

"Ik was zeer jong weduwe en mijn familie en vrienden waren er altijd voor mij."

Jeannine (92)
bewoner Les Comtes de Méan

"Ik ben dankbaar dat ik de kans had om 70 jaar van mijn leven te delen met mijn echtgenote."

Roger (95)
bewoner Les Comtes de Méan

"Mijn mooiste herinneringen zijn aan Brazilië, waar ik nog gewoond heb. Mijn kinderen zijn er ook geboren. We hadden er veel vrienden die net als familie waren."

Anne (87)
bewoner Les Comtes de Méan

"Ik ben gelukkig dat ik elke ochtend de krant Le Soir kan lezen. Ik heb mezelf Frans leren lezen met de krant van mijn vader, want ik ben naar een Nederlandstalige school geweest."

Josette (91)
bewoner Les Comtes de Méan

"De herinnering aan mijn moeder maakt me gelukkig. Het was een vrouw die veel praatte!"

Félicie (94)
bewoner Les Comtes de Méan

"Ik word vrolijk als ik naar muziek kan luisteren! Vroeger ging ik ook graag gaan dansen."

Louise (87)
bewoner Les Comtes de Méan

"De natuur is mijn grootste bron van geluk: de bloemen, bomen en planten, dieren, … We hadden thuis ook een grote tuin waar ik veel tijd heb doorgebracht."

Jeanne (90)
bewoner Les Comtes de Méan

Wist je dat? Dit maakt jullie écht gelukkig

"Als ik mijn kinderen zie, ben ik gelukkig."

Josiane (77)
bewoner Les Comtes de Méan

"Mijn werk maakt me gelukkig, want er is een goeie sfeer tussen de collega's."

Gilles (27)
verpleger bij Les Comtes de Méan

"Het geeft mij een goed gevoel dat ik kan bijdragen aan het fysieke en mentale welzijn van de bewoners."

Edie (36)
verzorgende bij Les Comtes de Méan

"De bewoners maken me gelukkig. Ik hou ervan om met hen te praten en te lachen."

Micheline (40)
schoonmaakster bij Les Comtes de Méan

"Zonnige dagen maken me gelukkig. Ik kijk er ook naar uit om weer naar een concert te kunnen gaan."

Benoit (51)
onderhoudsmedewerker bij Les Comtes de Méan

"Ik ben gelukkig als ik in goed gezelschap ben. Ik hou ook van boswandelingen."

Patrick (46)
onderhoudsmedewerker bij Les Comtes de Méan

"Als mijn familie en vrienden gelukkig zijn, ben ik ook gelukkig."

Laura (32)
administratief en sociaal manager bij Les Comtes de Méan

"Van een koffie drinken met de andere bewoners kan ik oprecht genieten."

Marie-Louise (97)
bewoner Home Scheut

"Bezoek krijgen van mijn 3 kinderen maakt mij gelukkig. Mijn mooiste herinnering is mijn huwelijk in 1995 en de huwelijksreis naar Thailand."

Jacques (66)
Home Scheut

"Ik leef voor mijn 3 kleinkinderen. Mijn huwelijk is sowieso mijn mooiste herinnering, alle genodigden waren blij voor ons."

Philomène (85)
bewoner Home Scheut

"Mijn zoon Michel maakt me gelukkig. Hij brengt vaak koekjes en chocolade mee. Ik heb de mooiste herinneringen aan de periode toen ik 20 was. Ik was toen barman in een groot hotel in Brussel en iedereen vond me knap."

Pietro (82)
bewoner Home Scheut

"De kinderen maken mij gelukkig!"

