

AGENDA

septembre - octobre - novembre - décembre

art et activités manuelles

bien-être

entraînement cérébral

conférences

séjours

mobilité

activités physiques

rencontres et visites



LIGUESEP
Sclérose en plaques

ATELIER DÉCORATION

➤ 10 DÉCEMBRE

🕒 de 11h30 à 16h

▶ Maison de quartier
de la chapelle aux
sabots
Avenue des
hirondelles, 1 1341
Court-Saint-Etienne

Atelier:
**décoration de sa maison
en pain d'épices**

Inscriptions:

Jade KOCH

jkoch@ligueseep.be 0496/25 28 54

Jeoffroy ROMBAUT

jrombaut@ligueseep.be 0497/50 56 14



ATELIERS COUTURE

➤ 30 OCTOBRE
27 NOVEMBRE

🕒 de 9h à 12h

▶ Virton

Contact:

Cynthia COPINE

0476/65 79 21



IMPRO

➤ 20 OCTOBRE
1 DÉCEMBRE

🕒 de 14h15 à 15h30

▶ Chaussée de
Vleurgat 109,
1000 Bruxelles

Contact:

Aurore DAL SASSO

0498/10 84 66

adalsasso@liguesep.be

Prix: 9€

Découvrez l'improvisation théâtrale avec la sophrologue Céline Van Eijs. La séance est ludique et se déroule debout et en cercle.

WATSU

MEMBRES: **11,00 €** / séance

NON MEMBRES: **14,00 €** / séance

À verser sur le compte de la Ligue SEP:
BE40 2500 1383 0063

avec en communication, votre nom
+ Watsu Session 2 2026 + nbre de
séances.

Préférence pour une inscription à l'entièreté d'un cycle. Inscription partielle à discuter. Possibilité d'une séance d'essai moyennant le prix de la séance.

bien-être

➤ 9 OCTOBRE
20 NOVEMBRE
11 DÉCEMBRE

🕒 de 12h45 à 13h45

▶ Piscine Aquarivage
Avenue des
Alouettes 5,
1325 DION-LE MONT

Contact:

Jeoffroy Rombaut

0497/50 56 14

aufildeleau@liguesep.be

NOUVEAU EN 2026

OFFREZ-VOUS UN BON VERRE... ET SOUTENEZ LA LIGUE SEP!

— VINS —
PIRARD
— DEPUIS 1945 —

Cette année, le Comité du Brabant wallon innove avec une toute nouvelle action solidaire en partenariat avec la **Maison Pirard, caviste de confiance depuis 1945.**

Du 1^{er} novembre au 15 décembre 2026, vous pourrez commander une sélection de vins de qualité, à partir d'une seule bouteille, directement via une plateforme en ligne.

Pour chaque commande, les bénéfices seront reversés à la Ligue belge de la Sclérose en Plaques afin de soutenir ses actions en faveur des personnes atteintes de la SEP.

C'est une belle occasion de préparer les fêtes de fin d'année tout en faisant un geste solidaire. Que ce soit pour votre table de fête, pour offrir ou simplement pour vous faire plaisir.

La plateforme de commande sera accessible début novembre. Les commandes, le paiement sécurisé et la livraison se feront directement en ligne, avec une livraison à l'adresse de votre choix. Vous souhaitez être informé-e dès l'ouverture des commandes ?

N'hésitez pas à contacter **Aude BERGER**:

aberger@ligueseep.be

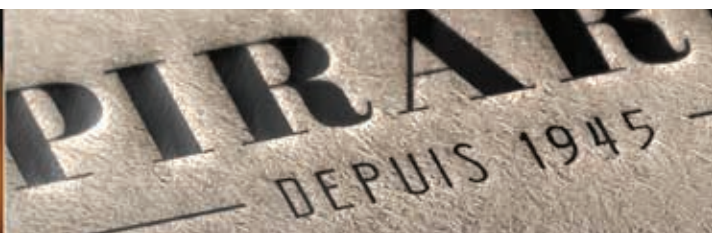
+32 470 83 35 82

Vous recevrez le lien de commande dès sa mise en ligne.

