

« 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°11/2022 (novembre) Clap 255ème**

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

SIEGE 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 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'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,

- Notre dîner annuel a lieu le **dimanche 20 novembre à midi** au restaurant « les Trois Clés » à Gembloux, chaussée de Namur, 17.

Comme chaque année, nous aurons un menu gastronomique qui ravira nos papilles, de plus nous passerons un agréable moment ensemble !

Nous nous réjouissons de vous revoir lors de ce repas convivial !

### Infos GEH

- En ce qui concerne le repas annuel, le GEH participe financièrement à hauteur de **69%** dans le prix de départ.

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

N'oubliez pas de réserver pour ce chouette rendez-vous !

- Le goûter de Noël avec ses cougnons et son chocolat chaud sera organisé **le jeudi 15 décembre 2022 à 14 heures** au monastère de Clerlande

### Infos générales

- Application smartphone **112** Grâce à cette application, plus besoin d'essayer de vous rappeler les numéros d'urgence dans un moment de détresse. Il suffit de cliquer sur l'icône des pompiers de l'ambulance ou de la police.

De plus, la fonction localisation envoie votre position pendant tout l'appel au centre de secours. La fonction chat quant à elle, permet aux personnes malentendantes ou atteintes d'un trouble de l'élocution d'indiquer qu'elles ne sont pas à même de téléphoner.

Elles peuvent alors communiquer avec le centre d'appels urgent via des messages **112.be/fr/app** (Magazine trimestriel c'est l'Aviq)

- **E**largissement du remboursement des verres de lunettes : un plus grand nombre de patients peuvent bénéficier d'un remboursement des verres de lunettes. Jusqu'à présent, les verres de lunettes étaient remboursés, quel que soit l'âge, à partir d'une dioptrie de 8,25. Désormais, (et à partir du mois de juin) ce seuil est abaissé à 7,75. En outre, pour les moins de 18 ans, et pour les plus de 65 ans, cette valeur seuil est passée d'une dioptrie de 8 à 7,5.

**Quel est le montant minimal de l'intervention par verre de lunettes ?** Voici quelques montants minimaux simplifiés auxquels avoir droit par verre de lunettes, si vous remplissez les conditions. **Intervention INAMI (Institut National d'Assurance Maladie Invalidité)** : le montant de l'intervention dépend de votre situation et de votre correction.

Pour les adultes de plus de 18 ans : Unifocal: 79 €  
Bifocal: 153€, progressif: 209€

Pour les adultes de plus de 65 ans : Unifocal : 79€  
Bifocal: 91€, Progressif: 214 €

Ces montants sont souvent complétés par les mutualités. Pour toute question spécifique concernant un éventuel remboursement complémentaire, **contactez votre mutualité ou votre opticien** (Inami Web)

- **C**ampagne de vaccination pour booster notre immunité. Le vaccin contre le covid n'empêche pas de contracter la maladie, mais bien de développer des formes graves.

Afin de faciliter l'accès à la vaccination, en Wallonie 22 centres sont accessibles sur rendez-vous. Il est possible aussi de se faire vacciner dans de nombreuses pharmacies ainsi que chez certains médecins généralistes qui participent à l'opération.

QVAX est remis en service pour permettre à celles et ceux qui le souhaitent d'accéder spontanément à la

vaccination (magazine C'est l'Aviq) infos et modalités pratiques : [www.jemevaccine.be](http://www.jemevaccine.be)

- **P**as de test de diagnostic pour l'intolérance alimentaire. Ce n'est pas parce que vous ne supportez pas bien certains aliments que vous y êtes nécessairement allergique. Il y a en effet une différence entre une allergie alimentaire et une intolérance alimentaire, même si elles provoquent parfois des symptômes similaires : maux de ventre, diarrhée, éruption cutanée, démangeaisons, etc. L'allergie alimentaire est une réaction anormale du système immunitaire à telle ou telle substance présente dans un aliment. Le système immunitaire se défend en fabriquant des anticorps qu'on peut déceler dans le sang. Un test cutané ou un test de provocation, qui consiste à administrer sous contrôle médical le produit alimentaire suspect, peut aussi être utile pour identifier une allergie alimentaire. **L'intolérance alimentaire est toutefois bien plus fréquente que l'allergie alimentaire.** Dans le cas d'une intolérance, le système immunitaire ne joue aucun rôle et ne fabrique donc pas d'anticorps. Le problème est généralement dû au système digestif, qui ne digère plus, ou moins bien, certains aliments, à cause d'une carence en certains enzymes ou protéines. Il n'existe pas de tests de diagnostic pour identifier une intolérance alimentaire, même si toutes sortes de sites prétendent disposer de tels tests.

L'utilité de ces tests n'est pas établie. Pour déterminer le produit alimentaire responsable de l'intolérance, vous pouvez tenir vous-même un calendrier alimentaire, où vous consignez notamment les quantités. En effet, en cas d'intolérance alimentaire, les symptômes n'apparaissent souvent qu'à partir de certaines quantités (magazine Test Santé)



### Humour:

- **A** la pharmacie : nous avons des shampooings pour les cheveux gras, des shampooings pour les cheveux secs, des shampooings pour les cheveux normaux... Le client répond : En avez-vous pour des cheveux sales ?

