

132

Numéro cent-trente-deux
Trimestriel
Janvier - Mars 2026



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

BLOC-NOTES



Revue d'information
de la Ligue Alzheimer ASBL

LES ACTUALITÉS DE LA LIGUE

Visite Royale à l'Alzheimer Café de Juprelle

Bertrix nouvelle ville Amie Démence

BERTRIX DEVIENT LA 58^È VILLE AMIE DE LA DÉMENCE

Notre colloque annuel 2026 à Mons

LA LIGUE REVIENT À L'UMONS POUR SON COLLOQUE

LU & VU POUR VOUS

Est-ce que tu as la clé ?

CRITIQUE DU LIVRE ET RÉSUMÉ

BUREAU DE DÉPÔT DE LIÈGE X - P701171 | ÉDITEUR RESPONSABLE : LIGUE ALZHEIMER ASBL
SABINE HENRY, RUE WALTHÈRE JAMAR 231/1 4430 ANS

avec le soutien de
la Province de Liège



Francophones[®]
Bruxelles

SOMMAIRE :

LES ACTUALITÉS DE LA LIGUE

Visite Royale à l'Alzheimer Café de Juprelle
Mémoire en marche, une activité au profit de la Ligue Alzheimer
Bertrix devient Ville amie Démence
C'est quoi un agent Proxidem ?
Une année à la Ligue Alzheimer
Notre colloque annuel 2026 à Mons

4

DU CÔTÉ DES ALZHEIMER CAFÉS

Différents changements pour l'année 2026

17

SOUS LA LOUPE

Le sport et la nourriture

22

LA PLUME EST À VOUS

Colette Roumanoff - Alzheimer Accompagner ceux qu'on aime
Le centre de documentation

24

LU & VU POUR VOUS

Prendre soin
Est-ce que tu as la clé ?

26

BOUTIQUE

30

COMMENT SOUTENIR LA LIGUE

32

MERCI À NOS DONATEURS

34

Éditeur responsable : Sabine Henry - Rue Walthère Jamar 231/1
4430 - Ans

Rédaction, graphisme & illustration : Mehdi Servais

Collaboration de l'équipe et du Conseil d'Administration
Sabine Henry, Angelin Bougelet, Sylvie Fortemps, Camille
Cordemans, Dogan Vercauteren, Mehdi Servais, Océane Michel

Avec la participation de ; Fanny Hennon, Louis Denoël, Aline Libert
© Crédit photos et illustrations : Flaticon, Unsplash, Freepik,

N.B. : Les opinions et
avis exprimés dans ce BN
appartiennent et émanent
de la seule responsabilité
de leurs auteurs.

ÉDITO

Sabine Henry
Présidente



Chère lectrice,
Cher lecteur,
Chers amis,

Chère lectrice, cher
lecteur, chers amis,
nous voilà à la fin
d'une année riche en
rencontres, activités
et changements.
Ce BN 132 en cite
les plus récents et
remarquables. À
côté de cela, il vous

invite à nous suivre dans la perspective
2026 avec, en outre : bientôt une surprise
technique accessible à tous. Notre
colloque traditionnel et un événement
exceptionnel dans un lieu exceptionnel...

Il n'y a donc pas question de céder à la
résignation face au refus de soutien des
pouvoirs publics, ni aux résultats peu
probants de la recherche scientifique actuelle.
Au contraire, nous devons tous faciliter
et renforcer le soutien du milieu de
vie et l'environnement social des
personnes concernées par une démence.

J'étais très heureuse d'adresser ce message
ci-après à Sa Majesté le Roi à l'Alzheimer
Café de Juprelle. Son regard
bienveillant et le contact direct
exprimaient alors son encouragement !

"accueillir Votre Majesté aujourd'hui ici est
un grand honneur et un message précieux,
car Votre venue souligne l'importance
et la nécessité d'aborder des sujets
inhabituels sans crainte du jugement
; de casser l'indifférence, le tabou, la
honte et les fausses croyances autour
d'Alzheimer et des maladies apparentées,
qui touchent un nombre de personnes
important et croissant dans notre pays.

Les objectifs communs des Ligues Alzheimer
régionales sont depuis toujours : favoriser les
connaissances et les savoir-faire nécessaires,
encourager les initiatives innovantes,
susciter l'entraide et le vivre ensemble
au quotidien et pratiquer la bienveillance
familiale, intergénérationnelle et sociétale.

Les apports d'expériences personnelles et
des encouragements publics favorisent les
changements de mentalité et l'orientation
de nos actions pour et avec les femmes et
les hommes concernés par une démence.

Les personnes ici présentes à l'Alzheimer
Café sont des grands témoins de la vie dans
toute sa complexité, avec ou sans la maladie.
Partager son vécu, ses émotions devant
tout le monde exige d'eux du courage, de la
volonté et fait appel à notre écoute attentive.

Sire, Vous savoir ici nous donne le signe pour
d'une mobilisation à l'effort individuel
et à la responsabilité collective
pour la cause de la démence.

Au nom de la Ligue Alzheimer nationale,
nous vous remercions respectueusement et
chaleureusement de votre présence et de votre
confiance pour nos projets actuels et futurs."

Après cette visite exceptionnelle et mémorable, la
Ligue a repris son fonctionnement normal, à votre
service et à votre écoute à la veille du nouvel an.

Avec les membres du Conseil d'Administration
et toute l'équipe, je vous souhaite de belles et
paisibles fêtes de fin d'année, bonne lecture de
ce BN et au plaisir de vous retrouver en 2026.

Bien amicalement,



VISITE ROYALE

À L'ALZHEIMER CAFÉ DE JUPRELLE

Le 26 novembre, l'Alzheimer Café de Juprelle a accueilli un participant inhabituel, Sa Majesté le roi Philippe. À son initiative, le souverain est venu découvrir cette activité phare de la Ligue Alzheimer, échanger avec les personnes présentes et participer à un atelier de sensibilisation avec les élèves de l'école communale.

C'était un secret soigneusement préservé par la Ligue jusqu'au jour prévu. Le premier contact avec le Palais royal avait eu lieu lors de la clôture de l'Alzheimer Tour à Liège, point de départ d'un travail préparatoire de plusieurs semaines. Dès cet instant, un long processus s'est enclenché, mêlant coordination, discrétion et minutie.

La venue de Sa Majesté le roi Philippe à l'Alzheimer Café de Juprelle a en effet nécessité une collaboration étroite entre la Ligue Alzheimer, le Palais royal et la commune de Juprelle. Ensemble, nous avons veillé à assurer un accueil parfaitement maîtrisé, à la fois chaleureux et sécurisé, mais aussi fidèle à l'esprit des Alzheimer Cafés, un lieu simple, humain, où chacun peut s'exprimer librement.



Un hommage à l'engagement associatif

À travers cette visite, le roi souhaitait mettre en lumière le travail accompli par la Ligue Alzheimer, mais aussi saluer les familles, les proches aidants et les personnes vivant avec la maladie. Dès son arrivée à la salle « À Trîhê », Sa Majesté a été accueillie par Mme Henry, accompagnée de Madame Christine Servaes, bourgmestre de Juprelle, Aline, l'animatrice de l'Alzheimer Café et une élève de l'école communale. L'atmosphère, à la fois chaleureuse et solennelle, posait les bases d'un échange authentique.



Une table ronde riche en témoignages

Le cœur de la rencontre s'est déroulé autour d'une table ronde réunissant des participants réguliers des Alzheimer Cafés, un bénévole de la Ligue et des membres du groupe des Battants de Liège. Chacun a pu partager son expérience, ses difficultés, mais aussi les moments d'espoir et de solidarité qui jalonnent le quotidien face à la maladie.

Les récits, parfois bouleversants, ont touché le roi. À plusieurs reprises, il s'est

montré ému, réactif et même amusé par certaines anecdotes qui ponctuaient les échanges. Avec simplicité, il a posé des questions, commenté certains témoignages et apporté des suggestions lorsqu'une interrogation ou une inquiétude était formulée.

Mme Henry a également dialogué avec le souverain, éclairant certaines réalités du terrain et mettant en avant les besoins les plus urgents auxquels la Ligue tente de répondre.

Un dialogue intergénérationnel avec les élèves de Juprelle

Dans un second temps, Sa Majesté a rejoint les élèves de l'école communale de Juprelle pour participer à un atelier de sensibilisation.

Dans une ambiance décontractée, élèves et roi ont répondu tour à tour à des questions portant sur la mémoire, la solidarité et la compréhension de la maladie d'Alzheimer. Les enfants ont pu interroger le souverain, qui s'est prêté à l'exercice avec une grande disponibilité.

Cet échange a illustré l'importance de sensibiliser les plus jeunes à la réalité de la maladie, mais aussi à la bienveillance et au respect des personnes qui en sont atteintes.

Cet atelier s'inscrivait aussi dans les missions de la Ligue, qui propose régulièrement des animations pour sensibiliser les plus jeunes. Ils sont les citoyens de demain : futurs aidants proches, mais aussi peut-être futurs chercheurs ou décideurs qui feront avancer la compréhension de la maladie d'Alzheimer.



Des textes poignants et des remerciements sincères

Certains participants avaient préparé des textes spécialement pour l'occasion. Émouvants, parfois difficiles, toujours authentiques, ces mots ont profondément marqué l'assemblée. Le roi a tenu à remercier chaleureusement la table ronde pour la sincérité et la force des témoignages.

