

Inform'Elles

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Région Ardenne-Condroz-Famenne - N°58 - Juin-Juillet- Août 2021 - Trimestriel



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



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



Comme le poisson rouge ...

Tout d'abord merci pour tous vos messages dans « Qué Nouvelles ».
C'était bon de vous retrouver créatives, en plein doute, fatiguées, mais aussi pleines d'humour,
C'était précieux de partager cela avec vous.
Merci d'avoir apporté ces petits bouts de votre quotidien.
Et maintenant ... ?

Nous sommes comme « le poisson rouge » dont je vous conte l'histoire.
« Une jeune femme, partant en vacances, voulut nettoyer l'aquarium dans lequel un poisson rouge tournait en rond.
Elle le mit dans la baignoire et constata avec étonnement que dans sa vaste nouvelle demeure, le poisson rouge continuait à tourner en rond ... »

Comment gérer l'inconnu dans le contexte actuel ?
Nous ne pouvons plus naviguer dans nos différentes sphères sociales (famille, amis, activités diverses, groupes locaux,).

Nous avons pu nous recentrer sur nous-même et faire le tri.
Comment rebondir pour mieux vivre ensemble ?
A l'inverse du poisson qui continue à tourner en rond dans la baignoire, osons vivre autrement et créer un nouvel environnement social et économique.

N'est-ce pas notre objectif en ACRF et dans nos groupes locaux ?
Dans cet Informelles, des suggestions de participation vous sont proposées.
N'hésitez pas à faire part de vos idées et souhaits à votre animatrice.

Nous nous réjouissons de vous rencontrer au plus vite.

Avec l'Equipe régionale,

Véronique.



Photo de couverture de Benoît Closson, Bourgmestre de Wellin

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

Marche-
Gouvy - Houffalize - Vielsalm

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

Campagne de sensibilisation 2021 « Le courage est social ! »



C'est parti, notre campagne de sensibilisation 2021 est lancée !

Le courage social c'est OSER DIRE NON, de manière non-violente, à une situation actuelle ou future qui impacte les autres et qui nous indignent. Il s'agit là de défendre ensemble des valeurs et de s'engager pour des convictions, de réagir à des injustices, des préjugés, des inégalités...

Les avancées sociales n'ont jamais été une mince affaire et elles ont toujours découlé de longs et difficiles combats. De nombreux exemples, anciens comme récents, sont à dénombrer. Depuis plusieurs années, le sentiment d'impuissance face à la société et à la politique s'est développé et renforcé et nous pourrions penser que cette tendance s'intensifiera dans un contexte aussi morose que celui d'aujourd'hui.

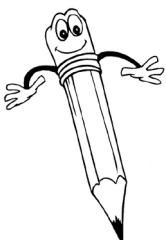
Il est dès lors plus que jamais primordial de montrer que les citoyens ont, que NOUS avons, le pouvoir de faire bouger les lignes et de tendre vers une société plus juste. Prenons notre courage social à deux mains afin de lutter contre les injustices et les inégalités, pour défendre la sécurité sociale, les droits des femmes ou encore le milieu rural. Montrons que nous sommes impliqués dans notre société et que nous défendrons nos valeurs auxquelles nous croyons. Comme l'ont prouvé nos campagnes précédentes, nous sommes plus forts ensemble.

Nous espérons ardemment être présents lors d'événements,
notamment lors du Festival LaSemo du 09 au 11 juillet,
des Journées du Patrimoine du 11-12 septembre,
de Bucolic Bruxelles le 19 septembre
ou encore des J.E.

Pour plus d'infos sur www.acrf.be et <https://www.facebook.com/groups/652042698677544>

Lydie Flament, chargée de campagne et de sensibilisation

Tél : 0491/15 32 49 Mail : lydieflament@acrf.be



Prenez note...

- bientôt une exposition ACRF itinérante sur le capitalisme
- le prochain thème d'année sera "Retrouvailles et Résistance"

Combattre la Précarité menstruelle

Le groupe local de Durbuy met en place des actions collectives dans les villages pour tendre vers une société plus juste et solidaire.

"Dans le cadre de notre projet pour une société plus juste, plus durable, plus solidaire » et notre souhait de lutter contre la précarité menstruelle nous collectons des protections périodiques/hygiéniques de tous types : serviettes menstruelles, tampons et/ou coupes menstruelles."



