Inform'Elles

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Région Ardenne-Condroz-Famenne - N°57 - Mars - Avril- Mai 2021 - Trimestriel

Spécial 1 an de Qué Novelles ?

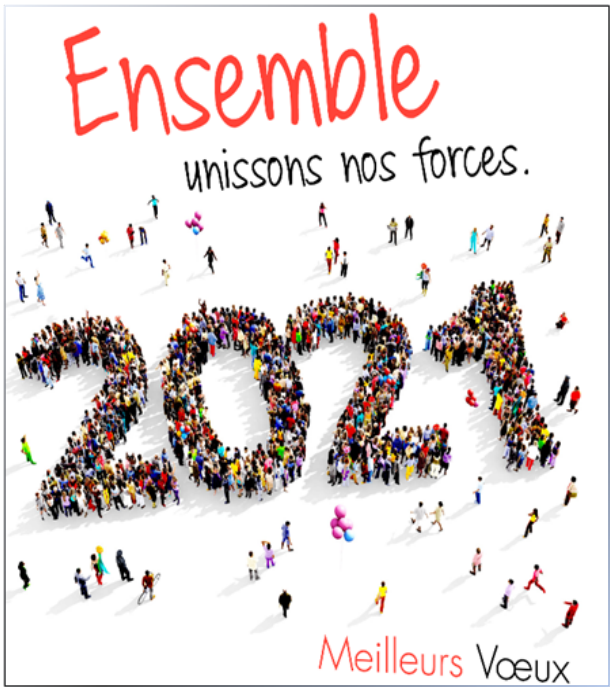
Femmes en milieu rural ACRF

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

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Editeur responsable : Delgleize Véronique - ACRF- rue de la Croisette, 16 - Gedinne - TEL: 061/58.88.79

Edito



A vous toutes et tous qui comptez pour nous,

Nous voudrions être spécialement proches de vous : familles, amis proches et lointains, surtout en cette année nouvelle où nous mesurons la chance de vous avoir connus, même si nos gestes de rencontre sont différés.
Croyez bien que nous sommes comblés !

Nous espérons de tout cœur que vous trouvez l'envie, la force et les ressources pour avancer, un pas après l'autre et faire provision de tendresse à glisser à travers des gestes simples qui ne nécessitent pas toujours une présence physique.

Nous vous souhaitons d'aborder chaque jour de 2021 avec confiance,
de garder en mémoire ce que nous a appris 2020,
de nous souvenir aussi que sans solidarité nous n'irons nulle part.
de continuer à agir parce que nous voulons croire qu'une planète hospitalière pour tous les êtres vivants est possible.
de garder notre détermination à transformer tout ce que la vie nous offre en provisions pour la route.

Nous vous souhaitons une belle et heureuse année 2021.

Véronique et Philippe.

Siège social:
ACRF
Ardenne-Condroz-Famenne
Femmes en milieu rural
16, rue de la Croisette
5575 Gedinne
061/58 88 79 - 0473/80 13 65

Trésorerie:
Marie-José Meessen
rue du Busin, 3 5370 Havelange
083/69 06 99
BE52 0003 2545 5309

Présidente:
Véronique Delgleize
veroniquedelgleize@hotmail.com
061/58 88 79 - 0473/ 80 13 65

Nos animatrices:

Beauraing - Ciney- Dinant
Joëlle Stuerebaut - 0491/15 32 47
joellestuerebaut@acrf.be

Marche-
Gouvy - Houffalize - Vielsalm
Céline Grandjean - 0491/ 90 58 67
celinegrandjean@acrf.be

www.acrf-acf.be
ACRF Ardenne - Condroz - Famenne

Les délices de la langue française

Pour parler du temps qu'il fait ! …
petit retour en arrière, petit poème de Maurice Carême

Le brouillard a tout mis dans son sac de coton
Le brouillard a tout pris autour de ma maison
Plus de fleur au jardin, plus d'arbre dans l'allée ;
La serre du voisin semble s'être envolée.
Et je ne sais vraiment où peut s'être posé
Le moineau que j'entends si tristement crier.

Maryse Louette St Denis

Rappelle-toi ... que si un rien fait souffrir un rien aussi fait plaisir... Que tu peux être semeur d'optimisme, de courage, de confiance... Que ta bonne humeur peut égayer la vie des autres... que tu peux, en tout temps, dire un mot aimable... Que ton sourire non seulement t'enjolive, mais qu'il embellit l'existence de ceux qui t'approchent... Que tu as des mains pour donner et un cœur pour pardonner. THOMAS MERTON

Marie-Thérèse Bioul

« Ce sont les choses les plus simples qui donnent à l'existence tout son sens, les choses fondamentales et belles, telles que l'amour et le sens du devoir, le travail et le repos, la vie au contact de la nature ».
(Laura Ingalls)

On a toutes des petits cailloux blancs sur notre chemin, il fait simplement y être attentives.
Parfois, on ne les voit pas parce que l'on n'est pas axée là-dessus ou que l'on ne veut pas.
Cela nous fait peur ou bien, on n'y croit pas.
Mais une fois que l'on en trouve un, tous les autres suivent…
et il suffit de se pencher pour les ramasser.
(Nadine Monfils) Marie-Christine Bioul

A la façon de Jean de La Fontaine…

Le Corps beau et le Coronard

« Maître Corps beau, à son domicile confiné, luttait négligemment contre l'épidémie. Maître Coronard, à petits pas feutrés, s'immisçant, provoqua la pandémie. « Hé, bonjour, Monsieur le Corps beau. Que vous êtes fébrile ! Que vous me semblez pâlot ! Sans mentir, si votre entourage se rapporte à vos commérages, vous êtes au service des hospices aux abois. » A ces mots, le Corps ne se sent pas de joie, et pour montrer son courroux, dévalise PQ, pâtes et autres ragoûts.

Le Coronard s'en dédit et dit : « Braves gens, apprenez que cette calamité présentement surgit aux dépens des égoïstes et autres solitaires ! » Cette leçon vaut bien de devenir enfin solidaires ! Le Corps beau honteux et con…fut, jura, mais un peu tard d'être con …vaincu !!! » (Alain Maîtrejean)

Odette Gouvy

La langue française… au bout de la plume

«Myope comme une taupe», «rusé comme un renard» «serrés comme des sardines»… les termes empruntés au monde animal ne se retrouvent pas seulement dans les fables de La Fontaine, ils sont partout.

