

« Si un jour on te reproche que ton travail n'est pas un travail de professionnel, dis-toi bien que l'Arche de Noé a été construite par des amateurs et le Titanic par des professionnels »

## **LE PETIT HÉMI-LIEN 2021 « 25ème année »**

Mensuel, annonceur de l'asbl G.E.H (Groupe d'Entraide pour Hémiplégiques) : 4-595970-84

**N°02/2021 (février) Clap 238ème**

agrégation postale P 401132 Bureau de dépôt : 1390 Grez-Doiceau

SIÈGE SOCIAL : 27, rue de l'Eglise St Pierre ♦ B. 1390 GREZ-DOICEAU

E-Mail : [g.e.h@scarlet.be](mailto:g.e.h@scarlet.be)

☎ : 010 /81.68.46 (Mer. & Ven. Après-midi de préférence.) ♦ Banque : compte IBAN : **BE48 1149 0592 1427**

### Antennes :

1- CHARLEROI ET REGION : Rue de la Dîme, 26 - 6120 NALINNES ☎ 071/21.68.28  
2- LIEGE ET REGION : Rue Nicolas Lenoir, 83 - 4340 Villers- l'Evêque ☎ 04/257.65.56  
3- MONS ET REGION : Rue A. Charrettes, 72 - 7390 QUAREGNON ☎ 065/88.51.24  
4- OTTIGNIES : Clos A. Sax, 3, - 1342 LIMELETTE ☎ 10/40.24.42  
5- WAVRE ET REGION : Av. Félix Lacourt, 13 - 1390 Grez-Doiceau ☎ 010/22.29.34

6. NAMUR ET REGION : Ch. de Dinant, 343/6 - 5000 NAMUR ☎ 081/22.47.59  
7- NIVELLES ET REGION : Av du Centenaire 57/81 bt14 - 1400 Nivelles 0473/540.133  
☎067/21.79.05  
8- ARLON ET REGION : Chaussée de Florenville, 48 - 6840 MONTPLAINCHAMPS  
0497/504679  
9- BRUXELLES : Av de la Basilique, 1/9 1082 BERCHEM-St-AGATHE ☎  
02/465.66.20

### Chers amis,

- Comme vous devez bien vous en douter, la réunion du **25 février 2021** qui concerne l'assemblée générale est annulée.

Cependant, nous convoquerons les **membres effectifs** afin de valider les comptes de l'asbl.

La réunion des administrateurs et des membres effectifs **se fera en ligne**, grâce à l'application « Zoom » qui nous permettra de communiquer à distance. Il n'y a pas eu d'activité particulière : excursions, repas, rencontres...puisque, à partir du mois de mars 2020, tout a été annulé en raison du coronavirus.

### **Infos GEH**

- La cotisation annuelle 2021 reste fixée à **20€**. Merci à ceux qui s'en sont déjà acquittés et d'ainsi nous avoir renouvelé leur confiance.

- **A** l'heure actuelle, nous ignorons si la déduction fiscale de 60% sur tout don de minimum 40€ sera encore de mise en 2021 ou si elle reviendra à 40% comme par le passé.

### **Infos générales**

- **A**ccessibilité iOS Dictée : vous parlez, l'iPhone écrit. Dictée vous permet de parler partout où vous pouvez taper. Touchez le bouton micro du clavier, énoncez le texte à rédiger, et votre iPhone retranscrit en texte tous vos mots, chiffres et lettres. Rien de plus facile pour rédiger un e-mail, une note ou une adresse web, sans taper la moindre lettre. (Newsletter Autonomia)

- **L**'habitat inclusif : c'est un compromis entre le logement ordinaire et le logement institutionnel. Il permet de répondre à différents besoins, notamment en situation de handicap, tout en

garantissant l'autonomie et la participation de chacun.

De plus en plus de petites structures en Belgique voient le jour pour répondre aux besoins quotidiens des personnes en situation de handicap, tout en mettant l'accent sur leur autonomie et leur participation. Ces structures sont appelées des "habitats inclusifs".

L'habitat inclusif répond à un double besoin : celui d'être accompagné et celui d'être actif, autonome et indépendant. Guide de la Fondation Roi Baudouin, Rue Brederode 21, 1000 Bruxelles 02 511 18 40 (Newsletter Autonomia)

- **Covid-19 : Où se faire tester en Wallonie ?** Vous devez faire un test de dépistage ? Il existe plusieurs dizaines de centres à travers la Wallonie.

Si vous devez faire un test de dépistage, mieux vaut vous rendre dans un centre à proximité de chez vous. Dans l'éventualité où un médecin ne vous aurait pas dirigé vers un centre particulier, vous pouvez consulter la carte interactive qui répertorie les lieux en Wallonie où il est possible de se faire tester **Vivre ici.be carte interactive** Il est recommandé de vous faire tester si vous présentez un ou plusieurs symptôme(s) du Covid-19 : toux, fièvre, difficultés respiratoires, perte d'odorat ou de goût.

