

# Inform'Elles

Région Ardenne-Condroz-Famenne - N° 37 - Avril 2016 - Trimestriel

Belgique - Belgique

5575 Gedinne

PP. 7 1472

Bureau de dépôt

5575 Gedinne



N° d'agrément : P705064



Editeur responsable : Véronique Delgleize - ACRF - Rue de la croissette, 16 - Gedinne - Tel. : 061/58 88 79

## EDITO



Avez-vous déjà entendu parler d'«aménité» ?  
Ce petit mot, paraît-il, est à retenir.

Il va devenir tendance !

Le dictionnaire le définit comme : l'agrément, le charme d'un lieu, d'une personne.

Inter-Environnement-Wallonie invite à découvrir en petit groupe, des lieux de proximité qui enchantent où chaque participant exprime son « aménité ».

Nos rencontres, nos activités, nos chemins de femmes n'ont ils pas le goût de ce partage « d'aménités » ... un joli mot n'est-ce pas ?

Pour ma part, si je suis sensible au charme d'un lieu ..., le charme d'une personne me comble davantage.

C'est ainsi que le 26 juin prochain, nous aurons l'occasion de nous retrouver dans un climat de convivialité pour partager, fêter, rêver ensemble d'un nouveau monde où l'on peut vivre dans l'autonomie et la diversité en vue de créer de vraies communautés humaines locales et universelles.

Nous serons plus riches dans la diversité.

Véronique.

COMMUNAUTAIRE

DANS NOTRE REGION

PROJETS DES ANTENNES

COUPS DE CŒUR

CHEMIN DE FEMMES

RECETTE

HUMOUR

Lors de la mise en page, nous espérons avoir la possibilité d'insérer un maximum de photos des activités organisées par les différentes antennes. Malheureusement, cela devient de plus en plus difficile. Ces photos sont néanmoins accessibles sur notre site internet ainsi que sur notre page Facebook! Notre adresse : [www.acrf-acf.be](http://www.acrf-acf.be)

L'équipe d'édition

## LE COMMUNAUTAIRE

---

### Dépendante, moi ? Rester autonome, oui mais je veux aussi du plaisir !

Jeudi 16 juin à la Maison Rurale à Assesse

- Quelle autonomie pour les personnes âgées à la maison ?  
Par l'AVIQ (Agence pour une Vie de Qualité)
- Intervention de l'ASBL Aidants Proches
- Perte d'autonomie : les signaux d'alerte  
Par l'ADMR (Aide à Domicile en Milieu Rural)
- A vous la parole...

