

« 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 2023 « 27ème année »

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

N°11/2023 (novembre) Clap 265ème

Aggrégation 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

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

Chers amis,

- Notre dîner annuel se déroulera **le dimanche 19 novembre 2023 à midi** au restaurant « les Trois Clés » à Gembloux, Chaussée de Namur, 17.

Comme l'année dernière, nous espérons vous y voir nombreux ! L'ambiance sera au rendez-vous et le menu aussi !

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

Il est important de signaler que, malgré l'augmentation généralisée dans l'Horéca, nous pouvons bénéficier du même prix que l'an dernier ! C'est vraiment très précieux en cette époque chahutée !

Infos GEH

- Comme d'habitude, **Isabel** et **Thierry** insistent beaucoup pour que vous leur communiquiez très vite votre intention d'être des nôtres pour le dîner, afin de les rassurer et de leur éviter de devoir à chaque fois envoyer l'un ou l'autre rappel aux « distraits ».

- **Info santé (GEH)** : Pour ceux qui souffrent de séquelles d'AVC que sont souvent les problèmes de la sphère abdominale (douleur intestinale, transit anarchique, constipation, colon paresseux ou irritable), vous trouverez schématiquement en annexe, les manœuvres conseillées d'aide au drainage intestinal pouvant surtout devenir une « hygiène de vie ».

Affiché aussi sur notre site internet : <https://www.geh-asbl.be/hemiplegies-reeducation/>

Infos générales

- **Vaccins efficaces** : le virus respiratoire syncytial (VRS) est une infection respiratoire courante et

contagieuse qui touche les voies respiratoires supérieures (nez et gorge) Le virus se propage dans l'air par la toux, les éternuements ou la salive.

L'infection peut se produire par contact direct avec une personne infectée ou par contact indirect (surface contaminée) Les groupes à risque sont principalement les enfants et les personnes âgées.

Les infections par le VRS surviennent de début octobre à fin mars, avec un pic en hiver, à la mi-décembre. Elles constituent un véritable problème de santé publique. Les vaccins proposés désormais par Pfizer et GSK constituent donc un grand pas en avant. Les vaccins ne préviennent pas l'infection en soi, mais ils réduisent le risque de développer une forme aiguë du VRS. (magazine Test Santé)

- **The Extraordinary Film Festival** : du 8 au 12 novembre à Namur. Vous pourrez vous émouvoir, découvrir et rire avec des films sur le handicap comme vous n'en avez jamais vus. Depuis 2011, ce festival international bisannuel est devenu le lieu incontournable pour se questionner sur les représentations du handicap. Infos pratiques : facebook.com/extraordinaryfestival@teffbe (magazine c'est l'Avig)

- **Crème chauffante** : Bon nombre d'entre nous ont l'habitude de se tourner vers une pommade ou un spray chauffant pour soulager les muscles endoloris : baume du tigre, Algipan, Reflex spray...

De temps à autre nous avons mal aux muscles après les avoir trop sollicités. Les pommades chauffantes ne sont pas réellement efficaces. Elles contiennent des substances qui irritent ou excitent localement la peau. Cela induit notre cerveau en erreur de deux manières : d'une part, cet irritant détourne notre cerveau de la douleur réelle, d'autre part, il donne une fausse sensation de chaleur et ne réchauffent donc pas vraiment les muscles. Que faire alors pour soulager les

douleurs musculaires ? reposer les muscles endoloris et y appliquer de la chaleur réelle : coussins de noyaux de cerise, compresses ou patchs chauffants peuvent aider.

La vraie chaleur soulage la douleur et favorise la récupération en stimulant la circulation sanguine et en aidant les muscles à se détendre.

Attention : n'appliquez pas de chaleur sur une plaie de moins de 3 jours ou si le tissu sous-jacent est gonflé, rouge ou chaud au toucher, car cela peut indiquer une inflammation. Si vous soupçonnez un saignement dans les tissus, la chaleur n'est pas non plus recommandée.

