

Siège social

GREZ-DOICEAU 010 816 846

Antennes :

ARLON : 063 44 46 79

BRUXELLES : 02 465 66 20

CHARLEROI : 071 21 68 28

LIEGE : 04 257 65 56

MONS : 065 88 51 24

NAMUR : 081 22 47 59

NIVELLES : 0473/ 540.133

OTTIGNIES : 010 40 24 42

WAVRE : 010/22.29.34

E-Mail : g.e.h@scarlet.be

Internet: www.geh-asbl.be

Cotisation annuelle: 20 euros au compte
BE48 1149 0592 1427 du GEH.

Tout don de 40 euros ou plus donne droit à
une attestation pour exonération fiscale.

*Notre action est bénévole et ne bénéficie
d'aucune aide officielle.. Merci de nous
apporter la vôtre, ne fût-ce qu'en par-
lant de nous autour de vous*

Objectifs de l'asbl G.E.H.

*-Briser le désarroi et le sentiment d'iso-
lement de l'hémiplégique et de son en-
tourage en créant un sentiment de soli-
darité.*

*-Être un soutien psychologique et émo-
tionnel.*

*-Assurer une meilleure connaissance de
l'hémiplégie dans le grand public et
auprès des professionnels de la santé*

*-Donner tous types d'informations
pouvant contribuer à un meilleur vécu
de l'hémiplégique et à son intégration
dans la société.*

*-Promouvoir son droit à la différence et
à son confort.*

Editeur responsable :Thierry CARIERE
Rue de l'Eglise St-Pierre, 27
1390 GREZ-DOICEAU



Éditorial,

"Tenir le cap".

Attention : Même si cet éditorial a été
écrit avant le confinement, son ob-
jet demeure d'autant plus d'actualité.

A la lecture de mon précédent
éditorial, certains ont été interpe-
lés, sinon plus, par le ton quelque
peu défaitiste voire teinté de pes-
simisme qui en émanait. Pessi-
misme qui n'avait à leurs yeux
pas lieu d'être pointé ni de la
sorte ni à cet endroit comme s'il
eut été plus seyant de cacher une
évidence pourtant bien réelle.

Fort heureusement, tous les
autres ont, eux, plutôt préféré le
prendre comme une main tendue
et une incitation à renouveler leur
confiance.

Nous préférons de loin adhérer à
cette deuxième attitude, d'autant
plus confortés que nous avons été
par l'afflux spontané de cotisa-
tions de bon nombre de ceux-là
même qui se sont rués sur leur
virement "papier" ou "Online"
afin de renouveler leur adhésion à
nos valeurs, à nos efforts. Merci à
eux tous !

Ainsi comment ne pas mettre
aussi en évidence la réponse posi-
tive de deux des nôtres (Patricia
et Gérald).

Eux qui ont accepté de mettre la
main à la pâte sur le plan rédac-
tionnel en se transformant et se
découvrant à leur tour
"journaliste d'un jour" pour

relater à leur façon ce qui s'est pas-
sé lors d'une de nos précédentes
réunions-rencontres.

A lire plus avant dans votre présent
Hémi-Lien. Il y en a même qui di-
sent ... qu'ils y auraient pris goût.
Joint à l'afflux de cotisations dé-
barquées sur notre compte, ce sont
autant de gestes de cette confiance
renouvelée où puiser l'énergie et
l'envie d'encore et toujours "**tenir
le cap**".

Puisse la lecture qui suit du rapport
d'activités 2019, mettre en lumière
ce que veut dire et en quoi consiste
ce "**cap**" à maintenir.

En ce début de nouvel exercice,
c'est le vœux et l'espoir que nous
émettons de pouvoir encore et tou-
jours compter sur vous à nos côtés.

Thierry Carière (Président)

SOMMAIRE :

p.1: Editorial

p.2-3: Rapport d'activités

p.4-5: Achat d'un nouveau
véhicule

p.5-6: Il était une fois le 30
janvier 2020.

p.6-7: La chronique de Myriam
Tonus. Un écrin dédié aux « Arts
situés »

p.8-9-10 : Jamais comme avant
p10-11: Kit d'accessibilité. Petit
matériel d'aide AVIQ (500 €)

P11: Liste des localités où
habitent les membres

p12: Réanimation cardio-
pulmonaire. Bons moments.

p13: Organigramme

p.14: Quelques sponsors

Rapport d'activités de l'année 2019.

Préambule : Si l'on a coutume de dire que "**La vie n'est pas un long fleuve tranquille**", on peut sans risquer de se tromper en dire de même de la vie associative. **La nouvelle Loi sur les ASBL** (Code des sociétés et des associations) venant apporter force à ce constat.

Sous prétexte de toilettage dans le secteur, intention louable à première vue, cela apparaît souvent pour les associations telle que la nôtre comme tracasseries inutiles dès lors que nous pouvons nous demander si une "**gestion en bon père de famille**" a encore voie au chapitre. C'est comme si le législateur n'avait pour but inavoué que celui de voir disparaître les associations basées essentiellement sur le **bénévolat** avec pour seule ressource uniquement les gestes de solidarité de sympathisants se vouant parfois en généreux donateurs. Avoir pu en **2019 surfer une fois encore sur la vague de leur solidarité**, nous a fait prendre conscience de notre chance. L'occasion pour nous, d'entame de propos, de les remercier chaleureusement.

Nous ne sommes qu'au début de ces "mises en conformité", et nous demandons s'il est encore possible de "**faire simple**" alors que pourtant tellement de temps y est déjà consacré.

Chaque année nous n'avons de cesse de répéter que le monde associatif repose trop souvent sur des fondations fragiles comme "**bâties sur du sable**". Ceci en raison de la nature peu assurée de ses structures quand elles ne sont pas tout simplement "éphémères".

En effet, cette année encore, d'avoir été confrontés aux problèmes de santé de certains de nos membres actifs en a été l'illustration, dure réalité dont nous avons dû tenir compte, soulignant volontiers les efforts néanmoins consentis par ceux qui en étaient frappés.

L'essentiel des tâches habituellement prises en charge par certains d'entre eux ont quand même pu contribuer à faire "**tourner la boutique**" préservant en particulier celles qui nous permettent d'une part de maintenir la **proximité avec nos troupes** tout autant d'autre part que d'assurer notre **visibilité à l'extérieur**.

L'année 2019 A donc vu à notre menu la quinzaine de RDV fixés à nos membres :

En termes de réunions à thèmes dont :

Février : L'Assemblée Générale (Présentation des COMPTES 2018)

Mars : fabrication maison de produits ménagers écologiques et sensibilisation pour l'environnement (Par une nutritionniste : **Isabelle Van Lerberghe**)

Mai : L'adaptation de véhicules pour PMR (par TCI : **Frédéric Zeidler**)

Juin Fête de la Musique

Octobre : Les 1ers gestes de secourisme à la portée de PMR (Handicycling "Promotion : Formateur, PMR lui-même - **Xavier Simons**)

En termes d'activités extérieures

Janvier : visite guidée du **nouveau Musée L à LLN**
Excursion au **Domaine d'Huizingen** le 27 mai (repas sur place)

Barbecue de l'été le 8 juillet à Gembloux

Musée Hergé le 3 octobre (repas sur place au "**Petit Vingtième**").

