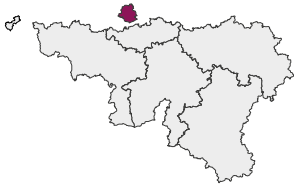


Activités périodiques

Retrouvez l'ensemble des activités sur www.liguesep.be



Bruxelles-Capitale

Souvenirs des activités passées

Retour en 2023

Le 8 décembre, nous avons organisé notre fête de fin d'année.

Ce fût l'occasion de se réunir autour d'un succulent repas et de partager un moment convivial tous ensemble.

Au programme : quizz culturel, karaoké, jeux en tout genre et beaucoup de cadeaux sous le sapin.



Nous avons commencé l'année 2024

En redécouvrant l'œuvre d'Hergé à travers « Tintin, l'aventure immersive » à Tour & Taxis. Une exposition riche, nous permettant de pénétrer au cœur des aventures de ce célèbre personnage.



Au mois de février, nous avons retenté l'expérience en proposant l'activité « beauté-soins visage », en collaboration avec l'Institut Bischoffsheim. Un moment de pur détente pour les affiliées.

En mars, nous avons été gâtés :

Le 19, comme chaque année, nous avons participé au concert de Gala organisé par la Ligue Nationale Belge de la Sclérose en Plaques. Ce festival vocal nous a fait découvrir l'Italie, la France mais également l'Autriche au travers de ces merveilleux chants.

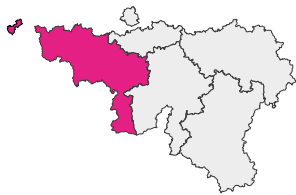
Le 28, nous avons visité l'Hôtel de Ville ainsi que la Grand-Place de Bruxelles. Une visite guidée qui nous a permis d'apprendre de ces lieux mythiques, au sein de la capitale.



Les activités phares de Bruxelles

En plus des activités « exceptionnelles » proposées chaque mois, les affilié(e)s ont également la possibilité de prendre part aux activités plus « régulières » de Bruxelles.

- **La méditation** - les 2^{èmes} mardis du mois de 10h30 à 13h à l'Institut Nalanda (rue de l'Orme, 50 à 1030 Schaerbeek).
- **Le cinéma** - UGC de la Toison d'Or (avenue de la Toison d'Or, 21 à 1000 Bruxelles).
- **L'atelier créatif** - le dernier vendredi du mois de 13h30 à 15h45 au bureau de Bruxelles (rue Auguste Lambiotte, 144 à 1030 Schaerbeek).



Hainaut

Petit retour en arrière

Notre **marché de Noël** a eu lieu ce 9 décembre à Saint Symphorien, vous avez certainement vu les photos sur le Facebook du Comité Hainaut et en voici d'autres !



Nouveautés au sein de l'équipe bruxelloise

Depuis fin janvier/début février, nous accueillons deux nouvelles collègues au sein de notre équipe :

- **Aurore DAL SASSO** : accompagnatrice sociale de formation, elle remplace **Cassandra JAUPART** qui travaille désormais au sein de nos bureaux du Hainaut.
- **Joëlle KILIMNIK** : psychothérapeute travaillant à mi-temps.

Bienvenue à toutes les deux. Nous sommes ravis de vous accueillir dans cette belle aventure qu'est La Ligue.

Et pour la suite ?

Nous vous proposerons encore plein de belles surprises pour les mois à venir. Encore de beaux moments à partager tous ensemble.

Nous pouvons dire que le marché a remporté un franc succès malgré la pluie ! Un grand merci aux bénévoles, aux travailleurs de la Ligue et aux exposants !

Le 9 décembre, le **service de revalidation Léonard de Vinci** célébrait ses 20 ans.



Les assistantes sociales de Charleroi, Danielle et Cassandra y étaient présentes. Ce fût l'occasion de rencontrer les équipes de soins mais aussi de sensibiliser le public à la sclérose en plaques, par le biais de mises en situation.

Pourvus de lunettes spéciales, de gants de boxe, de poids, ou de palmes, ... Les volontaires pouvaient ressentir à quoi les symptômes invisibles pouvaient ressembler (troubles visuels, difficultés de marche, lourdeur au niveau des membres etc.).

Bien entendu, au-delà de ces symptômes, il y en existe d'autres qu'il est impossible de faire ressentir comme la fatigue, les douleurs, les troubles cognitifs, ... Les visiteurs ont donc reçu des informations sur la maladie, la Ligue et ses actions, la convention avec le service liaison, ...