Et surtout, parlez-en autour de vous ! Famille, amis, collègues, voisins... chaque commande compte. Ensemble, nous pouvons faire de cette nouvelle initiative un véritable succès et continuer à mettre tout en œuvre pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de la SEP.

Merci pour votre soutien et votre solidarité!

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.



ATELIERS COGNITIFS & AUTO-EMPATHIE

BERTRIX

➤ 14 OCTOBRE
4 NOVEMBRE

🕒 de 10h à 12h

▶ Rue des Pères 26

ARLON

➤ 28 OCTOBRE
25 NOVEMBRE

🕒 de 10h à 11h30

▶ Rte de Freylange 42,
Viville

MARCHE

➤ 30 SEPTEMBRE
21 OCTOBRE
18 NOVEMBRE

🕒 de 10h à 11h30

▶ Place Toucrée 6

**Atelier de groupe à destination
des personnes atteintes de SEP
et leurs proches.**

Objectifs:

comprendre son fonctionnement cognitif et accueillir ses émotions en vue d'un quotidien plus épanouissant.

Inscription obligatoire:

Cynthia COPINE 0476/65 79 21

Annick BOSSEAUX 0476/65 79 17

Prix:

2.50 €/atelier

Sous réserve d'un nombre suffisant
d'inscrits (minimum 4 personnes).

MÉDITATION

➤ 06 OCTOBRE
18 NOVEMBRE
8 DÉCEMBRE

🕒 de 10h 30 à 13h

► Temple Nalanda
Olmstraat 48/50,
1030 Bruxelles

Contact:

Aurore DAL SASSO

0498/10 84 66

adalsasso@ligueseep.be

Prix:

5 € (lunch compris)
à payer sur place

OFFREZ-VOUS UNE PAUSE.

Venez méditer dans un temple bouddhiste typique et partager ensuite un repas avec nous.

Inscription obligatoire.

ATELIER RELOOKING

➤ 10 OCTOBRE

🕒 de 10h à 14h30

► Espace Marexhe de
Herstal – Rue haute
Marexhe 142,
4040 HERSTAL

Contact:

Maurane Straat

04/344 22 62

mstraat@ligueseep.be

Coiffure, manucure, soin visage,
massage assis ...

COLORIMÉTRIE

➤ 16 NOVEMBRE

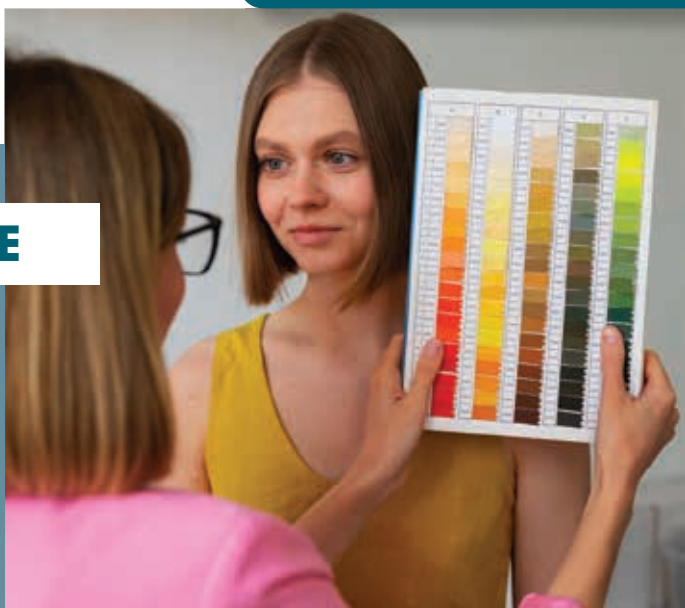
🕒 de 8h30 à 12h

📍 Rue des pères 26,
6880 Bertrix

Contacts:

Gaëtane HANKENNE
bienetre@liguesep.be

Annick BOSSEAUX
0476/65 79 17



La Cellule Bien-Être vous convie à une matinée **Colorimétrie** le 16 novembre 2026, de 8h30 à 12h à Bertrix.