Le Dîner annuel le 17 novembre à Gembloux

Décembre : **Goûter de Noël**

Pour assurer le **bon fonctionnement du GEH et tenir le cap fixé**, rappelons les tâches et rôles pris en charge par nos antennes les plus actives et pour certaines desquelles nous nous plaisons à souligner la **ponctualité et la rapidité d'action** :

Antenne de Liège : Ivette Jacob, (membre du CA soutenue par Jean Hermans) – 1er pôle rédactionnel

- Rédaction 1x/mois du **Petit Héli-Lien**, au terme de ses nombreuses lectures et recherches

- Rédaction textes pour l'Héli-Lien

- Renseignements excursions et législation

Antenne d'Arlon : Jean-Paul Dumoulin (membre du CA) – 2ème pôle rédactionnel

- Rédaction de **notre périodique « l'Héli-Lien**", après, collecte d'articles auprès de nos

- Chroniqueurs et/ou journalistes d'un jour et de multiples recherches afin de l'alimenter.

- Entretien et mise à jour régulière de notre internet **www.geh-asbl.be**

- Conseils et formations en informatique auprès de nos membres. Dépannage à distance des PC.

Antenne de Namur : Martine Belin et Jean-Claude Alsteen (2 membres du CA)

Présence au CA

- Envoi de cartes anniversaires par voie postale (Jean-Claude et Marie-Jeanne)

- Représentation du GEH aux réunions de la LUSS et du CAN (Collectif Accessibilité Namur) (Jean-Claude).

Antenne de Charleroi : Mireille Croes (vice-présidente)

- Gestion et mise à jour de notre banque de données de nos milliers de récoltants « bouchons » et des Remerciements ou relance.

- Préparation des réunions-rencontres mensuelles (Contacts avec l'abbaye de Clerlande pour la Réservation de salle)

- Rédaction des rapports des réunions de concertation.

- Diverses tâches administratives en lien avec le siège. Exemple : préparation du rapport d'activités annuel ; relevé des présences aux réunions pour location de salle.

- Présentation et sensibilisation des élèves et des professeurs à la campagne de collecte bouchons du GEH à l'Institut Ste Marie à Rêves. (Avec le Président)

Antenne de Berchem St Agathe : France Lison (Membre effectif) et Christian Patte

Pression sur les pouvoirs publics avec l'aide de la presse locale.

Sur BXL Mention spéciale à **Patrick Stroobants** qui nous représente au CAWAB mais aussi auprès d'ABTERNA. Les infos du CAWAB sont transmises aux membres par voie électronique chaque fois qu'elles nous parviennent.

Antenne de Wavre : Martine Schenus et Désiré Glibert (membres effectifs)

- Pôle de "dispatching" (diffusion et expédition) de nos publications "papier" que sont : notre mensuel

"Le Petit Héli-Lien " et périodique **« L'Héli-Lien »** (Martine)

- Participation aux réunions de la CCPH de Wavre. (Sabine Toussaint)

Antenne d'Ottignies : Isabel Cevada (membre du CA) - Secrétariat et Trésorerie

- Gestion et mise à jour de notre fichier "Membres" : nouvelles inscriptions, encodage des cotisations.

- Mise à jour de notre fichier "Anniversaires"

- Rédaction et expédition des factures sortantes vers nos sponsors et destinataire "bouchons"

- Aide à l'expédition de nos publications périodiques par l'impression des timbres-poste et étiquettes nominatives membres.

- Prise des inscriptions et organisation des diverses activités (voyages, dîner annuel, etc...)

- Bilan chiffré de chaque activité de rassemblement

- Tâches administratives :

Comptabilité journalière, encodage des extraits **ENTREES** et **SORTIES** avec contrôle automatique

Préparation et rédaction des **comptes et bilan annuels** en concertation avec le Président.

Envoi des attestations donateurs au SPF Finances par Belco-Tax et la déclaration d'impôts par Biztax

Courriers et démarches vers Autorités et institutionnels ... Ex : Démarches en vue d'obtention des subsides communaux.

Participation active aux réunions de la CCPH de

Wavre (4X/an) et de celle d'Ottignies.

Le siège de Grez-Doiceau : Thierry Carrière (Présidence)

- Relations publiques : suivi des démarches et contacts avec autorités locales et régionales, institutions, milieu associatif ...

- Comptabilité : vérifications et paiement des factures entrantes. Contacts avec la banque.

- Rédaction et expédition des factures sortantes vers nos Sponsors.

- Contrôle des comptes et bilan annuels

- Rédactions de l'éditorial pour **"l'Héli-Lien"** et recherche d'articles.

- Contacts avec les firmes pour obtenir leur soutien financier (Merz, , TCI, G-Medi, L'Espace Intemporel, restaurants, Beobank ...)

- L'envoi quotidien à notre centaine de membres « branchés » Internet, de toutes les informations (techniques, pratiques ou/et humoristiques) reçues sur l'adresse générale du GEH afin de briser l'isolement de certains, laissés à l'écart par la force des choses (distance, manque de moyen de locomotion, santé délicate), bloqués chez eux sans opportunité réelle de nous rejoindre.

- Participation active aux réunions de la CCPH de Wavre (4X/an)

- Présentation et sensibilisation des élèves et des professeurs à la campagne de collecte bouchons du GEH à l'Institut Ste Marie à Rêves.

La plupart de nos Antennes ont également pris à cœur de participer, selon leur disponibilité, à notre récolte bouchons plastiques. Soit récolte annuelle substantielle pour un total à ce jour de **>175 tonnes (>1.070 M3)** depuis 2007. Notons-y en particulier :

- Banque de données "récolteurs" (Antenne Charleroi)

- Acheminement des sacs récoltés vers notre remorque stationnée au CNWL à Ottignies (Toutes antennes confondues)

- Gestion de notre centre de tri à Ottignies par notre équipe de bénévoles, efficaces et organisés (**Chantal, Lorette, Daniel, Claude ...**)

- Les démarches individuelles en vue de grossir notre population de récoltants.

Les montants ainsi obtenus de l'usine de destination au prorata des quantités livrées, accumulées par nos milliers de récoltants, joints à la générosité de nos sympathiques donateurs, nous ont grandement aidés dans la poursuite de notre mission

et ainsi réduit au maximum l'implication financière demandée à nos membres.

Conclusions

En 2019, L'esprit d'équipe était une fois de plus au RDV pour parvenir à honorer la quasi totalité des projets prévus. On en notera l'illustration à travers toutes les initiatives prises pour réunir, rassembler, fidéliser tel que ce fut tout particulièrement le cas lors de notre habituelle **quinzaine de nouveaux RDV** mis au menu festif de cette belle **vingt troisièmes années d'existence**.

Sans oublier d'évoquer la fréquentation exponentielle de notre site internet **www.geh-asbl.be** qui nous a vu atteindre les quelques **32.965 visiteurs** depuis 2007. L'adéquation et la communion de **tous et de chacun à " la Solidarité et l'Entraide"**, fondements de notre engagement, se sont donc à nouveau avérés présents au RDV.

