Inform'EllesS

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Région Ardenne-Condroz-Famenne - N° 49 - Mars - Avril - Mai 2019 - Trimestriel

Bureau de dépôt : 5575 Gedinne
N° d'agrément : P705064
Editeur responsable : Véronique Delgleize - ACRF - Rue de la croisette, 16 - Gedinne - Tel. : 061/58 88 79

EDITO

Oser les pas vitaux … aussi chez nous !

Peut-être comme moi, vous rappelez-vous qu'en ACRF nous avons déjà parlé d'un petit pays : le Bhoutan où le progrès social n'est pas lié à l'idée du P.I.B. d'un pays … et où l'indice du bonheur y est le plus élevé de la planète. Cela en a marqué plusieurs d'entre nous !

Voici des échos venus du pays voisin :
«Au Sikkim, les jeunes ne marchent pas dans les rues pour tenter de sensibiliser les adultes aux menaces qui pèsent sur la nature. Là-bas, les adultes ont osé les pas vitaux pour leurs enfants. En 2013, ils ont créé le premier pays 100 % bio au monde. Au Sikkim, l'un des plus petits états de l'Inde, vivent à peine 600.000 habitants mais chaque année, chacun est tenu de planter un arbre pour lutter contre la déforestation. Les vallées, veillées par la majesté de l'Himalaya, sont aux deux tiers peuplées d'arbres et d'orchidées. L'adorable panda roux y vit, fragile symbole national. Les terres agricoles sont toutes biologiques. La conversion ne date pas d'hier. Dès 1997, les autorités interdisaient les plastiques jetables et donnaient priorité à une économie verte : formation des paysans aux engrais naturels, impulsion aux énergies renouvelables et à l'écotourisme. Depuis deux ans, l'utilisation de produits chimiques est un crime. Peu d'industries, quelques routes, pas de chemin de fer ni d'aéroport. Patrie du bonheur, le Bhoutan est voisin. A croire que vivre à l'ombre des sommets hauts de 8.000 m donne aux consciences de la hauteur. Cette sagesse, le Sikkim la doit à Pawa Kmar Chamling, Premier Ministre réélu sans interruption depuis un quart de siècle. Pas parce qu'il est un dictateur, mais un homme éclairé. Et que le courage de mener un élan visionnaire est un gage politique plus solide que naviguer à vue sous le vent des lobbys. A méditer aussi à l'ombre de l'Atomium!»

J.C.HERMINAIRE - L'Avenir du25 janvier 2019

Mais ce n'est pas le politique seul qui peut agir, nous avons une part active à prendre dans la Transition écologique et solidaire. De petits pas à faire nous sont proposés dans notre revue Plein Soleil et par nos animatrices Joëlle et Ann-Kristy, toutes deux expertes en la matière. N'hésitez pas à faire appel à elles.
Les cloches sont-elles un moyen écologique pour gâter nos enfants et petits-enfants ?

A toutes, bonne fête de Pâques !

Véronique et l'Equipe Régionale

LE COMMUNAUTAIRE

DANS NOTRE REGION

COUPS DE CŒUR

PROJETS

HUMOUR / RECETTE

PAROLES DE FEMMES

COUP DE POUCE

LE COMMUNAUTAIRE

Agenda pour les prochains mois

Campagne de sensibilisation :
L'Union européenne fait la force
Notre campagne de sensibilisation est lancée. Venez nous rejoindre et tester vos connaissances de l'Europe.

<u>8 mars : Assesse : Journée des femmes</u>
« L'avenir des enfants, que peuvent les femmes ? »
En tant que femmes, oserons-nous apporter du sens face à l'effondrement de notre société, pour ré-enchanter l'avenir de nos enfants ?
Le 08 mars, nous célébrerons la journée internationale des femmes. Nous vous proposons une conférence gesticulée, des ateliers, de la détente et de la bonne humeur.

16 et 17 mars de 9h à 17h Grande foire aux livres d'occasion à Assesse
20 000 livres : romans, guerre, histoire, policier, enfants, …
Petite restauration
Contact :
Colette Dejace 0491/15 32 52

19 mars Visite du Parlement européen
L'équipe cadre de vie de l'ACRF – Femmes en milieu rural vous invite à la rejoindre pour une visite le 19 mars au Parlementarium et au Parlement Européen en compagnie du député Claude Rollin.

