

Namur

Bonjour à tous les p'tits canailloux de tous poils !

Nous nous retrouvions à une quarantaine de personnes pour notre barbecue annuel de rentrée, ce 30 septembre, joyeuse bande de sclérosés que nous sommes, entourés de nos bénévoles, accompagnants de tous accabits, et assistants sociaux préférés.

Un soleil éclatant a illuminé une journée parfaitement réussie... On ne change pas les bonnes habitudes !

Comme le disait Joe 😊 :

C'était l'automne... Là bas on l'appelle l'été... Indien...

On a eu droit aux poncifs habituels, qui font de cette réunion une des plus réussies de l'année : les sourires d'Annick et Véro, le nonsense de Jeoffroy, le cultissime et désormais très attendu discours de Gwennolee, les talents culinaires du duo Didier et Monique, Alain et Jade, ou le renouveau en marche... J'en passe et des meilleurs !!

Bref, bombance (mention spéciale aux saucisses « spécial barbecue inside » et au dessert glacé - chut Annick, on ne parlera à personne de notre café crème fraîche améliorée...) et bravo l'équipe pour le choix des vins... 🍷

Ah la floralité... De la Leffe d'Alain... 🍺

Votre serveur était super heureux de revoir les habitués, Eric en tête, mais aussi de constater que des plus jeunes, comme Emmanuelle et son mari, se joignent désormais aux retrouvailles...

Perso, le seul petit détail qui m'a manqué c'est le rire sonore de Rudy... 😂

On se retrouve le 3 décembre prochain pour notre prochain rendez-vous...

Je me suis laissé dire qu'Alexandre Dumas devrait nous rejoindre, mais chut... Incognito 🤫

STÉPHANE





Bruxelles-Capitale

Que le temps passe vite ! Mais quelle joie d'être ensemble et de partager d'agréables moments !

En juillet nous avons le bonheur de nous retrouver dans le cadre champêtre de la ferme « Nos Pilifs ».

Nous sommes nombreux autour de la table et les sourires comme le soleil étaient de la partie !



Après beaucoup de changements de dates, nous visitons enfin le domaine du « Jardin des plantes de Meise ».

Le petit train nous guide dans ce parc magnifique où nous admirons, sans réserve, la beauté de la nature.

C'est éblouissant !



Notre beau trimestre se clôture par le visite d'un écrin « Art déco » : la somptueuse villa du baron Empain.

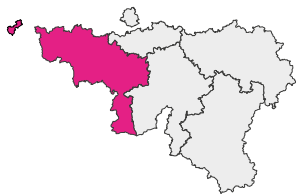
Et la découverte d'une formidable exposition d'art africain !
Mais ce n'est pas fini !



Le dernier trimestre nous a offert encore bien d'autres activités et découvertes : une promenade virtuelle pour plonger dans la nature sauvage où nous étions entourés par des animaux, un goûter « chocolaté », une sortie shopping à Woluwe sans oublier l'après-midi au Théâtre des Galeries.

Au plaisir de vous retrouver ou vous rencontrer en 2026.

hello
2026



Hainaut

Cet automne le comité Hainaut a pu mettre à son programme :

Une visite au **musée de la photographie** à Mont Sur Marchienne.

Une effroyable et ensorcelante **journée Halloween** à Estinnes.



Les **ateliers Jeux** de Havré, organisés par Laurence ont remporté un vif succès.

Les **jeux cognitifs** de Mouscron ont été très appréciés !



L'**opération Chococlef** a pu compter sur ses bénévoles pour les livraisons, les stands et les ventes « privées ».

Un grand merci à eux.



Pour 2026, le comité Hainaut et les groupes d'entraide vous concoctent :

- **Des ateliers « Pause jeux et compagnie »** sur Mouscron à raison d'une fois tous les deux mois. Les dates seront confirmées tout prochainement (restez à l'affût !!).
Prix : 5€ pour les membres/6,50€ pour les non-membres => paiement sur place en liquide.
- **Quelques sorties cinémas ainsi que des sorties culturelles** (musées, expo, ...) durant l'année. Informations à venir tout prochainement ; restez connectés ! Les infos suivront sur les réseaux et via le Service social.
- **Une journée bien-être et des séances de découverte de la méditation** sont également en prévision pour 2026

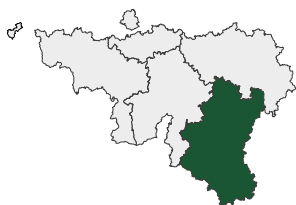
Le comité Hainaut vous souhaite d'agréables fêtes de fin d'année.