Nos défis et projets habituels pour 2020

Après avoir marqué dignement ce **23 ème anniversaire au cours de l'année écoulée**, nous tenterons de rester fidèle à notre devise "**La solidarité vaut mieux que le désarroi**" maintenant fermement encore notre ligne de conduite en termes de :

Continuité (dans la proximité),

de **Fidélisation** (de nos membres à nos valeurs)

et d'**Action** (en terme de Démarches, de Publications et de Rencontres à travers notamment de la **quinzaine de RV** à nouveau proposés à nos membres, veillant ainsi à maintenir et renforcer ces acquis qui ont façonné ce beau palmarès.

Thierry Carrière (Président)

Concerne : l'achat d'un nouveau véhicule

Ces informations sont destinées à vous faciliter (?) la tâche dans ce qui se révèle souvent être un "**parcours du combattant**" où votre patience sera soyez-en assuré mise à l'épreuve. La chronologie de toutes ces étapes a donc toute son importance pour vous faire gagner (?) un temps précieux.

Après avoir choisi un véhicule et signé un Bon de commande

I. Au niveau de la TVA publié dans Héli-Lien n° 76

Documents à fournir lors de la première visite.

1. Photocopie de la carte d'identité
2. certificat d'invalidité original
3. bon de commande

Un **document n° 716** à compléter par la personne handicapée sera remis. Ce document comporte

quatre exemplaires.

Le premier exemplaire constitue le document d'accord préalable (ce document sera remis au garagiste après accord et signature de l'Inspecteur principal)

Le deuxième exemplaire est conservé par l'office

Les troisième et quatrième exemplaire contenant un cadre complémentaire au verso seront destinés à servir ultérieurement à l'introduction de la demande en restitution de la TVA (TVA acquittée au taux de 6%)

Documents à fournir lors de la deuxième visite.

1. **Formulaires 716** en double exemplaire remplis recto-verso

2. **facture acquittée** ou portant une mention de financement avec référence au document 716 délivré (date, numéro de référence de l'attestation n° 717 et la dénomination de l'office TVA (par exemple : document 716 n°1/07 délivré par l'Office TVA de Wavre en date du 01/01/2007))

3. photocopie du **certificat d'immatriculation** (document rose)

4. **document original de l'exemption de la taxe de circulation** à demander : Direction Régionale NAMUR, Services Taxes Spéciales (Exemptions), Rue des Bourgeois 7 bloc 60 à 5000 NAMUR Tél. : 081/247.662 ou 681.

5. **facture concernant la revente** éventuelle du véhicule précédent

6. restitution de **l'ancienne attestation n° 717**

Si le véhicule est mixte, remplir une attestation : « Je m'engage à ne jamais utiliser mon véhicule pour transporter des marchandises autres que mes bagages »

Précision : Lors de la 2ème visite : Si et seulement si vous tombez sur **quelqu'un de complaisant**, sympa (????) et désirant vraiment vous aider comme à Ottignies, ils peuvent envoyer eux-mêmes à la **RW** (Région Wallonne) votre demande **d'exonération de taxe de circulation** → **Gain de temps et de tracas**. Bravo à Mme Sterckval à Ottignies ! D'autant qu'elle vous envoie par mail copie de son mail y envoyé.

Après les démarches effectuées auprès de la TVA pour en obtenir le remboursement il nous faut à présent aborder l'aspect, tout aussi important pour votre portefeuille, celui des **remboursements que peut nous accorder l'AVIQ**

II. Au niveau de l'AVIQ : NB : 2 semaines de délai avant d'avoir une réponse !!

Vous devez :

Envoyer (Poste ou mail) une lettre personnelle (modèle à nous demander au besoin) de demande d'intervention **scannée et signée avec :**

Le bon de commande de votre véhicule

Le devis des transformations éventuelles sur votre véhicule (TCI ou autre)

Les 2 documents fournis par le bureau de TVA lors de votre 1ère visite) pour accord de TVA 6% à l'achat **et** pour la transformation dont question

Votre attestation générale d'handicap

Votre carte identité R/V

L'avis du CARA (VIAS désormais ou DAC en fédération Wallonie Bxl, un peu plus rapide et accessible)

Copie de votre permis de conduire mentionnant les codes mentionnés par **VIAS ou DAC** et sinon ... repasser au CARA (VIAS) ou DAC (plus rapide et ...wallon) avec un **dossier de 38 pages à remplir** et faire remplir par votre médecin traitant et peut-être l'un ou l'autre spécialiste demandé en sus.

Délivré par la DIV : Le certificat de 1^{ère} mise en circulation du nouveau véhicule qui aura été adapté (voir ci-après : paragraphe III).

**** Attention :** Concernant la **Boîte automatique**, il faut avoir introduit une demande préalable d'intervention à l'AVIQ avant d'acheter votre véhicule (notez cependant que Bon de commande = pas facture d'achat)

Renseignement pris auprès de l'Aviq, il ressort que si un tel accord a déjà été donné sur un précédent véhicule, cela pourrait être à nouveau de mise. Sauf si la trace de votre dossier a été supprimée car vieux de plus de 20 ans. Mieux vaut donc toujours leur fournir l'avis du CARA mentionnant cette obligation pour vous d'être équipé de boîte automatique (avec le(s) code(s) correspondant).

Important : Sur le Bon de commande du véhicule faire figurer le montant de la boîte automatique par rapport à la boîte manuelle. Au besoin, envoyer une copie du catalogue où figure Prix boîte automatique - prix boîte manuelle =€

Bon à savoir : de toute façon l'AVIQ n'octroie qu'un montant forfaitaire de **maximum 826€**

(+ TVA) Voir : **Code réglementaire wallon de l'action sociale et de la santé, relatif à l'aide individuelle à l'intégration page 10 et 11 sur 28 :**

https://www.aviq.be/handicap/vosbesoins/etre_autonome/aides-materielles.html

III. Au niveau de TCI ou autre :

Leur fournir le document original délivré par le bureau de TVA pour la TVA 6% sur les transformations propres à votre nouveau véhicule.

Vous **ne devrez plus passer au contrôle technique** où vous n'auriez payé **que 45€** puisque....

Désormais, sur le devis de transformation figurera toujours un montant de **320 € à votre charge** [= homologation envoyée au SPF Transport/DIV (?)]. Il s'agit donc d'un **nouveau certificat de conformité** que vous recevrez tenant compte de vos modifications et qui sera à envoyer à l'AVIQ : Cfr point 9.) ci-dessus et qui déterminera alors seulement le déclenchement du processus de remboursement pour ce poste.

Ce n'est pas tout puisqu'avec ce document d'homologation, vous devrez quand même vous rendre vous-même à la **DIV (avec votre contrat d'assurance)**.

Attention : ce même montant vous sera

(malheureusement pour vous) à nouveau facturé (à vos guêtres donc) lors de la revente finale de votre véhicule pour ce qui sera alors une **dés-homologation** (!). Et dire qu'on nous annonçait tout bonnement une "**simplification**". Non ? Comprenez qui pourra mais ...du moment que c'est pour remplir les caisses de l'état ... Merci les gars et Vive la Belgique !

IV. Assurance du véhicule : N'oublions pas non plus qu'il aura fallu régler cet aspect important sans lequel pas la peine de vous rendre à la **DIV**.

Qui parlait de véritable "**Parcours de combattant**" ?...

