

Inform'Elles

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

Région Ardenne-Condroz-Famenne

N° 15 septembre 2010 Trimestriel



Sohier



Journée de visibilité



Journée de visibilité



Biodanza



Vannerie



Chemin de femme



Daverdisse



Journée de visibilité



L'austrucherie



N° d'agrément : P705064



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

EDITO

De l'**enthousiasme** ... on en redemande !

Parler de l'enthousiasme n'est-ce pas une provocation ou plutôt un défi, résultat d'un choix délibéré? La crise n'est pas terminée mais nous croyons qu'il est possible de poursuivre notre idéal.

Enthousiasme, cette énergie vitale, spontanée, créatrice, rayonnante, contagieuse qui donne envie de repartir, de refaire du neuf malgré les contraintes, les difficultés.

Enthousiasme, qui nous pousse à résoudre les conflits dans le dialogue et le respect de l'autre.

Enthousiasme, qui nous incite à nous investir au quotidien en faveur de plus de justice.

Enthousiasme, qui fait de nous des « femmes vivantes ».

A l'ACRF on n'en manque pas...

Déjà un groupe porteur s'est constitué pour établir le plan d'action 2012-2016. Votre avis sera précieux au cours de son élaboration. Quels défis voulons-nous relever en mouvement et comment ?

Les journées d'étude des 16 et 17 septembre nous invitent à réfléchir sur notre alimentation : « Que mangerons-nous demain ? De l'éprouvette à l'assiette ! ».

Dans notre région, déjà de nombreux projets et rencontres sont en cours d'élaboration dans les différentes antennes : théâtres, chemins de femmes, conférences, concours de créativité, biodanza, journées de relance,...

Nous compléterons l'information par le site internet régional en gestation, site qui, nous le souhaitons vivement, sera le vôtre, comme l'est notre revue...

A très bientôt.

Véronique



LE COMMUNAUTAIRE

Que mangerons-nous demain?

DANS NOTRE REGION

Une surprise
Echo de la journée à Wellin

PROJETS DES ANTENNES

Conférences, concours, théâtre, ateliers, ...

COUP DE CŒUR

Concert, excursions, les mots du cœur, ...

CHEMINS DE FEMMES

Le village des fleurs, l'Autrucherie, ...

PENSEES

Heureux êtes-vous si ...

HUMOUR

PART DE VIE DE FEMME

Une goutte d'eau ... utile



LE COMMUNAUTAIRE

Journées d'étude à la Marlagne

Que mangerons-nous demain ?

De l'éprouvette à l'assiette

Les 16 et 17 septembre prochains



Jeudi : Conférences et échanges :

« On prépare la crise alimentaire depuis 30 ans » ... avec *Stéphane Desgain*

« Une alimentation saine et accessible » avec *François de Gaultier*

« Et la Région wallonne dans tout ça ? » avec *Benoît Lutgen, ministre de l'agriculture et de la ruralité*

Vendredi : **Matin** :

« Quelle Politique Agricole Commune pour quelles formes d'agriculture au Nord et au Sud » avec *Stephane Parmentier*.

Conclusions de quatre années de réflexion sur la souveraineté alimentaire par *Georges Dixon Fernandes* de la FIMARC

Après-midi : Les ateliers : Les producteurs laitiers, la prévention de l'obésité, les impacts de nos modes d'alimentation; le chanvre : atout agricole, écologique et économique; les femmes actrices de leur alimentation dans le Sud, nos choix alimentaires

DANS NOTRE REGION

Pris sur le vif, échos de la journée à Wellin !

