Inform'Elles

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Région Ardenne-Condroz-Famenne - N°67 - septembre - octobre - novembre 2023 - Trimestriel

ACRF Femmes en milieu rural

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

Revenons à nos moutons !

Inutile de se précipiter et de viser les sommets dès le début.
Pour reprendre ses activités après une période de repos, une bonne reprise doit se faire en douceur. Pour que votre organisme reprenne le rythme et ne soit pas brusqué, l'idéal est de commencer par les journées d'étude dont vous pourrez ensuite adapter le contenu selon vos préférences, vos tolérances.

La reprise d'accord ! Mais avant tout, prenons le temps de nous interroger sur les objectifs et sur nos motivations à reprendre le cours des activités.
Commençons par nous concentrer sur le résultat que nous souhaitons obtenir en priorité et surtout gardons ce but en tête. Les premières séances sont souvent pleines de bonnes résolutions et de détermination, mais pour continuer sur le long terme, des objectifs clairs et précis sont primordiaux.

Rien de mieux lors d'une reprise qu'une ambiance conviviale pour garder la pêche ! L'effet de groupe est toujours bénéfique pour une rencontre, d'autant plus après une période plus inactive. Trouvons dans nos groupes d'amies ou dans d'autres associations l'une ou l'autre personne prête à nous accompagner dans notre démarche. Que ce soit dans le cadre d'un projet, d'une activité ou encore le temps d'un coup de pouce ! Le champ des possibles est illimité !
Vous avez maintenant toutes les clés en main pour réussir votre reprise à la rentrée !
A vous de jouer pour maintenir un rythme et continuer vos efforts tout au long de l'année.

Bonne rentrée ACRF à toutes !

Photo de couverture: Ferme de le Préale , Hamois

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
BE52 0003 2545 5309

Trésorerie:
Marie-José Meessen
rue du Buzin, 3 5370 Havelange
083/69 06 99

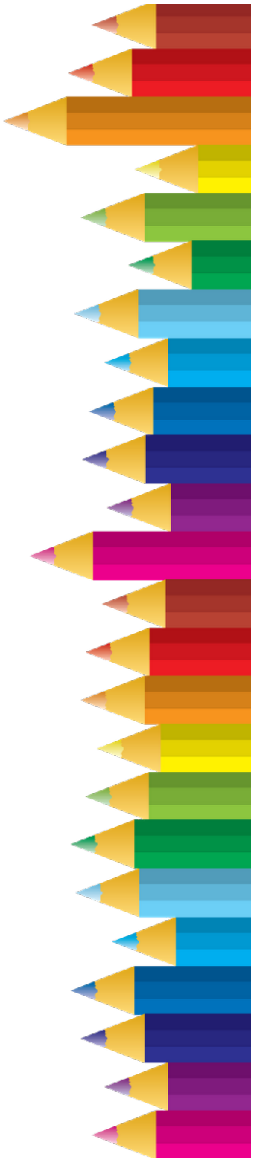
Présidente:
Véronique Delgleize
veroniquedelgleize@hotmail.com
061/58 88 79 - 0473/ 80 13 65

Nos animatrices:

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

Marche-
Gouvy - Houffalize - Vielsalm

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



Assesse : Foire aux livres d'occasion de l'ACRF

14 et 15 octobre 2023
entre 9h et 17h

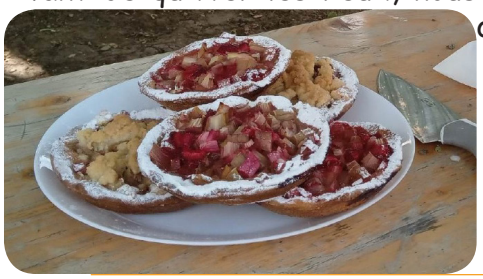
Rue Maurice Jaumain 15 à 5330 Assesse

Des milliers de livres : romans, policiers, histoire, guerre, enfants, …

Plus d'infos : 083/65 51 92 ou www.acrf.be

Une micro-ferme à découvrir !

