

2025 AGENDA

juin - juillet - août - septembre

art et activités manuelles

bien être

entraînement cérébral

conférences

séjours

mobilité

activités physiques

rencontres et visites



PAUSE JEUX ET COMPAGNIE

➤ 18 SEPTEMBRE

🕒 de 10 à 12h
▶ CFPC - Av. de Fécamp, 49
7700 Mouscron

➤ 28 SEPTEMBRE

🕒 de 14h à 16h
▶ MRS Bois d'Havré -
Chemin de la Cure
d'Air, 19
7000 Mons

Moment de rencontres et de convivialité autour de jeux de société.

Boissons et collations prévues.

5 €/membre

6.50 €/non membre

À payer sur place.

Inscription obligatoire

(max. 12 personnes)

Contact: Laurence

0496/69.22.06

GOÛTER CHOCOLATÉ

➤ 18 SEPTEMBRE


🕒 14h à 16h
▶ Rue Auguste
Lambiotte 144/8
1030 Schaerbeek

Contact:

Aurore DAL SASSO

0498/10.84.66

adalsasso@liguese.be



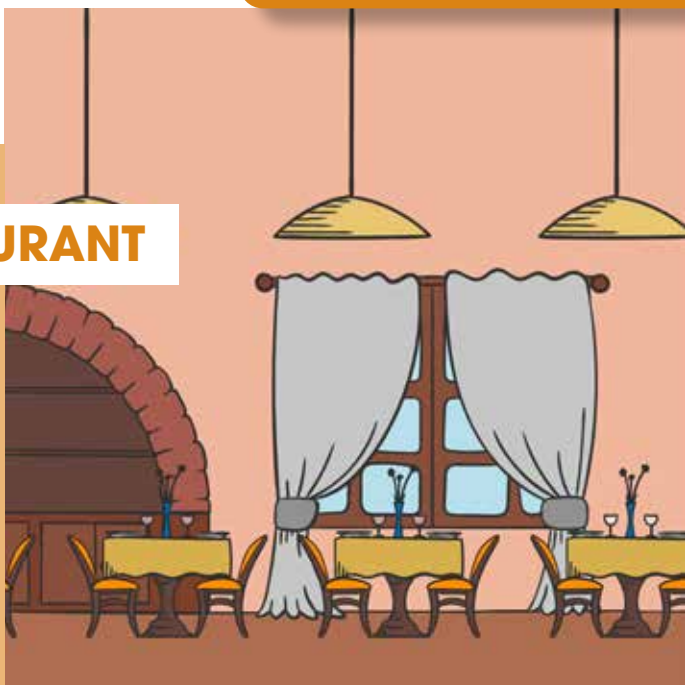
Retrouvons-nous autour de douceurs chocolatées et profitons-en pour vous parler de la campagne chococlef.

SORTIE RESTAURANT

- **24 SEPTEMBRE**
- ▶ «Un Air de Grill»
Rue de Merbes 355
7131 Binche

Contact:

Geneviève
0473/48.42.04



ATELIERS COUTURE

- **25 SEPTEMBRE**
- 🕒 de 9h à 12h
- ▶ Virton

Contact:

Cynthia COPINE
0476/65.79.21



GROUPES D'ENTRAIDE

MONS

(Delta)

➤ **2^e VENDREDI** du mois

🕒 de 14h à 16h30

Infos:

Juliette DEGREEF

0492/97.47.38

WAUDREZ

➤ **2^e JEUDI** du mois

🕒 14h à 16h30

Infos:

Juliette DEGREEF

0492/97.47.38

MOUSCRON

(Carpe Diem)

➤ **4^e MARDI** du mois

🕒 14h à 16h30

Infos:

Carine DANEL

0495/12.10.90

BURY

➤ **2^e MERCREDI DU MOIS**

🕒 de 14h30 à 17h

Infos:

Evelyne LEMAITRE

0494/47.55.47



Pour patients SEP et entourage.

Offrez vous un moment de partage dans une ambiance conviviale et bienveillante.

BUFFET BARBEQUE

- **17 JUILLET**
- 🕒 de 12h15 à 18h
- ▶ Ferme des Pilifs ,
Trassersweg 347
1120 Neder-Over-
Hembeek.

Contact:

Aurore DAL SASSO
0498/10.84.66
adalsasso@liguesep.be

Profitons ensemble de notre Barbecue annuel à la ferme des Pilifs et découvrons cette ferme pédagogique.