Il a souligné que l'initiative des Alzheimer Cafés était « un projet qui a du sens », un lieu où les familles trouvent écoute, information et réconfort. Ses paroles sont venues confirmer l'importance de maintenir et de développer ces espaces d'échange.

Une rencontre qui restera gravée

Cette visite royale restera un moment fort pour la Ligue Alzheimer, pour la commune de Juprelle et pour toutes les personnes présentes. La venue de Sa Majesté a laissé un souvenir inoubliable, tant par la simplicité des échanges que par la reconnaissance ressentie par chacun.

En fin de rencontre, le Roi a signé la lettre de visite royale destinée à la commune de Juprelle. Cette lettre sera prochainement exposée afin de garder une trace concrète de cet événement exceptionnel, qui a marqué les esprits et renforcé les liens entre tous les acteurs présents ce jour-là.

Un départ acclamé

À la sortie de la salle, une foule nombreuse attendait le souverain. Acclamations, applaudissements, saluts spontanés : la population de

Juprelle a réservé un accueil extrêmement chaleureux au roi Philippe, marquant ainsi la dimension exceptionnelle de ce moment.

Du point de vue des participants

Aline Libert, animatrice de l'Alzheimer Café de Juprelle

"En effet, en amont, cela a généré du stress, car c'était un événement de grande ampleur pour lequel il n'y avait pas de précédent. Nous n'avions donc pas vraiment de point de repère, mais nous avons été bien soutenus par les différents services du Palais royal, qui se sont montrés très disponibles et rassurants.

Le jour J, j'ai évidemment apprécié la mise en lumière de l'Alzheimer Café et de ses participants : c'était un moment très riche en

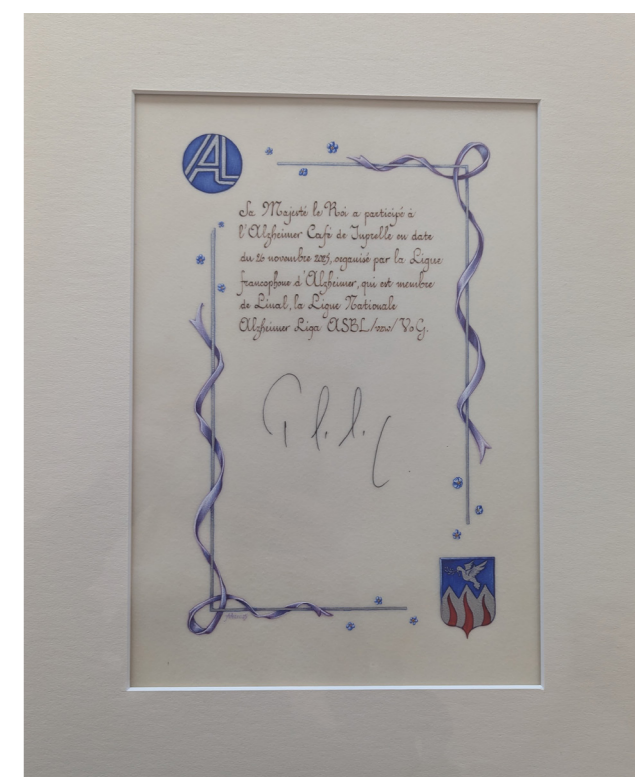
partage et en émotion. Sa Majesté s'est montrée particulièrement bienveillante avec toutes les personnes présentes ainsi qu'avec les élèves.

J'ai également apprécié le fait que, malgré le contexte exceptionnel, les différents échanges aient pu garder leur aspect convivial et plutôt naturel. Ce moment restera, je pense, longtemps dans les têtes et dans les cœurs"

Louis Denoël, bénévole de la Ligue Alzheimer

"Lors de la venue du Roi, il régnait une certaine forme de stress, mais un stress positif qui se faisait ressentir dans la salle. On voyait sur le visage des personnes présentes un sourire, un mélange de nervosité et d'excitation. Lorsque le Roi est venu s'asseoir parmi nous, ce stress est parti presque instantanément. En partageant nos histoires, nous avons pu constater qu'il était

attentif, il proposait même des solutions aux participants. On percevait également toute son écoute lorsqu'il était avec les élèves, ce qui était très touchant. Ce fut une expérience enrichissante et exceptionnelle, une occasion qui ne se présente qu'une seule fois dans une vie. Nous espérons également qu'après nous avoir écoutés, les lignes bougeront concernant la maladie d'Alzheimer."



Mémoire en marche

Le 21 septembre 2025, à l'occasion de la Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer, la marche caritative « Mémoire en Marche », organisée par trois maisons de repos liégeoises, a rassemblé résidents, familles, amis et citoyens solidaires, tous unis pour soutenir la cause. Grâce à leur mobilisation, une somme de 3 200 € a été collectée au profit de la Ligue Alzheimer, symbolisant un élan de solidarité et d'espoir.



Une collaboration entre trois maisons de repos engagées

L'événement a été organisé conjointement par les maisons de repos Foyer de la Providence (Beaufays), Sainte-Joséphine (Theux) et Bon Air (Petit-Rechain). Leur volonté commune : sensibiliser à la démence, créer un moment convivial et accessible, et soutenir les actions menées par la Ligue Alzheimer.

Ouverte à tous, la marche a rassemblé de nombreux participants venus montrer leur soutien. Même si la météo n'était pas des plus clémentes, résidents, familles, amis et marcheurs motivés ont répondu présents, faisant de cette journée un moment chaleureux, solidaire et particulièrement apprécié.



La Ligue Alzheimer bien représentée

La Ligue Alzheimer était présente sur place grâce à : notre Présidente, ainsi qu'un bénévole, chargé de tenir un stand d'information et de sensibilisation.

Ce stand a permis d'échanger avec le public, de répondre aux questions et d'apporter un soutien direct aux familles et proches concernés.

3 200 € remis à la Ligue Alzheimer

Grâce à la générosité des participants et au travail des trois maisons de repos, l'événement a permis de récolter 3 200 € destinés entièrement à la Ligue Alzheimer. Le 4 décembre, le groupe ACIS a

officiellement remis le chèque à notre présidente, Madame Henry, en présence des organisateurs de la marche. Ce moment symbolique marque la conclusion d'une belle mobilisation collective.

Un grand merci !

La Ligue Alzheimer remercie tous les participants de Mémoire en Marche, les maisons de repos Foyer de la Providence, Sainte-Joséphine et Bon Air, ainsi que chaque personne ayant contribué de près ou de loin à cette action solidaire.

Cette marche fut une belle réussite humaine et sociale.



Bertrix

Nouvelle ville Amie démente

Le 3 décembre 2025, Bertrix a officiellement rejoint le réseau des Villes amies de la démente (ViAdem) en devenant la 58ème commune de Wallonie et la 11ème de la province de Luxembourg à signer la charte. Portée par une volonté forte d'améliorer l'inclusion des personnes vivant avec une démente, la commune s'est engagée rapidement dans cette démarche.

Article écrit par Fanny Hennon, future agente Proxidem

Un engagement fort pour l'inclusion de tous les citoyens

La Commune de Bertrix est soucieuse d'apporter un point d'attention particulier à l'ensemble de ses citoyens. L'inclusion dans la vie active, sociale, culturelle et citoyenne constitue une priorité portée par nos élus. La signature de la charte « Ville Amie Démente » avec la Ligue Alzheimer s'inscrit dans cette volonté d'agir concrètement pour un mieux-être collectif et individuel.

Une collaboration précieuse avec la Ligue Alzheimer

L'expertise de l'ASBL Ligue Alzheimer, ainsi que son accompagnement dans la mise en place d'actions concrètes adaptées à notre territoire rural, représentent un véritable atout et un soutien important dans cette démarche.

Une nouvelle ressource locale : formation de l'agent Proxidem

À l'issue de la signature officielle de la charte ce mercredi 3 décembre 2025, Fanny Hennon, coordinatrice du PCS et porteuse du projet, suivra la formation d'agent Proxidem afin de devenir personne-ressource pour la

Commune de Bertrix, capable d'accompagner, d'orienter et de soutenir les habitants concernés.

Une démarche inscrite dans le Plan de Cohésion sociale

Cette initiative s'inscrit dans la continuité du Plan de Cohésion sociale, dont la volonté est de lutter contre l'isolement, de renforcer le lien social et de proposer des actions concrètes au cœur de la vie citoyenne.

Soutenir, sensibiliser et accompagner : des actions au cœur du territoire

À travers cette démarche, la Commune souhaite renforcer la sensibilisation des commerçants, soutenir les personnes vivant avec une démente ainsi que leurs aidants proches, et offrir un espace d'écoute où chacun peut exprimer ses besoins et ses préoccupations face à la maladie.

Un premier temps fort : film-débat "Une vie démente" le 23 mars 2026

Dans la continuité de cette dynamique, un film-débat autour du long-métrage « Une vie démente » sera organisé le 23 mars 2026 au Centre Culturel de Bertrix, en après-midi. Ce moment d'échange, en présence de citoyens et de partenaires locaux, permettra de répondre aux questions, d'aborder les réalités vécues par les familles et de recueillir leurs besoins, attentes et pistes d'action pour la suite.

C'est quoi un agent Proxidem ?