La précarité menstruelle est la difficulté ou le manque d'accès des personnes menstruées aux protections hygiéniques. Par extension, la précarité menstruelle est l'obligation de faire un choix lors de l'achat de produits de première nécessité et de renoncer à l'achat de protections périodiques par manque de moyens financiers.



La pauvreté menstruelle entraîne une injustice sociale discriminante pour ces femmes et jeunes filles avec de lourdes conséquences

comme le décrochage scolaire, l'absentéisme au travail, des problèmes de santé, etc. Intéressé-e de nous rejoindre dans notre périple de collecte de fonds en faisant une contribution en protections hygiéniques ? N'hésitez pas à participer quelle que soit la quantité de votre don.

Contact : 0494/16 82 16 ou femmesenmilieururaldurbuy@gmail.com

Voyage régional au Portugal.



Le voyage prévu en 2020 a donc pu être reporté cette année. Il compte 50 participants et parmi eux de nombreux membres de notre mouvement. Il aura lieu du 23 au 30 septembre 2021. Nous en ferons échos et partagerons avec vous nos découvertes.

Nous organiserons en juillet un dîner de retrouvailles pour les participants des voyages 2019 Italie et 2021 Portugal. Nous espérons que vous aussi vous pourrez vous évader pendant les mois d'été d'une façon ou d'une autre du contexte actuel et retrouver les contacts qui nous ont tellement manqués.

Projet santé

Aînées d'aujourd'hui, aînées de demain. Prenons ensemble notre santé en main !

La Covid-19 nous contraint à penser nos activités d'une autre façon. D'un autre côté, nous souhaitons garder des habitudes de travail et d'implication de nos membres, bénévoles et sympathisantes

Depuis le premier confinement, « Agnès ne joue plus aux cartes avec ses voisines, ne reçoit plus ses amies chez elle. Il ne reste à cette ancienne agricultrice que les livres, les coups de fil de ses enfants et petits-enfants, pour fuir la monotonie des journées masquées ».

La pandémie accroît la solitude des aînées et elles ne sont pas les seules à souffrir de l'isolement prolongé provoqué par la crise sanitaire. Mais chez les seniors, l'isolement a un impact important sur leur santé, que l'on voulait justement protéger.

Les femmes en témoignent : « Le confinement, c'est très triste. Je me sens seule. Personne ne vient me voir. Je tourne en rond dans ma chambre. Les journées sont interminables. » la situation inédite que nous vivons, bouleverse la vie de millions de personnes âgées. L'isolement, la distanciation sociale sont de vraies catastrophes sur le moral et la santé de tous.

Pendant la pandémie, les droits humains des aînées, dont les droits à la santé, ont été bafoués.

Il est important de réfléchir et construire une nouvelle façon de penser et voir la place des aînées dans la société.

En mars 2021, nous avons lancé une enquête pour mieux cibler les sous-thèmes qui seront abordés dans une prochaine formation régionale.



Aujourd'hui, vos nombreux retours au questionnaire, au-delà de nos prévisions, nous ont ravies.

Un tout grand merci à vous toutes, pour avoir pris le temps de répondre au questionnaire.

Vos réactions et témoignages pertinents et fondés, nous ont interpellées : « ***Nous avons beaucoup de mal à nous plaire dans une société sans valeurs où tous les repères passent aux oubliettes*** » ; « ***Le manque de contacts si précieux, atteint la santé mentale, amène de la dépression*** » ; « ***Solitude et stress pendant la pandémie, manque de contacts, quelles alternatives avons-nous ?*** » Cela renforce notre envie et notre responsabilité de donner une suite à cette enquête. Vos riches commentaires et remarques valent la peine que nous en parlions ensemble. Avec l'aide du CEFOC et de Respect Seniors, dix rencontres seront organisées sur les thèmes de l'enquête, pour mieux comprendre vos réponses au questionnaire et pour vous donner l'occasion d'échanger entre vous à partir des différences entre ces réponses, nous vous avons invitées ***le samedi 19 juin de 17h à 19h à Wellin*** pour vous présenter cette proposition et surtout pour entendre ce que vous pouvez en attendre : comment vous voyez ces moments, ce que vous voulez et ce que vous ne voulez pas y trouver ou y apporter !

Vous n'étiez pas libre à ce moment-là et ça vous intéresse ? Dites-le nous et nous prévoirons une autre possibilité d'entendre vos souhaits : Joëlle 0491 15 32 47 - joellestuerbaut@acrf.be ou

Véronique 061 58 88 79 veroniqueedelgleize@hotmail.com

Une fleur de saison ...