Prix: 35€



CINÉMA

- **13 AOÛT**
- ▶ UGC Toison d'Or,
avenue de la Toison
d'Or 21
1000 Bruxelles

Contact:

Aurore DAL SASSO
0498/10.84.66
adalsasso@liguesep.be

Choisissez le film que vous voulez voir et rejoignez-nous ensuite pour partager un verre.

Prix membre: 6€
Non membre 8,5€



BALADE DANS LES BOIS

➤ **18 SEPTEMBRE**

▶ Carrefour des
attelages 1
1000 Bruxelles

Contact:

Aurore DAL SASSO

0498/10.84.66

adalsasso@liguese.p.be

Venez vous promener avec nous au Bois de la Cambre et ensuite profitez d'un goûter au chalet Robinson



bien-être

ATELIERS COGNITIFS & AUTO-EMPATHIE

➤ **9 SEPTEMBRE**

🕒 de 10h à 12h

▶ Rue des Pères 26,
6880 Bertrix

Contact:

Cynthia COPINE

0476/65.79.21

Annick BOSSEAUX

0476/65.79.17

Prix:

2.50 €/atelier
(minimum 4 personnes).

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

Séance accompagnée par un psychologue et une neuropsychologue

Objectifs:

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

GROUPE DE PAROLE

- un lundi sur deux à partir du 29 JUIN
- 🕒 de 11h à 12h
- ▶ en visioconférence

Contact:

Joëlle KILIMNIK
0472/82.74.21

Groupe de parole à destination des aidants proches.

Ce groupe sera au reflet des participants et construit sur leurs besoins et envies.

Le groupe n'aura lieu que s'il y a au moins 3 inscrits.

Inscription souhaitée pour le mardi précédant la rencontre.

MÉDITATION

- 7 JUILLET
4 AOÛT
8 SEPTEMBRE
- 🕒 de 10h 30 à 13h
- ▶ Olmstraat 48/50,
1030 Bruxelles

Contact:

Aurore DAL SASSO
0498/10.84.66
adalsasso@liguesep.be

OFFREZ-VOUS UNE PAUSE.

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

Inscription obligatoire

Prix:

5 € (lunch compris)
à payer sur place

Été 2

JUIN

- 25 Juin** Basic Fit Uccle
- 27 Juin** Basic Fit Charleroi
- 29 Juin** Vélo

JUILLET

- 4 Juillet** Basic Fit Nivelles
- 5-9 Juillet** Séjour vélo
- 7 Juillet** Marche nordique
- 7 Juillet** Méditation
- 9 Juillet** Basic Fit Uccle
- 11 Juillet** Basic Fit Charleroi
- 17 Juillet** Buffet BBQ
- 18 Juillet** Basic Fit Nivelles
- 23 Juillet** Basic Fit Uccle
- 25 Juillet** Basic Fit Charleroi
- 28 Juillet** Marche nordique

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

2026

AOÛT

- 1 Août** Basic Fit Nivelles
- 4 Août** Méditation
- 6 Août** Basic Fit Uccle
- 8 Août** Basic Fit Charleroi
- 11 Août** Marche nordique
- 13 Août** Cinéma
- 15 Août** Basic Fit Nivelles
- 20 Août** Basic Fit Uccle
- 22 Août** Basic Fit Charleroi
- 25 Août** Marche nordique
- 29 Août** Basic Fit Nivelles
- 31 août** Vol en montgolfière

SEPTEMBRE

- 1 Sept** Marche nordique
- 3 Sept** Basic Fit Uccle
- 4 Sept** Handivoile
- 5 Sept** Basic Fit Charleroi
- 7 Sept** Essai Exopulse
- 8 Sept** Méditation
- 9 Sept** Atelier cognitifs
- 12 Sept** Basic Fit Nivelles
- 14-17 Sept** Chamonix
- 15 Sept** Marche nordique
- 17 Sept** Basic Fit Uccle
- 18 Sept** Goûter chocolaté
- 18 Sept** Balade dans les bois
- 18 Sept** Pause Jeux et Compagnie
- 19 Sept** Basic Fit Charleroi
- 24 Sept** Sortie Restaurant
- 25 Sept** Atelier couture
- 28 Sept** Pause Jeux et Compagnie
- 29 Sept** Basic Fit Nivelles



ASCENSION DES ALPES

- du 14 au 17
SEPTEMBRE
- ▶ Chamonix

Infos et inscriptions:

Coralie TITTI
info@movesep.be
0492/97.47.30



Prix:

275 € (transport,
hébergement et repas
compris)



Un défi unique et solidaire

La Défense Aérienne – Belgian Air Force, en collaboration avec la Ligue Nationale de la SEP et la Vlaamse Liga, lance un projet exceptionnel: **une ascension dans les Alpes au départ de Chamonix**, destinée à des personnes atteintes de sclérose en plaques.