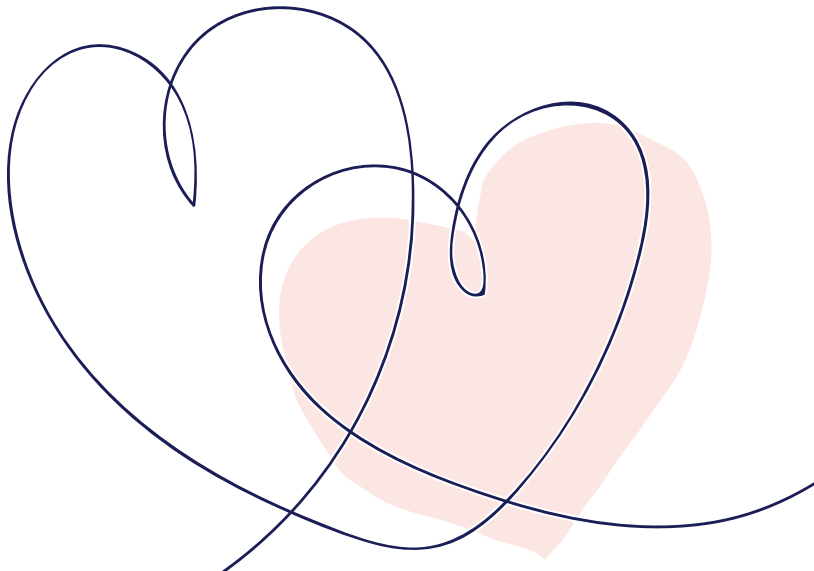
Mitje (89)
bewoner Zonnesteen

"Mijn kleinzoon zorgt voor geluk in mijn leven."

