

« 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 2022 « 26ème année »**

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

**N°01/2022 (janvier) Clap 247ème**

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

SIÈGE SOCIAL : 27, rue de l'Église 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 préf.) ♦ 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, les72 - 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, 130 - 1390 Grez-Doiceau ☎ 0475/395.396

6. NAMUR ET REGION : Ch. de Dinant, 343/6 - 5000 NAMUR ☎ 081/22.47.59
- 7- LA LOUVIERE ; Impasse Salace, 1 7110 LA LOUVIERE ☎0473/540 133
- 8- ARLON ET REGION : Chaussée de Florenville,46 6840☎MONTPLAINCHAMPS 0497/504679
- 9- BRUXELLES : Av de la Basilique, 1/9 1082 BERCHEM-St-AGATHE ☎ 02/465.66.20

### **Chers amis,**

- Toute l'équipe du GEH vous souhaite une bonne année 2022, surtout au niveau de la santé... Une année meilleure que les 2 précédentes... Le virus mondial nous a éloignés physiquement, mais nous avons pu nous rejoindre quelquefois comme pour le barbecue d'été (photo p.3) et le repas de fin d'année...

Nous avons pu aussi nous rencontrer virtuellement, puis nous avons organisé des rencontres via Zoom. Ce que nous recommencerons le **Jeudi 27 janvier à 14h00**. Notez-le déjà.

### **Infos GEH**

- Nous ne perdons pas espoir d'organiser une excursion au mois de mai pour Pairi Daïza et une autre en septembre au musée de l'Afrique à Tervuren, en fonction des mesures sanitaires, bien entendu !

- Il est temps de penser à renouveler votre cotisation annuelle de 20€. Ce n'est pas une information agréable pour commencer l'année, mais cette participation financière nous est très utile, notamment pour juger de votre fidélité.

Si vous versez 40€ en indiquant bien en communication du virement « don », non seulement vous bénéficiez d'une exemption fiscale de 45%, et serez considéré par la même occasion en ordre de cotisation annuelle, avec tous les avantages de nos membres ! Donc, cette participation ne vous coûtera réellement **que 18€** ! Ces 18€ que vous aurez récupéré très vite par le biais de la réduction offerte par le GEH à ses membres « cotisant » lors de sa prochaine invitation (excursion ou repas)

### **Infos générales : Lu dans le magazine Test santé :**

**C**ompléments alimentaires pour le sommeil : les compléments alimentaires pour dormir nous promettent souvent monts et merveilles.

Ne vous laissez pas abuser. Aucun remède, même dans la famille des somnifères, n'est miraculeux, ni sans danger.

Commencer par comprendre le sommeil - et son propre rythme en particulier - constitue le premier pas vers de meilleures nuits. Tenir un « journal de bord » où l'on note les heures de coucher et de lever, les réveils nocturnes, le stress, l'alimentation et les boissons ou l'activité physique peut y aider.

Agir ensuite sur la source du problème, en changeant ses habitudes et son hygiène de vie permet parfois d'en venir à bout, sans passer par la moindre gélule. Evitez l'automédication, même avec des plantes. Difficile de séparer le bon grain de l'ivraie parmi les compléments.

- La mélatonine : selon son dosage, elle est soit en vente libre comme complément alimentaire, soit sur prescription médicale en tant que médicament. Elle peut aider à lutter contre les insomnies, mais sous contrôle médical et pendant une période limitée.

- La valériane : elle peut constituer une alternative aux somnifères et calmants, mais son effet est progressif (2 à 4 semaines), elle n'offre donc pas de solution en traitement aigu de l'insomnie.

- Cocktails en tout genre : on trouve des mix associant différentes plantes telles que la camomille, la lavande, la mélisse, la passiflore, le pavot...Leurs vertus relaxantes reposent souvent sur l'usage traditionnel plutôt que sur des faits scientifiques.

- **Aides techniques** : Fauteuil roulant et siège de travail deux en un. Grâce à son élévation électrique, **LeTriple Wheels** est un siège que vous pouvez utiliser toute la journée, que ce soit lorsque vous travaillez sur

l'ordinateur ou lorsque vous désirez prendre quelque chose dans un placard.

Un système de rangement qui s'adapte à vous : **ErgoMeuble**. Quelle que soit sa taille, sa morphologie, son âge, ses rhumatismes, ses déficiences motrices, ce système apporte à chacun les mêmes facilités d'accès aux rangements.

Pour faciliter les gestes du quotidien, ErgoMeuble© propose une nouvelle génération de meubles ergonomiques qui favorisent le gain de place, l'accessibilité, l'autonomie et permet ainsi de gagner de l'espace de vie et / ou de vieillir chez soi (newsletter Autonomia)

- **D**es visites adaptées à tous : **AccessAndGo-ABP** organise des activités accessibles à tous(tes) : valides et moins valides, pour passer un moment de détente dans une ambiance conviviale. Que vous veniez seul(e) ou accompagné(e), en famille ou entre amis, tout le monde est le bienvenu. Ces activités sont l'occasion de faire des rencontres, découvrir les richesses sportives et culturelles de la Belgique et surtout repousser les limites du handicap.



- **D**eux petits vieux décident de prendre du bon temps. Ils boivent donc quelques verres et finissent au bordel local.

