

Luxembourg

Apéro dinatoire du 14 décembre 2024

8h : salle du village de Saint-Pierre (Libramont)...des voitures arrivent...des sourires, des bisous. Mais que se passe-t-il ? Mais oui, c'est aujourd'hui l'apéro-dinatoire de Noël organisé par le comité luxembourgeois de la SEP.

Pas de temps à perdre, les invités sont conviés pour 11h.

Les volontaires se mettent en route : dressage des tables avec une superbe décoration préparée en amont, découpe en cuisine, préparation des zakouskis, des sandwiches garnis, ...

10h45 : le premier affilié arrive...vite, vite les bénévoles s'activent : enlever son tablier, se changer,...et surtout accueillir, être heureux de l'instant présent.

La salle se remplit, chacune, chacun s'installe avec sa famille, ses amis ou avec des inconnus qui, à la fin de la journée ne le seront plus 😊.

Et c'est parti pour les papotes, les rires, le bien-manger et le bien-boire (avec modération le cava !). Le tout interrompu par l'arrivée du Père Noël. Les enfants reçoivent un sachet de bonbons, les affiliés le cadeau de Noël (cadeau de Noël qui a été distribué à tous les affiliés de la Province durant le mois de décembre par les volontaires).

16h : il faut se quitter, la tête et le cœur remplis de sourires, confidences, échanges de bons vœux.

Les bénévoles remettent leur tablier et rangent, font la vaisselle et se réjouissent de la réussite de cette nouvelle version du goûter de Noël.

Patricia GILLARD



Chauffeur minibus, une belle aventure !

Je suis chauffeur minibus depuis le début de ce service.

L'intérêt principal du minibus est de permettre aux affilié(e)s de sortir de leur domicile, de leur isolement et de se retrouver pour échanger en toute amitié. Je constate que, bien souvent, ce sont les mêmes personnes qui se retrouvent.

Le lieu de destination est secondaire. Certains choisissent les grands magasins, d'autres une activité culturelle, d'autres un lieu de pèlerinage ... et tous apprécient le repas de midi et le café avant de reprendre la route.

L'organisation s'est bien améliorée depuis le début de l'expérience : réduction de la durée des trajets, regroupement des personnes par région, limitation du nombre de personnes dans le minibus, suppression du nombre minimum de participants... Et tout cela contribue au confort des participants : affilié(e), accompagnante, chauffeur...

En route pour de nouvelles aventures en 2025.

JEAN-LUC



Atelier d'esthétique du 14 janvier 2025

Moment de détente proposé par les étudiantes, option esthétique, de l'Athénée de Marche-en-Famenne.

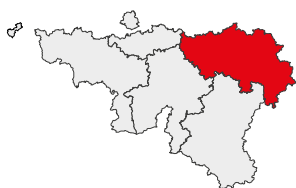
Quelques affiliées, bénévoles et une aidante ont pu lâcher prise quelques instants...hors du quotidien.

Cette bulle de détente a été suivie d'un moment savoureux tous ensemble, autour d'un repas.

Etre ensemble, se détendre, lâcher prise, quoi de mieux !



CYNTHIA



Liège

Le traditionnel goûter de Noël du 10 décembre a rassemblé plus de 70 affiliés à l'Espace Marexhe dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Autour de délicieuses tartes et d'un chocolat chaud, les participants se sont retrouvés pour la dernière activité de l'année 2024.

La tombola, moment phare de l'après-midi, a fait des heureux avec de nombreux lots remportés.



Les prochaines activités en 2025 :

- **ATTENTION** changement de date et de programme : l'activité du 11 mars est **avancée au 4 mars**. Nous irons visiter le musée des transports à Liège.
- **8 avril 2025 : visite de la chocolaterie Darcis** à Verviers suivie d'un repas au restaurant Van der Valk.
- **13 mai 2025 : visite du musée de la laine** à Verviers suivie d'un repas.
- **10 juin 2025 : repas de fin d'année**



Brabant Wallon

Quelques brèves de fin d'année

Marché de Noël

Le 17 novembre 2024 a eu lieu notre 1^{er} marché de Noël. Merci à Virginie, Dominique D., Catherine, Bénédicte, Anne, Geneviève, Dominique R. et Yannick de s'être investis sans faille pour réussir cette première expérience. Merci aux artisans et à toutes les personnes qui ont répondu présentes. Grâce à votre soutien, les quelques 2.200 € de bénéfices permettront de financer une partie des nouveaux projets et activités organisés par le Comité.

Merci à M^r Dossche pour ses deux peintures mises aux enchères qui ont fait des heureuses.



Repas de Noël

Le repas de Noël du 13 décembre à Ittre.



Atelier de l'ombre

Quelques affiliés se sont prêtés au jeu de créer leur propre personnage d'animation. Bravo pour leur inspiration.



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 mi-janvier à fin mars - de 13h à 17h - Profondsart - **Gratuit**.