La preuve : que vous soyez fier comme un coq, fort comme un bœuf, têtu comme un âne, malin comme un singe ou simplement un chaud lapin, vous êtes tous, un jour ou l'autre, devenu chèvre pour une caille aux yeux de biche.

Vous arrivez à votre premier rendez-vous fier comme un paon et frais comme un gardon et là, … pas un chat! Vous faites le pied de grue, vous demandant si cette bécasse vous a réellement posé un lapin. Il y a anguille sous roche et pourtant le bouc émissaire qui vous a obtenu ce rancard, la tête de linotte avec qui vous êtes copain comme cochon, vous l'a certifié : cette poule a du chien, une vraie panthère!

C'est sûr, vous serez un crapaud mort d'amour. Mais tout de même, elle vous traite comme un chien.

Vous êtes prêt à gueuler comme un putois quand finalement la fine mouche arrive.

Bon, vous vous dites que dix minutes de retard, il n'y a pas de quoi casser trois pattes à un canard. Sauf que la fameuse souris, malgré son cou de cygne et sa crinière de lion est en fait aussi plate qu'une limande, myope comme une taupe, elle souffle comme un phoque et rit comme une baleine. Une vraie peau de vache, quoi!

Et vous, vous êtes fait comme un rat. Vous roulez des yeux de merlan frit, vous êtes rouge comme une écrevisse, mais vous restez muet comme une carpe.

Elle essaie bien de vous tirer les vers du nez, mais vous sautez du coq à l'âne et finissez par noyer le poisson. Vous avez le cafard, l'envie vous prend de pleurer comme un veau (ou de verser des larmes de crocodile, c'est selon). Vous finissez par prendre le taureau par les cornes et vous inventer une fièvre de cheval qui vous permet de filer comme un lièvre. C'est pas que vous êtes une poule mouillée, vous ne voulez pas être le dindon de la farce. Vous avez beau être doux comme un agneau sous vos airs d'ours mal léché, faut pas vous prendre pour un pigeon car vous pourriez devenir le loup dans la bergerie.

Et puis, ça aurait servi à quoi de se regarder comme des chiens de faïence. Après tout, revenons à nos moutons : vous avez maintenant une faim de loup, l'envie de dormir comme un loir et surtout vous avez d'autres chats à fouetter… Annie Bioul

Ah que c'est beau… toutes les subtilités et les richesses de la langue française… et qu'elle est difficile à apprendre.

En voici un bel exemple :

Une vieille demoiselle se présente chez le notaire pour enregistrer l'acte de sa maison. Le notaire l'invite à s'installer, appelle son clerc et lui demande textuellement :

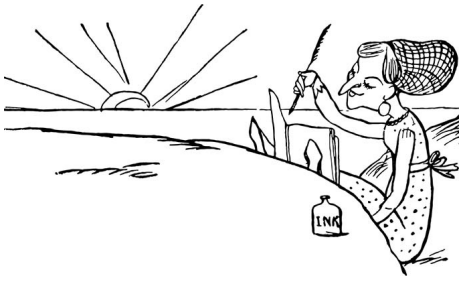
- Veuillez SVP ouvrir la chemise de Mademoiselle, examiner son affaire et si les règles ne s'y opposent pas, faites une décharge pour qu'elle entre en jouissance immédiate.

On n'a toujours pas rattrapé la vieille-fille. Selon moi, elle n'aurait pas dû s'enfuir, elle aurait dû essayer de tirer les choses au « clerc » !!! Marie L. Bioul

La tendresse est indispensable à l'épanouissement et au bonheur de l'Homme.

Elle reste souvent difficile à exprimer et à recevoir parce qu'elle réveille en nous trop d'émotions liées à des manques, à des souffrances et à des désirs inaccomplis.

Oser la tendresse, c'est panser ses blessures et s'ouvrir à la vie !



Un peu de lecture

« La solitude, comprenez celle qui va et vient dans les existences, ne reflète pas forcément le désert de l'âme. Au contraire. Quand elle entre dans une vie même sans y être invitée, elle peut enrichir au lieu de blesser. En imposant le calme de sa compagnie, elle force à la réflexion et peut conduire par là au dépassement de soi. Elle pointe aussi du doigt les zones d'inconfort dans lesquelles personne n'aime s'attarder et oblige à aller de l'avant pour sortir du périmètre de la mélancolie. En occupant une place laissée vacante par les tumultes des Autres, la solitude permet de se connecter à ses propres essentiels dès lors qu'elle affranchit des contraintes et des jugements. (…) A défaut d'être celle qui donne aux jours le goût de l'inutilité, elle peut donner au contraire un sens à ce que l'on vit. (…) D'aucuns peuvent voir en la solitude une aire de repos pour l'esprit, sur laquelle il est bon de s'arrêter de temps en temps lorsque l'on trace à toute allure sur l'autoroute de la vie »

Extrait de l'Eloge de la solitude : ces jolis passages qui donnent matière à réflexion sont signés Véronique Aïache, journaliste et auteure de sujets qui, plus que jamais en cette période troublée , nous parlent.

Voici un livre que je vous recommande « Respire ! » et voici une phrase entête d'un chapitre que j'apprécie énormément : « J'aime les gens qui pour briller n'éteignent pas les autres » (Raffaele Lovino)

Bernadette P. Gouvy

MAUD ANKAOUA
Respire!

