

« 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 2024 « 28ème année »

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

N°02/2024 (février) Clap 268ème Agréation postale P 401132 Bureau de dépôt : 1390 Grez-Doiceau

SIEGE SOCIAL : 27, rue de l'Eglise St Pierre ♦ B. 1390 GREZ-DOICEAU

E-Mail : gehtc.geh@outlook.com

☎ : 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 ☎ 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,

- Nous nous réunissons **le jeudi 22 février à 14 h** au Monastère de Clerlande pour notre **Assemblée Générale**. Comme chaque année depuis **27** ans, dans notre souci de saine démocratie, l'occasion vous sera donnée d'entendre le rappel des faits et gestes vécus l'an passé et brièvement les commentaires liés à nos **COMPTES 2023**. Cependant, seuls les membres effectifs ont le droit de voter l'approbation de notre gestion.

Avant d'enchaîner par une nouvelle édition de **Quizz musical** qui nous avait bien plu et fait rire au dernier goûter de Noël. Le tout accompagné de bulles et morceaux de tartes de circonstance. Raison pour laquelle nous vous demandons une nouvelle fois et avec insistance de manifester votre intention d'être des nôtres, auprès d'Isabel (010/40.24.42 ou cevada.isa@gmail.com)

Infos GEH

- **E**n ce début d'année, nous vous rappelons de payer **votre cotisation annuelle de 20€**. Vous savez que cette cotisation nous aide beaucoup à vous proposer de belles excursions ou des repas agréables tous ensemble ! Si vous souhaitez verser **40€ pour bénéficier d'une réduction fiscale de 45%**, vous devez indiquer « **don** » en **communication, vous serez d'office en ordre de cotisation !** Cette mention est importante pour le service fédéral Finances.

Infos générales

- **A**stuces pour bien dormir : les tensions et le stress accumulé durant la journée ont un impact négatif sur l'endormissement et la qualité du sommeil. Si des causes médicales ne sont parfois pas à exclure, vos nuits perturbées peuvent aussi être le

résultat de quelques mauvaises habitudes. Gardez les bonnes habitudes :

- se lever et se coucher à heures fixes : notre horloge biologique est très précise. Se lever et se coucher à heures fixes entraîne le cerveau à faciliter la transition entre l'activité de la journée et le calme de la nuit.

- Eviter la sieste durant la journée : considérée comme bénéfique pour les personnes dont le sommeil n'est pas perturbé, elle est toutefois déconseillée à celles qui présentent des troubles du sommeil

- instaurer des moments de pause et de déconnexion avant le coucher. Créez un rituel de coucher en coupant par exemple la télé, les écrans ou le wifi. et profitez de ce moment pour préparer votre corps et votre esprit à se reposer. (magazine partenamut)

- **S**port, culture et loisirs pour tous : la carte EDC ou European Disability Card favorise l'accès des personnes en situation de handicap à la culture, aux sports et autres loisirs en Belgique, mais aussi dans d'autres pays d'Europe. Vous pouvez l'obtenir que le handicap soit visible ou non.

Sur le site, vous pourrez retrouver les partenaires de la carte EDC par nom, par type d'activité, par type d'avantage ou par localisation.

Toutes les personnes reconnues par l'AVIQ peuvent demander leur carte personnelle gratuitement en ligne ou via l'AVIQ et depuis le 1^{er} janvier 2024, vous obtiendrez même la carte automatiquement. (magazine C'est l'Aviq)

- **E**nsemble contre les cyber-arnaques : Signal-arnaques est un portail communautaire qui permet de signaler des fraudes ou escroqueries de tous types (sites internet frauduleux, mails, arnaques téléphoniques ..) via un formulaire de signalement pour mettre en ligne les détails qui serviront aux autres. Un site à découvrir et à ajouter à ses favoris ! **Signal-arnaques.com** (magazine C'est l'Aviq)

- **E**viter les erreurs médicamenteuses : beaucoup d'erreurs peuvent être évitées rien qu'en lisant la notice. Elle vous indique par exemple le composant actif du médicament. Les erreurs médicamenteuses se produisent plus facilement si vous avez chez vous des remèdes appartenant à la même famille de marques (ex : Muco Rhinatiol, Nasa Rhinatiol et Rhinatiol Antirhinitis) Certains médicaments présentent un danger parce que leur emballage ressemble à celui d'un médicament ayant un effet différent.

La notice vous indique aussi comment conserver le médicament. La plupart doivent être gardés dans un endroit frais et sec, mais certains doivent être conservés au réfrigérateur.

Les patients qui prennent beaucoup de médicaments chaque jour ont intérêt à choisir un « pharmacien de référence » qui établira un schéma de médication et le mettra à disposition des autres prestataires de soins.

