Inform'Elles

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Région Ardenne-Condroz-Famenne - N°61 - Mars- Avril- Mai 2022 - Trimestriel

Bureau de dépôt: 5575 Gedinne
N° d'agrément: P705064

Editeur responsable : Delgleize Véronique - ACRF- rue de la Croisette, 16 - Gedinne - TEL: 061/58.88.79

Edito

« … Santé, les Ainées … ! »

Souffrez-vous comme moi de quelques défaillances provisoires de la mémoire ?

Il faut s'accrocher pour espérer que devant un visage un prénom surgisse … !

La mémoire me file-t-elle entre les doigts … mais en même temps des visages, des souvenirs revivent grâce à elle… !

Une « bonne » résolution à prendre cette année : renouer avec le réseau serré des vraies relations qui illuminent ma vie … .

Le petit texte qui suit et qui m'a été transmis, illustre d'une façon toute simple sa mise en pratique.

Il y a quelques jours, je me questionnais sur le sens de ma vie.
Que vais-je laisser derrière moi après mon départ pour un autre monde ?

Sur le coup, je n'avais pas de réponse précise. Mais le lendemain matin, j'ai spontanément imaginé un panier rouge qui contenait : des regrets, des …J'aurais dû, des … Si j'avais su, … . Et j'ai mis peu de temps à réaliser que ce panier est complètement inutile.

Peu de temps après, j'ai spontanément imaginé un panier bleu. Il contenait ce que j'y avais déposé tout au long de ma vie : des sourires, des caresses, des compliments, des mots d'amour, des encouragements, des présents, des approbations …
et j'en passe ! Il y en a pour tout le monde, du plus petit jusqu'au plus grand.
Il est mon panier préféré. Je continue à le remplir avec beaucoup de joies.
Il donne un sens profond à ma vie.

Dans l'espoir de vous retrouver toutes et chacune dans ce panier bleu …
où nous pouvons puiser ensemble.

Véronique.

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

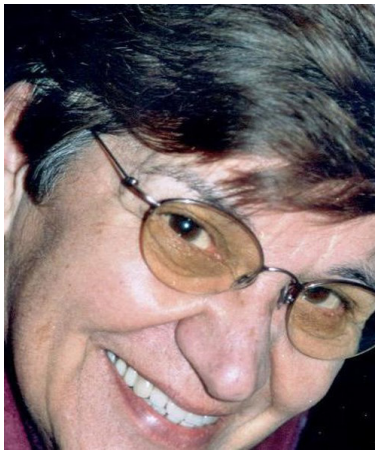
Trésorerie:
Marie-José Meessen
rue du Buzin, 3 5370 Havelange
083/69 06 99
BE52 0003 2545 5309

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
Marie Louise Lhonoré - 0491/90 58 67
marielouiselhonore@acrf.be
www.acrf-acf.be
ACRF Ardenne - Condroz - Famenne



Au revoir chère Irène…

Irène Jacques, est décédée le 11 janvier 2022 à l'âge de 82 ans. Femme simple mais exceptionnelle, Irène n'a pas fait d'études au sens classique du terme, mais son vouloir vivre, son courage, son souci des autres, son envie d'apprendre, son implication profonde dans l'éducation permanente, son goût du chant, de l'écriture et de l'organisation l'ont amenée à prendre des diverses responsabilités. Animatrice littéraire et auteure de plusieurs livres, elle avait créé un atelier appelé « écritoire de Bousserez », du nom de sa rue qui réunissait une fois par trimestre des écrivants, qui, comme elle, aimaient l'écriture et voulaient s'y essayer. Impliquée dans les mouvements féminins, elle a aussi été présidente de l'ACRF quand elle habitait Gouvy. Elle écrivait dans la revue Plein Soleil des articles qu'elle signait sous le pseudo : Marie-Jeanne. Sa sensibilité, son altruisme n'avaient d'égal que sa volonté et son caractère bien trempé.