Durant cette matinée, **Louise** vous guidera vers les couleurs qui vous font rayonner.

Parallèlement, nous vous expliquerons l'incidence des couleurs dans votre quotidien.

La matinée se terminera autour d'un sandwich partagé ensemble.

Prix (sandwich compris):

MEMBRES: **18 €**

NON MEMBRES: **22 €**

À verser sur le compte BE40 2500 1383 0063 avec la communication « Colorimétrie »

Inscriptions pour le **30 octobre**.

Places limitées!

Organisé par



ARCHITECTURE
URBANISME

En collaboration
avec



LA CORRIDA *de Bousval* 9 OCTOBRE 2026

Inscription obligatoire via :
www.globalpacing.com



18h30 - Course enfants
19h30 - Course adultes
(individuel ou équipe)

5km - 10km

*Les bénéfices seront reversés à la Ligue Belge
de la Sclérose en Plaques Comité du BLV*



Av. des combattants 94, 1470 Bousval

Lemqire
ingénieurs


VANDERSANDEN

AVESTA
INSURANCE & RISK SOLUTIONS

 **MATHIEU
GIJBELS**
De Voordekkers

JOURNÉE MÉDICALE

➤ 7 NOVEMBRE

🕒 de 9h à 13h

▸ Rue des Linottes 6,
5100 Naninne

Contacts:

0487/76 27 50

infoencontre@liguesep.be



Recherche et traitements en sclérose en plaques où en est-on ?

Retour sur le congrès de neurologie
Ectrims 2026.

- **09h00:** Accueil
- **09h30 - 11h30:** Exposé du
Professeur Dominique DIVE,
neurologue au CHU de Liège
- **12h00 - 13h00:** Repas et clôture
de la journée.

Inscription obligatoire
avant le 02 novembre.

PAF membre: Exposé: **7€/pers.** -
Exposé + Repas: **10€/pers.**

PAF non-membre: Exposé: **9,50€/pers.**
- Exposé + Repas: **12,50€/pers.**

Paiement sur le compte:

BE40 2500 1383 0063

avec la mention « journée médicale ».

MSToronto2026

10th Joint ACTRIMS-ECTRIMS Meeting

OCTOBER 21-23, 2026 | TORONTO, CANADA

actrims
AMERICAN TREATMENT TRUST FOR MULTIPLE SCLEROSIS

ECTRIMS
EUROPEAN COMMISSION FOR TREATMENT RESEARCH IN MULTIPLE SCLEROSIS

#MSToronto2026

COMBINAISON EXOPULSE

► 16 NOVEMBRE

🕒 **Sur RDV**
Matin :
de 9h45 à 11h
Après-midi :
dès 13h

► Rue des Linottes 6,
5100 Naninne

Contact :

Coralie TITTI
info@movesep.be
0492/97 47 30



C'est l'occasion donnée aux personnes atteintes de SEP de tester la combinaison en présence de la société Vigo (deux professionnels certifiés sur Exopulse Mollii Suit) et de deux ergothérapeutes de SAPASEP.

L'essai est gratuit. Trois personnes pourront venir tester la combinaison sur la journée. Pour l'essai, il faut prévoir une demi-journée de présence. 7 jours plus tard, une évaluation devra aussi se réaliser avec la société Vigo. Les personnes intéressées par la combinaison pourront l'avoir à l'essai pendant une semaine.

L'essai ne pourra pas être possible pour les personnes ayant une pompe à Baclofen ou un pacemaker.