« Ce fut un plaisir ! Ce dimanche bien organisé : un bon repas dégusté un peu rapidement !, la petite balade, les "petits théâtres" super bien ...je ne trouve pas le mot!, les chouettes ateliers trop vite "expédiés" ! Et bien sûr les bons desserts! »

Anne

« C'était super chouette, je suis triste de ne pas avoir pu y consacrer ma journée. »

Nanou

« Je dois dire que finalement tout s'est très bien passé. J'ai dû attendre qu'un groupe finisse par faire une halte au stand. Au final, ils ont été relativement nombreux à écouter et participer à l'animation. Il semble qu'une grande majorité d'entre eux ait appris quelques choses et certains devraient même très prochainement faire l'acquisition d'un Wattmètre ! Après l'animation, j'ai encore eu l'occasion d'échanger plus d'une demi-heure avec

plusieurs personnes souhaitant des renseignements complémentaires ou qui sont arrivées plus tard. L'intérêt suscité par le groupe pour la thématique m'a également donné satisfaction. **Bravo** pour l'organisation ! »

Wattmètre : appareil de mesure de la puissance électrique

Jean-François MAISSIN, Attaché spécifique
– Cabinet d'Isabelle PONCELET, députée provinciale Energie, environnement et développement durable

« C'était super ! Je viens d'acheter ce qu'il fallait pour faire des produits d'entretien, moi-même !! Hum !

Pourrais-tu me donner la recette de la mousse de truite ? »

Françoise

« C'est avec plaisir que j'ai rendu ces services.

Oui, la journée fut une réussite. Les animations et les ateliers étaient bien choisis et répondaient bien au public des personnes présentes. J'espère que nous avons pu toucher un public de femmes qui ne

connaissait pas encore l'ACRF, nous avons montré, en effet, une belle vitrine du mouvement, comme chaque année d'ailleurs »

Malou

« Chaleureuse, récréative, gourmande.... Une bien chouette journée, ce 6 juin !

Merci et bravo à toi que je connais ! Bravo, aussi, à ceux et celles qui ont œuvré pour cette joyeuse fête ! »

Nicole

Jour de fête à l'ACRF, en ce premier dimanche de juin

Sous un soleil radieux, nous étions près de 200 à nous retrouver dans les locaux du Patro à Wellin pour découvrir les diverses alternatives à la consommation, sans frein, mises en place près de chez nous.

En route vers les possibles...mais encore...

En route vers une technologie simple, à la portée de tous pour protéger l'environnement.

En route vers des habitudes plus écologiques pour nous faire réfléchir sur notre manière d'agir.

En route vers des gestes plus économiques et donc plus bénéfiques pour le porte-monnaie.

C'est à plusieurs stands et ateliers que chacun a pu découvrir des technologies plus vertes, dénicher les outils nécessaires pour changer ses habitudes en faveur de gestes quotidiens plus écologiques.

Les visiteurs ont pu trouver les réponses à leurs questions, réfléchir aussi à leur manière d'agir au quotidien en faveur de l'environnement. Tout un programme !

« Je n'ai pas eu l'occasion de dire **au revoir** et **merci** à tout le monde ... J'ai passé un bon moment et me suis beaucoup amusée. J'espère que, pour vous, la journée s'est bien terminée, que la pluie et les orages n'ont pas gâchés votre après-midi. A très bientôt et bonne réussite à tous vos projets. »

Françoise

De manière plus ludique, la thématique était illustrée par les interventions des groupes de théâtre de Marche, Gouvy et Beauraing.

Des chants composés par Ciney, une visite de la Ferme Arc en Ciel, une promenade nature guidée par *Mr Evrard* et un quizz où chacun a testé ses connaissances, tout cela incitait le public à une participation active.

Une convivialité bien marquée autour d'un repas préparé par le groupe de Ciergnon, des desserts et douceurs à gogo apportés par les antennes invitées.

Une journée réussie par sa qualité, sa diversité et par le nombre de visiteurs.

Un auditoire intéressé et conscientisé aux perspectives, projets et actions qui peuvent changer nos comportements à l'égard de l'environnement.

Que tous ceux et toutes celles qui ont contribué à la réussite de cette journée soient vivement remerciés

Découvrir l'agenda des activités de chacune des régions, nos coups de cœur, la galerie des photos, souvenirs de nos moments festifs, de nos échanges, de nos rencontres et notre revue « inform'elles », cela vous intéresse ?

Oui, oui Ce sera possible

Un simple clic et vous vous connecterez au site de notre région **Ardennes, Condroz, Famenne**. Patience...Patience !!!

L'adresse du site sera diffusée dans notre prochain numéro !

Laissons à Véronique, Joëlle, Faby et Carine le temps de parfaire le site.