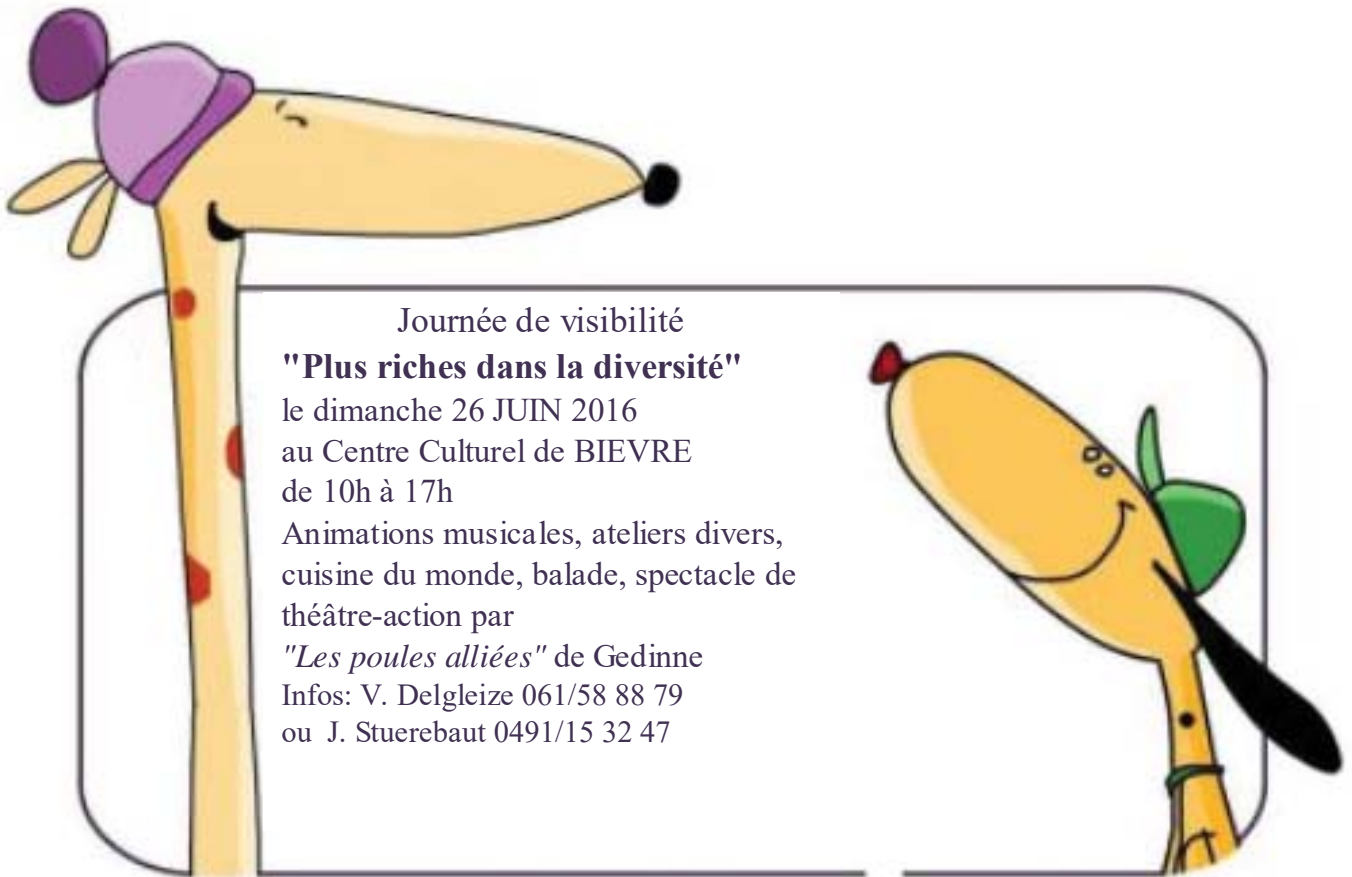
« *Le bonheur, c'est profiter du temps présent car hier n'existe plus et demain n'existe pas encore* »

« Nous les femmes citoyennes, épouses, et grands-mères, nous avons besoin de la considération de nos proches. Le temps de vieillir, n'est-ce pas aussi une période pour se découvrir une autre joie de vivre ? »

Une journée organisée par la Commission des Aînées de l'ACRF-Femmes en milieu rural

## DANS NOTRE REGION

---



## PROJETS DES ANTENNES

---

### ANTENNE DE BEAURAING

#### Ciné-débat - Ciné Gedinne

Mardi 10 mai 2016 à 19h30

«En quête de sens»

Un voyage au-delà de nos croyances

Un film de Nathanaël Coste,

Marc de la Ménardièrre

Avec Vandana Shiva,

Pierre Rabhi, Hervé Kempf

France - Documentaire - 1h27 - 2014

Ce film est l'histoire de deux amis d'enfance qui ont décidé de tout quitter pour aller questionner la marche du monde. Leur voyage initiatique sur plusieurs continents est une invi-

tation à reconsidérer notre rapport à la nature, au bonheur et au sens de la vie...

Débat organisé par l'ACRF-Femmes en milieu rural après la projection du film.

**Samedi 16 avril de 14h à 18h**



Atelier Détournelles à l'occasion des 30 ans de La Fourmilière de Gedinne et un premier partenariat de la plateforme des associations.

