

# Le Journal des Provinces

DE LA LIGUE BELGE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES



## Activités périodiques

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



## Namur

Retour en image sur ce dernier trimestre...

### Sortie Exploration Ciné

Le 4 avril dernier, le Comité de Namur s'est rendu avec quelques-uns de ses membres, à la diffusion du documentaire « *La Perse, au cœur de l'Iran* », témoignant de la culture, de la richesse et des coutumes du pays.

Ce documentaire, issu de l'agenda Explorations du Monde, a été projeté à l'Université du Temps Libre d'Andenne, où nous avons été chaleureusement accueillis et que nous remercions sincèrement.

### Excursion à Durbuy

Le 18 juin a eu lieu l'excursion à Durbuy avec une visite du parc des Topiaires. Dans le numéro de septembre, vous découvrirez les photos de cette sympathique sortie.



### Et pour après ?

Le Comité de Namur vous réserve encore des activités / sorties / excursions... à vos agendas !

**Le 30 août aura lieu notre traditionnel barbecue :** une belle occasion de se retrouver autour d'un bon repas.

Les invitations et informations suivront.



### Week-end à Chantilly



**Envie de visiter le fabuleux Château de Chantilly ?** Alors, rendez-vous le **week-end du 5 et 6 octobre prochains**, pour profiter d'un séjour organisé par le Comité de Namur, à Chantilly, dans la périphérie parisienne. L'excursion comprendra le trajet en car aller-retour, le logement d'une nuit, les repas (restaurant le samedi soir, petit-déjeuner à l'hôtel le dimanche matin et lunch le dimanche midi) ainsi que l'entrée et la visite du Château de Chantilly.

Les informations pratiques complémentaires ainsi que les modalités d'inscription suivront prochainement.



# Bruxelles-Capitale

## « C'est bon pour le cerveau et le moral »

Nos activités sont pensées pour permettre aux personnes de maintenir une vie sociale, de vivre comme tout le monde, de rencontrer les autres personnes, tant dans l'équipe sociale que dans l'équipe des bénévoles, de profiter, d'oser, de se dépasser, de vivre autre chose et se donner le temps de cet instant de bien-être. C'est aussi modifier son regard, passer un moment convivial, se changer les idées, découvrir, apprendre et partager...

Les ateliers sont ouverts aux membres de la Ligue et à leur famille.

## Méditation : « Lâcher prise et respirer »

Les séances ont lieu tous les mois à l'institut Nalanda.

Les bienfaits de la méditation relayés par les affiliés après les séances sont : moins de stress et d'anxiété, plus de joie et de positivité.



## Exposition Titanic : « Avoir la tête hors de l'eau malgré tout »

La visite a eu lieu à Tour et Taxis. Ce que nous a appris cette expo c'est de rêver grand et d'oser vivre sa vie. Un parcours captivant qui nous a permis de comprendre que c'est important de chercher toutes les options pour pouvoir s'en sortir dans la vie.

## Atelier créatif : « Les idées plein la tête »

Cet atelier permet d'améliorer la concentration, d'inventer, d'imaginer et de pouvoir réaliser quelque chose qu'on aime qui est à chaque fois, nouveau et parfois original.

Le groupe est guidé par notre bénévole ergothérapeute qui nous amène à explorer de nouvelles techniques.

Mais c'est bien plus que cela : nous travaillons sur le sentiment d'appartenance à un groupe, la cohésion et les liens sont renforcés.



Un lunch est organisé après chaque séance pour échanger, partager et créer du lien.



## Concert musical à l'académie d'Auderghem : « Mettre de la musique dans notre vie »



C'est la deuxième année que l'académie d'Auderghem offre un concert musical au profit de la Ligue Belge de la Sclérose en plaques. Un moment magique qui rassemble les professeurs de l'académie d'Auderghem, les personnes atteintes de la sclérose en plaques, leur entourage ainsi que le tout-venant.

La musique aide à libérer de la dopamine et crée un effet calmant. Elle atténue la perception de la douleur en la détournant de notre conscience mais surtout, elle régule l'état émotionnel.