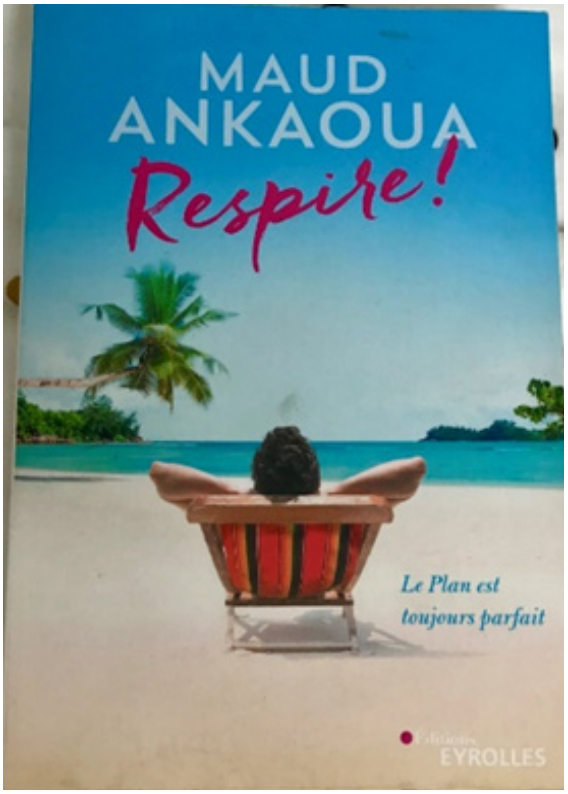
Et s'il existait un Plan ? Si tout ce que nous vivions avait été placé sur notre chemin pour nous permettre de nous accomplir ?

Malo, 30 ans, virtuose de la stratégie, est appelé à Bangkok pour redresser une entreprise en difficulté. Quelques semaines après son arrivée, il surprend une conversation qui l'anéantit : il ne lui resterait que peu de temps à vivre… Au moment où il perd tout espoir, une vieille dame lui propose un pacte étrange : en échange de 30 jours de la vie du jeune homme, elle le met au défi. Sera-t-il prêt à tenter une série d'expériences susceptibles de modifier le cours de son destin ? Malo accepte et le voilà embarqué dans un incroyable périple aux saveurs et aux parfums de la Thaïlande, au terme duquel il pourrait découvrir l'ultime vérité.

« Pour la plupart des hommes, le bonheur ne devient concret que lorsqu'il est perdu. »

FRÉDÉRIC LENOIR

Après son best-seller Kilomètre Zéro, *Maud Ankaoua signe un second roman empreint de sagesse, d'humanité et d'optimisme. Plus qu'un roman,* Respire ! *se lit comme un véritable livre d'accompagnement, convie à un voyage vers soi, vers le sens profond de notre existence. Il nous invite à transformer notre passé en force pour dépasser nos peurs et vivre la vie qui nous inspire.*



Un brin d'humour

Un éléphant et une souris se présentent devant le Bourgmestre pour qu'il les marie. Je voudrais bien vous être agréable, leur dit-il, mais c'est impossible. Une souris et un éléphant ne se marient pas ! Alors la petite souris dit en baissant les yeux : « C'est que nous sommes obligés ! » Francine M. Louette St Denis

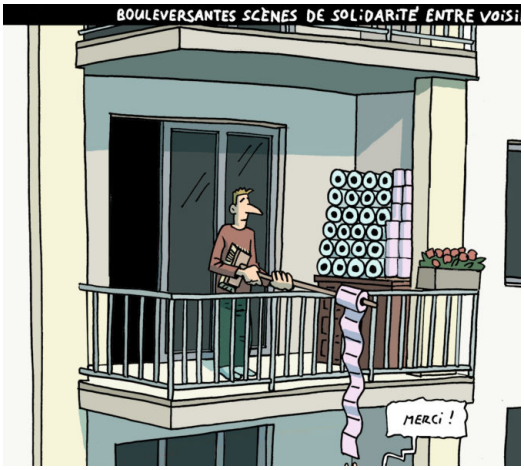
Une maman dit à son petit garçon : « Mais ce n'est pas le masque que je t'ai donné ce matin ?! » « Ah non, celui-là est bien plus cool ! Je l'ai échangé avec Dylan qui avait échangé le sien avec Bastien… »
Josette Louette St Denis

Une blonde qui s'ennuie décide un jour de se trouver un hobby : la pêche sur lac glacé ! Une fois installée sur la glace avec un petit tabouret, elle sort tout le matériel, l'équipement nécessaire, puis au moment de commencer à faire un trou dans la glace, une grosse voix retentit : « Il n'y a pas de poisson sous la glace ». Elle prend son tabouret, son matériel, se déplace de quelques mètres et fait de nouveau un trou dans la glace. La grosse voix à nouveau lui dit : « Il n'y a pas de poisson sous la glace ». Pétrifiée, elle lève la tête et dit : « Dieu, c'est vous ? êtes-vous là ? Et la voix répond : « Non idiote, c'est le directeur de la patinoire… » Jeannine Gouvy

Une femme téléphone à son mari et lui dit : J'ai passé 2 semaines dans une clinique pour maigrir et j'ai fondu de la moitié. Il lui répond : - Reste-y encore 2 semaines !
Solange Faulx-les-Tombes

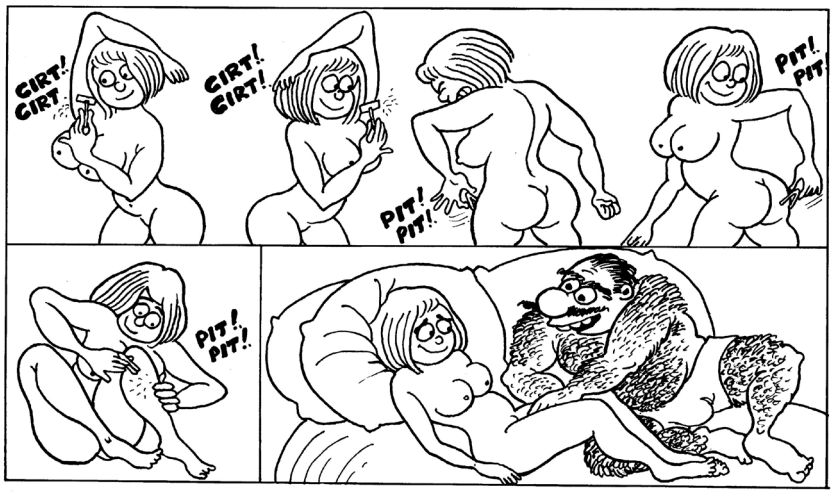
« Le gouvernement nous dit que le dé-confinement dépend de plusieurs facteurs. J'ai demandé au mien, il n'est même pas au courant… On nous ment ! »
Suzanne Grand-Halleux

