

« 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 HEMI-LIEN 2022 « 26ème année »

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

N°04/2022 (avril) Clap 250ème

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

☎ : 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'Évêque ☎ 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 ☎ 0497/504.679
- 9- BRUXELLES : Av de la Basilique, 1/9 1082 BERCHEM-St-AGATHE ☎ 02/465.66.20

Chers amis,

- Comme nous vous l'avions annoncé, nous nous rendons **à Pairi Daiza le vendredi 13 mai 2022.**

Les mesures sanitaires étant un peu allégées, nous organisons cette belle excursion ! Elle vous permettra de découvrir le « huitième monde » et la « terre du froid » que nous n'avions pas visitée ou tout simplement de redécouvrir le parc et ses merveilles !

Infos GEH

- Nous nous rendons à Pari Daiza le 13 mai avec l'aide précieuse de la société GMEDI qui met à notre disposition 4 scooters pour nous aider à nous déplacer dans le parc. Le GEH intervient à hauteur de 63 % dans le prix de cette belle excursion.

Attention : nous disposerons de 4 scooters, ce qui veut dire que certains d'entre nous devront s'équiper de leur chaise motorisée ou électrique et s'organiser pour le transport en car.

Un coupon réponse est joint à cette publication avec tous les renseignements nécessaires.

Infos générales

- Une balade dans la forêt Spadoise avec AccessAndGo-ABP. Cette ASBL organise des activités à destination des personnes en fauteuil roulant et marchant difficilement, avec ou sans transport adapté selon le besoin des personnes. Nos activités sont toutefois ouvertes à tous, valides et moins valides.

La prochaine journée est une journée au grand air au cœur de la forêt spadoise. Pierre, notre guide forestier, nous emmènera à la découverte sensorielle de son petit coin de paradis, le **Domaine de Bérinzenne, situé à 5km de Spa.** Si le temps le permet, nous pique-niquerons dans la forêt. La balade aura lieu le **jeudi 21 avril.**

Vous souhaitez nous accompagner ? Contactez-nous pour vous y inscrire ! Un transport au départ de votre domicile ou d'un autre lieu est également possible.

Contactez-nous pour organiser votre transport

Informations et réservations : loisir@accessandgo-abp.be, 02/772 18 95, www.accessandgo-abp.be (newsletter Autonomia)

- Pourquoi votre cerveau peut-il difficilement faire deux choses à la fois ? Il n'est pas adapté à ce genre de situation ! Suite à un AVC, il est fréquent d'avoir un problème de « double tâche » La Double Tâche (DT) est fréquemment utilisée dans la rééducation des pathologies neurologiques et permet l'exécution de deux tâches simultanées retrouvées dans le quotidien du patient. L'association de la marche et de l'équilibre avec une tâche simultanée pourrait être envisagée de manière à préparer, au mieux, le retour à domicile du patient.

Cette perte de capacité est très invalidante si on avait auparavant une vie très active. Au quotidien, c'est extrêmement agaçant pour l'entourage. Comment faire la part ici du vrai handicap et de la mauvaise volonté ? Il faut au moins savoir que la personne ne capte plus une partie des informations, et est vraiment incapable par exemple d'écouter deux choses à la fois, de lire et d'écouter en même temps, de bricoler quelque chose et d'écouter ce que quelqu'un lui dit. Tout le monde n'est pas égal au départ là-dessus. Pour tout un chacun, cela relève d'un défaut très agaçant : un manque d'attention ! Les orthophonistes=logopèdes ont de nombreux exercices pour faire travailler sur la double tâche. Ce sont des petits jeux d'apparence anodine, dont on sort complètement lessivé. (AVC vu de l'intérieur et impact de la double tâche par l'université de Limoges et magazine profil mutualité Partenamut)

- **H**onoraires de kinésithérapie : coût du ticket modérateur fixe (montant restant à charge du patient après intervention de la mutuelle)

- Prestations pour pathologies lourdes : 4 €

- Prestations pour pathologies aiguës et chroniques : 5,50 €

- Toutes les autres prestations : 6,25 €

Pour les **pathologies lourdes**, l'accord du médecin-conseil est obligatoire. La première demande doit être introduite par un médecin spécialiste, mais le généraliste pourra assurer la demande de renouvellement. Le nombre de séances n'est pas limité, mais ne peut pas dépasser une séance par jour.

Aucun autre accord pour une autre affection n'est nécessaire dans ce cas (magazine Solidaris)

- **P**our vos repas, pensez houmous et tapenades

Le houmous et autres tartinades investissent nos assiettes. Pour remplacer une viande dans un sandwich ou en dip à l'apéritif, découvrez les meilleures options végétariennes, saines et savoureuses. Ces différentes options végétariennes s'inscrivent dans une alimentation saine et équilibrée. Ingrédient principal du houmous, les pois chiches appartiennent au groupe des légumineuses. Ces dernières contiennent de la pectine, une substance qui réduit le mauvais cholestérol et donc le risque de maladies cardiovasculaires. En plus d'être une alternative idéale à la viande grâce à leur apport en protéines, ils sont également une très bonne source de fibres, de glucides et sont riches en vitamines B et en minéraux.

