

Inform'Elles



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Région Ardenne-Condroz-Famenne - N° 40 - Décembre-Janvier-Février 2016 - Trimestriel



Bureau de dépôt : 5575 Gedinne
N° d'agrément : P705064



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

C'est pas la joie, à moins que ...

* Devons-nous craindre le pire en attendant le meilleur pour 2017 et la suite ?

« L'homme contemporain a le sentiment d'être à bord d'un bolide dont il a perdu le contrôle ». Rien ne semble pouvoir ralentir ou freiner la course de l'ultra-individualisation, de la consommation à tout crin, de la mondialisation du marché, du détricotage de l'Europe, de la prolifération des catastrophes écologiques, des politiques ultra libérales, du sentiment d'incertitude, de la fragilité des relations humaines, ... en un mot, c'est pas la joie !

Pourtant il y en a qui croient même s'ils savent que rien n'est facile, que le monde change, qu'une mutation est possible. Et ils agissent, chacun selon ses capacités. Une année s'achève une nouvelle commence ... mais aussi une nouvelle époque. Nous sommes dans un entre-deux. Période de transition et de mutation. Nous sommes à la veille d'autre chose dans bien des domaines

Regardez tous les projets qui germent autour de nous et au sein de notre mouvement. Les monnaies locales, les repair-café, les marchés locaux qui fleurissent aux quatre coins de notre pays sont signes d'un avenir nouveau. Soutenons et participons à toutes ces initiatives locales. Ainsi, la joie, la vraie, signe de partage et signe de Noël nous habitera

Merci à toutes celles qui nous ont envoyé un petit mot d'encouragement pour les 10 ans de notre périodique Inform'elles qui a pour objectif de faire le lien entre nous, faut il le rappeler ? Bonnes fêtes de Noël et de Nouvel An de la part de l'Equipe Régionale.

* D'après une réflexion de J. Jacquet.

Véronique.



DANS NOTRE REGION

PROJETS DES ANTENNES

COUPS DE CŒUR

RECETTE

PART DE VIE DE FEMMES

VOYAGE 2016

La couronne en boules de Noël en couverture a été réalisée par Jeanine, couturière bénévole au Repair Café d'Annevoie

Le principe ? Enfiler les boules de Noël, comme des perles, sur un cintre en fil de fer !

Comment j'ai fait ?

- Agrandir le cintre de sorte qu'il forme un cercle.
- Arrondir autant que faire se peut les angles.
- Dévisser la partie haute du cintre sous le crochet.
- Enfiler les boules sur le cintre.
- Fermer le cintre en «revissant» entre eux les deux bouts.
- Cacher la partie métal du crochet par un ruban.

Merci Jeanine !

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

L'équipe d'édition

LE COMMUNAUTAIRE

Session Sens, Vie et Foi 2017

Et si on essayait la joie ?

Lundi 20 et mardi 21 février 2017 de 9 h 30 à 16 h 30
Maison rurale, 15, rue Jaumain, 5330 Assesse.

Dans un contexte propice à la peur et à la morosité, y-a-t-il une place pour la joie ?

Dans notre société c'est souvent dans l'avoir, la possession de biens matériels que nous plaçons la joie, est-ce vraiment la joie ?

DANS NOTRE REGION

Une petite goutte d'eau pour Haïti
« Plus on est concerné par le bonheur des autres, plus on construit le nôtre. »

UN GRAND MERCI A VOUS TOUS !

Du 11 au 26 août dernier, avec Katinka, une amie d'Amsterdam, expérimentée dans l'aide humanitaire, je suis partie à Port-au-Prince à la rencontre des enfants pauvres et des petits Restaveks (des enfants en situation de domesticité qui est une forme d'esclavage moderne). Je vous avais sollicité pour récolter des fonds.

Tout a été réalisé et même plus !

De tout cœur, nous vous disons merci pour tous vos encouragements, vos messages, vos pensées bienveillantes envers le peuple haïtien, vos dons en argent ou en petits matériels, votre aide à la concrétisation et à la réalisation de ce projet qui n'aurait jamais pu aboutir sans vous.

Notre but était d'amener ces enfants dans deux écoles afin de leur permettre de vivre un camp d'été de 2 semaines et ainsi les initier à l'apprentissage. Avec l'aide d'une trentaine de professeurs haïtiens (quelques uns diplômés et la plupart autoproclamés après avoir obtenu leur bac rhéto et/ou leur bac philo) nous avons pu réaliser notre projet socio éducatif. Nous avons offert une formation en valeurs humaines aux professeurs et nous avons organisé chaque jour de 12h00 à 16h00 des activités d'été avec les enfants.

La joie comme émotion, la joie de l'Évangile donnent-elles du peps à nos vies ?

Session en trois temps répartis sur les deux jours

1. Où se place la joie ? Trouve-t-elle une place dans les Évangiles ?
2. La joie, une émotion à découvrir
3. Ces deux sources de joie peuvent-elles se rencontrer ?
Avec la participation de Laurence Flachon, pasteur de l'Église protestante unie de Belgique (EPUB) et d'un psychosociologue.
Méthode participative

Comme « Ventre affamé n'a point d'oreilles », nous nous étions engagées à nourrir tout ce petit monde pendant notre séjour.

Avec le budget récolté (3 500€) grâce à vous nous avons pu ainsi :

- nourrir plus de 225 enfants qui avaient répondu à notre appel,
- installer 5 filtres dans 2 écoles, 1 orphelinat et la maison du père Jacques et ainsi rendre potable environ 5 millions de litres d'eau.
- offrir 2 ordinateurs portables avec une batterie de rechange, des baffles et des chargeurs solaires,
- équiper en fournitures classiques les 2 écoles,
- faire réparer des bancs,
- équiper une cuisine et un bureau,
- créer une petite infirmerie avec du matériel médical de base,
- et même... acheter un petit congélateur pour que les enfants puissent goûter de temps en temps de l'eau fraîche,
- etc....

Ces premiers pas sont des jalons posés pour que les 2 écoles puissent devenir conformes et être agréées par l'État Haïtien et qui sait, un jour peut-être être subsidiées.

