

« 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°06/2025 (juin) Clap 282ème 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 : 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 ☎ 0478/701.874
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,

- La fête de la musique animée par la chorale gospel « Chœur à Cœur » a lieu le **jeudi 12 juin à 14 heures**, au Monastère de Clerlande, où nous avons l'habitude de nous rencontrer.

Des tartes sont prévues pour fêter ensemble cette belle journée dans une ambiance musicale et joyeuse ! **Nous attendons donc ABSOLUMENT votre annonce de présence par SMS ou téléphone auprès de Thierry (0478/618.643)**

Infos GEH

- Le barbecue de juillet, **dimanche 6 juillet, à midi**, aura lieu au restaurant « **Les 3 clés** » comme notre repas de fin d'année, chaussée de Namur, 17 à Gembloux. Vous trouverez un coupon réponse en annexe. Veillez à **bien nous communiquer votre présence à temps**, car nous devons renseigner le nombre de participants au restaurant !

Infos générales

- Les avantages sociaux toujours à portée de main ! La Haute Ecole HELMO (Haute Ecole Libre Mosane) a créé un « **Memento des avantages sociaux** » sous forme **digitale** qui regroupe les différents thèmes qui peuvent nous intéresser : énergie, fiscalité, logement, judiciaire, télécommunications... Memento des avantages fiscaux et sociaux au travers des structures fédérales, régionales, communales et locales

En cliquant sur un des thèmes, vous aurez toutes les infos qui vous permettront de trouver les renseignements adéquats et à qui s'adresser.

© Hélène Alonso, HELMo ESAS - données mises à jour chaque trimestre - Site par Inforef.

- **Loisirs adaptés** : il existe plusieurs jeux et activités adaptés aux personnes ayant subi un AVC et

souffrant d'hémiplégie. Voici quelques suggestions qui peuvent être à la fois amusantes et bénéfiques pour la rééducation :

Jeux vidéo interactifs : Les consoles comme la Wii sont souvent utilisées en rééducation, car elles permettent de jouer à des jeux de tennis ou de bowling en position assise ou debout, favorisant ainsi la coordination et la motricité. Par exemple, **MediMoov** est un serious game qui permet aux patients de travailler leur récupération sensorimotrice et la fonctionnalité du membre supérieur grâce à des mouvements affichés en temps réel sur un écran. Un autre jeu, **ERGOTACT**, utilise une table interactive et un objet tangible pour mesurer la préhension et stimuler la rééducation motrice de manière ludique.

Jeux de stimulation cognitive : Les jeux de mémoire, de réflexion et de logique peuvent aider à renforcer les capacités cognitives après un AVC. Un excellent exemple de jeu de stimulation cognitive est **NeuronUP**, qui propose des exercices interactifs pour améliorer la mémoire, l'attention et les fonctions exécutives. Il est utilisé en neuro-rééducation et permet aux patients de travailler leurs capacités cognitives de manière ludique.

Un autre jeu intéressant est **Agoralude**, qui offre des jeux de mémoire et des exercices cognitifs gratuits à imprimer. Ces activités sont conçues pour stimuler des fonctions comme le raisonnement, la concentration et la logique.

- **Accident sur un parking** : Vous avez un accident de circulation sur le parking d'un supermarché ? Il s'agit d'un terrain privé et les règles de circulation normales n'y sont pas rigoureusement d'application. Mais l'usage veut généralement qu'on les considère d'application. Cela dit, un commerce peut placer ses propres panneaux de signalisation sur le parking : dans ce cas, vous êtes censé les respecter.

Les chariots sur le parking peuvent également provoquer des dommages, par exemple s'ils sont emportés par un coup de vent. Si votre voiture ou vous-même avez été touché, vous n'avez droit à des dédommagements que si vous pouvez prouver une faute, par exemple du supermarché ou de la personne ayant perdu le contrôle du chariot. (Test-achats : vos droits au quotidien)

- **D**ifférences entre mal de tête et migraine : plus fréquent que la migraine, le mal de tête concerne une personne sur deux. Concentré sur la région crânienne, il exerce une pression au niveau du front, de la nuque ou des tempes et peut s'accompagner de douleurs dans le cou. Le mal est léger à modéré. La prise d'un antalgique sans ordonnance devrait suffire à soulager la douleur.

