Inform'EllesS

Belgique - Belgïe		
5575 GEDINNE		
PP.	7	1472
Bureau de dépôt 5575 Gedinne		

Région Ardenne-Condroz-Famenne **N° 14 juin 2010 Trimestriel**

Au boulot, les filles !

Le Maillon

Imag'inné

L'équipe du Maillon

Secrétaire générale

Havré

Imag'inné

Conférence Bioul

N° d'agrément : P705064

Editeur responsable : Véronique Delgleize ACRF Route de Marche, 9 - Rendeux tél 084/45 72 62

EDITO

Si nous pouvions interroger la boule de cristal … nous aimerions y voir …

Une journée du 6 juin riche de rencontres, de trucs et astuces à mettre en pratique.
Des résultats d'élections qui donnent un avenir à notre pays.
Une solution écologique pour le golfe du Mexique.
Une prise de position radicale et universelle face au raid israélien.

Malgré la capacité hypnotique de la boule de cristal qui nous porte à « rêver », c'est à nous de jouer. Les cartes ne sont pas tirées.

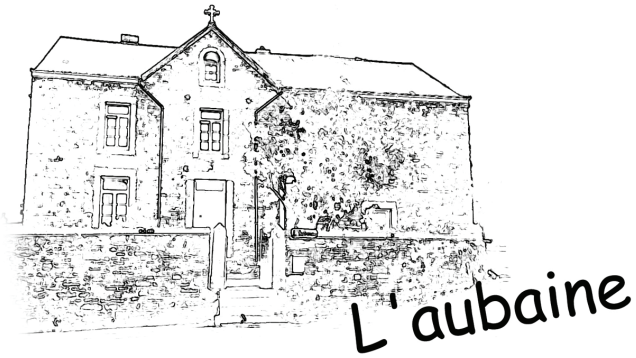
Si nous avons un certain goût pour l'action et si nous voulons voir aboutir nos idées, agissons collectivement. Prenons conscience que les valeurs qui fondent notre démocratie sont menacées. Donnons-nous l'envie et la volonté de nous impliquer dans la vie sociale et politique de notre pays. Prenons la peine de nous informer un peu partout, dans Plein Soleil notamment, et surtout de questionner, discuter, échanger nos idées et ainsi faire notre opinion.

Etre membre d'un mouvement d'éducation permanente ne va-t-il pas dans ce sens ?

Véronique

Les vacances sont à notre porte. Accueillons-les. Prenons le temps de vivre au rythme de nos désirs. Retrouvons-nous mi-août, pour un autre « Inform'elles », enrichi de vos rencontres, de vos expériences, de vos réflexions, de vos souvenirs…

Du fond du cœur, MERCI à toutes pour vos textes, vos chansons, vos impressions…



LE COMMUNAUTAIRE
Journées d'étude

DANS NOTRE REGION
Le respect de l'environnement
Wellin en chanson

PROJETS DES ANTENNES
Les huiles essentielles

COUP DE CŒUR
L'égalité des femmes au travail,
Les femmes au Kivu,
Rivières propres,

CHEMINS DE FEMMES
Perwez-Jallet-Goesnes-Ohey ont accueilli ...

HUMOUR
Notions de psychologie

HISTOIRE VRAIE
Une adresse erronée …

PENSEES
Heureux êtes-vous si ...

PART DE VIE DE FEMME
Fleuris là où ...

LE COMMUNAUTAIRE

Journées d'étude à la Marlagne

Thème : « La souveraineté alimentaire »

Les 16 et 17 septembre prochains

DANS NOTRE REGION

Wellin, 6 juin

Patro St François d'Assise Fonds des Vaulx 107

En route vers les possibles!

Dans le respect de notre environnement et des personnes, des alternatives à la consommation sans frein sont en place près de chez vous.

Le saviez-vous ? Venez les découvrir !

Bienvenue à toutes et à tous !

Pour le plaisir, pour concrétiser notre projet, nous avons rêvé …

d'une chanson sur l'air de « L'eau vive » Guy Béart
Joëlle Stuerebaut a concocté les paroles …

Chantons- la, le 6 juin !

Pour conserver, restaurer l'écosystème des cours d'eau
Evitons la pollution, rendons l'éclat aux ruisseaux
Venez, venez visiter notre atelier
Changez, changez vos méthodes, vos procédés

Pour nettoyer récurer, et aussi désinfecter
Des produits propres c'est super, pour garder nos eaux claires
Optez, optez, pour un environnement sain
Rejoignez-nous, il faut d'nombreux techniciens

Bicarbonate- vinaigre -eau, un peu d'huiles essentielles
Versez l'tout dans un bidon, mélangez, utilisez
Voyez, voyez, déjà vous avez gagné
Du temps d'l'argent, ce n'est pas très compliqué

Et bientôt dans nos ruisseaux, nous reverrons nos poissons
Ceux-là même qui viendront, ravigoter nos cuissons
Songez, rêvez, au bon plat qu'vous cuisinerez
Sans crainte, ni doute, sans souci pour vot' santé.