La tapenade de tomates – même séchées – est quant à elle une bombe en vitamines. Elle est également une source de minéraux et contient du potassium, bénéfique pour la pression artérielle, le cœur et les muscles. Enfin, les huiles généralement utilisées dans ces recettes, sont riches en acides gras insaturés. Elles restent donc bonnes pour la santé, tant que vous n'en abusez pas. Traditionnellement consommés dans les cuisines moyenne-orientales et méditerranéennes, le houmous et la tapenade continuent ainsi de faire leurs preuves sur le plan nutritionnel (test santé magazine) –

- **J**ournée d'Etude sur les troubles du comportement chez la personne cérébrolésée. Elle avait lieu le vendredi 25 mars dernier et concernait surtout les professionnels de la santé plutôt que les

personnes cérébrolésées. Journée très intéressante sur les « troubles du comportement et de la cognition sociale : la personne cérébrolésée funambule sur le fil de la norme sociale » les exposés abordaient les problèmes rencontrés par les personnes cérébrolésées et leurs proches face au bouleversement des réactions des personnes cérébrolésées.



- **U**ne petite fille parlait des baleines avec son professeur.

Le professeur a dit qu'il était physiquement impossible pour une baleine d'avaler un homme, parce que même s'il est un très grand mammifère, sa gorge est très petite. La petite fille a affirmé que Jonas avait été avalé par une baleine. Agacé, le professeur a rappelé que la baleine ne pouvait avaler un homme, c'était physiquement impossible....

La petite fille a dit : "Quand je serai au ciel, je vais demander à Jonas."

Le professeur a demandé : « Que faire si Jonas est allé en enfer ? »

La petite fille a répondu : « Alors, vous lui demanderez ».

- **À** la maternelle, une enseignante observait sa classe pendant que les enfants dessinaient. Elle se promenait de temps en temps pour regarder le travail de chaque enfant. Comme elle était à côté d'une petite fille qui avait terminé son dessin, elle a demandé ce que le dessin représentait.

« Je dessine Dieu. » L'enseignante lui dit : « Mais personne ne sait à quoi Dieu ressemble. »

Sans perdre un instant, en regardant l'enseignante, la petite fille répondit : « Ils vont le savoir dans une minute. »

- **U**n Allemand, un Anglais et un Français mangent dans un restaurant. Le type qui mange en face d'eux ressemble vraiment beaucoup à Jésus

A la fin du repas, l'Allemand veut en avoir le cœur net, il se lève et va voir le type

- Vous savez que vous ressemblez à Jésus ?

- Je suis Jésus.

- Ah quelle chance ! Je suis un fervent catholique et, justement j'ai un terrible mal de tête... Jésus tend la main, touche son front et guérit son mal de tête. L'Allemand revient à sa table et raconte ce qui s'est passé.

-L'Anglais se lève à son tour et va voir Jésus, « Je crois en vous et j'ai un horrible mal au bras ». Jésus tend la main, touche son bras et guérit son rhumatisme. L'Anglais revient à sa table et raconte ce qui s'est passé.

-Le Français ne bouge pas. Au bout d'un moment, Jésus se pose des questions : « Voilà sans doute une âme qu'il faudrait sauver ». Il se lève et s'approche du Français « Et vous » dit-il, « Vous n'avez mal nulle part, ou n'êtes-vous pas chrétien ? -Surtout, ne me touchez pas ! Je suis en congé maladie... ! ».

- **U**n homme rentre chez lui le soir accompagné d'un jeune collègue de travail.

Sa femme le reçoit avec des cris, du genre : - Tu es complètement fou ! Pourquoi tu n'as pas téléphoné avant ? Ce n'est pas un restaurant ici ! Tu viens avec quelqu'un sans prévenir ? Regarde la maison dans quel état elle est ! L'évier est rempli de vaisselle ...Je ne suis même pas habillée ! Regarde mes cheveux ! Je n'ai rien préparé à manger et je n'ai aucune intention de préparer quoi que ce soit, et certainement pas à dîner ! Pourquoi tu as amené ce copain chez-nous, dis-moi ?

Et le mari répond : il projette de se marier prochainement, je voulais juste lui montrer ce qui l'attend...