Encore faut-il que vous ayez conservé non seulement **toute votre tête** mais aussi toute votre **combativité** et surtout **beaucoup de patience sous le capot** pour tenir le coup car rien ne dit en effet que les services "dits" sociaux vous donneront toutes ces **bonnes et complètes indications**.

Que faire alors dans ce cas ? Vous adresser au **GEH ... sinon Bon courage !**

Thierry Carrière

Il était une fois le 30 janvier 2020.

Chers amis et amies, copains et copines, bref chers membres.

Lorsque vous lirez cet H.L, l'année 2020 sera déjà bien entamée et de l'eau aura coulé sous les ponts mais vous vous direz "qu'est-ce qu'elle veut tout d'un coup ? Que fit-elle dans notre magazine ?

Privilège de ce début d'année et de première réunion, figurez-vous que j'ai reçu une promotion, hé oui ! En ce mois de janvier on m'a demandé de faire le P.V. de la réunion du jour. Les rédacteurs habituels étaient-ils malades ou excusés ? je n'en ai aucune idée alors S.O.S. les rédacteurs en chef : soignez-vous, revenez bien vite ! Je ne tiens pas à prendre votre poste et, ce n'est pas tout, on m'a adjoint comme pigiste Gérald, aussi enthousiaste pour me soulager.... Je plonge donc :

Le jeudi 30 janvier avait lieu notre première réunion de l'année 2020, toujours à Clerlande.

Nouveauté pour nouveauté, il s'agissait d'une **R.R.** c'est-à-dire une **Réunion- Rencontre** (retenez bien !). Il s'agissait, c'est coup-ci, d'une réunion sans présentateur donc sans sujet précis. Retenez-le bien car une autre est programmée bientôt dans l'année. Quel intérêt me demanderez-vous ? Sinon celui de nous retrouver, pour discuter à bâtons rompus comme cela nous vient et nous plaît. Hé bien ...**cela fonctionne !** Calmez-vous, les gâteries pâtisseries et boissons font malgré tout partie de l'après-midi et les préposés au service sont eux aussi toujours bien actifs ! Alors qu'avons-nous fait ?

Date oblige, notre président nous a présentés ses

bons vœux et énuméré les membres nés en janvier. Et **Jean-Claude** était de retour Alors re-bienvenue à toi et sois bien prudent ! En revanche notre ami **Jean** s'est mis "aux abonnés absents" alors Jean, si tu lis ce texte ou si un de tes proches en prend connaissance, fais-nous un petit coucou, s'il te plaît.

Pour lancer les conversations et nous aider à prendre la parole, notre Président nous avait fait afficher à l'écran SVP, une liste de thèmes de discussions possibles. Ou bien nous demandions la parole ? Ou bien nous débattions par petits groupes ? Aucune obligation de prendre la parole, bien sûr même si pour certains ou certaines (eh oui.) ...faut pas les prier !

Personnellement, un sujet m'a vraiment touchée et émue. Vous êtes-vous déjà demandé ce qu'un aidant peut mettre en place lorsqu'il doit s'absenter pour "souffler" ? que ce soit pour raisons professionnelles ou "raisons médicales" ? Question posée d'emblée **par Marie-Jeanne** : Un membre a une intervention médicale à subir et se fait beaucoup de souci à l'idée de laisser son homme privé de ses soins et de son attention continuelle. Tout aussitôt, cela a permis à notre chère photographe, **Martine**, de nous livrer les difficultés qu'elle a rencontrées lors de leur déménagement et les solutions qu'elle a dû trouver. Sur qui peut-on se tourner ? Où pourrait-on nous accepter en court séjour ? Vaste débat je vous le dis.

Heureusement **Georges** a pu, à son tour nous donner des pistes trouvées et testées par lui-même lorsqu'il devait se séparer pour quelques instants ou périodes de Pierrette. Dans la foulée, mesdames, sachez que notre Président s'inquiète sur nos possibilités de prendre soin de notre corps, de nous maquiller à une main et, côté "machos" reprenant sans doute le dessus (LOL) : comment entretenez-vous votre intérieur ? votre jardin ? Et voilà ensuite notre ami, **Patrick**, assis près de moi, qui se demande, lui, comment dépendre ses rideaux ? Les laver et les rependre correctement. A quoi je me suis permise de le rassurer : on ne fait pas quand même pas cela régulièrement ! Alors sachez qu'il se débrouillera pour le tester une fois avant peut-être tout compte fait de ...supprimera ses rideaux ! Non, je ne connais pas son adresse et nous ne pourrions donc aller l'épier ni nous faire inviter ...à moins d'apporter le repas !

En finale de ces agapes originales, l'ami **Georges**, accompagné cette fois de ses guitares, nous a animés une petite pause musicale bien sympa avant que nous ne clôturions ces échanges impromptus dans l'ambiance si caractéristique des **228 "rencontres GEHiennes"** précédentes, nous promettant de faire l'impossible pour être à nouveau de la partie dès la fois prochaine.

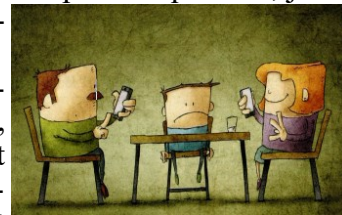
Patricia Heinz (avec le concours et l'inspiration de Gérald)

LA CHRONIQUE DE MYRIAM TONUS

Etes-vous nomophobe ?

Jusqu'il y a peu, si l'on m'avait posé la question, j'aurais répondu sans hésitation : non, au contraire !

Dans ma petite tête bibe-ronnée au latin et au grec, la nomophobie ne pouvait être - hypothèse non vérifiée mais qui me paraissait



logique - que la crainte irraisonnée des lois et des normes, *nomos* désignant ces repères bien utiles au fonctionnement serein d'une société.

Ne parle-t-on pas d'hétéronomie, d'autonomie, d'anomie ? Au temps pour moi ! La nomophobie, déclaré "mot de l'année 2018" par le très sérieux Cambridge Dictionary, n'a strictement rien à voir avec les règles, règlements et autres réglementations. Il s'agit en réalité d'un mot-valise, sorte de "monstre" lexical fabriqué de toutes pièces en Grande-Bretagne à partir du mot grec "phobos" qui signifie "peur" (quand même !) ... et de l'anglais *no mobile-phone*, c'est-à-dire "pas de téléphone portable" (en abrégé, évidemment). *No Mo(bile) phobia*, nomophobie, ou la peur d'être privé de son smartphone... La créativité d'une langue est décidément imprévisible, sans limites et j'ai découvert, depuis, que ce mot figurait déjà dans l'édition 2017 du Petit Robert. Il semblerait que le syndrome se soit aggravé puisque la nomophobie est désormais considérée comme un trouble anxieux, avec symptômes et traitement ad hoc.

