Inform'EllesS

Région Ardenne-Condroz-Famenne - N° 18 - Juin 2011 - Trimestriel

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

Femmes en milieu rural ACRF

N° d'agrément : P705064

COMMUNAUTÉ FRANÇAISE DE BELGIQUE

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

EDITO

J'aime pas les légumes !

Nos petits et grands bouts de choux rechignent devant certains légumes que nous leur préparons. L'actualité ne leur donnerait-elle pas raison ? La bactérie tueuse e. coli a fait son apparition.
Que devons-nous en penser ?

Dans ce monde qui perd la boule, la première explication qui vient à l'esprit quant à la sécurité sanitaire de nos aliments, est que celle-ci se voit mise à mal par les assauts d'un productivisme irraisonné lui-même conditionné par la mondialisation. Et c'est vrai, il est tout à fait cohérent de penser que lors des périples planétaires qui leur sont imposés, nos denrées alimentaires soient un moment exposées à des bactéries.

Et bien nous, femmes de l'ACRF cela nous conforte dans nos choix de produits achetés près de chez nous, issus d'une agriculture plus respectueuse de notre environnement et vendus sans ou peu d'intermédiaires. Lors de notre journée de visibilité de ce 5 juin à Marcourt, les trois ateliers cuisine : légumineuses, graines germées et plantes sauvages ont remporté un vif succès. N'est-ce pas là des signes de changement ?

Vous avez des échos de la journée dans ce numéro et sur notre site internet www.acrf-acf.be
Rendez-lui visite et donnez vos impressions.
Encore un tout grand merci à toutes celles et ceux qui ont fait la réussite de cette journée.
Déjà bonnes vacances à toutes au nom de l'équipe régionale.

Véronique

LE COMMUNAUTAIRE
A nous les femmes …

DANS NOTRE REGION
Journée de visibilité (pages centrales)

PROJETS DES ANTENNES
Les produits d'entretien propres et naturels, voyage à Thuin, 10 ans de Chemin de femmes, …

COUPS DE CŒUR
Brocante, bourse aux plantes, décoration florale, rencontres avec nos agriculteurs, ...

CHEMIN DE FEMMES
Les Détourn 'elles, Havelange, Emptinne

PENSEES
Parabole

SANTE
Valoriser l'alimentation de proximité
Retrouvez votre énergie…

PART DE VIE DE FEMME
Le cheminement …..

LE COMMUNAUTAIRE

A nous les femmes ….Cadeau

Le 2 mars 2011, au Sénat, l'ACRF fut mise à l'honneur en étant nominée « Femme d'Exception » dans le cadre de la cérémonie d'hommage organisée par Madame Joëlle Milquet, Vice-Première Ministre, Ministre de l'Emploi et de l'Egalité des chances, à l'occasion du centième anniversaire de la Journée internationale de la femme.

Cette cérémonie fut rehaussée par la présence de Son Altesse Royale la Princesse Mathilde.

Ainsi, avec 6 jours d'avance sur la date officielle, quelque 100 femmes ont pris place dans l'hémicycle du Sénat. Ces personnes, issues du monde de l'entreprise, de la culture, des médias, du sport, de la politique, des syndicats, des universités et de l'associatif furent choisies pour le rôle qu'elles ont mené ou tiennent encore dans la société belge au service des femmes en matière d'égalité et de lutte contre les discriminations Lors du débat, animé par Hakima Darhmouch et Betty Mellaerts, en français et en néerlandais, 18 d'entre elles ont livré leur témoignage de femmes engagées.

Des parcours furent retracés brièvement, des constats, des souhaits exprimés, certains portant sur des enjeux majeurs : la santé, l'enseignement, l'égalité, les droits… Des préoccupations, objets d'attention constante, furent évoquées : exemples, la solitude des mères célibataires, les problématiques de plus en plus fréquentes lors des grossesses liées vraisemblablement à l'âge des futures mamans et au stress, les structures encore trop peu flexibles pour l'accueil des enfants, les difficultés engendrées par la gestion du temps, les discriminations concernant l'accessibilité aux fonctions, bien que le vote des quotas eut lieu la veille pour les fonctions dans les sociétés cotées en bourse … Mais, comme l'a souligné Madame Antoinette Spaak, le parcours réalisé par les femmes est important mais du chemin reste encore à accomplir.