Une brave famille bruxelloise arrive en vacances dans une pension marseillaise. Le soir, au dîner, le monsieur demande à la patronne : « Vous servez des nouilles, Madame ? » « Mais bien sûr, mon bon monsieur, répond l'aubergiste. Ici on sert tout le monde ! »
Anne-Marie Grand-Halleux



Dans une maternité, une infirmière dit à une jeune mère : - Votre bébé est un vrai petit ange, une fois couché, il ne bouge plus ! La jeune mère répond : « Tout à fait le portrait de son père ! »

A la pharmacie, la vendeuse dit : « Nous avons des shampooings pour les cheveux gras, des shampooings pour les cheveux secs, des shampooings pour les cheveux normaux… » Et le client répond : « En avez-vous pour les cheveux sales ? »

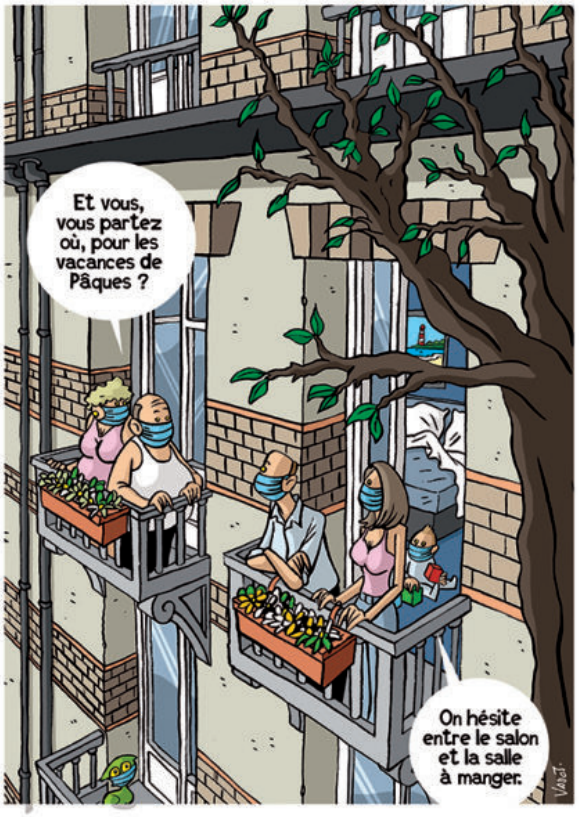


Ramize Erer fait partie des dessinatrices turques qui s'expriment avec une grande liberté à Istanbul. Elle travaille depuis dix ans pour le quotidien Radikal, le troisième quotidien de Turquie et collabore également avec le journal satirique Leman. Elle traite principalement des rapports hommes/femmes et est notamment connue pour sa série de dessins intitulée Kötü Kiz, c'est-à-dire «la mauvaise fille».

Au cimetière Côte-des-Neiges, un Chinois dépose un bol de riz devant la tombe de son père. Le gardien, qui se promène, s'approche et lui demande : « Quand pensez-vous que votre père viendra manger son bol de riz ? » et le Chinois répond : « Le jour où cotre père viendra sentir les fleurs que vous avez placées au pied de sa tombe. «

Le rire, c'est comme les essuies glaces, il permet d'avancer même s'il n'arrête pas la pluie. (Gérard Jugnot)

Le rire, c'est une poussière de joie qui fait éternuer le cœur !



Quelques recettes

A l'apéro:

Un délicieux cocktail … sans alcool. Dans 1 verre avec des glaçons (ou de la glace pilée): verser 9cl de jus d'orange et 9 cl de jus d'ananas, bien mélanger. Pour un joli effet de couleur, verser 2 cl de sirop de grenadine goutte à goutte sur le dos de la cuillère, décorer avec une cerise marasquin ou une rondelle d'orange ou un morceau d'ananas

Bernadette Faulx-les-Tombes

Voici une recette de jus détox
(malgré tout hihi !)
lue dans Femmes d'aujourd'hui.
2 pommes bio bien croquantes – ½ pouce de gingembre frais – ½ pouce de curcuma frais (facultatif) – ½ citron épluché à l'extracteur – ajouter la même quantité d'eau bouillante que de jus obtenu – Mélanger bien le tout et buvez à petites gorgées chaque matin à jeun pendant 2 semaines – buvez beaucoup d'eau pendant cette cure détox (1,5L à 2L/ jour) Sauf : pour femmes enceintes et enfants de moins de 12 ans NB : ½ pouce = 1,2 cm

Anne-Christine Grand-Halleux

Mes zakouskis maison

Prévoir du pain de seigle gris 7 céréales, du jambon fumé et/ou du saumon fumé, mélanger le beurre avec du persil de la ciboulette, du sel et du poivre. Commencer par aplatir les tranches de pain et les garnir de beure et de jambon ou saumon. Rouler ensuite les tranches et les placer au frigo avant de les couper en rondelles pour la dégustation.

Pour le plat principal :

Ma quiche lorraine

Dans un pichet hermétique je mélange : 2 œufs entiers, 4dl de lait, 100g de farine, 100g de gruyère râpé, 2 tranches de jambon cuit coupé en lamelles, 2 tranches de lardons fumés, 1 boîte de champignons coupés, du sel et du poivre. Je verse la préparation dans un grand moule ou plusieurs petits que je cuis dans le four, préchauffé, à 180° pendant 35 min.

Mes pommes Amandines

Je réduis 1 kg de pommes de terre bintje en purée, j'ajoute 2 jaunes d'œufs, 25 g de beurre, du sel, du poivre et de la muscade. Je confectionne de petites boules que je passe d'abord dans une assiette de farine, puis dans une assiette de blancs d'œufs battus en neige et enfin dans l'assiette où j'ai mélangé de la chapelure et des amandes effilées. Je cuis ensuite les petites boules enrobées dans une friture bien chaude, pas plus de 6 ou 7 à la fois.

