

« 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°04/2024 (avril) Clap 270ème 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 : 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'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 agréable « dîner de printemps » nous a réunis fin du mois de mars dans une ambiance agréable et festive ! Les prochaines retrouvailles sont prévues début mai pour une excursion très intéressante !

Infos GEH

- Une excursion à Liège, à la gare des Guillemins est organisée **le vendredi 10 mai** pour visiter l'exposition **Leonardo Da Vinci**, l'artiste, l'ingénieur, le gastronome. Une visite guidée nous permettra de découvrir ses réalisations grandioses et de mieux le connaître !

Nous nous y rendrons en car adapté au départ de Walibi, comme d'habitude. **Les informations nécessaires sont jointes dans un coupon réponse annexé à cette publication.**

Nous mangerons au « Grand Café de la Gare » toujours dans la gare des Guillemins.

Il est important de nous communiquer au plus vite votre participation, car nous devons, bien entendu, communiquer le nombre de personnes prévues pour cette activité.

- Comme expliqué lors du Petit Hemi-Lien précédent, nous devons communiquer le numéro national des membres qui ont fait, font ou feront un « don » au profit de l'asbl. C'est le SFP Finances qui nous demande de procéder de cette manière. Soyez assuré que nous n'utiliserons pas ces données d'une autre manière que pour le service des Finances. Nous ne pouvons plus délivrer d'attestation de réduction si nous ne disposons pas de ce numéro.

Infos générales

- Un problème d'accessibilité ? Signalez-le !

La plateforme AGIR pour l'accessibilité vous donne les outils pour signaler votre problème rencontré dans les transports, les bâtiments ouverts au public ou sur les voiries. Plus d'infos sur : agir.cawab.be

Cawab : Collectif Accessibilité Wallonie-Bruxelles, Avenue Jules Bordet, 13 1140 Bruxelles Tél : 081/13 97 87 –

- **Booster son mental pour aller mieux : Yoga du rire.**

Le rire est un moyen efficace pour faire sortir ses émotions et provoquer la sécrétion d'endorphines -aussi appelée l'hormone du bonheur-

Le yoga du rire part du principe que le corps ne fait pas la distinction entre un rire spontané et un rire simulé. Il existe des groupes où l'on apprend à provoquer des éclats de rire avec des exercices respiratoires. On peut y expérimenter par exemple le « rire du lion » pour desserrer la gorge nouée. Cette discipline vous amène à une sensation de calme et de bien-être après seulement quelques minutes de pratique grâce à une production d'endorphines importante. (Magazine Solidaris)

- **Soins de santé : soins dentaires : la limite d'âge pour bénéficier de la gratuité des soins dentaires passe par exemple de 18 à 19 ans et la limite d'âge de 80 ans pour l'examen buccal préventif annuel est supprimée.**

Optique : le remboursement des lunettes est élargi : intervention dès une dioptrie de 6 au lieu de 7,75 pour les 18-65 ans. (Magazine Solidaris)

- **Défendez vos droits : faites appel aux assistantes sociales Esenca et à Handydroit.** Esenca se définit comme le syndicat des personnes en situation de handicap et le service Handydroit est un des leviers que vous pouvez actionner en cas de contestation d'un jugement. esenca.contactcenter@solidaris.be

En collaboration avec les Centres de Service Social de Solidaris et les avocats experts. 02/515 19 19 (Magazine Handydialogue)

- **N**e vous fiez pas à l'emballage des produits dans les (grands) magasins. Les industriels sont pleins d'astuces pour augmenter leurs prix sans que vous en ayez conscience.