Projets et idées d'activités pour 2024

L'équipe loisirs et le service social concoctent un menu d'activités pour l'année, mais rien n'est encore tout à fait confirmé. Le menu s'oriente vers les activités suivantes :

- Repas cantine des Italiens avec bingo,
- Balade halloween,
- Deux après-midi bien-être en collaboration avec l'IFAPME de Mons et Charleroi,
- Visite du musée et parc de Mariemont,
- Visite du musée de la Louvière avec atelier céramique,
- Atelier cérébral,
- Séances de méditation en collaboration avec l'hôpital Léonard de Vinci,
- Balade(s) accessibles en collaboration avec Movesep,
- Cyclodanse,
- Visite du musée de la photographie plus repas,
- Repas "wok"

Vos idées nous intéressent !! 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

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^{ème} mercredi du mois - de 13h30 à 17h00 - Braffe (Maison du village) - 069/34 43 59

Groupe de Waudrez : chaque 2^{ème} jeudi du mois - de 14h à 16h30

Contact : Juliette DEGREEF - 0492/97 47 38

Carpe Diem : chaque 4^{ème} mercredi du mois - de 14h à 16h30 Mouscron - 056/55 92 05

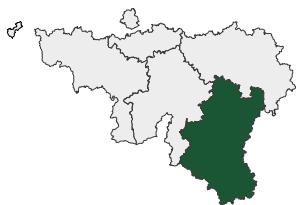
Delta : chaque 2^{ème} vendredi du mois - de 14h à 16h30 - Mons.

Contact : Juliette DEGREEF - 0492/97 47 38

Merci et bonne continuation à **Béatrice Scoyer** qui a décidé de poursuivre sa route en dehors de la Ligue. Béatrice était très investie pour Chococlef, en particulier pour le Hainaut. Elle va nous manquer (ainsi que ses supers tableurs Excell)... Tant pour son travail que pour la belle personne qu'elle est.

Petit rappel : Il n'y a plus de permanence bureau pour le service social. 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. Numéro en fin de magazine.

Permanences sociales au CHU de Charleroi, site Léonard de Vinci tous les 1^{er} mardis du mois de 9h à 12h.



Luxembourg

Goûter de Noël du 16 décembre

Dès 9 h, une bonne quinzaine de volontaires sont présents pour préparer la salle de Saint-Pierre (Libramont), pour acheminer les cadeaux et cuisiner. Tout cela sous la houlette des trois responsables de cette activité : Bernadette Clotuche, Marie-Pierre Burnotte et Martine Franka.

Beaucoup de travail en amont de ce jour a déjà été effectué : courses, décorations de table (magnifiques!), choix et préparation des petits fours, ...

Un énorme merci à elles trois !

Vers 13 h 30, tout est prêt. Les premiers affiliés arrivent, s'installent, se voient offrir une coupe de Cava, des bulles sans alcool, un jus d'orange, le tout agrémenté d'amuse-bouches chauds et froids.

Ensuite place aux tartes, cognous, café, chocolat chaud.

Les échanges ont lieu, les confidences émergent ...

Les visages sont souriants, attentifs et heureux.

La présidente fait son discours en relatant le bilan de l'année au niveau des activités et en insistant sur l'énergie déployée par les volontaires.

Elle pose des questions : ces activités rencontrent-elles le souhait de l'ensemble des affiliés? De quoi ont-ils envie ?





Ensuite, elle remercie tous ceux qui se sont investis dans l'opération Chococlef en vendant dans leur village, entreprise, quartier, en rejoignant les volontaires dans les ventes « Delhaize, Vivalia, ... ».

Elle donne rendez-vous l'an prochain pour faire mieux et surtout être acteur dans l'association.

Elle profite de la présente pour féliciter et remercier Annick et Cynthia pour leur travail ainsi que tous les volontaires qui s'investissent dans la mesure de leurs moyens.

Le Père Noël, accompagné de Mère Noël, arrive. Chacune, chacun passe près de lui, à commencer par les enfants :).

Tout le monde reçoit son cadeau (douceurs sucrées et salées, une petite bouillotte pour les mains ainsi

qu'une besace à mettre autour de la taille).

Il est déjà 17 h, l'heure de se quitter. Chacune, chacun repart avec un grand sourire et de la gaieté dans le cœur.

Patricia GILLARD, présidente du comité Luxembourg



Activités pour les 3 mois à venir

- Café sep de Durbuy lundi 29 avril de 10h à 12h.
- Café sep de Bertrix mercredi 22 mai de 13h à 15h.
- Café sep de Musson lundi 24 juin de 10h à 12h.