1 et 2 avril de 9h30 à 16h30 Session Sens, vie et foi
« Piment d'Évangile, retrouver la saveur du message de Jésus »
Vivre un quotidien nourri d'Évangile. Qu'est-ce que cela signifie aujourd'hui ?
Avec Jean-Pol Gallé docteur en théologie à l'UCL

9 mai : Journée citoyenne… spéciale élections 2019

2 juin : Fête de l'abeille

6 juin : Forum des aînées

DANS NOTRE REGION

Journée de visibilité régionale Dimanche 23 juin 2019 de 10h à 17h à Aywaille

A tire d'Elles, vers le futur !

10h	Accueil
11h	Théâtre-action avec les berd'elles leuze : *Quel temps pour elles ?*
12h30	Apéro et repas
14h30	Les solid'elles chantent les lionnes
16h00	Goûter pour prendre le temps de l'amitié

Bienvenue à toutes et tous !

Réservations des dîners avant le 10 juin 2019
Véronique Delgleize 061 58 88 79
Joëlle Stuerebaut 0491 15 32 47
Ann-Kristy Houtain 0491 90 58 97

Lettre ouverte à L'AVENIR :

Suite à nos journées de relance à Beauraing en 2017 et de visibilité à Gedinne en 2018, notre réflexion en ce qui concerne la presse se poursuit et se développe…

A l'heure des réseaux sociaux, d'une défiance générale envers la presse parfois excitée par des (ir)responsables politiques eux-mêmes et d'un métier de journaliste de plus en plus précaire et sous pression, il semble plus que jamais essentiel de soutenir les professionnels qui fournissent un travail de qualité, indépendant, critique et responsable. La presse locale et régionale est la plus proche de nous, de nos réalités de femmes rurales. Nous soutenons les journalistes de l'Avenir dans leur résistance pour poursuivre dignement leur mission envers leurs lecteurs et leurs lectrices, envers nous.

Voici sa copie :

Membres d'un mouvement d'éducation permanente existant depuis 112 ans, l' ACRF-Femmes en milieu rural, nous sommes de nombreuses lectrices assidues de votre journal.
Bien souvent d'ailleurs, vos articles nous servent d'outils de réflexion pour débattre de sujets d'actualité et nous forger une opinion sur les enjeux de société.
Nous avions relevé et apprécié ces derniers mois certains articles

courageux et critiques de journalistes engagés.
Nous tenons, par ce petit mot, à vous dire notre solidarité dans le combat pour une presse libre, indépendante et plurielle, gage de démocratie.

Les femmes de la région
Ardenne Condroz Famenne
Février 2019

Campagne sur l'Europe

En vue des élections du mois de mai, le mouvement propose toute une campagne de sensibilisation sur l'Europe. On en entend beaucoup parler, mais au fond, que savons-nous vraiment sur le sujet ? Sommes-nous capables de citer tous les pays membres, de les replacer sur une carte, de reconnaitre leurs drapeaux, etc. ? Mesurons-nous tous les enjeux du Brexit ? …
À la veille du scrutin, il est important de prendre un peu de recul, de réviser sa géographie et de réfléchir aux revendications que nous aimerions soumettre au Parlement Européen. Pour nourrir ces réflexions, l'ACRF nous propose plusieurs activités : la visite du Parlement Européen le 19 mars, une journée citoyenne le 9 mai, des pistes de réflexion dans Ficelles et une animation avec une carte géante. Joëlle et Ann-Kristy seront ravies de réaliser cette dernière dans votre groupe, n'hésitez pas à les solliciter.