**Haut-Fays, 30 avril 2016  
Salle St Remacle**

**De 10h à 17h**

Troc et vente à petits prix, par des particuliers, de plantes, boutures, semis et rejets, ... Venez échanger des végétaux, des plantes, des boutures, des semences... et pourquoi pas des recettes, des expériences, des anecdotes des astuces et des conseils. Nous avons tous quelque part dans notre jardin des plantes

qu'il faut diviser, des semis spontanés... et bien ne les jetez plus, venez les échanger à la bourse aux plantes organisée par l'ACRF-Femmes en milieu rural.

**A partir de 14h**

Des graines à partager... avec la participation de la bibliothèque de Daverdisse. « Grainothèque de Bib » prenez, déposez librement les graines qui vous plaisent et que vous souhaitez partager !

Une manifestation qui n'a que la prétention de réunir les amoureux de la nature... ! « Quand on sème, c'est pour la vie ! »

Venez nous rendre visite et déguster nos pâtisseries maison

**Info et contact :**

Joëlle Stuerbaut 061/58 89 22  
ou 0491/15 32 47

Adresse du jour : rue du Cimetière, 10 - 6929 Haut-Fays

**Venez tricot' thé... et papo'thé !  
Haut-Fays : 2ième mardi de 14h à 17h - Salle St Remacle  
QUE VOUS SOYEZ DEBUTANTES OU PROS, VENEZ NOUS REJOINDRE !**

Nos prochains rendez-vous seront 12 avril, le 10 mai et le 14 juin. Le Tricot' thé ou café-tricot, c'est un moment pour se rencontrer, partager autour du tricot - de la couture - de la broderie - du point de croix - du crochet - ... un endroit pour se raconter et papo'thé. C'est un moment qui fait oublier le reste, ... un moment anti-stress !

Bienvenue à toutes.  
PAF libre

**Contact et infos :**

Joëlle Stuerbaut 061588922

## ANTENNE DE DINANT

L'ACRF-femmes en milieu rural de BIOUL soufflera ses 40 bougies !



le dimanche 19 juin 2016 à la salle Chérimont

Au programme pour cette journée festive : Messe, Apéritif, Repas, Animation musicale, ...

EXPOSITION PERMANENTE : La vie de l'ACRF de Bioul pendant 40 ans

CONTACT :  
Annie Nysten au 071/79 93 45

**Repair Café d'Annevoie...**

une transition qui nous habitude, nous adapte à vivre dans un monde moins dépendant des biens matériels.

Les prochaines éditions du Repair Café d'Annevoie auront lieu chaque premier samedi du mois, rue de l'Eglise, 3 à 5537 Anhée.

Entre 14h et 17h, vous pouvez apporter vos objets en mauvais état... tout ce qui ne fonctionne plus est le bienvenu et aura peut-être la chance d'une seconde vie grâce à nos réparateurs bénévoles. Les prochains rendez-vous se feront ... le 7 mai, le 4 juin, le 2 juillet (pas de RC en août), 3 septembre 1er octobre.

Le 7 mai sera un RC spécial bois : Pascale réparera vos objets et petits meubles en bois et Maggy vous proposera ses secrets de vernis et patines pour vos petits objets à «relooker» !

Les ateliers de réparations proposés chaque mois sont:

- Petits électros (sèche-cheveux, machine à café, aspirateur,...)
- Informatique
- Couture (raccommodage)
- Bricolage (bibelot, chaise, meubles,...)
- Vélos
- écrivain public

Besoin d'infos ou envie d'être bénévole pour les réparations ? Contactez-nous ! Annie 071 79 93 45, Joseph 0477 22 12 11 ou Joëlle 0491 15 32 47, se feront une joie de vous renseigner.

Jeudi dernier, le 31 mars : **Journée «Santé vous bien» à la salle de la «Tannerie» de Gedinne.**  
La journée a débuté par une très intéressante et originale conférence «Parents confiants, enfants sereins» donnée par le Dr Hubert Boutsen, pédopsychiatre au service de placement familial «Alternatives familiales» et responsable thérapeutique dans un service de santé mentale à Dinant. L'énergie débordante et l'humour décapant du spécialiste a permis de nombreuses prises de conscience concernant l'éducation des jeunes enfants.