Une revue de liaison, un site internet... Nous sommes gâtées !!

Merci à l'équipe régionale pour cette innovation ...

Notre terre (sur l'air de La bohème) - Ch. Aznavour

*On vous parle d'un temps
Que bientôt nos enfants
Seront fiers de connaître
Les femmes ont décidé
De ne plus gaspiller
Leur temps, leur énergie
et de vous proposer
de changer vos routines,
vos marottes, vos pratiques
par des gestes songés
qui ne peuvent qu'aider
et ne plus tout ruiner.*

*Notre terre, notre terre
N'attendez plus, protégez-la
Notre terre, notre terre
Elle vaut bien plus, bien plus que
ça !*

*Commencez par trier
Vos déchets, vos idées,
Vos achats, vos procédés
Il faut bien sûr changer
C'est parfois compliqué
Mais qu'est-ce qu'on est heureux
de montrer que c'est mieux
d'éviter d'polluer
de garder la santé
on cuisine, on jardine,
on circule, on astique
en préservant la vie !*

*Notre terre, notre terre
N'attendez plus, défendez-la
Notre terre, notre terre
Tout dépendra de votre choix*

*Nous sommes tous concernés
Venez donc visiter
Chacun de nos ateliers
Jardinage, nettoyage
énergie ou vannerie
En plus de nos causeries
on ouvre nos carnets,
on brade nos secrets
pour enfin vous inviter
à adopter demain
des choix peu anodins
des outils pour la vie.*

*Notre terre, notre terre
Changeons pour elle,
nos modes de vie
Notre terre, notre terre
Elle n'en sera que plus jolie.*

Joëlle Stuerbaut

PROJETS DES ANTENNES

Antenne de Beauraing



Graide-Station

Mardi 24 août

A la découverte de Bruges

Balade en calèche

Balade romantique dans le cœur de la ville ancienne au long des quais, traversant les petits ponts, au rythme du cheval. Une manière très personnalisée pour se familiariser avec Bruges.

Possibilité de prendre le repas de midi (à confirmer lors de l'inscription)

Balade en barque sur les canaux, l'après-midi

Prix adulte : 53 € (voyage et visites)

Prix enfant – de 12 ans : 45 €

Pour l'organisation,

réservez l'excursion et le repas :

Colette Baijot 061/51 17 26

Camille Maldague 061/ 51 11 08



Gedinne

Vendredi 10 septembre à 20h00

Conférence - Table-ronde

Les soins palliatifs

Qu'est-ce que les soins palliatifs?
Qui reçoit-on des soins palliatifs?
Qui peut en bénéficier?
Qui peut me conseiller?
A qui dois-je m'adresser?
Combien ça coûte?
Comment ça fonctionne?
Qui défraie les soins palliatifs?

Plusieurs professionnels seront présents à La Tannerie pour une table ronde en 3 temps :

- . Conférence animée par *Madame De Bontridder*, psychologue à la clinique St Vincent à Dinant, formations d'infirmières en soins palliatifs et d'aides soignants
- . Témoignages
- . Questions du public

concours de créativité

Les détourn'elles

Où participer

Salle la Tannerie- Rue Albert Marchal 5575 - Gedinne

Comment participer ?

Inscrivez-vous, par téléphone ou par email, au plus tard **pour le 15 septembre**. Faites parvenir votre œuvre **pour le 26 septembre**. Celles-ci seront exposées **le 3 octobre** à la Tannerie où les résultats du concours seront dévoilés dès **16 h**.

Info et contact: Chantal Nyssen

Tél. 061/31 31 22 ou detournelles@voila.fr

Antenne de Gouvy - Vielsam



Houffalize

Centre sportif - Local Patro

Le groupe Ecoute

organise

Mercredi 8 septembre 19h30

Soirée interactive animée par *Kate Amerlinck* :

« QUITTER LA VICTIMISATION ! »

Pourquoi répétons-nous régulièrement, sous différentes formes et dans différentes situations, les mêmes schémas de dysfonctionnement ?

Pourquoi, alors que nous aspirons en général au bonheur, créons-nous des situations conflictuelles, difficiles, frustrantes ?