Recevoir Inform'Elles chez vous par « e- mail » ?

L'utilisation d'internet se généralisant, l'équipe régionale et celle de la rédaction souhaitent également utiliser ce circuit pour vous faire parvenir votre Inform'Elles.

Cela permettrait de réduire les frais postaux et vous recevriez électroniquement une revue en couleurs.

Les personnes ne possédant pas internet et/ou préférant maintenir le circuit classique continueraient à recevoir la revue en noir et blanc avec couverture couleur par livraison postale.

Concrètement, vous désirez recevoir Inform'Elles en couleur par Internet?
Envoyez votre réponse par mail à l'adresse : carinecollard@acrf.be

Nous vous y encourageons de tout cœur. **Merci.**

PROJETS DES ANTENNES

Antenne de Beauraing

Gedinne

Vendredi 10 septembre

Table ronde : «Les soins palliatifs »

Avec Mme Defbonridder

Graide-Station

Excursion annuelle

En août

Ciergnon

De septembre à mars 2011 des cours de cuisine sont organisés une fois par mois
Des réunions mensuelles sont organisées sur le thème annuel
A la St-Nicolas, goûter intergénérationnel pour les enfants et les 3x20
Participation aux villages propres et au groupe patrimoine

Antenne de Gouvy - Vielsam

Houffalize

Centre sportif - Local Patro

Mercredi 9 juin

Autour **des Huiles essentielles**

par M-Th Willot

19 h : 1re partie: huiles essentielles et cosmétique
Création d'une crème (bio) à emporter (5€)
et initiation à la cosmétique avec huiles essentielles et huiles végétales (apporter un petit pot vide)
20 h 30 : Huiles essentielles et émotions
Comment les huiles essentielles peuvent nous accompagner émotionnellement

Possibilité de venir à l'une ou l'autre partie ou à la soirée complète.

Mercredi 7 juillet

19 h : Petit repas convivial pour partager nos impressions et envisager le futur.

Infos : Malou Delvaux : 0496/ 80 06 25
Madeleine Annet : 080/ 51 73 25

Antenne de Marche

Deulin

Le Doudou s'impose ...

Jeudi 24 juin

Il ne nous permet pas de visiter le centre de Mons au début juin…

Alors l'excursion, c'est pour quand ?

C'est **le jeudi 24 juin** que nous vous proposons **une journée de détente !**

Visites de l'hôtel de ville, de la collégiale Sainte Waudru, du château de Havré où nous prendrons notre repas.

Coût de la journée : 52 €
(car, entrées, guide, pourboire, repas)

Inscriptions :

Philo Bielen : 084/ 46 61 31
Mady Hogge : 084/ 46 62 01 (le soir)

Antenne de Beauraing

Beauraing

Au boulot les filles ! Pour que vive l'égalité des femmes au travail

Une journée de formation, de réflexion sur le travail au féminin et aussi de découverte. *Véronique* introduit la réflexion par un rappel de quelques éléments glanés dans l'étude de *Cécile Georis* sur la précarisation des femmes en milieu rural et nous cite les revendications de la récente Marche Mondiale des Femmes. Dans la lancée, elle invite les femmes à signer la pétition de la campagne de sensibilisation ''Meilleur Marché''.
Ensuite, *Laurence Boxus*, infirmière de formation et maman de trois enfants, présente un projet pilote dans la région namuroise : le Service d'Aide Natale à Domicile, créé par des femmes pour les femmes. Ce service aide à réorganiser le quotidien autour d'une naissance : mettre les besoins des mères, des bébés et des familles au centre des préoccupations. De nos jours, cette période a tendance à être minimisée voire même banalisée.
Patricia Lahaye, représentante syndicale, poursuit en nous invitant à porter une attention toute particulière et plus concrète aux difficultés que connaissent les femmes du milieu rural par rapport à l'emploi, aux droits, qui figurent dans les textes de loi dont la réalité, dans le quotidien, est tout différente. D'emblée les femmes ont mis le doigt sur la répartition hommes/ femmes sur le marché de l'emploi, le temps de travail, l'accès aux professions, le manque de reconnaissance, les compétences ainsi que de nombreux stéréotypes bien tenaces qui freinent plus d'une femme au travail ; une réelle volonté de changer les choses s'est faite sentir, des pistes de réflexions et d'actions ont été suggérées.

