

« 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 Hémiplegiques) : 4-595970-84

N°09/2021 (septembre) Clap 243ème Agréation 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

☎ : 010 /81.68.46 (Mer. & Ven. Après-midi de préfér.) ♦ 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 ☎ 010/22.29.34
6. NAMUR ET REGION : Ch. de Dinant, 343/6 - 5000 NAMUR ☎ 081/22.47.59

- 7- NIVELLES ET REGION : Avenue du Centenaire, 57/81 1400 NIVELLES ☎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,

- **T**oujours dans le cadre des mesures sanitaires actuelles, nous ne pouvons pas organiser l'excursion à Pairi Daïza pour l'instant.

Il ne s'agit que d'un report, nous pensons nous retrouver et l'organiser au printemps prochain.

Infos GEH

- **N**otre repas annuel **du 21 novembre** est, lui, bien maintenu ! Toutes les informations nécessaires vous seront données à temps !

- **U**ne de nos membres, **Valérie TASIAUX** a écrit un livre sous le nom **d'Anaïs Valente**. Il s'agit d'un recueil de nouvelles sous le titre « **Histoires à mourir de vivre** » Étonnantes, angoissantes, amusantes ou émoustillantes, ses histoires ne vous laisseront pas indifférents ! Plus rien ne sera comme avant après avoir lu ces histoires, car, quand l'heure a sonné, tout est dit. Alors, autant mourir de ...vivre, maintenant ! **Tous les droits d'auteur sont reversés à l'ASBL GEH.**, Prix : 23.40 euros, Editions Chloé des lys : [Histoires à mourir de vivre, Anaïs Valente](#)

Anaïs Valente est une auteure belge publiée à de nombreuses reprises chez divers éditeurs français. Son blog, créé en 2006 « le célibat ne passera pas par moi » est maintenant hébergé chez WordPress <https://anaisvalentevalerietasiaux.wordpress.com/>

Infos générales

- **C**onseils pour stimuler son cerveau : comme l'ensemble du corps humain, le cerveau régresse avec l'âge. Mais il est possible de ralentir le vieillissement cérébral en pratiquant certaines activités : avoir une alimentation équilibrée, stimuler l'attention par exemple faire des mots

croisés, des sudokus, des puzzles, lire, ou même certains jeux vidéos qui proposent des programmes pour entraîner le cerveau ! on peut continuer à élargir ses connaissances en apprenant une langue étrangère, en visitant un musée ou un pays... la méditation est également une excellente activité : elle réduit le stress, l'anxiété et les émotions négatives, mais maintient aussi l'attention et améliore les capacités de concentration en se focalisant sur les pensées et la respiration.

Enfin, pratiquer une activité physique entraîne également les neurones en favorisant la circulation sanguine et donc l'irrigation du cerveau. Une pratique sportive d'intensité modérée est très efficace à condition qu'elle soit régulière. Pour maintenir ce rythme, il est important de trouver une activité attrayante que l'on aura envie de pratiquer dans la durée. (Magazine Profil, mutualité Partenamut)

- **P**rescriptions de médicaments : avec ou sans papier ? Avec la covid19, la digitalisation s'est accélérée. Le passage à une prescription « dématérialisée » s'opérera à partir du 15 septembre 2021.

Depuis le 1^{er} janvier, la prescription électronique est obligatoire. Le médecin transmet de manière électronique les informations concernant votre prescription. Vous en recevez une preuve papier.

Toutefois, à partir du 15 septembre, en tant que patient, vous pourrez choisir de recevoir ou non cette preuve papier (magazine Profil Partenamut)

- **L**es athlètes handisports aux jeux olympiques de Tokyo : Bien moins médiatisés et sponsorisés, les sportifs handicapés n'ont pourtant rien à envier à leurs homologues valides. Au-delà de récolter des titres et médailles, ils sont des exemples de dépassement de soi, de persévérance et de passion. Ils inspirent et servent de

modèles à de nombreuses personnes ! (Newsletter Cap 48 RTBF)

- **U**n plan fédéral Handicap : pour favoriser une pleine inclusion des personnes en situation de handicap dans la société d'ici 2024.

Le plan fédéral Handicap compte 145 engagements destinés à favoriser une pleine inclusion des personnes en situation de handicap dans notre société d'ici la fin de la législature. Le tout a été élaboré en étroite collaboration avec les organisations représentatives des personnes en situation de handicap (Conseil supérieur national pour les personnes handicapées et Unia). Le plan détaille d'abord les obstacles auxquels sont confrontées au quotidien les personnes en situation de handicap en Belgique, pour ensuite proposer des mesures qui devront les supprimer sous cette législature. Cela concerne tous les aspects de la vie : gestion de la crise sanitaire, soins de santé et protection sociale, travail et emploi, accessibilité, mobilité, lutte contre la discrimination, participation à la vie culturelle et aux sports, etc. (newsletter RTBF)



- **U**n routier s'arrête dans un resto pour prendre un petit déjeuner.