Les voyages de l'Acrf…

Les voyages que nous organisons depuis 15 ans et portés par des bénévoles, ont permis de vrais réseaux relationnels et participatifs des activités du Mouvement, notamment dans les régions de Gedinne et Havelange. Ils sont étroitement liés aux notions de partage et de cohésion sociale. Dans ce sens, nous avons vécu cette année une expérience humaine assez exceptionnelle. La rencontre de différentes personnes issues d'univers et d'âges différents est très i ntéressante et a permis de véritables échanges. Les membres du Mouvement ont aussi l'opportunité de se découvrir dans un autre contexte que les réunions et autres activités. Les ainé-e-s et particulièrement les femmes seules voyagent en sécurité, avec moins de stress et un budget sans mauvaise surprise. Avant le voyage une rencontre est organisée et un dossier est remis à chaque participant permettant déjà de se familiariser avec le pays et les régions à visiter. Le choix du guide, le même pour toutes les excursions, nous permet d'aller au plus près de la population locale. Dans les régions visitées, les excursions sont centrées certes sur les sites remarquables mais aussi dans le contexte de la ruralité, de l'écologie et de la société locale. Les réponses aux questions posées au guide permettent une approche concrète des réalités sociales, culturelles et économiques, bien au-delà des simples clichés touristiques.

Cette année notre petit groupe découvrira la Grèce ,
du 27 septembre au 5 octobre 2022

Si vous pouvez vous libérer ce jour-là …ce serait super si nous pouvions nous retrouver à Gedinne.

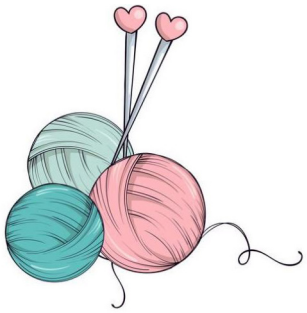
Dans le cadre de la 7ème année du projet Santé vous bien !, l'ACRF-Femmes en milieu rural, en partenariat avec Respect Seniors et le Ciné Gedinne, propose un ciné-débat autour d'un film de Marie-Sophie Tellier : L'alarme de Louisette.
La réalisatrice y dresse le portrait tendre et drôle de Louisette, sa grand-mère de 89 ans, qui tente de résister comme elle peut pour sauvegarder encore un peu sa liberté.
Elle présente également la chronique d'une famille confrontée à la perte d'autonomie d'un proche. Entre rires et émotion, cette comédie humaine raconte les anecdotes du quotidien et les luttes de pouvoir, parfois burlesques, au sein d'un microcosme familial en plein bouleversement. La projection, suivie d'un échange animé par une intervenante psychosociale de Respect Seniors permettra de mettre en lumière les enjeux complexes liés à l'épuisement des proches, lorsque les tensions entre sécurité et droit au risque apparaissent et que la frontière entre bientraitance et maltraitance devient alors floue.
Nous nous tenons à votre entière disposition pour tout renseignement complémentaire concernant ce rendez-vous.
Nous nous réjouissons de votre présence.

Plus d'infos auprès de Véronique Delgleize : 061 58 88 79

Inscriptions *avant le 18 mars* par mail à joellestuerebaut@acrf.be ou par téléphone au 0491 15 32 47

Les aiguilles de la solidarité, un projet qui réunit les femmes.

Entre le cliquetis de leurs aiguilles et leurs conversations, les Tricopines racontent comment elles partagent une parcelle de solidarité à celles et ceux qui ne sont pas habitués à notre climat tempéré océanique. Le groupe de femmes se réunit chaque 1er vendredi du mois de 14h à 16h30 à La Fourmilière à Gedinne, un nouveau lieu depuis septembre dernier. Elles partagent toutes un intérêt pour le tricot et plusieurs confectionnent des bonnets, des écharpes, des snoods, des gants, pour les résidents du centre de réfugiés de Sugny. « Quand j'ai appris que leur vestiaire était presque vide, j'ai soumis l'idée aux copines et ç'a fonctionné. Beaucoup de femmes ont embarqué rapidement», raconte Christiane. «Fernande m' en a parlé et comme le tricot est une de mes passions, je me suis jointe au projet. Ça nous fait une belle activité ensemble», déclare Francine. « Ce que j'aime le plus du projet ? C'est la cause. Si j'avais été obligée de quitter mon pays et séjourner dans un centre, j'aurais été contente de pouvoir m'habiller chaudement », nous confie Yvonne. D'autres participantes préfèrent travailler pour une maternité au Congo mais toutes font connaître les Tricot'thé autour d'elles. « La plupart ne savent même pas que ça existe! », affirme Solange. Brigitte, une autre tricoteuse, trouve gratifiant de savoir que son passe-temps a un but.