COUPS DE COEUR

ANTENNE DE CINEY

Des nouvelles du groupe d'Havelange
Dans le numéro précédent d'Inform'elles, vous avez trouvé en page de couverture une belle photo d'une rencontre avec des résidentes du centre « Relais du monde » à Natoye. Cette photo a été envoyée par Raymonde Daine ainsi que l'article «Coup de cœur» à la page 4. Raymonde résume le projet que nous avons réalisé pendant une année, projet qui nous a conduit vers des rencontres avec des résidentes de ce Centre de demandeurs d'asile.
Le 13 décembre 2018, une dizaine de résidentes et leurs animatrices ont participé à notre fête de Noël à Havelange. Ce fut une rencontre agréable : échanger quand c'était possible de se comprendre, visionner des photos de différentes activités de part et d'autre, déguster le délicieux plat de riz- poulet qu'elles avaient préparé, chanter ensemble …
Des liens continuent à se tisser : Quelques résidentes souhaitent rejoindre le groupe des Marcheuses du mardi dès que le temps le permettra. En mai à Natoye quelques-unes d'entre nous participeront à la préparation d'un repas dont le menu sera choisi par le groupe des résidentes.
Un petit pas après l'autre….
Marie-José Meessen

Havelange le 13 février
«Que faisons-nous pour protéger la vie sur la planète ?»

Ne plus acheter de produits suremballés.
Laisser l'auto dans le garage. Fermer les robinets
Sacrifier son éclairage «château de Versailles»
Jardiner écolo
Recycler en donnant une deuxième vie aux objets...
Voilà plusieurs exemples de ce que nous faisons déjà presque toutes !
Pendant notre rencontre, nous avons réfléchi aux actions que nous pourrions y ajouter …

« Un jour, dit une légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés et atterrés observaient, impuissants, le désastre. Seul le petit colibri s'active, allant chercher quelques gouttes d'eau dans son bec pour les jeter sur le feu. Au bout d'un moment, le tatou, agacé par ses agissements dérisoires, lui dit : «Colibri ! Tu n'es pas fou ? Tu crois que c'est avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ? »

Boire l'eau du robinet et économiser l'eau. Certaines d'entre nous ont fait l'acquisition d'un appareil pour faire leur eau pétillante – économie pour le porte-monnaie et moins de déchets !
Veiller à diminuer la quantité de poudre à lessiver et d'adoucissant pour laver le linge.
Aérer aux heures chaudes et diminuer le chauffage le soir.
Ecraser les bouteilles en plastique, les canettes et les briques avant de remplir nos sachets bleus. Eviter ou bannir les achats de nourriture en barquettes… et privilégier les achats en vrac.
Remplacer les ampoules d'éclairage par des LED. Le soir «les petits éclairages intimes» suffisent souvent.
Jardiner, composter, désherber naturellement… nous puisons toutes les exemples de notre revue Plein Soleil. Donner les déchets de tables aux poules. S'appliquer à trier les cartons, papiers, plastiques et déchets verts.
Nous avons pu admirer une réalisation d'essuie-tout en tissu d'après

la page brico-récup dans «Plein Soleil».
… Ce sont peut-être des gouttes d'eau ? Mais, comme le Colibri de la légende, nous disons :

«Je le sais, mais je fais ma part».

Equipe Aînées Havelange.

ANTENNE DE DINANT

Les repair cafés dénoncent et luttent contre l'obsolescence programmée

Depuis la création du repair café d'Annevoie, en mars 2015, les réparateurs bénévoles constatent que les objets à réparer sont de plus en plus nombreux et de plus en plus difficiles à réparer pour pousser les acheteurs à les remplacer plus rapidement.

« On n'arrête pas d'acheter des kits de tournevis différents parce que pour certains appareils il s'agit d'une visserie en étoile, pour d'autres une visserie en croix et d'autres encore sont même indémontables. »

« Les gens arrivent avec des objets de plus en plus récents et de moins en moins réparables».
Toutes ces remarques et infos sont collectées par le réseau des repair cafés : Repairtogether, qui les utilise pour interpeler les politiques.

Pour lutter contre l'obsolescence programmée, un repair café au Parlement fédéral
Au Parlement fédéral, on a pu apercevoir des députés avec des appareils électro-ménagers sous le bras ce jeudi. Ils étaient invités à faire réparer un appareil électronique ou informatique dans un «repair café» éphémère. Il s'agit donc d'un lieu où des citoyens réparent des objets bénévolement.

L'initiative est destinée à sensibiliser les députés au problème de l'obsolescence programmée. Des textes de loi pour limiter le phénomène sont par ailleurs à l'examen en ce moment.