Le choix du lieu lui-même ne fut pas anodin.
Geneviève nous présente la Calestienne, une entreprise de formation par le travail, créée en 1996. Celle-ci propose une réinsertion dans le monde du travail par des formations dans quatre secteurs : **l'environnement, l'éco-construction, le nettoyage et l'horéca**. Ces formations, dont les deux dernières comptent plus de femmes, s'adressent aux demandeurs d'emplois peu scolarisés ou peu diplômés en redonnant l'aspect de la vie de tous les jours. Des formations allant de trois à dix-huit mois permettent, par un système de compagnonnage, le replacement dans la vie active de **80%** des personnes. Tout y est pensé : la gestion budgétaire, l'aide au permis de conduire, les infos concernant les CPAS et les syndicats, sans oublier de laisser une place à la culture et au sport. Derrière le besoin de rentabilité d'une pareille entreprise s'impose en permanence le souci de capacité des personnes qui, pour la plupart, ont perdu l'estime d'elles-mêmes.
Cette journée a permis, tant aux intervenantes qu'aux participantes, d'épingler les multiples causes d'inégalités et de difficultés rencontrées par les femmes dans le monde du travail ; ce thème a suscité de nombreuses prises de parole et de partages d'expériences. Personne ne s'est laissé intimider par la présence de la tv locale.
Cette journée de formation nous a également donné l'occasion de nous retrouver, en toute convivialité, autour d'un succulent repas préparé par les personnes en formation horeca.
Joëlle Stuerebaut

SAND asbl : Service d'Aide Natale à Domicile
EFT : Entreprise de Formation par le Travail

Pondrôme

A la fête des mères,

Nous avons organisé une rencontre dont le thème essentiel était : le respect de l'autre, de la nature : l'amour des autres. La messe était préparée par notre section.

Nous soulignons que l'amour se développe, d'abord, au sein de la famille et s'ouvre ensuite à toute l'humanité.

Les mamans, principalement, ont là un grand rôle à jouer.

Buissonville - Haversin

La Ferme gourmande covoiturage et gourmandises….

Le covoiturage s'organise. En route pour « le Pré en Boule » à Maffe. Malheureusement le temps, plus que frais, n'engage pas à déguster une glace et de délicieuses crêpes normandes nous sont proposées. Tout le monde apprécie le succulent mariage des crêpes nappées de pommes caramélisées garnies d'une boule de glace et … de crème fraîche. Aujourd'hui les calories ne se comptent pas !

Marie-Josée, toujours à l'ouvrage nous informe, documents à l'appui, que le kiwi est un fruit aux nombreux effets favorables à la santé. Nous nous dirigeons ensuite vers la Ferme gourmande où les habituées nous font découvrir un choix et une multitude de produits alimentaires et autres dans un magasin bio récemment rénové. Nous en profitons pour faire quelques achats avant de regagner Haversin.

Chouette après-midi où se joint l'utile à l'agréable !

Rochefort

Les soirées de formations animées par G. D'Haenens

«Quelles attitudes adopter face à certains conflits ? »

Tensions, frictions, oppositions : les ombres au tableau sont inévitables. Elles font presque partie du décor.

Les conflits entre personnes sont une réalité. Ceux-ci, cependant, n'entraînent pas nécessairement l'échec de la relation. Cela dépend de la manière dont ils sont gérés. Le problème est épineux et pas facile du tout. La situation peut être très pénible d'autant plus quand elle arrive entre proches.

Dans une première étape, Geneviève invite les participants à observer, décortiquer les différentes sortes de conflits. Les responsabilités de chacun sont clairement définies. Elle donne ensuite quelques pistes pour le résoudre… et rétablir de bonnes relations après le conflit.

Chacun a pu prendre conscience de sa propre responsabilité, de ses priorités et de ses objectifs devant un conflit. Tous ont pu faire le point à propos d'une négociation réussie, partager les principes et la difficulté bien présente pour faire preuve d'intégrité. L'important n'est donc pas de chercher à éviter le conflit à tout prix, mais de savoir le transformer en une discussion constructive, génératrice de solution

.**Les conflits**, quels qu'ils soient, ont **un côté très positif**. Il serait donc complètement utopique de vouloir qu'il n'y en ait pas. Le monde n'est pas un long fleuve tranquille !

Haut-Fays

Sa première bourse aux plantes

Une activité qui n'a que la prétention de réunir les amoureux des plantes.

L'arrivée des beaux jours, fin avril, fait ressentir les envies de jardinage. Des dizaines de plantes et boutures venues des jardins du village et des alentours ont changé de propriétaire. De nombreux amateurs et passionnés ont apporté le surplus de leurs jardins.