Gaufres de pomme-de-terre au saumon fumé

Eplucher et râper 500 g de pomme-de-terre, ½ oignon et 1 éclat d'ail. Mélanger le tout avec 20 cl de lait, 2 œufs, 60 g de fromage râpé, 3 cl d'huile d'olive, 120 g de farine et 3 branches de persil.
Laisser reposer 15 min puis faire cuire les gaufres. Servir avec une tranche de saumon.

Recette du hachis Parmentier à la façon de « mamy Grand-Halleux »

Faire une purée de pomme-de-terre ordinaire y ajouter du gruyère râpé afin d'obtenir une bonne consistance. Faire revenir de la viande hachée de bœuf et assaisonner. Incorporer 2 tranches de pain qui ont macéré dans un peu de lait et mélanger. Dans un plat à gratin, disposer en alternance une couche de purée et une couche de viande en terminant par une couche de purée. Parsemer le plat avec du gruyère râpé et le mettre au four à 180°. Pour celles et ceux qui aiment les légumes on peut les incorporer à la préparation. Mes petits-enfants (les grands aussi !) adorent cette recette.
Anne-Marie G. Grand-Halleux

un potage de topinambour et curry.

Eplucher 1 kg de topinambour, les couper en morceaux et les cuire dans 1L de bouillon de poule. Ajouter 2 cuillères à café de curry et 2 cuillères à café de miel. Vérifier l'assaisonnement et selon votre goût ajouter le sel et le poivre puis mixer. Avant de servir ajouter 1/2L de crème fraîche et laisser encore chauffer quelques minutes. Bonne dégustation.
Marie-Christine Grand-Halleux

pour le dessert:

Une glace au spéculoos

Battre ½ l de crème fraîche (40%) y ajouter 4 jaunes d'œufs battus avec 250 g de sucre fin et 200 g de spéculoos mixés. Incorporer ensuite délicatement les blancs d'œufs battus en neige puis verser dans un moule et mettre une nuit (5 h minimum) au congélateur avant de déguster ce délice.

Petits soufflés au chocolats…

Faire fondre 95 g de beurre et 80 g de chocolat noir, que l'on mélange ensuite avec 3 œufs, 75 g de sucre et 50 g de farine. Verser la préparation dans de petits moules en ayant soin de glisser un carré de chocolat blanc au milieu. Cuire 4 min à 210° dans un four préchauffé. Régine Faulx-les-Tombes

Un moelleux au chocolat

Faire fondre au bain-marie 4 bâtons de chocolat fondant et 200 g de beurre. Ajouter l'un après l'autre : 4 jaunes d'œufs, 250 g de sucre fin, 75 g de poudre d'amandes et 100 g de farine. Ajouter ensuite les 4 blancs d'œufs battus en neige. Verser la pâte dans un moule à manquer beurré. Faire cuire dans le four chaud pendant 30 à 40 min à 180°. Démouler et laisser refroidir. Peut se déguster avec une sauce au chocolat ou de la crème fouettée. Annie C. Bioul

Gâteau au chocolat

Faire fondre 180 g de chocolat noir à croquer avec 150 g de beurre. Mélanger 75 g de farine, 225 g de sucre semoule (fin), 4 œufs entiers et 2 jaunes. Battre les 2 blancs en neige et les incorporer au mélange farine puis incorporer le mélange chocolat. Verser le tout dans un moule et ne pas dépasser 3 cm de hauteur de pâte. Cuire 30 min à 200°. Démouler sur grille et laisser refroidir. Préparer ensuite le glaçage : faire fondre 100 g de chocolat avec 20 g de beurre et 80 g de crème chaude jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Rectifier les bords du gâteau et le masquer avec le mélange chocolat. Laisser durcir et décorer à votre goût. Bon appétit ! Anne Grand-Halleux

Friandise au chocolat

Dans une casserole, faire fondre 150 g de chocolat au lait, 100 g de margarine. Lorsque tout est fondu, ajouter 250 g de lards au chocolat en remuant bien pour fondre le tout. Hors du feu, incorporer 150 g de rice crispies puis verser dans un moule. Bien laisser refroidir avant de démouler, découper et déguster.

Des rochers au coco… rien de plus facile !

Mélanger 250 g de sucre impalpable, 4 blancs d'œufs, 20 g de farine, 250 g de noix de coco moulue. Disposer le mélange en petits tas sur une plaque de cuisson beurrée et cuire dans un four préchauffé +/- 15 min à 150 °.

Biscuits écossais :

Travaillez 100 g de beurre de soja et 100 g de cassonade en crème. Incorporez 25 g de farine fermentante, 2 cuillères à soupe lait, une cuillère à café de vanille liquide (ou des zestes d'orange ou de citron) puis 100 g de flocons d'avoine. Cuire 10 min au four à 180 °. Laissez quelques minutes sur la feuille puis sur grille (petits tas espacés). Anne Grand-Halleux

Massepain :

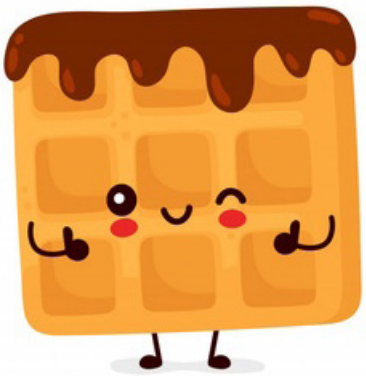
Dans de l'eau chaude, mélanger 1 cuillère à soupe de beurre, 6 cui. à soupe de sucre, 1 cui. à soupe de lait, 4 cui. à soupe de farine et 2 gouttes d'essence d'amande. Pétrir à la main 5 min. Mettre au frigo. Bonne dégustation. Marianne Grand-Halleux

Cookies aux pépites de chocolat

250 gr de beurre - 350 gr de pépites de chocolat - 350 gr de sucre brun - 350 gr de farine - 1 gros oeuf - 1 cuillère à café de sucre vanillé - 1 pincée de sel - 1/2 sachet de levure chimique . mélanger le tout . Formez des boules de la taille d'une grosse noix sur votre plaque et enfournez 14 à 16 min à 180° dans un four préchauffé