Je remplaçais ce jour-là la présidente de l'ACRF, Léonie Gérard. Je garderai un souvenir ému de cette manifestation où j'ai reçu, de Madame Onkelinx, Vice-Première Ministre, le trophée destiné au mouvement, sous les applaudissements des autres Ministres présentes, à savoir Mesdames Laruelle, Milquet, Simonet, Vervotte, Turtelboom, et de Madame Durant, Vice-présidente du Parlement européen, et des quelque « 99 autres femmes d'exception ».

Ce trophée, ramené à Assesse, est aussi destiné à toutes les femmes de l'ACRF, qu'elles soient bénévoles ou membres du personnel, pour leur engagement au sein du mouvement.

Miette Labye

Journées d'étude

« Notre alimentation sous l'influence de la pub … A votre bonne santé »

15 et 16 septembre 2011
La Marlagne

PROJETS DES ANTENNES

ANTENNE DE BEAURAING

Buissonville-Haversin
mercredi 22 juin

Un voyage à la découverte de Thuin
- visite de l'écomusée de la batellerie à bord d'une péniche
- visite de la Maison de l'Imprimerie et des Lettres de Wallonie

Au retour, arrêt aux lacs de l'Eau d'Heure

Repas au Château Beauregard

Prix : trajet en car, visites guidées, repas : 45 €

La réservation est indispensable :

Simone Thomas 083 / 68 91 42
Annie Thomas 083 / 68 80 41
Marie-Josée Ansiaux 083 / 68 82 13

ANTENNE DE GOUVY-HOUFFALIZE-VIELSAM

Produits d'entretien
propres & naturels

HOUFFALIZE, au Centre Sportif
16 juin de 18 à 22 h
18 juin de 9 à 13 h

L'ACRF avec le soutien de la Région Wallonne dans le cadre du projet « J'agis pour mon environnement, 1001 trucs et astuces » organise deux journées d'information et de formation

Ces journées seront animées par Marie Arnould du CRIE de St Hubert

Informations diverses sur la composition de la plupart des produits et des allergies et pollutions qu'ils peuvent engendrer, apprentissage à la lecture d'étiquettes, recettes et fabrications de 4 produits d'entretien sains et naturels, respectueux de l'environnement et de la santé de tous, à un moindre coût

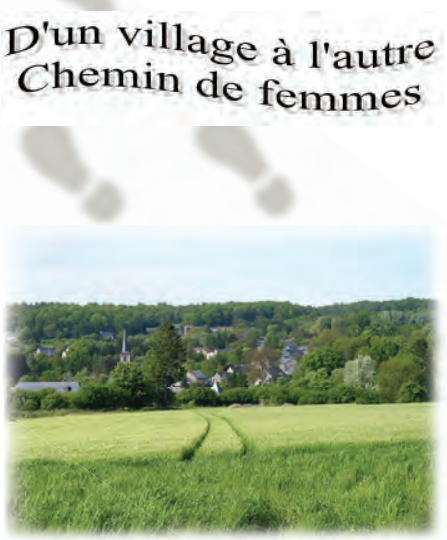
Inscriptions indispensables :
061 / 28 84 66 ou 0496 / 800 625
Groupe limité à 20 pers.
PAF : 4 €

Important : chaque participant doit se munir de 4 récipients propres pour emporter ses fabrications.

CRIE : Centres Régionaux d'Initiation à l'Environnement

Groupe écoute
mercredi 6 juillet à 19 h
à un repas convivial: Auberge espagnole. Au cours de cette rencontre nous évaluerons l'année écoulée et élaborerons des projets à partir des souhaits des membres du groupe !!

ANTENNE DE CINEY



« 10 ans de Chemins de Femmes à Mozet le 4 septembre 2011»

A l'occasion du 10ième anniversaire du projet « Chemins de femmes », nous avons décidé de rassembler les groupes qui ont participé à un chemin de femmes depuis sa création.

C'est à Mozet, un des plus beaux villages de Wallonie, dans l'entité de Gesves que nous avons choisi de nous réunir.

Pour ce rendez-vous, les consignes seront les mêmes que pour les autres chemins de femmes : retisser des liens entre les personnes, la nature ou les lieux, exprimer des talents, échanger des savoirs, des savoirs- faire, des expériences, créer de nouvelles solidarités avec des outils tels que la convivialité, la joie et l'amitié.