Article www.rtbf.be

ANTENNE DE MARCHE

Stand ACRF au marché fermier de Tenneville

En vue d'une relance à Tenneville, notre nouvelle animatrice pour les antennes de Marche et Gouvy-Houffalize-Vielsalm, Ann-Kristy, était invitée le 1er mars par l'ADL de Tenneville-Sainte Ode-Bertogne pour tenir un stand ACRF au marché fermier de Tenneville. Ce marché fermier a lieu le premier vendredi du mois de 17h à 20h. Les producteurs de la région y sont mis à l'honneur et une thématique est à chaque fois mise en avant. Cette fois-ci c'était sur le zéro déchet ! Ann-Kristy y a proposé diverses animations : un petit jeu avec un dé qui questionne sur les grands principes du zéro déchet, quelques chiffres interpellant et la possibilité de fabriquer une éponge Tawashi avec des vieux tissus. Il y en avait pour tous les goûts ! Et qui sait, cela a peut-être donné envie aux Tennevilloises de relancer un groupe local ACRF… On croise les doigts.

PROJETS

ANTENNE DE BEAURAING

4è journée «Santé vous bien !»

«Vivre en prenant soin de la vie, mettre les talents de chacun au service de tous… »
Lundi 25 mars de 9h30 à 16h30, à La Tannerie, rue Albert Marchal, 5575 Gedinne.

« ...une « vieillesse préparée augmente les chances de la vivre de manière heureuse ». A travers des ateliers interactifs et un théâtre-action, Respect senior et le théâtre Alvéole proposeront de repenser notre contrat social et donneront des pistes de réflexion et d'action afin d'infléchir les conséquences du vieillissement dans un sens favorable à un meilleur vivre ensemble.

A travers des ateliers et un théâtre-action, il sera proposé aux participants de « penser plus tôt à plus tard ».

PAF : Matinée 6€ Après-midi 9€
Journée 13€ Dîner : 11€
Infos et réservations :
Véronique Delgleize 061/58 88 79
Joëlle Stuerebaut 0491/15 32 47
joellestuerebaut@acrf.be

Bourse aux plantes à Haut-Fays
Dimanche 28 avril de 10h00 à 17h00 : Salle St Remacle
Rue du Cimetière, 10
6929 Haut-Fays

- De 10h à 17h Troc et vente à petits prix de plantes, boutures, semis, semences, rejets, …
- A partir de 14h ateliers éco-citoyens gratuits
Avec la participation de la Bibliothèque de Daverdisse « Grainothèque de Bib » prenez, déposez librement les graines qui vous plaisent et que vous souhaitez partager !
Infos et contact :
Joëlle Stuerebaut 0491/15 32 47
joellestuerebaut@acrf.be

Haut-Fays, 28 avril 2019
à la Salle St Remacle
BOURSE AUX PLANTES
De 10h à 17h la tomate sera notre invitée spéciale
Troc
Vous avez fait du tri dans vos plates-bandes ?
Vous avez eu la main lourde pour vos semis ?
Rejoignez-nous pour échanger et partager vos semis et vos boutures.
Vente
…à petits prix de plantes, boutures, semis, rejets, …
A partir de 14h des ateliers éco-citoyens gratuits
- Atelier récup' : Cet été, je fais mes propres étiquettes de jardin !
- Atelier cuisine détoxifiante
- Atelier dessin pour les kids : « Dessine-moi… une tomate ! »
« Grainothèque de Bib »
prenez, déposez librement les graines qui vous plaisent
et que vous souhaitez partager !
avec la participation de la bibliothèque de Daverdisse
Venez nous rendre visite et déguster nos pâtisseries maison.
Info et contact : Joëlle Stuerebaut 061/58 89 22 ou 0491/15 32 47
Adresse du jour : rue du Cimetière, 10 – 6929 Haut-Fays

ANTENNE DE MARCHE

Le groupe local de Harzé-Aywaille vous invite à l'occasion de la Journée de la Femme, au Foyer culturel de Sprimont (rue du Centre 81 à 4140 Sprimont) samedi 9 mars 2019 à 20h15.