## Bien-être cheveux : « Si le bien-être passait par les cheveux aussi ? »

Après les soins du visage et bien-être les précédentes années, l'institut Bischoffsheim nous a proposé une séance bien-être cheveux le 25 avril.

Les étudiantes de dernière année en coiffure nous ont proposé un soin- brushing, coupe et coloration. Derrière cette technique, l'idée était de bénéficier d'un massage du cuir chevelu qui apporte une diminution du stress et de la fatigue mais surtout de fortifier les cheveux.

### Groupe psychothérapeutique « Libérer la parole par le faire »

Un groupe de soutien psychothérapeutique ouvert aux personnes atteintes de la SEP, animé par Joëlle KILIMNIK, psychothérapeute a eu lieu les mercredis 15/5, 29/5, 12/6 et 26/6/2024 de 9h30 à 12h15 (rue Auguste Lambiotte 144 à 1030 Bruxelles).

Il est probable que cette initiative se poursuivra au cours du deuxième semestre. Plus d'informations et inscriptions pour le cycle des 4 séances (25 €) auprès de Joëlle par tél (0472/82 74 21) ou par mail ([jkilimnik@liguesep.be](mailto:jkilimnik@liguesep.be)).



# Hainaut

## Infos service

### Déménagement des bureaux du service social de Mons ET de Charleroi :

**Par souci d'économie et de facilités de parking, les bureaux de Mons et de Charleroi se regroupent en un seul et même lieu : au sein de la Mutualité Chrétienne d'Anderlues, rue du Douaire 40- 6150 Anderlues.**

Votre assistante sociale pourra vous y accueillir dans de beaux bureaux accessibles aux personnes à mobilité réduite, pourvus de parkings aisés dans un cadre verdoyant.

Bien entendu, les visites à domicile restent d'actualité.

**Pour contacter l'équipe sociale :** il n'y a plus de permanence.

N'hésitez pas à utiliser les numéros de gsm des assistantes sociales pour toute question et ou demande. Vous pouvez leur laisser un message ; elles vous recontacteront dès que possible.

**Au 1<sup>er</sup> juillet, il y aura aussi un changement au niveau des numéros de téléphone et de la répartition des secteurs de Gaëlle Canale et Cassandra Jaupart.**

- **Gaëlle Canale** au 0493/67 69 88 ou via mail : [gcanale@liguesep.be](mailto:gcanale@liguesep.be)
- **Juliette Degreef** au 0492/97 47 38 ou via mail à [jdegreef@liguesep.be](mailto:jdegreef@liguesep.be)
- **Cassandra Jaupart** au 0492/97 47 37 ou via e-mail à [cjaupart@liguesep.be](mailto:cjaupart@liguesep.be)
- **Linda Detimmerman** au 0492/97 47 40 ou via mail à [ldetimmerman@liguesep.be](mailto:ldetimmerman@liguesep.be)
- **Danielle Grisay** au 0492/97.47.39 ou via mail à [dgrisay@liguesep.be](mailto:dgrisay@liguesep.be)

### Permanences sociales

- **CHU de Charleroi, site Léonard de Vinci** tous les 1<sup>er</sup> mardis du mois de 9h à 12h pour les nouveaux bénéficiaires
- **Helora, site Kennedy Mons**, les derniers vendredis du mois de 9h à 12h (pour les nouveaux bénéficiaires).

**Depuis votre dernier Journal des Provinces, il y a eu plusieurs activités bien sympathiques :**

- Atelier cérébral à Pont-de-Loup



- Atelier cérébral à Ath



- Séances de jeux cognitifs à Mariemont Village



- Séances de jeux cognitifs à Léonard de Vinci

- Marche à Estinnes... au cours de laquelle les valeureux marcheurs sont « passés entre les gouttes »



- Projection du film « 100 mètres » à Tournai



Les ateliers de méditation pleine conscience qui ont eu lieu à Léonard de Vinci depuis février sont terminés. Deux séances de rappel seront proposées ; les dates ne sont pas encore fixées.

**D'autres activités se préparent :**

- Visite du musée de la photographie
- Ateliers bien-être
- Rencontre dans les centres commerciaux pour les personnes moins valides

Les informations suivront via les assistantes sociales et sur le Facebook du Comité Hainaut.