Kate Amerlinck nous expliquera comment il est possible de reprendre la responsabilité complète de sa vie et de développer une vision toute nouvelle de la vie à partir de l'amour de soi.

Mercredi 6 octobre 19h30

Animée par *Cécile Rosart*, Thérapeute psychocorporelle **« RESPIRER SA VIE »**.

La respiration rythme notre vie. Elle est la première conscience de notre corps: Elle est notre Présence. La conférence sera suivie de quelques exercices pratiques de respiration consciente

Mercredi 3 novembre 19h30

Atelier de Biodanza « intergénérationnelle »

Animé par *Louiza Scarponé*

16 h 00: Grands-parents, parents et enfants
(de 6 à 12 ans)

19 h 30 : Adolescents et adultes

DANSER LA VIE EN TOUTE LIBERTE

C'est une expression corporelle sur de la musique à travers jeux et danses libres, sans contrainte de pas Elle permet de réhabiliter les mouvements naturels du corps Tout en libérant les tensions et maux de tête liés au stress.

Modalités pratiques: être vêtu(e) d'une tenue ample, « cool »:training ou caleçon (pas de jean) Prévoir un tee-shirt et un pull ou gilet (pour se vêtir après l'activité) se munir d'une petite bouteille d'eau. Les exercices se feront pieds nus (éventuellement chaussons antidérapants)

Merci d'arriver 10 à 15 min à l'avance. L'activité commencera à l'heure indiquée !

Pour tout renseignement :

Malou Delvaux Tel.: 0496 / 80 06 25

Dimanche 24 octobre à 15 h
Théâtre-Action à Houtopia

La vie en plus

Thème : Le passage du domicile
en maison de repos.
La pièce sera suivie d'une
animation-débat

A l'initiative de l' U C P,
mouvement social des aînés a .s .b .l.

Organisation: LA LIGUE DES FAMILLES

En partenariat avec CPAS, 3X20,
ACRF et avec le soutien de HOUTOPIA et du
MIROIR VAGABOND

Acteurs locaux: Madeleine Annet, Marie-Josée
Martin, Liliane Brisys, Pierre Schoubben, Michel
Caps, Benoît Fontaine

PAF : 5 €

Antenne de Marche



Harsin-Erezée-Rendeux-Achet
Les vanniers en herbe

Voici dix ans que nous organisons des sessions sur
la vannerie :

Les personnes s'essayent, avec passion et succès,
au tressage de l'osier.

Basés sur un échange de savoir, les cours sont l'oc-
casion de se sensibiliser aux ressources de notre
environnement local et de transmettre des techni-
ques anciennes.

Les participants se réapproprient les gestes qu'ils
avaient vu faire pour certains par leurs parents.

Ils peuvent réaliser une manne ronde, un panier
rectangulaire, une corne d'abondance, une claie...

Les participants sont invités à se procurer l'osier
non pas dans un magasin mais bien en « pleine na-
ture ».

La démarche n'est pas toujours facile mais pleine
d'enseignement.

Les cours sont destinés aux débutants et semi dé-
butants.

Une après-midi préliminaire sera consacrée à la
découverte et la récolte de l'osier.

LES ATELIERS DEBUTENT :

A HARSIN A la Gatte d'or
Le jeudi 18 novembre de 19 h 30 à 22 h

A ARCHET route d'Archet, 50
Le mardi 23 novembre de 19 h 30 à 22 h

A RENDEUX (Bardonwez)
Le mercredi 24 novembre de 19 h à 21 h 30

A EREZEE
Stage de vannerie de coudrier
Les 19,20 et 21 novembre

En pratique : 60 € pour la session.

Matériel nécessaire : Un sécateur coupant, un
poinçon ou un tournevis, une planche et un petit
couteau, de l'osier.