L'hôtesse, en voyant arriver ces deux petits vieux, dit immédiatement à son gérant :

- Vas dans les deux premières chambres et mets une poupée gonflable dans chaque lit. Ces deux-là sont si vieux et si saouls que je ne vais pas perdre mon temps avec deux de mes filles. Ils ne verront jamais la différence. Le gérant fit ce qu'il devait faire et les deux vieux montèrent à leur chambre.

Sur le chemin du retour, le premier vieux dit : « Je pense que la fille était morte »

« Morte, pourquoi dis-tu ça ? »

« Ben, elle ne réagissait pas et elle n'a fait aucune remarque tout le temps que je lui ai fait l'amour ». Son ami dit alors : « Moi, c'est pire ! Je pense que la mienne était une sorcière ! »

« Une sorcière, comment peux-tu dire ça ? »

« Ben, je lui faisais l'amour, je l'embrassais partout et je lui ai même fait une petite morsure dans le

cou. Alors, elle a pété et elle a disparu par la fenêtre en emportant mon dentier ! »

- **Q**uel est le point commun entre un homme au réveil et un élastique ?

Eh bien il s'étire, il s'étire, il s'étire, et il pète !

- **C'**est en voyant un moustique se poser sur ses testicules que l'on s'aperçoit qu'on ne peut pas régler tous les problèmes par la violence.

- **M**éfiez-vous des dames âgées ! Dans un procès se déroulant dans une ville de province, un avocat appelle son 1er témoin à la barre : une grand-mère très âgée.

Il s'approche d'elle et lui demande : - « Mme Jeanne, me connaissez-vous ? »

« Oh ! Oui je vous connais depuis votre enfance Maître Langlois, et sincèrement vous me décevez beaucoup ! Vous êtes un grand menteur, vous manipulez les gens et vous êtes un médisant et un calomniateur ! Au lit, vous pensez être un bon coup alors que tout le monde sait que vous êtes un éjaculateur précoce. Vous n'êtes qu'une mauviette et vous ne voyez pas plus loin que le bout de votre nez ! Oh ! Oui je vous connais ! »

L'avocat surpris, ne sachant que faire, pointe l'autre avocat du doigt : « Mme Jeanne, connaissez-vous l'avocat de la défense ? »

« Bien sûr que je le connais ! Je connais Maître Richard depuis qu'il est tout jeune. Il est paresseux, obèse et alcoolique. Il est l'un des pires avocats de tout le département. Non seulement, il a trompé sa femme avec trois femmes différentes, mais l'une d'entre elles est votre épouse. Oh ! Oui je le connais ! »

L'avocat de la défense est au bord de l'apoplexie. Le juge demande aux deux avocats d'approcher et, d'une voix très calme leur dit : - « Si l'un de vous demande à cette dame si elle me connaît, je vous envoie tous les deux en prison pour outrage à la Cour »

- **U**n homme téléphone au commissariat : « Je vous ai appelé hier au sujet de la disparition de ma femme. Je souhaite que vous interrompiez les recherches ».

- Vous l'avez retrouvée ? - Non, j'ai réfléchi !

### **Les anniversaires GEH**

- **P**armi ceux dont nous connaissons la date de naissance, en ce mois **de janvier 2022** nous penserons : le **1** à France **Bozet** et Louis **Dumont** le **4** à Carole **Meunier**, le **11** à Jocelyne **Declercq**, le **18** à Robert **Spiette**, le **22** à Claire **Hubeau-Dumont** et le **23** à Chantal **Van Ryckeghem**,

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

*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 48-1149-0592-1427 Exonération de 45% pour tout don de 40.00 € minimum.**

## Mot du président



en ce



247

### « Légende amérindienne du colibri ».

« Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux pétrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit : Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu !

Et le colibri lui répondit : **Je le sais, MAIS je fais ma part** ».

**A** l'aube de cette nouvelle année et à la lumière de cette légende empreinte d'une séduisante pertinence qui colle à l'actualité, nous formulons pour tous le vœux que nous puissions au cours des douze mois à venir trouver l'énergie et la sagesse de faire rien moins que notre part dans ce monde agité jusqu'à frôler l'absurde, perturbé jusqu'à confiner le chaos, et dans lequel nous sommes contraints d'évoluer souvent à notre corps défendant.

Nous pensons en particulier à celles et ceux du **GEH** que nous savons en santé précaire, et/ou n'ayant de surcroît la chance d'avoir auprès d'eux, conjoint, enfant, amis ou voisins compatissants venant élaguer un tant soit peu l'arbre de leur solitude.

A cette bien belle légende amérindienne, nous pourrions en toute modestie aussi ajouter "**Foi en l'avènement d'un nouveau matin du monde**".

Croisons les doigts pour « Que la Providence nous garde tous dans la paume de ses mains jusqu'à notre prochaine rencontre » ... sur les rives de **2022** qui prend corps.

... Rencontre en virtuel ou en « live » comme déjà rappelé par **Ivette** en prémisse (illustré par cette évocation de nos retrouvailles de l'été dernier).

Que l'espérance, la santé et la sérénité vous accompagnent en 2022, vous et tous ceux que vous aimez !

**Thierry**