Ensuite, la dynamique infirmière Annick Gilles a débuté son exposé en louant le travail des aides familiales travaillant au maintien des personnes vieillissantes à leur domicile et rendant ainsi leur fin de vie moins pénible. Elle a aussi attiré notre attention sur le fait que malgré toutes les nombreuses critiques qui circulent, notre sécurité sociale était une des meilleures au monde (excepté bien évidemment les pays nordiques) C'est par une lettre poignante aux aides familiales qu'elle a conclu son intervention. «Quand je serai vieille, ne m'accrochez pas un bavoir... » Pendant la matinée de conférences, deux jeunes animateurs ont émus-tillé les enfants sur le même thème: Coralie, a dirigé les enfants dans la réalisation d'une pyramide alimentaire confectionnée en tissu avec beaucoup de savoir-faire qui fut très appréciée par l'assemblée et Christophe quant à lui, a créé avec eux une chanson qui en a déridé plus d'un avant de les accompagner à la guitare.

Après cette matinée intense en informations, les participants se sont rendus dans la salle du bas où des tables très joliment dressées les attendaient. Un extraordinaire Buffet Pizza varié et raffiné a permis de restaurer à satiété les convives réellement ravis. Cordiales félicitations à Adrien Leduc et son épouse pour leurs talents

culinaires et la belle présentation du buffet.

L'après-midi pas moins de 7 ateliers étaient organisés :

- L'argile qui guérit avec l'asbl Graines d'Adultes
- Un atelier bioénergie présenté par Marie-Hélène Dubois
- Art-Thérapie avec Joëlle Stuerbaut
- Les huiles essentielles de Liliane Petit
- Un peu de stretching avec Clémentine Dubois
- Vivre en santé témoignage de Francine Picard
- Premiers secours, atelier donné par la Croix-Rouge

Chacun y a détecté quelque chose à apprendre, à comprendre, à expérimenter, à découvrir, à échanger ou à partager.

Cette belle journée qui, en plus d'être intéressante, a pu nous aider à tisser des liens et à renforcer la cohésion sociale dans nos villages.

Francine Picard

### Quel bonheur!

Arriver dans une région que je connais si peu et constater que nous sommes tant à vouloir que le monde tourne rond, tourne bien et chacun et chacune nous voici à être, à agir, à nous rencontrer.

Quel régal !

En ouverture, aller vers...

Merci aux deux conférenciers qui m'ont fait vibrer de vie et d'émotions.

Merci à toutes les personnes présentes,

Merci aux personnes qui ont tout organisé.

Marie-Hélène

### Témoignage :

En tant que jeune maman, j'ai été particulièrement sensible à la conférence de Mr Boutsen intitulée «

Parents confiants, enfants sereins ». Je vous fais part ici de mon ressenti au terme de cet exposé. Dans un premier temps, j'ai (re)pris conscience de l'immense influence que nous avons sur nos enfants, non seulement via l'éducation et les principes que nous tâchons de leurs inculquer, mais également au travers de notre attitude, à chaque instant, même lorsque nous ne sommes pas en interaction avec eux. Dans un second temps, j'ai été confortée dans notre manière d'être et de faire avec notre enfant. En effet, je retrouvais notre fille dans le descriptif de l'enfant épanoui et serein. Et en tant que jeunes parents parfois sujets aux doutes...cela fait du bien !

Clémentine

### **Echos du premier Tricot'thé... papo'thé du 8 mars à Haut-Fays**

On l'avait abandonné, trop connoté «mémé». Il reparait aux ateliers à Haut-Fays autour d'une tasse de thé ou de café.