La nomophobie peut frapper à peu près toute personne : homme, femme, jeune, vieux (avec quand même une prévalence moindre chez ces derniers), de toutes convictions, origines sociales et ethniques. On peut rencontrer des nomophobes en tous lieux : en famille, au travail, dans les transports en communs, les espaces publics et mêmes les églises durant les offices. Pas difficile de les repérer : ils/elles consultent leur smartphone à intervalles réguliers et, surtout, rapprochés, comme si une nouvelle d'une importance capitale - naissance, embauche, tsunami - devait apparaître incessamment. Leur plus grande angoisse : que la batterie se décharge ou - pire ! - se rendre compte, arrivés au théâtre, qu'ils ont oublié leur appareil à la maison. Même si, en principe, les téléphones ne sont "rouverts qu'à la fin du spectacle", qui n'a jamais surpris l'éclat bref d'un écran qui s'allume, histoire de vérifier... on ne sait quoi. Juste qu'on n'est pas séparé de son cordon ombilical ? Certains nomophobes, d'ailleurs, finissent par s'interdire d'aller dans ces endroits où ils ne pourront être connectés.

En soi, ce comportement pourrait prêter à sourire et l'on pourrait se contenter de compatir au mal-être qu'engendre ce genre d'angoisse. Mais lorsqu'on se trouve à table en compagnie d'un(e) nomophobe, arrive que l'on ressente aussi une forme de malaise :

celui de se sentir transparent, inexistant. Pour en avoir la preuve, un test fort simple et d'une redoutable efficacité peut être fait (je l'ai expérimenté à plusieurs reprises) : posez d'abord la question : "Tu écoutes ce que je raconte ?" au nomophobe hypnotisé par son écran ; il vous répondra invariablement, sans lever les yeux : "oui, oui, bien sûr". A ce moment, sans changer de ton ni de débit (important !), commencez à réciter - au choix - le théorème de Pythagore, la recette du clafoutis aux cerises, les paroles d'Amsterdam de Brel ou tout autre sujet qui vous viendra à l'esprit. Constatant que cela ne provoque aucune modification chez le nomophobe, arrêtez-vous et demandez-lui : "Qu'en penses-tu ?". Et là, c'est le moment de vérité : ou bien le nomophobe reconnaît "avoir été un peu distrait", auquel cas la relation a quelque chance de se renouer ; ou bien - cela arrive - il opine du chef en disant "Je crois que tu as raison" et alors, la suite des événements et de votre relation dépendra de votre tempérament et de votre degré de bienveillance ; cela peut aller de l'explosion rageuse au franc fou-rire.

Plus ennuyeux : on a constaté que davantage de jeunes enfants se perdaient dans les halls de gare, d'aéroport ou sur la plage. L'être humain ne possédant pas la vision panoramique qui est celle de la mouche, ses rejetons, toujours fûtés, ont tôt fait de profiter de la consultation du smartphone pour s'éloigner, le temps que leur parent nomophobe cède à son addiction. Et l'on dira encore que ce ti oublie est propre à l'âge tendre ! Reste qu'il est bien utile - certains mouvements de jeunesse s'y emploient - de prévenir la nomophobie chez les enfants et les ados. Ce qui implique, évidemment, que les adultes soient conscients de leurs propres comportements et, préféablement, décident de rompre avec cette dépendance à la technologie. En attendant, on peut, comme dans certaines familles, disposer sur la table du repas une corbeille où chacun dépose son téléphone où placer à la porte de l'église paroissiale une affiche comme celle qu'un pétillant curé composa :

"Vous pouvez rencontrer Dieu ici. Mais soyez sûr qu'il ne vous appellera pas sur votre téléphone".

Un écrin dédié aux « Arts situés »

Un musée unique au monde ouvrira en 2020, à Liège.

Il se consacrera aux œuvres produites par des handicapés mentaux.

Benjamin HERMANN

C'est un musée d'un genre particulier qui sera inauguré en mars 2020 à Liège. Il sera consacré aux œuvres d'art produites par des personnes touchées par une déficience mentale.

Le MADmusée existait bien depuis une vingtaine d'années, au cœur du parc d'Avroy. Mais il vit un important chantier de transformation et d'agrandissement depuis janvier 2017. Au printemps pro-

chain, il aura changé de nom : il conviendra de l'appeler Trink-Hall. Museum, en référence au trink-hall originel qui a vu le jour à cet endroit en 1880.

Les Liégeois connaissent bien le bâtiment, planté au milieu du parc. Mais, recouvert d'une enveloppe opaline tout en courbes, il ne ressemble plus guère au pavillon qui se trouvait là auparavant. L'ancien bâtiment, en réalité, a été englobé dans une nouvelle structure, dans le cadre d'un chantier de 2,8 millions d'euros.

La place centrale de Liège

La matérialisation d'une telle infrastructure culturelle constitue une belle opportunité pour mettre en lumière cette production artistique. Liège occupe une place centrale dans ce domaine, grâce au travail réalisé par le Créahm (« créativité et handicap mental ») depuis une quarantaine d'années. Ce collectif est à l'origine d'ateliers de création, mais aussi de la fondation du musée et de la constitution d'importantes collections. A ce jour, elles comprennent 2570 œuvres du monde entier. Le but du musée consistera à faire dialoguer les œuvres entre elles, qu'elles aient été réalisées en Belgique ou à l'étranger, qu'il s'agisse d'œuvres historiques ou contemporaines.

Par sa nature et ses dimensions, ce musée revêtira un caractère inédit *« Il existe bien des ni ailleurs, mais pas de taille et avec de telles collections. New York et Chicago par exemple, sont réputées pour leur production. Liège est incontestable une référence internationale en matière d'arts situés »* connaît Raymond Kengler, l'administrateur-délégué du Créahm.

Si l'on parlait autrefois d'arts différenciés, tout caractère discriminatoire a été supprimé, puisqu'il convient désormais d'utiliser la notion d'« Arts situés », comme le recommande le directeur artistique du Trink-Hall Museum, Carl Havelange.

Sur le plan stylistique, le fait que leurs auteurs soient handicapés ne caractérise en aucun cas ces œuvres. Au contraire une extraordinaire diversité s'en dégage. Leur seule particularité pertinente est, finalement, l'environnement dans lequel l'artiste a créé l'œuvre, d'où l'intérêt de les « situer » dans leur contexte qu'on les étudie.



Le Trink-Hall, tout en courbes, est en cours de transformation au cœur du parc d'Avroy, à Liège. L'ancien bâtiment, en réalité, a été englobé dans une nouvelle structure, dans le cadre d'un chantier de 2,8 millions d'euro.

Article présenté par **Jean-Claude Alsteen**

Jamais comme avant

Une voiture bleue trône dans la salle d'exercices de la *stroke unit*, où les patients réapprennent, sous encadrement, à connaître et à contrôler leur corps. Une voiture ou, plutôt, une carrosserie avec des sièges, mais sans roues. La coach AVC Delphine Mahieu s'amuse de notre étonnement. "Ici, on est loin de se limiter aux seuls exercices musculaires", explique-t-elle. "Il est important que les patients puissent recommencer à effectuer eux-mêmes un maximum de gestes de la vie quotidienne, et le fait de pouvoir entrer dans une voiture et en sortir en toute sécurité en fait partie. Un AVC entraîne automatiquement six mois de suspension du permis de conduire, et le patient doit réussir une série de tests pour le récupérer."

L'accident vasculaire cérébral, ou AVC, est le terme générique recouvrant les infarctus cérébraux et les hémorragies cérébrales. C'est un événement soudain, dans un des vaisseaux sanguins du cerveau. Il est le plus souvent dû à un infarctus cérébral : un caillot sanguin vient boucher un vaisseau de la tête ou du cou. L'infarctus cérébral entraîne une mauvaise irrigation sanguine du cerveau et la destruction d'une partie des tissus cérébraux. En cas d'AVC, plus vite on est hospitalisé, mieux cela vaut. Car, plus longtemps le cerveau reste privé d'oxygène, plus les dommages sont importants.