Un plant de camomille contre une bouture de lavande, des semences capucine contre un jeune marronnier…voilà le principe adopté lors de la bourse … L'échange est parfois équitable, parfois moins ! Qu'à cela ne tienne, la passion l'emporte toujours.

La bourse aux plantes est aussi le lieu idéal pour échanger des expériences, des anecdotes, des conseils, des techniques, pour l'entretien des plantes, et des bonnes adresses...

Vu le succès remporté, les organisatrices songent déjà à reconduire cette manifestation l'année prochaine.

Antenne de Ciney

Havelange

Le Kivu vient chez nous.

Invitée chez nous par la Communauté de Base « Le Kinket », par l'ACRF d'Havelange, Maffe, Méan et parrainée par Entraide et Fraternité; c'est par un froid de canard que *Adèle Séka Nabo* débarque de son Kivu natal pour venir nous informer de la situation de la femme dans son pays.
Un accueil simple et chaleureux a, tout de suite, rompu la glace, au propre comme au figuré. Adèle nous raconte…
Le Kivu est une région très boisée située à l'est du Congo. Le Rwanda est son voisin.
C'est dans cette forêt que les rebelles rwandais ont trouvé refuge après le génocide. Ils ont déstabilisé toute la région. La guerre s'est installée avec son cortège de terreurs, de pillages, de viols et d'assassinats détruisant l'équilibre déjà précaire du Kivu.
La paix revient depuis peu. Des séquelles, cependant, demeurent. Tout est à reconstruire: les routes, les écoles, le commerce, l'éducation, la formation des adultes …
Un petit film permet à Adèle de nous partager des moments de la vie des femmes de son pays.
Quelques points nous ont touchées.
La petite fille, à sa naissance, est très bien accueillie. Très tôt, en effet, elle accompagnera partout sa mère dans les tâches. Elle sera source de richesse pour sa famille, par la dot qu'elle lui apportera. Elle le sera également pour sa belle famille en étant à son service et en lui donnant des enfants. Cette organisation de la société africaine qui perdure est certainement un frein à l'autonomie et à l'indépendance de la femme. Il ne convient pas de voir cela avec nos yeux d'occidentaux. C'est, en effet, de cette manière que ce peuple s'est construit et a évolué ! Il est donc important pour nous d'écouter et de comprendre ce que ces hommes et ces femmes souhaitent vraiment pour leur devenir et quelle société ils veulent construire à partir de leurs racines.
Nous restons en admiration devant l'habileté des femmes à pêcher: de l'eau jusqu'à la taille, un bassin sur la tête et une énorme épuisette pour attraper le poisson. Dès sa capture, il sera jeté dans le bassin toujours bien en équilibre sur la tête!...
Ces femmes sont heureuses ? Je ne sais si ces femmes sont heureuses, mais **elles sont heureuses de vivre**. A méditer!...
Nous nous sommes rendues compte de l'importance de la conscientisation de nos pays aux problèmes du Sud, de la solidarité à leur apporter en soutenant de préférence des projets des ONG ainsi que des personnes connues œuvrant sur le terrain pour et avec ce peuple.
Nous nous sommes également posé la question de savoir quel accueil, quelle écoute nous réservions aux africains vivant chez nous.
Cette après-midi s'est terminée par un repas convivial partagé avec l'équipe d'animation.
Le soir, *Adèle* était attendue à Emptinne. Elle a apporté son témoignage à la conférence animée par *Cécile Georis*, de l'ACRF, sur les difficultés des femmes de chez nous en ces temps de crises.

Raymonde

Havelange

Pour des rivières « propres », des produits d'entretien « propres »

Sous ce slogan, nous avons mené en collaboration avec l'éco conseiller de notre commune un projet environnement « **Agir pour la qualité de l'eau**. »(*) .
Nous l'avons vécu en deux étapes :
En avril, nous organisons une conférence-atelier « Une autre façon de nettoyer : fabriquons nos produits d'entretien » animée par *Etienne Delooz*.Chacun, chacune prépare deux recettes qui seront testées à la maison.
Le 22 mai, dans le cadre de « Week-ends Wallonie Bienvenue », nous invitons *Sylvie Messiaen*, coordinatrice du Contrat de Rivière du Hoyoux. Ce dernier prend sa source dans un village de notre entité. *Sylvie Meessian* nous informe sur les différentes missions de ce projet. Ensuite, des recettes de produits d'entretien naturels sont proposées et nous les préparons ensemble sur place.