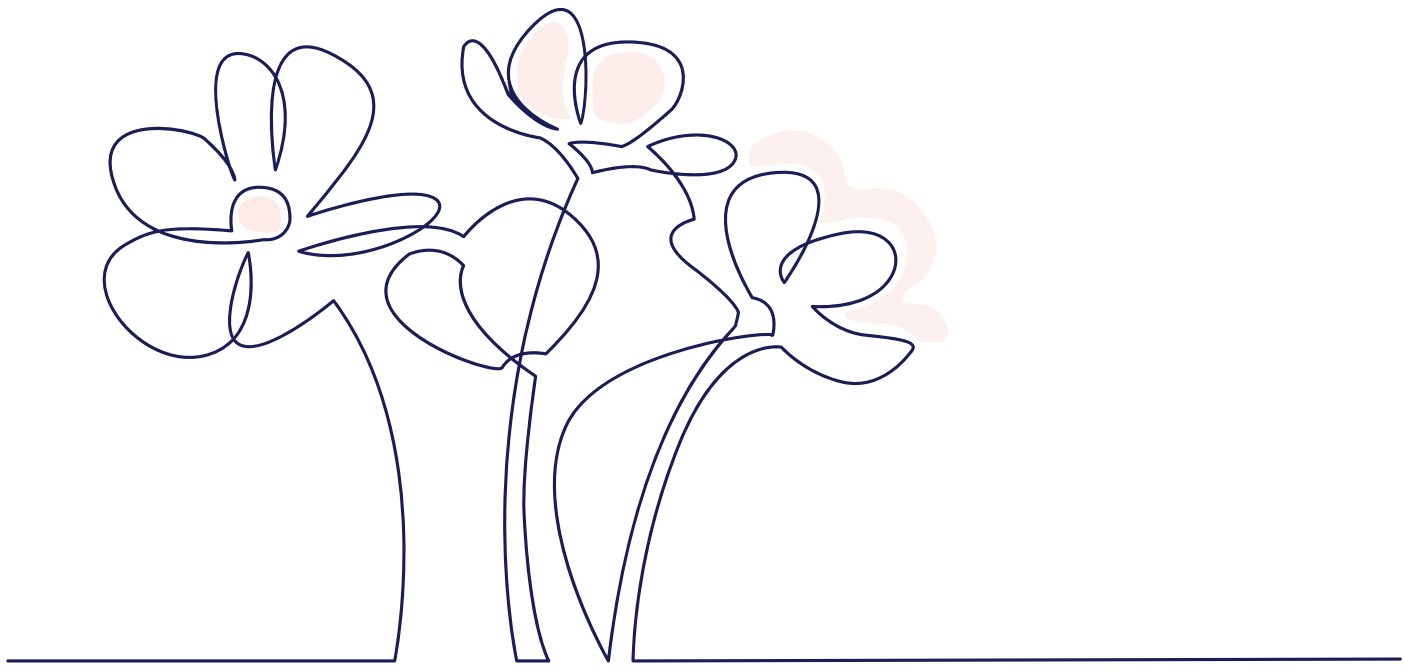
José (88)
bewoner Zonnesteen

"Mijn man en zoon maakten mij heel gelukkig."

Yvonne (90)
bewoner Zonnesteen



Wist je dat? Dit maakt jullie écht gelukkig



“Ik was heel gelukkig toen ik tijdens de oorlog terugkeerde van Engeland en Brussel bereikte. We kregen 6 dagen om te doen wat we wilden. Ik heb die 6 dagen thuis doorgebracht.”

Edmond (97)
bewoner Zonnesteen

“De tijd dat de kinderen klein waren vond ik een mooie periode.”

Wiske (85)
bewoner Zonnesteen

“Ik ging heel graag naar de zee met mijn mama.”

Bertje (85)
bewoner Zonnesteen

“Als kind wandelde ik vaak onder de sterrenhemel met mijn moeder door het veld naar m’n grootouders. Daar denk ik nog vaak aan.”

Simonne (96)
bewoner Zonnesteen

“Ik heb mooie herinneringen aan de periode dat ik verkering had met mijn man. Dat mocht niet van mijn moeder, dus spraken we stiekem af op de kermis.”

Mimi (92)
bewoner Zonnesteen

“Mijn dieren maakten mij gelukkig. Ik had 5 Afghaanse windhonden en 1 Berner sennenhond.”

Marion (78)
bewoner Zonnesteen

“Ik ben gelukkig als de kinderen gelukkig zijn. Ik ben eigenlijk altijd content geweest. Ik heb veel fijne herinneringen.”

Wiske (97)
bewoner Zonnesteen

“Ik vond het zalig om verliefd te zijn!”

Gerarda (90)
bewoner Zonnesteen

“Ik word gelukkig van mijn man, mijn dochter, de zon, … Ik ben snel gelukkig!”

Vanessa
personeelslid Zonnesteen

“Als ik zie dat onze bewoners goede zorgen krijgen, maakt mij dat gelukkig. Ook mijn hondje zorgt voor geluk in mijn leven.”

Virginie
personeelslid Zonnesteen

“Ik voel mij het gelukkigst als ik op motorweekend kan gaan met mijn kameraden.”

Jo
personeelslid Zonnesteen

“Als kind was ik het gelukkigst op de dag van mijn plechtige communie. En als volwassene waren mijn gelukkigste momenten mijn huwelijk, het krijgen van mijn diploma en de geboorte van m’n kinderen.”

Elza
bewoner Zonnesteen

Kan eten ons gelukkig(er) maken?

Wat is de invloed van eten op ons geluksgevoel? We stelden de vraag aan Claudia Verhulst, diëtiste bij woonzorgcentrum Aquamarijn.

Wie chocolade eet, voelt zich achteraf vaak beter. Kan eten ons écht gelukkiger maken?

“Dat klopt zeker. Wat we eten heeft wel degelijk een invloed op hoe we ons voelen. Er zijn bepaalde stoffen in onze hersenen die verantwoordelijk zijn voor ons geluksgevoel. Sommige voedingsmiddelen, zoals chocolade, zorgen voor een stijging van het gelukshormoon serotonine. Al zou ik in plaats van chocolade eerder voorstellen om voor een gezonder alternatief met trage suikers te kiezen, zoals een banaan.”

Wat kunnen we nog allemaal eten om ons beter te voelen?