Si vous avez des projets de sortie, l'envie de découvrir, ou de faire découvrir certains lieux, expositions ou autres activités, n'hésitez pas ! Parlez-en à votre assistante sociale et/ ou ajoutez vos commentaires sur Facebook, Comité Hainaut.

Si vous souhaitez vous engager comme bénévole pour mettre sur pied ou aider pour les activités, vous êtes aussi les bienvenus !

N'oubliez pas, les activités récurrentes au sein des groupes d'entraide (rencontres, projets, activités diverses organisées par les membres)

- **Groupe de Bury** : chaque 2<sup>ème</sup> mercredi du mois, de 13h30 à 17h00, Braffe (Maison du village) 069/34 43 59
- **Groupe de Waudrez** : chaque 2<sup>ème</sup> jeudi du mois, de 14h à 16h30  
Contact : Juliette DEGREEF - 0492/97 47 38
- **Carpe Diem** : chaque 4<sup>ème</sup> mardi du mois, de 14h00 à 16h30  
Contact : Carine - 0495/12 10 90,  
Virginie - 0478/48 85 33
- **Delta** : chaque 2<sup>ème</sup> vendredi du mois, de 14h00 à 16h30 - Mons  
Contact : Juliette DEGREEF - 0492/97 47 38



# Luxembourg

## Cafés Papote

**Depuis 6 ans, des cafés SEP existent en province du Luxembourg sur Bertrix et Musson.**

Plusieurs nouveautés sont apparues cette année : ouverture aux aidants proches et/ou entourage de l'affilié; nouveaux lieux de rencontre avec Houffalize et Durbuy; animation à deux pour pouvoir répondre aux demandes de nos affiliés respectifs et changement de nom : Café Papote.

Le premier café de l'année à Bertrix le 24/01 a permis d'accueillir une aidante proche : ambiance chaleureuse et conviviale. Un beau moment de partage et de lâcher prise.

Lors de notre Café Papote de Musson au mois de février, de nouvelles personnes, affiliés et aidants/entourage, ont participé à notre rencontre. **Quel accueil et quel respect entre tous !**

Nous avons terminé ce café par un repas au restaurant chinois de la région. Un beau moyen de créer du lien et de permettre des échanges en dehors de nos cafés.

Celui de Houffalize a eu lieu le 11/03.

Quel beau démarrage, il y a eu d'emblée une belle énergie et une envie de faire connaissance. Une sortie entre les participants est déjà en réflexion après cette première rencontre.

Le premier Café Papote à Durbuy aura lieu le 29/04 et l'engouement est déjà présent avec plusieurs inscriptions confirmées.

Nous sommes déjà en réflexion pour ajouter d'autres endroits dans la province ;)



## Activités du 3<sup>ème</sup> trimestre 2024

- Lundi 16 septembre de 10h à 12h : Café Papote à Houffalize
- Minibus en province du samedi 5 octobre au vendredi 18 octobre inclus.
- En avant-première, journée des aidants en province le lundi 30 septembre de 9h00 à 14h00 à Bertrix. Infos suivront...

**Renseignements et inscriptions** auprès d'Annick au 0476/65 79 17 ou Cynthia au 0476/65 79 21

## Une matinée Bien-être

**Le mercredi 13 mars, 15 affiliés se sont rendus à l'Institut de la Sainte Famille à Virton, certains accompagnés de leur aidant proche, d'autres par des bénévoles.**

Matinée bien-être au programme : maquillage, soins des pieds, manucure.

L'accueil fut parfait, empathique, soucieux du bien-être de chaque personne. La Ligue et la maladie sont décrites, expliquées à des élèves super attentives. Quelle belle jeunesse !

Merci à Alexandra, Christel, Jean-François pour le partage de leur vécu et le message positif !

Chacune, chacun prend sa place. Et c'est parti une analyse de peau, un maquillage, et/ou un massage et un soin des pieds, et/ou manucure.



Entendus: « ça va ? Oui, que ça fait du bien ! » Faudra le refaire ». « Elle est géniale, l'élève qui me maquille ». « Je prends mon pied ».