Vendredi 23 juin, nous avons décidé de mettre en pratique les notions de résistance et résilience, travaillées pendant les rencontres précédentes. La visite de la Ferme de la Préale s'y prêtait à point nommé.
La Ferme de la Préale se situe dans un joli vallon isolé entouré de pâtures, de champs et de bosquets, proche du beau village d'Achet, sur la commune de Hamois.
Cette ancienne exploitation laitière revit aujourd'hui sous la forme d'une micro-ferme agro écologique.
Depuis 2018, les propriétaires y soutiennent des projets qui contribuent à essaimer les principes d'une production agricole locale et durable. Ils sont à la recherche d'encore plus d'éthique dans les relations avec l'humain et la nature. Pour cela, ils y cultivent et proposent à la vente tout au long de la saison, des légumes et des petits fruits diversifiés et cultivés sur sol vivant, selon les principes de la permaculture.
Une multitude de légumes y sont cultivés, entre des bandes fleuries et des zones plus sauvages, des petits fruits, des aromatiques et une vigne. Nous nous sommes baladées et avons apprécié sur le site les haies vives bocagères et les arbres du verger hautes tiges.
Avant de quitter les lieux, nous nous sommes arrêtées à la boulangerie pour y faire deux ou trois achats et choisir quelques tartelettes rhubarbe et fraises … nous les avons



dégustées sur place, attablées à l'ombre d'un arbre!

le groupe d'Emptinne

Souper des Femmes du 12 Mai à Grand-Halleux.

« Pour la soirée conviviale, amusante et très sympa d'hier, un chaleureux merci à toutes les organisatrices de votre association »... un sms qui fait plaisir !

C'est en effet, dans une salle joliment décorée que le groupe ACRF de Grand-Halleux a accueilli les femmes du village qui avaient répondu à l'invitation lancée pour une soirée conviviale... apéritif- souper-animation-tombola géante-ambiance....

Dans son mot d'accueil, Christiane a rappelé les objectifs de l'ACRF, expliqué l'organisation des réunions et le désir du groupe d'animer le village, par le goûter des aînés et le souper des femmes, favorisant ainsi les liens indispensables au bien-être de chacun...

Daisy, notre invitée, a rappelé qu'elle était passée à Grand-Halleux comme animatrice au début de son parcours à l'ACRF. Elle a aussi parlé de notre revue « Plein Soleil »..
Daisy avait amené avec elle, des exemplaires de « Plein Soleil », invitant les Femmes à se servir !
Après l'apéritif et le délicieux souper (boulettes, frites, salade folle avec la vinaigrette tant appréciée de Virginie, et glace vanille au coulis de fruits rouges), l'assemblée a eu droit aux retrouvailles des Vamps... Sketche bien apprécié au vu des rires et applaudissements..Les Vamps sont toujours aussi garces et grandes langues.
Elles connaissent toutes les nouvelles du village!
A croire qu'elles écoutent aux portes et aux fenêtres !

Après le spectacle, il était temps de procéder au tirage de la tombola, avec un gros lot (bon-repas dans un restaurant de Vielsalm) et une série de cadeaux « comiques » qui ont achevé de mettre l'ambiance !
Décidément, cette soirée du 12 Mai a vraiment réjoui tous les coeurs !

Marche ADEPS sous un soleil ardent, ce 9 juillet à Assesse

« La marche est toujours le meilleur remède ».

Cette phrase, supposément prononcée par Hippocrate il y a deux mille ans, s'applique encore plus de nos jours pour les sociétés industrialisées, qui avec l'apport des nouvelles technologies ont transformé non seulement leur manière de travailler mais, plus profondément encore, influencé les habitudes de vie, en réduisant l'effort physique nécessaire pour accomplir la plupart des activités quotidiennes.

Quoi de plus naturel donc de s'adonner à la marche pour le plaisir, ainsi que pour améliorer notre santé physique et mentale, puisque la marche offre de nombreux avantages, appuyés par des preuves scientifiques solides !

Ce dimanche à Assesse, pas moins de 700 marcheuses et marcheurs ont bravé les rayons brûlent du soleil, en participant à la Marche ADEPS organisée par l'ACRF-Femmes en milieu rural.

Le rendez-vous qui a permis aux promeneurs de découvrir ou redécouvrir des coins remarquables, des endroits parfois méconnus de cette Wallonie qui continue de nous séduire. Aujourd'hui, parmi les endroits mis en évidence par l'ACRF on épinglera le tilleul à larges feuilles, un arbre centenaire remarquable ainsi que la Maison rurale, l'ancien couvent des Récollectines d'Assesse. Sur les différents parcours qui ont sillonné la campagne d'Assesse et ses alentours, les marcheurs ont pu admirer la Source Sainte Geneviève aux vertus thérapeutiques, selon la croyance populaire et sa chapelle à Florée. Les marcheurs sont également passés sur le chemin bucolique qui suit le ruisseau de Maibelle.