Nous espérons avoir le plaisir de nous retrouver nombreuses cet après-midi,

L'équipe « chemin de femmes », Solange, Rose, Marie-Françoise, Marie-José, Joëlle

COUPS DE COEUR

ANTENNE DE DINANT

BIOUL
15 mars

Que mettrons-nous demain dans notre assiette ?
Comment nourrir l'ensemble de la planète, au Sud comme au Nord ?

Nous sommes 27 à cette rencontre. La soirée débute par le témoignage de Geneviève, agricultrice à Bioul. C'est quoi le métier d'agricultrice aujourd'hui chez nous ? Comment se passe votre journée? Racontez-nous : C'est en toute simplicité que Geneviève s'exprime…
« C'est d'abord s'occuper de la famille de 4 enfants, ensuite, c'est un peu de tout…
Les tâches administratives de plus en plus lourdes prennent chaque jour plus d'une heure. Les fréquents contrôles de l'AFSCA nous bloquent ½ journée et les visites des représentants, sont autant d'heures où je ne suis pas auprès des animaux… ce qui me désole.
Les villages s'urbanisent, le rural côtoie le résidentiel, l'agriculteur côtoie les néo-ruraux, cette harmonisation connaît quelquefois des tensions.
Comme tous les agriculteurs qui

souhaitent « tenir le coup » nous nous sommes diversifiés en mettant en place un poulailler bio, ce qui permet de nourrir la famille, les autres productions permettent seulement de pourvoir aux charges de l'exploitation : Notre production de lait a triplé depuis 10 ans mais le revenu n'est pas du même rapport. Pour répondre aux normes européennes nous avons dû investir dans une fosse à purin avec une aide financière évidemment mais elle n'arrive que dans les trois ans qui suivent… la terre ne va plus aux agriculteurs mais aux investisseurs (qui sont de plus en plus souvent les grosses multinationales)et les primes suivent … LE MONDE NE TOURNE PAS ROND : en 2009 le prix du lait baisse en dessous de 20 cents /litre alors que pour Danone et Nestlé c'est une année record…l'AVENIR EST INCERTAIN. Lors de la crise du lait nous avons reçu une aide de 720 €…mais il nous a fallu 4000 € à 5000 € pour nourrir les animaux…
Cependant, l'essentiel est que nous aimons notre métier et luttons au quotidien en espérant des jours meilleurs.
Après ce témoignage passionné et interpellant nous avons visionné le documentaire « Je mange donc je suis ».
Ce film, les informations données par Pierre Gillet et le partage en groupe nous ont aidés à entrer dans la compréhension des causes de la faim dans le monde.
Ce n'est pas un hasard si un milliard de personnes souffrent de la faim.
Il faut continuer à nous informer, à réagir ensemble pour faire face à ce problème scandaleux. Des petites actions sont à notre portée, notamment en ce qui concerne la manière de nous nourrir.

Pour rappel, la souveraineté alimentaire « C'est le droit des populations et des pays à définir leurs propres politiques alimentaires et agricoles.
Ces politiques doivent être écologiquement, socialement, économiquement et culturellement adaptées à chaque contexte spécifique et ne pas menacer la souveraineté alimentaire d'autres pays. »

ANTENNE DE BEAURAING

Sohier

1er avril

Agriculture familiale ou industrialisée ? Que nous réserve l'avenir ? Demain pourrons-nous encore choisir notre alimentation ?

Le thème de cette conférence a attiré une nombreuse assemblée dont une dizaine d'agricultrices et d'agriculteurs.

Après le mot d'accueil de Véronique Dubois, la conférencière, Madame Gwenaëlle Martin de la Fugea a fait, avec compétence, un exposé donnant le but et les actions de la politique agricole commune. Elle a répondu également aux questions posées par les participantes.
Elle a été suivie par Monsieur Thierry Léonard, représentant de Fairebel. Il nous a parlé de cette coopérative fondée directement par les agriculteurs pour une fourniture d'un lait équitable et de qualité.

Après un dîner très convivial, l'après midi a été réservée à des témoignages. De jeunes agricultrice et agriculteur Mme Martine Lambton, et M. Marc-André Henin nous ont parlé de leurs grandes difficultés : financières (produits sous payés), tracasseries administratives, etc... Ils ont répondu à diverses questions et le débat s'est ouvert avec l'assistance. Des agricultrices ont également fait part de ces mêmes difficultés.

La journée s'est terminée par la dégustation de produits locaux mis à la disposition des participants pour leur faire goûter ces produits encore authentiques.