Ce qui nous intéresse aujourd'hui, c'est la fleur de sureau, cueillie au bon moment, cette fleur est comestible et s'accommode très bien en cuisine. Essayez et savourez ... sa douceur suave est exquise !

Le sureau est une plante aux multiples vertus, appelée par les anciens "la boîte à pharmacie du paysan" probablement parce que ses nombreuses propriétés sont comme un cadeau de la nature.



Selon des croyances populaires, le sureau pouvait protéger du malheur, des maladies et du mauvais esprit. Il était de coutume, à la campagne, que chaque maison possède un sureau, qu'il ne fallait ni tailler, ni abîmer. Il fut longtemps considéré comme magique et sacré... Le sureau noir possède des tiges creuses, que l'on utilisait autrefois pour réaliser les flûtes et autres sifflets. C'est également avec elles que l'on fabrique dit-on la baguette des sorciers et des fées : souvenez-vous d'Harry Potter !

Principes actifs et propriétés du sureau noir

La fleur de sureau est diaphorétique, c'est à dire qu'elle facilite la transpiration, on peut l'utiliser en infusion par accompagner une fièvre.

Elle est également diurétique, elle facilite la sécrétion des urines, on peut donc y penser en cas de rétention d'eau ou d'œdèmes.

La fleur de sureau possède également des propriétés anti-inflammatoires, anti-rhumatismales et antivirales qui permettent de lutter efficacement contre les maux de l'hiver, en stimulant modérément le système immunitaire, très utile également pour bien expectorer. Son action anti-allergique aide à soutenir les muqueuses lors des épisodes estivaux de rhume des

foins. En naturopathie, cette plante fait des miracles sur les problèmes de peau type acné.

Le sureau noir s'accommode aussi très bien en cuisine...

Les fleurs blanches de sureau dégagent un parfum très agréable et persistant et peuvent s'utiliser fraîches ou séchées.

Limonade aux fleurs de sureau

Pour 3 litres de limonade : 3 litres d'eau, 5 ombelles de sureau, 5 cas. de sucre, 1 citron bio coupé en tranches, 2 à 3 cuillères à café de vinaigre. Laisser macérer une nuit, filtrer le jus, celui-ci se garde deux jours au frais. On peut sécher les fleurs de sureau et les utiliser toute l'année.

Avec les fleurs de sureau, on peut aussi faire des beignets.

Trempez une partie d'ombelle dans la pâte à beignet et les passer à la friteuse.

Sirop de fleurs de sureau

Mettre dans une casserole 4 l d'eau, 4 kg de sucre fin, 50 ombelles de fleurs de sureau pas trop épanouies (60 à 70 c'est encore mieux), 1 citron coupé en tranches, 100 g d'acide citrique (vente en pharmacie). Mélanger de temps en temps. Laisser macérer 3 jours au soleil, puis 5 jours hors du soleil. Ensuite, filtrer et mettre en bouteille bien fermée (de préférence avec un bouchon).

A l'apéro, un spritz à la fleur de sureau

Un fond de sirop de fleurs de sureau, des glaçons, quelques tranches de citron [un citron jaune; bio de préférence pour en prélever aussi les zestes], un Prosecco ou un crémant de Die et 2 ou 3 feuilles de menthe . Tchîn-tchin... avec gourmandise, modération !

Vin de sureau

Pour deux litres de vin : 2 grosses poignées d'ombelles de fleurs de sureau noir - 2 litres de vin blanc sec - 2 citrons non traités- -300 g de sucre.

Lavez et séchez délicatement les fleurs de sureau dans un papier absorbant. Posez les dans le fond d'un grand bocal en verre. Lavez et séchez les citrons bio. Coupez-les en rondelles. Versez le vin blanc et ajoutez les rondelles de citrons. Laissez macérer toute la journée au soleil. Filtrez au-dessus d'une casserole, ajoutez le sucre, laissez mijoter sur feu doux 10 mn. Versez dans 2 à 3 bouteilles. Gardez au frais à l'abri de la lumière et laissez vieillir quelques mois.

Vinaigre au fleurs de sureau

Pour 1 bouteille d'un litre : 3 à 4 ombelles de fleurs de sureau récoltées au matin quand leur parfum est le plus puissant et 1 litre de vinaigre blanc.

Égrappez les fleurs de sureau pour enlever toutes les grosses tiges. Ne les lavez pas car vous leur feriez perdre leur parfum. Déposez-les dans une bouteille en verre d'un litre, nettoyée et séchée.