Il est à noter que les professeurs n'ont pas de salaire. Ce sont des jeunes motivés qui consacrent à tour de rôle 3 ou 4 heures de leur temps par jour pour alphabétiser et éduquer les enfants. Pour survivre, ces professeurs vivent de petits dons ou vendent quelques briques comme ambulants dans les rues de Port-au-Prince.

Exposé – échanges – débats
Carrefours d'appropriation et de réactions
Temps de détente en soirée
Célébration en finale pour celles et ceux qui le souhaitent

Bienvenue à tous et toutes

Forum des aînées... à noter dans vos agendas bien remplis !

Jeudi 1er juin 2017 de 9 h 30 à 16 h 30
Maison rurale, 15, rue Jaumain, 5330 Assesse.

Haïti qui est un des pays les plus pauvres du monde a été très éprouvé au cours de cette décennie et l'ouragan Matthew a récemment dévasté 6 provinces sur 10 grevant de façon dramatique les réserves de nourriture.

Nous espérons repartir l'été prochain et poursuivre notre mission au côté des enfants les plus défavorisés entourés de jeunes de bonne volonté qui ne demandent qu'à apprendre et à mettre en pratique ce que nous leur enseignons.

Nous ne manquerons pas de vous informer de la poursuite de notre action en Haïti et de vous soumettre notre nouveau programme d'aide dans le courant de l'année prochaine.

Nous espérons pouvoir encore compter sur vous pour poursuivre notre challenge dans le soutien de ces deux écoles dont l'initiative revient à monsieur Joseph directeur de l'EMNJ et à monsieur Leonel directeur de l'école ABC de la vie, eux-mêmes vivant dans une grande précarité.

En vous souhaitant d'ores et déjà de très belles fêtes de fin d'année tout en douceur et en lumière, nous vous remercions encore pour toute l'aide que vous nous avez apportée.

Francine PICARD et
Katinka VAN LAMSWEERDE

« C'est parce qu'elles ne savaient pas que c'était impossible qu'elles l'ont fait. »

(Marc Twain)

Chers amies,
L'équipe régionale Ardenne Condroz Famenne a le plaisir de vous annoncer la prochaine journée de visibilité qui aura lieu le dimanche 18 juin 2017 à la Maison des Associations à Wellin, dans l'antenne de Beauraing.
Cette journée aura pour objectif de permettre à toutes de se rencontrer et de partager ses expériences à l'ACRF.
La journée abordera les aspects très différents de voir et de faire vivre l'ACRF dans les antennes. Votre participation est donc

plus qu'indispensable ! Nous comptons sur vous... !

Pour nous aider dans l'organisation de cette journée, nous avons fait appel à Sylvie qui s'est déjà mise à l'ouvrage ! Elle contactera prochainement les responsables des groupes, réservez-lui un bon accueil !
Encore une fois, merci déjà pour votre engagement, votre implication, ... votre participation à la réussite de cette journée, de la part de toute l'équipe régionale et de moi-même.

A très bientôt,
Joëlle Stuerbaut, animatrice régionale

Bienvenue à l'équipe régionale Sylvie !
Nous sommes très heureuses de t'accueillir au sein de notre équipe de travail !
Voici ses coordonnées :
Sylvie Rézette
Route de Rochefort 551 - 5572 Focant
082 / 71 33 25 ou 0476/42 84 81
sylvie.rezette@skynet.be

PROJETS DES ANTENNES

ANTENNE DE BEAURAING

Santé vous bien !
Rappelez-vous... en mars 2016 nous avons consacré une première journée à la santé ... Santé vous bien ! « Vivre en prenant soin de la vie, mettre les talents de chacun au service de tous »
Le 28 mars 2017, de 9h30 à 16h30 à La Tannerie à Gedinne, une deuxième journée Santé vous bien ! « Le magnétisme dans tous ses états... dans notre environnement, notre corps, notre alimentation,... impossible d'échapper à son influence » des intervenants, des ateliers, des infos ...
Réservez dès à présent cette date dans votre agenda... nous vous concoctons un programme épataant !



Tricot-thé ...papot'hé à Haut-Fays
Après un an de « tricot'thé » on peut vous dire que l'important dans ces rencontres n'est pas tant l'ouvrage réalisé au bout de nos aiguilles, mais le bon moment passé ensemble à échanger des petits bonheurs sur fond de ...mailles à l'endroit et mailles à l'envers ! Nous n'allons donc pas nous arrêter en si bon chemin ... voici ce que ressentent les « tricoteuses-papoteuses » :
« Je pense que le tricot ça me détend, parce que c'est une activité que j'aime, et faire ce que l'on aime ça détend, on est bien. » Yvonne
« On fait quelque chose de concret, on crée quelque chose ! » Fabienne
« Ça occupe les mains. On pense à ce qu'on est en train de faire donc,

on a pas de pensées négatives sur les problèmes qu'on peut avoir. » Nicole

« Je peux dire avec fierté « c'est moi qui l'ai fait ! » » Chloé
« En tricotant, on peut discuter avec d'autres personnes, regarder la télé ou écouter de la musique... » Andrée
« J'ai plusieurs ouvrages en cours. J'en ai un que j'appelle le tricot-fastoche qui est simple et que j'emporte quand je viens ici -il me permet de papoter- et un autre qui reste chez moi car j'ai besoin de suivre le patron, compter les mailles et rester concentrée. » Christiane
Elles vous donnent rendez-vous chaque deuxième mardi du mois entre 14h et 17h à la salle St Remacle à Haut-Fays. Bienvenue à toutes !

ANTENNE DE DINANT

Le Repair Café d'Annevoie fêtera son 1er anniversaire le 4 mars 2017... 1 an d'alternative à l'obsolescence programmée, 1 an de bénévolat, 1 an de réparations en tous genres, 1 an d'ateliers divers, 1 an de petits cafés dégustés et de pâtisseries appréciées... mais surtout un an de rencontres et de travail dans la bonne humeur, dans la convivialité...

un an de nouvelles amitiés ... tout cela ça se fête !



