DANS NOTRE REGION

PLEIN SOLEIL

Merci à vous toutes et tous qui vous êtes réabonnés à la revue Plein Soleil. Nous remercions particulièrement les bénévoles qui ont sillonné les villages pour recueillir les abonnements pour 2008. Il est toujours possible de s'abonner ou de faire de nouveaux abonnements en cours d'année.

De la part des responsables « Plein Soleil » de notre région

EXPOSITION Féminin Pluriel à Ciney en octobre 2007

Impressions de Lieve Beniest de Maredret.

C'est avec une grande joie que j'avais accepté l'invitation pour aller voir une exposition « Flora ». Je me réjouissais vraiment d'aller avec quelques amies, voir des montages floraux... En effet, mon mari étant allergique, je n'ai pas souvent l'occasion d'aller admirer les fleurs ! Je m'étais bien couverte (deux pulls, une écharpe...) car ces endroits ne sont généralement pas très chauds !

Que ma déception fut grande quand on m'annonça en route qu'il ne s'agissait pas d'une exposition de fleurs, mais que c'était une expo sur « les femmes » !!!

Une fois arrivées au Centre culturel de Ciney, on nous a offert une bonne tasse de café bien chaud avec laquelle j'avalai ma déception...

La visite commença par un bref commentaire sur le thème de l'événement organisé par « Flora ». Ce réseau fédéral pour la formation et la création d'emplois avec des femmes rassemble des associations visant à l'insertion sociale et professionnelle de femmes peu scolarisées sur l'ensemble du territoire belge.

Le point de départ de cet événement était la question suivante : « Qu'est-ce que je veux transmettre aux autres de ma vie, de mon engagement, de ma situation et qui soit significatif de ma participation à mon environnement ? »

Le résultat, l'exposition, était vraiment une réussite et en même temps confrontation avec soi-même. En effet, par-ci, par-là, on découvrait des petites facettes de soi qui ne nous étaient pas étrangères ! Chacune avait exprimé sa vie, ses attentes, ses espoirs de différentes manières : je pense aux témoignages, aux doudous, aux paroles affichées aux tablettes...

C'est vrai que tout le monde ne vit pas le même bonheur ! La vie peut être très rude pour certaines d'entre nous. C'est pourquoi cela m'a fait chaud au cœur qu'il existe quelque chose comme « Flora », pour donner une deuxième chance à celles qui n'ont pas pu achever leurs études pour l'une ou l'autre raison ! J'admire les femmes qui font le pas ! Il faut le faire, car il ne s'agit pas seulement de suivre une formation mais il faut surtout se prendre en main à tous points de vue !

FELICITATION à vous et vous souhaite de tout cœur beaucoup de bonheur et de respect de soi-même.

REALISATIONS et PROJETS des ANTENNES

PROJETS des ANTENNES

Antenne de Marche

Activités de l'antenne pour janvier-février-mars 2008.

- Greffe de pommier de variétés anciennes (mars /avril) date à préciser suivant le temps.

- Rencontre des groupes locaux et des projets de l'antenne, date à préciser.

- Représentation de « l'effet Boomerang » par la troupe les Aragnes de l'ACRF, date à préciser

Activités en cours de l'antenne de Marche pour janvier-février-mars

- Les groupes d' Hargimont et de Fronville basent leur réflexion et leur travail sur le développement durable.

- Le groupe de Villers-Ste-Gertrude poursuit son travail de récolte de trucs et astuces de nos grands-mères. Cette fois, elles s'intéressent aux remèdes par les plantes.

- L'atelier théâtre sur le thème « images et portraits de la femme et de l'homme aujourd'hui ». Un groupe de 14 femmes se retrouvent tous les lundis soirs. Un groupe de 5 hommes se retrouve tous les 15 jours le lundi soir. Représentations prévues pour octobre 2008.

- La vannerie se poursuit également à Chameux, Erezée et Marcourt. Basés sur un échange de savoir, les cours sont l'occasion de transmettre des techniques anciennes et de se sensibiliser aux ressources de notre environnement local. Les participants se réapproprient ses gestes qu'ils avaient vu faire pour certains par leurs parents

L'AUBAINE :

- Le magasin de seconde main continue son échange de vêtements

- Le lavoir : Jacqueline arrête de s'occuper du service pour raison de santé.

- Le C P A S de Rendeux avec lequel nous collaborons nous assure une nouvelle personne pour Janvier.

- Pour l'atelier récup textile (voir encart plus loin) il reste des places libres, rejoignez- nous

L'aubaine et ses différents projets ont besoin de volontaires ! Si vous avez un peu de temps libre, une solidarité à partager, une envie de travailler en équipe...Alors...contactez-nous ...nous en parlerons (084.34.53.10)

Antenne de Beauraing

Demande d'outils adéquats

Dans le cadre du projet ACRF *« les détourneuses de mode et customisation. »* nous sommes à la recherche de machines à coudre ou surjeteuse (on ne sait jamais !) aiguilles à tricoter et à broder, crochet, aiguilles pour machine, ciseaux, ciseaux crantés et de broderie, bobines de fils, une table et un fer à repasser, une jeannette de repassage, roulette de couture, boutons et boutons de pression, tirettes, toiles à broder, papier calque, biais, perles et soquins, colle à tissu, patrons de couture : modèles enfants, grandes tailles... Elastique de couture, mannequins, un grand miroir Une étagère, des bacs en plastiques de rangement, de la peinture pour tissu, chaises, grandes lattes, cutters. Un percolateur et un thermos...

