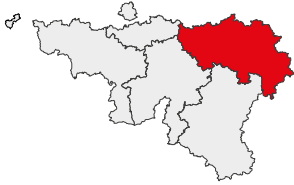


## Activités périodiques

Retrouvez l'ensemble des activités sur [www.liguesep.be](http://www.liguesep.be)



## Liège

### Le 12 octobre - Soirée blind test – Récolte de fonds

Le comité de Liège et sa formidable équipe de volontaires a organisé un souper pâtes suivi d'un blind test.

Cet évènement a réuni pas moins de 120 personnes et a permis de combiner convivialité et solidarité autour d'un quiz musical. L'objectif était de récolter des fonds pour soutenir l'organisation des activités en province de Liège.

Ce type d'initiative montre comment des moments de divertissement peuvent être transformés en opportunités d'entraide et de soutien à des causes importantes.

### Chococlef à Liège

Durant le mois de septembre, les volontaires de Liège se sont rendus sur différents sites pour l'Opération Chococlef (SPF Finances, marché de Aubel, Ethias...). Ces ventes ont rencontré beaucoup de succès. Nous tenons sincèrement à les remercier pour leur disponibilité et leur dévouement.



Vente de chocolats sur le marché de Visé avec Régina et Véronique.

Au profit de la Ligue de la Sclérose en Plaques

# SOIRÉE

## BLINDTEST & PÂTES

12 OCT 24 **HERSTAL** DÈS 18H

A PARTIR DE 18H - ACCUEIL ET APÉRO  
19H30 - SOUPER PÂTES  
21H00 - BLINDTEST SUIVI D'UNE SOIRÉE DANSANTE

**ESPACE MAREXHE**  
RUE HAUTE MAREXHE 142

Repas adulte 25€  
(assiette apéritive + coupe de bulles, pâtes, dessert)

Repas enfant (-12ans) 15€

Blind test 5€/personne

Le paiement fait office de réservation - BE53 2400 3961 0053  
Infos : 0496/35.41.37 - 0496/50.88.32  
Pas de remboursement en cas d'annulation  
Parking sous-terrain - accessibilité PMR

### Les prochaines activités en 2025

- 4 février : **goûter crêpes** à l'Espace Marexhe de Herstal
- 11 mars : **visite de la fromagerie du Vieux Moulin de Herve**

Les dates suivantes viendront s'ajouter. Et pour cela, nous vous donnons RDV dans le prochain journal La Clef.

Le comité de Liège



# Brabant Wallon

## Les activités proposées par les bénévoles : NOUVEAU !!

**Actif-Neurones**, jeux de société variés et initiation à la tablette, portable, smartphone...

- **Inscription** auprès de Claire LOUIS 0474/33.55.49. - 010/41.85.15. - [clairelouis2b@gmail.com](mailto:clairelouis2b@gmail.com).
- **2 vendredis par mois de mi-janvier à fin mars** - Profondsart.

## Excursions

Si vous souhaitez être tenus au courant des prochaines sorties, contacter Geneviève COLPAERT : 0498/41.53.03

Sont déjà programmées :



- **l'exposition Terracotta Army** à Tour&Taxis le 30 janvier
- une visite au **musée Keramis** en partenariat avec Article 27 le 11 mars (cfr. ci-contre).

## Les activités organisées par le Service social

Jade KOCH : 0496/25.28.54.

Jeoffroy ROMBAUT : 0497/50.56.14 - [bw@liguesep.be](mailto:bw@liguesep.be)

## Pop'Corn sortie cinéma

- **Mardi 04/02** au Cinescope de Louvain-la-Neuve - PAF 9,00 € prix avantage.

Les séances ont lieu entre **13h00 et 14h30**, selon le choix du film. Possibilité de prolonger le plaisir par le partage d'un verre de l'amitié, offert par le comité.

Inscription obligatoire et paiement sur place !