Un projet Ciné-débat est en cours : on vous en reparlera très prochainement en vous promettant déjà ...des moments de causeries, d'échanges, de rencontres, de partages... on mettra les petits plats dans les grands pour qu'on s'y sente bien... qu'on ait envie d'y revenir !



ANTENNE DE BEAURAING

Un appel lancé dans le Ficelles de mai 2016 n°127

Les mamies tricoteuses, joindre l'utile à l'agréable !

« Chaque semaine, un groupe de femmes se réunit pour tricoter. L'ambiance est joyeuse et sympathique et toutes ces femmes mettent leur talent de tricoteuses au service d'un projet qui leur tient à cœur.

A Uvira, à l'est du Congo, situé à 700 m d'altitude, les nuits sont fraîches, le taux de mortalité des bébés est important.

Maria Masson, infirmière au Kivu, originaire de Thirimont Waimes intervient depuis de nombreuses années au sein de la maternité locale pour donner un bon départ dans la vie aux nouveau-nés.

Les tricots, brassières, chaussons participent à ce bon départ dans la vie.

Nous relayons volontiers l'appel lancé par Marie-Josée, à l'origine de ce projet pour vous demander : laine, draps de lits en pilou ou layettes... ou même produits finis...

Si vous souhaitez soutenir ce projet, par un don de laine, draps de lits, layettes ou autres, vous pouvez contacter Marie José Moreau (la responsable du projet) au 087/47 41 51. Merci pour votre soutien ! »

Les femmes de l'atelier tricot, organisé par le groupe local de Ponderôme, répond immédiatement à cet appel. Elles nous expliquent pourquoi... et vous invitent à rejoindre le projet !

Des tricots pour le Congo

« Suite à l'appel lancé par Marie-Josée Moreau dans Ficelles de mai 2016, l'atelier tricot organisé par le groupe ACRF

de Ponderôme a répondu « présent ». C'est pourquoi plusieurs sacs remplis de petits pulls, chaussons, bonnets et couvertures ont déjà été envoyés à Marie José Moreau.

Pour rappel, à Uvira (Congo Sud-Kivu) les populations qui vivent à 700 mètres d'altitude subissent des températures nocturnes très froides, d'où une mortalité infantile très importante, ce qui explique notre mobilisation.

Les dons de laine sont les bienvenus, nous nous chargeons de les transformer en layette. Sont acceptés également les draps de lit en flanelle pour confectionner de petites chemises, des couturières sensibles au projet s'en chargent.

Atelier tricot ACRF Ponderôme, tous les mardis et jeudis après-midi de 13h30 à 16h30 La Calestienne Beauraing Infos auprès de Nadine Servais 082/71 15 94 »

ANTENNE DE DINANT

Ça bouge dans notre petite antenne !

Dimanche 9 octobre toute l'équipe de Bioul est à pied d'œuvre à la salle d'Anjou de Denée pour préparer les petits déjeuners OXFAM et accueillir leurs 190 visiteurs. Mais pourquoi y mettent-elles tant d'ardeur ? voici leur réponse : « Nous souhaitons agir en faveur d'un monde plus juste et les petits déjeuners nous permettent une action concrète pour défendre le droit à la souveraineté alimentaire, tant au Nord qu'au Sud. Mais aussi parce que les inégalités nous indignent ... parce que il nous semble primordial de placer l'Homme et la Nature au centre des préoccupations, parce que nous souhaitons faire connaître les messages d'Oxfam et les aider à repenser une économie sociale et solidaire. »

Samedi 5 novembre ... le Repair Café d'Annevoie connaît toujours un réel succès ! Chaque premier samedi du mois dès 14 heures il relie et mobilise les citoyens ... il engage aux sourires, aux discussions, à la curiosité, ou parfois à un brin d'impatience, il y a de tout ! Ce mois-ci, un nouveau réparateur a rejoint l'équipe de réparateurs bénévoles ... un rémouleur ! ... et les visiteurs re-découvrent qu'il y a des alternatives avant de tout jeter !

Dimanche 13 novembre.

Il aura fallu de nombreuses années pour que la Maison de la Ruralité, à Bioul, soit

opérationnelle. C'est aujourd'hui chose faite et les Femmes en milieu rural de l'antenne de Dinant décident d'y organiser un après-midi culturel. L'après-midi s'ouvre avec le nouveau concert des Solid'elles « Lionnes » ... les femmes de cette chorale se réunissent pour le plaisir de cultiver leur passion pour le chant, aiment partager le résultat de leurs efforts lors de concerts comme celui-ci, mais aussi et surtout, « Les Solid'elles », nous proposent d'écouter et de réfléchir aux textes proposés dans leur répertoire... et nous offrent un concert tout en tendresse et en émotion. Irène Jacques a écrit pour elles différents chants traitant de thèmes sociétaux et de la condition féminine... et nous découvrons également leur interprétation de chants d'Anne Sylvestre, Linda Lemay, Julien Clerc, Pierre Perret, Yannick Noah. Anne-Françoise, qui dirige le groupe, est responsable de l'intégralité des arrangements musicaux. Ce dimanche, nous avons tous été séduits par la qualité de cette chorale, autant au niveau du travail des voix qu'au niveau des textes avec une faiblesse toute particulière pour le dernier chant, qui nous a rappelé l'histoire des générations et du rapport à la terre... pour les ruraux que nous sommes ce fut un moment particulièrement fort !

En seconde partie de l'après-midi, la projection d'un film-documentaire a mis en lumière un sujet peu connu : le

commerce des fleurs au niveau mondial. Existe-t-il plus aimables messagères que les fleurs ? avec leur propre langage, leur code des couleurs, ... Mais nous n'aurions jamais imaginé ce qui se cache derrière le simple geste d'offrir des fleurs ?

Dans ce domaine aussi, la mondialisation bat son plein... les fleurs poussent toute l'année aux quatre coins du monde, pour approvisionner un marché toujours plus demandeur de variétés, de qualité et de prix négociés...

Jean-Michel Rodrigo, le réalisateur, nous montre en image « Le business des fleurs ». Pour les fleurs comme pour notre alimentation et tout autre commerce, n'est-il pas temps de remettre en cause cette croissance à tout prix ? Sommes-nous obligé(e)s de suivre l'innovation ?