Marie Vonêche

Fugea : Fédération Unie de groupements d'Eleveurs et d'Agriculteurs

Fairebel : En ce début 2010, suite à la crise sans précédent que subit le monde agricole, les agriculteurs belges lancent leur propre label.

Haut Fays

10 avril

Une bourse aux plantes bien réussie où de nombreux visiteurs se sont succédé pendant toute la journée. Un fraisier contre une courgette, des ancolies contre des tomates,…. chacun y a trouvé son bonheur et la journée fut riche non seulement par l'échange de plantes mais aussi de conseils, de recettes, d'expériences … et de convivialité.

Louette-Saint-Denis

17 avril

Une belle réussite pour les dames des Détourn'elles : leurs réalisations se sont vendues comme des petits pains. Bravo à toutes !

21 avril

formation de décoration florale, organisée par l'YWCA* de Louette St Pierre
* **Y**oung **W**omen **C**hristian **A**ssociation, mouvement pluraliste de femmes volontaires

12, 13 et 14 mai

Week-end de la Récup
… les Détourn'elles y ont présenté des ateliers

Journée de visibilité
5 juin à Marcourt

Dimanche 5 juin ,

En route pour les possibles...
magnifique journée !!!!

Que de richesses...voir, entendre, goûter, toucher et entendre ce monde merveilleux qui nous entoure !
Je suis comblée... art de vivre au présent.... mettre la vie au centre...

Nourrir notre joie de vivre, dans la diversité des ateliers proposés; prendre plaisir à les conjuguer,

Partager un délicieux repas en lien avec les autres comme une fenêtre ouverte sur la vie !

Merci à toutes et à tous pour l'organisation, c'était super !

Line

Les chansons

Pour un troc avec toi
(Pour un flirt - Michel Delpèche)

Pour un troc avec toi
je ferais n'importe quoi
Pour un troc …avec toi
J'échangerais un bijou
Contre un seul petit caillou
Pour un troc …avec toi

Ref : Pour un petit troc
un petit truc
on s'échangera
Pour un petit troc
un petit truc
on troquera

Je pourrais tout troquer
pour ne plus trop débourser
Quand je troque…avec toi
je pourrais t'échanger
les panais d'mon potager
Pour un troc… avec toi.

Je ferais des biscuits
Contr'un voyage en taxi
Pour un troc …avec toi
Ou peut-être un vélo
Contr' une bêche ou un râteau
Pour un troc …avec toi

La bohême - Charles Aznavour

En route vers les possibles, faria,faria,ho !
On vous invite à nous suivre,
faria,faria,ho !
Hier c'était un autre choix,
Troquons nos richesses cette fois.

Faria, faria, faria, faria, faria,faria, ho !

Pour échanger pas d'problème,
faria,faria,ho !
Tout est utile pour ce thème,
faria,faria,ho !
Recettes, plantes, sourires, loisirs…
Services et bâtisses … pourquoi pas !

Faria, faria, faria, faria, faria,faria, ho !

Un' solution économique, faria,faria,ho !
Pour consommer sans se ruiner,
faria,faria,ho !
Tout s'échange aujourd'hui,
Pour pas cher… puisque c'est gratuit !

Faria, faria, faria, faria, faria,faria, ho !

Merci pour la journée ACRF.
Félicitations aux organisatricres.
Elle m'a autant plû que l'année passée.
Il y a toujours des choses intéressantes
à y découvrir.

L'idée de l'échange d'objets était bonne.
Dommage qu'il n'y avait pas plus de
choix et qu'on ne pouvait échanger qu'un
objet.

Mais pour la prochaine journée ACRF,
aurons nous une nouvelle pièce de
théâtre à présenter?

Françoise

Consommé de mouron blanc

Ingrédients : pommes de terre, bouillon de volaille, mouron

Cuire les pommes de terre dans le bouillon / Lorsque les pommes de terre sont cuites, ajouter le mouron en évitant de le faire cuire / Mixer le tout

Petites verrines de bourrache au chèvre frais

Ingrédients: Feuilles de bourrache, beurre, chèvre frais, sel poivre

Cuire la bourrache dans de l'eau bouillante salée. / Egoutter et presser. / Faire revenir dans un peu de beurre.
Ajouter le sel et poivre et le chèvre. / Mixer le tout / Remplir les verrines - Décorer avec des fleurs.