Clotilde du Nord a la violence d'un coup de fouet !
Cette création théâtrale de Louis Calaferte, possède des fulgurances qui ébranlent, secouent, ravissent, ne laisse pas indifférent.
Entrée : 13€ prévente : 11€

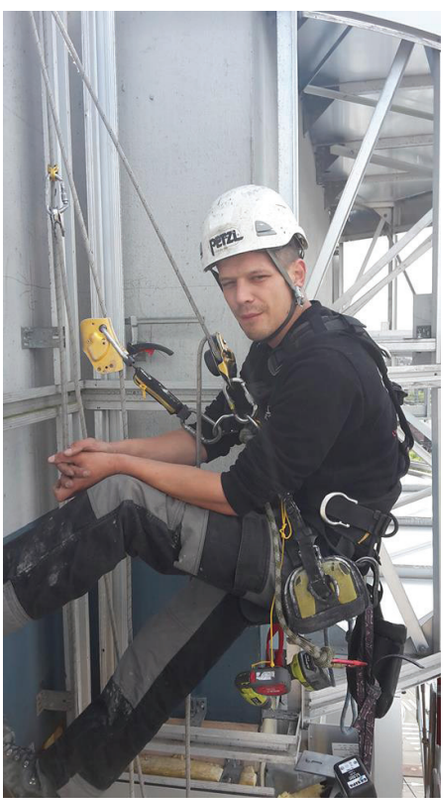
RECETTE

Gâteau léger

Pour manger moins gras et moins sucré, Josée Franck vous propose cette recette de gâteau léger :
Mélanger 100 g de noix moulues avec 60g de sucre de canne.
Incorporer délicatement les blancs de 4 œufs battus en neige.
Cuire 35 minutes à 160°.

PAROLES DE VIES DE FEMMES

«Cordiste, un métier méconnu»

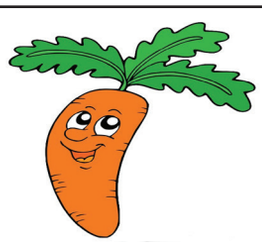


Cordiste… Quel drôle de mot, que peut-il bien cacher ? Non, ce n'est pas en lien avec la musique, ni les instruments. Non, ce n'est pas non plus la personne qui fabrique des cordes. En fait, un cordiste est un travailleur acrobatique. En technicien qualifié, il se déplace à l'aide de cordes pour effectuer des travaux en hauteur et des travaux d'accès difficile sans utiliser d'échafaudage ni d'autre moyen d'élévation (type nacelle).
Mon mari exerce ce drôle de métier. Véritable passionné d'alpinisme et d'escalade, il a trouvé son bonheur dans cette profession. Il apprécie également le fait que ce soit très varié : mettre des filets de sécurité le long des routes ou des voies ferrées, nettoyer des fours industriels ou des silos, changer les ampoules dans une cour de justice, réparer des châssis dans un immeuble au centre-ville, laver des vitres à la gare de Liège-Guillemins, peindre un pont, placer un paratonnerre sur un clocher d'église, etc.
Ce métier est tellement méconnu qu'il n'a pas été officiellement reconnu dans les métiers à risque. Et pourtant, chaque jour, ils en prennent des risques. À 10, 30, 50 mètres de haut ou plus, ils travaillent en binôme afin de s'assurer l'un l'autre comme à l'escalade (avec baudrier, cordes…). Et en fonction des chantiers, ils manipulent des outils assez lourds tout en se maintenant sur des cordes. Bref, c'est un métier assez physique qui demande d'être polyvalent et à l'aise avec le vide. Quelques femmes travaillent comme cordistes mais elles sont pour le moment très peu nombreuses.
Si vous aussi vous avez dans votre entourage des personnes qui exercent des métiers peu connus, ce serait chouette de nous le partager !
Ann-Kristy

HUMOUR

Comment faire pour cuire les carottes sans feu ?

Tout d'abord, rangez 9 belles carottes dans votre casserole.
Puis vous en enlevez une.
C'est alors que les carottes sont qu'huit !



COUP DE POUCE

La Lagune, une épicerie en vrac à Chevetogne !