Info et récolte pour tous les ateliers :
le 6 novembre à 13 h à **Bardonwez**

Programme :
Une après-midi sur le terrain :
connaissance et récolte,

Une soirée sur le tri de l'osier, 9 ou 11 soirées de
tressage ½ h d'évaluation à la dernière séance

*Les ateliers s'ouvriront sous réserve d'un nombre
minimum de participants.*



Du Curcuma dans le Potiron

L'atelier théâtre acrf de Rendeux a réfléchi cette fois sur l'alimentation. Entre manger pour son plaisir, manger pour sa santé et manger pour la planète. La nourriture est au coeur des médias et de nos conversations. Le groupe vous présente un spectacle cabaret rythmé. Un bon moment à

passer ensemble!

Vendredi 5 et Samedi 6 novembre 2010 à 20h00

Ancienne église de Marcouray, rue de la Résistance, 13 6987 Rendeux
renseignement et réservation: Carine Collard 084/45 72 62 carinecollard@acrf.be

★ Moulin de Bardonwez

LA BIODANZA

Jeudis de 19 h 30 à 21 h 30

A découvrir, Les 16 et 23 septembre

L'atelier : Les 7 et 21 octobre, 11 et 22 octobre, 9 et 16 décembre.

S'inscrire auprès de ACRF: 084/ 45 72 62

ou mail: carinecollard@acrf.be

Chantal De Grox: 0475/ 57 98 24

PAF : 10 € séance (abonnement)

La biodanza ne demande aucun pré-requis.

Elle s'adresse à tous, hommes, femmes, jeunes et moins jeunes.

C'est la «danse de la vie» ! Elle vise à réhabiliter les mouvements naturels du corps tout en libérant les tensions.

C'est se connecter au positif qui est en nous, à nos potentiels. C'est stimuler notre passion pour la vie.

La séance est divisée en plusieurs types de danses, rythmées ou non, seul, à deux, à plusieurs ou tous ensemble en ronde. Une activité autre pour bouger, découvrir le plaisir du mouvement, la joie de se mouvoir sur des musiques variées. L'atelier est une suite de consignes simples accompagnées de musique. **La priorité est donnée à la joie, la vitalité, l'enthousiasme, la créativité, la paix, l'amitié...A tous ceux qui, à leur manière, permettent à la biodanza d'être découverte, un grand merci !**

fin super bleu rire
lenteur belle ferme partage aide rêve
vivacité solari beauté musique sérénité
confiance chaud secours
insouciance force avenir
d'équilibre sentier libre bonheur plaisir
bien-être colin nuage tendresse bataille
douce avenir décompresser magique
fluide passion don
confiance bébé étonnante rire
soif de vivre joie

COUP DE COEUR

Antenne de Beauraing



Daverdisse

Dans sa belle petite église, nous avons rendez-vous avec *Corelli, Vivaldi, Haendel et les autres*. Un public d'une centaine de personnes a pu ap-

précier les cinq musiciens de l'ensemble *Illico Presto* dans une interprétation de la musique orchestrale baroque. Organisé à l'initiative de l'ACRF, le concert a touché, diverti et ému le public.



J'ai envie de vous raconter notre excursion, organisée par *Gisèle*. Vous connaissez le pays de Herve ? Je crois que oui, une région réputée surtout pour son fromage ! Le syndicat d'initiative fait de gros efforts

pour mettre ce canton en valeur ! A Aubel, l'ancienne ligne de chemin de fer est devenue un superbe lieu de promenade.

Nous voilà partis pour une journée très attendue, pleine de bonne humeur. Dans le car, nous bavardons à volonté et rions des bonnes blagues racontées, en wallon, par *Gisèle*. Beaucoup de femmes de l'ACRF des communes d'Ohey et Gesves se retrouvent, certaines sont accompagnées de leur mari!

Arrivé à Herve, le groupe s'installe dans une belle salle où l'on nous informe comment ce fameux fromage, connu dans le monde entier, est fabriqué. Et voilà les porte-monnaie s'ouvrent ! Beaucoup achètent déjà leur fromage ! Quelle joie dans le car ! Nous repartons, avec un guide, pour une balade dans la région. Nous nous arrêtons au cimetière américain, situé à Henri-Chapelle. Plus de 8000 soldats américains y sont inhumés. Le Mémorial a une chapelle et un musée. Le cimetière, d'une propreté exemplaire, s'étend à perte de

vue, sur 23 hectares. Nous nous dirigeons ensuite vers Val-Dieu où nous attend un délicieux repas, sans oublier l'apéro !