Mentionnée dans l'article précédent, nous évoquons une agente Proxidem. Pourtant, cette fonction reste parfois méconnue des habitants. Un agent Proxidem est une personne travaillant au sein de la commune et dédiée à l'écoute, à l'information et à l'orientation des personnes vivant avec une démente, ainsi que de leurs proches. Mais quel est précisément son rôle, et en quoi cette présence locale est-elle essentielle ? Il ne se substitue pas à d'autres services, il complète

Un rôle de proximité

L'agent Proximité-Démente, ou agent Proxidem, est un travailleur du CPAS ou de la commune qui accepte d'ajouter à ses fonctions un rôle spécifique : écouter, informer et orienter toutes les personnes confrontées à la démente. Ce service est gratuit et accessible tant aux familles qu'aux proches ou aidants.

Informer et orienter

Face au manque d'informations, de nombreuses familles se sentent démunies. L'agent Proxidem répond à ce besoin en guidant vers les bonnes ressources : maisons de repos, centres de jour, centres de diagnostic, aides et soins à domicile, soutiens juridiques ou financiers, activités et conférences. Son objectif est d'aider chacun à mieux comprendre la maladie et à organiser un accompagnement adapté.

Une fonction formée par la Ligue Alzheimer

Pour devenir agent Proxidem, il faut être employé communal. La commune désigne ensuite la personne et celle-ci suit une formation assurée par la Ligue Alzheimer. Cette formation initiale complétée par un soutien continu permet de mieux connaître la maladie, les besoins des familles et le réseau de services existants.

Un relais humain indispensable

Présent dans un bureau communal ou au CPAS, disponible en personne ou par téléphone, l'agent Proxidem sert de relais entre les habitants, les services d'aide et les associations. L'agent contribue à bâtir une commune plus inclusive et attentive aux personnes vivant avec une démente et leurs proches.



Une année à la Ligue

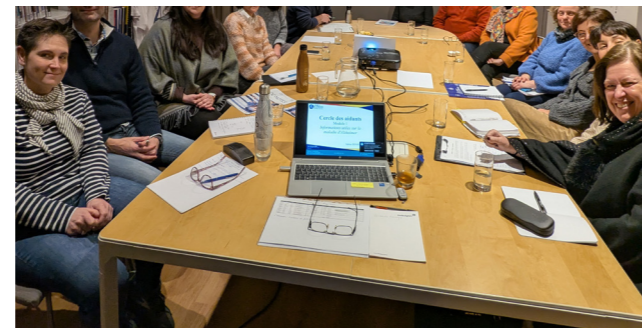
Que s'est-il passé ?

L'année 2025 a été marquée par de nombreux moments forts pour la Ligue. De l'audition de notre Présidente, Mme Henry, au Sénat, le Colloque à Liège à la visite du Roi à Juprelle, ces événements ont rythmé douze mois d'engagement. Cette rétrospective vous dévoile comment, jour après jour, la Ligue contribue à faire évoluer le regard porté sur la maladie d'Alzheimer.



Plan Alzheimer au sénat

Pour débiter l'année, notre présidente, Mme Henry, s'est rendue au Sénat afin de participer à une discussion autour d'un futur plan Alzheimer. Entourée de professionnels du milieu médical et associatif, elle y a présenté son point de vue pendant plus de dix minutes avant d'entamer une séance de questions-réponses constructive.



La reprise du Cercle des Aidants

Le Cercle des Aidants, formation destinée aux proches aidants, s'est tenu à Liège et à Bruxelles. Bien plus qu'un simple programme, le CdA a offert à de nombreux aidants l'occasion de porter un nouveau regard sur la maladie d'Alzheimer et d'aborder, avec davantage de sérénité et de compréhension, la maladie d'Alzheimer.



2ème édition de l'Alzheimer Tour

La deuxième édition de l'Alzheimer Tour a également vu le jour, avec une nouveauté : l'arrivée d'un nouveau participant, Momo. Au cours de ce tour, Raphaël et Momo ont parcouru respectivement 280 km en province de Liège et dans le Hainaut afin de sensibiliser le public à la maladie d'Alzheimer et de mettre en lumière le rôle des Alzheimer Cafés.



Le cycle de conférence : une réussite

Cette année encore, le cycle de conférences a rythmé l'agenda de la Ligue Alzheimer. Avec plus de quinze sessions organisées via Zoom, la participation a été au rendez-vous, avec en moyenne une soixantaine de participants par conférence. Tout au long de l'année, de nombreux sujets autour de la maladie ont été abordés, allant des aspects médicaux aux questions liées à l'alimentation.

Nouveauté de 2025, le groupe des aidants virtuel a été lancé en février pour tester une nouvelle manière de vivre un Alzheimer Café, mais cette fois à distance. Après une année d'existence, le projet a trouvé son rythme : chaque mois, une dizaine de participants se retrouvent en ligne pour échanger, poser leurs questions et partager leur vécu.

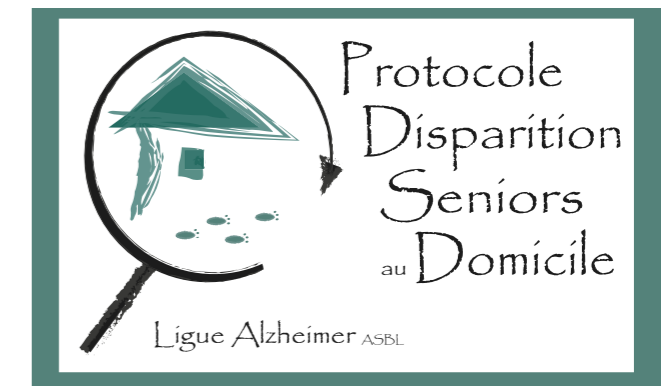


Au mois de mai, nous avons organisé notre 31ème colloque au Palais des Congrès de Liège, consacré cette année à la thématique « Alzheimer à travers le temps ». Tout au long de la journée, plusieurs intervenants se sont succédé pour aborder l'évolution de la recherche, les collaborations, ainsi que les enjeux liés à l'inclusion, au sport et à l'accompagnement des personnes vivant avec la maladie.



Un partenariat s'est également créé avec un acteur majeur du football belge. Le Standard et la Ligue ont mis en place une collaboration permettant aux personnes du groupe des Battants de Liège d'assister aux matchs du Standard de Liège. Cette initiative offre à certains la possibilité de découvrir une nouvelle ambiance et, à d'autres, de retrouver le stade.

Outre Bertrix, la ville de Herve a également signé la charte « Ville Amie de la Démence », portant à 58 le nombre de villes et provinces membres du réseau ViADem. En signant cette charte, la ville s'engage à mettre en place des initiatives visant à améliorer le quotidien des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées.



La fiche « Protocole disparitions seniors au domicile » a elle aussi fait peau neuve. Elle arbore désormais une couleur jaune, choisie pour la distinguer plus facilement des autres documents pouvant être présents dans la boîte. Allégée en nombre de pages mais enrichie en informations essentielles, cette nouvelle version offre un contenu plus clair, mieux structuré et plus pratique à utiliser.



La Ligue revient à Mons

Pour notre colloque annuel !

Depuis plus de 30 ans, la Ligue organise son colloque annuel à travers la Wallonie et Bruxelles. Cette année, rendez-vous à Mons le 23 avril 2026, de 09h00 à 16h00, pour une édition placée sous le signe de l'unité et autour du thème : « Tous ensemble pour Alzheimer ».

Retour sur l'édition précédente

Après une édition particulièrement réussie en mai dernier, notre colloque annuel fait son grand retour. L'an passé, nous avons abordé l'évolution de la maladie et des recherches, sous l'angle : "d'où vient-on, où en est-on et où va-t-on ?"

Thème de l'édition 2026

Pour cette nouvelle édition, le thème de l'unité s'est imposé comme une évidence. À travers les nombreux projets organisés par la Ligue, ainsi que ceux auxquels nous avons participé, nous avons pu constater que l'unité face à la maladie constitue l'une des clés essentielles pour mieux faire comprendre celle-ci à notre entourage.

Lieu et réservation

Cet événement marque également le retour de la Ligue dans la province du Hainaut, et plus particulièrement à l'Université de Mons. Nous aurons en effet le plaisir de vous accueillir dans

l'amphithéâtre Van Gogh, sur le campus Plaine de Nimy. Avec une capacité de 450 places, nous vous conseillons de réserver votre ticket au plus vite afin de garantir votre participation à l'un des plus grands événements de la Ligue.

Intervenants et animations

Nous pouvons d'ores et déjà vous confirmer la présence du Professeur Thierry Collaud et une nouvelle fois, notre modérateur, Monsieur Ruggieri, qui animera notre colloque.

Restez informés

Nous vous invitons à consulter régulièrement notre site Internet ainsi que nos réseaux sociaux afin de suivre toute l'actualité liée à l'événement.

Confiants en votre intérêt, nous vous donnons rendez-vous le 23 avril 2026 à 9h00, dans l'amphithéâtre Van Gogh de l'UMONS, pour ce rendez-vous incontournable.



Les nouvelles des Alzheimer Cafés

Qui dit fin d'année dit aussi quelques changements au sein des Alzheimer Cafés, l'occasion pour nous de vous en présenter dans cet article. À Manhay, cette période marque également un moment particulier : l'Alzheimer Café y fête ses 15 ans, une longévité exceptionnelle célébrée à travers plusieurs événements. Nous revenons aussi sur la formation ForAniDem, un outil essentiel pour devenir animateur d'un Alzheimer Café.