Ce projet a pour objectif de proposer un défi sportif adapté, encadré et solidaire, dans un cadre naturel exceptionnel.

Préparation

Afin d'aborder cette ascension dans les meilleures conditions, les participants suivront un programme de préparation comprenant **6 marches d'entraînement**, organisées entre avril et août 2026 (voir page 25).



SÉJOUR VÉLO

► du 5 au 9 JUILLET

🕒 Pays-Bas

Infos:

Coralie TITTI

info@movesep.be

0492/97.47.30

Avec le soutien de



Move SEP organise un séjour au Pays-Bas pour pédaler ensemble.

L'encadrement sera assuré par des ergothérapeutes du service d'accompagnement et d'autres professionnels de la Ligue.

Le séjour est accessible aux personnes atteintes de la SEP et aux accompagnants.

Il est cependant recommandé de pouvoir pédaler sur une distance d'au moins 10 km.

Des sorties vélo sont prévues avant le départ (*voir page 13*). Il est important de participer à minimum une d'entre-elles si vous souhaitez participer.



Prix:

520 €/personne en chambre double et demi-pension.

640 €/personne en chambre simple et demi-pension.

Possibilité de louer un vélo sur place (29 € la journée pour un électrique).



HANDIVOILE

- **4 SEPTEMBRE**
- ▶ Club Sneh section handivoile
Rue d'Oupia 4/1 ·
6440 Froidchapelle

Contact:

Coralie TITTI
0492/97.47.30

Activité proposée aux personnes à mobilité réduite et aux personnes valides.

Venez naviguer au Barrage de l'Eau d'Heure. Plusieurs voiliers sont adaptés aux personnes à mobilité réduite. Possibilité de naviguer le matin et l'après-midi.

Vous serez encadrés par des professionnels dont un ergothérapeute.

Un soulève-personne est mis à disposition pour faciliter les transferts (voilier/fauteuil).

Prix: 30€/personne

GYM DOUCE ADAPTÉE

- **LES JEUDIS**
- 🕒 de 10h45 à 11h45
- ▶ Rue des Linottes 6,
5100 Naninne

Prix:

6 €/séance à verser à Gymsana

en collaboration avec:



MONTGOLFIÈRE

➤ 31 AOÛT

🕒 18h

▶ Rue des Linottes 6
5100 Naninne

Contact:

Coralie TITTI
0492/97.47.30

Un vol prévu en fin d'après-midi/début de soirée. Un point météo se fera la veille afin de confirmer le vol. Un verre sera ensuite offert aux participants.

Max 15 personnes (priorité aux personnes atteintes de SEP ayant la capacité de se maintenir en station debout avec ou sans appui).

Prix:

60€/personne (au lieu de 170€).

ESCALADE

➤ À CONFIRMER

▶ Namur

Contact:

Coralie TITTI
0492/97.47.30

VÉLO

➤ 29 JUIN

▶ Province de Luxembourg

Infos:

Coralie TITTI
info@movesep.be
0492/97.47.30

COURS ENCADRÉS PAR UN COACH

BASIC FIT NIVELLES

- les SAMEDIS
4, 18 juillet
1, 15, 29 août
12, 29 septembre

🕒 de 10h à 11h30

BASIC FIT CHARLEROI

- les SAMEDIS
11, 25 juillet
8, 22 août
5, 19 septembre

🕒 de 10h à 11h30

BASIC FIT UCCLE

- les JEUDIS
25 juin
9, 13 juillet
6, 20 août
3, 17 septembre

🕒 de 13h30 à 15h



Participation :

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

MARCHE NORDIQUE

- 7, 28 JUILLET
- 11, 25 AOÛT
- 1, 15 SEPTEMBRE

🕒 de 12 à 13h30

▶ Bois de la Vecquée
Malonne

Infos:

Coralie TITTI

info@movesep.be

0492/97.47.30



mobilité

EXOPULSE

- 7 SEPTEMBRE

🕒 de 9h45 à 11h
et de 13h à 16h

▶ Rue des Linottes 6
5100 Naninne

Infos:

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 Pace Maker.**



LIGUESEP
Sclérose en plaques