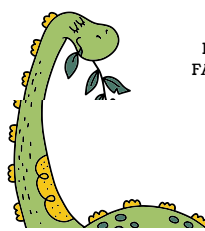


**Groupe de soutien**, co-animé par Agathe CRESPEL, Psychologue clinicienne.

**Cycle de 5 séances à partir du 20/03** - Court-Saint-Etienne - 2,50 €/séance.

Préinscription obligatoire pour l'ensemble du cycle et paiement à l'avance

## GROUPE DE SOUTIEN SEP



DIFFÉRENTES TECHNIQUES UTILISÉES POUR FAVORISER L'ÉCOUTE ET L'EXPRESSION DE SES SENTIMENTS ET BESOINS.



Limité à 10 participants avec engagement complet à l'ensemble des séances.

Lieu : Rue du Try, 13 - 1490, Court-Saint-Etienne

Inscriptions et infos paiement auprès de : Jade 0496252854

[jkoch@liguesep.be](mailto:jkoch@liguesep.be) / Jeoffroy 0497505614 - [jrombaut@liguesep.be](mailto:jrombaut@liguesep.be) / Agathe 0473422263 - [agathecrespel@gmail.com](mailto:agathecrespel@gmail.com).

## En collaboration avec l'asbl Article 27

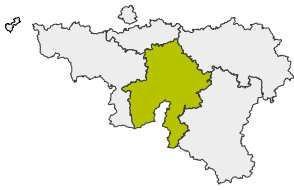
11 mars : **visite du musée Keramis** à La Louvière : visite guidée + repas (sandwichs + soupe + boisson) + atelier. Pour emporter chez soi une poterie = 2 tickets article 27 (fournis par la Ligue) + 2,50 €/personne + 15€ repas. Inscription auprès des AS pour le 1<sup>er</sup> mars au plus-tard avec paiement : 17,50 € sur le compte du Comité BW.



18/03 et 15/04 : **atelier Second Souffle sous forme d'un atelier d'écriture** ou comment mettre l'écriture et sa créativité en mouvement.

Cet atelier s'articulera autour d'une créativité plastique et corporelle afin d'utiliser son corps pour faire surgir la fluidité dans l'écriture - Foyer Culturel de Perwez - horaire à préciser. Pour recevoir plus d'infos et l'invitation : contacter les AS.

Sorties théâtrales, au Vilar et à l'Aula Magna de LLN : Machine de Cirque 30/01 - 1,25 €/affilié + 5€/accompagnant max 2.



# Namur

## Ceci n'est donc décidément pas un barbecue...

**Certes, il faisait un brin morose avant de se rendre à la petite salle des fêtes de Leuze.**

Mais une fois arrivés, une douce folie semblait, une fois encore, avoir décidé d'imprégner les lieux de ce barbecue... qui n'a jamais eu de barbecue que le nom...

Entre l'armada de bénévoles - Gwennolée, Didier, Monique, Nathalie (non pas Annick, pas cette fois... Nathalie, on vous dit !), et j'en oublie, toujours brillamment cornaqués par le tandem de choc et de charme, Véronique et Alain, et les convives somme toute nombreux autour de la table, régnait une ambiance potache et solaire de sales gamin(e)s en pré-rentree des classes.

De ma position à table, j'ai pu observer les conversations enjouées autour de moi, entre un Rudy particulièrement en forme vis-à-vis de Monique (retour aux tchouquets de l'enfance), un Vincent pas en reste, Emeline rappelant de bons conseils d'éducation, ... j'en passe et des meilleures.

Nous avons également mangé et bu à satiété dans cette ambiance d'excellente camaraderie... mention spéciale aux desserts !

Merci encore à tous les encadrants pour ce non barbecue, en cette belle non journée de fin d'été, d'une joyeuse bande de sclérosés !!!



STÉPHANE



## Un petit cougnou en plus !



Ce 4 décembre, plusieurs personnes ont eu le plaisir de découvrir le film « Un p'tit truc en plus » dans nos locaux à Naninne. L'occasion rêvée pour beaucoup de constater qu'ils ont chacun un truc en plus et que le handicap, quel qu'il soit, peut représenter une véritable force.

Les cougnous et le chocolat chaud étaient évidemment de rigueur ; nous ne sommes pas à quelques calories en plus juste avant les fêtes.