Atelier de graines germées

	Trempage	Durée de germination	Rinçage et arro-sage	Température ambiante	Éclairage	Rendement	Conservation
Alfalfa ou luzerne	4 à 6 heures	5 à 7 jours	2 à 3 fois/jour	20 à 22°C	naturel	x10	10 jours frigo
Brocoli	4 à 5 heures	4 à 6 jours	2 fois/jour	"	"	x6	"
Chou (rouge ou vert)	"	"	"	"	"	"	"
Cresson alénois	0 (mucilage)	3 à 7 jours	Arroser 2x/j.	"	"	x10	5 jours frigo
Fenugrec	8 heures	4 à 6 jours	2 fois/jour	20 °C	obscurité	x6 à 7	15 jours frigo
Lentilles	12 heures	3 à 6 jours	1 fois/jour	"	obscur	x4 à 6	"
Pois chiche	18 heures	3 jours (pas +)	2 à 3 fois/jour	18°C	naturel	x3	À cuire 5 à 10'
Radis	5 à 6 heures	4 à 6 jours	3 fois/jour	16 à 20°C	"	x8	10 jours frigo
Roquette	0 (mucilage)	5 à 6 jours	Arroser 2x/j.	20 à 22°C	"	x5	"
Soja vert (haricot mungo)	12 à 16 heures	5 jours	3 fois/jour	21 à 26°C	obscurité	x6 à 7	8 jours frigo
Trèfle rouge	4 à 6 heures	5 à 7 jours	2 à 3 fois/jour	20 à 22°C	naturel	x10	10 jours frigo

Buissonville Haversin

1er mai

Le groupe local a participé à la brocante dans les rues du village. Une organisation digne des pros avant le jour J … et oui il faut penser à tant de choses : prévoir la monnaie et les sacs plastiques, organiser la journée et les tâches de chacune, soigner la présentation du stand et des objets, les plus hétéroclites et biscornus les uns que les autres… Quelle joie de se retrouver toutes sous un soleil radieux, de rencontrer les gens, d'en reconnaître certains, et bien sûr de voir le stand se vider et le porte-monnaie se gonfler ! On se quitte après une longue journée ravies d'avoir permis à certains objets de retrouver une seconde vie et d'apporter notre petite pierre à la sauvegarde de l'environnement.

ANTENNE DE CINEY

« Que mangerons-nous demain ? De l'éprouvette à l'assiette… »

Le boulot de l'agro-business c'est de produire de la bouffe fast-food, aseptisée, « pesticisée », manipulée et aromatisée.

Le nôtre c'est de promouvoir la Souveraineté alimentaire : qu'une alimentation saine soit un droit fondamental et un plaisir partagé pour tous.
Nous attachons toutes une importance particulière à la composition des denrées alimentaires et à l'information disponible à ce sujet. Malheureusement, un constat unanime est apparu et nous amène à une réflexion commune sur les questions liées à l'étiquetage alimentaire (difficulté de lire et comprendre les étiquettes).

Mardi 26 avril 20 h
à la Salle Les Houlottes

Nous avons décidé, avec Joëlle Stuerebaut, animatrice ACRF, de passer «les étiquettes sous la loupe» afin de mieux déchiffrer à quoi elles se rapportent et de mener une réflexion commune sur les questions liées à l'étiquetage alimentaire

MAFFE

5 avril

Redécouvrir les saveurs de notre terroir
Documentaire sur les tomates :
Ce film évoque la grande diversité de semences, les recherches des industriels, la manipulation du goût, des initiatives de culture paysanne de tomates.

Les préparations culinaires ont été appréciées :
La soirée débutait par une dégustation de plats simples et faciles que nous avions préparés à l'avance et réchauffés sur place, ce qui nous a permis de rechercher sous forme ludique les différents ingrédients. Chaque recette mettait en valeur une alimentation plus locale ou moins carnée ou de saison ou plus respectueuse de l'environnement. Tout cela à un prix raisonnable. Ensuite, après la vision du documentaire, nous avons pu expliquer les recettes et donner les renseignements pratiques pour se procurer les produits de notre terroir.

Grâce au ton humoristique de l'animateur et une bonne collaboration, la soirée fut agréable et très participative 35 personnes . Voici deux préparations qui ont retenu l'attention des participants: la quiche rapide et l'escalope végétale

Escalope végétale aux oignons et carottes.
2 volumes de légumes qui ont du goût (poireaux, oignons, carottes…)
1 volume de céréales cuites (millet, quinoa, riz…)
1 volume de légumineuses cuites (lentilles, pois chiches…)
1 ou 2 œufs. huile, shoyu, poivre, fines herbes, épices (cumin, curcuma, safran…)
Préparation.
Râper les légumes, les mélanger avec la céréale cuite et les légumineuses cuites. Ajouter les autres ingrédients pour former une pâte que vous façonnez en steak. Cuire à l'huile dans une poêle bien chaude. Servir chaud ou froid.