“Als je dierlijke producten eet, zoals vis, vlees, eieren, kaas en andere melkproducten, dan stijgt de stof dopamine in je hersenen. Hierdoor zal je meer geluk en plezier ervaren. Of voor vegetariërs: avocado, noten, zaden en peulvruchten. Om het gelukshormoon serotonine te laten stijgen kan je complexe koolhydraten eten, zoals volkoren graanproducten, bruine rijst, zonnebloempitten, pompoen- en sesamzaadjes en bananen.

Maar eigenlijk is het vooral belangrijk om zo gevarieerd mogelijk te eten. Als je van alles wat eet, zul je je het gelukkigst voelen. Vermijd je echter een bepaalde voedingsgroep, bijvoorbeeld omdat je het omwille van ouderdomsklachten niet meer kunt eten, dan ontstaat er een onevenwicht in bepaalde voedingsstoffen, hormonen, vitaminen en mineralen. Hierdoor kan je je minder goed in je vel voelen. Als dit lang duurt, kan je je zelfs neerslachtig of depressief beginnen voelen. Naast een goede voeding is voldoende beweging en een goed sociaal netwerk uiteraard ook belangrijk om je gelukkig te voelen.”





Hoe zorgen jullie er bij Aquamarijn voor dat de bewoners van alle voedingsgroepen voldoende binnenkrijgen?

“Wij bieden een zo gevarieerd mogelijk menu aan. Voor de broodmaaltijden voorzien we aan tafel een rollend buffet, zodat bewoners een ruim aanbod hebben. Elke dag is er kaas, yoghurt, platte kaas, twee soorten vleesbeleg, en natuurlijk confituur, choco, perensiroop, … Er is ook altijd fruit aanwezig. We vragen effectief ’s ochtends en ’s avonds aan de bewoners of ze een stuk fruit willen. De fruitmand blijft ook de hele dag staan zodat wie daar zin in heeft een extra stuk fruit kan eten.

Op bepaalde dagen serveren we ook spek en eitjes. Naast dit aanbod zijn er op zaterdag dan pistolets en/of sandwiches en op zondag koffiekoeken. We proberen zoveel mogelijk variatie aan te bieden. Ook qua warme maaltijden trouwens. De kok stelt het menu samen aan de hand van seizoensgroenten en met zoveel mogelijk gevarieerde producten. Het is ook een feit dat mensen op oudere leeftijd vaak minder smaak hebben. Daarom zorgt onze kok ervoor dat het eten goed gekruid is.”

Hoe houden jullie rekening met bepaalde eetmoeilijkheden, zoals slikstoornissen en mond- of tandproblemen?

“We zorgen onder andere voor zachte vleessoorten, zodat ook mensen met bepaalde moeilijkheden gemakkelijk en smakelijk kunnen eten. Of we geven vis, dat is van nature al wat zachter. Voor mensen met echte slikproblemen passen we het eten nog verder aan. Zij kunnen gemalen of zelfs gemixte voeding krijgen. Gemalen voeding heeft nog iets van structuur, gemixte voeding niet. Wat nodig is, bekijken we individueel per bewoner. De logopedist komt hier ook soms aan te pas. Daarnaast zijn er natuurlijk verschillende dieetbehoeften om rekening mee te houden: diabetes,

coeliakie, of een maagdarmsparend, vetarm of zoutarm dieet. We bevragen dat allemaal bij de opname en geven die info dan door aan de keuken zodat zij op de hoogte zijn."

Oudere mensen hebben ook een verhoogd risico op ondervoeding. Hoe komt dit?

"Ondervoeding kan veroorzaakt worden door diverse factoren. Omwille van ziekte, een ontsteking, of het gebruik van medicatie die inwerkt op de eetlust. Ook eenzaamheid speelt een rol, zo moesten sommige bewoners een bepaalde tijd alleen op de kamer eten door coronabesmettingen op hun afdeling. Dat zorgde bij sommigen voor minder eetlust. Vandaar dat onze visie 'samen eten' aan tafel in de eetruimte een prioriteit is."