- **C**orvée du matin : Chaque matin quand je me rase, j'ai l'impression de rajeunir de 10 ans ! Sa

femme lui répond : Tu devrais te raser avant de te coucher !

- **E**n sortant d'un restaurant chic, un homme fait remarquer à son ami la magnifique voiture de sport garée sur le parking de l'établissement.

- Waouh ! dis-donc tu as vu ça ? Ça c'est de la bagnole !

- Ouais, et je dois dire qu'elle m'a coûté une petite fortune !

- Comment ? C'est ta voiture ?

- Non, c'est celle de mon psychanalyste...

- **U**n homme rentre chez lui dans un triste état à 7 heures du matin quand sa femme lui demande, furieuse : tu peux me donner une seule bonne raison pour rentrer à une heure pareille ?

-Heu...le petit déjeuner ?

- **A** l'école, l'institutrice interroge : Kevin si tu es épicier, que je suis une cliente et que je t'achète un melon à 2 €, une salade à 1€ et deux kilos de pommes de terre à 3,50 €, combien je te dois ?

-Vous inquiétez pas, madame, vous me paierez demain !

- **U**n ministre demande à son fils après un examen oral : comment ça s'est passé ?

-Bien je crois...

-On t'a posé des questions difficiles ?

-Non. Après avoir donné mon nom, on m'a juste demandé si j'étais ton fils. Voilà c'est tout...

### Les anniversaires GEH

- **P**armi ceux dont nous connaissons la date de naissance, en ce mois de **novembre 2022** nous penserons : le **8** à Roland **PINON**, le **9** en mémoire de Michel **LECLERCQ**, le **11** à Jean-Paul **DUMOULIN**, le **19** à Dominique **GAILLY** et le **26** à Monique **De PLAEN**

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*



255

Nous nous réjouissons de pouvoir pour plus de la vingtième fois « remettre le couvert » en vous conviant à nous rejoindre à notre **dîner annuel du GEH** (ci-joint votre coupon-réponse).

Nous vous invitons à vous y inscrire dès réception de votre présent **petit HL** afin de déjà pouvoir nous réjouir de vous revoir, de même que nous rassurer d'être toujours en phase avec vous. Ambiance assurée !

Vous pouvez une fois de plus constater le « **prix plancher** » que nous vous proposons : **15€** au lieu de 48€. Histoire, par les temps qui courent, de compenser quelque peu le coût actuel exorbitant des carburants et, ainsi, ôter toute hésitation de nous rejoindre. N'hésitez pas à y inviter ceux qui vous sont chers.

Pour information : Le contrat que nous avons pu, dans le cadre de notre récolte de bouchons plastiques, négocier patiemment et signer avec **Fost+** (*parastatal fédéral « chapeau » en matière de recyclage*) nous valent à présent de leur part un montant de **180€ de plus** pour chaque mètre cube que nous livrons au centre transformation à destination de l'industrie (mobiliers urbains, palettes ...). Ce qui fut déjà le cas lors de notre dernière expédition de mai dernier (6.2 tonnes soit 41m<sup>3</sup>). Nous vous laissons donc faire le calcul !

Très cordialement en attendant de vous revoir.

**Thierry**

Pour mémoire, une photo témoin de l'an dernier aux « 3 Clés à Gembloux.



**Dîner GEH du dimanche 20 novembre 2022 à midi:**

**Hôtel Best western 'Les 3 Clés' à Gembloux**

**Chaussée de Namur, 17 5030 Gembloux**

**Itinéraire : Autoroute E411(Bruxelles-Namur) - sortie 11 Thoremçais - Sur la gauche au 1er rond-point de Gembloux (possible de couper juste avant le carrefour)**

**Apéritif - zakouskis**

- **Entrée** : Mousse de canard fumé, crumble et confit d'oignons.
- **Plat** : Filet de saumon rôti, légumes du marché, sauce mousseline à l'orange (sauce maltaise).
- **Dessert** : Tiramisu aux spéculoos.
- **Moka** et accompagnements

😊 Apéritif, 1/4 vin, eau, café sont offerts par le GEH !!

**Coupon-réponse :**

**A renvoyer par mail à [cevada.isa@gmail.com](mailto:cevada.isa@gmail.com) ou Tél. 010/40.24.42 ou par la Poste : Isabel Cevada**

**(Clos Adolphe Sax, 3 - 1342 Limelette)**

**Nom :** ..... **Prénom :** .....

**☎ :** ..... / .....

**GSM :** ..... / ..... **(indispensable) pour vous joindre en cas d'urgence !)**

---

**Participera au dîner GEH et sera accompagné de (nbre).....personne(s)**

**Et verse donc ..... x 15 € / membre GEH ou accompagnant direct, au lieu de 48 € 😊 !!**

**Soit 69% prise en charge par le GEH**

..... x 38 € /non membre GEH

..... x 12 € /enfant(s) jusque 12 ans

Soit la somme totale de ..... € pour le **11 novembre** au plus tard.

**Attention : aucune inscription ne sera prise après cette date**

sur le compte **BE48 1149 0592 1427** du GEH avec en communication : « **Dîner GEH** »

*En cas de problème vous devez impérativement nous le signaler au plus tôt au **0478/618.643** (GSM de Thierry) afin que nous puissions décommander à temps votre repas. A défaut, il vous le sera compté au prix plein.*

**Nous vous y attendons nombreux !!**