BANC D'ESSAI MOBILITÉ

BANC D'ESSAI

► du 7 au 10
OCTOBRE

🕒 De 9h30 à 16h

► Rue des Linottes 6,
5100 Naninne

Contact :

Coralie TITTI
info@movesep.be
0492/97 47 30

PRÉSENCE DES ERGOTHÉRAPEUTES

VÉHICULES ADAPTÉS

ACCESSIBLE À TOUT PUBLIC



Lors de ces journées, vous serez accompagnés et conseillés par les ergothérapeutes de notre service dans le choix d'une aide à la mobilité. Une piste d'essai sera disponible avec différents modèles de fauteuils roulants (manuels, électroniques, aides à la propulsion, rollators, scooters, tricycles...).

Vous trouverez le programme des 4 journées sur le site internet de SAPASEP dès le mois de septembre, avec en plus la présence d'un véhicule adapté.

POSSIBILITÉ D'ESSAYER DES RELEVEURS DE PIEDS
LE 10 OCTOBRE

COURS ENCADRÉS PAR UN COACH

BASIC FIT NIVELLES

- les SAMEDIS
10, 24 OCTOBRE
7, 21 NOVEMBRE
5, 19 DÉCEMBRE

🕒 de 10h à 11h30

BASIC FIT CHARLEROI

- les SAMEDIS
3, 17, 31 octobre
14, 28 novembre
12, 26 décembre

🕒 de 10h à 11h30

Contact:

Coralie TITTI
0492/97 47 30

Participation :

5 €/séance à verser
à Move SEP
BE27 0017 8952 1573





ESCALADE

NAMUR

➤ **5 OCTOBRE**

🕒 de 10h30 à 12h

▶ Salle Roc Évasion

BRUXELLES

➤ **6 NOVEMBRE
11 DÉCEMBRE**

▶ Pl. Louis Morichar 56,
1060 Saint-Gilles

LIÈGE

➤ **12 NOVEMBRE
17 DÉCEMBRE**

🕒 de 13h30 à 16h30

▶ Salle Top Rock:
Rue de Spa 1,
4020 Liège

Contact:

Coralie TITTI
0492/97 47 30



Participation :

5 €/séance à verser
à Move SEP
BE27 0017 8952 1573

Automne

SEPTEMBRE

- 29 Sep** Barbecue
30 Sep Mieux-Etre - Marche

- bien-être
- art et activités manuelles
- activités physiques
- conférences
- séjours
- rencontres et visites
- mobilité
- entraînement cérébral

OCTOBRE

- 2 Oct** Visite Koekelberg
05 Oct Escalade Namur
6 Oct Méditation
du 7 au 10 Oct Banc d'essai
09 Oct Corrida
09 Oct Watsu
10 Oct Atelier relooking
14 Oct Mieux-Etre - Bertrix
15 Oct Groupe de parole
15 Oct Théâtre
20 Oct Musée de la céramique
21 Oct Mieux-Etre - Marche
28 Oct Mieux-Etre - Arlon
20 Oct Cinéma
20 Oct Impro
30 Oct Atelier couture
31 Oct Balade d'Halloween



e 2025

NOVEMBRE

- 03 Nov** Visite B3
- 04 Nov** Mieux-Etre - Bertrix
- 04 Nov** Visite Bertinchamps
- 06 Nov** Brasserie Horta
- 06 Nov** Escalade Bruxelles
- 07 Nov** Journée Médicale
- 10 Nov** Visite Bertinchamps
- 12 Nov** Escalade Liège
- 15 Nov** Marché artisanal
- 16 Nov** Essai Exopulse
- 16 Nov** Colorimetrie
- 18 Nov** Méditation
- 18 Nov** Musée d'histoire
- 18 Nov** Mieux-Etre - Marche
- 19 Nov** Groupe de parole
- 20 Nov** Watsu
- 23 Nov** Jobdating
(p. 26 de La Clef)
- 24 Nov** Plongée
- 25 Nov** Mieux-Etre - Arlon
- 27 Nov** Atelier couture
- 28 Nov** Marché de Noël Estinne

