« 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°12/2025 (décembre) Clap 285ème 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 : 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- **OTTIGNIES** : Clos A. Sax, 3, - 1342 LIMELETTE ☎ 10/40.24.42
4- **WAVRE ET REGION** : Av. Félix Lacourt, 130 – 1390 **Grez-Doiceau** ☎ 0475/395.396
5. **NAMUR ET REGION** : Ch. de Dinant, 343/6 - 5000 **NAMUR** ☎ **0478/701.874**
6-- **ARLON ET REGION :** Chaussée de Florenville,46 6840☎**MONTPLAINCHAMPS** 0497/504.679
7 BRUXELLES : Av de la Basilique, 1/9 1082 BERCHEM-St-AGATHE ☎ 02/465.66.

Chers amis et amies,

- Après le très beau succès en termes de présence et d'ambiance de notre dernier dîner annuel du 16 novembre **« Clap de FAIM »,** nous nous retrouverons **le jeudi 18 décembre à 13 heures** au Monastère de Clerlande pour, cette fois, le **DERNIER goûter de Noël :** Bel et bien **Clap de FIN donc.** Habituels Cougnous et chocolat chaud seront au menu. Pour ceux qui ne se sont pas encore inscrits, appelez très vite **Thierry (0478/618.643).** Pour rappel, vous repartirez chacun nantis d'un délicieux cougnous.

Y sera présent **Pascal Lecomte** qui nous parlera de **Stroke and Go**, son association qui poursuit les mêmes objectifs que ceux que nous avons poursuivis depuis 30 ans). Ceux qui le souhaitent peuvent rejoindre gratuitement **Stroke and Go**.

Infos GEH

- C'est avec une vive émotion que je rédige pour la dernière fois cette publication mensuelle.

Depuis 2008, je me suis acquittée de cette mission avec plaisir, car je partageais avec vous des infos qui pouvaient vous intéresser.

Si j'ai pu aider quelques-uns ou quelques-unes d'entre vous, je suis satisfaite !

Cette fin créera un grand vide, car un lien s'était établi entre nous et m'a beaucoup aidé à surmonter les séquelles inévitables de l'AVC.

Infos générales

PSYNAM : Groupe de soutien pour personnes cérébrolésées. Ce groupe offre un espace d'écoute, d'expression et de partage destiné aux personnes ayant vécu une lésion cérébrale acquise (AVC, traumatisme crânien, anoxie, etc.). L'objectif est de favoriser le mieux-être psychologique, le renforcement de l'estime de soi et la création de liens avec d'autres personnes vivant des réalités similaires.

Qui a droit à des séances remboursées ?

Cette offre de suivi psychologique s'adresse à tout le monde : enfants, ados, adultes, couples et familles. La seule condition est d'être en ordre de mutuelle.

Cette initiative est destinée à la Région Namuroise. Si je cherche un.e psychologue conventionné.e en dehors de Namur, je consulte les **sites partenaires**. (INAMI - Rechercher) INAMI - Rechercher (internet)

Certaines mutuelles pratiquent des remboursements des séances chez le psychologue.

Deux psychologues organisent une séance d'information **le 12 décembre 2025**

Adresse : Jaune Voie 60, Wépion 5100 Namur, Belgique Tél : 0479/818109

- Changement tarifs de l'électricité : Le 1er janvier 2026, le bihoraire change d'horaire !

A partir du 01 janvier 2026, l'horaire des heures pleines et heures creuses s'adapte à la réalité énergétique du réseau**.**

Heures pleines : 7h-11h et 17h-22h

Heures creuses : 11h-17h et 22h-07h

Une plage supplémentaire d'heures creuses chaque jour et un **même horaire sur l'ensemble des 7 jours. L'horaire du week-end suit désormais celui de la semaine.** De nouvelles habitudes à prendre qui auront sans aucun doute des effets positifs sur vos dépenses en énergie ainsi que sur la gestion du réseau et des ressources !

Vous êtes prosumer et profitez du mécanisme de compensation ? Soyez attentif aux nouvelles plages horaires, car elles pourraient modifier de manière

significative la répartition entre les heures pleines et les heures creuses. (Internet site officiel Resa)

- **A**rnaques chez les personnes vulnérables : avec la multiplication des médias de communication, les arnaques arrivent de plus en plus facilement à nous. Que cela soit par téléphone, SMS, mails, lettres, sur les réseaux sociaux…

Comment déjouer les escrocs ? **Par e-mail, courriel : vérifier l'expéditeur !**

Vérifiez l'expéditeur de l'e-mail. Vous pouvez ouvrir le mail sans soucis, mais veillez à ne cliquer nulle part et à ne pas télécharger de pièces jointes tant que vous n'êtes pas sûr(e) de la légitimité de l'expéditeur. Généralement, les mails frauduleux sont automatiquement triés et déplacés dans les « courriers indésirables » ou « SPAM ».

Gmail.com a un très bon système de filtrage automatique.