Le tricot revient à la mode et ses vertus dépassent largement le simple fait de créer un objet de ses mains. Inventé pour répondre à des besoins purement pratiques, puis devenu le passe-temps de nos mères et nos grands-mères, le tricot a pris aujourd'hui une toute autre dimension. En effet, on ne cesse de vanter ses bienfaits sur notre santé, notre vie sociale à tel point que l'on parle même aujourd'hui de « tricot-thérapie » ! Mais oui, tricoter permet d'apaiser les tensions et les problèmes de santé liés à l'anxiété. A Haut-Fays ce sont aussi des rencontres semblables aux «cafés-tricot» de plus en plus populaires dans les grandes villes. C'est un moyen pour sortir du quotidien et créer de nouveaux liens amicaux grâce à une passion. Rythme apaisant et plaisir de faire, le tricot est un vrai remède au stress. Même quand on débute mesdames!

## ANTENNE DE CINEY

### Mercredi 9 février à Havelange

«L'homme n'est vraiment lui-même que lorsqu'il joue» nous dit l'écrivain allemand Schiller.

Ce mercredi, pour les femmes d'Havelange, le jeu, a été un moyen convivial de se rencontrer, inviter, jouer, trouver du plaisir dans divers jeux de société.

Quels sont nos jeux favoris?  
Pourquoi se retrouver et jouer

ensemble?

Et bien, nous avons osé prendre le temps de jouer aux jeux de sociétés pour mieux se connaître, pour avoir un autre contact que celui que nous avons l'habitude d'avoir, pour passer du temps ensemble et pour oublier un peu tous nos soucis.

Dans la joie et la créativité, nous avons joué au Rummikub, au Scrabble mais aussi au jeu du

champignon ou des coccinelles... et évidemment au jeu de dames !

Qu'avons-nous fait? Et bien rien d'autre que de nous amuser et être confrontées à un adversaire parfois comique ou redoutable. Plaisir offert et partagé... après-midi à refaire c'est certain !

Régine

## ANTENNE DE DINANT

### Mardi 15 mars à Bioul.

La solidarité en a-t-elle pour son argent ? Nous avons pu approfondir cette thématique avec l'asbl Aidants proches et aller à la rencontre de ces personnes. Avec Caroline Ducenne, la coordinatrice de l'asbl, nous nous sommes penchées sur le manque de reconnaissance à leur égard avant d'aborder la question d'un «statut» à leur attribuer. Caroline nous parlera également de tous les obstacles à franchir et

de l'importance de tenir le coup ... parce que « être aidant proche, c'est adapter sa vie 24h sur 24 à celle de la personne aidée ». Nous percevons que la réalité de chaque situation est particulière tant par le vécu de la personne aidante que par les besoins spécifiques de la personne aidée. La solidarité de proximité est souvent citée, parce que c'est souvent l'affectif qui fait qu'on devient aidant proche, mais certainement pas par plaisir : cette fonction

reste une nécessité qui demande de nombreux sacrifices humains, matériels et financiers. Ce qui nous semble également important à retenir est la difficulté de combiner la fonction d'aidant proche avec un emploi, même s'il est à temps partiel. Cette soirée nous a permis de mieux appréhender leur réalité de vie et aussi mieux les comprendre.

## CHEMIN DE FEMMES

D'un village à l'autre, chemin de femmes... 2016

Petit village au bord des bois,  
Petit village au bord des plaines,  
Lorsque j'aperçois  
Le coq et la croix  
De ton clocher d'ardoises grises,  
A travers ormes et sapins,  
D'étranges musiques me grisent !  
Petit village parmi les gens,  
Petit village parmi les haies,  
Lorsque les doux champs  
De ton frais printemps,  
Tour à tour se parent de fleurs et  
de baies,  
J'oublie tumultes et tempêtes,

Et vous y invite sans hésiter.

Déjà quelques rendez-vous se précisent :

Lundi 11 avril, de Faulx-les-Tombes à Harzé,

Jeudi 12 mai de Buissonville vers Havelange,

Mardi 12 juillet de Bioul à Emp-tinne.