DÉCEMBRE

- 1 Déc** Impro
- 02 Déc** Goûter de Noël
- 07 Déc** Journée des volontaires
(p. 42 de La Clef)
- 08 Déc** Méditation
- 10 Déc** Atelier décoration
- 11 Déc** Escalade Bruxelles
- 11 Déc** Watsu
- 12 Déc** Théâtre
- 15 Déc** Goûter de Noël
- 17 Déc** Cinéma
- 17 Déc** Escalade Liège
- 17 Déc** Groupe de parole
- 17 Déc** Théâtre
- 19 Déc** Apéro dinatoire



MARCHE NORDIQUE

➤ 6, 27 OCTOBRE
3, 24 NOVEMBRE
1, 15 DÉCEMBRE

🕒 de 10h30 à 12h

▶ Bois de la Vecquée,
Malonne

Contact:

Coralie TITTI
0492/97 47 30

Participation :

5 €/séance à verser
à Move SEP
BE27 0017 8952 1573



GYM DOUCE ADAPTÉE

➤ TOUS LES JEUDIS

🕒 de 10h45 à 11h45

▶ Rue des Linottes 6,
5100 Naninne

Prix:

6 €/séance à verser à
Gymsana

Séances de gymnastique
avec une monitrice qualifiée.
Pour tout public, assis ou
debout.


GYMSANA
A.S.B.L.

PLONGÉE

➤ **24 NOVEMBRE**

🕒 de 10h à 22h

▸ Monte Mare
Münstereifeler Str. 69,
53359 Rheinbach

Contact:

Coralie TITTI

0492/97 47 30

Cette journée sera encadrée par un moniteur en plongée et une ergothérapeute.

Au programme:

- présentation du matériel, familiarisation à sec et immergé en surface
- immersion complète (1h30 environ par personne).

L'expérience inclut également:

- l'entrée (sauna & wellness, avec piscine loisir, Sport- & Freizeitbad, centre de plongée inclus)
- la location du matériel et l'assurance.

Des prérequis médicaux vous seront demandés. Réservation avant le 4 novembre au plus tard.

Prêt à vivre cette expérience exceptionnelle ?

Prix:

Membres: GRATUIT
activité offerte par un mécène.

Accompagnants: 42 € (entrée et wellness - boissons et repas non compris) ou 12€50 entrée uniquement.

Places limitées (6 personnes maximum).



GROUPE DE PAROLE

- Tous les 3^e jeudis du mois (15/10, 19/11, 17/12)

🕒 de 15h30 à 17h

▶ Rue du try 13,
Court-Saint-Etienne

Contact:

Agathe CRESPEL

agathecrespel@gmail.com

0473/42 22 63

RÉSEAU 107

Moment de partage animé
par Agathe Crespel,
psychothérapeute.

Prix: 1,25€/séance

MARCHÉ ARTISANAL

- 15 NOVEMBRE

🕒 de 11h30 à 18h30

▶ Salle Jules Ginon,
Pl. communale 2A,
1341 Céroux-Mousty

Contact:

Jade KOCH

jkoch@liguesep.be

0496/25 28 54

Jeoffroy ROMBAUT

jrombaut@liguesep.be

0497/50 56 14

THÉÂTRE

➤ **15 OCTOBRE**

🕒 19h

▶ Aula magna :
Pl. Lemaire 1,
1348 Ottignies-
Louvain-la-Neuve



VERS LES MÉTAMORPHOSES

➤ **17 DÉCEMBRE**

🕒 19h

▶ Théâtre Jean Vilar :
Pl. Rabelais 51,
1348 Ottignies-
Louvain-la-Neuve

Contact :

0497/50 56 14 ou

0496/25 28 54



TADAM

1 accompagnant max (et/ou 2 enfants/ados max) ;

1,25 € / affiliés membres-enfants

5,00 € / adultes-non membres

à verser en intégralité avant le 30/09

BE36271021277081- «Vilar 26-27» ;

Places limitées.