Changement pour fleurus

L'Alzheimer Café de Fleurus **change de personne de contact et d'horaire**.

À partir de 2026, la personne de contact est **Mme Van De Velde**, joignable au numéro suivant : **071 820 268**.

L'Alzheimer café se déroulera maintenant de **13h30 jusqu'à 16h30**, toujours à la même adresse. Académie de musique et des arts parlés René Borremans, local « foyer », Rue Joseph Lefebvre 74, 6220 Fleurus

Changement Leuze-en-Hainaut

L'Alzheimer Café de Leuze-en-Hainaut **change d'adresse**. À partir de 2026, vous retrouverez Mme Visée à l'adresse suivante : **Local du PCS, Rue d'Ath 33b, 2ème étage, 7900 Leuze-en-Hainaut**

Nous vous invitons également à consulter régulièrement notre site Internet pour rester informés des dernières mises à jour concernant les Alzheimer Cafés.

Manhay fête ses 15 ans



Il y a 15 ans, l'Alzheimer Café de Manhay voyait le jour. Quinze ans plus tard, c'est autour d'un repas de fin d'année que cette belle aventure a été célébrée. Pour marquer cet anniversaire, plusieurs événements ont été organisés, dont une vente de Martine et une conférence sur la maladie d'Alzheimer animée par Madame Henry.

Nous tenons également à remercier chaleureusement Madame Mottet, fondatrice de l'Alzheimer Café de Manhay, qui, quinze ans après son lancement, continue de le faire vivre avec la même énergie. Grâce à elle, des activités comme le repas annuel ou l'organisation de conférences peuvent encore rassembler et soutenir de nombreuses familles.

Nous souhaitons un joyeux 15ème anniversaire à l'Alzheimer Café de Manhay.

Lancement de la formation ForAniDem

La Ligue Alzheimer ASBL prépare le lancement de sa formation annuelle ForAniDem destinées aux futurs animateurs d'Alzheimer Café. Cette formation se tiendra début 2026 et permettra aux participants d'acquérir les outils nécessaires pour gérer ce lieu d'échange convivial et informatif, centré sur la thématique de la démence.

Au programme, plusieurs thématiques essentielles seront abordées :

- Les techniques d'animation de groupe
- La communication avec les personnes atteintes de démence
- Une introduction à la maladie d'Alzheimer
- Le vécu des familles concernées

Pour participer à la formation, il est nécessaire que votre commune possède déjà un Alzheimer Café ou qu'elle ait exprimé le souhait de lancer un Alzheimer Café.

Si votre commune ne possède pas encore d'Alzheimer Café mais que vous souhaitez en organiser un, nous vous invitons à manifester votre intérêt auprès de votre commune.



Envie de partager votre expérience avec la maladie d'Alzheimer ?
D'être écouté ? De recevoir des conseils et astuces ?
Rendez-vous aux Alzheimer Cafés !
Les animateurs et habitués vous recevront avec plaisir de 14 à 16 heures, aux dates indiqués en dehors des congés scolaires.

Région de Bruxelles

Bruxelles Europe

2e vendredi du mois, Maison de Quartier « Ambiorix » Square Ambiorix 4, 1000 Bruxelles
Contact : Maison de Quartier « Ambiorix »
0490 47 89 54 et 02 209 28 00
Centre IDEM – 02 510 61 88
inscription souhaitée.

Evere

1er lundi du mois, MR/S « Les Azalées »
Rue Colonel Bourg 143-145, 1140 Evere
Contact : Mme Nalinne – 02 247 64 31,
inscription souhaitée.

Laeken

3e mercredi du mois,
Maison de Quartier « Rotonde »,
Place Saint-Lambert, 1020 Bruxelles
Centre IDEM – 02 510 61 88
inscription souhaitée.

Forest

4e jeudi du mois, Centre Pia-Diversity
Avenue Pont de Luttre 134, 1190 Forest
Contact : Mme Verbeek - 0490 14 25 82

Schaerbeek

2e lundi du mois, Centre Pater Baudry 2
Square Apollo 1, 1030 Schaerbeek,
Contact : Centre IDEM – 02 510 61 88,
inscription souhaitée.

Woluwe-Saint-Lambert

1er lundi du mois, Salle Entour'Age
Clos Sirius 17, 1200 Woluwe-Saint-Lambert
Contact : Monsieur Stavaux – 02 774 35 43,
inscription souhaitée.

Wezembeek-Oppem

3ème mardi du mois, locaux du CPAS
Rue Joseph De Keyzer 17, 1970 Wezembeek-Oppem
Contact : 02 766 13 06 - cv@ocmwwwo.be

Province du Brabant

Wallon

Jodoigne

SUSPENDU JUQU'À REPRISE

Nivelles

3e lundi du mois, Résidence Samiette
Rue Samiette 72, 1400 Nivelles
Contact : Mr Lebrun-Duhoux – 067 88 21 98

Ottignies

SUSPENDU JUQU'À REPRISE
Agent proxidém : **Mme Kankonde Ngalula 010 43 61 76 clarisse.kankonde@olln.be**

Rixensart

1er mardi du mois,
CPAS – Rue de Messe 9, 1330 Rixensart
Contact : Mme Patriarche – 02 634 26 12

Waterloo

1er vendredi du mois, AC- MRS à la MRS « Le Gibloux » - Chemin du Bon Dieu de Gibloux 26, 1410 Waterloo
Contact : Mme Moeremans - 02 352 37 79

Communauté germanophone

Eupen

4e vendredi du mois, Haus der Begegnung,
Kirchgasse 2 4700 Eupen
Contact : Alzheimer Liga Ostbelgien – 0451 05 89 80

Province du Hainaut

Antoing

2e mardi du mois, Centre de lecture publique
d'Antoing - Rue du Burg, 27, 7640 Antoing
Contact : Mme Artisien - 0495 88 58 67

Ath

1er mardi du mois, Salle Esperanza
Boulevard de l'Hôpital 71, 7800 Ath
Contact : Mme Molle – 068 68 16 95

Bernissart

2e mercredi du mois, Résidence New Beaugency,
Rue d'Ellezelles 57, 7321 Bleton
Contact : Mme Kotas – 0477 93 38 08

Braine-le-Comte

1er jeudi du mois, Salle du Collège de l'Hôtel de
Ville - Grand-Place 39, 7090 Braine-le-Comte
Contact : Centre IDEM – 02 510 61 88

Comines-Warneton

4e mardi du mois, Cafétéria de la piscine Aqua-
Lys
Rue de la Procession 49, 7780 Comines-Warneton
Contact : Mme Tancrez – 056 56 10 72

Écaussinnes

4e mercredi du mois, Maison des Associations, Rue de Henripont 1, 7190 Écaussinnes
Contact : Mme Buidin - 0495 24 69 49

Fleurus

2e lundi du mois, attention de 13h30 à 16h30 heures Académie de musique et des arts parlés René

Borremans, local « foyer » au 1er étage. Rue Joseph Lefebvre 74, 6220 Fleurus

Contact : Mme Van De Velde 071 820 268

Frasnes-lez-Anvaing

2e jeudi du mois, Rue Fauvette 4 (côté bibliothèque et hall sportif), 7911 Frasnes-lez-Buissenal

Contact : Mme Roos - 0473 89 48 01

Leuze-en-Hainaut

4e lundi du mois, Local du PCS, Rue d'Ath 33b, 2ème étage, 7900 Leuze-en-Hainaut

Contact : Mme Visée - 0497 70 92 00

Gerpennes

2e lundi du mois, Salle Pouleur, Rue des Ecoles 28, 6280 Gerpennes

Contact : Mme D'Inverno - 0478 79 28 45

Gilly

3e lundi du mois, Salle de l'ONE, Impasse Major 3, 6060 Gilly

Contact : Mme Scorneau - 0476 94 69 86

Mons

3e jeudi du mois, Résidence Service du Bois d'Havre- Chemin de la Cure d'Air 19, 7021 Havré

Contact : Mme Parizel severine.parizel@gabriellepasselecq.be

Parking aisé

Mouscron

Agent proxidem : Mme Boreux 056 86 02 53 - Mme Dendievel Jessica.

dendievel@mouscron.be

Néchin

2e jeudi du mois, Salle des fêtes Institut Saint-Joseph - Rue de l'Institut 1, 7730 Néchin

Contact : M. Allaert - 069 36 27 00

Péruwelz

3e jeudi du mois, Salle Polyvalente du CPAS 85, Rue de Roucourt, 7600 Péruwelz

Contact : Mme Conversano - 0478 04 18 89

Saint-Ghislain

3e mardi du mois, Parc communal de Baudour, Maison de la Citoyenneté, salle de réunion, 7331 Baudour

Contact : Mme Bonghi sonia.bonghi@saint-ghislain.be

Soignies

SUSPENDU JUQU'À REPRISE

Agent proxidem : Mme Vander Schaegehe 067 34 81 44

carine.vanderschaeghe@cpas-soignies.be

Silly

4e jeudi du mois, Maison de Normandie, Place communale 22, 7830 Silly.