Excursion expo Bouddha - Musée de Mariemont :

Rdv pour le repas de midi, suivi de l'expo guidée à 14h30 - **40,00 € à verser**.

Si vous souhaitez être tenus au courant des prochaines sorties du BW, contacter Geneviève COLPAERT : 0498/41 53 03.



Les activités organisées par le Service social :

Jade KOCH :

0496/25 28 54 - jkoch@liguesep.be

Jeffroy ROMBAUT :

0497/50 56 14 - jrombaut@liguesep.be

Pop'Corn, sortie cinéma

Lundi 7/04 et Jeudi 19/06 - Cinescope de Louvain-la-Neuve - **PAF 9,00 €** - prix avantage à payer sur place.

Les séances se tiennent entre **13h 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 !

Groupe de soutien

Co-animé par Agathe CRESPEL, Psychologue clinicienne - **2,50 € à verser**.



Cycle IV Second Souffle – « Le rythme dans les mots ».

Sorties théâtrales

1,25 €/affilié + 5,00 €/accompagnant/2max à payer sur place :

- « Yé l'eau » - acrobaties haute voltige samedi 26 avril - Aula Magna,
- « D'or et de sang » art équestre et cirque jeudi 5 juin - sous chapiteau.

Programmation fromagère - Découvrons ensemble le programme de la saison 25-26 du Vilar, et en dégustant de bons fromages artisanaux, choisissons ensemble les spectacles auxquels nous assisterons - **17 juin au Vilar - Gratuit**.

artist 27
Centre culturel du Brabant wallon
Ligue Strige de la Sclérose en Plaques
FOYER
CENTRE CULTUREL DE PERWEZ

Présentent :

SECOND SOUFFLE

LE RYTHME DANS LES MOTS

PARTEZ DANS LE MOUVEMENT DES MOTS, LE RYTHME DES SONS, LA COULEUR DES DESSINS ET L'EMPREINTE DES ÉMOTIONS;

CYCLE ANIMÉ PAR : Catherine Pineur, Coline Zimmer, Julie Antoine

Autrice-illustratrice, danseuse et comédienne

18/03
15/04
27/05
10/06

13h-16h30

Inscription avant le 10/03 : jkoch@liguesep.be, jrombaut@liguesep.be, ou groupe WhatsApp Seconds Souffles 2025

PAF : 15,00 €/date - BE36 2710 2127 7081 "Second Souffle - Rythme"

Centre culturel, salle du Foyer, Grand Place 32 - 1360 Perwez

Explorer ensemble des trajectoires

GROUPE DE SOUTIEN SEP

Différentes techniques utilisées pour favoriser l'écoute et l'expression de ses sentiments et besoins

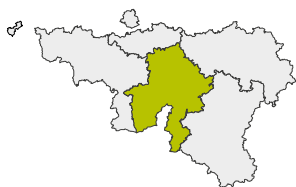
RÉSEAU707BW

LIGUESEP
Sclérose en plaques

En co-animation avec Agathe Crespel, psychologue clinicienne et psychodramatiste.

Quand? Les jeudis 13/03, 20/03, 03/04, 17/04, 15/05 de 15h30 à 17h
Lieu : rue du try, 13 à 1490 Court-Saint-Étienne
Inscriptions auprès de Jade au 0496/252 854 et jkoch@liguesep.be et Jeffroy au 0497/505 614 et jrombaut@liguesep.be

Groupe limité à 10 participants avec un minimum de 6 participants.



Namur

Coucou les lapinoux

Mieux vaut tard que jamais... c'est donc en ce 26 janvier, 4 jours avant la date butoir du 1^{er} février, et alors que les restes de sapin pourrissent au fond de nos jardins, et que les boules (de Noël ! Que quelqu'un calme les ardeurs de Rudy, svp...) prennent déjà la poussière dans les greniers, que nous nous sommes retrouvés pour fêter dignement la nouvelle année.



Les plats du buffet, préparés par les meilleurs bénévoles du monde (normal ce sont les nôtres...) étaient délicieux. Les accompagnants comme les membres ont passé un merveilleux moment, entre discussions amusantes et mots de réconfort ou encore de compréhension.

Le repas s'est clôturé avec le dessert traditionnel des pâtisseries namuroises, le triple chou pâtissier nappé de chocolat.

Bref, encore d'excellents moments passés en excellente compagnie... Une journée réussie avant bien d'autres, en ce début d'année 2025 !

STÉPHANE



8/04 : après-midi jeux société

Venez découvrir des jeux de société avec nous pour passer un moment convivial et manger un petit goûter ensuite.

Infos et renseignements : namur@liguesep.be ou 0487/76.27.50



3/06 : excursion Han Sur Lesse et Grottes de Han

Partez à la découverte du Parc d'Han sur Lesse et de ses grottes.