Multidisciplinaire

Dès son admission à l'hôpital, la victime d'un AVC passe à l'imagerie médicale. Celle-ci permet de déterminer immédiatement s'il s'agit d'un infarctus cérébral ou d'une hémorragie, ce qui détermine le traitement. Dans le cas de l'infarctus cérébral, des médicaments comme des anticoagulants suffisent parfois, sinon une intervention chirurgicale peut s'avérer nécessaire, comme une thrombectomie pour enlever le caillot de sang. Après un premier examen, le patient est transféré dans une chambre de la *stroke unit*, où son plan de révalidation est établi par l'équipe multidisciplinaire.

Un neurologue, un ergothérapeute, un travailleur social, un kinésithérapeute, un logopède et du personnel soignant spécialisé : il y a de fortes chances pour que vous les voyiez tous défiler à votre chevet dans les 48 heures suivant un accident vasculaire cérébral. Certaines cliniques complètent encore cette équipe avec l'adjonction d'un coach AVC. Celui-ci accompagne les victimes d'un AVC dès leur hospitalisation, et peut les assister pendant six mois, voire un an. Ce coach aide les patients à accepter les conséquences de leur AVC et à éviter une récurrence.

"En fait, la révalidation commence dès l'admission", explique d'emblée la coach AVC Delphine Mahieu dans son bureau du quatrième étage, au département neurologie. "Naguère, la victime d'un

AVC ne se voyait prescrire que du repos. Mais depuis, l'expérience et la science nous ont appris que ces patients ont justement besoin d'une mobilisation rapide. Dès que leur état médical est stabilisé, ils sont évalués par les différents membres de notre équipe : qu'est-ce que le patient peut encore faire, de quoi est-il devenu incapable ? On détermine ainsi les fonctions qui ont été atteintes, et les thérapies à mettre en œuvre. Selon la région du cerveau qui est touchée, c'est telle ou telle fonction qui est perturbée. Chaque cas est différent, et nécessite donc une approche individuelle." Certains patients présentent surtout des problèmes moteurs, comme une paralysie partielle, et d'autres plutôt des problèmes cognitifs, comme des troubles de la mémoire ou de la concentration. Un AVC peut aussi toucher la parole, et les patients doivent réapprendre à parler.

Aussi autonome que possible

L'UZ d'Anvers réserve quatre chambres aux victimes d'un AVC, qui y sont intensivement monitorés et accompagnés pendant un petit temps. L'équipe au grand complet se concerte deux fois par semaine, et établit pour chaque patient un programme individuel.

"Nous déterminons ici les bases d'une révalidation de longue durée", explique Delphine Mahieu. "En principe, les patients ne restent que quelques jours dans notre *stroke unit*, une semaine ou deux au maximum. Après quoi, il y a deux options : ou bien ils rentrent chez eux et viennent suivre une thérapie de jour, ou bien nous les adressons, en fonction de leurs besoins spécifiques, à un centre de révalidation spécialisé."

Tel centre est par exemple spécialisé dans la révalidation motrice, et tel autre s'occupe plutôt de récupération cognitive.

Mais ce transfert n'est pas toujours évident. "Hélas, les patients sont parfois placés sur une liste d'attente", déplore la coach AVC. "Auquel cas ils doivent rester à l'hôpital plus longtemps que nécessaire." Ceux qui ne sont pas encore suffisamment stabilisés restent de toute manière à l'hôpital.

Pour les personnes âgées qui ne peuvent pas rentrer chez elles, on envisage déjà, p. ex., une demande d'admission dans une maison de repos et de soins après la révalidation. Toujours en concertation avec la famille.

Le but de la révalidation est de permettre au patient de récupérer le maximum possible d'autonomie. Les principaux progrès interviennent dans les trois mois suivant l'AVC. Mais, même pendant cette période, l'évolution est souvent lente, et par petites étapes. "Nous souhaitons bien sûr rendre leur mobilité aux patients le plus rapidement que possible, mais il n'est pas question de les forcer", souligne Delphine Mahieu. "Dans un premier temps, nous invitons la plupart des patients à se redresser en position assise

dans leur lit ou sur une chaise. Cela permet de déceler d'emblée des problèmes d'équilibre. Après quoi, nous observons si le patient peut se tenir debout tout seul ou avec une assistance, se déplacer sans risque et de manière assurée du lit à la chaise ou aux toilettes. Ce n'est qu'ensuite que nous essayons de le faire marcher à reculons, monter des marches, etc."

Pour certains gestes, le patient devra apprendre des techniques de compensation. Par exemple, un droitier devra apprendre à effectuer des gestes de la main gauche. On peut aussi faire appel à des accessoires : une canne, ou encore des souliers attachés avec du velcro plutôt qu'avec des lacets, si l'on n'arrive plus à les nouer soi-même.

Un neuropsychologue sera parfois invité à examiner en profondeur les problèmes éventuels d'attention et de mémoire, pour pouvoir optimiser le traitement. Ces problèmes cognitifs peuvent eux aussi être contournés, moyennant un peu de créativité et quelques petits trucs idoines, comme une communication par images au lieu de mots, ou le respect scrupuleux d'un agenda. "Le but est de rendre le patient aussi autonome que possible, sur le plan physique comme sur le plan cognitif", insiste la coach.

Il est essentiel que les patients puissent recommencer à faire les gestes quotidiens

Accepter son nouveau "moi"

Tandis que l'équipe prend en charge la révalidation, le coach AVC aide les patients et leurs familles à faire face aux implications émotionnelles de l'AVC. Et celles-ci ne sont pas à sous-estimer.

Delphine Mahieu : "Récemment, nous avons à l'étage un jeune quadragénaire qui paraissait suffisamment rétabli pour poursuivre sa convalescence à la maison. Mais, une fois rentré chez lui, on a constaté qu'il ne parvenait plus à distinguer les informations importantes des accessoires. Il était très énervé en permanence. Son filtre avait disparu, et le moindre problème à la maison devenait, tout simplement trop pour lui; dès lors, il s'enfermait dans le silence. Finalement nous l'avons adressé à un centre de révalidation, car la situation était devenue intenable pour lui à la maison. De telles situations sont pénibles pour toute la famille."

La psychoéducation joue ici un rôle important. Le coach AVC explique leur maladie à ses patients, pour qu'ils puissent mieux la comprendre et mieux l'accepter. "On nous dit souvent que le patient a changé", poursuit Delphine. "L'entourage n'arrive pas à mettre tout à fait le doigt sur ce qui a précisément changé, mais "ce n'est plus notre Joseph: entend-on alors. Après un AVC, les gens réagissent différemment par rapport à avant. Ils sont souvent fatigués, parfois plus irascibles. Cela ne facilite pas les choses non plus."

Delphine Mahieu s'efforce également guider ses pa-

tients dans leur processus naturel de deuil. Récupérer à 100 % n'est pour la plupart qu'un rêve inaccessible le plus souvent, ils ne redeviendront pas, jamais comme avant. C'est difficile à accepter.