Contact : Mme Delvaux - 0478 30 05 95

Tournai

3e mardi du mois, Rue Duquesnoy 19, 7500 Tournai

Contact : Mme Simoens - 0478 43 62 62
Mme Cocu: 069 34 57 42

Thuin

2e mardi du mois, PISQ - Rue Taille Labé 10, 6534 Gozée

Contact : M. Mal - 0472 44 92 55

Province de Namur

Namur

SUSPENDU JUQU'À REPRISE

Ciney

2e vendredi du mois, Centre Culturel de Ciney, Place Roi Baudouin 3 - 5590 Ciney

Contact : Mme Simonet - 0474 79 00 85

Walcourt

4e lundi du mois, Ancien presbytère, Rue Saint Roch, 24 à 5650 Chastrès

Contact : Mme Dannevoeye - 071 61 06 17

Province de Liège

Ans

3e jeudi du mois, Rue George Truffaut, 35 4432 Alleur

Contact : Mme Galère - 04 247 74 70
0491 16 81 91

Bassenge

3e vendredi du mois, Maison de la Cohésion Sociale - Rue Haute 9, 4690 Eben Emael

Contact : Mme Lippold - 04 259 88 10

Hannut

4e mercredi du mois, Royal Tennis Club, Rue de Tirlemont 67, 4280 Hannut

Contact : M. Mottet - 019 51 93 88

Hermalle

4e jeudi du mois, Résidence CHC Hermalle, Rue Jean Verkruyts 23, 4681 Oupeye

Contact : Mme Raes - 0494 88 92 58

Mme Caspar - 076 09 67 85

Herstal

2e mardi du mois, Rue Derrière la Chapelle 18 4040 Herstal

Contact : Valérie Moreno 04 256 87 80

Herve

3e lundi du mois, MRS Sainte Elisabeth, Place Lecomte 29, 4650 Herve

Contact : Mme Lahaye - 087 69 33 11

Huy

1er lundi du mois, Maison de Quartier des Récollets

Cours Colin Maillart 1, 4500 Huy

Contact : Mme Faveau - 0497 20 41 48

Juprelle

4e mercredi du mois, Salle du Trihê, Rue Lambert Tilkin 1, 4453 Villers-St-Siméon

Contact : Mme Libert - 04 227 97 17

Liège

4e vendredi du mois, Maison intergénérationnel de Cointe - Chemin du champ des Oiseaux 2, 4000 Liège (Boulevard G. Kleyer)

Contact : Ligue Alzheimer ASBL 04 229 58 10, inscription souhaitée

Lierneux

SUSPENDU JUSQU'À REPRISE.

Agent proxidem : Mme Dubussy et Mme Portzenheim servicesocial1@lierneux.be

080 42 96 44 - Portzenheim Nathalie administratif.cpas@lierneux.be

Neupré

1er mardi du mois, MRS Le Doux Repos, Avenue Marcel Marion 10, 4122 Neupré.

Contact : Mme Halleux - 0476 49 46 66

Pepinster

SUSPENDU JUQU'À REPRISE

Spa

3e lundi du mois, Salle du Vinâve des Capucins, Rue du Waux-Hall, 39, 4900 Spa

Contact : M. Barth - 0494 48 06 68

Stavelot

4e lundi du mois, Local de la Croix Rouge, Chemin du Pré des Larrons 9, 4970 Stavelot

Contact : Qessouri Saoussan qessourisaoussan@gmail.com

Verviers

4e mardi du mois, Rue Thil Lorrain 11 4800 Verviers

Contact : Mme Delvenne - 087 31 03 15

Province du Luxembourg

Arlon

SUSPENDU JUQU'À REPRISE

Agent proxidem : Mme Simonis - Mme Stillen 063 24 56 00 accueil@arlon.be

Libramont-Chevigny

SUSPENDU JUQU'À REPRISE

Agent proxidem : Mme Leracz isabelle. leracz@cpaslibramont.be - Mme Bechoux valerie.bechoux@cpaslibramont.be 061 51 01 32

Manhay

4e vendredi du mois, Ancienne Gare du Vicinal, Rue du Vicinal, 6960 Manhay

Mme Vandebosch - 0472 677 328

Uniquement sur inscription

Vielsalm

3e mardi du mois, Bibliothèque Publique de Vielsalm, Rue de l'Hôtel de Ville 9, 6690 Vielsalm

Contact : Mme Gennen - 080 21 41 85



L'alliance de la marche et de l'alimentation

Prendre soin de son cerveau ne se résume pas à stimuler sa mémoire : nos habitudes quotidiennes jouent un rôle clé dans la prévention du déclin cognitif. Marcher seulement 30 minutes par jour et adopter une alimentation de type méditerranéen peuvent avoir des effets spectaculaires sur la santé cognitive



(environ 30 minutes de marche) retarde le déclin cognitif de 3 ans. Si vous montez à 6000 pas, c'est 7 ans de gagnés. **Comment ça marche ?** Quand vous bougez, vos muscles libèrent une protéine spéciale appelée Cathepsine B. Cette protéine voyage jusqu'à votre cerveau et améliore votre mémoire. Des chercheurs de Floride l'ont testée sur des souris : même avec les plaques typiques de la maladie d'Alzheimer dans leur cerveau, les souris qui recevaient cette protéine gardaient une bonne mémoire.

Bonne nouvelle : Pas besoin de devenir athlète ! L'étude EXERT a montré que l'exercice léger fonctionne aussi bien que l'exercice intense. Que vous préférerez la marche tranquille ou le jogging, les deux protègent votre cerveau.

L'effet sur le cerveau : L'exercice réduit de 63% les enchevêtrements de protéine tau (une des protéines toxiques de la maladie d'Alzheimer) dans le cerveau.

Sources : Yau et al. (Harvard, Nature Medicine, novembre 2025), Van Praag et al. (Florida Atlantic University, novembre 2025), Baker & Feldman (EXERT Study, avril 2025), Coppi et al. (Brain Research, janvier 2025)

Ce que vous mettez dans votre assiette compte énormément

Le régime méditerranéen protège, surtout si vous avez le gène à risque : Une grande étude américaine a suivi 4 215 femmes pendant 34 ans. Résultat surprenant : les personnes avec le plus haut risque génétique (le gène APOE4) sont celles qui bénéficient le PLUS du régime méditerranéen. Autrement dit, avoir des gènes à risque ne veut pas dire qu'on ne peut rien faire !

Qu'est-ce qu'on mange concrètement ?

Beaucoup de légumes verts à feuilles (épinards, salade, choux), du poisson gras

(saumon, sardines, maquereaux), des noix et des baies, des grains entiers, de l'huile d'olive.

Pourquoi ça marche ? Une mauvaise alimentation accélère la maladie d'Alzheimer en aggravant les dépôts de protéines toxiques dans le cerveau, en augmentant le stress oxydatif (l'usure cellulaire), et en perturbant la barrière qui protège votre cerveau. Une bonne alimentation fait l'inverse.

Sources : Liu et al. (Mass General Brigham, Nature Medicine, août 2025), Park (Université d'Hawaï/USC, juin 2025), Wen et al. (Alzheimer's & Dementia, janvier 2025)



Bouger : Votre meilleur allié contre la maladie d'Alzheimer

Marcher protège votre cerveau

Des chercheurs de Harvard ont suivi des milliers de personnes et ont découvert quelque chose d'extraordinaire. Marcher seulement 3 000 à 5 000 pas par jour

« Il faut juste inverser tout ce que l'on fait et tout ce que l'on pense d'Alzheimer.

Arrêter d'avoir peur de la maladie, en faire son amie.

Arrêter d'avoir peur du malade, il a tout à nous apprendre.

Au lieu de le mettre à distance, s'approcher de lui.

Au lieu de l'enfermer, le faire sortir.

Au lieu de l'abrutir, lui faire des propositions.

Au lieu de le stimuler, le laisser vivre.

Au lieu de l'inquiéter, le rassurer.

Au lieu de le forcer à revenir dans notre monde, apprendre à connaître le sien. »

Cet extrait est issu du livre de Colette Roumanoff, Alzheimer, accompagner ceux qu'on aime (et les autres). Ce livre est disponible à l'achat dans nos locaux au prix de 3,00€.

La maladie d'Alzheimer est complexe, déroutante, imprévisible, et on ne sait pas la guérir : elle fait peur à tout le monde. Pourtant, la première chose dont le malade a besoin (son entourage aussi) c'est d'être rassuré. Là-dessus, tout le monde est d'accord. Comment y arriver? C'est toute la question.

Colette Roumanoff est devenue experte dans l'art de dédramatiser la maladie d'Alzheimer.

Avec des exemples nombreux, précis et très concrets, elle explique comment, en s'attachant à comprendre et écouter le malade, on peut répondre aux situations les plus inattendues et avancer, étape par étape, dans la prise en charge de la maladie en évitant les conflits. Et surtout continuer à vivre avec un nouvel objectif : mettre la bonne humeur au menu de chaque jour.



Le centre de documentation un outil à connaître

Une ressource précieuse

Ce centre est une ressource précieuse pour toutes les personnes qui souhaitent en apprendre plus sur la maladie d'Alzheimer et les autres formes de démence. Que vous soyez étudiant, enseignant, chercheur, aidant ou simplement curieux, le centre offre des documents fiables et spécialisés pour vos travaux, recherches ou simplement pour mieux comprendre la maladie.

Accès et inscription

Pour y accéder, il suffit de vous inscrire gratuitement en présentant une pièce d'identité et en acceptant le règlement d'ordre intérieur.