Voici trois bonnes raisons pour entretenir sa maison avec des produits naturels :

-Ne plus être aussi exposé aux substances toxiques : bénéfice pour la santé de tous.
-L'environnement sera moins pollué.
-Nous dépenserons moins : les produits nettoyants naturels coûtent généralement moins chers que leurs équivalents vendus dans le commerce
Je vous propose de tester la recette suivante :

Le liquide vaisselle

Matériel : Flacon de 500 ml, entonnoir, cuillère à café (cc), cuillère à soupe (CS).
Ingrédients : Bicarbonate de soude, savon liquide neutre (ou liquide vaisselle écologique ou saponines), huile essentielle HE (citron, pin, menthe…), eau.
Préparation :
- 1 cc de bicarbonate de soude. •
- 1/6 de savon liquide neutre ou de liquide vaisselle écologique.
- Remplir d'eau. • 15 à 20 gouttes d'HE. •
- agiter doucement…

Cette recette est extraite du « Grand Ménage » de *Raffa e*n vente en librairie ou téléchargeable gratuitement : `http://raffa.grandmenage.info`

Bienvenues à vos questions, réactions et suggestions au 083/ 634 916.

(*) Cette action s'inscrit dans le projet **« J'agis pour mon environnement, 1001 trucs et astuces ».** Elle est organisée par l'ACRF dans toute la Wallonie avec le soutien de la Région Wallonne

Marie-Josée Meessen

Les produits de saison : Ils sont bons pour notre santé, bons pour la planète

Un aliment de chez nous :

C'est un aliment qui n'a pas fait le tour de la planète en avion,
C'est un aliment qui permet de faire vivre les agriculteurs de chez nous,
C'est un aliment adapté à nos besoins alimentaires de la saison.
C'est un aliment qui vient de chez nous : voyez l'étiquette ! Ou demandez l'origine du produit!

Antenne de Dinant

Bioul

DANS LE MONDE DES FRAGRANCES

AU CŒUR DES HUILES ESSENTIELLES, BIENVENUE !

Aussi loin que l'on remonte dans l'histoire, l'homme a toujours cherché dans les plantes son alimentation et ses remèdes. Toutes les civilisations les ont étudiées et utilisées. L'histoire de l'aromathérapie trouve, elle aussi, ses racines dans celles des civilisations. C'est la France qui lui redonne sa véritable place dans la médecine.
Déjà 40.000 ans avant JC, les aborigènes australiens utilisaient les plantes aromatiques pour traiter les infections par fumigations ou cataplasmes dans lesquels l'eau, l'argile et les plantes montraient leur efficacité synergique. En Chine, en Inde, les vertus thérapeutiques des essences aromatiques sont connues depuis fort longtemps.

C'est autour du bassin méditerranéen que la science médicinale va vraiment s'établir avec les grandes civilisations égyptienne (Imhotep, 2700 ans av. JC), babylonienne, grecque(Hippocrate) et romaine.

Marie-Line Walhin vient de Aye. Elle nous a transmis un peu de sa passion pour les huiles essentielles. Sa spontanéité, ses connaissances et son expérience ont permis des échanges très instructifs, concrets et chaleureux.
Quelques pensées avant de nous définir les huiles essentielles :
« **Parmi nos 5 sens, l'odorat est sans doute celui qui nous transmet la meilleure impression de l'éternité** » *Salvador Dali*.
« **La perception est momentanée, le parfum est éphémère comme l'instant et l'instant est la graine de l'éternité ».**
Les huiles essentielles (du mot « essence ») sont un concentré de plantes aromatiques. Elles doivent être définies botaniquement et biochimiquement (HEBB) afin de certifier leur authenticité, leur qualité.
Les huiles essentielles sont très volatiles, ne contiennent pas de corps gras, ne rancissent pas et ne sont pas miscibles dans l'eau mais sont lipophiles (huile, alcool). Elles peuvent être obtenues par la distillation à la vapeur (alambic d'Avicenne, 980-1037) ou par grattage (expression à froid, pour les agrumes) : on parle alors d'essence.
Quant à l'eau qui résulte de la distillation, c'est l'hydrolat
1 kg d'huile de lavande demande 150 kg de sommités fleuries ; 5 à 7 tonnes de pétales de roses pour la rose de Damas.
Le prix de certaines huiles essentielles est alors mieux compris !
La conservation des huiles se fait à l'abri de la lumière (polymérisation), de la chaleur et du froid (Cristallisation) et enfin de l'air (oxydation).
Les huiles se conservent 5 ans, les agrumes 3 ans.
Elles s'utilisent par diffusion, sur la peau, en huile de massage ou dans le bain (un excipient est alors de mise!) … cependant restons très prudents dans leur utilisation. En effet, si elles ont des pouvoirs merveilleux, mal utilisées, mal dosées, elles peuvent aussi devenir dangereuses!!!
Il faut en effet toujours vérifier qu'elles ne présentent pas de contre- indication, faire le test « d'allergie » dans le pli du coude, respecter les pourcentages de dilution avec l'huile végétale pour les massages, et le mieux est de consulter des personnes compétentes, des médecins aromathérapeutes, car « **ce qui est bon pour vous, ne l'est pas nécessairement pour votre voisin!** ».