Si les douleurs ne disparaissent pas d'elles-mêmes après quelques jours de repos, il est préférable d'utiliser une pommade ou un patch anti-inflammatoire comme Voltaren ou Nurofen Patch (par exemple) (magazine Test Santé)

- **S**ite internet : En situation de handicap, vous avez des droits ! Trouver et comprendre les informations nécessaires à la reconnaissance du handicap ainsi qu'à l'obtention d'aides est un véritable parcours du combattant.

Sur base de ce constat, la LUSS (Ligue des Usagers des Soins de Santé) et Esenca (anciennement ASPH) ont décidé de s'associer afin de développer un outil pour aider chacun(e). L'asbl Esenca agit en Belgique francophone et s'adresse à toute personne, quel que soit son âge ou son handicap. L'asbl agit pour une inclusion réelle de la personne en situation de handicap.

Cet outil a pour mission de décrire **les démarches administratives à réaliser afin d'obtenir une reconnaissance officielle et/ou des aides financières et matérielles selon l'âge de la personne en situation de handicap.** Info : jaidesdroits.be (magazine c'est l'Aviq)



- **L**es gens qui travaillent demandent souvent à ceux qui sont à la retraite ce qu'ils font dans la journée.

Et bien, par exemple, l'autre jour, avec ma femme, nous sommes entrés dans un magasin. Nous n'y sommes restés que 5 minutes.

Quand nous sommes sortis, un flic était en train de remplir une amende de stationnement.

Nous nous sommes approchés et lui avons demandé : « Allez, vous feriez bien un petit geste envers des retraités ? »

Il nous a ignorés et a continué à remplir son PV.

Je l'ai traité de gros porc !

Il m'a regardé et a commencé un autre PV pour des pneus lisses.

Alors, ma femme l'a traité de roi des trous du cul...

Il a fini le deuxième PV, l'a mis sous l'essuie-glace et en a commencé un troisième.

Ce petit manège a continué pendant 20 minutes, plus on l'insultait, plus il remplissait de PV.

Nous, on s'en fichait, on était venu en autobus !

Depuis notre retraite, nous essayons chaque jour de nous amuser un peu. C'est important à notre âge !

- **T**oto va voir son père : Papa, peux-tu me donner 2 euros, c'est pour un pauvre monsieur qui crie dans la rue.

- Mais que crie-t-il au juste ?

- Il crie : Glace à 2 euros !

- **D**is, Toto, ton chat, c'est un mâle ou une femelle ?

- Un mâle - Et comment tu le sais ?

- Facile : il a des moustaches !

- **T**oto accompagne sa maman au supermarché mais finit par se perdre dans les rayons du magasin. Il se rend alors à l'accueil et demande :

« Pardon, madame, vous n'auriez pas vu une dame sans moi ? »

Les anniversaires GEH

- **P**armi ceux dont nous connaissons la date de naissance, en ce mois de **novembre 2023** nous penserons : le **8** à Roland **PINON**, le **9** en mémoire de Michel **LECLERCQ**, le **11** à Jean-Paul **DUMOULIN**, et le **26** à Monique **De PLAEN**

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. Vous aurez à présent une « carte virtuelle e-carte » un mail de souhaits envoyé par Mireille CROES. Nous savons que vous appréciez chaque fois cette petite attention GEH.

Cotisation de 20.00 € au compte GEH BE4811 4905 9214-27 Exonération de 45% pour tout don de 40.00 € minimum

**Dîner GEH du dimanche 19 novembre 2023 à midi:
Hôtel Best western 'Les 3 Clés' à Gembloux**

Chaussée de Namur, 17 5030 Gembloux

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

Apéritif - zakouskis

- **Entrée** : Raviole de langoustine, crème d'ail, poireaux frits.
- **Plat** : Magret de canard sauce aux aïelles, pleurotes poêlées, chips de panais, pommes croquettes.
- **Dessert** : Quenelle mousse au chocolat croquante.
- **Moka**

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

-----✂-----✂-----✂-----✂-----

Coupon-réponse :

A renvoyer de préférence par mail à 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)

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

☐ **Et verse donc** x 18 € / membre GEH **(en règle de cotisation)**

Ou accompagnant direct, au lieu de 48 € 😊 !!