Par SMS, vérifiez aussi l'expéditeur : Comme pour l'email, vous pouvez ouvrir le SMS sans danger. Veillez simplement à :

- Ne pas cliquer sur le lien,
- Ne pas répondre,
- Ne pas appeler.

Les arnaques par SMS, ou Whatsapp arrivent de plus en plus souvent. En règle générale, pour vérifier l'authenticité du message, cliquez sur l'icône du correspondant. Logiquement, il ne devrait y avoir aucun numéro téléphonique associé.

Exemple de message sûr :

À l'inverse, quand une entreprise chez qui vous avez commandé, ou une société de livraison vous contacte par SMS, le nom de l'entreprise sera toujours affiché comme expéditeur

La Belgique dispose d'un dispositif fiable via **safeonweb** permettant de signaler et bloquer les SMS frauduleux. **Comment signaler un SMS suspect ?** Vous pouvez transférer un SMS suspect à l'adresse mail **suspect@safeonweb.be**. (Newsletter Tous Ergo et Web)

Humour :

- **C**'est l'histoire d'une institutrice de dernière année de maternelle, au milieu de janvier, le mois le plus dur pour tout le monde …

Un des enfants lui demande de l'aide pour mettre ses bottes pour aller en récréation et, en effet, elles sont vraiment difficiles à enfiler.

Après avoir poussé, tiré, re-poussé et tiré dans tous les sens, les bottes sont enfin chaussées et le gamin dit : « Elles sont à l'envers, maîtresses.

La maîtresse attrape un coup de chaud quand elle s'aperçoit, qu'en effet il y a eu inversion des pieds… Bref, nouvelle galère pour les enlever et rebelote pour les remettre, mais elle réussit à garder son calme jusqu'à ce que les bottes soient rechaussées, aux bons pieds… Et là, le gamin lui dit avec toute la candeur qui caractérise les enfants : « C'est pas mes bottes !

A ce moment, elle fait un gros gros effort pour ne pas exploser, fait un tour sur elle-même en se mordant les lèvres, se calme et lui demande pourquoi il ne l'a pas dit avant … Comme le gamin voit bien qu'il a contrarié sa maîtresse, il ne répond pas.

Elle dit alors : « Bon, allez, on les enlève » et elle se met à nouveau au boulot.

Le deuxième pied est presque sorti quand le gamin poursuit : «C'est pas mes bottes, c'est celles de mon frère, mais maman a dit que je dois les mettre ».

Là, elle a envie de pleurer, mais, une nouvelle fois, elle se calme et entreprend de lui re- re- mettre ses bottes.

L'opération est enfin réussie et la maîtresse se sent fière d'avoir réussi.

Pour aller jusqu'au bout, elle le met debout, lui fait enfiler son manteau, lui met son cache-nez et lui demande : » Où sont tes gants ? «

Et le gamin de répondre le plus simplement du monde « Pour pas les perdre, je les ai mis dans mes bottes »

- **F**in de soirée, deux types discutent dans un bar :

- Tu es né où toi ?
- A Lille.
- A Lille ? Moi aussi ! Et dans quelle maternité ?
- A Jeanne de Flandre...
- A Jeanne de Flandre ? Moi aussi ! Et quel jour ?
- Le 16 octobre 1973...
- Le 16 octobre 1973 ! Oh ! C'est dingue ! Moi aussi !

Un troisième type entre dans le bar et s'adresse au barman : - Bonsoir Jeannot, quoi de neuf ce soir ?

- Rien de spécial… Les jumeaux sont bourrés, comme d'hab !

- **L**a maîtresse demande à Toto :

« Qu'est-ce qui est le plus près de nous : l'Angleterre ou la Lune ?

- La lune, bien sûr !

- Ah bon, qu'est-ce qui te fait dire ça ?
- Bah je n'ai jamais vu l'Angleterre depuis la fenêtre de ma chambre !

Les anniversaires GEH

- Parmi ceux dont nous connaissons la date de naissance, en ce mois **de décembre 2025 nous penserons :** le **4** à Myriam **STURBOIS** (épouse de Louis Dumont), le **5** à Valérie **TASIAUX,** le **15** à Laurette **MORDANT** (veuve de Danny MEYER), le **20** en mémoire de Michel **MERCIER**, le **23** à Françoise **DESAGHER,** le **24** à Adèle **NTEMA** et Bernard **GOUBLOMME,** le **31** à Jacqueline **AMEYE** et Marie-Jeanne **CORRBU-ALSTEEN**