## RECETTE

---

### RECETTE DU BODDING BRUXELLOIS appelé PAIN d'CHIEN dans le Nord de la France ou plus simplement un Pudding au Pain.

Voici une recette pour utiliser des restes de vieux pains blancs, pains sucrés, cramiques et briochés.

Pour environ 400 à 500 grammes de pain rassis il faut  $\frac{3}{4}$  de litre de lait.

Laissez tremper le pain au moins 4 heures ou mieux une nuit au frigo pour la cuisson le lendemain.

Faites macérer 150 à 200 grammes de raisins secs dans deux cuillères à soupe de rhum pendant une heure.

Vous mélangez le pain trempé pour obtenir une bouillie à laquelle vous incorporez 4 œufs battus, un sachet de sucre vanillé, 100 à 150 grammes de sucre fin, selon le goût et les raisins.

Beurrez un plat pour le four, versez le mélange et mettez cuire à plus ou moins 160 degrés pendant environ 1H 20 : à surveiller suivant la chaleur de votre four ! Vérifiez la cuisson en piquant une fine aiguille dans le milieu du pudding qui reste très légèrement humide en fin de cuisson. Laissez refroidir. Vous pouvez ensuite glacer le gâteau ou le déguster tel quel.

Variantes :

Suivant les goûts, certaines mettent moins d'œufs mais y incorporent une ou deux cuillères à soupe de pudding en poudre, d'autres ne mettent pas de raisins ou ne les font pas tremper dans le rhum, d'autres encore remplacent le sucre par de la cassonade et y ajoutent du café, le pudding prend alors une couleur plus foncée. Chaque ménagère a sa recette accommodée à son goût ou à celui de sa famille. Bonne expérience !

## Humour

---

Si tout le monde avait leur humour ...

Voici deux lettres, toutes deux authentiques. L'une a été écrite par Sœur M., moniale visitandine à Nantes. L'autre, la réponse, est signée par Bernard Thibault, secrétaire général de la CGT (syndicat français).

Lettre adressée par Sœur M. à la CGT.

*Madame, Monsieur,*

*Religieuse cloîtrée au monastère de la Visitation de Nantes, je suis sortie, cependant, le 19 juin, pour un examen médical. Vous organisiez une manifestation. Je tiens à vous féliciter pour l'esprit bon enfant qui y régnait. D'autant qu'un jeune membre de votre syndicat m'y a fait participer ! En effet, à mon insu, il a collé par derrière, sur mon voile, l'autocollant CGT après m'avoir fait signe par une légère tape dans le dos pour m'indiquer le chemin. C'est donc en faisant de la publicité pour votre manifesta-*

*tion que j'ai effectué mon trajet.*

*La plaisanterie ne me fut révélée qu'à mon retour au monastère. En communauté, le soir, nous avons ri de bon cœur pour cette anecdote inédite dans les annales de la Visitation de Nantes. Je me suis permis de retraduire les initiales de votre Syndicat (CGT : Christ, Gloire à Toi). Que voulez-vous, on ne se refait pas. Merci encore pour la joie partagée. Je prie pour vous. Au revoir, peut-être, à l'occasion d'une autre manifestation.*

Sœur M.

Réponse du secrétaire général de la CGT.

*Ma Sœur,*

*Je suis persuadé que notre jeune camarade, celui qui vous a indiqué le chemin, avait lu dans vos yeux l'humanité pure et joyeuse que nous avons retrouvée dans chacune des lignes de votre lettre. Sans nul doute, il s'est agi d'un geste inspiré,*

*avec la conviction que cette pointe d'humour « bon enfant » serait vécue comme l'expression d'une complicité éphémère et pourtant profonde. Je vous pardonne volontiers votre interprétation du sigle de notre fédération, car nous ne pouvions avoir que de la considération pour un charpentier qui a révolutionné le monde. Avec tous mes sentiments fraternels et chaleureux.*

Bernard Thibault, secrétaire général de la CGT.

Ce texte ne serait-il pas d'actualité ? Nous aurons l'occasion d'expérimenter cette diversité culturelle lors de notre journée du 26 juin.