Au plaisir de vous revoir en 2026 !

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 (coordonnées en fin de journal).

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



Luxembourg

Atelier mieux-être

Le 28 mai 2025 à Bertrix, un petit groupe de la Ligue SEP participait à son premier atelier "cognitif" basé sur la mémoire et la communication non violente.

Nous voilà partis pour 5 ateliers de 2 heures répartis sur 5 mois.

Dans une atmosphère de bienveillance et d'écoute, nous avons pu exprimer, à chaque session, notre météo du jour souvent variable (c'est du belge) mais oh combien émouvante, enrichissante et respectueuse.

Que de profils variés !

Cette rencontre était animée par un duo de professionnels :

- **Nicolas Bartiaux** (psychologue spécialisé en « Communication non violente »). Nous avons pu nous inspirer à chaque début de séance de ses cartes évocatrices, reprenant chacune tous les sentiments ou besoins du jour. L'utilisation de ses doudous, le chacal et la girafe, nous ont fait réfléchir par rapport à des situations du quotidien.

- **Alison et Marie** (neuropsychologue) toutes les deux engagées en alternance.

A nos côtés, il y avait nos assistantes/accompagnatrices sociales. Nous avons pu les découvrir sous un autre jour, en tant que participantes et non professionnelles.

Un lien s'est tissé au fil des rencontres et nous souhaitons renouveler l'expérience.

Merci à l'équipe qui nous a fourni quelques clés.

FRANCINE



Agenda des activités du 1^{er} trimestre

Janvier

- Atelier couture à Virton le 30 janvier de 9h à 12h

Février

- Atelier couture à Virton le 27 février de 9h à 12h
- Atelier mieux-être à Bertrix le 11 février de 10h à 12h

Mars

- Atelier couture à Virton le 27 mars de 9h à 12h
- Atelier floral à Libramont le 17 mars de 10h à 12h
- Atelier mieux-être à Bertrix le 11 mars de 10h à 12h

Mise en place d'un nouveau comité en province fin d'année avec de nouvelles activités qui suivront.

N'hésitez pas à suivre notre page facebook **Ligue Sep comité Lux** pour les dernières actualités



Liège

Relooking à l'Espace Marexhe - 7 octobre

Le 7 octobre, les affiliés ont été chaleureusement choyés par les élèves de l'Institut de coiffure et d'esthétique Maria Goretti.

Pendant que certains profitaient d'un soin du visage, d'autres se voyaient donner un coup d'éclat à leur chevelure, tandis que quelques-uns sublimaient leurs mains grâce à une manucure et un joli vernis.

C'était une agréable journée détente et bien-être, ponctuée d'un repas pizza partagé dans la convivialité.



Les prochaines activités en 2026 :

- Le 10/2/26 : goûter crêpes
- Le 10/3/26 : exposition Cléopâtre Superstar aux Guillemins

Le comité de Liège



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

2 vendredis par mois - de 13h à 17h - Profondsart - Gratuit.



Les activités organisées par le Service social :



Jade KOCH : 0496.25.28.54.

jkoch@liguesep.be

Jeoffroy ROMBAUT : 0497.50.56.14.

jrombaut@liguesep.be :

Pop'Corn, sortie Cinéma

Lundi 26 janvier et mardi 17 mars - Cinéscope de Louvain-la-Neuve - PAF 9,00 € prix avantage à payer sur place.

Les séances se tiennent 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 !

En collaboration avec l'asbl Réseau 107

Groupe de soutien - cycle printemps - co-animé par Agathe CRESPEL, Psychologue clinicienne - Prix : 2,50 €.

Reprise en mars, 2 jeudis par mois, à raison de 6 séances, date à confirmer.

En collaboration avec l'asbl Article 27

Spectacles Vilar - prochaines sorties

1,25 €/affilié et/ou enfants et 5,00 €/accompagnant. Deux accompagnants maximum, places limitées !

17 janvier - « Le dragon » et 12 mars - « Toutes les beautés du monde ».

Une activité culturelle au mois de mars sera également programmée.

Suivez notre page FB Ligue SEP - Comité du Brabant Wallon



Cet été, 4 événements ont été organisés par la Commune d'Ittre au profit de la Ligue. Grâce au dévouement du Bourgmestre, Monsieur Christian Fayt et de son équipe, **un montant de 1000 €** a pu être récolté.

MERCI à eux !



LIGUESEP
Sclérose en plaques