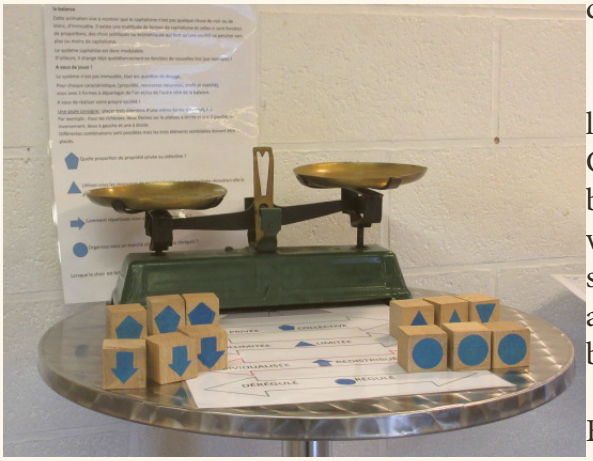


Chaque rencontre du Tricot'thé papo'thé est une occasion de se réunir pour tricoter, mais aussi pour discuter de tout et de rien. Les femmes s'entraident, se montrent leurs réalisations, et s'entendent pour dire que ces vendredis après-midi sont devenus des moments où elles sont heureuses de se réunir.
. Elles lancent l'invitation à toutes pour se joindre à elles.

Christiane, Yvonne, Fernande, Francine, Solange, Véronique et Brigitte

Journée de Relance dans la région Ardenne Condroz Famenne, mardi 23 novembre 2021

Ce mardi, entre craintes et difficultés, nous avons fait toute sa place à la joie des retrouvailles.
Et si de façon générale, il semble que la crise sanitaire n'ait pas d'effets aggravants sur les participantes, en revanche, la distanciation et le port du masque en accentuent les complications. Qu'à cela ne tienne, l'exposition Capitalisme et Résistance nous a permis de nous interroger sur notre système économique et culturel. Le sujet semblait de prime abord difficile pour bon nombre d'entre nous. Mais approché à travers une ambiance interactive et agréable par des thèmes comme l'alimentation, la santé, la culture, la consommation ou même …la finance, son contenu est devenu très accessible et les langues se sont déliées ! L'expérience de mise en débat d'une actualité économique complexe mais omniprésente dans notre société actuelle a même enchanté notre public.
L'après-midi, c'est avec curiosité et intérêt que toutes se sont retrouvées en carrefour pour continuer la discussion. Après les origines, les espoirs et les limites au capitalisme abordés en matinée, un débat sur des formes de société plus justes pour tous a alimenté les échanges.



On y a fait référence à un large éventail d'activités comme les animations Zéro déchet, la Récup', la Seconde-main, les GAC, les Repair-cafés, les bourses et trocs divers sans oublier les pétitions, les manifestations, les campagnes, le vote et les nombreux temps de bénévolat que ces activités sous-entendent. Plusieurs parmi les participantes y sont déjà actives. Il fut aussi question de nos droits et nos responsabilités de citoyennes et de citoyens et pour chacune, la joie partagée dans la relation à l'autre.
Elles diront au terme de cette journée et dans le contexte de crise actuelle :
« Ce sont des journées comme celles-ci qui nous donnent envie et courage pour nous impliquer davantage dans nos villages, dans les groupes auxquels nous appartenons et participons. Notre appartenance à la collectivité humaine nous appelle et nous encourage à améliorer le monde. »
L'équipe organisatrice de cette enrichissante et revigorante journée

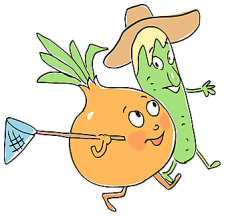
A Emptinne, le mercredi 8 décembre

Pour la dernière rencontre de l'année, nous avons choisi de terminer la réunion par « un atelier fait main, une décoration murale en macramé qui apporte un look bohème et naturel dans votre intérieur. Quoi de mieux que de terminer l'année avec une brico récup' toute douce, toute cosy, toute moelleuse ? » disait le Plein Soleil. C'est bien connu, les activités manuelles participent au bonheur. Il parait même, qu'au-delà d'un sentiment extrêmement gratifiant, elles permettent de faire taire nos ruminations et de calmer notre flot de pensées en se concentrant uniquement sur nos gestes. Nous avons donc chacune fait appel à notre côté rationnel, choisi notre technique et personnalisé notre suspension murale selon l'intuition du moment. Et tout autour de la table, les brins de laine s'entrecroisent, se nouent, se coupent et s'accrochent.
On est toutes rentrées avec une jolie décoration à accrocher dans notre home sweet home !