Recette des gaufres de Pafflard

Battre 5 œufs entiers avec 180 g de sucre et 20 g de sucre vanillé. Ajouter 250 g de beurre fondu, 250 g de farine fermentante et 1 pomme râpée crue. Rebattre la pâte et faire chauffer le fer. Veillez à beurrer le fer la première fois. Bonne dégustation ! Virginie Grand-Halleux



pour un bon confinement :

Quelques conseils pour demeurer joyeuses : danser sur des chansons entrainantes - Écouter des podcasts ou des films drôles - Faire du bénévolat – lire des livres inspirants – changer les meubles et les décorations de place – faire des plans enthousiasmants pour le futur – caresser ou jouer avec un animal – parler (téléphoner) aux voisins, aux collègues, aux proches – se promener dans la nature - …

Pour éloigner les mites de mes lainages, je glisse dans les poches ou entre les vêtements repliés, quelques clous de girofle. Petite astuce qui, chez moi, a fait ses preuves ! Bernadette Faulx-les-Tombes

Les plus belles choses dans la vie sont gratuites : les câlins, les ami.e.s, les sourires, la famille, le respect, la gratitude, l'amour, l'amitié, la bienveillance … Bisous à toutes et à tout bientôt.

Bernadette Louette St Denis

Jeux

Panier de St Nicolas : _ _ _ T_
Fleur ou membrane de l'œil : _ _ _ S
Ne le cherchez pas à 14h : _ _ _I
Elle a des amis à tous poils : _ _ A
Lecture du devin : _V_ _ _ _
Elle donne le foie gras : _ _ E
Petits œufs coûteux : _ _ _ _ _ R
Vin mousseux italien : _ _ _ I
On mange son magret : _ _ N_ _ _

Gâteau de Noël : _ _ _ H_
On le tire pour oublier : _R_ _ _
Plante sacrée en Gaule : _U_
Perle du matin : _ _ S_ _
Le plus fort en voix : _ _ U
Air froid : _ _ S_
Délicatesse : _ _ _ T
Distinction du gradé : _ _ _ _N
Son défaut est de faire défaut : L_ _ _ _ _

ettoh – ehcub – siri – tiart – idim – iug – aps – eésor - rineva – ulé – eio – esib – raivac – tcat – itsa – nolag – dranac - ruehcâl

Devinettes

Aussi paradoxal que cela puisse paraître, je m'allonge et je rétrécis simultanément. Qui suis-je ?

réponse : la vie

On ne peut me rompre sans faire de bruit. Qui suis-je ?

réponse: le silence

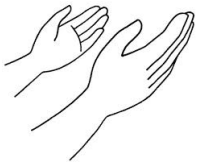
Prières

Béatitudes pour les ami.e.s des personnes âgées :
Bienheureux ceux qui comprennent que je ne sais plus marcher aussi vite et que mes mains tremblent,
Bienheureux ceux qui savent que j'ai maintenant de la peine à entendre, et que mes yeux ne voient plus si bien,
Bienheureux ceux qui acceptent que mon esprit a besoin de plus de temps pour comprendre,
Bienheureux ceux qui font semblant de ne pas voir lorsque je renverse à table,
Bienheureux ceux qui me font le plaisir d'une conversation souriante et me laissent gentiment évoquer le bon temps qu'était jadis,
Bienheureux ceux qui jamais ne disent : c'est déjà la troisième fois que tu me racontes la même chose,
Bienheureux ceux qui continuent à m'aimer encore un petit peu et adoucissent mes dernières années.

Marie-Thérèse Bioul

Fais de moi, Seigneur, une vieille femme qui n'a pas oublié sa jeunesse et que la jeunesse des autres n'oublie pas. La prière est la clé du matin et le verrou du soir. Je vous souhaite à toutes un Noël de paix et d'amour ; ce sera différent des autres années bien sûr. La peur est le plus contagieux des virus. La peur est l'ennemie de l'espérance. Donc, gardons confiance, Dieu n'est pas sourd, c'est nous qui sommes muets.

Marie-Louise Gouvy



Seigneur, voilà déjà longtemps que tu m'as fait ce don précieux de la vie.
Comme tu le sais, j'ai connu des joies et des succès, j'ai rencontré aussi des épreuves et des deuils.
Quand je regarde ce que j'ai vécu, quand je pense à ce que tu as été pour moi, je voudrais des mots tout neufs pour te dire ma reconnaissance.
Maintenant que j'ai le loisir de davantage admirer ta création, fais-moi goûter la douceur du soleil, la beauté d'une fleur et toutes tes merveilles, ces œuvres de tes mains qui proclament ta gloire.
Seigneur, garde la joie dans mon cœur.
Quels que soient mes soucis et mes misères, accorde-moi de ne jamais me replier sur moi-même, mais de penser plutôt à ceux qui m'entourent et qui ont besoin, comme moi, d'une présence fraternelle.
Si j'ai moins de force, donne-moi plus d'âme, plus de lumière, plus de compréhension et de bienveillance.
Si mes mains tremblent, aide-moi à les garder toujours ouvertes pour donner. Odette Gouvy

Les temps de la vie

Le plus grand handicap, c'est la peur.
Le plus beau jour, c'est aujourd'hui.
La chose la plus facile, c'est de se tromper.
La plus grande erreur, c'est d'abandonner.
Le plus grand défaut, c'est l'égoïsme.
La plus grande distraction, c'est le travail.
La pire faillite, c'est le découragement.
Les meilleurs professeurs, ce sont les enfants.
Le plus grand besoin, c'est le bon sens.
Le sentiment le plus bas, c'est la jalousie.
Le plus beau présent, c'est le pardon.
La plus grande connaissance, c'est celle de soi.
La plus belle chose au monde, C'EST L'AMOUR.
Annie Bioul

On a toutes des petits cailloux blancs sur notre chemin, il fait simplement y être attentives. Parfois, on ne les voit pas parce que l'on n'est pas axée là-dessus ou que l'on ne veut pas. Cela nous fait peur ou bien, on n'y croit pas. Mais une fois que l'on en trouve un, tous les autres suivent… et il suffit de se pencher pour les ramasser. (Nadine Monfils) Marie-Christine Bioul