Le but est de réunir autour du thème de la création, du développement durable et de l'estime de soi, toutes les femmes désireuses de partager leur savoir faire un après-midi loin de l'isolement.

Toutes les créations seront exposées au magasin de seconde main. Des activités de représentations sont fixées dont la première aura lieu au mois de janvier et ce dans un but de valorisation des réalisations et des femmes.

Marie Adam

Contact :Véronique Maldague : 061.58.99.76

Journée de formation : jeudi 21 février sur le thème : Recherche de sens.

HAUT-FAYS

Du14 au 16 décembre, marché de Noël organisé en collaboration avec l'extra scolaire.

Amicale ACRF en mars prochain

Soirée dans le cadre des goûts et saveurs : préparation et dégustation de spécialités du terroir avec nouvelles méthodes de cuisson (date à préciser).

PONDROME

Amicale de Noël ; invitation à toute la population (sketches).

Une expo qui ne m'a pas laissée indifférente !
Impressions d'Anne-Marielle

Une expo qui m'a permis de **poser un autre regard sur la vie de femmes dites « défavorisées ».** En effet, les composantes de cette exposition ont été fournies et réalisées par les femmes en formation dans des associations d'insertion socio - professionnelle oeuvrant dans les 3 régions belges.

Pour moi, cette semaine d'animations au centre culturel de Ciney a été très enrichissante.

Découverte d'une exposition riche de sens, animation de groupes au public diversifié, atelier mandala autour de l'estime de soi , théâtre-action avec « Femme sandwich » ou encore « revenez lundi » suivi d'échanges intéressants, participation active au colloque, rencontres et partages avec les partenaires..

Vous n'avez pas eu l'occasion de la visiter ; des outils sont à votre disposition pour la découvrir :

un **DVD « Le pain quotidien » :**

Nous suivons 16 femmes au cours d'une journée de travail ordinaire ; observation à l'état pur. Simultanément les femmes nous lisent une lettre dont elles sont l'auteur. En parallèle : une image de leur environnement. Ce DVD constitue un voyage de 16 escales à travers la Belgique.

12 cartes postales reprenant une image et une phrase clef par carte.

un livret rose reprenant les 3 fresques et les multiples « doudous » ainsi que le DVD.

un dossier d'analyse (vert) sur la précarisation des femmes. Et si l'on bousculait quelques idées ?

Pour les obtenir, les demander à Anne-Marielle, animatrice antenne Ciney-Dinant.

DES DRAPS NOUÉS AUX FENETRES

A l'occasion de la **Journée Mondiale du Refus de la Misère du 17 octobre**, l'ACRF s'est associée avec le *Réseau Wallon de Lutte contre la Pauvreté* pour attirer l'attention de tous sur les intolérables situations de précarité.

Symboles de cette action, des draps ont été noués aux fenêtres de l'a s b l « la Fourmilière » de Gedinne dans le sud de la Province de Namur. Lieu par excellence de lutte contre l'exclusion sociale, cette association a collaboré avec l'ACRF pour être l'emblème d'un jour d'une revendication auprès des autorités publiques.

La région Ardenne-Condroz-Famenne était bien représentée pour manifester sa préoccupation face aux situations précaires que l'on rencontre encore au quotidien.

Après un forum de discussion sur les difficultés actuelles de se loger décemment dans nos villages avec Brigitte Laurent, c'est ensemble que des draps ont été attachés à la façade de l'association. « *dénouons ensemble le nœud de la misère* ». Pour compléter ce geste, des tracts ont été distribués aux passants.

Autre moment fort de la matinée, un débat « serein » s'est engagé avec l'échevin des affaires sociales et la présidente du C P A S. Discussion qui a mené à la conclusion que la commune de Gedinne était déjà interpellée par ce problème puisqu'elle a déposé un plan d'action en matière de création de logements sociaux auprès du Ministre Antoine. Elle prévoit notamment la construction de 7 logements selon un plan triennal.

Encore une fois, des gestes solidaires par des femmes en milieu rural pour des actions citoyennes.

Véronique Maldague.

Ce recueil est disponible au prix de 5 €, chez Christianne Maréchal, rue de Deux-Rys, 33, 6960 Manhay. 086.49.90.00.

Quelques astuces tirées du recueil :

Nettoyage des fenêtres

Mélanger du vinaigre et de l'eau, vaporisez vos vitres avec ce mélange puis les essuyer, prenez du papier journal froissé, il remplacera la peau de chameau.

Riz au lait : si vous réalisez du riz au lait comme dessert, pensez à ne jamais sucrer le riz avant ou pendant la cuisson car cela empêcherait les grains de gonfler et il resteraient durs et collants.

Constipation : - en début de repas, mangez des prunes ou des figues sèches trempées dans de l'eau froide toute la nuit - tiédir.

- le matin un verre d'eau à jeun fera le même effet ;

- trois cuillères à soupe de graines de lin en début de repas avec un liquide auront aussi le même effet ;

- enfin, marchez tous les jours à l'air libre, changez votre alimentation (+ de fruits, de légumes, de son et de grain).

Antenne de Dinant

Le logement facteur d'exclusion ou d'insertion ?

Le 8 novembre, l'Antenne de Dinant était heureuse d'accueillir Mr Nicolas Bernard, juriste, philosophe et professeur aux facultés universitaires Saint-Louis de Bruxelles. Il nous a entretenu d'un sujet qui nous préoccupe tous d'une certaine façon : le logement facteur d'exclusion ou d'insertion. L'article 23 de la Constitution consacrant le droit au logement est-il un vecteur d'émancipation sociale ou simple alibi ? La politique du logement connaît des problèmes. La loi favorise le « tout à la propriété ». Il faut repenser la politique de l'habitat.

