

« 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 2025 « 29ème année »

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

N°03/2025 (mars) Clap 279ème 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 – <https://www.geh-asbl.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 : Bd des Combattants, 30/1 4470 Saint-Georges ☎ 0477/133.064
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-- ARLON ET REGION : Chaussée de Florenville,46 6840 MONTPLAINCHAMPS
0497/504.679
8 BRUXELLES : Av de la Basilique, 1/9 1082 BERCHEM-ST-AGATHE ☎ 02/465.66.

Chers amis et amies,

- Nous vous rappelons les deux rendez-vous importants de ce mois-ci à ne pas oublier !

Vous êtes-vous bien manifesté pour l'Assemblée générale **du jeudi 13 mars à 13H00 (et non à 14h00) et aussi pour le repas de printemps du dimanche 16 mars ? N'oubliez pas de prévenir pour les deux !**

Comme chaque année depuis 26 ans, dans notre souci de saine démocratie, l'occasion vous sera donnée d'entendre les faits et gestes vécus l'an passé et brièvement les commentaires liés à nos COMPTES 2024. Cependant, seuls les membres effectifs ont le droit de vote.

Ensuite, **le dimanche 16 mars**, nous nous retrouvons autour du « Repas de Printemps » à midi, **au restaurant « Les 3 clés » à Gembloux.**

Vous avez reçu le coupon réponse lors de l'envoi du Petit-Hémilien du mois précédent (février).

Comme pour le repas de fin d'année, nous aurons droit à un menu gastronomique et à une salle privée.

Infos GEH

- Nous vous rappelons votre cotisation de 20 €, montant inchangé, mais qui peut vous permettre une déduction fiscale si vous payez 40€ et que vous indiquez bien en communication « don ».

N'oubliez pas, (mais presque tous les membres concernés l'ont déjà fait) de nous communiquer votre numéro national (au verso de votre carte d'identité), car cette mention est obligatoire pour obtenir l'attestation de réduction d'impôts.

Infos générales

- Quelques précautions à prendre pour éviter les chutes, que ce soit à cause de l'âge ou comme

conséquence de l'AVC ou de toute maladie qui influence votre équilibre :

- Multipliez les points d'appui : On pourrait penser que les gros meubles sont encombrants et sont à bannir pour éviter les chutes.

Cependant, un buffet, une table ou une commode apportent finalement un soutien bienvenu pour vous appuyer. Ils sont précieux, car ils vous permettent de vous tenir si le déplacement est difficile.

Certains passages sont dénués de tout point de prise, n'hésitez pas à fixer des barres d'appui et des rampes dans les escaliers.

Les chutes sont souvent provoquées par la fatigue : pour limiter ce risque, disposez des chaises/fauteuils à plusieurs endroits dans votre maison, pour vous permettre de vous asseoir et de vous reposer lors d'un cheminement. (Tous ergo)

- **S**i votre médecin vous a prescrit des anticoagulants comme la warfarine (vendue sous la marque Marevan), faites attention à la consommation de légumes verts. Ceux-ci contiennent de la vitamine K, qui peut réduire l'effet du médicament et entraîner une altération de la coagulation sanguine. Si vous prenez un tel médicament, assurez-vous d'avoir une alimentation équilibrée. Evitez surtout de consommer beaucoup de légumes verts en une fois puis de ne plus en manger pendant un certain temps. Cela ferait varier fortement la quantité de vitamine K dans votre organisme et il y aurait alors des risques d'accélération de la coagulation (Magazine Test Santé)

- **C**osmétiques naturels : La directive européenne sur les cosmétiques contient une liste d'ingrédients naturels et chimiques sûrs et autorisés, ainsi qu'une liste d'ingrédients nocifs interdits. La directive adopte donc la même approche pour les ingrédients

chimiques et naturels, car ces derniers peuvent aussi provoquer des irritations et des allergies cutanées. La directive part du principe que la sécurité dépend de la dose d'utilisation des produits.

Il n'existe pas de définition légale de ce qui est naturel, ce qui permet aux fabricants de commercialiser n'importe quoi sous l'appellation "naturel". Dès lors, on constate souvent de grandes différences dans la proportion d'ingrédients naturels et bio dans les cosmétiques naturels. Nous voyons aussi régulièrement des fabricants présenter leurs produits comme étant plus écologiques qu'ils ne le sont pas (Magazine Test Achats)



- **U**ne blonde monte en avion et s'assoit dans la section des premières classes. L'hôtesse lui dit qu'elle doit s'asseoir ailleurs car son ticket est un ticket de seconde classe.

La blonde répond : « Je suis blonde, je suis intelligente, j'ai un bon travail et je reste en première classe jusqu'à ce qu'on arrive à New-York. »

L'hôtesse ne sait pas trop quoi faire pour ne pas avoir d'esclandre et il faut aussi s'occuper des autres passagers qui doivent s'asseoir eux-aussi pour que l'avion puisse décoller.

Elle va demander de l'aide auprès du copilote.

Le copilote va voir la blonde et lui parle à l'oreille. Immédiatement, elle se lève et se dirige à l'arrière de l'appareil, dans la section des deuxièmes classes.

L'hôtesse demande alors au copilote ce qu'il a dit à la blonde pour obtenir gain de cause...

Le copilote lui répond : « Je lui ai dit que l'avant de l'avion n'allait pas à New-York »

- **L**ecture amusante : Un petit cours de langue pour les Belges, Flamands et Wallons.