Dans ce contexte de marches pour le climat, du rapport du GIEC, etc., on entend de plus en plus parler du Zéro déchet. Nous avons envie d'approfondir cette thématique dans Inform'elles et découvrir ce qui se fait dans ce domaine dans notre région Ardenne-Condroz-Famenne.
Pour réduire de manière significative ses déchets, il est préférable d'acheter le plus possible en vrac. Oui, mais où ? Alors qu'en ville, les épiceries en vrac se multiplient, en zone rurale, il est plus difficile d'en trouver. Certains se résignent, d'autres n'hésitent pas à relever les manches et lancer leur propre commerce. C'est le cas de Madeleine qui, l'été passé, a transformé un petit camion en épicerie en vrac et l'a installé en face de chez elle à Chevetogne.
Il y a quelques semaines déjà, je suis allée à sa rencontre. Je souhaitais la féliciter pour cette belle initiative et voir si le projet serait transposable près de chez moi… Madeleine m'a expliqué que son projet est né, tout simplement, d'un besoin. En effet, vivant à Bruxelles avant, Madeleine avait l'habitude de faire ses achats dans des magasins qui proposaient du vrac. Arrivée à Chevetogne, elle n'a plus trouvé aussi facilement des produits vendus sans emballage. Elle a alors trouvé la solution : ouvrir sa propre épicerie en vrac. Rapidement, elle a trouvé un petit camion et, avec l'aide de son compagnon, l'a transformé en petit magasin (avec un comptoir, des étagères…). En aout, elle a pu démarrer son activité. Il faut savoir qu'en plus de l'épicerie, Madeleine a déjà deux autres boulots : elle travaille au Domaine de Chevetogne et comme graphiste indépendante.
Dans l'épicerie de Madeleine, on ne trouve que des produits secs (café, pâtes, céréales, biscuits, etc.) et tendance zéro déchet (brosses à dents en bambou, déodorant solide, livres, etc.). L'idée est de ne pas concurrencer La Ferme du Champia qui se situe à moins de 200 mètres de là et qui propose des produits frais. Madeleine a même calqué ses heures d'ouverture sur l'horaire de la Ferme, essayant ainsi d'encourager les clients à consommer le plus localement possible en combinant les deux commerces.
Jusqu'à présent, elle n'envisage pas de sillonner les routes avec son épicerie. Son attelage et son emploi du temps ne l'y autorisent pas. Et de toute façon, elle privilégie le retour des petits commerces dans les villages. Une philosophie à laquelle adhèrent déjà quelques habitués.
Si vous habitez dans le coin, je vous conseille vivement de tester cette nouvelle manière de consommer. Les produits sont de qualité et la sympathie de Madeleine réchauffe le cœur. Bien sûr, pour faire ses achats dans ce genre de commerce, il faut penser à prendre ses contenants (boites, bocaux, sacs réutilisables).
Au premier abord, le prix peut parfois nous freiner dans notre démarche et pourtant les adeptes du zéro déchet vous diront qu'ils font des économies depuis qu'ils ont changé leur manière de consommer. En effet, lorsque l'on achète en vrac, on ne prend que la quantité dont on a besoin, on ne paie pas de packaging (l'emballage extérieur) et on s'oriente vers des aliments plus nutritifs (du coup on en mange moins). Que d'avantages donc !
N'hésitez pas à nous partager vos réflexions et vos expériences par rapport au zéro déchet.

Infos pratiques :
LA LAGUNE - Commerce de vrac et zéro déchets
Adresse : Rue Grande, 137 à 5590 Chevetogne
Site internet : www.lalagune.be
Contact : lalagune.chevetogne@gmail.com
Horaire : Ouvert du lundi au vendredi de 16h à 19h et le samedi de 10h à 18h.

Siège social :
ACRF
Ardenne-Condroz-Famenne,
Femmes en milieu rural
16, rue de la Croisette
5575 GEDINNE
061/58 88 79 - 0473 / 80 13 65
Trésorerie :
Marie-José Meessen
Rue de Busin, 3 5370 Havelange
083/690 699
BE52 0003 2545 5309

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

Nos animatrices :

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

Marche
Gouvy Houffalize Vielsalm :
Ann-Kristy Houtain - 0491/90 58 97
annkristyhoutain@acrf.be

www.acrf-acf.be