Quiche rapide.
½ litre de lait, 3 œufs, 100gr de farine, 100gr de gruyère râpé, 100gr de lard légèrement frit, 100gr de champignons cuits (ou poireaux ou carottes …) un peu de poivre et de sel.
Préparation.
Bien mélanger le lait, les œufs, la farine et le gruyère. Attention, garder obligatoirement ces proportions pour ces quatre ingrédients. Ajouter le lard, les légumes, le sel et le poivre.
Verser dans un moule à tarte huilé.
Cuire 45 minutes à 200°
Bon appétit !!!

Bonne ambiance et participation du public.
Excellent partenariat :
Les équipes populaires se sont bien occupées du film et le groupe ACRF « santé et bien-être » d'Havelange des préparations culinaires. Nous les retrouverons à Marcourt, ce 5 juin, dans l'atelier du matin : les légumineuses.

Raymond Braquet, Marie –Josée Meessen, Joëlle Stuerebaut

ANTENNE DE GOUVY-HOUFFALIZE-VIELSAM

BOVIGNY
4 et 5 juin
Au BonVi timps

Exposition-Danses-vieux métiers
Danses folkloriques
et Restauration

ANTENNE DE MARCHE

HARZE
2 avril de 10 h à 17 h
Ancienne Maison Communale
Place de Chézy 1

Une journée d'information et de formation sur les produits d'entretien propres et naturels.

Est organisée par le groupe local de HARZE avec le soutien de l'équipe régionale ACRF et de notre partenaire la Région Wallonne
Journée animée par le CRIE de LIEGE
PAF : 5 euros
formation + restauration
Inscription : 04 384 71 57
(18hà20h)

Informations : Joëlle Lambert 063 42 32 56 ou joellelambert@acrf.be

Rendeux
27 mai
Ouverture du centre couleurs du monde . Ces personnes venues de multiples horizons nous ont accueillis en fête, en musique avec des sketches et des animations tout au long de la soirée !!

Elles nous ont fait découvrir leur hospitalité. Elles ont préparé durant la journée un buffet pantagruélique, de multiples plats très variés et très fins. J'ai découvert des parfums et des saveurs inconnus.
Les rendeusiens ont répondus OUI à leur invitation !
Bénévoles et animatrices de l'ACRF et du Crayon magique y étaient bien présentes ….

Ces demandeurs d'asile ont beaucoup à nous communiquer, à nous faire découvrir, à nous raconter leur vécu...

Cette soirée fut un merveilleux voyage au cœur de différentes cultures, gastronomies. Pour eux, ce fut le moment de se replonger dans leurs racines ….
Ce fut une belle découverte !!!

Mon souhait qu'il y ait d'autres occasions de rencontre …
Ch. De Grox

CHEMIN DE FEMMES

Le désir de se rencontrer et de se découvrir …

7 juin, les Détourn'elles reçoivent le groupe local de Buissonville -Haversin

8 juin, Emptinne rencontre les femmes du communautaire d'Assesse , l'occasion pour elles de découvrir ce haut lieu de l'association et de lancer leur opération «bouquin-routard».

« Bonjour, je suis un livre vagabond... je ne suis pas perdu et je ne suis pas là par hasard …les femmes du groupe ACRF, femmes en milieu rural, d'Emptinne m'ont libéré en menant leur '' OPERATION BOUQUIN-ROUTARD". Lis-moi, et quand tu m'auras terminé, repose-moi là où bon te semblera. Je suis assez frileux, si c'est nécessaire couvre-moi un peu ! Merci de noter la date et l'endroit où tu m'as trouvé avant de me redonner ma liberté, cela permettra au prochain lecteur de voyager avec moi ».

Alors si vous croisez un de ces livres, n'ayez pas peur, il ne s'est pas enfui ! Lisez-le, puis rendez-lui sa liberté en le déposant dans n'importe quel endroit, un banc, une gare, une salle d'attente, un restaurant, un hôpital, une école, un cinéma, …

Un petit mot en marge de la rencontre du 8 juin :

«Je voulais vous demander de remercier chacune des femmes qui sont venues ici hier.