Welke invloed heeft samen eten op ons geluksgevoel?

"Zien eten, doet eten, zeggen ze vaak, en daar zit echt wel waarheid in. Je kan tijdens het eten bovendien praten met de andere bewoners en je voelt je omringd. Dat heeft dan weer een positief effect op hoe je je voelt. Bovendien hechten wij veel belang aan gezelligheid en een aangename sfeer tijdens de maaltijd."

Hoe zorg jij er als diëtiste voor dat elke bewoner van Aquamarijn goed en voldoende eet?

"Ik ga af en toe langs bij bewoners als er bepaalde problemen zijn rond eten. Al is het eigenlijk de verantwoordelijkheid van elke zorgverlener binnen het woonzorgcentrum om daar oog voor te hebben. Een goede samenwerking tussen alle collega's is dan ook onmisbaar om een evenwichtig voedingsbeleid te handhaven. Tijdens de Week van de diëtist van 15 maart tot 21 maart gaan we daar ook hard op inzetten. Zowel naar de collega's als naar de bewoners toe. We willen tijdens die week de bewoners ook duidelijk maken wat de invloed van het ouder worden is op eetlust. En vooral: waarom gevarieerd en gezond eten zo belangrijk is."



Gelukkige medewerkers zorgen voor gelukkige bewoners

Hoe maken we van onze woonzorgcentra een aangename werkplek voor de medewerkers?

Elke dag zetten de medewerkers van al onze woonzorgcentra zich in voor de bewoners. Gelukkige medewerkers zorgen voor gelukkige bewoners. Daarom neemt Anima diverse initiatieven om ervoor te zorgen dat alle collega's zich goed in hun vel voelen.

Anima wil graag een **'Great Place to Work'**, ofwel: een fantastische werkplek, worden. Je krijgt dat label als je kunt aantonen dat je organisatie of bedrijf ook écht een goede werkplek is. De eerste stap? Een medewerkersenquête houden. Zo willen we te weten komen wat de medewerkers belangrijk vinden. In februari 2020 konden alle medewerkers van Anima voor het eerst zo'n enquête invullen. In oktober 2021 is het tijd voor de volgende bevraging.

WAT VINDEN DE MEDEWERKERS VAN ANIMA BELANGRIJK?