Après cette présentation, *Marie- Line* nous a donné quelques recettes faciles d'huile de massage, de pommade, de parfum, d'eau de toilette, des préparations pour la sinusite, l'arthrite, le psoriasis, la dépression… à la demande!

Expression : consiste à briser mécaniquement les poches à essences des zestes frais d'agrumes.
Polymérisation : union de plusieurs molécules d'un composé pour former une grosse molécule.
Cristallisation : phénomène par lequel un corps passe à l'état de cristaux. Cristallisation naturelle, artificielle..
Lipophile : qui retient les substances grasses.
Excipient : substance neutre qui sert à rendre les principes actifs plus faciles à absorber.

Antenne de Gouvy - Houffalize - Vielsam

Houffalize

La Biodanza

La soirée **BIODANZA** s'est **SUPER** bien passée. Louisa, notre facilitatrice, nous a fait vivre un cours de biodanza pour enfants : C'était très ludique. Chacune s'est éclatée. Aussi, nous avons testé quelques exercices de biodanza pour adultes. Nous avons, presque toutes, préféré les jeux du départ.
En voyant notre enthousiasme, Louisa pourrait organiser un cours pour enfants qui s'adresserait aux mamys, mamans et enfants ensemble, toutes les 6 à 8 semaines.

Malou Delvaux

Antenne de Marche

L'Aubaine

« Le Maillon » inaugure

Début 2009, notre association « Le Maillon » prend naissance. Etape par étape, nous en parlons entre nous, imaginons son fonctionnement, recherchons les besoins des personnes démunies, de diverses associations, commençons le tri dans nos maisons…
Il nous manque un local pour trier et stocker nos vêtements. Ce local, nous en avons rêvé, l'avons attendu avec impatience**. Le grenier de l'Aubaine** nous est proposé pour réaliser notre projet : **le 7 mars**, c'est avec joie que nous l'inaugurons.
Les ouvriers communaux y ont travaillé avec savoir-faire. Il est spacieux, éclairé, bien aménagé pour nous permettre de trier les dons reçus et les stocker. Vraiment, nous sommes gâtées !
Aussi, nous avons voulu fêter cet événement avec les différentes personnes qui, de près ou de loin, nous ont soutenues dans cette démarche.
Une cinquantaine de personnes nous ont fait l'honneur d'assister à cette petite cérémonie conviviale.
L'aventure que nous venons de démarrer, nous voulons qu'elle soit également une aventure humaine, c'est pourquoi nous avons invité les différentes associations choisies. Elles se sont déplacées pour assister à cette inauguration.
Quelques généreux donateurs sont également présents.
Faby Humblet, responsable de l'Aubaine, fait un discours et nous accueille gentiment dans notre nouveau local en nous félicitant pour notre projet et notre démarche citoyenne.
Le Collège communal de Rendeux, *Isabelle Ghislain*, Secrétaire Générale et *Véronique Delgleize* Présidente Régionale de l'ACRF représentent les autorités et nous félicitent pour notre action.
Les discours et la visite du local terminés, c'est dans la bonne humeur que nous apprécions le vin d'honneur et les pâtisseries préparées pour l'événement.

A vous tous, MERCI

CHEMIN DE FEMMES

L'accueil de Buissonville par Perwez-Jallet-Goesnes-Ohey

Nombreux coups de téléphone, brèves rencontres de nos équipes, le chemin de femmes se met en route. Nous invitons nos amies de Buissonville !
C'est drôle d'inviter des personnes jamais rencontrées… Cependant cela donne beaucoup de plaisir.
Un peu stressées, vous pouvez le croire, nous attendons le mardi 27 avril. Splendide journée ensoleillée ! Quelle chance pour nous !
Nous nous sommes toutes mobilisées pour préparer les tables, faire le café. Vinciane accueille avec son apéro-maison : sangria sans alcool. Bravo !
L'heure avance… Nous partons, en voiture, chez M et Me Sabatier. Monsieur est apiculteur : Nous en profitons pour acheter des pots de miel. Madame est spécialiste du jardin que nous sommes invitées à découvrir. Quel émerveillement de voir des magnolias de différentes couleurs.
Ensuite, nous sommes accueillies chaleureusement par un artisan ferronnier. Il nous montre comment il tourne une barre de fer, mise au feu, pour fabriquer un portail. Quelle chaleur… Fascinant!
Pour nous désaltérer, il nous propose un jus de fruit que nous prenons dans son beau jardin, meublé d'œuvres d'art.
Nous rentrons à la salle. Le stress est tombé : maintenant nous avons fait connaissance : Les deux groupes se confondent et n'en forment qu'un, autour de la table.
Dix-huit heures, déjà le moment de se quitter. Nous offrons, à nos hôtes, un petit cadeau : deux petits savons. Toutes, nous étions heureuses de ce bel après-midi.