Nous visitons ensuite une petite maison où se trouve de la marchandise et des objets du 19ème siècle, entre autre du « Vigor », poudre à lessiver, et beaucoup d'autres choses ! Voyage dans le passé !! Mon Dieu, cela me rappelle des souvenirs d'enfance !

Ensuite, c'est l'abbaye cistercienne du Val-Dieu érigée au début de 13ème siècle. Actuellement, elle demeure un lieu de spiritualité et de culture. Presque toutes les abbayes, font leur propre bière. La bière du « Val-Dieu » est brassée dans l'enceinte même du domaine.

A la fin de l'après-midi, bien fatigués, nous dégustons une bonne bière, de la tarte ou tartines au fromage dans un petit bistro bien sympathique. Ensuite, le retour à la maison, très heureux d'avoir passé une belle journée. Merci *Gisèle*... A l'année prochaine !!

Huguette de Perwez

Au réseau Ravel, est intégrée la ligne de chemin de fer n° 38.

CHEMIN DE FEMMES



De Haut-Fays à Emptinne, le 8 juin

Un tour de table pour faire connaissance et *Françoise* nous conte l'histoire captivante de son village. Emptinne est situé dans le Condroz, où le Bocq coule paisiblement au milieu des prairies et dont les méandres côtoient des sites baignés de souvenirs... comme un ancien moulin à grain, deux châteaux, une chapelle... Nous entamons la visite en empruntant le Ravel, implanté sur l'ancienne ligne de chemin de fer... nous nous arrêtons pour contempler un bâtiment flanqué d'une tour circulaire, qui abritait jadis un relais de poste, l'église Saint Martin, de style néo-roman. Nous admirons ensuite l'architecture des maisons de la rue du Relais, témoins d'anciennes carrières de pierre calcaire, pour finalement revenir sur la place où trône l'administration communale.

Emptinne a, aussi, d'autres lettres de noblesse : En 670, Saint Béréglise, fondateur du monastère de St Hubert, y est né, l'Empereur Joseph II y trouva le gîte et le couvert une nuit de juin 1781.

Que serait un chemin de femmes sans se retrouver autour d'une table bien garnie. Nous repartons avec en mémoire le chaleureux accueil de nos amies emptinnoises et une petite fleur qui nous rappellera cette soirée riche en partage et convivialité.

A très bientôt, pour un autre 'Chemin de Femmes' !

★ Laissez-moi vous emmener au village des fleurs...

N'hésitez plus, enfiler vos chaussures et partons à la découverte de Sohier. !!

Les équipes des antennes de Ciney, Dinant et Beauraing se sont retrouvées, le 2 juillet, à Sohier. Chaque année, les rues de ce charmant et typique village se parent avec harmonie de milliers de fleurs. Un vrai régal pour les yeux ! Au travers d'une balade, *Mr Detry*, un guide passionné et passionnant, nous a fait découvrir le village par le petit bout de la lorgnette. Nous y avons contemplé non seulement la

richesse herbacée et florale des parterres qui jalonnent ses rues, mais aussi son histoire, son patrimoine, son style architectural,...

D'une ruralité authentique, ce village famennois adossé à la crête ardennaise est un village "de type rue", c'est-à-dire structuré sur une large artère principale. Il compte encore plusieurs fermes imposantes construites en moellons calcaire qui donnent le ton. L'église, le presbytère, l'ancienne école et maison communale, ont été édifiés dans les mêmes matériaux et dans le même style architectural. Le château, dont le parc recèle plusieurs arbres remarquables et d'essences rares, ne peut malheureusement être visité.

Son habitat, principalement daté de la seconde moitié du 19^{ème} siècle, a conservé une excellente lisibilité des fonctions que dissimulaient ses façades. Moellons de calcaire, grès, anciens colombages et toits d'ardoises

sont des matériaux qui trahissent l'appartenance à la Calestienne famennoise.

Pour ne pas faillir au légendaire caractère chaleureux des chemins de femmes, nous nous sommes retrouvés, ensuite, à la salle paroissiale autour d'une succulente table de mets préparés par les invités, sans oublier de partager nos recettes.