Contrairement à une idée largement répandue, les grands emballages ne sont pas toujours plus intéressants que les petits. Comparez donc toujours les prix des grands emballages avec ceux des petits. Même chose pour les multipacks. Il vaut parfois mieux acheter des bouteilles d'eau, des cartons de jus de fruits et des boîtes de mouchoirs en papier séparément plutôt qu'en multi pack. Les fabricants pratiquent parfois des hausses de prix cachées, en réduisant la quantité contenue dans l'emballage. Si vous n'y prenez garde, vous ne vous apercevrez pas que le prix au kilo ou au litre a augmenté. Certains fabricants manipulent aussi l'emballage afin de rendre la hausse de prix encore moins visible, en ajoutant par exemple la mention " XXL ", " maxi pack " ou " familypack. ", alors que la quantité contenue dans l'emballage n'a pas changé... Autre technique : certains fabricants préfèrent augmenter un peu la quantité et en profitent pour pratiquer une hausse de prix en catimini (magazine Test-achats)

- **A**pplication 112 : téléchargez l'application gratuite 112 sur votre smartphone, ce qui permettra à l'ambulance de vous localiser automatiquement. Application pratique si vous êtes confronté à une situation d'urgence loin de chez vous. L'application comprend aussi une fonction « chat » pour les malentendants.

Ambulance ou voiture privée ? il arrive qu'on hésite entre conduire rapidement la personne à l'hôpital ou appeler une ambulance. En cas de doute, mieux vaut appeler la centrale d'urgences.

En cas de risque vital, la centrale d'urgences envoie une équipe du SMUR. Le coût forfaitaire d'une ambulance appelée via le 112 est de 67,53€. (plus magazine)



- **L**a vitesse est limitée à 90 kms/h et vous étiez à 140 kms/h ! oui, mais on est trois dans la voiture (José Artur)

- **T**out le monde veut sauver la planète, mais personne ne veut descendre les poubelles (Jean Yanne)

- **J**e fais deux régimes en même temps, parce qu'avec un seul, j'avais pas assez à manger (Coluche- Ma femme ne s'arrête pas aux feux rouges.

- **U**n septuagénaire est marié à une jeune et jolie femme. Ses amis lui disent qu'il a pris des risques.
« Oh ! À mon âge, on n'est pas cocu... on est secondé ! »

- **T**u crois que je te plairais si j'étais pauvre ? Tu me plais comme tu es, avec ton argent (extrait du film l'Amant de JJ Annaud) –

- **C**'est au moment de payer ses impôts qu'on s'aperçoit qu'on n'a pas les moyens de s'offrir l'argent qu'on gagne (Frédéric Dard)

- **P**our qu'un écologiste soit élu président, il faudrait que les arbres votent (Coluche)

- **L**e chemin le plus court d'un point à un autre, c'est de ne pas y aller (Philippe Geluck)

- **E**n Angleterre, comment appelle-t-on un Français médisant ? Un french cancan.

- **J**e ferai aimablement remarquer aux hommes politiques qui me prennent pour un rigolo que ce n'est pas moi qui ai commencé. (Coluche)

- **I**nventeur produit amaigrissant cherche grossiste (Pierre Dac)

- **J**e suis allé à Lourdes avec ma femme. Il n'y a pas eu de miracle. Je suis revenu avec (Seymour Brussel)

Les anniversaires GEH

- **P**armi ceux dont nous connaissons la date de naissance, en ce mois **d'avril 2024** nous penserons : le **5** à Carmen **DOBLAS**, le **6** à Ivette **JACOB**, le **13** à Christiane **HENARD (SIMON)**, le **18** à Alix **DEL-FOSSE**, le **20** à Pascal **NICOLAS**, le **21** à Frédéric **HOCQUARD**, le **24** à Francine **HARDY** et Patrick **STROOBANTS**, le **25** à Christian **VALLART**.

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



270.

Ambiance à notre dîner de printemps. Témoin :



IMPORTANT.

Comme demandé ci-dessus. Inscrivez-vous dès réception de courrier à notre **excursion DA VINCI** à Liège. (Coupon-réponse au verso) **car nous devons réserver 1 ou 2 guide(s) pour le 8 avril.**

Sourire de la crème garanti !



Hors ce délai, les retardataires devront faire la visite sans guide !!!

Mais aussi : **Boquez déjà les 2 dates suivantes dans votre agenda**

1) Jeudi 13 juin (14h00) : La fête de la Musique à Clerlande. Au menu : Chorale congolaises « **Choeur à Cœur** » + Tartes et bulles. Gratuité assurée mais inscription nécessaire (commandes tartes et bulles à faire)

2) Dimanche 7 juillet (12h00) : BBQ d'été au « 3Clés » à Gembloux.

Thierry

Coupon-réponse verso →→