BARBECUE

➤ **29 SEPTEMBRE**

► Salle l'Esderel,
Rue des keutures 12,
5310 Leuze

Contacts:

Notre traditionnel rendez-vous annuel
de la fin de l'été:
le barbecue du Comité de Namur.

MUSÉE DE LA CÉRAMIQUE

Visite du musée, dîner et atelier
céramique après-midi

Contacts:

GILLES Alain 0487/76 27 50

agilles@liguesep.be

GOLARD Sophie 0474/78 03 99

sgolard@liguesep.be

KOCH Jade 0496/25 28 54

jkoch@liguesep.be

ROMBAUT Jeffroy 0497/50 56 14

jrombaut@liguesep.be

➤ **20 OCTOBRE**

► Espace muséal
d'Andenne :
Promenade des
ours 37,
5300 Andenne

BRASSERIE DE BERTINCHAMPS

➤ 10 NOVEMBRE

🕒 de 10h30 à 15h

▶ Rue Bertinchamps 4,
5030 Gembloux

Contacts: •

Découverte des coulisses de la brasserie conclue par la dégustation d'un bon galopin.

Pour dîner, place au terroir à La Table! Grignotages à partager, trio de boulettes à la Bertinchamps brune et douceur du moment.

Un combo parfait entre découverte et gourmandise!

GOÛTER DE NOËL

➤ 2 DÉCEMBRE

🕒 de 13h30 à 17h30

▶ Rue des Linottes 6,
5100 Naninne

Contacts: •

Partage d'un moment avant Noël
autour d'un cougnou et
d'un bon chocolat maison.

GOÛTER DE NOËL

➤ **15 DÉCEMBRE**

🕒 de 14h à 16h30

► Espace Marexhe de Herstal: Rue haute Marexhe 142, 4040 Herstal

Contact:

Maurane STRAAT

04/344 22 62

mstraat@liguesep.be

Moment de partage
autour d'un goûter
et d'une tombola



Lecture de contes, visite de la
bibliothèque, repas à la brasserie



VISITE DU B3

➤ **3 NOVEMBRE**

🕒 de 10h à 14h

► B3 – Centre de
ressources:
Place des Arts 1,
4000 Liège

Contact:

Maurane STRAAT

04/344 22 62

mstraat@liguesep.be

APÉRO DINATOIRE

➤ 19 DÉCEMBRE

🕒 à 11h

▶ Salle Pré Auby,
6800 Saint-Pierre

Contacts:

DACHY Marc

0476/85 20 17

THIRY J.F.

0494/60 99 07



HORTA
BRASSERIE • RESTAURANT

Prix: 22€/personne (plat
+ dessert).

Boissons offertes hors apéritif. Venez partager un moment convivial en dégustant un délicieux plat.

BRASSERIE HORTA

➤ 06 NOVEMBRE

🕒 de 12h30 à 17h

▶ Centre Belge de la
Bande dessinée,
Rue des sables 20,
1000 Bruxelles

Contacts:

Aurore DAL SASSO

0498/10 84 66

volontairebxl@liguesep.be

BALADE D'HALLOWEEN

➤ 31 OCTOBRE

► Hestinne

Contact:

Gaëlle CANALE

0493/67.69.88



MARCHÉ DE NOËL

➤ 28 NOVEMBRE

🕒 de 10h à 18h

► St-Symphorien

Contact:

Juliette DEGREEF

0492/97.47.38



CINÉMA

➤ 20 OCTOBRE
17 DÉCEMBRE

🕒 de 12h45 à 17h

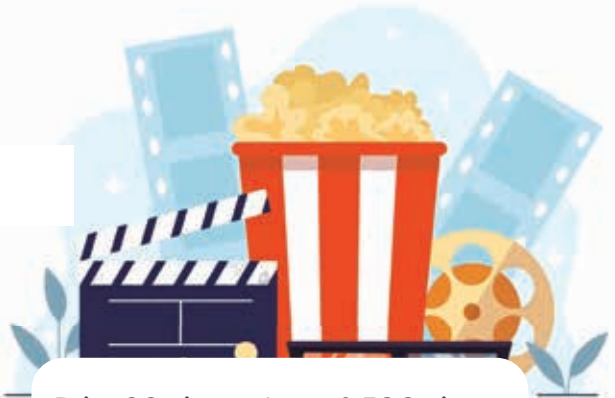
▶ UGC Toison d'Or,
av. de la Toison d'Or
21 - 1000 Bruxelles