Les lois visant l'inoccupation des habitations vides ne sont pas appliquées. D'autre part, il manque de logements sociaux. Leur construction coûte cher. La location des logements privés augmente plus vite que les revenus. Le prêt hypothécaire est moins onéreux que la location. Beaucoup d'incitants fiscaux favorisent la propriété. Il n'y a pas de régulation des loyers comme dans les pays voisins. On voit aussi le fractionnement des logements pour augmenter la rentabilité du bâtiment.

Les maisons 4 façades sont défavorables au point de vue environnement et énergie, et entraînent une diminution du tissu social.

Le logement social coûte deux fois moins cher et le bail est à durée déterminée : 9 ans, puis il y a réévaluation de la situation de la famille. On ne peut s'approprier un logement social et il n'y a pas de participation citoyenne sur les points importants.

Les abris de nuit pour les S D F sont gérés avec des règles strictes et aucune appropriation n'est possible.

Le camping permanent : les habitants ont une maîtrise sur leur logement qui est leur propriété. Ils y connaissent une reconstruction identitaire, même si les infrastructures ne conviennent pas pour y vivre toute l'année. De plus, la domiciliation n'est pas autorisée. La région wallonne essaie de supprimer le camping permanent.

L'habitat solidaire permet une maîtrise du lieu de vie et une diminution des frais locatifs.

L'habitat intergénérationnel : il y a des bénéfices pour tout le monde mais là aussi le droit est en retard ; il faut éditer des lois.

Conclusion de Mr Bernard : la société civile est riche de mesures intéressantes mais les pouvoirs publics devraient cesser de mettre des bâtons dans les roues.

Après cet exposé à la fois dense et concret, et des échanges 6/6, il y eut un temps de questions-réponses avec le conférencier. Un drink a clôturé cette soirée intéressante. Un grand merci à Bioul pour son accueil toujours chaleureux.

Josiane Dumont

Antenne de Ciney

Trois conférences logement !

«les énergies renouvelables à la maison» à Havelange

«habitat groupé, ouvrir l'éventail des lieux de vie» à Emptinne

«les aides au logement» à Ohey

Qu'en retenir ?

Public intéressé, des intervenants qualifiés, des informations de qualité.

Antenne Gouvy-Vielsalm-Houffalize

UN REGARD SUR LE GROUPE «ECOUTE»

- Son cheminement

Il y a bientôt 10 ans, Madeleine a eu l'idée de créer trois groupes à projets reconnus par l' A C R F Ainsi, le groupe ECOUTE voit le jour pour l'Antenne Gouvy-Vielsalm-Houffalize.

Ces rencontres s'inscrivent dans la recherche de soi, vers une meilleure acceptation de sa personnalité. Elles visent aussi à améliorer les relations basées sur le respect et la réciprocité.

Tout au long de ces années des sujets divers ont été abordés : La P N L humaniste, la communication suivant Gordon et Salomé, La communication non violente suivant M. Rosenberg...

Nous avons aussi traité avec des spécialistes : la colère, savoir dire « non » , l'estime de soi...

Des ateliers ont été créés : DO IN, yoga du rire, communication non-violente, pensée positive ...

Cette année, nous nous sommes intéressés à la psycho généalogie et aux constellations familiales.

Des conférences ont été données sur ces sujets et nous avons organisé une journée de constellation.

Le groupe reste « ouvert » car il veut rester un moyen de sensibilisation dans un milieu rural. Il permet ainsi d'offrir aux participant(e)s des informations et des vécus sur des sujets variés que chacun peut approfondir à sa guise, ultérieurement .

Malou et Madeleine

- Découverte des constellations familiales

Le mercredi 27 juin, le groupe ECOUTE s'est réuni à Houffalize.

Lors de cette rencontre, Me Ingrid Schumacher, licenciée en psychogénéalogie, est venue nous parler des constellations familiales selon Bert Hellinger.

Afin de mieux illustrer la méthode, une mini-constellation a été réalisée.

Cet exercice a permis de répondre au questionnement de la personne «constellante», mais aussi de découvrir chez elle, d'autres aspects relationnels inconscients.

Les représentants ne sont pas choisis au hasard. Dans le système familial où ils ont un jeu de rôle, ils vivent réellement des émotions durant un court instant.

Les observateurs restent interpellés par la scène familiale représentée devant eux et peuvent reconnaître des thèmes qui leur sont proches et qui les touchent. Pour celui ou celle qui met en scène son système, c'est un travail de LIBERATION des intrications transgénérationnelles : son âme peut ainsi trouver son langage.

Malou Delvaux et Madeleine Annet

GOUVY : Le groupe des aînées

Nos aînées se rassemblent, régulièrement, une fois par mois. Elles expriment leurs difficultés. Pour répondre à leurs interrogations, des rencontres sont organisées auprès d'associations d'aides et des visites sont effectuées dans des maisons de vie pour personnes âgées.

Ce groupe faisant écho aux sensibilités spécifiques au bien vieillir.

Antenne de Marche

Un recueil plein de charme et de savoir « **Nos grand-mères nous disent... le saviez-vous ?... »**

...est le résultat d'un travail de recherche entrepris par toute l'équipe ACRF de Villers-Ste-Gertrude.

Au cours de l'année 2006 le groupe s'est réuni régulièrement afin de partager « des informations » glanées ici et là auprès des personnes d'un certain âge ou encore dans des livres anciens.