Modalités de prêt

L'emprunt des documents est strictement personnel et chaque lecteur est responsable des ouvrages qu'il emporte. Le prêt coûte 0,50 € par document pour un mois, et il est gratuit pour les

membres de la Ligue. Chaque lecteur peut emprunter jusqu'à trois documents à la fois.

Réservations

Vous pouvez également réserver vos documents par téléphone, par mail ou via le catalogue en ligne. Si le document est disponible, la réservation dure 15 jours. S'il est emprunté, elle reste valable jusqu'à son retour.

Consultation sur place

Certains documents doivent être consultés sur place et sont signalés dans le catalogue par la mention « À consulter sur place ». Ils peuvent être reproduits dans le respect des droits d'auteur.

Services disponibles

Une photocopieuse, un scanner et une imprimante sont à votre disposition, avec des tarifs de 0,05 € par page en noir et blanc et 0,15 € par page en couleur.

Info et contact

documentaliste@alzheimer.be

LES ESPRITS LIBRES

UN FILM DE
BERTRAND HAGENMÜLLER



Un regard qui se déplace

Dans Les Esprits libres, le regard se déplace. On quitte les unités Alzheimer pour suivre, dans un cadre plus ouvert, des personnes vivant avec des troubles cognitifs. Parfois chez elles, parfois dans un espace partagé, elles évoluent dans un quotidien où la mémoire se défait mais où demeure une forme de liberté – fragile, vibrante, parfois déroutante. Le documentaire ne cherche ni à expliquer ni à commenter, il observe, simplement, ce qui persiste lorsque les mots s'effacent.

Un film pudique et juste

Les Esprits libres est un film pudique, touchant par sa justesse. Il montre que, derrière la désorientation, il reste des élans, des gestes, des expressions qui disent encore quelque chose de la personne. Un rire spontané, une envie de partir, un mouvement inattendu deviennent autant de manières d'exister et de résister. Ce regard délicat rappelle que la maladie n'abolit pas l'humanité, elle la déplace parfois, mais ne la fait jamais disparaître.

Quand la mémoire vacille la liberté respire encore



La liberté comme fil rouge

Ce volet offre un angle particulier : celui de la liberté qui subsiste, même quand la pensée se délite. Le film ne cherche pas à tout montrer, mais à nous inviter à regarder autrement, à accepter l'inattendu, à rencontrer la personne là où elle se trouve. Il nous rappelle que derrière chaque trouble, il y a un être humain, et que derrière chaque geste, si fragile soit-il, se tisse un lien.

Une caméra discrète et respectueuse

La caméra choisit la discrétion. Elle capte des moments simples – une marche hésitante, un regard qui s'accroche, un sourire maladroit – sans jamais imposer de sens. Cette retenue donne au film une force singulière : celle de laisser la place à la présence. Les Esprits libres nous parle d'écoute, de respect et de dignité. Il nous invite à voir ce qui demeure, plutôt que ce qui disparaît.

Les Esprits libres : une autre manière de regarder Alzheimer

Loin des discours généraux, Les Esprits libres donne à voir des individus. Le documentaire prend le temps de les suivre, parfois sans dire un mot, laissant leur personnalité apparaître à travers une manière de bouger, de regarder, de rire.

Cette simplicité ouvre un espace pour notre propre regard : on n'observe pas "la maladie", on observe un être humain qui vit avec. Ce déplacement, pourtant subtil, change tout. Il rend aux personnes filmées ce que la société tend souvent à leur retirer : leur épaisseur, leur complexité, leur droit à l'imprévu.





Le récit s'ouvre sur l'entrée en maison de repos de la mère de l'auteur et ses réticences à y rester. Nous découvrons ensuite pourquoi elle ne peut plus rester chez elle et nous retrouvons confrontés à cette question qui revient sans cesse : Est-ce que tu as la clé ? Cette interrogation oblige le narrateur à ruser pour y répondre et déclenche en lui toute une série d'émotions qui résonneront sans doute auprès des aidants qui vivent une situation similaire.

lecteur des sentiments assez intenses. La narration n'y est pas étrangère. Bien que découpé en courts chapitres, le roman est une lettre que l'auteur adresse à sa mère. La deuxième personne du singulier y est donc fréquemment utilisée ce qui permet au lecteur de s'identifier également à la mère de l'auteur.

Le témoignage de Monsieur Tefnin se lit rapidement, un peu comme un roman. Au fil des pages, il manie les mots et les comparaisons afin de créer chez le

Mais le roman ne se contente pas seulement de transmettre des sentiments. Monsieur Tefnin s'interroge aussi sur la vie en maison de repos et sur le manque de personnel. À travers son regard, il invite le lecteur à réfléchir sur ces sujets afin de se faire leur propre avis.

Article écrit par Sylvie Fortemps (Département Docu)

Est-ce que tu as la clé ?

« C'est pour trois jours ! »

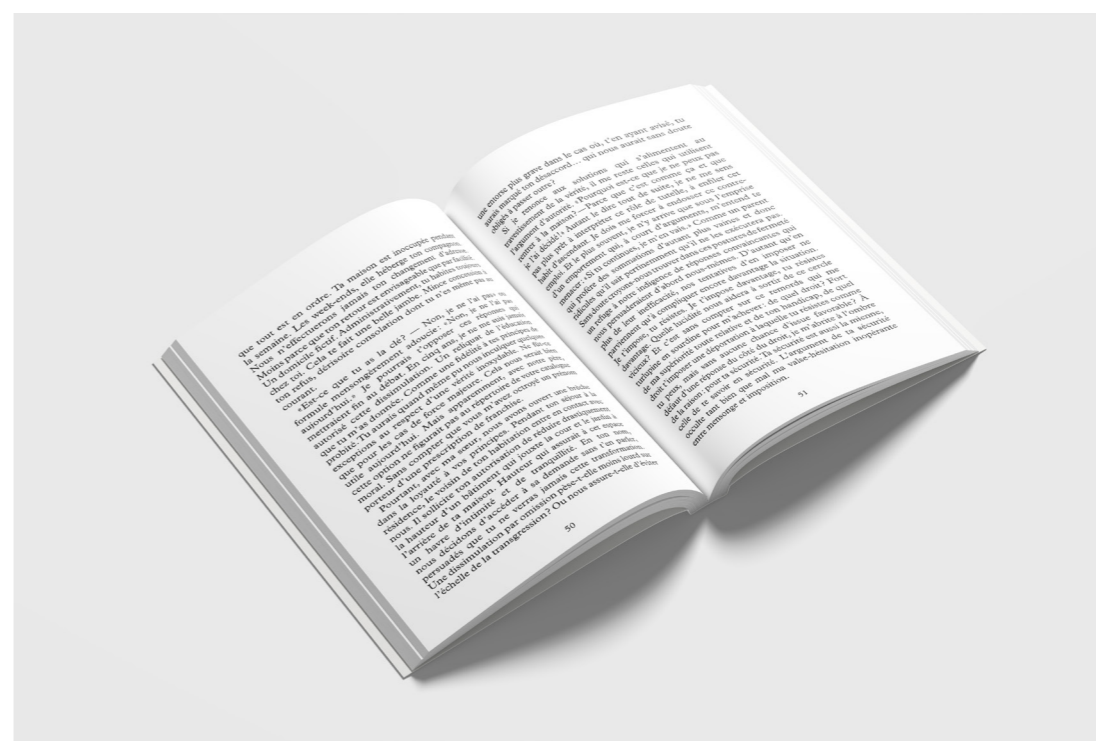
« Nous sommes le 19 janvier 2005. Tu viens d'en prendre pour cinq ans, mais tu ne le sais pas. Nous non plus. Tu refuses ton admission dans cette maison de repos. Catégoriquement. »

Rien ne nous prépare à jouer le rôle de parents de nos propres parents. Comment incarner cette nouvelle posture à leur égard, affronter leurs demandes impossibles, leurs refus, leurs silences, la vieillesse implacable, les incompréhensions des institutions ? Comment préserver ce qui peut l'être ? Si possible, jusqu'au bout.

Il arrive parfois que des aidants témoignent de leur expérience dans un livre qu'ils envoient au centre de documentation. Ces récits sont toujours très intéressants car ils reflètent un vécu (certes pas universel) qui pourrait résonner auprès d'autres aidants. Ils permettent aussi de mieux comprendre le rôle des aidants, même si chaque situation est différente et qu'il est important de ne pas faire de généralisations.

Quelques semaines avant la sortie de ce Bloc-Note, Monsieur Tefnin nous a envoyé son livre « Est-ce que tu as la clé ? », paru en 2018 aux éditions Murmure des soirs. Son caractère mi-témoignage mi-lettre à sa mère nous a donné envie de vous en parler.