- **B**ientôt, le litre d'apéro coûtera moins cher que le litre de carburant...ça y est, on a la réponse à « boire ou conduire il faut choisir »

Les anniversaires GEH

- **P**armi ceux dont nous connaissons la date de naissance, en ce mois **d'avril 2022** nous penserons : : le **5** à Carmen **DOBLAS**, le **6** à Ivette **JACOB**, le **12** à Geneviève **DUBOIS**, le **13** à Christiane **HENARD** (SIMON), le **17** en mémoire de Michèle **MIGEAL**, le **18** à Alix **DELFOSSÉ**, le **20** à Pascal **NICOLAS**, le **21** à Frédéric **HOCQUARD** le **24** à Francine **HARDY** et Patrick **STROOBANTS**, le **25** à Christian **VALLART**.

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 : **BE481149059214***

Exonération de 45% pour tout don de 40.00 € minimum



Mot du président. En ce Clap 250.

Annulé en septembre dernier pour cause de pandémie, nous reprogrammons donc notre visite à **Pari Daïza** le **vendredi 13 mai**, initialement prévue pour marquer notre **25^{ème} anniversaire**.

Nous vous demandons avec insistance de vous inscrire **dès réception du présent Pt HL** afin de ne pas être forcés d'annuler si nous n'arrivons pas à 25 inscrits minimum. (Pour mémoire, nous étions 40 la dernière fois). 25 étant le nombre minimum pour être inscrit en tant que groupe et pour justifier les **63%** du **montant réel** que nous prenons en charge. Tous ne semblent en effet pas comprendre les contraintes, efforts et démarches auxquels nous sommes tenus pour organiser chacune de nos activités. Ainsi, lorsque vous ne vous manifestez pas pour signaler un empêchement de dernière minute, nous **ne pouvons plus** le signaler à temps à nos points de chute et devons alors supporter le prix plein, pourtant longuement négocié avec eux.

Info de dernière minute : le **salon Autonomies** aura lieu du 5 au 7 mai à **Namur Expo**.

Si vous souhaitez vous y rendre, appelez-nous (**010/81.68.46**) : nous vous donnerons un code (nous en avons reçu 3) pour vous y enregistrer et recevoir votre e-ticket par mail.

Thierry

➤ Réservez (par téléphone ou mail) sans tarder !

VENDREDI 13 MAI 2022

EXCURSION à PAIRI DAIZA en car adapté

Adresse GPS : Le Domaine, 1 à 7940 Brugelette

Visite libre du parc

A votre menu :

1- **Aller :**

- **9 h 30 : Départ impératif** à partir du **Parking WALIBI** : Bvd de l'Europe, 100 à Wavre (au fond à gauche, avant la sortie : du côté de la rue de la Wastinne).
- **11 h : Arrivée à PAIRI DAIZA** début **Visite libre du Parc** (nouveau monde ouvert (le 8^{ème} sur 12))
- **12 h 30 : Déjeuner à l'Oasis** : Boulettes sauce tomates et sa purée | Mousse au chocolat | 1 bouteille d'eau (1,5l) pour 6 personnes | Café. Eau à table (le vin sera à votre charge).
- **14H00 à 17H00 :** suite **Visite libre du Parc**

2- **Retour à WALIBI (vers 18 h)**

En cas de problème ce jour là ou la veille vous devez impérativement le signaler au SEUL Thierry 0478/618.643. Sinon vous ne serez pas remboursé des frais de réservation engagés et le prix plein vous sera alors réclamé.

Coupon-réponse : MERCI d'écrire lisiblement (en MAJUSCULES)

A renvoyer à Isabel Cevada (cevada.isa@gmail.com): Clos Adolphe Sax, 3 1342 Limelette

Plus sûr par téléphone : 010/40.24.42

NOM : PRENOM :

GSM: Indispensable : on doit pouvoir vous contacter si modifications de dernière minute ou vous joindre en cas d'absence au(x) RV ce jour là !

♦ Biffez les cases utiles :

Viendra au parking de **Walibi**

Viendra à **par ses propres moyens GPS** : voir ci-haut

▪ Sera accompagné de (nbre) **personne(s)**

▪ Et verse donc x **25 € / place(s) membre GEH en ordre de cotisation et accompagnant direct, au lieu de → 67 € !!**
..... x **45 € / non membre(s)**

Soit la somme totale de : € pour le **15 avril** au plus tard.

Sur le compte **BE48 1149 0592 1427** du **GEH**, avec en communication : **« PAIRI DAIZA »**

Il sera indispensable de vous procurer une chaise roulante (Mutuelle, Croix rouge..) si vous vous déplacez difficilement. Pour votre confort et celui des organisateurs.

♦ biffez les cases utiles :

Je peux me déplacer seul

Je ne me déplace qu'en fauteuil roulant et désire réserver une place pour lui avec moi **dans le car.**

Je peux me déplacer un peu mais emporte un fauteuil roulant dans les soutes du car.