Pour affronter la chaleur de la matinée, les participants bien prévoyants s'étaient armés de chapeaux et de casquettes, s'imposant une hydratation régulière … de l'eau rien que de l'eau ! les bières étaient au frais, prêtes à être dégustées dans le jardin au retour… !

Merci à tous les très sympathiques participantes et participants pour leur bonne humeur ! Vos nombreux petits mots de satisfaction sont toujours une belle récompense pour les organisatrices du jour !

le tilleul centenaire

la source Sainte Geneviève

Coup de gueule des vieux … les vieux se défendent !

Il paraîtrait que nous les « anciens » avons détruit la planète !
Nous nous devons de remettre les pendules à l'heure avec quelques grossièretés et beaucoup de vérités.

A l'époque, j'allais chercher le lait à la laiterie du village avec un bidon à lait en fer blanc, je l'ai utilisé plus de 15 ans sans en changer. Le lait était un lait naturel non traité qui sortait directement du pis de la vache, il n'y avait pas de brique d'aucune sorte...

On lavait les couches des bébés. On faisait sécher les vêtements dehors sur une corde. On avait un réveil qu'on remontait le soir. Dans la cuisine, on s'activait pour préparer les repas ; on ne disposait pas de tous ces gadgets électriques spécialisés pour tout préparer sans efforts et qui bouffent des watts autant que l'on pouvait en produire. Quand on emballait des éléments fragiles à envoyer par la poste, on utilisait comme rembourrage du papier journal ou de la ouate, dans des boites ayant déjà servi, pas des bulles en mousse de polystyrène ou en plastique. On n'avait pas de tondeuses à essence autopropulsées ou autoportées. On travaillait physiquement ; on n'avait pas besoin d'aller dans un club de gym pour courir sur des tapis roulants qui fonctionnent à l'électricité.

Mais, c'est vrai, on ne connaissait pas le mouvement écologiste.
On buvait de l'eau à la fontaine quand on avait soif. On n'utilisait pas de tasses ou de bouteilles en plastique à jeter.

Mais, c'est vrai, on ne connaissait pas le mouvement écologiste.
Les gens prenaient le bus, le métro, le train et les enfants se rendaient à l'école à vélo ou à pied au lieu d'utiliser la voiture familiale et maman comme un service de taxi 24 H sur 24. Les enfants gardaient le même cartable durant plusieurs années, les cahiers continuaient d'une année sur l'autre, les crayons de couleurs, gommes, taille- crayon et autres accessoires duraient tant qu'ils pouvaient. Pas un cartable tous les ans et des cahiers jetés fin juin, de nouveaux crayons et gommes avec un nouveau slogan !

Mais, c'est vrai, on ne connaissait pas le mouvement écologique !
On n'avait qu'une prise de courant par pièce et pas de bandes multiprises pour alimenter toute la panoplie des accessoires électriques indispensables aux jeunes d'aujourd'hui.
On se contentait, en étant tous dans la pièce commune, de faire des jeux, d'écouter des histoires ou d'écouter la seule radio de la famille.
Les jeunes de nos jours (bien sûr il y a des exceptions) qui ne savent pas écrire 10 lignes sans faire 20 fautes d'orthographe,
mais qui croient tout de même pouvoir donner des leçons aux autres,

Bouturons nos arbres et nos arbustes !

Samedi 17 juin, à Gembes la conférence de Françoise Hendrickx a proposé au public de regagner en biodiversité.
Cet après-midi, toutes et tous étaient d'accord pour dire que notre patrimoine de « trame verte » est aujourd'hui mis à mal par une société, qui s'urbanise même en ruralité et toute la mécanisation agricole.

Les haies vives, du circuit court profitable pour tous !

Les haies, que nous retrouvons autour de nos habitations, d'étendue agricoles ou forestières, sont un maillage écologique déterminant pour la vie, pour la migration des oiseaux, comme pour la vie d'innombrables mammifères, insectes et plantes... elles agissent comme des tampons contre les extrêmes climatiques devenus récurrents, elles stabilisent les sols, les berges des rivières, elles limitent l'érosion tout en ramenant l'eau verte - cette humidité optimale des sols qui recharge notamment les nappes phréatiques -, elles captent une part importante du CO2, elles protègent contre le bruit.
A l'inverse des barbelés et autres clôtures en plastiques, elles abritent les cultures, les prairies et le bétail, du soleil, du vent et des intempéries. Elles servent aussi de nourriture pour les troupeaux qui peuvent s'alimenter de haies diversifiées et fourragères.

Bouturer, planter et hop ! c'est parti !