La migraine procure une douleur plus sévère. Elle se situe le plus souvent d'un seul côté de la tête et peut s'accompagner de nausées, de vomissements et d'une hypersensibilité à la lumière, au bruit et aux odeurs. Lors de crises intenses, certaines personnes doivent s'isoler et lorsque les antalgiques ou analgésiques sans ordonnance ne sont pas suffisants, il est conseillé de consulter le médecin qui pourra prescrire des médicaments plus puissants. Grâce aussi à des exercices ciblés et à des mouvements précis à exécuter durant les crises, la kiné peut soulager la douleur et aider à diminuer la prise de médicaments (magazine Partenamut)



- **P**ourquoi les chiens aiment-ils les téléphones portables ? Parce qu'ils ont un bon forfait "illimité" d'abolements !

- **P**ourquoi les éléphants n'utilisent-ils jamais d'ordinateurs ? Parce qu'ils ont peur des souris !

- **A**vec l'âge, c'est comme ça, on oublie ... Un homme a perdu son chapeau, et a passé plusieurs jours à le chercher. Comme il n'a pas les moyens d'en acheter un autre, il décide d'aller en voler un à l'église pendant la messe du dimanche. Il se rend à l'église et s'assoit à l'arrière, près de l'endroit où les fidèles déposent leurs chapeaux, faisant semblant d'écouter le sermon qui porte sur les 10 commandements de Dieu... Après la messe, l'homme a changé d'avis. Au lieu de voler un chapeau, il va parler au prêtre ...

Mon père, je suis venu ici avec l'intention de voler un chapeau, car j'ai perdu le mien, mais après vous avoir entendu, j'ai changé d'idée. « Soyez béni, mon fils ! Est-ce que c'est quand j'ai parlé du huitième commandement "tu ne voleras pas ton prochain", que vous avez changé d'avis ?

Non mon père, c'est quand vous avez parlé du septième, "tu ne commettras pas l'adultère", que ça a sonné dans ma tête. Je me suis rappelé de l'endroit où j'avais laissé mon chapeau ...

- **L**es moulins, c'était mieux à vent ?

- **Q**uand on voit beaucoup de glands à la télé, faut-il changer de chêne ?

- **S**i le ski alpin... qui a le beurre et la confiture ? - -

- **J**e m'acier ou je métal ? Que fer ?

- **U**n prêtre qui déménage a-t-il le droit d'utiliser un diable ?

- **E**st-ce que personne ne trouve étrange qu'aujourd'hui des ordinateurs demandent à des humains de prouver qu'ils ne sont pas des robots ?

- **Q**uand je dis que ma richesse est intérieure, je veux dire que mon argent est dans un coffre (Philippe Geluck)

Les anniversaires GEH

- **P**armi ceux dont nous connaissons la date de naissance, en ce mois de **juin 2025 nous penserons** : le **5** à Muriel **GERSON** et Joseph **VERHAEREN** le **10** à Françoise **ANGENOT**, le **18** à Emile **GIARD**, le **20** à Claude **LEONET**, le **24** en mémoire de Marie-Thérèse **CARIERE**, le **26** à Christiane **BOLLENS**, le **27** à Michel **GIARD** et le **29** en mémoire de Francine **CUPPENS**

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 €

**Barbecue GEH le dimanche 6 juillet 2025 à midi :
Hôtel Best western 'Les 3 Clés' à Gembloux**

Chaussée de Namur, 17 5030 Gembloux

**Itinéraire : Autoroute E411 (Bruxelles-Namur) - sortie 11 Thorembois -
Entrée parking : Sur la gauche juste avant le 1er rond-point de Gembloux**

Au menu : sous forme de buffet :

Apéritif avec zakouskis

- Mixed grill : 4 sortes de viandes grillées, pommes de terre en chemise, taboulé et crudités (céleri rave, salade verte, tomates, carottes), vinaigrette.
- Dessert en trilogie
- Durant le repas : vin blanc, vin rouge, eaux, café.

*En cas de problème vous devez impérativement nous le signaler au **0478/618.643** (GSM de Thierry) Ou en cas de force majeure. Afin que nous puissions décommander à temps votre repas.*

A défaut, il vous le sera compté au prix coûtant !

Nous vous y attendons nombreux !! 😊

Coupon-réponse :

A renvoyer : **de préférence** - Par mail à : **tcariere@gmail.com**

- Ou par téléphone au **010/81.68.46** (Thierry)

Et paiement.

Nom : **Prénom :**

☎ : /

GSM : / (indispensable)

Participera au BBQ et sera accompagné de (nbre).....personne(s)

Et verse donc x **21 € / membre GEH ou accompagnant direct, au lieu de 50 € 😊**

Pris en charge par le GEH : (59%)

..... x **40 € / non membre GEH**

Soit la somme totale de € **Pour le 20 juin au plus tard.**

Sur le compte **BE48 1149 0592 1427** du GEH avec en communication : « **BBQ** »