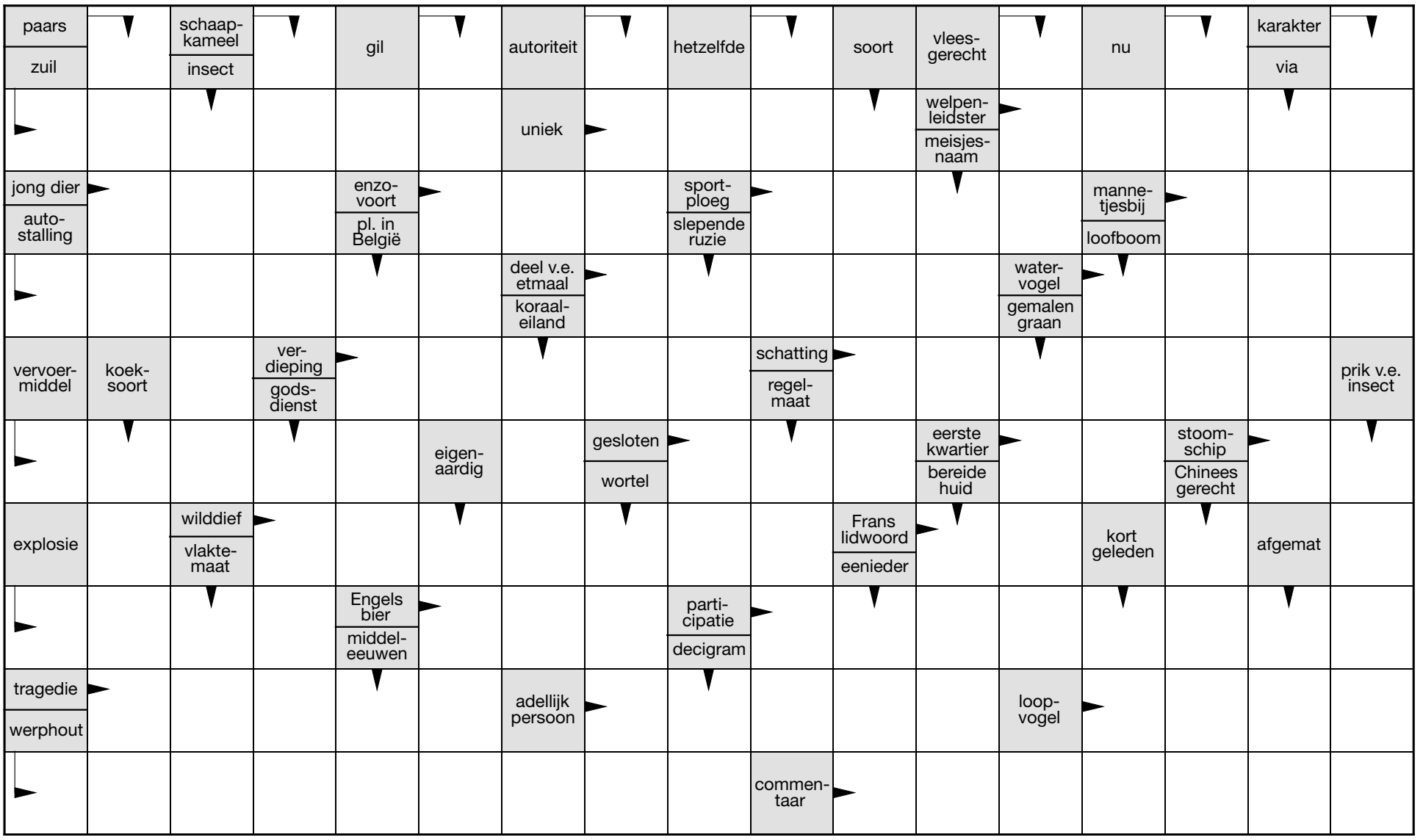
Hoe maak je dat iedereen zijn of haar job graag doet en dat ook uitstraalt? Dat kan je alleen bekomen als mensen goed in hun vel zitten, graag naar hun werk komen, trots zijn op hun job, graag met hun collega's werken en een leidinggevende hebben die ze 100% vertrouwen. Dat is de basis van alles.