La jeunesse n'est pas une période de la vie, elle est un état d'esprit, un effet de la volonté, une qualité de l'imagination, une intensité émotive, une victoire du courage sur la timidité, du goût de l'aventure sur l'amour du confort.
On ne devient pas vieux pour avoir vécu un certain nombre d'années; on devient vieux parce qu'on a déserté son idéal.
Les années rident la peau; renoncer à son idéal ride l'âme. Les préoccupations, les doutes, les craintes et les désespoirs sont les ennemis qui, lentement, nous font pencher vers la terre et devenir poussière avant la mort. Jeune est celui qui s'étonne et s'émerveille. Il demande, comme l'enfant insatiable "Et après ?"
Il défie les événements et trouve la joie au jeu de la vie. Vous êtes aussi jeune que votre foi. Aussi vieux que votre doute. Aussi jeune que votre confiance en vous-même aussi jeune que votre espoir. Aussi vieux que votre abattement. Vous resterez jeune tant que vous serez réceptif. Réceptif à ce qui est beau, bon et grand. Réceptif aux messages de la nature, de l'Homme et de l'infini. Si un jour votre cœur allait être mordu par le pessimisme et rongé par le cynisme, puisse Dieu avoir pitié de votre âme de vieillard. SAMUEL ULLMAN
Marie-Thérèse Bioul

Extrait d'une prière de Don Miguel Ruiz Prière pour l'Amour

Aujourd'hui, Seigneur, aide-moi à m'aimer comme je suis, puisque toi tu m'aimes tel que je suis. Aide-moi à accepter mon esprit tel qu'il est, avec toutes mes émotions, tous mes espoirs et mes rêves et ma personnalité unique. Que l'amour que j'ai pour moi-même soit di fort que jamais plus je ne me rejette et que je ne sabote plus mon bonheur ni ma liberté personnelle. Fais que je m'aime moi-même et que je m'accepte sans jugement, car lorsque je me juge, je me déclare coupable et je ressens le besoin de me punir. Aide-moi à me libérer du besoin de dire à autrui ce qu'il doit penser ou comment il doit être. Fais que j'accepte les gens que j'aime tels qu'ils sont et sans jugement. Car lorsque je les juge, je les déclare coupables et je souhaite les punir. Aide-moi, Seigneur, à aimer tout ce que tu crées, sans condition.

Lorsque je rejette ta création, c'est toi que je rejette. Fais que j'ouvre mon cœur à l'amour.

Je pourrai de cette manière partager cet amour où que j'aille.

Les avantages d'avoir 60 ans ou plus.

"Je ne changerais jamais mes amis fantastiques, ma vie merveilleuse, ma famille bien-aimée pour des cheveux moins gris ou un ventre plus plat.

En vieillissant, je suis devenue plus amicale envers moi-même et moins critique envers moi-même.

Je suis devenue mon amie ...

Je ne me blâme pas d'avoir mangé des biscuits supplémentaires, de ne pas avoir fait le lit ou d'avoir acheté quelque chose de stupide dont je n'avais pas besoin.

Je m'accorde le droit d'être désordonnée, d'être extravagante.

J'ai vu beaucoup de chers ami.e.s quitter ce monde trop tôt, avant de réaliser la grande liberté de vieillissement.

Qui m'en voudra si je décide de lire ou de jouer sur mon ordinateur jusqu'à quatre heures du matin et de dormir jusqu'à midi ?

Qui me fera plaisir de rester au lit ou devant la télé aussi longtemps que je le souhaite ?

Qui me reprochera de danser sur ces merveilleux tubes des années 70 et 80 et en même temps de pleurer pour un amour perdu ...

Si je veux, je marcherai le long de la plage en short trop allongé sur un corps alourdi et plongerai dans les vagues avec abandon, malgré le regard pénalisant des autres plus jeunes. Ils vieilliront également.

Je sais que parfois j'oublie, mais il y a des choses dans la vie qui devraient aussi être oubliées.

Je me souviens des choses importantes c'est l'essentiel ! Bien sûr, au fil des ans, mon cœur s'est brisé.

Mais les douleurs nous donnent force, compréhension et compassion.

Un cœur qui n'a jamais souffert est immaculé et stérile et ne connaîtra jamais la joie d'être imparfait.

J'ai la chance d'avoir vécu assez longtemps pour avoir mes cheveux gris et mon rire juvénile gravés à jamais dans les sillons profonds de mon visage.

En vieillissant, il est plus facile d'être positif.

Vous vous souciez moins de ce que les autres pensent. Je ne me remets plus en question.

J'ai gagné le droit de faire des erreurs. Donc, pour répondre à votre question, j'aime être vielle.