Huguette.

Les femmes de l'antenne de Beauraing reçoivent, le vendredi 2 juillet, leurs homologues de Ciney et Dinant, pour la promenade des fleurs à Sohier : la visite sera guidée.

Haut-Fays se rend à Emptinne, le 9 juin !

HUMOUR

-La nouvelle institutrice a envie d'inculquer des notions de psychologie à ses élèves. Elle s'adresse à la classe en ces termes :
Que celui qui a l'impression d'être stupide par moment se lève !
Après une bonne dizaine de secondes Louis se lève... de mauvaise grâce.
L'institutrice étonnée lui demande :
Alors, comme ça Louis, tu penses que de temps en temps tu peux être stupide ?
Non, madame, mais cela me faisait de la peine de vous voir toute seule debout.

-Une maîtresse de maison dit à la jeune fille qui brigue une place de bonne à tout faire.
Vous affirmez avoir été employée, durant les six derniers mois, par la comtesse de Balivoine. Voulez-vous me montrer vos références !
Heu... A vrai dire j'ai égaré le certificat que m'avait remis Madame la comtesse. Mais j'ai plusieurs petites cuillères en argent massif à ses armes qui vous prouveront que j'ai bien travaillé chez elle.

-Un bleu est interrogé par le sergent :
Qu'est ce que vous faites dans le civil ?
Interprète, je suis polyglotte
Et ça veut dire ?
Eh bien, je possède cinq langues.
Parfait. Vous irez au service du courrier? Vous lècherez les enveloppes

HISTOIRE VRAIE

Une adresse erronée…Une rencontre …

Un soir de mars, je décide d'assister à la projection du film « Les nouveaux villageois ».
Information prise auprès de ma femme : la projection a lieu au Centre culturel à Marche.
A l'arrivée, c'est l'étonnement ! Le parking est complet. Me garer très loin du Centre culturel était la seule solution.
Tout le monde se hâte vers l'entrée. A l'accueil, 2 conférences sont annoncées : l'une organisée par la FGTB, l'autre a pour thème « la pensée positive »Ni l'une ni l'autre n'étaient ma tasse de thé ! ! Pas de projection de film…
Mécontent, râlant un peu, je rentre chez moi...
Promenade obligée jusqu'à la voiture...Au moment de l'ouvrir …Une voix, venant du haut du talus m'interpelle en anglais .L'homme doit se rendre à Hotton et il ignore où il se trouve...Il marche depuis Marloie et s'étonne que personne ne le prenne en stop ! La nuit, les gens se méfient …Lui dis-je.
Je décide, puisque ma soirée est libre, de l'emmener à Hotton. L'homme est soulagé et content que je le prenne en stop. Je lui réponds que ce n'est pas lui qui me l'a demandé : c'est moi qui lui ai proposé.
Pendant le trajet, je découvre mon passager : réfugié syrien, il est au centre de la Croix- Rouge depuis la veille. Ce n'est donc plus à Hotton que je le conduis, mais à Melreux. Que de kilomètres, il aurait dû parcourir si... je n'avais pas reçu une adresse erronée.

Cet homme a découvert que la disponibilité, la confiance existent chez nous.

Dénouement surprenant : Je rentre **content**, **enrichi** !

PENSEES

Bienheureux.

Bienheureux ceux qui savent rire d'eux-mêmes,
Ils n'ont pas fini de s'amuser.
Bienheureux ceux qui savent distinguer une montagne d'une taupinière,
Il leur sera épargné bien des tracas.
Bienheureux ceux qui regardent
où ils mettent le pied,
Ils éviteront bien des peaux de bananes.
Bienheureux ceux qui sont capables de se reposer et de dormir
Sans chercher d'excuses, ils deviendront sages.
Bienheureux ceux qui savent se taire et écouter,
Ils en apprendront des choses nouvelles.