Nous partageons quelques idées et avis autour d'une tasse de café, accompagnée d'une pâtisserie proposée par les femmes de Bioul. Merci à tou(te)s ainsi qu'à Jean-Claude pour son impeccable assistance technique.



10 ans d'Inform'elles - Bon anniversaire

Depuis sa création il y a 10 ans, notre trimestriel a voulu, au travers de ses différentes rubriques, tisser des liens aux quatre coins de notre région, en laissant une place régulière à la publication de réflexions, de pensées, d'informations ... et autres textes.

Une première décennie n'est-elle pas non seulement un bon indicateur, dans notre système chronologique, pour se pencher sur le passé, mais aussi pour porter résolument un regard sur l'avenir de cette publication qui fait le lien entre nous.

Ce numéro anniversaire sera l'occasion de regarder le chemin parcouru, de déchiffrer le présent et de scruter l'avenir.

Et qui, mieux que ses lectrices - ...et parfois aussi ses lecteurs ! - peut mieux juger, peser, estimer ou évaluer la qualité de cet outil !

Je suis toujours intéressée par Inform'elles ! C'est un lien qui donne vie au mouvement et ce que nous réalisons en région est important pour ...le monde dans lequel nous vivons ! Cela nous lie et nous donne envie d'agir, individuellement ou en groupe. Inform'elles ... doit continuer.

Ginette



Dix ans, il faut le faire !

Que de recherches, de rencontres, d'heures de travail !

Inform'Elles, revue de terrain, a permis et permet encore aux femmes de la Région « Ardennes - Condroz - Famenne » de mieux connaître la « grande région ».

La revue aide à faire des liens, à relier les femmes entre elles et aussi les groupes entre eux. Elle donne l'occasion de se faire proches les unes des autres et ainsi ouvrir leurs horizons de vie et d'actions dans notre belle région et aussi par

Je suis toujours émerveillé quand des femmes osent écrire dans la revue, pour s'exprimer tout simplement, partager leurs

Tout en étant conscient des difficultés à éditer régulièrement pareille revue, je souhaite de tout mon cœur qu'Inform'Elles

Félicitation à toutes ces femmes qui ont tenu et tiennent ce projet en main. Merci à toutes les coéquipières du début.

Merci encore à l'ACRF- Femmes en milieu rural, pour ce long et riche vécu ensemble.

Notre revue me permet de découvrir les activités de notre grande région ACF... Ainsi que les personnes qui y glissent un petit texte ... de regarder les quelques photos ...

Notre revue me permet de m'approcher de vous ... enfin

« C'est le temps que j'ai passé pour Inform'elles qui rend Inform'elles si important »

(basé sur une phrase de St Exupéry)

Chantale

Ce petit journal crée un lien entre les antennes, donne des idées d'activités, raconte aussi les chemins de femmes. Ce journal atteint les femmes qui n'ont pas la possibilité de s'abonner à Plein Soleil. C'est finalement un complément de ce dernier. Les petits trucs et astuces sont aussi les bienvenus.

Marie-Jeanne

« Bravo à toutes les femmes qui prennent la plume pour écrire dans Informelles, surtout pour raconter ce qui se vit dans les groupes. Merci à l'équipe qui le met en musique. Chaque trimestre, j'ai du plaisir à le découvrir. »

Marie-José M.



de mieux se connaître, se comprendre... de partager des parts de leur vie, leurs expériences, leurs projets... et

créer des amitiés, concrétisées entre autres dans des « Chemins de femmes ». Oui Inform'Elles permet aux femmes de se retrouver parfois dans les autres régions.

regards sur leur vécu, sur leurs expériences. Cela aussi crée des liens de vie et d'amitié.

puisse continuer sa tâche avec les femmes.

Norbert L.

10 ans d'Inform'elles - Bon anniversaire

ANTENNE DE CINEY

On se déplace volontiers (ou voltî en wallon) pour les démarches citoyennes !

Jeudi 17 novembre à la ferme des Tilleuls d'Havelange l'ACRF a organisé une soirée dédiée au Voltî ... une nouvelle monnaie locale... un bon de soutien à l'économie locale !

Laurent Braquet et Loulou Fiasse ont assuré sa présentation et répondu aux nombreuses questions du public pas moins nombreux. Toutes et tous avaient envie d'en savoir plus sur le Voltî : comment ça marche ? quelle en est l'origine ? pourquoi payer en Voltî plutôt qu'en euros ?... Après la présentation, les femmes de l'ACRF ont proposé une dégustation gratuite de produits offerts par

des adhérents au Voltî des communes d'Havelange et Hamois : soupe, cidre, vin, boudins, saucisson, fromage, pommes, produits de boulangerie et aussi quelques toasts... « Un projet citoyen innovant et prometteur dans notre région méritait bien notre mobilisation ! »

«Pommes de reinette et fruits d'ici»

Le groupe d'Emptinne se lance dans le projet ! Une présentation en images puis un atelier gourmand, pour terminer par un atelier fabrication de volettes... terminé ? pas du tout ... toutes désirent faire de ce projet non seulement un sujet de débat pour les réunions, avec tout ce que cela

implique (des idées, des visites, des échanges entre les différents membres du groupe et, dans un cadre plus large, avec des partenaires, des autres groupes), mais, plus généralement, une intention de s'intéresser à tout ce qui touche à la vie locale. Au centre de ce projet, notre patrimoine (les vergers, mais pas que) est envisagé comme un héritage pour tous sans discrimination. On se raconte, on se donne de bonnes recettes, on se souvient d'anciennes pratiques, ... le sujet concerne les femmes d'hier, d'aujourd'hui ... et de



ANTENNE DE MARCHE

Rendons à Cé...cile ce qui appartient à Cé...cile !