Jadis, nos parents, nos grands-parents nous ont montré qu'il suffisait parfois de posséder quelques produits de base, pour résoudre certains problèmes qui pouvaient être rencontrés dans la vie de tous les jours (qu'il s'agisse de nettoyage, d'entretien ou encore dans d'autres domaines...).

Quant aux petits trucs très faciles et peu coûteux, ils en avaient plus d'un dans leur sac.

Alors, aujourd'hui pourquoi ne pas transmettre à nos générations ce savoir ?

Certes, nous n'avons pas tou exploité mais au dire de plusieurs il s'avère que ce qui est décr dans ce petit livret donne de bon résultats. A vous de le dire.

JOURNEE VISIBILITE du 2 septembre 2007 à Rendeux

Extraits de l'article de Christelle Thomas dans La Meuse Luxembourg du 05/09/07 :

Vingt cravates = un veston.

A la une en ce premier week-end de septembre, l'ACRF « femmes en milieu rural » de la région Ardenne-Condroz-Famenne. (...) le spectacle proposé dans l'église de Rendeux-Haut était inhabituel. Un défilé de mode dans le chœur d'un sanctuaire, le jour du Seigneur, c'est plutôt surprenant. Et émoustillant ! Un journée entièrement consacrée au réemploi.(...) comment créer du neuf avec du vieux ? En transformant une vingtaine de cravates en vestes blazer, en détournant des tentures pour enfants en jupe fashion, en tricotant des bandes de vieux tissus jusqu'à obtenir une ceinture multicolore. Pas plus compliqué que cela.

Pendant plus d'une heure, Juliette et sa dizaine de copines ont défilé, sourire aux lèvres, devant un public fourni. Et conquis ! Sous les applaudissements, armées de leurs plus belles pièces, elles ont battus les pavés de l'église du village. Du grand show, digne des plus grands. Claudia Schiffer n'a qu'à bien se tenir ! « Mais comment ont-elles fait pour transformer des pièces perdues en créations à ce point originales ? », souffle une dame dans les gradins. C'est simple, en vidant leur grenier. .... avec un soupçon de savoir-faire, voire de génie !

Le slogan de la journée a fait mouche : récupérer, c'est résister !

L'atelier récup-textile reprend en octobre.

Sortie réussie de L'ACRF. Le 2 septembre raconté par Flore de Maredret

Ce dimanche là, la météo contribue «bleuement» sans ride, à rendre le lieu souriant accueillant aux yeux surpris étonnés des visiteurs.

Rendeux se donne à fond pour s'ouvrir à la curiosité d'un groupe venu festoyer.

Pittoresque petit village quelque peu escarpé, étagé, il se prête admirablement à cette joyeuse journée sur la butte, l'église et le bâtiment officiel, coeur de l'organisation.

En descente vers le bas, joli coup d'oeil sur le chemin principal où les brocanteurs se sont installés.

La foule s'y affaire espérant dénicher l'objet rare, tandis qu'aux échoppes présentant nourriture, friandises, boissons, on s'empresse de servir.

Sur un fond musical bien dosé, le va-et-vient est continuel. L'enthousiasme des participants est caractéristique. La journée se déroulera dans cette joyeuse ambiance.

Et tout à coup, en début de soirée, tout se calme, se range. . puis s'éteint pour libérer le village.

A noter, l'excellente et solide organisation.

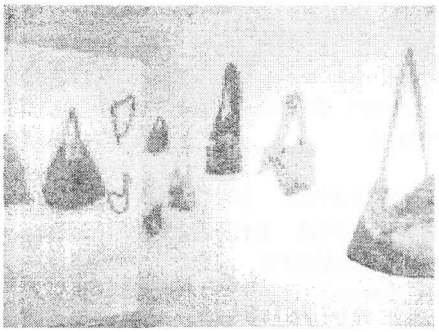
Examinons plus en profondeur les divers ateliers.

Le défilé de mode

De jolies demoiselles présentèrent avec beaucoup d'élégance des modèles inédits, recherchés, au cri du jour qui captivèrent vivement l'attention avec bien du mérite.

Tout fut mis en oeuvre pour satisfaire la nombreuse assistance. Remarquables prestations des jeunes mannequins qui furent chaudement ovationnées.

Atelier de confection



Ici des vêtements démodés, fatigués, abîmés sont refaçonnés par des mains habiles, des doigts subtils stimulés surtout par l'imagination.

Métamorphosés, remis au goût du jour, les «prêt à porter» représentent à nouveau l'intérêt du look, de l'attirance, du prix, exemple parfait du recyclage à dimension sociale.

Théâtre

Montée sur les planches, une jeune troupe très motivée s'évertua à captiver le public. Avec réussite se succédèrent tableaux, danses, ballets, sketches humoristiques, d'une thématique assez simple mais bien amenée. Le spectacle fût chaleureusement applaudi. Nos encouragements à ce jeune groupe et sa maîtrise.

Concours photos

Excellente idée que de se pencher vers les passionnés du clin d'oeil qui se manifestèrent en nombre.

Plusieurs oeuvres plus originales

En savoir plus ?