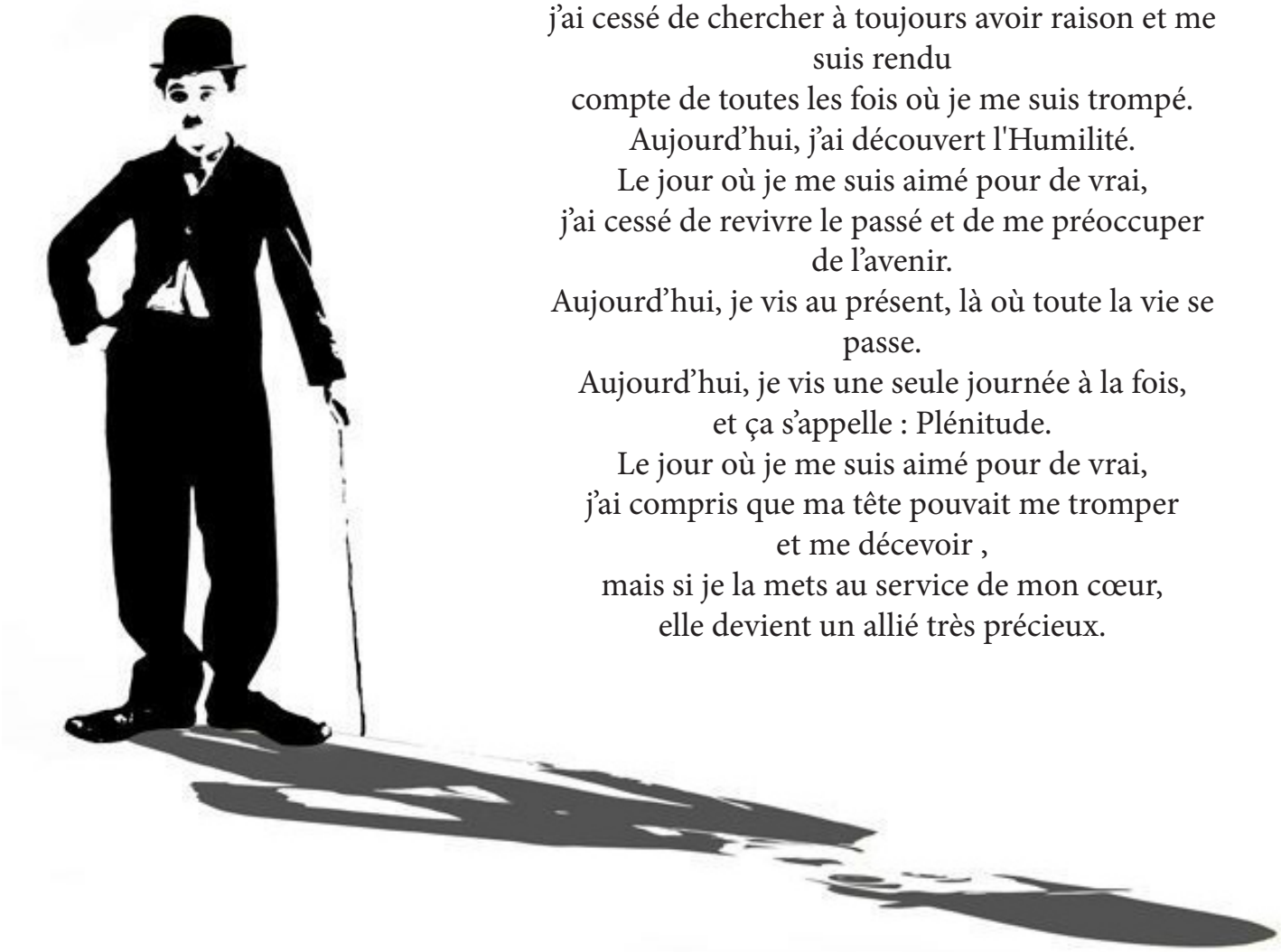
J'aime la personne que je suis devenue.

Je ne vivrai pas éternellement, mais tant que je serai encore là, je ne perdrai pas de temps à regretter ce qui a pu être ou à s'inquiéter de ce qui sera. Et si je le veux, je mangerai un dessert tous les jours.

Mais surtout, que notre amitié ne soit jamais séparée, car elle vient du cœur ! » Marie L. Bioul

Extrait d'un texte de Charlie Chaplin

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé
de vouloir une vie différente
et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive
contribue à ma croissance personnelle.
Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle : Maturité.
Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé
d'avoir peur du temps libre
et j'ai arrêté de faire de grands plans ,
j'ai abandonné les mégaprojets du futur.
Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que
j'aime, quand ça me plait et à mon rythme.
Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle : Simplicité.
Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai cessé de chercher à toujours avoir raison et me
suis rendu
compte de toutes les fois où je me suis trompé.
Aujourd'hui, j'ai découvert l'Humilité.
Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper
de l'avenir.
Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se
passe.
Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois,
et ça s'appelle : Plénitude.
Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai compris que ma tête pouvait me tromper
et me décevoir ,
mais si je la mets au service de mon cœur,
elle devient un allié très précieux.



Campagne Axe 4 - Consultation

En ce début d'année, voici venu le temps de préparer la campagne 2021(axe 4) pour notre Mouvement. Afin de créer une campagne qui ait du sens et un impact important, nous avons grand besoin de vos réflexions.

Cette année à venir sera la dernière de notre Plan d'Action 2017-2021. Afin de marquer les esprits, nous avons prévu une campagne pour redire fortement le pouvoir d'agir, lutter contre les enfermements et promouvoir les droits humains pour toutes et tous. Une campagne qui regroupe toutes nos initiatives depuis 2017. Pour rappel, une campagne d'information et de communication visant à sensibiliser le grand public dans l'objectif de faire évoluer les comportements et les mentalités ainsi qu'interpeller le politique doit être réalisée chaque année. C'est avec ces campagnes que nous sommes présents lors d'évènements grand public tels que La Semo, la Foire agricole de Libramont, le Salon Hope ou Bruxelles Champêtre… ou encore plus localement.

Après la coopération (2017), le prix juste au producteur (2018), l'union européenne fait la force (2019) et la sécu pas superflu (2020), notre nouvelle campagne doit mettre en avant le point de vue commun à toutes ces positions.

C'est pourquoi, en consultation avec la coordinatrice pédagogique et les animatrices, nous avons pensé au thème du « courage social ». Cette notion se définit comme un type d'action, non-violente, initiée à plusieurs, en faveur de l'intégrité ou du bien-être des autres et de soi-même. Il s'agit d'oser dire non à des situations qui nous indignent, de défendre des valeurs démocratiques et humaines. Cette campagne viserait donc à lutter contre l'apathie, l'indifférence des citoyens face aux problèmes de société et les pousser à l'action, à défendre leurs convictions ensemble.

En terme d'animation, nous pensons réutiliser celle de 2020, qui fut si particulière. En effet, le Fakir de la sécurité sociale est resté enfermé dans nos placards et quel plus bel exemple de courage social que le combat des citoyens qui a permis de la créer ?

Nous avons donc plusieurs questions à vous soumettre.

- La thématique du courage social est-elle, à votre avis, appropriée pour notre future campagne ?
- Avez-vous des envies / idées de slogan ?
- Avez-vous d'autres réflexions à nous partager ?

Merci de nous envoyer vos réponses soit par papier à l'adresse de la Maison Rurale,
rue Maurice Jaumain, 15 – 5330 Assesse soit par mail à lydieflament@acrf.be

ON COMPTE SUR VOUS !!!
Merci de prendre le temps de nous aider !