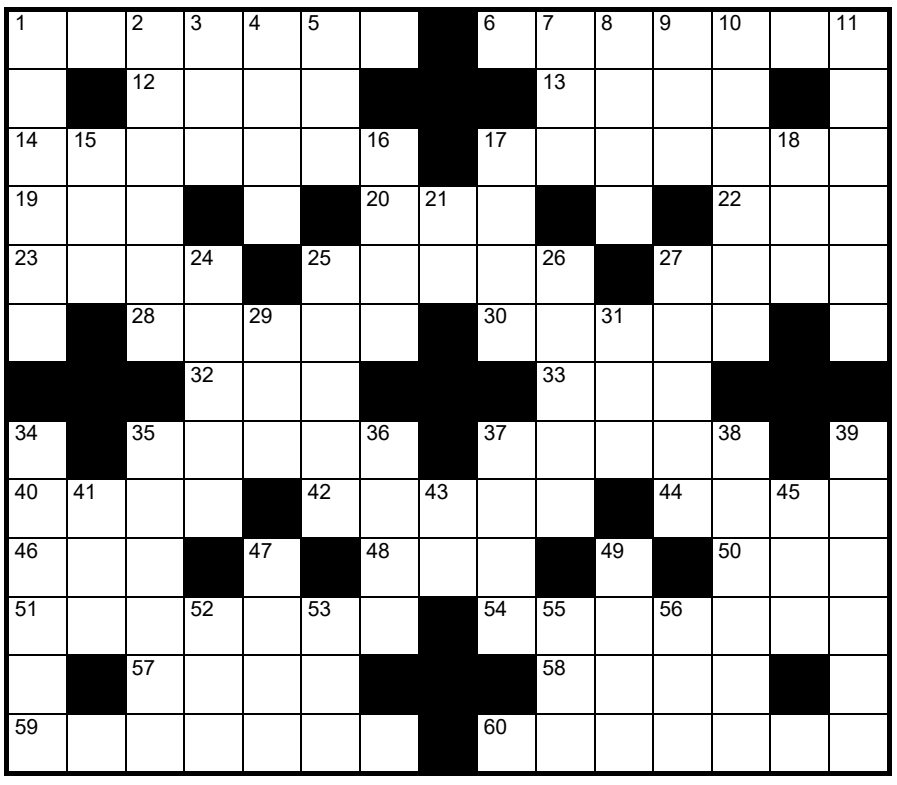
We hebben de resultaten van de enquête grondig geanalyseerd en er ook concrete acties aan gekoppeld. Er staan zo een 60-tal acties op de planning over alle woonzorgcentra heen. De meeste huizen organiseren acties rond de pijlers respect en kameraadschap. Denk bijvoorbeeld aan het creëren van een familie- en teamgevoel op het werk. Of het betrekken van medewerkers bij beslissingen. Door corona heeft alles tijdelijk wat stilgelegen, maar nu willen we weer in actie schieten. In de volgende bewonerskranten zullen we zeker nog concrete acties in de kijker zetten!

WAAROM IS HET GELUK VAN DE MEDEWERKERS ZO BELANGRIJK?

In de woonzorgcentra van Anima werken we met en voor mensen. Enkel als de medewerkers gelukkig zijn, zullen ook de bewoners zich gelukkig voelen. En dat is uiteindelijk onze missie, daar doen we het allemaal voor. Door corona beseffen we bovendien des te meer hoe belangrijk het is om je goed te voelen.

Puzzelpagina





Breng letters uit de puzzel over naar de hokjes met het corresponderende nummer.

Horizontaal: 1 natuuronderzoeker **6** luchtpijpje **12** Germaans teken **13** tijdvak **14** beroep **17** vogelverblijf **19** dik en zwaar **20** vliegende schotel **22** houten wig **23** cirkelvormig rif **25** boze geest **27** beginstreep **28** prikkende plant **30** navigatiemiddel **32** pluspunt **33** golfterm **35** spijkerbroek **37** hevige emotie **40** wisselborgtocht **42** precies **44** veevoedsel **46** zelfkant **48** wees gegroet **50** vreemde munt **51** waterdeeltje **54** pl. in Iran **57** palm **58** huidverdikking **59** land in Afrika **60** druk.

Verticaal: 1 bakmengsel **2** staat in Amerika **3** windvrij **4** onvoltooid **5** ijzerhoudende grond **7** nieuw (in samenst.) **8** gekheid **9** verenwissel **10** teler **11** lacune **15** voorzetsel **16** tweegevecht **17** pro **18** soort hert **21** frequentiemodulatie **24** eetgerei **25** Europese taal **26** deel v.e. etmaal **27** wedstrijd **29** boomloze zone **31** tweetal **34** tweezitsfiets **35** katachtig roofdier **36** deel v.e. boerderij **37** waterdruppeltje **38** verhoogde lichaamstemperatuur **39** rangtelwoord **41** op grote afstand **43** in voce **45** bid (Latijn) **47** onderhuids vet **49** geurige drank **52** niet tegen **53** akker **55** voordat **56** loofboom.

Oplossingen