Infos et renseignements : namur@liguesep.be ou 0487/76.27.50





Bruxelles-Capitale

Nos activités anti-morosité pour débuter l'année 2025 : la recette est très simple

S'offrir une petite séance méditation au centre bouddhiste Nalanda.

Nous avons débuté l'année avec une séance de méditation qui nous a permis « de laisser ce qu'il y avait à laisser » et d'accueillir l'année à venir pleinement et en toute sérénité.

Ensuite, se faire peau neuve avec la séance de bien-être visage & mains.

Prendre du temps pour soi, se déconnecter quelques heures pour donner un coup d'éclat à notre peau.

Sans oublier de réveiller notre énergie avec la séance de naturopathie.

Grâce aux solutions naturelles transmises par le naturopathe, nous avons pu booster notre énergie et notre vitalité.

Puis effectuer un petit détour aux plaisirs d'hiver.

Pour retrouver la magie des fêtes de fin d'année.

Tout cela ouvre l'appétit : se faire plaisir dans l'assiette avec notre repas de fin d'année.

Rassembler les personnes, renforcer les liens et partager un moment unique.



Ne ratez surtout pas la suite de notre programme pour vous requinquer durant ce deuxième trimestre.

AVRIL

6 avril : spectacle « Toc Toc » 14h, au centre culturel d'Uccle. Pièce drôle où le rire est garanti du début à la fin. Les places sont limitées. Le prix du spectacle revient à **25 €**.

8 avril : méditation suivie d'un lunch de 10h30 à 13h au centre Nalanda à 1030 Bruxelles.



Moment de rencontre de calme et de ressourcement qui réduit le stress. Le prix est de **5 €** par séance.

MAI

14 mai : méditation suivie d'un lunch de 10h30 à 13h au centre Nalanda à 1030 Bruxelles.

Prix : **5,00 €** par séance.

6 mai : cinéma UGC Toison D'or à 12h45, film de votre choix suivi d'un petit verre.

Moment d'évasion, de détente, d'échanges et de rencontre.

Gratuit

20 mai : visite Parc des Topiaires à Durbuy de 9h - 18h, un régal pour les yeux et le ventre.



Excursion d'une journée dans la plus petite ville du monde pour découvrir l'art topiaire.

Une visite magnifique à réaliser dans le parc qui abrite des sculptures végétales somptueuses.

JUIN

10 juin : méditation suivie d'un repas de 10h30 à 13h au centre Nalanda à 1030 Bruxelles.

Prix : **5,00 €** par séance.

17 juin : à 13h30, visite du Musée Belvue sur la Belgique et son histoire à 1000 Bruxelles.



Découvrir ce musée emblématique consacré à l'histoire de la Belgique de manière ludique et interactive.

Le musée est accessible à tous et nous réserve beaucoup de surprises, tant au niveau architectural que la découverte de sa galerie. Le prix est de **5,00 €**.

N'hésitez pas à contacter le service social de Bruxelles pour des informations complémentaires.

Groupe psychocréatif Les Nymphéas



PSYCHOTHERAPIE DE GROUPE
UN MERCREDI SUR DEUX
DE 9H30 À 12H15

groupe composé de
maximum 8 personnes
inscription au cycle complet de
10 séances



Un mercredi sur deux,
sauf pendant les
congés scolaires
du 22 janvier
au 25 juin 2025



A la Ligue Belge
de la Sclérose en plaques
rue Lambiotte, 144/8
1030 Bruxelles



50€ pour le cycle complet
à verser sur le CB
BE84 0016 7823 2059



INSCRIPTIONS

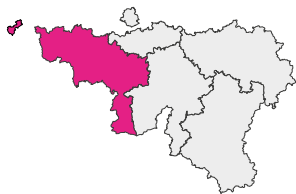
auprès de Joëlle KILIMNIK,
psychothérapeute



jkilimnik@liguesep.be



0472 82 74 21



Hainaut

L'année 2024 s'est terminée par

Une chouette sortie shopping le 26 novembre aux Bastions à Tournai, un repas wok en toute convivialité.

Un souper italien organisé en collaboration entre le groupe Delta et le Comité du Hainaut.



Une sortie shopping aux Grands Prés avec un repas chez Ikéa.



Le concert au Château de Chimay a aussi été l'occasion de vendre des chocolats.



Et pour 2025 ?

De nombreuses activités sont en préparation.

Les informations et précisions suivront.

- **Journée bien être à Anderlues** : divers soins vous seront proposés.
- **Bingo**
- **Musée de la photo** à Mont/S/Marchienne
- **Danses folkloriques** à St Ghislain en juin
- **Halloween** à Vellereille Les Brayeux le 25 octobre.
- **Marché de Noël** le 29 novembre - à confirmer.

Un nouveau groupe d'entraide devrait voir le jour dans la région de Chimay. Ce qui devrait permettre de vous proposer des activités au sein de cette belle région !

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

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.