Cela peut entre autres être utile pendant une période de transition, par exemple quand votre médecin généraliste vous oriente vers un spécialiste. Le risque d'erreur augmente alors (magazine Test Santé)



- **C**haque matin, quand je pars au travail, ma femme me rappelle toujours quelque chose que j'ai oublié : parfois les clés de la maison, une autre fois les clés de la voiture, mon téléphone, le chargeur ou encore des documents et trouve toujours l'occasion pour me lancer des railleries du genre : « tu vieillis et perds la mémoire »

Afin de mettre fin à ses sarcasmes et ne plus lui donner l'occasion de se moquer, je note sur une feuille tout ce que j'ai l'habitude d'oublier avant de quitter la maison.

Le lendemain, je me prépare à partir, je prends cette feuille et je commence à cocher tout ce que je dois emporter. Et je souris en savourant déjà ma petite victoire.

Une fois dans ma voiture, ma femme m'appelle, je lui réponds avec assurance et défi : « n'essaie pas ! Je n'ai absolument rien oublié aujourd'hui !

Elle éclate de rire et me dit : « reviens à la maison, aujourd'hui c'est dimanche ! »

- **U**ne vieille dame se présente à une agence bancaire pour effectuer un retrait d'espèces. Elle remet sa carte au guichetier de la banque et lui dit :

- je voudrais retirer 10 €, s'il vous plaît

L'employé lui dit : « Pour les retraits de moins de 100€, veuillez utiliser un guichet automatique. »

-Je peux savoir pour quelle raison ? demande la vieille dame

L'employé lui répond en lui rendant sa carte bancaire : ce sont les instructions, madame. S'il vous plaît, partez si vous n'avez rien d'autre à demander.

La vieille dame reste silencieuse quelques secondes, puis rend sa carte au caissier et dit : s'il vous plaît, aidez-moi à retirer tout l'argent de mon compte.

L'employé est étonné quand il vérifie le solde de la vieille dame et lui dit : vous avez 50000€ sur votre compte et la banque n'a pas ce montant pour le moment. Pouvez-vous revenir demain ?

Froidement la vieille dame demande : combien est-ce que je peux retirer sur place ?

Le caissier lui dit : tout montant jusqu'à 3000€

-Et bien, s'il vous plaît, donnez-moi 3000 € maintenant

Le caissier retourne avec colère dans l'armoire, en sort des paquets de 20€ et 10€ et passe les 10 minutes suivantes à compter les 3000€. Il les tend à la vieille dame et lui demande : est-ce que je peux faire autre chose pour vous aujourd'hui ?

Tranquillement, la vieille dame met 10€ dans son sac à main et dit : oui, je veux déposer 2990 € sur mon compte.

Les anniversaires GEH

- **P**armi ceux dont nous connaissons la date de naissance, en ce mois **de février 2024** nous penserons : le **11** à Maggy **LHOST**, le **13** à Martine **GAILLY**, le **17** à Anne **DELVAUX**, le **18** Eliane **CLASSE** et le **23** à Thierry **CARIERE**

*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



Mot du président. En ce Clap 268.

- **Merci** à celles et ceux qui nous ont sans attendre déjà renouvelé leur adhésion au **GEH** sous forme de don (minimum 40€) en indiquant bien « **DON** » en communication (considéré bien entendu comme en ordre en interne). Et non « cotisation » ! Sans quoi, rappelons-le une dernière fois, nous ne pourrions malheureusement leur délivrer d'attestation fiscale.
- **En effet**, lors de son dernier Audit, **le SPF Finances nous l'a bien fait comprendre et ne l'acceptera donc plus** puisqu'il nous demande de leur fournir nos extraits bancaires correspondants.
- Le montant minimal de la cotisation demeurant bien sûr de **20€**.

- **Ceux** dont nous n'avons plus de signe d'intérêt depuis longtemps via versement de cotisation, se verront avertis (encart joint au présent numéro) que, sauf versement de celle-ci, nous ne leur enverrons plus ni publications ni informations de notre part. Leur évitant de la sorte de voir leur boîte aux lettres remplie inutilement.

- **Présence à notre AG** : Si vous nous faites l'honneur d'y être présent une **réponse obligatoire** est attendue de votre part
- Et ce, par retour de courriel (à **Isabel** ou **Thierry**) afin que nous puissions ajuster notre commande de **tartes**, arrosées des **bulles** indispensables (!) en telle circonstance.



- Nous espérons vous y voir aussi nombreux que lors de notre dernier goûter de Noël.
- **D'**autant que nous aurons aussi l'occasion de faire en même temps connaissance avec **BALOU**, le nouveau chien-compagnon d'assistance d'**Isabel** qui en profitera pour nous montrer ce qu'il peut faire pour elle en matière d'aide à la vie quotidienne. De quoi, sans aucun doute, nous étonner, nous émerveiller et nous surprendre.
- **Oufti ..! A ne pas rater donc !**

Thierry