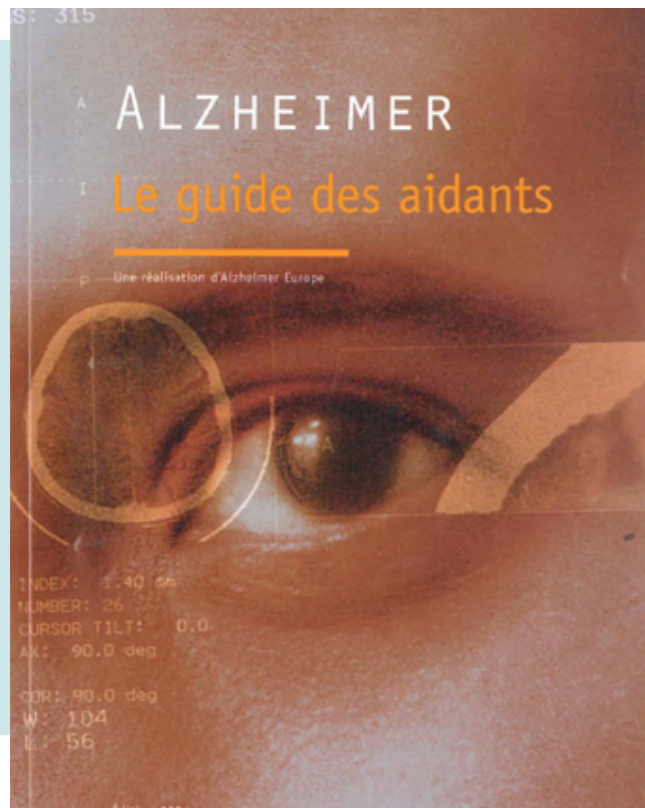
Est-ce que tu as la clé ? est donc un roman qui plaira aux personnes qui souhaitent lire un témoignage sur l'entrée en maison de repos et s'interroger sur cette thématique. Vous pouvez l'emprunter au centre de documentation de la Ligue Alzheimer ainsi que d'autres témoignages en nous contactant à l'adresse documentaliste@alzheimer.be.



OUVRAGES



Disponibles sur notre site internet sous la rubrique «boutique», par téléphone au 04 229 58 10 ou par mail : comptable@alzheimer.be



« LE GUIDE DES AIDANTS » 10 euros - frais de port calculé au poids

Il existe toute une série de stratégies grâce auxquelles les difficultés quotidiennes peuvent être atténuées sinon résolues et donc mieux vécues. Ce guide propose d'une part des solutions pratiques et d'autre part des informations générales sur la maladie d'Alzheimer, mais aussi sur les aides et soutiens existants en la matière. Il aidera les proches et l'entourage à adopter une attitude active et non plus fataliste face à la maladie.

Langage simple et accessible, classement par thèmes, témoignages.

L'ÉDITION SPÉCIALE « MARTINE A UN PAPI BIZARRE » 6 euros - frais de port calculé au poids

Comment expliquer à un enfant que son papi ou sa mamie peut subitement oublier qui il est ?

La maladie d'Alzheimer est souvent difficile à comprendre. Plus encore pour les enfants. Martine a un papi bizarre propose des réponses aux questions qu'ils se posent le plus souvent et illustre les symptômes qu'ils pourront reconnaître chez leurs propres grands-parents.

www.alzheimer.be/Martine

Disponible également en néerlandais

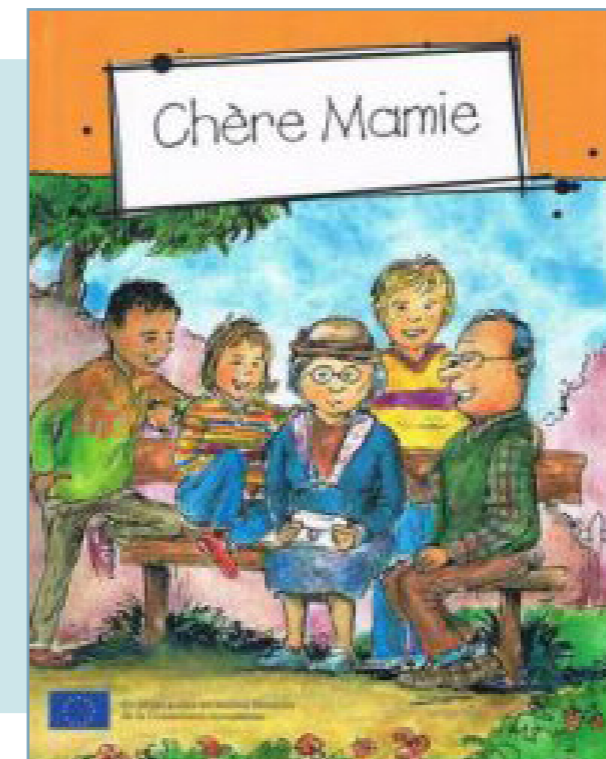
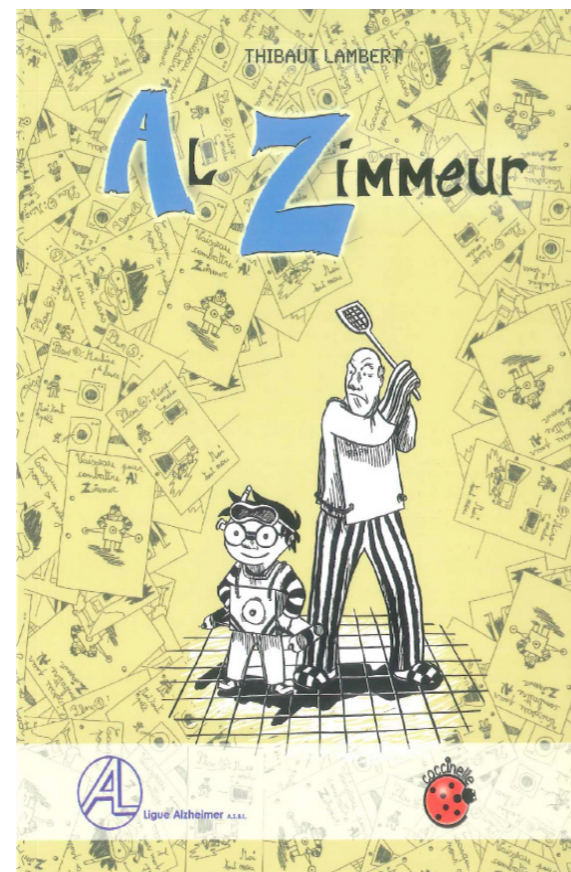


LA BD « AL ZIMMEUR » 6 euros - frais de port calculé au poids

C'est quoi la maladie d'Alzheimer ?
Beaucoup de monde semble avoir peur.
Pourquoi ?
Et moi, qu'est-ce que j'en peux ?
Est-ce que la vie s'arrête avec Alzheimer ?
Comment comprendre les personnes qui en sont atteintes ?
Et comment se battre avec elles ?

Le grand-père de Tibo commence à se comporter de façon bizarre : il commence à ne plus connaître sa propre maison et sermonne Tibo sans aucune raison... Ses parents lui expliquent que c'est la faute d'Al Zimmeur, un personnage très méchant aux yeux de Tibo. Dans cette bande dessinée, le capitaine Tibo s'en va combattre le méchant Al Zimmeur, qui a emprisonné l'esprit de son grand-père.

Disponible également en allemand



« CHÈRE MAMIE » 5.5 euros - frais de port calculé au poids

Renaud et sa sœur Zoé racontent les histoires vécues avec leur grand-mère malade. On remarque que les enfants maîtrisent souvent mieux que leurs parents ces situations parfois tristes et parfois amusantes.

Vous souhaitez soutenir la Ligue Alzheimer ASBL ?

Voici quelques pistes! Devenez donateur

À l'approche de la nouvelle année, aidez la Ligue Alzheimer ASBL à poursuivre ses actions et projets en 2025 !

Grâce à vous, nous pourrions développer nos activités (Alzheimer Cafés, conférences, écoutes téléphoniques, etc.) pour les familles, patients, professionnels, et toute personne concernée !

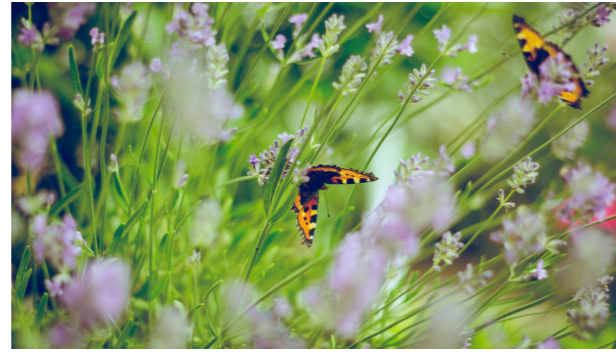
Vous bénéficiez d'une réduction d'impôt de 45 % du montant de votre don si celui-ci répond aux conditions suivantes :

- Le don doit être d'au moins 40 euros, par année civile et par organisation et doit être fait auprès d'une organisation agréée.
- L'organisation doit établir une attestation fiscale (« reçu ») pour le don dont elle a bénéficié.

Vous pouvez effectuer un versement au numéro de compte suivant : BE96 3601 15 96 3405 et indiquez en communication « DON + N° de RN ».



Attention, si vous faites un don en fin d'année, la date retenue pour les attestations fiscales est la date de réception du don par nos services.



Devenez cotisant

Si vous lisez ce Bloc-Notes, vous êtes certainement membre de notre association. Un tout grand merci ! Votre soutien nous est précieux.

En marquant votre adhésion aux objectifs et aux actions de la Ligue, vous recevrez notre périodique trimestriel Bloc-Notes durant toute l'année (soit 4) ! Vous serez informé des actions de la Ligue, de l'actualité sociale, médicale, juridique, financière, etc. liées aux différentes formes de démences.

Vous pouvez devenir membre de la Ligue en versant une cotisation annuelle sur le compte bénéficiaire BE96 3601 15 96 3405, avec en communication la mention, au choix :

- **MEMBRE ADHÉRENT + année : 25 €**
- **MEMBRE D'HONNEUR + année : 50 €**

Si vous êtes un nouveau membre, veuillez indiquer en communication « NOUVEAU MEMBRE + année ».