Les remercier pour leur gentillesse, leur amitié, leurs délicieuses pâtisseries.
A midi, elles seront encore un peu avec nous quand nous partagerons les restes de gâteaux et galettes; nous avons déjà pu apprécier celles-ci ce matin avec notre café, délicieuses!

Sans verser dans la nostalgie, je voulais vous dire que j'ai retrouvé hier ce que j'ai découvert en venant moi-même à l'ACRF; je ne voudrais pas que cette précieuse dimension se perde, c'est vrai que parfois j'ai peur. Les heures passées avec vous hier m'ont rassurée.

Je suis rentrée chez moi toute légère. Le boulot, les projets, l'écriture... tout cela compte bien évidemment et nous en avons d'ailleurs parlé mais il y a plus que cela à l'ACRF et ce que nous avons

vécu ensemble hier en porte le témoignage.

Merci pour tout cela y compris cette sympathique initiative du livre voyageur.

Bisous à vous toutes,

ANNE VANHESE
Rédactrice Plein-Soleil

9 juin, les aînées d'Havelange accueillent le groupe local de Faulx-les-Tombes

Les échos….. à la rentrée

PENSEE

Une femme sortant de sa maison voit devant chez elle trois vieillards. Elle ne les connaît pas mais leur dit : « vous devez avoir faim, entrez je vous donnerai à manger. » Les enfants de la maison sont-ils là : demandèrent-ils. « Non, ils sont sortis ». « Alors nous ne pouvons pas entrer, nous devons les attendre. »

Les enfants rentrent de l'école et la femme leur raconte son aventure. Dis leur que nous sommes là et invites- les à entrer. La femme invite donc les trois hommes à entrer.
« Nous n'entrons jamais ensemble dans une maison. » Un des vieillards explique : « Son nom est Richesse, l'autre est Succès et moi je me nomme Amour »
Et il ajoute, « demande aux enfants lequel d'entre nous ils souhaitent à la maison ».

« Comme c'est étrange » disent les enfants. « Nous pouvons choisir, nous allons inviter richesse. » La femme n'était pas d'accord. « Invitons plutôt succès, votre père en a besoin dans ses affaires ».

La toute petite dit alors : « moi veux mamours, veux mamours ». Et devant tant de câlinerie, les parents cèdent. Et la mère invite donc Amour à entrer. Amour se lève et marche vers la maison, les deux autres se lèvent aussi. Mais dit la femme « j'ai seulement invité Amour, Pourquoi venez-vous aussi ? »
Les vieillards répondent :
Si vous aviez invité « Richesse » ou « Succès », les deux autres d'entre nous seraient restés dehors mais vous avez invité « Amour » et partout où il va, nous allons avec lui puisque partout où il y a de l'amour, il y a aussi de la richesse et du succès.

HUMOUR

Révolver au poing deux bandits sortent de la banque dont ils se sont fait remettre le contenu du coffre. Un complice les attend à la porte.
Je n'ai pas pu, dit-il, voler la Mercédès qui devait couvrir notre fuite mais en menaçant des gamins, je les ai obligés à me laisser leurs deux planches à roulettes.

La maîtresse demande à Nicolas: Conjugue-moi le verbe savoir à tous les temps :
Je sais qu'il pleut, je sais qu'il fera beau, je sais qu'il neige.

Le Président d'un tribunal fait décliner à un prévenu ses nom, prénom, âge et profession:
Il lui dit : vous avez donné un coup de pied dans le ventre de votre belle-mère ?
Ce n'est pas ma faute, monsieur le Président, elle s'est retournée.

SANTE

Valorisons l'alimentation de proximité et les terroirs.

Notre alimentation quotidienne représente bien plus que l'ingestion de simples calories pour le bon fonctionnement de notre organisme. Mangeons sain et non pas les produits frelatés issus de l'industrie alimentaire plutôt que de l'agriculture.

Notre objectif : promouvoir une alimentation saine et authentique, faisant le lien entre un terroir, un producteur et un consommateur. Il est important de promouvoir et défendre l'agriculture paysanne. Privilégier les produits locaux est aussi un plus sur le plan de la dégustation.

De bonnes raisons de manger local ;
Vous mangerez plus frais, donc des produits meilleurs au goût et plus nutritifs.

Comment faire pour manger local ?