L'invitation est faite, je prends la parole. Lors de la rencontre, je ne me rappelle plus le nom du village... il y avait une expo à propos du mot «vieillir», j'y avais inscrit une phrase parmi d'autres et je ne l'ai pas lue sur le commentaire de la

journée en Informelles. C'était... «vieillir, c'est l'apprentissage de la solitude». On peut commenter. Voir comment meubler sa solitude. Ne jamais être seule en étant seule, lire, prier, approfondir ses diverses lectures. Rencontrer ses voisins, des amies, participer à des réunions ... ACRF par exemple et on peut en ajouter!

A bientôt

Cécile (groupe local d'Harzé)

NDLR : Lors de la journée de visibilité à Maffe en juin 2015, à l'expo « Penser plus tôt à plus tard », un panneau invitait les participants à laisser un message... « Pour moi vieillir c'est... »

RECETTE



GÂTEAU « saveur VOLTÎ »

Se procurer un maximum d'ingrédients chez des commerçants ou des artisans qui adhèrent au Voltî, la nouvelle monnaie complémentaire locale en Condroz-Famenne.

Ingrédients :

150g de farine et 2 c à café soit 5g de baking powder

2 œufs et 8 c à soupe de sucre

6 c à soupe de lait et 40 g de beurre de ferme fondu

3 grosses pommes au moins par exemple, les variétés Belle-fleur ou Boscoop

Préparation :

Mélanger œufs entiers et sucre, puis ajouter beurre fondu et lait.

Ajouter progressivement farine et baking powder au mélange.

Peler et découper les pommes en quar-

tiers, les mélanger à la pâte, puis disposer la préparation dans une forme à gâteau bien huilée et enfarinée.

Cuire au four préchauffé à 175 degrés pendant au moins 30 minutes, vérifier la cuisson au milieu du gâteau. Démouler et laisser refroidir avant de consommer.

Bon appétit !



PART DE VIE DE FEMMES

Pour clôturer son intervention lors de la journée « Santé vous bien » 31 mars 2016 à Gedinne, Annick Gilles nous lit une lettre écrite par une ancienne infirmière qui s'adresse aux personnes qui la soigneront, l'aideront lorsqu'elle ne pourra plus le faire elle-même.

Ce merveilleux texte qu'elle s'est appropriée et nous propose de méditer, est peut-être un peu ancien, ou même un peu désuet, mais toujours d'actualité..... « Je sais, dira-t-elle, que chacune s'y retrouvera et pourra se l'approprier à son tour ».

QUI ME SOIGNERA EN L'AN 2043 ?

« Qu'on me permette avant toute chose de me présenter, car en l'an 2043 j'aurai 80 ans et il se pourrait que je sois l'un de vos patients.

Comme je risque d'être incapable de vous communiquer mes désirs, alors je profite de l'occasion qui m'est donnée aujourd'hui de le faire, et vous dire comment j'aimerais que l'on me soigne, lorsque je ne pourrai plus le faire moi-même.

Tout d'abord, je voudrais conserver mon identité : je suis Madame Gilles, et c'est ainsi que je souhaite que l'on m'appelle. Je ne veux pas devenir « Mémé » ou « Ninick » ou « ma belle », mais Annick Gilles.

Une des choses les plus importantes pour moi est l'indépendance. Pourrais-je bénéficier d'une chambre individuelle ? Probablement pas, mais alors voudriez-vous bien veiller à ce que les rideaux de la chambre soient tirés lorsqu'on procède à ma toilette ou mon habillage ?

Si l'on doit me laver, voudrez-vous bien vous assurer que l'eau est assez chaude et pas tiède. Je ne supporte pas de faire ma toilette à l'eau froide et ne le supporterai encore moins lorsque je serai âgée.

Veillez, s'il vous plaît, à bien m'essuyer car il n'y a rien de plus désagréable que d'être à moitié sec. Si l'on me baigne, que l'on ménage mon intimité et ma dignité dans la mesure du possible. Soyez assez gentille pour chauffer ma serviette de toilette, je vous en serais très reconnaissante. En tant qu'infirmière, j'ai toujours fait attention à mes ongles, aussi, j'espère qu'on les gardera courts et propres; d'autre part j'aurai probablement besoin de soins de pédicure une fois par mois.

Si je ne suis pas capable de m'habiller moi-même, j'espère que la personne qui s'en occupera s'efforcera de soigner mon apparence. J'aimerais qu'elle veille à harmoniser mes tricots et mes blouses à mes jupes ? Qu'on ne m'attife pas de vieux bas ou de collants filés, qu'on ne me laisse

pas mon jupon dépasser du bas de ma robe, et de grâce, qu'on ne noue pas mes bas juste au-dessus du genou....Et puis, pourrai-je avoir les cheveux coiffés, une fois que je serai habillée ? Ah bien sûr, j'espère que vous n'oublierez pas de me laver les dents...

J'aimerais être coiffée une fois par semaine, mais qu'on ne s'avise pas de me mettre des barrettes ou des rubans de couleurs dans les cheveux !

J'apprécierai certainement aussi d'être au calme : je suis sûre qu'il n'est pas nécessaire de laisser la télévision allumée toute la journée sans se soucier si je la regarde... ou apprécie le programme !

S'il y a des livres près de moi, assurez-vous je vous prie que j'aie bien mes lunettes, sinon je serai dans l'impossibilité de lire.

Si lors des repas je suis incapable de couper mes aliments, j'espère que vous voudrez bien le faire pour moi.

S'il le faut, je ne vois pas d'inconvénient à manger avec une cuillère, pourvu qu'on me serve dans un plat creux, et non pas dans une assiette plate où je serai condamnée à chasser sans fin quelques petits pois. Pourrai-je également avoir une serviette, une en papier fera parfaitement l'affaire, pourvu qu'on ne me mette pas une « bavette ».

Ne manifestez pas d'agacement ou de réprobation si je recrache mon café, ou d'impatience parce que je suis si lente, et n'entreprenez pas de me donner la becquée avant d'être assurée que je n'ai vraiment plus la force de m'alimenter moi-même.

Si je devais devenir incontinente, pourrait-on continuer à me traiter comme un être humain ? Abstenez-vous de froncer le nez de dégoût lorsque vous découvrirez un lit mouillé en retirant les draps.