PARTS DE VIE DE FEMME

Fleuris, fleuris là …

Née pendant la guerre au cœur des Ardennes, 4ème enfant de la famille. La femme, à cette époque, était mère au foyer.
Etre benjamine est un avantage : j'ai profité de l'expérience des aînés. Ainsi j'appris très vite. L'instituteur m'accepta en 1ère année à l'âge de 4 ans et demi. Il faut dire aussi que l'école maternelle n'existait pas au niveau communal. .Après les primaires, les études secondaires latin-math. J'aurais aimé continuer des études supérieures littéraires mais mon prof de math en a décidé autrement.
Après des études de secrétariat j'ai travaillé à la Société générale de Banque. Mes frères et sœurs étaient mariés et je vivais entourée d'une pléiade de neveux et nièces qui faisaient ma joie. Célibataire endurcie, bien décidée à vivre en femme libre. Pourtant, je me suis mariée à l'âge de 30 ans !!! Paradoxalement, au grand étonnement de tous, j'ai choisi de quitter mon emploi et de devenir femme au foyer, comme on dit. Mon mari, enseignant, a de longues vacances. La vie s'organise mieux si je ne travaille pas à l'extérieur.
J'habite un petit village où il n'y a aucun commerce, les gens sont accueillants, sympathiques, des relations amicales se nouent avec tous les voisins. A la maison je m'occupe de la décoration, je fais du jardinage, je redécouvre le tricot, la couture et la bonne cuisine et je m'occupe de créer un nid pour mes futurs petits poussins.
A notre grande joie, en 1973 naît un petit garçon. Malheureusement lors de son entrée à l'école, un retard important dans les acquis est constaté : une difficulté de se situer dans l'espace. Nous nous sentons coupables. Puis c'est la valse des psychologues, logopèdes, cours particuliers, etc... Je consacre mon temps à mon fils et à mes beaux parents âgés qui souhaitent rester dans leurs meubles.
Après le décès de mes beaux-parents, nous avons aménagé dans leur maison. Notre fils, en internat en enseignement spécial, nous avions du temps libre : nous nous sommes alors tous les deux engagés dans divers mouvements. J'ai rejoint le groupe ACRF que je n'ai plus quitté depuis 24 ans. J'y ai creusé ma petite place auprès des aînées.
C'est l'occasion de discussions sur les campagnes d'année, d'enquêtes auprès de la population, d'organisations de rencontres, de goûters qui m'ont permis de faire la connaissance de nombreuses personnes, d'être à l'écoute : cela aide à sortir d'une solitude souvent pénible. Une après-midi passée ensemble permet de relativiser ses propres difficultés et de se dire que tout le monde a ou a eu des problèmes et que c'est la vie qui veut cela.
Parallèlement, je fais partie d'une chorale, j'assume le catéchisme des enfants de la profession de foi et j'anime un atelier de tricot, crochet, broderie et cartes de vœux, à l'aiguille.
Dans le cadre de notre association, j'ai vécu une expérience qui m'a beaucoup marquée : l'accompagnement d'une famille iranienne pour obtenir leur régularisation. Il faut le vivre pour le croire !! Démarches à effectuer, course aux avocats, lettres aux ministres, aux hommes politiques, rendez-vous à l'Office des étrangers. Tout est fait pour décourager les personnes et retenir le peu d'argent auquel elles ont droit. Résultat, après 10 ans en Belgique, ils viennent d'obtenir des papiers pour un an !!! (*à suivre*….)
Le travail ne manque pas mais les contacts humains sont tellement enrichissants.
Mon fils a maintenant 36 ans, il vit avec nous et est merveilleux de gentillesse, si brave et si aimant.
J'ai beaucoup appris auprès de mon mari polyglotte. Je parle anglais. J'apprends depuis des années l'espagnol, l'italien et le néerlandais. C'est vraiment chouette, je ne me sens pas vieillir.
Ce qui me plait dans cette vie de contact, c'est le respect des valeurs essentielles : amitié, affection, aide, assistance, jamais de snobisme ou d'orgueil, partager, donner son savoir ou son savoir- faire et recevoir en retour, **la joie,** un vrai bonheur.
La vie nous apporte bien des choses, il faut les accepter comme elles se présentent, il faut vivre au mieux la réalité et non des chimères, porter les peines et partager les joies, il n'y a pas **d'autre secret d'un réel bonheur.**

Fleuris, fleuris là où Dieu t'a planté dit le refrain… à méditer.

Nadine

Siège social de l'ACRF : ACRF Ardenne-Condroz-Famenne, Femmes en milieu rural,
9, route de Marche, 6987 RENDEUX 084/45 72 62 - aubaine.acrf@skynet.be
Compte : 000 - 325 45 53 - 09
Présidente : Véronique Delgleize - veroniquedelgleize@hotmail.com

Les animatrices dans les antennes :
Beauraing : Joëlle Stuerebaut - 061/58 89 22 - joellestuerebaut@acrf.be
Ciney et Dinant : Joëlle Stuerebaut - 0478/30 11 35 - joellestuerebaut@acrf.be
Gouvy-Houffalize-Vielsalm : Faby Humblet - 084/34 53 10 - fabyhumblet@acrf.be
Marche-en-Famennne : Carine Collard - 084/45 72 62 - carinecollard@acrf.be