Le comité



## NOUVEAU ! Groupe de parole SEP

**LIGUE SEP**  
Sclérose en plaques

*Groupe de parole*  
*Autour de*  
*la sclérose en plaques*

**Les mardis:**  
18 février 2025 - 11 mars 2025 -  
01 avril 2025 - 22 avril 2025

**Animé par:**  
Rébecca SAINTES, psychologue  
Psynam  
Alain GILLES, assistant social  
Ligue Belge de la Sclérose en plaques

**PRIX: 2,5 euros / séance**

**Lieu**  
ADL Sambreville  
Boulevard de l'Europe, 175  
5060 Auvellais

**Renseignements et inscriptions:**  
Ligue de la sclérose en plaques - Namur  
namur@liguesep.be  
0487/76.27.25

**PSYNAM**

Soutiens psychologiques  
dans la première ligne :  
[www.psynam.be](http://www.psynam.be)

## NOUVEAU - Jeux, SEP et taches



Vous aimez les jeux de société et vous souhaitez partager cette passion ? Vous avez envie de sortir de chez vous pour rencontrer d'autres personnes ? Vous vous ennuyez parfois et la télé n'est pas particulièrement réconfortante ?

VENEZ nous rejoindre à Naninne un après-midi par mois pour découvrir et tester avec nous des jeux de société. Une animatrice spécialisée sera présente pour partager ce bon moment avec vous. Les gourmands seront également comblés puisqu'un petit goûter sera prévu également. Mais attention, pas de taches sur les plateaux.

Les modalités ne sont pas encore totalement définies mais si vous êtes intéressée(s), vous pouvez nous contacter via mail [namur@liguesep.be](mailto:namur@liguesep.be) ou par téléphone au 081/40.04.06.



# Bruxelles-Capitale

**Retour sur nos activités du 4<sup>ème</sup> trimestre qui furent variées, enrichissantes et pleines de belles rencontres**



**Exposition artistique du mois de septembre**



**L'artisan du cirque** - spectacle Bouglione du mois d'octobre

**Visite du musée du chocolat** : Choco-story- art de la gourmandise au mois de novembre.

**Le yoga du rire** : art de ré-enchanter sa vie au mois de décembre .



**Les plaisirs d'hiver** : la magie des fêtes de fin d'année.

## Programme du premier trimestre 2025

### Janvier

**14 janvier : atelier de naturopathie « Réveillez naturellement votre énergie ».** Comment booster votre énergie et votre bien-être. (dans les locaux de la Ligue à Bruxelles)

**17 janvier : repas de nouvel an** de 12h à 17h à la salle Saint-Marc à Uccle, rue de Fré 76.

Moment festif qui nous réunit chaque année, pour partager un repas et un moment convivial.

**28 janvier : séance de cinéma** à l'UGC Toison d'Or - Rendez-vous à 12h45.

Cinéma et partages autour de différents films. Emotions garanties, allant de la joie à la peur en passant par la surprise.

### Février

**11 février : atelier de naturopathie. Les liens possibles entre les intestins, le cerveau et l'influence des émotions.**

**12 février : méditation au centre Nalanda**, (véritable temple bouddhiste, rue de l'Orme 50 à 1030 BXL), suivie d'un lunch. Venez partager avec nous un moment de générosité « illimitée» comme l'indique le nom Nalanda, en sanscrit.

**Visite du Parlement européen** à Bruxelles (date à déterminer).

Partons découvrir et élargir nos connaissances sur l'histoire de la création des institutions européennes de manière ludique.

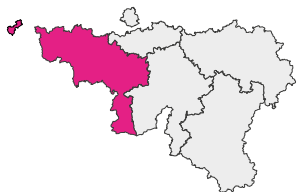
### Mars

**6 mars : séance de cinéma** UGC Toison d'Or. RDV à 12h45.

**12 mars : séance de méditation au Temple Nalanda**, suivie d'un lunch de 10h30 - 13h.

**14 mars : concert musical au Bozar** au profit de la Ligue SEP à 20h. Voir invitation dans la Clef.

**25 mars : séance de shopping au Westland** à Anderlecht (plus de 100 enseignes dans le domaine de la mode, bijouterie, décoration), accessible à tous de 14h à 17h et suivie d'un verre.