Ne me traitez jamais de dégoûtante, ne me réprimandez pas, ni ne me mettez pas dans l'embarras et ne pensez jamais que je le fais exprès. Je souhaite que l'on me fournisse des culottes spéciales et qu'on s'abstienne de me poser un cathéter pour des raisons purement pratiques. Je ne veux pas me promener avec un sac à urine, qui constituerait un objet de curiosité pour mes petits-enfants et une gêne pour moi.

J'aimerais que l'on m'amène aux toilettes régulièrement, qu'on me change et ne me laisse pas clouée sur une chaise toute la journée sous prétexte qu'il est inutile de s'occuper d'une personne incontinente. Ce serait gentil de votre part de manifester de l'intérêt pour ma famille, pour

les photos qui sont exposées sur ma table de nuit, ou pour mes petits-enfants lorsqu'ils me rendent visite, mais peu charitable de me demander pourquoi ma fille ne s'occupe pas de moi, ou pourquoi ma fille ou ma famille ne m'ont pas accueillies chez eux ! Peut-être suis-je trop handicapée pour qu'ils puissent prendre soin de moi ? Ou ils ne sont pas prêts à faire l'effort, mais quelle que soit la raison, je ne désire pas que l'on soulève ces questions.

Je serais heureuse de pouvoir faire de temps à autre une sortie, une excursion en minibus, pour voir les arbres en fleurs, les agneaux aux printemps, la mer en été, ou tout simplement m'installer dans le parc lorsque le temps le permet.

Si je suis un peu gâteuse et ne comprends pas bien vos souhaits, ne criez pas, je vous en prie : vous ne feriez que m'agiter et me troubler davantage, je risquerais même de devenir agressive, mais si vous me traitez avec douceur, tout ira pour le mieux.

Mon univers sera bien plus réduit lorsque je serai en gériatrie, aussi faites-moi participer à votre monde.

Parlez-moi de votre famille, de vos amis, racontez-moi vos journées de congé.

Laissez-moi vous parler du temps jadis, et feignez d'être sincèrement intéressée lorsque je vous répèterai ce que je vous ai dit la veille...

Mes désirs et besoins pourront vous sembler sans limites, et pourtant, ce ne sont que des exigences banales et normales : je veux avoir chaud, je veux être nourrie, et avoir une personne aimable pour s'occuper de moi.

Je vous ai donné matière à penser et je crains que vous devriez penser non seulement à moi, mais également pour moi. Je suis sûre, chère infirmière, aide-soignante, collègue, que vous appliquez déjà tous les principes énoncés ici, mais vous devez aussi les transmettre aux autres infirmières, car en l'an 2043, je veux être soignée par des expertes, aussi aimables que consciencieuses. Et après tout, ne le voudriez-vous pas également si vous deviez faire appel pour vos soins journaliers? »



Souvenirs, souvenirs ...

En contemplant la crèche dans notre belle église, nous reviennent à l'esprit de tendres souvenirs d'enfance. Pour nous, petits élèves d'école primaire, l'histoire de Jésus était la plus captivante.

La leçon de bible qui avait lieu tous les jours en fin d'après-midi, était la récompense d'une journée bien remplie. Notre Bible illustrée nous racontait la vie de JMJ (Jésus, Marie, Joseph). Nous étions émerveillés à la vue de ce divin bébé couché dans la paille, réchauffé par un âne et un bœuf. Les bergers, dans leur simplicité n'avaient que des agneaux à offrir, tandis que les rois déposaient, eux, de précieux parfums.

Le merveilleux allait bientôt côtoyer le tragique quand Hérode fou furieux fit assassiner tous les bébés nés en même temps que Jésus. La fuite en Egypte sauva

Jésus d'une mort certaine à notre grand soulagement. De jour en jour, nous attendions la suite comme autant d'épisodes d'un feuilleton dont le héros s'appelait Jésus de Nazareth. Nous l'imaginions grandissant docilement, travaillant le bois avec Joseph, tandis que Marie s'activait dans la maison ; image parfaite de la Sainte Famille que nous rêvions de retrouver dans notre propre foyer et que nous tentions de reproduire de notre mieux.

Jésus à 12 ans, égaré et retrouvé au temple, nous laissait perplexes et étonnés. Déjà, il ne nous ressemblait plus : son destin extraordinaire se dessinait, dépassant notre condition humaine, mais nous pensions que notre « communion solennelle » faite à 12 ans (âge de Jésus au temple) marquait un passage vers l'adolescence et nous affranchissait petit à pe-

tit de la tutelle des parents, nous mettant doucement face à nos propres responsabilités. La fin de l'histoire de Jésus fait homme, bien sûr, nous la connaissions par cœur. Chaque année, nous revivions douloureusement son injuste mise à mort et nos cœurs souffraient devant tant de douleur. Heureusement, nous fêtions dans la joie sa glorieuse résurrection.

A l'ère du PC, du GSM, de l'IPAD, de la BD et autres initiales, ceci peut paraître désuet et naïf, mais que de sincérité et profondeur dans nos sentiments !

Puisse Jésus redevenir pour nos chères petites têtes blondes et brunes le héros, le modèle, l'ami, parce qu'il en vaut la peine. On est si bien chez lui !

Joyeux Noël et Bonne année !

Nadine Servais, responsable groupe de Pondrôme.

VOYAGE 2016

Voyage ACRF Ardenne
Condroz-Famenne en Grèce
du 26 septembre au 3 octobre 2016



Thessalonique, Kassandra, Sithonia, Mont Athos et Météores, en Thessalie et Chalcidique, voilà le voyage 2016 de notre région en Grèce ; certes c'est un voyage touristique, mais pas seulement ...

Le 26 septembre, nous atterrissons à Thessalonique après deux heures de vol. Un car nous emmène à Hanioti, sur la presqu'île de Kassandra. Dès notre arrivée à l'hôtel, nous constatons que l'accueil, le confort, les commodités, les bars et restaurants, la plage et la météo assureront aux 53 participants une semaine de convivialité. Dès treize



heures, une grosse averse nous oblige à fuir la terrasse et à nous réfugier sous la tonnelle du restaurant. Mais le soleil revient et nous accompagnera jusqu'à la fin du séjour.