Contacts:

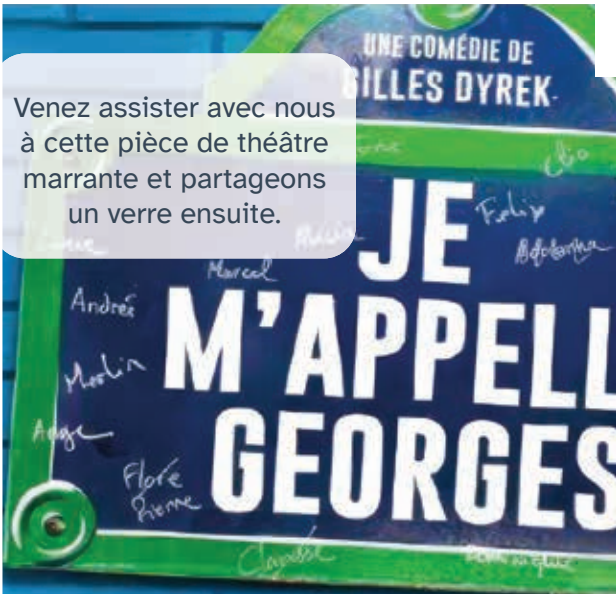
Aurore DAL SASSO

0498/10.84.66

volontairebxl@liguesep.be



Prix: 6€ si membre - 8,50€ si non membre. Choisissez le film que vous souhaitez voir à un prix avantageux. Retrouvons-nous ensuite pour un verre et partager nos ressentis sur les films.



Venez assister avec nous à cette pièce de théâtre marrante et partageons un verre ensuite.

THÉÂTRE

➤ 12 DÉCEMBRE

▶ Théâtre Royale des Galeries, Galerie du Roi 32 - 1000 Bruxelles

Contacts:

Aurore DAL SASSO

0498/10.84.66

volontairebxl@liguesep.be

MUSÉE DE L'HISTOIRE EUROPÉENNE

► **18 NOVEMBRE**

🕒 de 13h30 à 17h

► Rue Bélliard 135,
1000 Bruxelles

Contacts :

Aurore DAL SASSO

0498/10.84.66

volontairebxl@liguesep.be

Activité gratuite. Découvrez la maison de l'histoire européenne qui dépeint la vaste histoire de l'Europe sous différents angles.

VISITE DE LA BASILIQUE DE KOEKELBERG

► **2 OCTOBRE**

🕒 de 13h30 à 17h

► Parvis de la Basilique 1,
1083 Ganshoren

Contacts :

Aurore DAL SASSO

0498/10.84.66

volontairebxl@liguesep.be

Prix: 6€

Découvrons ensemble cette magnifique basilique et retrouvons-vous ensuite autour d'un verre.

EQUICOACHING

➤ du 29 au 30 AVRIL
2027

▮ La ferme de la colline
Durbuy

Contacts:

D. DECOOMAN

0473/59.28.58

bienetre@liguese.be

Prix:

MEMBRES: **200 €**

NON MEMBRES: 250 €

**Pré-inscriptions* avant
le 10 novembre.**

* La pré-inscription ne garantit pas
la participation

activités des partenaires

LIÈGE

Cap 2 Sports



BRUXELLES

Acces Tour



NAMUR

La Montagne
Intérieure



BRUXELLES

Action Parkinson
(Cécile Grégoire)



LUXEMBOURG

Fit Your Mind