## Chanson écrite par Christophe avec l'aide des enfants...

Refrain:

Youppie, tralala, pouet' pouet'  
La vie est belle c'est vraiment chouette  
Chaque mois, chaque semaine,  
chaque jour, chaque heure,  
Chaque minute, chaque seconde  
est un bonheur  
\*\*\*

Même lorsque l'on s'ennuie comme un rat mort  
Même quand on voit réduit à néant le fruit de ses efforts  
Même quand on s'aperçoit que parfois on peut avoir tort  
Ou qu'on doit se laisser apprendre des choses qu'on sait déjà par des gens qui l'ignorent  
\*\*\*

Même quand on s'sent pas en forme qu'on s'étirole  
Même quand tout ce qu'on entreprend va de travers

Même quand on a l'air bête et qu'on se paie notre fiole  
Ou qu'on s'fait flasher par les flics ou qu'on a des frais sur sa bagnole  
\*\*\*

Même quand on marche dans une flaque et qu'on a les chaussettes humides

Même quand on a une gastro-entérite qu'on crève de mal au bide  
Même quand on est en train de cuisiner et qu'il y a la bonbonne de gaz est vide

Ou que l'évier déborde de vaisselle sale exhalant des miasmes putrides  
\*\*\*

Mêm' quand on avale de travers et qu'on s'étrangle

Mêm' quand on shoote dans une chaise et qu'on se retourne un ongle

Mêm' quand on n'parvient pas à exploser un énorme furoncle  
Ou qu'on fume en cachette et

qu'on s'fait capter par son oncle  
\*\*\*

Mêm' quand le ciel bas et lourd pèse comme un couvercle  
Sur l'esprit gémissant en proie aux longs ennuis  
Et que de l'horizon embrassant tout le cercle

Il nous verse un jour noir plus triste que les nuits  
\*\*\*

(et le couplet écrit avec les enfants)

Même quand on est malade et qu'on n'arrête pas de dégobiller  
Et qu'après on a faim car on a vomi son p'tit déjeuner

Même quand notre maman nous oblige à manger des trucs bons pour la santé

Ou que j'aimerais jouer alors que c'est l'heure d'aller se coucher

## Soirée Retrouvailles des Voyages ACRF ... Monténégro / Grèce vendredi 29 avril 2016

Nous accueillerons et retrouverons les participants au souper des retrouvailles au restaurant du Camping de la Croix Scaille à Gedinne.

Les uns ont participé au voyage 2016 au Montenegro, d'autres découvriront la Grèce du 26 septembre au 3 octobre prochain et la majorité participera aux deux voyages !

Nous nous réjouissons déjà de ce voyage !

Info : Véronique Delgleize, 16 rue de la Croisette, 5575 Gedinne - tél. 061 58 88 79.

Vous appréciez votre revue Inform 'Elles ? Vous avez un peu de temps chaque trimestre et vous savez utiliser un traitement de texte et le mail. Venez compléter notre équipe d'édition!

Plus d'infos :

Joëlle Stuerbaut - 061/58 89 22 - joellestuerbaut@acrf.be

Véronique Delgleize - veroniquedelgleize@hotmail.com

Siège social :

ACRF

Ardenne-Condroz-Famenne,  
Femmes en milieu rural  
16, rue de la Croisette  
5575 GEDINNE  
061/58 88 79

Trésorerie :

Marie-José Meessen  
Rue de Busin, 3 5370 Havelange  
083/690 699  
BE52 0003 2545 5309



Présidente :

Véronique Delgleize  
veroniquedelgleize@hotmail.com  
061 / 58 88 79

Nos animatrices :

Beauraing - Ciney - Dinant :  
**Joëlle Stuerbaut** - 0491/15 32 47  
joellestuerbaut@acrf.be  
Marche :  
**Joëlle Stuerbaut** - 0491/15 32 47  
joellestuerbaut@acrf.be  
Gouvy Houffalize Vielsalm :  
**Gisèle Louis** - 061/25 58 66  
giselelouis@acrf.be