Energies renouvelables à la maison

Contact : « APERe asbl » r u e de la révolution 7 1000 Bruxelles 02/218 78 99

Habitat groupé, ouvrir l'éventail des lieux de vies

Contact : Caroline Guffens asbl « le Bien vieillir » 081/24 18 17

Les aides aux logement :

- Livret de la région wallonne intitulé

« Toutes les aides au logement en faveur des particuliers en région wallonne »

- Farde « **A louer sans souci AIS** » Gestion Logement Andenne-Ciney, place du Perron, 1 B

5300 Andenne tél. : 085/84 25 09

- Livret « **Prêts aux familles** » du fonds du logement des Familles nombreuses de Wallonie, rue de Brabant1 à 6000 Charleroi tél. 071/207 711

Antenne de Beauraing

Journée de relance

Une synthèse des journées d'étude sur le thème du développement durable a été transmise au cours de la traditionnelle journée de relance, le mardi 2 octobre à Ave-et-Auffe.

Au cœur des préoccupations actuelles, la prise de conscience qu'il est urgent d'agir et de modifier nos comportements pour sauvegarder notre planète terre.

La matinée fut scindée par deux exposés succinctement celui de Mr Defeyt, économiste et de Mr Tilquin, théologien au Céfoc (Centre formation Cardijn). Ils peuvent se résumer en quelques mots : «quel sens derrière notre consommation excessive qui épuise sans vergogne les ressources de notre planète et qui met en danger la continuité de l'espèce humaine, dans une société du toujours plus, toujours plus loin, du tout est permis». Le message était le suivant : donnons du sens à nos actes quotidiens afin qu'il portent en eux des germes de retrouvailles avec notre terre nourricière mais aussi avec nous-mêmes.

L'après-midi nous a plongés dans nos assiettes par d'étonnantes découvertes concoctées par Joëlle Zepaers d'Haut-Fays ; tests sur la composition parfois douteuse de certains produits que nous consommons régulièrement, recherche du bon ingrédient et autres mises en situation. Une approche de la culture biologique par Francine Adam de Louette-St-Denis a pris le relais pour nous relater son expérience dans ce domaine.

Un temps de rencontre marqué par le plaisir de se retrouver, de réfléchir ensemble pour à nouveau être actrices dans un monde où la consommation excessive et dénuée de sens est devenue reine.

«La terre ne nous appartient pas. Ce sont nos enfants qui nous la prêtent.»

HAUT-FAYS

Dans le cadre de notre projet *« Goûts et saveurs de chez nous »*, après un exposé du résultat de toutes nos recherches lors de la journée de relance en antenne, nous avons poursuivi par un après-midi orienté vers une alimentation saine, préparée avec des produits frais, des produits du terroir.

Une réussite sur tous les plans !

Une centaine de visiteurs sont passés par tous les « coins de saveurs », où ils ont eu l'occasion de : déguster du chocolat, du pain aux noix, des fromages de chez nous, d'acheter des spéculoos, du pain d'épices, cake, tartes, galettes, confitures, gelées, mousses au chocolat, tiramisu, oignons et cornichons à l'ancienne,

de profiter d'un temps de détente, de convivialité attablés devant un café, une bière,... de se remémorer certains conseils diététiques, alimentaires et d'ensuite passer des tests santé, cuisine et autres.

Le coin réservé aux enfants, avec des jeux, des tests, a aussi remporté un vif succès.

Chacun a pu emporter non seulement des préparations mais aussi des recettes et mieux encore de nombreux conseils de nutrition.

Tous se sont dits prêts à faire de réels efforts afin de se nourrir correctement.

A peine le temps de reprendre son souffle et l'équipe proposera une soirée de dégustation au moyen de nouvelles méthodes de cuisson ainsi qu'une visite à l'école avec des ateliers du goût afin que nos enfants se posent des questions par rapport à ce qu'ils mangent et boivent et qu'ils aient la capacité de ne pas se laisser manipuler par les pubs.

ROCHEFORT

L'ACRF a participé à la fête de l'abbé Solo. Des femmes de la région y tenait un stand. « Les Aragnes »de l'ACRF y ont présenté avec succès « Femme sandwich ». Le débat était animé par Fernand Stréber et Bruno Hesbois.

que d'autres, doublées par des liens de sympathie avec l'auteur connu, départagèrent les concurrents.

Assurément à refaire d'une manière plus attractive, plus exigeante, plus accentuée sur le plan artistique.

Restauration

Point important pour la plupart des gens. Où, comment allons nous manger ?

L'équipe, devant assurer cette exigeante mission, fut vraiment à la hauteur pour satisfaire les personnes qui se pressaient, et cela fait partie de l'accueil.

Les tables étaient disposées sur la terrasse entourant le bâtiment et offrant de la sorte un cadre de verdure bien sympathique...

Ensuite, l'assortiment des plats répondait qualitativement à la demande ! Produits du terroir savoureux; fraîcheur des légumes... le petit rouge parfumé... bières artisanales du pays... de quoi sortir de table satisfaits... comblés... heureux...

Journée de visibilité racontée par Madeleine, Marie-Françoise, Annie, Marie-Thérèse, Sabine, Nicole, Monique, Delphine...

Ce matin là, le beau temps était au rendez-vous et le soleil jouait à cache-cache avec la brume de ce début d'automne.

Les brocanteurs arrivent peu à peu et s'installent joyeusement en interpellant Faby par-dessus le ruisseau.

Aux alentours de l'église, les participantes au défilé débarquent leurs affaires pour mettre la dernière main à leurs toilettes.

Dans les cuisines, les dames s'activent à préparer les crudités et charcuteries qui feront le bonheur des affamés à la mi-journée alors que d'aimables messieurs organisent les bars pour les assoiffés.