Pour notre antenne de Beauraing, nous avons édité un livret communiquant des adresses locales où l'on peut s'approvisionner en produits du terroir que ce soit en légumes, beurre, lait, fromage, miel, etc.…

Ce livret sera mis à disposition de nos sections et pourra éventuellement être acquis moyennant une somme modique.

Marie Vonêche

Retrouvez votre énergie 3 petites suggestions …

Manger à des heures régulières :

Il est important de manger à des heures régulières afin de fonctionner de manière optimale L'idéal est de prendre son petit déjeuner dans l'heure qui suit le lever et, ensuite, de laisser un délai de deux à quatre heures entre les repas et les collations …

En manque de vitamines, mangez cru :

Il n'est pas question de manger 100% cru mais commencer le repas par une salade de crudités fait déjà beaucoup ! Pour le reste on privilégie la cuisson à basse température (moins de 100°) qui ne dénature pas la composition des aliments.
Pol Grégoire, le pape de l'alimentation vive, recommande d'introduire 70 % d'aliments crus dans notre assiette quotidienne.

Faites- vous plaisir

On identifie ce que l'on aime faire et on le pratique dès que possible 2 ou 3 fois par semaine, qu'il s'agisse de cuisiner, de tricoter de marcher dans la nature ou de lire un bon bouquin.

Extrait du magazine « ELLE »

PARTS DE VIE DE FEMME

Le cheminement de Maria

Mes parents ont quitté les Flandres dans les années 50. J'avais 12 ans. Ils ont repris une ferme dans un beau petit village de Famenne. J'y ai terminé mes primaires dans une école mixte, à classe unique. J'étais bien intégrée, l'année a été bonne. Pendant le cours de français, je faisais des traductions flamand-français.
Dans le secondaire, j'ai eu très difficile. En rédaction et dictée, je faisais beaucoup de fautes, sans aide pour me corriger. J'étudiais des leçons par cœur, sans rien comprendre.
Mon mari a eu plus de chance. Sa famille s'est aussi installée en Wallonie à la même époque. Rapidement il a été inscrit dans une école secondaire. Lui aussi n'a rien appris. Un changement d'école lui fut favorable. Un Frère l'a pris en charge. Un an plus tard, il était à niveau. Il a bien profité de ses études.

Jeune, j'ai eu la chance de participer aux réunions du SPJA.* En hiver, ce service organisait, pour les jeunes fermières, des cours intéressants. Ceux-ci m'ont bien aidée par la suite. Mon mari est tombé malade. J'ai dû prendre davantage de responsabilités dans la ferme.
Pour les adultes, il y avait un syndicat : l'AAF. ** Nous nous réunissions à Bruxelles pour discuter des problèmes des fermières : faire reconnaître le statut et le travail de la fermière, améliorer la sécurité sociale et les allocations familiales, avoir droit aux quotas laitiers en cas de succession...

Ayant déménagé dans le Condroz, j'ai été invitée à participer au groupe local de l'ACRF. L'ambiance était cordiale et conviviale. Mon mari m'était d'un grand soutien ! Il m'a aidée à m'intégrer dans la vie du village. Ce groupe, mon mari et la rencontre avec les parents des élèves de l'école primaire où étaient mes enfants m'ont permis à de trouver ma place dans la vie du village.

Je me suis engagée aussi dans l'Equipe paroissiale et la chorale. Actuellement celles-ci sont composées de personnes de sept villages

Je trouve important de susciter et maintenir des lieux de vie dans chaque village.

En conclusion, je dirai que ma vie n'a pas toujours été facile. Mais je n'ai jamais eu peur.
Il est vrai que mon mari m'a toujours été d'un grand soutien. Il m'a encouragée à participer à des groupes et des activités afin de m'épanouir, de devenir plus autonome et indépendante.
C'est de bon cœur qu'il s'occupait des enfants pour me permettre de participer aux réunions.
Dans toute ma vie, le respect des personnes a toujours été important pour moi… et d'abord en famille.

*SPJA : Service professionnel des jeunes agriculteurs et agricultrices.

**AAF : Alliance agricole féminine

Propos recueillis par Norbert Leboutte

Pour suivre toute l'actualité de votre régionale Ardenne - Condroz - Famenne, une seule adresse : www.acrf-acf.be

BONNES VACANCES A TOUTES
ET NOUS VOUS ATTENDONS NOMBREUSES A LA RENTREE

Siège social :
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

Beauraing - Ciney - Dinant :

Joëlle Stuerebaut - 061/58 89 22
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