Brabant Wallon

En 2023...

Marché de Noël

Virginie, Dominique et Béatrice ont complété le stand du marché de Noël de cartes confectionnées artisanalement et de quelques sachets surprises.

Merci pour leur enthousiasme et dynamisme qui ont permis de récolter 250€ environ, pour la Ligue. Chapeau pour une première édition !



Repas de fin d'année



Cinéma

Après une séance de cinéma, nous avons tous eu le plaisir de nous retrouver pour un petit moment autour d'un verre de l'amitié où se sont partagés impressions sur les films visionnés, anecdotes et plaisirs de la vie.

Et en 2024, les volontaires proposent :

InSEParables, groupe de parole - Maryvonne Brel
0479.39.26.66 - PAF : votre consommation.

Judis : 04/04, 02/05 et 06/06 de 17h30 à 19h30 - Western
Hôtel Wavre - Avenue Lavoisier, 12 - 1300, Wavre.

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

2 vendredis par mois dont les 1^{er} et 22 mars, 5 et 19 avril, mai et juin à définir. De 13h à 17h - Profondsart.

NOUVEAU !

Groupe de soutien, animé par Agathe CRESPEL, Psychologue Clinicienne.

1^{er} cycle de 6 séances, dès début avril, un jeudi sur deux - Court-Saint-Etienne - 2,50€/séance. Préinscription auprès du Service social.

Toujours en 2024, que propose le Service social ?

Jeoffroy Rombaut 0497.505.614.

Jade Koch 0496.252.854.

bw@liguesep.be

Pop'Corn, sortie cinéma

- Mardi 26/03 et 02/07 au Cinescope de Louvain-la-Neuve - PAF 8 € prix avantage.
- Mercredi 29/05 au Wellington de Waterloo - PAF 6 € prix avantage.

Séances : entre 13h et 14h30, selon le film. Partage d'un verre offert par le Comité.

Inscription obligatoire et paiement sur place.

En collaboration avec l'asbl Article 27

Sortie théâtre - « Entre chiens et louves »

Samedi 6 avril - 19h. Aula Magna à Louvain-la-Neuve.

PAF : 1,25 €/affilié et 5 €/accompagnant.

Mélange de cirque, théâtre et cinéma - Dans un décor évolutif, neuf artistes défient les lois de la gravité et nous racontent le quotidien de trois femmes vivant respectivement en 1850, en 1960 et en 2023. Elles ont bien des choses en commun.

Quelques places encore disponibles - Inscription obligatoire.

Sortie théâtre « Reclaim »

Judi 30 mai - 19h - 1,25 €/affilié et 5€/accompagnant.

Spectacle familial à partir de 14 ans, sous chapiteau. Au monde des peurs sourdes, chanter et se laisser porter, accepter le déséquilibre pour s'épanouir autrement.

Quelques places encore disponibles - Inscription obligatoire.

Atelier « Second souffle »

Les mardis 12/03, 09/04, 21/05, 18/06 à confirmer.

13h 30-17h. 20 € pour le cycle ou 5 €/séance. Création d'un carnet créatif, modification du lieu : Abbaye Villers-la-Ville.

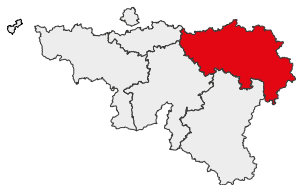
Des mots sur papier, suite à une exposition dans le musée L, d'une lecture, d'une expression, d'un sentiment partagé par le groupe.

En collaboration avec Anne GUINOT, animatrice, Article 27, conte et littérature, et le musée L de Louvain-la-Neuve.

Excursions du Comité

Geneviève Colpaert 0498.415.303. - 067.22.10.24.

Sortie aux Serres Royales de Laeken : mai ou juin. Infos suivront mais n'hésitez pas à nous communiquer votre intérêt.



Liège

Echos des dernières activités en 2023



La journée relooking du 7 novembre

Une journée dédiée au bien-être et à la détente a été minutieusement orchestrée pour les affiliés, lors de l'événement relooking.

Offrant une parenthèse de bien-être à prix tout doux, cette journée a été moment privilégié pour les participants.

Ceux-ci ont pu se délecter d'un moment de relaxation, grâce à des soins du visage, brushings, manucures etc.

Une atmosphère conviviale et bienveillante qui a permis aux affiliés de savourer chaque instant de cette expérience.



Le goûter de Noël du 12 décembre

Comme chaque année, le comité de Liège a organisé un traditionnel goûter de Noël.