Voici l'heure du défilé, c'est la ruée vers l'église. C'est vraiment une belle réussite, à tout point de vue, aussi bien pour la beauté du spectacle que pour l'ambiance conviviale et secrète en coulisses.

Les flashes crépitent et la T.V. contribue à rendre ces moments inoubliables.

L'après-midi nous gratifie d'un très beau soleil.

Devant l'Aubaine, on peut trouver aussi bien des pâtisseries succulentes, des gaufres, des glaces et dans un coin, une table d'éveil attire l'attention avec une adorable maquilleuse-clown qui fait le bonheur des petits.

Au jardin de l'Aubaine, les amis et connaissances se retrouvent autour d'une table et ...d'un bon verre.

Tout au long des rues avoisinantes les flâneurs se promènent et commentent parfois de vive voix les articles de brocante exposés, le tout dans une atmosphère bon enfant.

Au dire de tous, c'était une belle journée, à réitérer !!!

Par un beau dimanche de septembre : par Christiane et Anne Nigot

Le premier W.E de septembre, nous avons assisté à la journée visibilité organisée à Rendeux par l'ACRF.

A notre grand regret, nous sommes arrivées trop tard pour admirer le défilé de mode « recycle tes fripes » des « reines de la récup ».

Après un petit tour sur la brocante, nous décidons d'aller manger. En chemin nous rencontrons maintes connaissances : on se salue ! comment vas-tu ? et la famille ? et tes projets ? etc.

Au bout d'un moment nous commençons à avoir comme on dit « l'estomac dans les talons ».Nous nous dirigeons vers le buffet très alléchant préparé de jolie façon et avec des produits de haute qualité de notre terroir. Nous passons ensuite prendre nos boissons servies dans des verres cautionnés (idée géniale et mon coup de cœur !!!) : belle alternative aux gobelets jetables et polluants !

Nous visitons ensuite les différents ateliers ; ma fille de 10 ans participe à l'atelier bricolage, elle est ravie. Elle a appris à fabriquer un jeu de société avec du matériel de récupération et elle l'utilise encore aujourd'hui.

Pour ma part, je fais de nouvelles connaissances et des rendez-vous sont pris pour de prochaines activités.

Nous nous inscrivons au concours photos où il s'agit de sélectionner la photo qui nous plait le plus. Le premier a été attribué à Rosé Monseur pour sa magnifique réalisation d'une fontaine avec de vieux objets en galva.

Il est 15 h, nous allons voir la pièce de théâtre action (humour noir et moments épiques au sujet de

personnes visitant un malade), hilarité garantie !!!

Après cela nous continuons à partager des échanges agréables avec l'une et l'autre, nous avons vraiment beaucoup ri, si bien que les heures se sont très vite écoulées et qu'il était grand temps de prendre congé.

Ce fut, pour maman et moi, une splendide journée : même le temps était de la partie ! Notre conclusion a été que « quand les femmes se mettent ensemble pour réfléchir et créer des projets

elles sont vraiment des REINES ».

Merci pour cette belle journée et à une très prochaine rencontre.

Christiane et Anne Nigot

UN PEU D'HUMOUR

Deux savants construisent une fusée. Un journaliste leur demande :

Sur quelle planète voulez-vous aller ?

Sur le soleil.

Mais vous allez brûler.

Mais non, on part la nuit.

Le professeur : Quel est le meilleur isolant ?

L'étudiant : la pauvreté.

Une petite fille est allée voir pour la première fois à la clinique sa sœur qui vient de naître et qui a le visage tout fripé.

En sortant, elle confie à son père :

«Il ne faut pas le dire à maman pour ne pas lui faire de peine, mais j'ai bien l'impression qu'ils lui ont donné un bébé d'occasion.»

Qu'est-ce qu'un psychiatre ?

Quelqu'un qui pose beaucoup de questions très très chères, que votre femme vous aurait posé pour rien.

PENSEES

ACRF femmes rurales qui travaillent
Femmes rurales qui bataillent
Pour un monde plus humain
Elles vous montrent le chemin
L'injustice... pas complice
L'exclusion en question
Discrimination... elles disent non
Pas de tolérance pour la violence
Plus de solidarité plus de fraternité
Stop au racisme et au terrorisme
A travail égal salaire égal !
Revendiquer tous ces droits...
Elles continueront la bataille...
C'est un défi de taille
Mais elles y parviendront

Petit Josina

Pour contacter l'ACRF de la Région et des Antennes

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

Présidente : Véronique Delgleize - veroniquedelgleize@skynet.be

Les animatrices dans les antennes :

Beauraing : Véronique Maldague - 061.58. 99.76 - me075592@scarlet.be

Ciney et Dinant : Anne-Marielle Kaiser - 083.61.34.16 - annemariellekaiser@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

Femmes en milieu rural
ACRF

Le DEVELOPPEMENT DURABLE

Journée de formation à Ave le 2 octobre 2007

De quoi s'agit-il ?

Reprenant succinctement les exposés des Journées d'étude et d'abord celui de Mr Defeyt, économiste, Véronique et Marie, en duo et en salopette de décontamination, nous ont présenté sous une forme très humoristique, les risques directs et indirects liés au problème de la pollution et ont abordé des problèmes d'environnement, faisant mieux prendre conscience aux participantes des écueils et des dangers de la pollution sous tous ses aspects.

Pollution extérieure et intérieure : émanation de gaz, dioxine, pesticides, engrais chimiques, déforestation, emploi d'autonettoyant, laques, et produits de tout genre ayant un impact sur l'environnement : pollution des eaux, du sol, de l'air, etc..