# Hainaut

## Des activités pêle-mêle

Depuis le dernier journal des provinces, les affiliés ont pu profiter des bienfaits et de la bonne ambiance de l'**atelier cérébral** à Anderlues et à Mouscron.



Mais aussi de **séances de jeux cognitifs** à Pont-de-Loup et Léonard de Vinci



Le 3 octobre à l'occasion de la semaine des aidants proches, un **repas Wok** était organisé à Ghlin.

La fin d'été a aussi été l'occasion d'un voyage **d'un jour à la mer** dans le nord de la France.



Nathalie, membre de la Ligue et volontaire, a animé un premier **atelier couture** à Nimy.

Dans l'attente d'un local accessible, ce projet est suspendu pour permettre à tous d'y avoir accès.

Septembre, c'est aussi le début de l'**opération Chococlef** : des ventes ont été programmées dans les hôpitaux de Tivoli /Jolimont, au CHU Helora, au Cpas de Mons et dans nos nouveaux locaux d'Anderlues.



Des volontaires de Chimay ont tenu un stand Chococlef lors d'un concert au Château.



Lors des **24h d'Ath**, une marche a été organisée à l'initiative d'une affiliée pour la Ligue - comité du Hainaut. Une vente de chocolats a permis de récolter une très jolie somme.

Merci à l'ensemble des volontaires pour leur aide précieuse.



Si vous connaissez des points de ventes susceptibles de nous accueillir pour l'opération 2025, n'hésitez pas à nous transmettre les informations et coordonnées.

Pour la fin de l'année, **3 sorties shopping** avec repas destinées en priorité aux affilés isolés et/ou plus dépendants ont eu lieu :

- 26/11 aux Bastions à Tournai,
- 05/12 à Ville2 à Charleroi,
- 13/12 aux Grands Prés à Mons

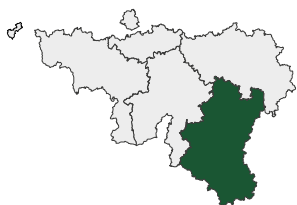
Le samedi 7 décembre, le comité Hainaut et le Groupe Delta organisaient ensemble **un souper italien** à la salle Calva de Saint-Symphorien.

**Si vous êtes intéressé(e) par nos activités**, n'hésitez pas à consulter notre page Facebook **LigueSEP - Comité du Hainaut** pour être informé de toutes nos sorties.

Vous pouvez également vous adresser à votre assistante sociale pour connaître les activités prévues pour 2025.

Si vous avez des idées/envies d'activités, n'hésitez pas à nous en faire part.

**D'ores et déjà, le comité du Hainaut vous souhaite d'agréables fêtes de fin d'année.**



# Luxembourg

---

## Journée « Sac à dos » du 25 septembre 2024 Et en 2025...



A l'heure de rédiger cet article, le programme n'est pas encore complètement établi. Cependant, nous pouvons d'ores et déjà vous annoncer que nous allons organiser les cafés papotes dans les 4 lieux en 2025 : Bertrix, Musson, Houffalize et Durbuy. Les dates suivront dans le courant du mois de décembre.

Une petite nouveauté vous attendra également l'année prochaine.

CYNTHIA et ANNICK

Chaque année, le corps professoral organise une **journée « Sac à dos »** pour les élèves de l'IND de Bertrix. Chaque personne invitée vient témoigner de son « sac à dos » : maladie, profession, parcours de vie atypique... Les élèves choisissent les personnes qu'ils ont envie d'écouter.

Nous avons donc accompagné trois affiliés qui ont eu envie de raconter leur histoire.

Nous avons d'abord été accueillis par un succulent petit-déjeuner. Ensuite, plusieurs groupes se sont relayés pour écouter les récits des parcours de vie. Le démarrage a été un peu lent mais au fur et à mesure des interventions les questions ont fusé.

La journée s'est terminée par un débriefing et un sandwich offert par l'école.

Une belle expérience pour tout le monde.

CYNTHIA et ANNICK