Première façon de bouturer : enfoncer directement en terre des bouts de branches d'arbres, des fagots de branches qui ont poussé l'année-même, soigneusement coupées, un bâton ou une tige robuste pour pratiquer les trous d'accueil sur une profondeur de trente à cinquante centimètres. Si vous pratiquer le bouturage en pot, prélevez une branche secondaire en la détachant de la tige principale tout en gardant un petit bout de cette tige qui les réunissait. On plante ensuite cette plante dans un pot sans oublier de bien arroser.

Après la technique passons à la pratique ...

Beaucoup d'arbres et arbustes se bouturent aisément et étant donné que la plantation se pratique en automne, rendez-vous est pris afin de se revoir chez Christiane à Haut-Fays ou dans la forêt comestible près de Naomé. Là où des mûriers et des groseilliers grimpent sur les arbres, tandis qu'au sol rampent plusieurs milliers d'espèces de plantes comestibles telles que l'ail des ours, les myrtilles, les fraises des bois, le trèfle, le plantain, la pâquerette, les ronces, l'ortie, le lierre terrestre et une multitudes d'autres comestibles plus alléchants les uns que les autres.

Parmi les siens ou en mélange ?

Le bouturage est une forme de clonage : la bouture est génétiquement identique à la plante mère, puisqu'il s'agit tout simplement d'un morceau de cette plante. Il est donc tout aussi important de diversifier les essences et les peuplements que l'origine de la cueillette des boutures pour améliorer la palette de vos plantations.

Ce qu'il est important de se rappeler...

Tous les organismes vivants sont en mesure de faire des échanges avec leur milieu, ils se produisent afin d'accomplir des fonctions vitales comme la respiration et la nutrition.

Marie Hubart, bibliothécaire dans la commune de Daverdisse et
Joëlle Stuerebaut, animatrice à l'ACRF-Femme en milieu rural.

Vous souvenez vous du tablier de votre grand-mère ?

Les mères et grand-mères portaient un tablier par-dessus leurs vêtements pour les protéger car elles avaient peu de robes de rechange.En fait, il était beaucoup plus facile de laver un tablier habituellement en coton qu'une robe, une blouse ou une jupe, faites d'autres tissus. Le principal usage du tablier de grand-mère était donc de protéger la robe, mais en plus de cela : il servait de gant pour retirer un plat brûlant du fourneau, bien avant l'invention des "mitaines à fourneau ". Il était merveilleux pour essuyer les larmes des enfants et, à certaines occasions, pour nettoyer les frimousses salies.

Depuis le poulailler, le tablier servait à transporter les œufs, les poussins à réanimer et parfois les œufs à moitié éclos, que maman déposait dans un fourneau tiède afin de faciliter leur éclosion. Quand il y avait de la visite, le tablier servait d'abri aux enfants timides… d'où l'expression : « Se cacher dans les jupons de sa mère ». Par temps frais, maman le relevait pour s'y emmitoufler les bras et les épaules.Par temps chaud, alors qu'elle cuisinait devant le poêle à bois, elle y épongeait la sueur de son front.

Ce bon vieux tablier faisait aussi office de soufflet, alors qu'elle l'agitait au-dessus du feu de bois pour le ranimer. C'est lui aussi qui servait à transbahuter pommes de terre et bois sec jusque dans la cuisine. Depuis le potager, il servait de panier pour de nombreux légumes ; après que les petits pois aient été récoltés, venait le tour des choux.En fin de saison, il était utilisé pour ramasser les pommes tombées de l'arbre.

Quand des visiteurs arrivaient à l'improviste, c'était surprenant de voir avec quelle rapidité ce vieux tablier pouvait faire la poussière. A l'heure du repas, grand-mère allait sur le perron agiter son tablier, c'était signe que le dîner était prêt, et les hommes aux champs savaient qu'ils devaient passer à table.

Grand-mère l'utilisait aussi pour sortir la tarte aux pommes du four et la poser sur le rebord de la fenêtre, afin qu'elle refroidisse ; de nos jours sa petite-fille l'y pose aussi, mais pour la décongeler... Autres temps, autres mœurs !Il faudra de bien longues années, avant que quelqu'un invente un vêtement, qui puisse rivaliser avec ce bon vieux tablier utile à tant de choses. On deviendrait bien fou aujourd'hui rien que de songer à la quantité de microbes qui pouvaient s'accumuler sur le tablier en une seule journée ! En réalité, la seule chose que les enfants de l'époque aient attrapée au contact du tablier ou de grand-maman, c'est de l'amour !

En souvenir de nos grands-mères, partageons l'histoire du "tablier de grand-mère" !