Cette première partie présentée sous une forme un peu alarmiste fit mieux prendre conscience de l'impact personnel de chacun dans la destruction de notre planète et de l'urgence de modifier nos comportements.

Par exemple :

- ne pas prendre la voiture pour une course de 300 m. plus loin

- utiliser du compost plutôt que de l'engrais, préférer des produits d'entretien biodégradables.

- employer des moyens naturels et biologiques plutôt que des pesticides.

- prendre part à la lutte pour la défense de la planète.

Etant de plus en plus nombreux nous consommons plus, donc nous polluons plus.

Problème de sens

Sur base de l'exposé de Mr Tilquin, une seconde partie, synthétisée par Anne, abordait le problème de sens.

Que nous le voulions ou non, nous sommes acteurs dans les changements que nous vivons..

Aujourd'hui, le changement climatique et le réchauffement de la planète ont des conséquences graves.

Comment en sommes-nous arrivés là ?

L'économie de marché engendre une société individualiste, change le sens du travail : elle valorise davantage la production et la consommation que la personne humaine. Ce qui est mis en avant c'est *produire* et *consommer*. Tout tourne autour de l'entreprise. Aujourd'hui, on voudrait que l'école rende les jeunes performants pour l'entreprise alors que son objectif premier est d'éduquer, donner les moyens d'être autonome, de s'épanouir et bien construire sa vie..

L'économie de marché est en crise et pose de graves problèmes :

Elle engendre un déséquilibre écologique : changement de climat, élévation des températures, changement du régime des pluies, élévation du niveau des mers. Elle provoque un déséquilibre social : augmentation du fossé riches et pauvres.

On peut y ajouter des risques de guerre pour la possession des dernières ressources, entre autres, le pétrole et l'eau.

Nos existences personnelles aussi sont atteintes. On violente l'essence même de l'humain. Il y a une perte d'humanité.

Pourquoi et par quels moyens avons-nous été mangés par cette société de consommation ?

Par le toujours plus. On accumule de plus en plus de biens matériels, d'avoirs financiers, de divertissements. Nous vivons dans un monde saturé de toujours plus.

Le « tout est possible » : c'est le moteur des technologies.

Le « tout est permis ». Tout est permis… si cela peut rapporter… si c'est légal… même si c'est illégal, pourvu que l'on ne se fasse pas prendre !

Au cœur du système de l'économie de marché il y a la publicité, la concurrence, l'idéologie du bonheur basé sur la consommation. Les

PARTS de VIE de FEMME

Rencontre avec Malou Delvaux

Je suis une femme avec mes aspirations, mes rêves, maman de 2 enfants, mamy de 3 petits bouts de chou.

J'ai grandi dans un petit village, près de la Baraque de Fraiture.

Mon père était garde-champêtre, ma mère une femme au foyer. Pour permettre à ma sœur et moi-même de poursuivre nos études, ils avaient, en plus, une mini ferme. La mécanisation ne les tentait pas. Les travaux de la ferme, de ce fait, étaient très lourds.

Je perçois mes parents comme des êtres travailleurs, dévoués et aimants. J'ai grandi dans un foyer où il faisait bon vivre, où j'ai coulé de réels moments de bonheur. Ils m'ont éveillée à l'effort, à la persévérance, à la simplicité, au vrai, au juste … au bonheur.

Nourrie par ces valeurs, j'ai choisi d'être institutrice : ce fut un réel épanouissement pour moi ! Je me suis engagée dans des activités à caractère social et dans un hobby, la chorale paroissiale.

Les contacts humains, ma participation à l'amélioration de notre société ont été pour moi des fils conducteurs dans mon rôle de mère, d'épouse, d'enseignante et dans mon engagement dans différentes associations.

Les enfants, un jour, prennent leur envol, ma vie professionnelle s'arrête, après 36 ans, tout comme mon couple.... J'ai du temps …

Un temps pour les actions à caractère social au sein d'OXFAM, UNICEF et l'ACRF …

Un temps pour le groupe « ECOUTE » où l'essentiel est la recherche de soi. J'y retrouve aussi un espace où nous pouvons aussi nous exprimer sans masque, dans un climat de respect, de confiance et de discrétion. Ma formation en « ECOUTE ACTIVE » m'aide beaucoup.

Des liens d'amitié s'y sont tissés au fil du temps.

Un temps essentiel pour retrouver mes enfants m'occuper de mes petits-enfants…

Un temps, pour moi dans le chant, la danse et le piano, des moments où je peux déconnecter, lâcher prise …

Ces différentes activités où je peux coopérer, partager, cheminer avec d'autres, avec moi dans le respect et l'acceptation de nos différences comblent mes besoins de reconnaissance, d'être utile, d'estime de soi, mon besoin d'ETRE, de lâcher prise.

Tous ces contacts, ces échanges m'enrichissent.

Quelques regrets.. Oui …

Mon souhait d'une relation réussie dans mon couple ne s'est pas réalisé. Je l'ai longtemps regretté. Actuellement, j'ai tourné cette page de ma vie … Et je m'oriente vers des relations vraies avec moi-même et avec les autres.

Je prends aussi conscience que je ne me consacre pas assez de temps : que je suis davantage dans le faire plutôt que dans l' ETRE.

Je désire exprimer ma gratitude envers toutes les femmes qui, avec persévérance, se sont engagées à améliorer les conditions de vie de nombreuses femmes, à contribuer à leur bien-être.

Merci à mes anciennes collègues et à toutes les personnes rencontrées dans des associations qui, sans le savoir, m'ont donné énormément.