Joëlle Stuerbaut

★ Un chemin de femmes pas ordinaire ... !

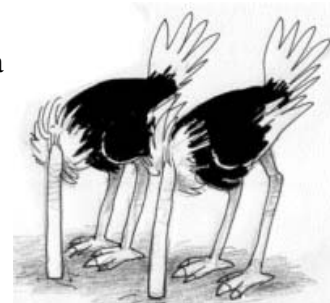
Mardi 24 août les Détourn'elles rencontraient des femmes de l'YWCA d'Anvers, venues passer quelques jours au centre de Louette St Pierre. « D'où provenez-vous ? »...et chacune se présente... Rosa du Chili, Chantal de Louette St Denis, Rafah de Syrie, Yolande de Rienne, Farnoush d'Iran, Christine d'Houdremont, Olga de Russie, Yvonne de Gedinne, Entisar d'Iraq, Margha, de Tchétchenie et Joëlle de Haut-Fays. Si pour certaines personnes la langue est un obstacle pour se comprendre, cela n'a pas été le cas cet après-midi. On s'improvise « interprète » et on se parle, on se découvre, on échange nos petits secrets de couture et de cuisine. On sourit, on plaisante ... une tasse de café et quelques pâtisseries finissent par nous rapprocher toutes. Nous répondons à une seconde invitation, pour le souper cette fois et nous partageons leur dernière soirée à Louette accompagnées des enfants à présent. Un vrai plaisir de goûter aux spécialités préparées par nos nouvelles amies et dégustées ensemble. On fait quelques photos pour garder en mémoire d'aussi doux souvenirs. Promis ! On garde le contact via Internet et l'été prochain on se revoit à Anvers évidemment.



★ La visite de l'Austrucherie...

Buissonville retrouve, le 18 août, le groupe de Perwez-Jallet-Goesnes-Ohey pour un nouveau chemin de femmes.

Au programme de la journée : l'Austrucherie du Doneu ! Accompagnées de notre sympathique guide, nous entrons dans l'intimité de ces ratites qui nous viennent tout droit de la préhistoire. Nous rencontrons également d'autres oiseaux coureurs : un couple d'émeus dont la femelle tambourine pour nous accueillir et les nandous. La visite s'achève par la dégustation de délicieuses crêpes confectionnées avec les œufs d'autruche. Nous nous retrouvons ensuite dans la petite salle de Serinchamps où nous partageons les délicieuses préparations apportées par les invitées : les choux à la crème de *Maria*, les tartes au sucre de Gisèle et les galettes en cœur de *Marie-Rose*. La journée se termine Nous nous quittons sous un magnifique soleil !



PENSEES

Bienheureux ceux qui sont assez intelligents pour
ne pas se prendre au sérieux
Ils seront appréciés de leur entourage.

Bienheureux ceux qui sont attentifs à l'appel des
autres
Sans toutefois se croire indispensables,
Ils seront semeurs de joie.

Heureux êtes-vous si vous savez regarder sérieuse-
ment les petites choses
Et paisiblement les choses sérieuses,
Vous irez loin dans la vie.

Heureux êtes-vous si vous savez admirer un sourire
Et oublier une grimace
Votre route sera ensoleillée.

HUMOUR

Un jeune homme qui n'a jamais voulu fournir beau-
coup de précisions sur ses moyens d'existence, cour-
tise la fille d'un juge.
Pour son anniversaire, il lui apporte une magnifique

médaille en or.
C'est très joli s'extasie la demoiselle, mais pourquoi
n'as tu pas pris la chaîne avec ?
Je n'ai pas pu. Le vendeur me regardait.

PARTS DE VIE DE FEMME

Je me sens une goutte d'eau utile
Adrie

Mes racines sont aux Pays-Bas, à Hengelo. Oui, je suis néerlandaise, la 8^{ième} d'une très grande famille, composée de 9 enfants. Mon enfance et mon adolescence se déroulent dans un nid chaleureux. Je pense que grandir dans une famille nombreuse est une richesse devenue rare aujourd'hui.