Soit 67 % prise en charge par le GEH

..... x 40 € /non membre GEH

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.*

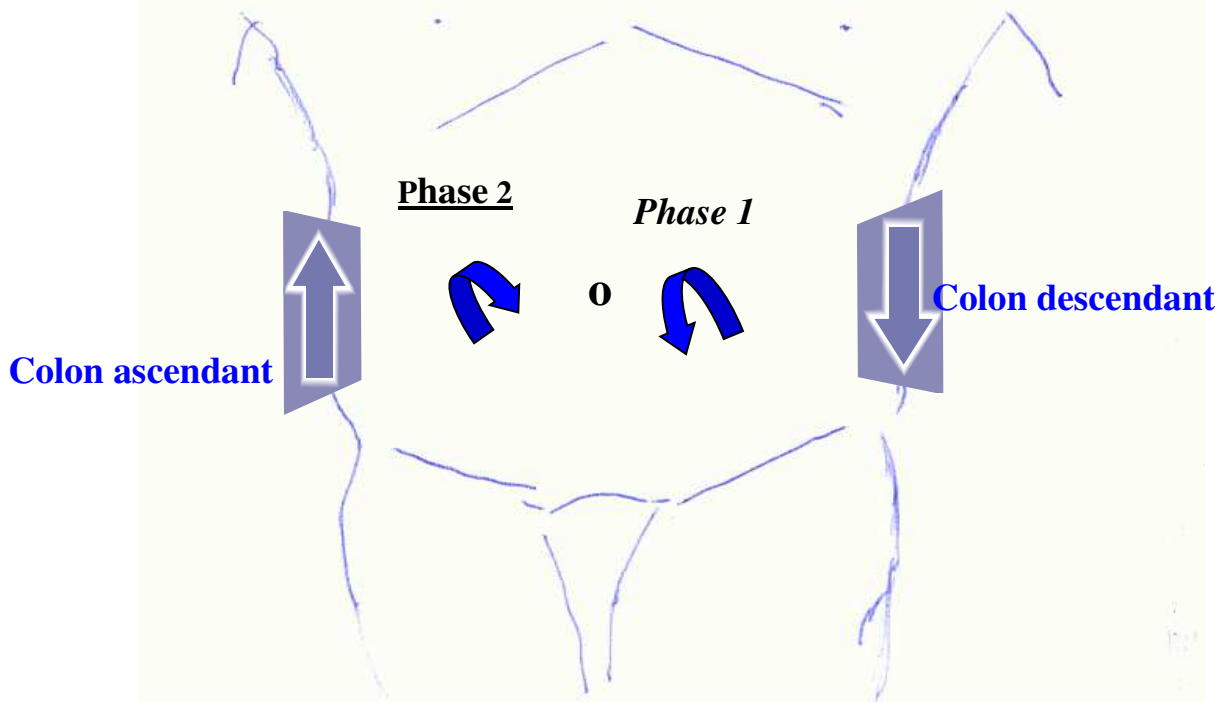
Nous vous y attendons nombreux !!



Manœuvres d'aide au drainage intestinal (hygiène de vie)

Indications :

- Constipation
- Transit intestinal anarchique,
- Colon paresseux
- Douleurs abdominales
- Hygiène de vie : auto-massage circulatoire et tonifiant de toute la sphère



En POSITION assise de préférence

Manœuvres rotatives à effectuer

(Légères en surface puis progressivement en profondeur):

- D'abord à gauche (Sous les côtes flottantes) au niveau du colon descendant (**phase 1**) : sens anti-horlogique
- Puis à droite au niveau du colon ascendant en transitant par le colon transverse vers colon descendant (**phase 2**) : sens horlogique
- Répétition alternative des **phase 1** et **phase 2**

Effet bénéfique : auto-massage tonifiant de toute la sphère abdominale.