Qui sommes-nous ?

Un petit groupe de l'entité d'Ohey membres de l'ACRF-Femmes en milieu rural (www.acrf.be) aimant échanger leurs pratiques en cuisine et valoriser l'alimentation saine et de saison.
Dans nos villages, la coopérative Cocoricoop soutient l'agriculture locale et le respect de l'environnement.
Notre souhait est de contribuer à ce projet en apportant des recettes de tradition.

N'hésitez pas à nous faire part de vos attentes en nous contactant :



Gisèle :: giseleallard@msn.com - 085.61.12.50
Liliane : lilianeolm@gmail.com
Maria : maria.vansteelandt@hotmail.com
Béatrice :-beatrice.pilette@proximus.be
Godelieve : ugeuxgodelieve@acrf.be

Novembre 2021

Une soupe pour chaque jour de la semaine – 5 pers.

Avec 1 litre ½ d'eau, 7 soupes aux goûts différents avec la même base qui s'avère pleine de possibilités.
Commencer avec un fond de graisse : végétale (huile) ou animale (beurre), dans laquelle cuire un gros oignon épluché et coupé et 2 gousses l'ail (facultatif mais bon pour la santé) et un liant comme des pommes de terre, des courgettes ou des haricots frais.
(le haricot est une légumineuse, ce qui veut dire des protéines !)
À cette base de départ commune à la majorité des soupes vous pouvez ajouter soit : Courgettes, carottes, potiron, tomates, une botte de cresson, un bouquet de persil ou du cerfeuil
(bien ciselé, avec ou sans les tiges)
La cuisson varie entre 15 et 20 minutes, mais pour le cerfeuil quelques minutes seulement. On peut compléter en ajoutant à la soupe au potiron 2 carottes et 2 pdt, à la soupe de tomates du céleri ou des carottes, et pour la soupe de courgettes du fromage Boursin ail et fines herbes. Passer au mixer.

Roulades de poireaux - 3 pers.

Découper 750 gr de blancs de poireaux en tronçons d'1 cm (crus, ils sont plus faciles à couper) avant de les faire cuire dans du beurre en ajoutant un filet d'eau pour éviter qu'ils ne brûlent. Farcir 6 tranches de jambon avec les poireaux, les déposer dans un plat à gratin et recouvrir d'une sauce mornay parsemée de fromage râpé.

Sauce mornay

Fondre dans une casserole 30 gr de beurre y ajouter 40 gr de farine en tournant. Retirer du feu et mouiller petit à petit avec 3 dl de lait en fouettant vivement. Remettre sur le feu et continuer de tourner jusqu'à obtention d'une sauce crémeuse. Ajouter sel, poivre, muscade et 70 gr de fromage râpé.

Folie de crudités d'automne

Couper en lamelles deux avocats pelés et dénoyautés. Couper en petits dés deux pommes pelées et évidées. Citronner immédiatement car ces fruits s'oxydent vite. Tailler en cubes une branche de céleri (dont on a ôté les fils en la pelant au couteau économe) et les 100 gr de champignons en lamelles ainsi que le bulbe de fenouil débarrassé de ses tiges.
Déchirer le cœur de la scarole en chiffonnade. Peler les raisins et les épépiner (facultatif)
Sur feu moyen, faire griller dans une poêle sans huile, une poignée de pignons de pin. Attention, ils brûlent vite ! Si hors de prix, remplacer par des graines de tournesol. Verser le tout dans un grand saladier avec un filet d'huile et un peu de jus de citron ou de vinaigre balsamique.
Mélanger.

Chiffonnade

rouler très serré les feuilles (laitue, épinard…) avant de les couper en fines lanières.

Chou rouge cru - pommes de terre et lard salé.

Hacher très fin ou moudre 200 gr de chou rouge avec 1 grosse échalote.
Ajouter 2 c. à s. de vinaigre et laisser macérer une bonne heure ou plus.
Faire fondre des tranches de lard maigre. Cuire des pommes de terre à l'eau bouillante salée, les égoutter et les verser très chaudes sur le chou ainsi que la sauce du lard. Bien mélanger.
À déguster avec les tranches de lard.

Courgettes farcies - 6 pers.