Complétez avec le vinaigre d'alcool. Remuez puis laissez macérer pendant 3 semaines.

Agitez de temps à autre la bouteille. Au bout des trois semaines, filtrez le vinaigre à l'étamine fine pour enlever toutes les fleurs et impuretés. Mettez ensuite en bouteille.

Vous pourrez utiliser ce vinaigre parfumé pour aromatiser vos salades de l'été ou déglacer vos jus et leur apporter une petite touche originale.

Flan aux poires et fleurs de sureau

les ingrédients : 3 œufs, 100 g de sucre, 70 g fécule de maïs, 50 cl de lait, 6 fleurs de sureau, une noisette de beurre, 50 g d' amandes effilées, 4 poires

La veille, faites chauffer le lait dans lequel vous aurez mis les feuilles de sureau jusqu'à 70°. Laissez refroidir, entreposez au frigo jusqu'au lendemain. Remettez à chauffer le lait. Stoppez le feu juste avant l'ébullition. Battez les œufs et le sucre. Ajoutez la fécule de maïs puis doucement le lait filtré. Remuez sans cesse. Préchauffez le four à 180°

Pelez les poires, coupez-les en 4 et déposez-les dans un moule beurré.

Versez par-dessus l'appareil puis les amandes effilées. Enfournez 45 minutes. Vérifiez que c'est cuit en plantant une lame de couteau dans le flan. Elle doit ressortir sèche. Attendez une journée avant de démouler.



Un poème de Stéphaney Lebeau (GL Durbuy)

À la campagne

À la campagne, on entend au loin un oiseau

À la campagne, on sent une odeur de printemps

À la campagne, on entend des cris d'enfants jouant
sur la colline

À la campagne, on voit des jeunes mariés.

Mais à la campagne, on verra toujours deux

Enfants se tenant la main car ces deux enfants

aiment marcher l'un à côté de l'autre au bord d'un

ruisseau.

A vos bics... et à vos bottes !

Bien que la crise sanitaire ait freiné brusquement les activités dans notre région, il est important d'envisager leur reprise en douceur.

Les questions qui se posent sont : comment renouer les liens entre les femmes et les groupes ? comment redonner vie au mouvement dans la région ?

Il faut surtout trouver la meilleure manière de reprendre un contact présentiel entre toutes sans prendre de risque !

Nous avons préparé et mis en place un projet qui peut se dérouler totalement, ou en grande partie, à l'extérieur et choisi un thème qui vous plait à toutes en général : les plantes... fleurs, arbres et herbes qui nous entourent dans les jardins, les villages, ...la ruralité.

Et pourquoi ne pas profiter de l'occasion pour explorer nos lieux de vie ?

Un projet pour renouer des liens après la crise sanitaire, être en convivialité, explorer nos lieux de vie, (re)découvrir les richesses et les manques de nos villages.

Si ce projet vous intéresse, n'hésitez pas à contactez [Joëlle 0491 15 32 47](tel:0491153247) ou joellesturebaut@acrf.be pour plus d'infos ou pour l'envoi des documents rédigés pour vous aider dans cette activité.



Les chemins de plantes



Femmes et passion du terroir ...

Une visite chez le producteur

Parce qu'aujourd'hui on a envie de donner du sens à ses achats et son alimentation,

parce qu'on veut "du vrai", on opte souvent pour faire des emplettes chez le producteur du coin.

On aime rendre visite à l'un de ses nombreux artisans et on emplit nos paniers de produits alimentaires artisanaux et locaux !

Lorsqu'on est en voyage, en promenade, en excursion dans une région, c'est également une excellente manière et occasion d'apprécier l'ambiance régionale et les producteurs se font un plaisir de vous accueillir, de vous faire découvrir leur travail, leurs produits et vous partager leur passion.

Ce projet, que nous avons intitulé « Femmes et passion du terroir » vous proposera d'aller à la rencontre des producteurs et des artisans locaux, pour découvrir leur travail, leurs savoir-faire, l'origine et le choix des produits qu'ils façonnent, utilisent ou manient et constater la beauté et surtout la richesse du terroir.

Intéressées ? contactez [Joëlle 0491 15 32 47](tel:0491153247) ou joellesturebaut@acrf.be pour plus d'infos ou vous procurer les documents et fiches pour vous aider à organiser cette visite.... Tout est prêt !