A mon tour, je souhaite permettre à d'autres personnes de se réaliser dans ces rencontres , ateliers …

Je souhaite continuer longtemps …

Avoir des projets à caractère social pour aider les autres à se réaliser, pour m'aider à me réaliser ..

Prendre du temps pour ma famille

Que tout cela continue longtemps …très longtemps

Propos recueillis par :

Chantal De Grox

Créer sa journée :

Demandez, chaque jour, à la vie de vous offrir quelques chose de différent

je désire rencontrer des gens super

je désire vivre des défis qui vont m'élever

Alors, la vie va vous surprendre

Arrêter de juger, de culpabiliser :

Moins nous jugeons, moins nous culpabilisons, moins nous souffrons ...

Pratiquer l'immobilité dans l'action :

Abandonnons-nous à la vie, écoutons ses messages. Elle s'organise avec tous les détails.

Vivre dans le moment présent :

Laissons circuler librement en nous le souffle de la vie.

Le seul endroit où nous pouvons être passionnés, c'est MAINTENANT.

Harvey, un soir d'octobre, s'est adressé à nous avec beaucoup d'humour en toute amitié, intimité et simplicité.

Je vous invite à expérimenter toutes ces pistes... Elles vous ouvrent les portes de la PASSION DE VIVRE

Merci au groupe Ecoute pour cette initiative.

Malou Delvaux, Chantal Degrox

A LIRE

Vient de paraître : « **Blanc foncé** », écrit par **Claire Ruwet**. Edition : Couleur livres.

Prix : 14 €.

Pays de Herve. Claire est haute comme trois pommes. Son père tombe gravement malade. Au même moment, Maïlagué accouche de son premier fils dans un village du Sahel. Son mari est parti chercher du travail en ville, à plusieurs centaines de kilomètres de là. Entrelaçant des instantanés d'Europe et d'Afrique, ce récit retrace le destin de familles qui se rejoignent. Il traite et entremêle avec subtilité les questions du métissage, de l'exil, mais aussi, par-delà toutes frontières, de la vie et de la mort conjointes...

Pour la commande s'adresser à Marie-José Meessen :

Tél. : 083.63 49 16

Pour plus d'information :

www. tole-ruwet.be

valeurs la performance, être à la hauteur. Les références ? les saints du capitalisme : jeunesse, beauté, réussite…

Comment s'en relever ?

En retrouvant les limites. On ne peut pas tout. Nous ne sommes pas immortels et la consommation ne peut remplir tous nos manques.

Un des enjeux actuels est celui du bien commun. On respire tous le même air et l'augmentation des eaux est autre chose que l'inondation de notre jardin !

Quelques pistes pour en sortir

Apprendre à penser. C'est un des rôles de l'éducation permanente. C'est la tâche la plus révolutionnaire qui soit aujourd'hui. Poser les questions de sens et les travailler.

Comment peut-on faire cela ?

La prise de conscience se fait par l'expérience : la consommation ne peut remplir nos manques.

Dépasser nos peurs. Ni les nier, ni les entretenir. Entretenir la peur est un instrument utilisé par certains pouvoirs. Eviter de dramatiser comme de minimiser les situations. Cesser de culpabiliser..

Nous sommes dans une société qui cherche à nous empêcher de penser. Apprendre à prendre distance et recul.

S'engager sur un chemin durable en acceptant les limites de soi et des autres.

Redécouvrir la solidarité, redécouvrir une parole vraie, redécouvrir le sens noble du bonheur et des limites. Nous redécouvrir nous-mêmes, réapprendre à penser. Pensez par nous-mêmes. Etre critique par rapport à ceux qui pensent pour nous.

Marie Vonêche

RETROUVER sa PASSION de VIVRE

Harvey, écrivain canadien, lors d'une conférence, nous a fait découvrir, au travers de ses expériences, des façons très simples pour retrouver cette passion.

Elle se retrouve :

Par l'amour de soi :

S'aimer comme nous sommes, avec nos qualités, nos difficultés, va nous permettre d'attirer automatiquement des personnes, des événements qui reflèteront, confirmeront ce que nous pensons de nous. « Vivre dans la conscience, c'est savoir que chacun a en lui le pouvoir de se changer. » Pour changer, il convient d'ajuster, adapter nos pensées de façon à les maintenir positives, dans la direction de la liberté, de la joie, de l'abondance.

L'émerveillement :

C'est l'étincelle qui se trouve dans nos yeux, grands ouverts comme un enfant. Expérimenter l'inconnu … rire pour des riens, exprimer haut et fort ses besoins.

La confiance :

La confiance en soi passe par l'amour de soi : se donner de petits plaisirs, en jouant à l'égoïste. C'est en prenant du temps pour soi que l'on retrouve de l'estime pour soi.

Les relations éclairées :

S'entourer de relations qui nous donnent des ailes, qui nous allument qui nous aident à nous dépasser.

Le dépassement :

La sécurité et la routine nous endorment ….

Posons des actes qu'on ne s'était jamais permis de poser auparavant. . Redevenons des enfants …fous… fous Lançons nous des défis …

Cultivons nos rêves et ne cessons pas d'y croire

Dressons la liste de nos rêves e croyons-y !! (Inform'Elles n° 3)

Arrêtons de penser à la vieillesse ou à la maladie…

Prenons des coups de jeune e non des coups de vieux.

Des moyens simples pou retrouver cette passion de vivre

Redécouvrir ses talents :

Jouer de la guitare, apprendre danser, organiser de conférences …