« On reviendra ? ». Oui, promis, on reviendra ... et pour une journée entière.

Merci aux élèves et à leurs professeurs, pour leurs petits et grands soins, leur générosité en sourires...

Quelle belle matinée aux couleurs variées !

Patricia MILARD-GILLARD  
Présidente Comité du Luxembourg belge



## Liège

### Les premières activités 2024

**Le 30 janvier, le comité de Liège a marqué le début de l'année 2024 en organisant un événement réconfortant et festif** : un goûter crêpes pour célébrer la Chandeleur. Dans une atmosphère accueillante se sont réunis les affiliés, pour déguster des crêpes fraîchement préparées par l'équipe dynamique des volontaires de Liège. Cette activité a permis de démarrer l'année sur une note joyeuse et conviviale.



**Le 12 mars a été une journée mémorable pour les affiliés liégeois**, débutant par un délicieux repas à l'Hôtel-Restaurant Van der Valk de Verviers. Après avoir savouré de délicieux mets, la journée s'est poursuivie avec la projection du film « Maison de Retraite 2 ». Les affiliés et volontaires ont partagé des moments de rires et d'émotions devant l'écran.





# Brabant Wallon

## Les activités proposées par les bénévoles

**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 dont les 5/07, 19/07, 2/08, 16/08, 30/08, septembre encore à définir - de 13h à 17h - Profondsart.

## Excursions

Geneviève COLPAERT : 0498.415.303.

Yannick SPINOIT : 0477.552.635 .

27-29 août : séjour à Boulogne sur Mer (France)

**Visite de la piscine de Roubaix (27/08), Visite de Nausicaa (28/08), Balade sur les deux Caps (29/08)** - 400,00 €/personne, comprenant transport (car sans ascenseur), hébergement (chambres non adaptées mais avec ascenseur), visites, repas. Le versement d'un acompte de 150,00 € valide l'inscription. Places limitées.

**5-6 octobre : week-end « économique » à Chantilly** se prépare, en collaboration avec le comité provincial de Namur. Places très limitées pour le BW => cf. infos en rubrique « Namur » page 1.

**Jeudi 4 juillet - Visite de la Brasserie du Champ d'Eole** à Quevy - 40,00 €/personne avec repas - Covoiturage.

## Les activités organisées par le service social

Jeffroy ROMBAUT : 0497 50 56 14.

Jade KOCH : 0496.25 2 8 54 - [bw@liguesep.be](mailto:bw@liguesep.be) :

### Pop'Corn, sortie cinéma

Mardi 02/07 au Cinescope de Louvain-la-Neuve - PAF 9 € prix avantage.

Mercredi 11/09 au Wellington de Waterloo - PAF 6 € 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 !

**NOUVEAU ! Groupe de soutien**, animé par Agathe CRESPÉL, Psychologue clinicienne.

2<sup>ème</sup> Cycle de 6 séances – à partir de septembre, un jeudi sur deux, dates à suivre - Court-Saint-Etienne - 2,50 €/séance. Préinscription possible auprès du Service social.

## En collaboration avec l'asbl Article 27

**Atelier sur la voie de la création artistique** (aquarelle, pyrogravure, vitraux,...) - première séance jeudi 5 septembre - Abbaye de Villers-la-Ville - 13h30 - 17h00 - 5,00 €/personne



## En bref au trimestre précédent

Les séances de Second Souffle en image



# Artisanat de Noël

**DIMANCHE 17 NOVEMBRE 2024**

SALLE COMMUNALE DE CEROUX-MOUSTY

**Vous êtes artisan, artiste, créateur,... Vous souhaitez vendre vos créations lors des fêtes de fin d'année : Participez à notre marché de Noël.**



**60,00 € / EMPLACEMENT DE 2M/1M**

**40,00 € (SI MEMBRE SEP)**



**LOUEZ VOTRE STAND LORS DU MARCHÉ DE NOËL ( COUVERT ET CHAUFFÉ) AU PROFIT DE LA LIGUE BELGE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES BW (8h30-18h00)**

**INFOS + RÉSERVATION : YANNIK SPINOIT - 0477.552.635. -  
PYPOLNANY@GMAIL.COM**