En devenant membre, vous soutenez nos actions et cela vous permet de rester informé de nos actualités et activités. Attention, votre cotisation annuelle vaut pour l'année civile en cours, soit du 1er janvier au 31 décembre 2025. Attention ! Une cotisation ne donne pas droit à une réduction d'impôt, contrairement au don !



Devenez testateur

Retrouvez-nous sur le site Internet www.testament.be, dans la rubrique « bonnes causes », si vous souhaitez nous soutenir dans le développement de nos projets.

Prenez contact avec la Ligue Alzheimer ASBL si vous voulez comprendre où va votre argent et comment celui-ci est utilisé pour la bonne cause. Contactez-nous par téléphone au 04 229 58 10 ou par email à ligue.alzheimer@alzheimer.be.

L'équipe répondra à toutes vos questions en vous donnant toutes les informations nécessaires avec respect et en toute discrétion.

Devenez bénévole

Toute aide est la bienvenue !

Aide administrative, distribution de dépliants, affichage, participation à des salons...

Vous souhaitez mettre un peu de votre temps à notre disposition ? Contactez-nous !

Les dons de condoléances : une autre manière de nous soutenir

Pour plus d'informations sur les différentes possibilités pour nous soutenir, n'hésitez pas à nous contacter au 04 229 58 10 ou à visiter notre site internet sous la rubrique « nous soutenir ». Merci !



Un don de condoléances est une belle manière de dire adieu à la personne décédée tout en contribuant à faire vivre sa mémoire.

Lors du décès de l'un de vos proches, préférez-vous un hommage sous forme de don financier à la Ligue Alzheimer ASBL aux fleurs ou aux couronnes ?

Pour ce faire, ajoutez, par exemple, la mention suivante sur le faire-part de décès :

Afin de manifester votre sympathie autrement qu'avec des fleurs, vous pouvez faire un don à la Ligue Alzheimer ASBL, au choix :

- sur le compte courant : BE96 3601 1596 3405
- sur le compte recherche : BE19 3404 3219 0612

Avec en communication : « en souvenir de NOM et prénom du défunt. »

+ N° de Registre National (nécessaire pour les attestations fiscales)



MERCI À NOS DONATEURS !

AC Foriez, Jean
ACIS ASBL Theux
Administration
Communale de
Stoumont
Albessart, Micheline
Altavilla, Carmela
Amicale Retraités
ALE
Anima Wallonie SA
Arend, Yvon
Auffrère, Chantal
Beckers, Denise
Beguín, Thierry
Bernaert, Anne
Bethume-Froidmont
Blaise Lesenfans
Roland
Blocteur, Chantal
Blomeling, Benoît
Boemer-Schillings
Johann
Bonfond, Renée
Bosmans, Fabienne
Botte-Triffaux
Brabant, Agnès
Breda, Frédérique
Bureau de
Comptabilité
Caprasse, Michèle
Carré-Pletinck, Eric
Cayphas-Marlier
Cesi ASBL
CGSP Syndicat
Verviers
Claude, Dorian
Clerens, Pierre
Colas, Monique
Croix Rouge de
Belgique
De Bontridder,
Gabrielle
de Cartier d'Yves-de
Kerckove, Marguerite
De Dorlodot, Marc
De Roeck, Jacques
Debontridder, Marie
Decamps Ets SA
Decroly, André
Dehez, Christine
Del Bigo, Régina
Delperdange, Patrick
Delvenne Juliette

Deneil-Desseille
Denis, Françoise
Deputter-Bucquoi
Dessart Véronique
Dethy, Guy
Devivier-Simonis
Dienga, Emmanuelle
DR. NDJEKEMBO
SHANGO DIDIER
SPRLU
Dufaux-André, Franz
Dumay-Kruwialis,
Patricia
Evrard, Alain
Fédération Syndicale
Métallurgique Liège
Feret, Fanny
FGTB METAL
REGIONALE LIEGE
Filot, Anne-Christine
Focan-Introvigne
Charles
Form'Action André
Renard
Foyer de la
Providence ACIS
ASBL
Frédéric-Mossay
Gaspar, Jean-Marie
Gatez, Michel
Gathoye, Eric
Gérardy, Julien
Gilson, Arlette
Gilson, Gabrielle
Godfroid, Christophe
Govaerts, Danielle
Guazzo, Beppino
Guissart, Marc
Gunaltay-Keil,
Zekeriye
Hanquet, Nadine
Heck-Jaspart
Hennart, Simonne
Henrotte, Annick
Herd, Caroline
Herinckx, Anne-
Michel
Hermesse François
Hirsch, Paul
Hofman, Jeanne
Hosselet, Roger
Huenaearts-Bourgeois,
Lise

Janssen, Fabian
Jeminne, Anne
Kerckhove, Isabelle
Kerckhove, Marc
Keutgen, Heinz
Klein, Claudine
Krafft-Rohen
Lahaut, Liliane
Lahaye, Lucienne
Lahaye-Sosson M.
Lambrechts, John
Langohr-Massin, P.
Laurent-Theate
Lechaud-Harvengt
Lecouffe-Servais
Danielle
Lejeune, Stéphanie
Lenoir, Valérie
Leroy, Nicole
Libert, Christophe
Ligot, Joseph
Lobet, Marylène
Louis Dupagne,
Chantal
Maes, Nathalie
Maggio, Antonietta
Marechal, Denise
Martial, Simonne
Martin, Guy
Martin, Jean-Marie
Mertens, Emmanuel
Mestach-Delvaux
Mesulam, Dalia
Michel, Annick
Monfort, Muriel
Moreau, Anne
Morel Daoud, Didier
Nicolai-Ponet
Nobilio, Fabien
Nona, Pietro
Notaire Ghigny et
Associés
Oeuvres Saint Martin
de MLT
Page, Christine
Philippront, Marie-
Paule
Pirard, Monique
Plomb-Tillièrre Michel
Polyclinique Saint-
Gengoux MRS -
VIVALIA
Raerdermaecker,

Fabrice
Reinkin, Monique
Renard-Schoofs,
Camille
Reuliaux, André
Roger, Françoise
Rollin, Yolande
Rousseau-Wetz,
Pierre
Royez, Benoît
Rozza, Nathalie
Salon, Paulette
Servais, Jean-Marc
Siraut-Dekerle
Smal, Anne
Stevens, Ivan
Syndicat Centrale
Générale
Tamo-Flabat
Taverniers, Adrienne
Thiry-Puig
Thompson, Peter
Thys, Jacqueline
Torfs-Masquelier Guy
Trine, Raphaëlle
Trinon, Jacqueline
Urlich, Jean-Claude
Utabazi, Julie
Van Hoorebeek,
Suzanne
Vanbrabant, Rose-
Marie
Vangéneberg,
Françoise
Vanmuysen, Marie
Verbeeck, Jean-
Pierre
Verbeeren, Marie-
Claire
Verdoodt, Jean
Verhevick, Céline
Vernier, Frank
Voeikoff-Dé Troch
Yvette
Wacquez-Deggouj
Walckiers, Denise
Walk and Running
Club Lierneux
Wallemme, Thierry
Wallon, Richard
Wathelet, Marguerite
Weiland, Nathalie



Réduction d'impôt diminuée pour les dons : la loi finalement votée, applicable à partir du 1er janvier 2025

Le 11 décembre 2025, la majorité Arizona à la Chambre a adopté finalement le projet de loi 'Dispositions diverses' qui ramène la réduction d'impôt pour les dons de 45 % à 30 % (art. 67). Toutefois, cette loi, votée à moins de deux semaines avant la fin de l'année, s'appliquera à tous les dons faits depuis le 1er janvier 2025 (art. 90).

L'application avec effet rétroactif, quand l'année compte déjà 345 jours, est parfaitement légale, mais non moins choquante. Elle porte atteinte à la sécurité juridique des citoyens et mine leur confiance dans les autorités et la politique.

Jusqu'au dernier moment, la majorité est restée sourde aux appels et contre-arguments de notre secteur. La réponse était invariablement que « les économies escomptées pour l'Etat doivent servir à financer ultérieurement un gain net pour les revenus des particuliers ». Autrement dit, le gouvernement déplace des ressources destinées à l'intérêt général vers l'intérêt particulier.

Nous savons que la grande majorité de nos donateurs nous soutiennent en raison de l'importance et du sens de nos objectifs et nos actions. L'avantage fiscal n'est pas le facteur déterminant, mais il encourage avant tout à être encore plus généreux.

Alors que les besoins augmentent et que nous continuons d'assumer des responsabilités sociétales, les subventions stagnent, voire diminuent. Dans ce contexte, et malgré une plus faible réduction d'impôt, nous comptons plus que jamais sur votre générosité et celle de tous nos donateurs.



Joyeux Noël et heureuse année 2026 !

Le Conseil d'Administration et toute l'équipe de la Ligue Alzheimer ASBL vous envoient tous leurs plus sincères et chaleureux vœux de bonheur pour la nouvelle année !

Nous vous remercions pour votre confiance !

À bientôt pour d'autres perspectives !

Ensemble, continuons à soutenir la cause Alzheimer



 **LIGUE** ASBL
ALZHEIMER
« AIDE PRÈS DE CHEZ VOUS »