Prenez contact par téléphone avec votre médecin traitant : celui-ci évaluera votre état de santé et, si nécessaire, il vous prescrira un test de dépistage. Si vous n'avez pas de généraliste, vous pouvez appeler le 1710. (Plateforme internet « Vivre ici »)

- **P**roduits ultra transformés : Ne confondez pas aliments transformés et ultra transformés. De nos jours, pratiquement tous les aliments sont plus ou moins transformés. La découpe, la congélation, la cuisson, la pasteurisation et la fermentation en sont des exemples et peuvent offrir de meilleures options

de stockage, une digestion plus aisée et une facilité d'utilisation accrue. Bon nombre de ces produits sont d'ailleurs sains : pain complet, légumes surgelés, yaourt...A côté de cela, on parle également de "nourriture ultra transformée", c'est -à-dire de produits qui ont été soumis à des traitements intensifs. Les processus industriels subis et l'ajout de substances sont tels que les ingrédients d'origine sont à peine, voire plus, reconnaissables ultra transformés

Reconnaître un aliment ultra transformé : Liste d'ingrédients (très) longue. Plus elle est longue, plus il est probable que le produit soit ultra transformé. Ingrédients inconnus qui ne se trouvent pas dans votre cuisine : huile végétale hydrogénée, sucre inverti, sirop de glucose-fructose maltodextrine...additifs, cosmétiques pour rendre le produit attirant : colorants, exhausteurs de goût, texturants et des arômes ! (Test Santé décembre 2020-janvier 2021)



Objet: Prosélytisme dangereux

- **U**n prêtre catholique, un prédicateur baptiste et un rabbin qui sont amis, se retrouvent chaque semaine pour prendre un café. Un jour, ils se lancent un défi et décident que chacun ira dans les bois pour tenter de convaincre un ours de se convertir à leur religion. Sept jours plus tard, ils se réunissent au domicile du rabbin pour discuter de leurs expériences.

Le prêtre, qui avait un bras en écharpe, portait des béquilles et des bandages sur le torse et les bras, commença : - Je suis allé dans les bois et quand j'ai trouvé un ours, j'ai commencé à lui lire mon catéchisme. L'ours ne voulait pas m'écouter et m'a agressé sauvagement. Alors j'ai pris ma bouteille d'eau bénite et je l'ai arrosé et... il est devenu aussi doux qu'un agneau.

- Puis ce fut le tour du révérend protestant qui arriva sur une chaise roulante avec un bras et une jambe dans le plâtre : -J'ai trouvé un ours et j'ai commencé à lui lire les Saintes paroles de Dieu. Alors il a m'a frappé et nous nous sommes battus. Nous avons lutté jusqu'au bas de la colline où se trouvait un ruisseau. Alors je l'ai baptisé dans l'eau et il est devenu doux comme un agneau.

Enfin le rabbin qui était couché dans son lit, le corps recouvert de bandages et sous perfusion prend la parole avec difficulté: En y repensant, je me demande si je n'ai pas eu tort de commencer par la circoncision...

- **S**i un jour, quelqu'un te fait remarquer que tu as grossi, réponds- lui : c'est normal, je profite de la vie au lieu de m'occuper de celle des autres

- **J**e ne dis pas que ma voisine est une fille facile, je dis juste que je l'ai surnommée « wi-fi », car tous les voisins se la partagent...

- **Q**ui aurait pu imaginer qu'en 2020 se présenter à la banque avec des gants et un masque serait normal ?

- **A**ux personnes nées en 1970 : vous pensiez qu'en 2020 ce serait l'année de la cinquantaine ? Bonne nouvelle ! 2020 c'est l'année de la quarantaine !

- **C**omme la tartine, l'ivrogne tombe toujours du côté qui est beurré

- **O**n a tous été jeunes et cons, mais il ne faut pas croire qu'en restant con, tu vas rester jeune

- **M**a femme me dit toujours qu'elle va changer le bébé et elle revient systématiquement avec le même ! Aucune volonté !

- **I**l n'est plus permis de dire « il fait noir » Non, il faut dire « il fait nuit » Par contre au bistrot il est toujours possible de demander « un petit blanc »

- **P**apa, c'est quoi l'empathie ? C'est la capacité qu'on a à se mettre à la place des autres.

- Comme toi sur les places « handicapés » ? Voilà

### Les anniversaires GEH

- **P**armi ceux dont nous connaissons la date de naissance, en ce mois de **février 2021** nous penserons : le **11** à Maggy LHOST, le **13** à Martine GAILLY, le **17** à Anne DELVAUX, le **18** Eliane CLASSE et le **23** à Thierry CARIERE

Même, et surtout, s'il leur est impossible de nous rejoindre, ils recevront comme d'habitude une petite attention du GEH par l'entremise de nos amis Marie-Jeanne et Jean-Claude ALSTEEN (081/21.21.90)

*Si vous ne figurez pas encore dans notre liste, rien de plus facile ! Vérifiez et communiquez-nous votre date de naissance, par coup de fil ou courriel. Nous y apporterons toute la discrétion voulue. Nous savons que vous appréciez à chaque fois cette petite attention GEH.*

**Cotisation de 20.00 € au compte GEH BE 48114905921427 Exonération pour tout don de 40.00 € minimum**