Si beaucoup de progrès sont souvent accomplis au cours des premiers mois cette évolution atteint fréquemment un palier après trois à six mois. Quand le patient ne constate plus de progrès, il peut éprouver beaucoup de frustration "Je tente d'aider les patients à se détacher de l'ancienne image qu'ils avaient d'eux-mêmes, et à accepter les séquelles de leur AVC."

Ils doivent apprendre à vivre avec ces séquelles, sans pour cela les considérer comme une charge. C'est un processus de deuil. Souvent, les patients ont perdu une part de leur identité. Mais, d'autre part, cette acceptation du nouveau "moi" constitue également une étape importante dans le processus de rétablissement. Sans cette acceptation, on risque de sombrer dans la dépression."

Cultiver de bonnes habitudes. Outre ce travail sur l'acceptation, le coach s'efforce également d'élaborer avec le patient un mode de vie sain, adapté à la thérapie. Car, si l'on a déjà été victime d'un AVC, on risque davantage d'en faire un nouveau. "Nous examinons minutieusement le patient, de la tête au pied, pour identifier les causes de l'AVC", explique Delphine Mahieu. "Les médicaments et la thérapie peuvent beaucoup, mais le patient lui-même a un grand rôle à jouer dans la prévention d'un nouvel AVC." La coach vise surtout les facteurs de risque liés au mode de vie : alcool, tabac, surpoids, stupéfiants (cocaïne, par exemple), stress... "Plus les facteurs de risque sont nombreux, plus les risques de récurrence sont importants. Le choc de l'AVC suffit parfois à faire changer de cap, mais certains ont besoin d'un soutien supplémentaire. Il ne suffit pas de montrer le problème du doigt, le patient doit avoir lui-même la volonté de changer les choses", souligne Delphine Mahieu. "Je ne peux forcer personne à cesser de fumer, mais je peux expliquer les conséquences du tabac sur l'organisme. A une personne qui fait peu de sport, je proposerai de courtes balades à vélo. Nous essayons ainsi de fixer ensemble des objectifs réalistes."

Il reste heureusement bien des possibilités après un AVC, moyennant un accompagnement adéquat, un soutien social et de la motivation. Les hôpitaux accueillent beaucoup de trentenaires et de quadragénaires qui ont encore toute leur vie devant eux. "Chaque jour, nous voyons des patients progresser", conclut la coach AVC. "L'essentiel, c'est que le patient puisse continuer à mener une vie encore riche de sens, continuer à se sentir utile en tant que partenaire ou travailleur. Alors qu'un AVC était naguère synonyme de fin de la vie active, nous nous efforçons aujourd'hui de donner une nouvelle chance au patient."

La famille disait "Notre Joseph n'est plus le même"

Accepter la nouvelle situation n'est pas seulement un processus de deuil.



BE FAST : réagissez rapidement

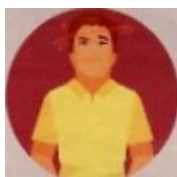
L'aide-mémoire BE FAST vous permet de reconnaître rapidement les symptômes d'un AVC. Si vous en observez ne fût-ce qu'un seul, appelez immédiatement le 112. Plus vite l'AVC est pris en charge, plus grandes sont les chances de rétablissement.

BALANCE

La personne a-t-elle des difficultés à conserver son équilibre ?

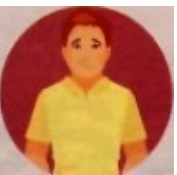
EYES

La personne voit-elle double, trouble, ou perd-elle (partiellement) la vue ?



FACE

Demandez à la personne de rire ou de montrer les dents. A-t-elle la bouche de travers, ou laisse-t-elle pendre un coin de la bouche vers le bas ?



ARM

Demandez à la personne de lever les deux bras devant elle, paumes vers le haut, de préférence en fermant les yeux. Elle n'y parvient pas ?



SPEECH

La personne s'exprime confusément ou ne trouve plus ses mots ?



TIME

Quand les symptômes sont-ils apparus ? C'est là une information importante pour les services de secours.



Article présenté par **Jean-Claude Alsteen**

Kit d'accessibilité :

43% de la population belge est demandeuse de plus d'accessibilité.

Rendre accessible son commerce ou son établissement HoReCa aux PMR est donc une priorité pour de nombreux établissements.

Afin de les accompagner dans les aménagements nécessaires, la Fédération du Tourisme de la Province de Liège, leur propose un coup de pouce financier et logistique avec son « kit d'accessibilité pour tous »

Elle propose donc un service complet et gratuit comprenant un diagnostic des lieux, une proposition d'équipements à acquérir et une participation financière à hauteur de 50% de l'investissement consenti pour rendre un établissement plus accessible.

Le « kit d'accessibilité » comprend notamment une rampe amovible, un carillon d'appel, des plots rehausseurs de pied de table, des marquages contrastés pour vitres, des bandes de guidage, des bandes antidérapantes, des plaques signalétiques...

En pratique : -conseils gratuits à la carte

-investissement moyen de 250 € après intervention de la Province

-intervention de 50% sur le coût total (maximum 1500 €)

-solde déductible d'impôts

Plus d'infos sur :

www.liegetourisme.be/accessibilite

Ivette Jacob

Petit matériel d'aide AVIQ (500 €)

Matériel acheté chez « **Tous Ergo** » showroom situé en France, à Bondues, près de Lille. Il faut noter que ce matériel peut être acheté en ligne, il faut y ajouter les frais de livraison.

Petit matériel remboursé par l'AVIQ à concurrence de 500€ maximum, sur base de(s) la facture(s). Ce matériel peut être acheté en une seule fois ou par plusieurs achats fractionnés, dans un délai de 5 ans.

La demande du petit matériel d'aide - sur base d'un devis- doit être introduite à l'AVIQ afin qu'une décision soit prise. Il faut donc bien attendre le courrier mentionnant cette décision.

Ci joints les photos de ces achats :

- planche de préparation
- support pour pots de yoghourts
- embout de canne stabilisateur
- embout de canne pour verglas

Attention : Les cannes doivent faire l'objet d'une demande séparée. Cette aide n'est pas comprise dans les 500 €.