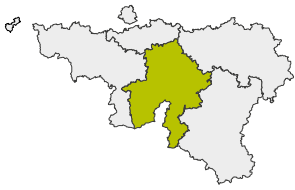
Dans une ambiance chaleureuse, les affiliés et volontaires se sont réunis pour célébrer la magie de la saison autour de délicieuses tartes.

Grande surprise pour les affiliés : l'arrivée inattendue de Père et Mère Noël apportant une dose de rires à cette joyeuse activité.



Et les prochaines activités en 2024

- **Blind test** le mardi 9 avril à l'Espace Marexhe et repas « Croque-monsieur ».
- **Journée à la jardinerie Intratuin** de Maastricht le mardi 14 mai.
- **Repas annuel** le mardi 4 juin à l'Espace Marexhe à Herstal - Rue Haute Marexhe, 142 à 4040 Herstal.



Namur

Merci Béatrice...

Merci à toi, volontaire précieuse lors de l'Opération Chococlef et du calcul des interventions financières.

Disponible, souriante, discrète, tu étais d'une efficacité redoutable ! Tes avis, tes réflexions, étaient toujours empreints d'une grande humanité.

Béatrice, tu nous quittes pour d'autres engagements.
Merci à toi et bonne et belle route...



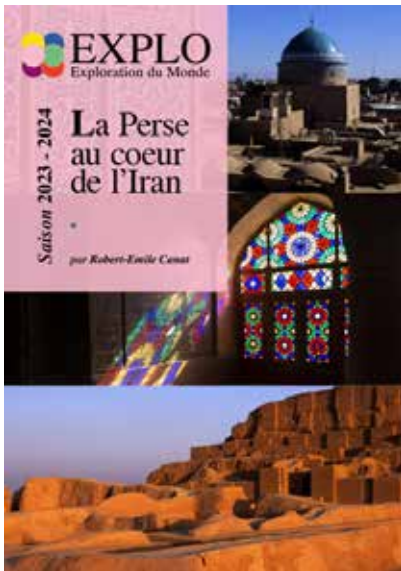
Buffet du Nouvel An

Le 27 janvier s'est tenu le traditionnel buffet du Nouvel An du Comité de Namur. Nous étions plus de 60 participants ! Après un apéro partagé tous ensemble et un divin buffet concocté par nos volontaires, cette édition a été marquée par un spectacle humoristique de Joseph Collard. Pour finir, tout le monde s'est vu gâté d'un panier gourmand en guise de cadeau.



Sortie Ciné

Nous nous sommes retrouvés pour une sortie cinéma à l'Acinapolis de Namur le 15 février dernier. Une occasion de se détendre, de se changer les idées et de papoter ensuite autour d'un verre en bonne compagnie. Prochaine édition ciné le 4 avril à Andenne !



A vos agendas !

Exploration du Monde :

Diffusion du documentaire « La Perse, sur les chemins de l'Iran » réalisé par Robert-Emile Canat, le 4 avril 2024 au Centre Culturel d'Andenne. Partez à la découverte de récits de vie sincères et de paysages sublimes.

Rendez-vous à 14h30 (projection à 15h00).
Prix : 9€. Réservation obligatoire.

Rue de la Papeterie, 2A à 5300 Andenne
(parking gratuit sur place).



Petit-déjeuner convivial :

« Oh ! Quel Tal Kawa » c'est le petit-déjeuner hebdomadaire du mardi matin dans les locaux de l'Atrium57 à Gembloux. Tout le monde est le bienvenu pour y partager un moment de convivialité, prendre un café, ou même jouer à un jeu de société.

Nous nous y retrouverons le mardi 16 avril 2024 dès 9h30. Prix : gratuit.

Rue du Moulin, 57 à 5030 Gembloux
(parking gratuit sur place).

Projection de l'Euro 2024 : Cet été, les Diables Rouges participent à l'Euro 2024. Retrouvons-nous à Naninne pour la diffusion sur écran géant du premier match de nos Diables contre la Slovaquie ! Les boissons seront prévues sur place. N'oubliez pas de vous habiller aux couleurs de la Belgique. Rendez-vous le lundi 17 juin 2024 dès 17h30 (match prévu à 18h00).

Rue des Linottes, 6 à 5100 Naninne (parking gratuit sur place).

Soirée foot sur écran géant

Premier match de la Belgique à l'Euro

Lundi 17 juin 2024

Accueil : 17h00
Live : 18h00

Petite restauration et boissons sur place

Places limitées!

BELGIQUE VS SLOVAQUIE