On s'aime bien et, en général, on se comprend bien. Mais la langue nous joue parfois des tours...

1. Quand les Wallons apprennent quelque chose par cœur, les Flamands l'apprennent de tête (iets uit het hoofd leren).

2. Quel âge as-tu ? Le Wallon a 20 ans, le Flamand est 20 ans. (Ik ben 20 jaar).

3. Avec du pain rassis, les Wallons font du pain perdu, mais pour les Flamands, ce sera du pain gagné (gewonnen brood).

4. Un Wallon qui se fait chambrer va rire jaune, alors que le Flamand rira vert (groen lachen).

5. Pour les Wallons, quelqu'un d'inexpérimenté est un bleu, pour les Flamands, c'est un vert (een groentje).

6. L'œil au beurre noir du Wallon devient chez le Flamand un œil bleu (blauw oog).

7. Magritte utilisait un chevalet de peintre, alors que Breughel se contentait d'un âne de peintre (schildersezel).

8. Parlons chat : en français le chat est masculin (il), en flamand il est féminin (elle), comme la puce ou la souris. Le Wallon aura un chat dans la gorge, pour le Flamand, ce sera une grenouille (een kikker in de keel). Un Wallon évitera de réveiller le chat qui dort, le Flamand fera de même avec les chiens (slapende honden wakker maken).

9. Alors que le Wallon doit parfois se résoudre à donner sa langue au chat, le Flamand préférera donner sa pipe à Martin (de pijp aan Maarten geven).

10. Si le Wallon affectionne de se garder une poire pour la soif, le Flamand choisira plutôt une pomme (een appeltje voor de dorst).

11. Enfin, au restaurant, quand le Wallon reçoit une note salée, le Flamand estimera quant à lui qu'elle est poivrée (een gepeperde rekening).

Les anniversaires GEH

- **P**armi ceux dont nous connaissons la date de naissance, en ce mois de mars 2025 nous penserons : le 3 à Claude SIMON, et Christine MORIAME, le 4 à Michel GOFFINET et Jean-Marie HUBEAU, le 9 à Patricia HEITZ, le 12 à Jean GIARD, le 15 à Baudouin VAN DEN BERGHE le 26 à Aurélie PETTIAUX,

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 » ou un mail de souhaits envoyé par Mireille CROES. Nous savons que vous appréciez chaque fois cette petite attention même si une réaction de remerciement n'est pas toujours reçue par Mireille.

Cotisation de 20.00 € au compte GEH BE41149059214- 27 Exonération de 45% pour tout don de 40.00 € !!



« Ma voiture, ce sont mes jambes ! », entend-on tellement souvent dans la bouche des Personnes à Mobilité Réduite (PMR)... **Elle est devenue pour moi synonyme d'autonomie, d'indépendance, d'ouverture sur le monde, me permettant tout à la fois de retravailler, de retrouver ma place dans la société, dans la famille ou encore plus simplement, de sortir pour mes loisirs, culturels ou sportifs »**

Ne s'agit-il pas aussi, en l'espèce, du meilleur moyen d'intégration, d'anti-discrimination, de nivellement des différences (derrière un volant, on ne voit pas le handicap du conducteur). Quelle satisfaction donc pour nous responsables du **GEH**, de voir le plaisir et la fierté s'afficher sur le visage de nos membres quand, de retour d'une réussite des tests auprès du DAC (Département d'Aptitude à la Conduite automobile (anciennement CARA) de l'Agence Wallonne pour la sécurité routière, ils nous annoncent qu'ils vont enfin pouvoir reconduire leur véhicule, ne devant ainsi plus dépendre ni de la disponibilité ni de la bonne volonté des autres.

Depuis bientôt **30 ans**, nous insistons auprès de tous ceux qui veulent nous rejoindre ou nous demandent simplement conseil en ce domaine, pour les convaincre que ce n'est pas parce qu'ils sont diminués par la survenance d'un AVC qu'ils ne peuvent plus ou ne pourront plus jamais conduire leur véhicule.

Raisons pour lesquelles nous nous sommes, dès le début et sur base de notre propre expérience, consacrés à l'élaboration d'un « **Guide de la reconduite automobile** » rassemblant toutes les démarches à effectuer pour retrouver l'usage de son véhicule allant de pair, alors, avec le plaisir de conduire et dans le même temps celui de retrouver une liberté de mouvement. Synonyme d'indépendance, d'autonomie recouvrée et d'estime de soi.

Tout un dossier mis à jour au fil des années et que nous tenons à disposition de tous et de chacun, à la demande. L'expérience récente de certains pouvant s'avérer également particulièrement précieuse et encourageante.

(Lu dans **En Marche**) : C'est dans cette optique également qu'au **Centre hospitalier neurologique William Lennox à Ottignies**, existe depuis plus d'un an un « **simulateur de conduite automobile** » permettant, sans aucun risque de renouer avec des sensations familières perdues ou oubliées et ensuite, si leur situation l'autorise, de passer une évaluation auprès du DAC de l'Agence Wallonne pour la sécurité routière. Ce n'est pas un jeu vidéo mais une aide précieuse pour se tester concrètement et rassurer ceux qui se dépriment à l'idée de ne plus savoir ni pouvoir conduire. But : se réapproprier les gestes du quotidien et se familiariser avec les adaptations qui seront nécessaires d'appliquer à son véhicule, conseillées ou et imposées par le DAC. Bien peu de chose en finale lorsqu'elles permettent de retrouver une part de son indépendance et un peu de saveur dans leur vie.