Je joins également une photo



de la tablette d'appui « sofa » qui m'aide à me relever du divan (non comprise dans le petit matériel)

Téléphone au 0805 460 400 (appel gratuit, du lundi au vendredi de 9h00 à 18h00) ou par mail à contact@tousergero.direct

Site : www.tousergero.com

Adresse : 95 avenue d'Amsterdam 59910 Bondues (France)

Ivette Jacob



Liste des localités où habitent les membres (En gras où ils sont plusieurs)					
1030	BRUXELLES	1401	BAULERS	5573	MARTOUZIN
1030	SCHAERBEEK	1420	BRAINE L ALLEUD	5580	ROCHEFORT
1082	BERCHEM-ST-AGATHE	1435	MONT-ST-GUIBERT	5590	CINEY
1083	BRUXELLES	1440	BRAINE LE CHÂ-TEAU	5650	FRAIRE
1090	BXL	1470	GENAPPES	5660	BRULY de PESCH
1090	JETTE	1480	TUBIZE	6001	MARCINELLE
1120	NED-O-HEEMBEEK	1490	COURT-ST-ETIENNE	6043	RANSART
1150	WOLUWE- ST. PIERRE	1910	KAMPENHOUT	6120	NALINNES
1160	AUDERGHEM	1930	ZAVENTEM	6183	TRAZEGNIES
1160	BRUXELLES	1970	WEZEMBEEK	6640	HOMPRES (VAUX S / SURE)
1170	BRUXELLES	3090	OVERIJSE	6700	ARLON
1170	WATERMAEL-BOITSFORT	4000	LIEGE	6730	TINTIGNY
1180	UCCLE	4130	TILFF	6860	THIBESSART
1200	WOLUWE- ST-LAMBERT	4280	HANNUT	7000	MONS
1300	WAVRE	4280	CREHEN	7012	MONS-FLENU
1300	LIMAL	4340	VILLERS-L'EVEQUE	7090	BRAINE-LE-COMTE
1301	BIERGES	4340	(Awans)	7120	FAUROEUX
1310	LA HULPE	4431	AWANS	7141	CARNIERES
1325	CHAUMONT-GHISTOUX	5000	ANS	7181	FELUY
1332	GENVAL	5020	NAMUR	7301	HORNU
1340	OTTIGNIES	5060	VEDRIN	7350	TULLIN
1342	LIMELETTE	5100	SAMBREVILLE	7390	QUAREGNON
1348	LLN	5170	JAMBES	7500	TOURNAI
1380	MARANSART	5170	PROFONDEVILLE	7530	GAURAIN-RAMECR.
1390	DOICEAU	5190	BOIS DE VILLERS	7618	TAINTIGNIES
1390	ARCHENNES	5310	SPY		
1390	GREZ-DOICEAU	5310	NOVIL / MEHAIGNE	F-32100	CONDOM
1400	NIVELLES	5360	HAMOIS	F-59430	St-POL sur MER
		5530	YVOIR		

En ces temps de confinement, il nous ne nous paraît pas superflu de rappeler les conseils, attitudes et informations à connaître en cas de situation d'urgence dans lesquelles nous pourrions un jour nous trouver. Même si notre situation de handicap ne nous permet pas d'agir directement, nous pouvons alors tout au moins guider les autres par nos conseils de survie.



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL

Réanimation cardio-pulmonaire de base/défibrillation externe automatique



Absence de réaction et pas
de respiration normale



Alerter les services
de secours



Réaliser 30 compressions
thoraciques



Réaliser 2 insufflations



Poursuivre la RCP 30/2



Dès que le DEA est disponible:
brancher le DEA et suivre
les instructions

RCP : réani-
mation cardio-
pulmonaire

DEA = défi-
brilateur

Pensez à tous ces
bons moments futurs.



En collaboration avec SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement
www.sante.belgique.be

Publié en Octobre 2015 pour le European Resuscitation Council vzw,
Emile Vandervelde Laan 35, 2845 Niel, Belgique

www.erc.edu | Info@erc.edu

Copyright © European Resuscitation Council - Réimpression de l'édition: France, B.S., Argentine, P.R., 2015/01/17



Organigramme du GEH (2019)

Ses administrateurs

- 1- **Thierry Carière** (président : Administrateur délégué)
- 2- **Mireille Croes** (vice-présidente : Antenne Charleroi)
- 3- **Isabel Cevada** (secrétaire et trésorière : Antenne Ottignies)
- 4- **Martine Belin** (conseillère : Antenne Namur)
- 5- **Douceline Kesteloot** (conseillère)
- 6- **Jean –Claude Alsteen** (conseiller: Antenne Namur)
- 7- **Jean-Paul Dumoulin** (conseiller : Antenne Arlon)
- 8- **Ivette Jocab** : (conseillère : Antenne de Liège)

Assemblée générale

Ses membres effectifs

- 1- Jean Hermans : antenne Liège
- 2- **France Lizon** : antenne Berchem-Ste Agathe (Bxl)
- 3- **Sabine Toussaint** : antenne de Wavre
- 4- Louis Dumont : antenne de Mons
- 5- **Carole Meunier** : antenne de Nivelles
- 6- Fernand Migeal : antenne Arlon
- 7- **Martine Schenus** : antenne de Wavre
- 8- Désiré Glibert
- 9- Patrick Stroobants

*M
E
M
B
R
E
S

A
D
H
É
R
E
N
T
S*

Définitions :

- **Administrateurs** : membres composant le Conseil d'administration de l'association et participant à sa gestion autour du président.
- **Membres effectifs** : membres actifs dans l'association, autre qu'administrateur, et ayant droit de vote à l'assemblée générale annuelle à laquelle il sont tenus d'assister pour approbation de sa gestion.
- **Membres adhérents** : qui bénéficient des actions du G.E.H. sans droit de vote à l'assemblée générale.

Soutiennent aimablement « L'Hémi-Lien » et l'action du GEH., tout au long de cette année. Nous les remercions et les recommandons chaleureusement.



**Mobilité - Bandagisterie - Orthopédie - Bien-être
Incontinence - Aménagement du domicile**

**Des magasins en Wallonie proches de vous !
087/33 80 90 - info@gmedi.be**



Il Doge
RISTORANTE
PIZZERIA

Spécialités italiennes et françaises

- Lunch
- Salle pour banquet (70 couverts)
- Service traiteur

Ouvert 6 jours sur 7
de 12h à 15h et de 18h à 24h
Fermé le lundi



**Une nouvelle dimension
de la mobilité réduite**

Notre Activité

- Adaptation de véhicules pour personnes moins valides
- Conduite-accès-transport PMR
- Réalisations personnalisées
- Achat-vente de véhicules d'occasion adaptés

Nos Atouts

- Près de 30 ans d'expérience dans l'automobile
- Conception et réalisation sur mesure en nos ateliers
- Travaux garantis 2 ans
- Véhicule de remplacement adapté (gratuit)
- Nous acceptons les cessions de créances



Rue du Berceau,
84 - 1495 Marbais
(Villers-la-Ville)

www.tci.be

info@tci.be

Tél: 071 87 46 68
Fax: 071 87 46 69

Les 3 Clés

HOTEL

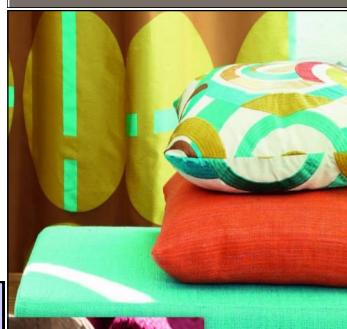
Veranda
45 chambres

Terrasse en été
Tél: 081/61.16.17
Fax: 081/61.41.13
hotel@3cles.be
www.3cles.be

RESTAURANT
Moulin de l'Escaille

Piat du jour & menu du jour
Également le weekend
9 salles pour banquets et réunions
de 10 à 250 personnes
Air conditionné

Chaussée de Namur, 17— 5030 Gembloux



*L'audace
Intemporelle*

wavre décoration

L'AUDACE INTEMPORELLE
Chaussée de Louvain 497B
1300 WAVRE
Tél. 010 84 58 48

www.wavre-decor.be

Ouvert du mardi au vendredi
de 9h à 12h et de 13h à 18h
Le samedi de 10h à 17h