La serveuse lui apporte un sandwich, un café et un morceau de tarte.

À ce moment-là, trois motards en blouson de cuir font irruption dans le resto et s'installent près de lui.

-Le premier lui prend son sandwich

-le deuxième boit son café et le troisième avale sa tarte.

Sans dire un mot, le routier paie et s'en va.

Un des motards s'exclame «C'est même pas un homme ! »

« C'est même pas un bon conducteur non plus...

Regardez ça, **il est en train d'écraser trois motos avec son gros camion !**

- **D**eux blondes stagiaires dans une petite société maritime ont pour tâche de mesurer la hauteur d'un mât. Elles sortent et se rendent au mât avec des échelles et des rubans à mesure.

Tour à tour, elles tombent de l'échelle ou laissent tomber le ruban à mesurer

Un ingénieur passe par là et voit ce qu'elles essaient de faire. D'un geste moqueur il tire le mât à terre et le met à plat, le mesure de bout à bout et enfin donne la mesure à une des blondes, puis il s'en va.

Après que l'ingénieur est parti, la blonde se tourne vers l'autre et dit en riant : Ça c'est bien un ingénieur, nous cherchons la hauteur et il nous donne la longueur, quel con !

- **U**n homme ivre se fait arrêter au volant par un policier « Monsieur, vous sentez l'alcool à plein nez ! » « Monsieur l'agent, ouvrez le bouchon de mon réservoir, ça sent l'essence à plein nez, mais on ne peut pas dire qu'il est plein. »

- **Q**uel animal court le plus vite ? Le pou, car il est toujours en tête

-**Q**ue fait un canard quand il a soif ? Il se tape une cannette

- **S**avez-vous comment communiquer les abeilles ? Par e-miel

Une poule sort de son poulailler et dit : "brrr, quel froid de canard. » Un canard qui passe lui répond : "Ne m'en parlez pas, j'ai la chair de poule."

Deux coccinelles font la course. Au bout d'un moment une s'arrête et dit : STOP ! J'ai un point de côté

Les anniversaires GEH

- **P**armi ceux dont nous connaissons la date de naissance, en ce mois **de septembre 2021** nous penserons : Le **2** à Nathalie CLASSE et Christiane NESSE, le **4** à Isabel LEAL CEVADA, le **11** à France LISON, le **12** à Jean-Claude ALSTEEN, le **16** en mémoire de Désiré GLIBERT, le **21** à Douceline KESTELOOT, le **24** à Martine BELIN, le **27** à Jacques BAUTHIER et Claude POUMAY et le **30** à Marie-Rose SIOLI.

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 48 1149 0592 1427 Exonération pour tout don de 40.00 € minimum (45% de réduction via vos impôts) .

Il est OBLIGATOIRE de bien mentionner « don » en communication.

Comme vous avez pu le lire ci-dessus, c'est la mort dans l'âme que nous avons dû (lors d'un CA réuni d'urgence par Zoom) nous résoudre à annuler notre projet d'excursion à **Pairi Daïza**, pourtant bien décidés à casser une nouvelle fois notre tire-lire pour l'occasion et ce toujours dans le cadre de notre **25^{ème} anniversaire**. Raison évidente que celle de ne pas vouloir vous imposer de devoir porter un masque toute la journée, trajet en autocar compris, puisque même en extérieur dans tout ce pourtant merveilleux parc animalier que nous envie toute l'Europe.

Qu'à cela ne tienne puisque nous reportons à des temps meilleurs de découvrir ce « **huitième monde** » ouvert à Pari Daïza depuis notre dernière visite de septembre 2018. Pour info, il y en a 12 de prévus à terme.

Néanmoins, après avoir quand même pu se revoir dans la joie et l'impatience des retrouvailles lors de notre **BBQ** du 8 août dernier aux « **Trois Clés** », nous solliciterons tout de même notre tire-lire pour notre dîner annuel du **dimanche 21 novembre** prochain comme indiqué ci-dessus.

Merci à **Ivette** pour la rédaction fidèle et toujours à propos de votre « **Petit Héli-Lien** » où elle me prie d'ajouter l'info qu'elle vient de recevoir et que je vous communique :

La 10^{ème} édition de l'exposition « Pan'Art, un coup de pied aux idées reçues ». Du 16 au 19 septembre de 10 à 18 h sauf le dimanche de 10 à 16 h. Pour les 10 ans de « La cité Miroir à Liège »

Informations : <http://www.provincedeliege.be/fr/panart>

Thierry (votre président)