Laver 3 courgettes, les partager en deux et les évider. Hacher finement un gros oignon ainsi que la chair des courgettes. Faites dorer les oignons dans un peu d'huile en ajoutant 1 cuillère à soupe rase de farine puis la chair des courgettes et faire cuire le tout. Séparément faire rôtir 500 gr de viande hachée, puis l'ajouter aux légumes. Assaisonner de sel et poivre, d'un peu d'origan, ainsi qu' 1 petite boite de concentré de tomates. Mélanger bien le tout. Remplir la moitié des courgettes et les placer dans un plat à four beurré. Faire cuire 25 minutes en arrosant après 10 minutes de cuisson avec 2 dl de bouillon chaud.

Chicons Bobonne

Après avoir lavé 500 gr de chicons, les couper en fines rondelles, les assaisonner d'une bonne vinaigrette bien relevée. Cuire 500 gr de pommes de terre en petits dés. Cuire 6 œufs durs, les peler.
Egoutter les pommes de terre et les verser encore bien chaudes sur les chicons,
y ajouter 4 œufs durs en petits morceaux.
Mélanger le tout, garnir avec les quartiers d'œufs durs restants.

Tarte Tatin aux poires

Préchauffer le four à 240° (Th 8) Éplucher 1 kg de poires fermes, les couper en quartiers puis ôter le cœur et les pépins.
Préparer un caramel : faire doucement fondre 50 gr de sucre avec 3 c. à s. d'eau dans une petite casserole à fond épais. Dès que le mélange prend une couleur dorée, ajouter 2 ou 3 gouttes de vinaigre et 40 gr de beurre. Mélanger hors du feu et le verser dans le moule.
Ranger les poires dans le fond du moule, côté bombé contre le caramel et parsemer de dés de beurre. Soupoudrez de sucre (50 gr).
Étaler la pâte brisée (300 gr) en un grand disque, en couvrir les poires puis border soigneusement les côtés. Mettre au four environ 25'. Servir la Tatin tiède.

Rata ou stoemp de scarole - 4 personnes

Laver la scarole après l'avoir effeuillée, peler cinq ou six pommes de terre farineuses et les couper en dés. Dans une casserole assez grande, faire chauffer 50 gr de beurre, y faire revenir 2 ou 3 gousses d'ail émincé, certaines y ajoutent un oignon pas trop gros émincé lui-aussi. Ajouter la scarole et les pommes de terre, bien mélanger. Saler, poivrer, râper un peu de noix de muscade et couvrir d'eau à hauteur. Laisser cuire à feu doux pendant 25 minutes, vérifier que les pommes de terre soient bien cuites. Il faut vérifier qu'il y ait assez d'eau pour la cuisson qui ne doit pas brûler.

En mélangeant bien, ajouter de la crème selon le goût. Rectifier l'assaisonnement.

Astuces :

Pour les croûtons de pain dans la soupe ou la salade, les faire sécher quelques secondes au micro-ondes avant de les rôtir dans le beurre. (moins calorique !)

Cuisson matières grasses : Pour ne pas brûler le beurre, d'abord chauffer un peu d'huile avant de l'ajouter.

Décembre 2021

Pot au feu

Dans une casserole, mettre 1 kg de bouilli et couvrir d'eau. Faire bouillir et écumer. Ajouter 2 poireaux, 3 carottes, 1 branche de céleri coupée en morceaux ainsi qu'un gros oignon piqué de 2 clous de girofle. Ajouter également une cuillerée de sel et un bouquet garni (lier ensemble une branche de thym, 1 feuille de laurier et l branche de persil). Remettre à bouillir doucement et laisser cuire 1 h 30.
A la casserole à pression il ne faut qu'une demi-heure de cuisson. Retirer la viande.
- soit on peut servir le bouillon avec les légumes et une biscotte.
- soit servir la viande découpée en tranches avec une sauce moutarde, des pommes de terre nature ou purée, des pois et carottes ou un légume au choix.

Sauce moutarde

Faire un roux avec 30 gr de beurre et 30 gr de farine, ajouter 2,5 dl de bouillon filtré, il faut obtenir une sauce pas trop épaisse. Ajouter une petite cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne ainsi qu'un peu de persil moulu. Réchauffer les tranches de bouilli dans la sauce et servir.