Le lendemain nous partons pour Thessalonique. Deuxième ville de Grèce après Athènes. Croisés, Turcs, Grecs, Latins, Byzantins, se sont succédés apportant chacun sa marque socio-culturelle, politique et religieuse, ses ambitions de conquête et de

développement, ... Margarita, notre guide, nous fait découvrir Thessalonique et la Grèce. C'est, en vrac, la terre d'Homère, de l'Iliade et de l'Odyssée, des dieux de l'Olympe, de Pythagore, Sophocle, Socrate et Périclès, Sparte et Athènes (berceau d'une démocratie limitée), du despote Alexandre le Grand... Invasions, guerres et crises s'y succèdent. Pendant le copieux et généreux repas-spectacle, plusieurs d'entre nous se sont essayés au sirtaki, pour le plaisir et la joie de tous ! Notre correspondante, Christina, qui nous a organisé les excursions est venue nous saluer.

Le mercredi, notre guide nous emmène sur la presqu'île de Sithonia, plus sauvage, plus intacte. Parthenonas, petit village anciennement abandonné, a été restauré avec son architecture traditionnelle. La vue sur la mer Egée est vaste et splendide. Au retour c'est l'intérieur de la presqu'île de Kassandra que nous rejoignons en passant au-dessus du petit canal de 400 m qui réunit à son endroit le plus étroit les côtes ouest et est ; nous voyons la mer Egée à gauche et à droite.

Jeudi 29 septembre: Après 5 h 00 de car en passant par le mont Olympe nous arrivons aux Météores. Quel site grandiose se présente à nos yeux ! Les pitons rocheux s'élèvent jusqu'à 600 m. Sur leur flanc ou leur sommet, des monastères sont comme suspendus au-dessus du vide.. Certains sont toujours en activité et



nous visitons le monastère Agios Stephano habité et surveillé par des religieuses. L'entrée est « gardée » car en short les hommes ne passent pas (n'est-ce pas Jean-Noël !) et les dames sont priées d'enfiler une jupe. Dans une atmosphère typique des lieux tenus par des religieuses, une certaine richesse en objets, livres, documents et mobiliers sont réunis dans un petit musée et la chapelle orthodoxe. Le retour en car se fait dans le calme, la fatigue nous accompagne.

Le vendredi et le dimanche, deux journées libres pour profiter du confort de l'hôtel : piscine, plage et mer, terrasse et bar, courrier, un passage à l'église orthodoxe pendant l'eucharistie, magasin de souvenirs ; chacun y trouve son compte. Particulièrement apprécié, ce petit magasin-atelier de mosaïques où une artiste s'exprimant en français réserve aux tou-

ristes un accueil chaleureux. Elle exécute ses mosaïques devant nous, cadres et bijoux originaux.

Le samedi 1er octobre partant d'Hanioti, nous contournons Sithonia pour arriver à Ouranopolis, petit port de la presqu'île du Mont Athos. Nous embarquons pour une croisière de quelques heures en bateau en longeant la côte à une distance minimum obligatoire de 500 m. Eh oui,



le Mont Athos, République monastique indépendante depuis plus de mille ans, est quasi inaccessible pour les hommes et totalement interdit aux femmes ! C'est la Montagne Sainte. C'est à partir du bateau que nous admirons la côte ouest. Au sud se dresse le Mont Athos qui culmine à 2030 m. Une vingtaine de grands monastères et environ deux cent cinquante « cellules » (petites maisons monacales) s'échelonnent tout le long des côtes tant à l'est qu'à l'ouest. Environ deux mille moines y vivent en communauté ou en ermite. Régulièrement des bateaux reçoivent à bord une délégation de moines du Mont Athos avec des reliques que les pèlerins embrassent dévotement ; le peuple grec est très religieux. Petite parenthèse dans ce récit, un fil rouge traverse notre voyage. Il est déroulé par notre ami Joseph ! Perte de documents et lunettes, montre en panne et réveil à assurer le matin mais il reste introuvable car une fuite d'eau l'a obligé à changer de chambre. Egaré dans Hanioti, il se fait ramener en auto par un grec ne parlant ni le français ni le wallon à qui il demande son chemin. Il faut croire que Joseph parle grec... ! Mais tout est bien qui finit bien, nous l'avons ramené sain et sauf en Belgique !

Au gré des excursions, nous avons parcouru la Thessalie et la Chalcidique. Notre guide nous a permis d'en connaître un peu plus sur la situation actuelle de la Grèce. Les crises mondiales et internes y sont pour quelque chose. Elles ont des effets néfastes sur la vie sociale des Grecs. L'industrie et l'agriculture sont en grande difficulté, le chômage touche surtout les jeunes. Malgré les prêts financiers, l'Europe n'a pas encore résolu les

problèmes occasionnés par une gestion déplorable et la corruption (notamment des hommes politiques qui ne date pas d'hier !).

La sécurité sociale est vraiment défallante. Le taux de chômage dans la région visitée atteint 50 %. Nous nous étonnions de la pléthore de « cafés » à Thessalonique. Notre guide nous en a donné l'explication. Les gens s'y retrouvent pour se rencontrer et se chauffer. Un petit café à 1,20€ permet d'y rester le temps souhaité sans être obligé de prendre une autre consommation.

Le droit au chômage est de courte durée : 2 mois en moyenne. Les pensions ont été réduites à 350 €. Que dire des soins de santé ? Trois millions de personnes n'ont plus les moyens de se faire soigner ; la mortalité infantile a doublé en huit ans ; les dépenses totales du Ministère de la Santé ont diminué de moitié depuis 2008. Les cliniques publiques doivent fonctionner avec des budgets rabaissés jusqu'à l'insoutenable. Les familles engagent des « infirmiers privés » qu'elles payent de leurs deniers pour accompagner « leur » malade au sein de la clinique. Nous n'avons pu rester indifférents à cette détresse. L'ACRF régionale, au nom du groupe a envoyé à la Clinique de Thessalonique où le service d'obstétrique manque de couveuses, une participation financière par l'intermédiaire de « urgencegrece.eu ».