Mes parents, protestants, laissaient transparaître, dans leur vie, leur foi authentique. Mon père, négociant en bois, découvre que la région de Gouvvy convient pour ses activités.

Dans cette région attractive, deux de mes frères s'installent et se marient.

A 24 ans, j'arrive à Gouvvy pour aider l'une de mes belles-sœurs. C'est à mon tour de rencontrer et d'épouser un gouvion. Etre épouse et mère au foyer de quatre enfants, trois garçons et une fille, m'ont rendue heureuse.

Je suis aussi la « bonne-maman » de 11 petits-enfants. J'apprends aux plus jeunes à contempler la nature à regarder pousser les fleurs, les plantes, le potager et à s'émerveiller du spectacle.

Cependant, j'ai aussi besoin de m'intégrer à des groupes qui soulignent les difficultés de notre humanité actuelle et qui tentent d'apporter des solutions possibles.

Visiter les malades, participer à des groupes de prière m'ont ouvert d'autres horizons.

Pour le moment, je fais partie du groupe « bien vieillir ». Les contacts, les rencontres, les échanges m'aident à surmonter ma timidité.

Des sujets me tiennent à cœur : l'environnement, le recyclage, les nouvelles énergies : les éoliennes me rappellent les moulins à vent de mon pays d'origine.

Je pense que les multinationales ne sont pas assez attentives à l'environnement. Lorsque j'apporte mon humble contribution à économiser de l'énergie, de l'eau, je me sens comme **une goutte d'eau utile** à la terre, à l'humanité.

Actuellement il est important pour moi de rencontrer et d'aider les personnes qui viennent d'ailleurs, les étrangers : Guinéens, Kazakhs, Arabes ... Mon anglais me permet de leur venir en aide. Une personne venue de la république de Géorgie suivait des cours de cuisine. Obtenir un document attestant sa présence aux cours, voilà ma modeste participation à l'élaboration de son dossier, véritable marathon administratif. Ces échanges créent entre nous des liens d'amitié.

Outre ma vie partagée entre mes enfants, mes petits-enfants et mes activités, je préserve des moments de calme pour m'adonner à mes passe-temps : la lecture me permet de m'évader.

J'aime aussi voyager, admirer de nouveaux paysages, observer d'autres habitudes, comprendre d'autres cultures et rencontrer des personnes très différentes de moi.

Le nouveau, l'inconnu m'émerveille !

Me promener dans mon jardin, le contempler, me nourrir de la nature est essentiel pour moi. **Je me sens riche** quand, après une pluie, des milliers de perles d'eau suspendues aux fleurs et plantes de mon jardin s'offrent à mon regard comme des diamants !

Je ressens un bonheur, un bien-être sacré, je sens une **Présence Divine** dans la nature !

« J'ai le cœur et les yeux ouverts pour contempler les merveilles de la nature »

.Un regret ? Oui !

A mon arrivée en Belgique, j'étais de religion protestante. Pour ne pas décevoir mes beaux-parents, j'ai accepté un second baptême : j'ai changé de religion.

Cet acte a demandé beaucoup de renoncements. Cette souffrance m'a permis d'aller au-delà des apparences. Je suis allée à l'essentiel : j'ai approfondi ma spiritualité

« **Dieu est trop grand pour une seule religion** ».

C'est une phrase qui me convient, maintenant !

Les difficultés, les chagrins ainsi que les joies m'aident à me dépasser, à grandir.

Que ma contribution à l'humanité se poursuive encore longtemps, que ma richesse d'émerveillement soit ma compagne de chaque jour !!

Ainsi puis-je envisager l'avenir sereinement !

Kazakh : habitant de la république du Kazakhstan

Hengelo : dans la province d'Overijssel

Propos recueillis par Chantal De Grox

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 Stuerbaut - 061/58 89 22 - joellestuerbaut@acrf.be

Ciney et Dinant : Joëlle Stuerbaut - 0478/30 11 35 - joellestuerbaut@acrf.be

Gouvy-Houffalize-Vielsalm : Faby Humblet - 084/34 53 10 - fabyhumblet@acrf.be

Marche-en-Famenne : Carine Collard - 084/45 72 62 - carinecollard@acrf.be