Mot du président. *En ce Clap* *de FIN*

Au moment de mettre « la clé sous le paillasson », attardons-nous quelque peu sur tout ce qui se trouve caché derrière ce dernier « rideau tiré ». Sans po***u***r autant en refaire le bilan trop fastidieux de tant d'évènements, pourtant riches en rencontres, de tous types (administratifs, ministériels, communaux, professionnels de la santé), conférences, colloques. Le tout axé sur la reconnaissance et la défense des droits des personnes hémiplégique et de tous autres **« secoués de la vie** ». Pour que chacun puisse alors retrouver place légitime dans la vie, familiale, sociale, professionnelle. Bref : **dignité et joie de vivre.**
Que de combats menés pour le respect des places de parkings **« H»**, l'accès adaptés aux bâtiments publics, aux festivités, aux moyens de transport, aux toilettes dans les restaurants, aux cinémas etc.
En termes de rencontres, ce sont avant tout celles des centaines de personnes sympathiques et chaleureuses qui nous ont rejoints au fil du temps et nous ont profondément marqués, par leur gentillesse, leur confiance, leur solidarité, leur courage, leur volonté de s'en sortir, leur résilience. Que de fois nous ont-ils confié avoir retrouvé un peu de tout cela à travers les quelque **285 RDV** leur proposées, dans le respect, sans jugement et avoir pu ainsi « **garder la tête hors de l'eau »**, malgré « le ciel venu sans préavis souvent leur tomber sur la tête ». Qui plus est en leur permettant de se délester du poids énorme souvent de leur désarroi. L'ambiance conviviale et familiale, y vécue, n'étant pas étrangère à ce résultat. Le tout, en harmonie avec la devise du GEH **« La solidarité vaut mieux que le désarroi »**

C'est aujourd'hui bien sûr aussi le moment de **remercier toutes celles et ceux qui ont été ou sont toujours** sur le pont avec moi contribuant à faire, de cette frêle barque au départ, une embarcation qui a désormais fière allure.

- **Toutes et tous**, aussi importants les uns que les autres à leur niveau et selon leur disponibilité, ont accepté de mettre au service de notre cause, spontanément et généreusement, occasionnellement ou sur le long terme, leur **temps** et surtout **leurs compétences**. Innées pour certains, insoupçonnées souvent pour d'autres car acquises à nos côtés et à la lumière de nos besoins :

Ainsi pêle-mêle et sans hiérarchie aucune :

- **Ivette.** **<u>Rédactrice en chef du Pt HL</u>**. Et ce jusqu'au bout (témoin encore celui-ci). Ponctuelle. Toujours à l'heure et au taquet de la recherche d'infos utiles à transmettre. Et dont la rubrique « nous fait bien rire. Pas qu'en la lisant d'ailleurs mais aussi en la racontant à notre tour autour de nous.
- **Mireille (ma vice-présidente) :** de conseil judicieux et souvent au diapason avec moi. Toujours au poste sur le plan organisationnel et « événementiel ». Attentive aux besoins de tous, notamment en s'acquittant fidèlement des vœux d'anniversaire (même si pas toujours de remerciements en retour)
- **Bien sûr aussi Isabel,** ma fidèle secrétaire et trésorière, précieuse sur le plan **comptable,** administratif, relations publiques tout autant qu'événementiel. Tant de tâches ou de démarches dénombrées à son compteur.
- **Jean-Paul.** Notre indispensable et tellement précieux **Webmaster : véritable « Doc de l'informatique » au service de tous et souvent sans RDV.**
- **Sans omettre toutes celles et ceux de mon Conseil d'Administration ou autres collaborateurs proches** qui m'ont sans cesse soutenu et encouragé.
- **De même aussi que celles et ceux qui nous ont tenus à nous rester fidèles malgré la disparition de leur conjoint.**

Mais, s'il y en a que je ne peux oublier de remercier en votre nom à tous, ce sont nos **dévoués et expérimentés** « **trieurs fous ' bouchons' de chaque lundi : Daniel, Chantal, Laurette et Claude.** Grâce au dévouement desquels coût restreint et prix plancher ont toujours pu être garantis pour chacune de nos rencontres (témoin les **74%** encore pris en charge dernièrement au « 3 Clés à Gembloux, avant d'atteindre les **100%** pour notre très prochain et denier **Goûter de Noël de fin de parcours.**

Aujourd'hui je ne pourrais terminer sans vous redire à tous le plaisir et **la JOIE** d'avoir vu tant de gens me rejoindre dans ce rêve bien sûr un peu fou, au départ d'il y a 30 ans. Poussé et très longtemps encouragé par la faculté, en particulier par le professeur **de Barsy** de William Lennox, sacrément aidé au démarrage par **Monique De Plaen**.
Celui **de tendre modestement mais avec obstination la main aux « secoués de la vie » quels qu'ils soient.**
L'Hymne à la Joie, introductif à chacune de nos rencontres, n'en est que l'expression et le reflet fidèle.

Thierry

PS : Il va de soi que nous ne pourrons rester insensibles à tous souhaits, futurs, de contacts personnels ou de toutes demandes particulières même si ce sera, alors <u>« hors cadre »</u> (ex GSM) et ce dès le moment où la lumière se sera éteinte au GEH.
Dans ce même ordre d'idée, nous ne pouvons qu'encourager et souhaiter vivement que les relations particulières de sympathie et d'amitié, tissées parfois de longue date, entre nos affilés soient pour eux au menu d'un avenir partagé alors dans la **JOIE et la convivialité**.