En ce qui concerne l'Enseignement, les jeunes doivent pour la plupart trouver des « jobs » pour financer leurs études. Au cours des dernières années de l'Enseignement secondaire, des cours privés payants sont organisés tous les après-midis pour permettre aux jeunes de combler des lacunes et être performants car un concours est organisé en fin de cycle et en



fonction des résultats obtenus, ils seront orientés vers des études ou un métier non choisi par eux ! Vous pouvez deviner la pression et le stress pour eux et leur famille. Celle-ci est vraiment le rempart contre toutes les infortunes. Parents, grands-parents se serrent la ceinture pour permettre une meilleure vie aux leurs. Avec 98% d'Orthodoxes, l'Eglise est très

présente. Les Grecs y sont très attachés et voient en elle, un véritable élément de cohésion nationale et d'aide sociale, peu ou pas de critique à son égard.

Nous avons été frappés par la ferveur des pèlerins et la pratique assidue d'une majorité de jeunes.

A notre guide, nous avons posé la question : « Comment vivez-vous l'afflux des réfugiés ? ». Sa réponse : « Des bénévoles donnent de leur temps pour les aider, mais malgré les activités solidaires et les nombreux dons de nourriture et de vêtements, je ne suis pas optimiste. Les conséquences pour le potentiel économique et social du pays sont tragiques ». Cette réponse ne nous renvoie-t-elle pas à un questionnement sur le rôle de l'Europe et sa démotivation ? Malgré ce constat assez alarmant, notre guide nous a dit son espérance : « Nous avons subi tant de conquêtes, de déportations, de régimes politiques pourris, que nous ne pouvons que croire à un avenir meilleur ! ». Merci à elle pour sa sincérité, son écoute, sa liberté de parole et son amitié partagées au cours de notre voyage... .Nous ne devons pas oublier nos amis grecs et leur beau pays.



Ithaque

Texte proposée par la guide en guise d'aurevoir (traduction) :

Quand tu partiras pour Ithaque, souhaite que le chemin soit long, riche en péripéties et en expériences. Ne crains ni les Lestrygons, ni les Cyclopes, ni la colère de Neptune. Tu ne verras rien de pareil sur ta route si tes pensées restent hautes, si ton corps et ton âme ne se laissent effleurer que par des émotions sans bassesse. Tu ne rencontreras ni les Lestrygons, ni les Cyclopes, ni le farouche Neptune, si tu ne les portes pas en toi-même, si ton cœur ne les dresse pas devant toi. Souhaite que le chemin soit long, que nombreux soient les matins d'été, où (avec quelles délices !) tu pénétreras dans des ports vus pour la première fois. Fais escale à des comptoirs phéniciens, et acquiers de belles marchandises : nacre et corail, ambre et ébène,

et mille sortes d'entêtants parfums.
 Acquiers le plus possible de ces entêtants parfums.
 Visite de nombreuses cités égyptiennes,
 et instruis-toi avidement auprès de leurs sages.
 Garde sans cesse Ithaque présente à ton esprit.
 Ton but final est d'y parvenir,
 mais n'écourte pas ton voyage :
 mieux vaut qu'il dure de longues années,
 et que tu abordes enfin dans ton île aux jours de ta vieillesse,
 riche de tout ce que tu as gagné en chemin,
 sans attendre qu'Ithaque t'enrichisse.
 Ithaque t'a donné le beau voyage :
 sans elle, tu ne te serais pas mis en route.
 Elle n'a plus rien d'autre à te donner.
 Même si tu la trouves pauvre, Ithaque ne t'a pas trompé.
 Sage comme tu l'es devenu à la suite de tant d'expériences,
 tu as enfin compris ce que signifient les Ithagues.
 Traduction de Marguerite Yourcenar



HALKIDIKI EST UN LIEU TRES
 CHARMANT ! CHARMANT !
 A HALKIDIKI NOUS ETIONS TRES
 CONTENTS.
 *sur l'air «Auprès de ma blonde»
 A peine partis de Gedinne à deux heures
 du matin
 C'était l'heure des ronfleurs, à deux et en
 cadence.
 Jean n'avait pas sa veste, l'avion a du
 attendre
 Il l'avait oubliée lors du contrôle des sacs.

Tout juste arrivé à l'hôtel d'Hanioti
 On court vers la Taverne pour diner sous
 la pluie.

Les longs trajets en car endorment l'un et
 l'autre
 Alors que sur le parking on fait des étirements.

Les nonnes du monastère n'étaient pas
 très sympas,
 Pas de jupe ou en short dehors vous
 resterez !

En plus de tout cela, pas de photographies
 Sinon nous ne vendrons pas tous nos
 articles pieux.

Le midi au resto Magdeleine et Christian
 Ont bien participé aux danses folkloriques.

Joseph n'a pas de chance, après une fuite
 d'eau
 Il se perd en s'promenant, quelqu'un l'a
 ramené.

Lors de nos excursions, on ne fait pas
 régime,
 Plateaux en abondance, gare à la balance.

Véronique et Philippe nous vous remer-
 cions
 Voici notre quote-part pour un bon p'tit
 resto.

Amis, levons notre verre, buvons à leur
 santé
 Et à l'année prochaine pour d'autres
 découvertes.

Lejeune Jean, 02 octobre 2016



ACRF Région Ardenne - Condroz - Famenne.
Voyage 2017: La Costa de la Luz - au sud de l'Andalousie - Espagne.
du Samedi 23 au Lundi 30 septembre 2017.

Hôtel Riu Chiclana en all inclusive.

Excursions proposées: Séville, Cadix, Jerez, Gibraltar, les villages blancs, et l'arrière pays andalou ...

Renseignements et réservations:
Véronique DELGLEIZE, 16 rue de la Croisette, 5575 GEDINNE.
Tél. 061 58 88 79 Gsm. 0473 80 13 65.

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

veronique.delgleize@hotmail.com

061 / 58 88 79

Nos animatrices :

Beauraing - Ciney - Dinant - Marche
 Gouvy Houffalize Vielsalm :

Joëlle Stuerbaut - 0491/15 32 47
 joellestuerbaut@acrf.be