Pois et carottes (comment les cuire à la casserole à pression)

Faire revenir une échalote dans du beurre, ajouter des pois et carottes et un peu d'eau (s'ils sont surgelés pas besoin d'eau). Saler et saupoudrer d'une petite cuillerée à café de sucre fin. Déposer 2 feuilles de salade (scarole de préférence) cela donne un bon goût. Lorsque la vapeur sort de la casserole couper la cuisson et laisser sur la plaque. Ils seront juste a point.

Flamiche aux poireaux

Acheter une pâte brisée ou la préparer soi-même comme suit :
Malaxer entre les doigts 150 gr de beurre en dés et y ajouter 2 dl d'eau froide, un œuf battu et une pincée de sel. Mélanger le tout et le verser au centre de 350 gr de farine tamisée. Avec le bout des doigts incorporer la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Fraiser deux fois, c.à.d. écraser la pâte par petites quantités sur un plan de travail avec la paume de la main. La rouler en boule et la mettre reposer 3 heures au frigo.

À feux doux, faire revenir 500 gr de poireaux coupés en fines lamelles dans 50 gr de beurre fondu en remuant souvent. Ajouter 60 gr de farine, cuire quelques minutes à feu doux en remuant. Ajouter petit à petit 8 dl de lait bouillant, porter à ébullition en remuant encore pendant 25'.
Ajouter sel, poivre et muscade. Vous avez un mélange onctueux.
Reprendre la pâte brisée et l'étendre sur 3 mm d'épaisseur. En garnir une tourtière beurrée (diam. 25 cm, hauteur 4,5 cm). Laisser déborder la pâte d'1 cm autour de la tourtière et la rabattre à l'intérieur pour faire bord et la badigeonner d'un jaune d'œuf battu avec 1 c. à s. d'eau froide. Piquer à la fourchette et cuire à blanc 15' à four chaud. Garnir de la préparation aux poireaux. Parsemer de 30 gr de beurre en lamelles.
Cuire 20 à 25 ' à four chaud. Servir dans la tourtière.

Navet salade de blé

Nettoyer de la salade de blé, peler un navet, le râper et mélanger les deux ingrédients. Ajouter une échalote coupée très fine. Mélanger cette salade avec de la mayonnaise ou de la vinaigrette selon le goût.

Gâteau au chocolat (sans gluten)

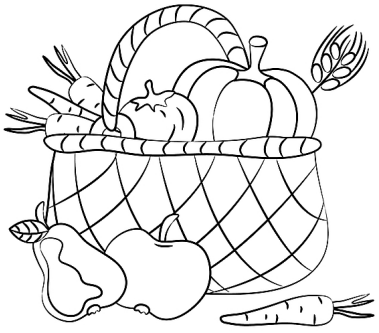
Faire fondre 200 g de chocolat noir au bain-marie. Préchauffer le four à 180°. Ajouter la chair écrasée grossièrement de 250 g de courge butternut cuite (au four ou à la vapeur). Mélanger. Ajouter 4 œufs entiers battus, 2 c. à s. d'huile de coco, 50 g de poudre d'amandes ou noisettes
50 g de sucre de canne, 25 g de cacao en poudre, 1 pincée de bicarbonate de soude et 1 pincée de sel. Bien mélanger, puis verser dans un moule beurré et fariné. Cuire 30 minutes à 180°.
Astuce de Christine : la courgette râpée, bien égouttée, comme la chair de butternut cuite, remplace le beurre dans les gâteaux sucrés et salés (150g de courgette ou de butternut pour 100g de beurre), sans ajouter de goût prononcé. L'huile de coco est une bonne graisse, saturée mais à chaîne courte, et à l'avantage de figer la préparation quand on n'utilise pas de farine et de levure. Bonne pour les cheveux et la peau.

Gâteau aux carottes et aux raisins

Préchauffer le four à 150° (th 5). Faire tremper 60 gr de raisins dans
3 c.à.s. de rhum. Dans un autre bol fouetter 4 œufs. Y ajouter 120 gr de beurre salé découpé en dés et 350 gr de cassonade à mêler pour obtenir un mélange onctueux. Séparément, verser 1 sachet de levure en poudre dans 325 gr de farine puis y verser en pluie le mélange beurre-œufs-sucre. Ajouter 400gr de carottes finement râpées, les raisins au rhum, 1 c.à.c. de cannelle en poudre, 1 c.à.c. de gingembre en poudre et ¼ de c.à.c. de muscade. Bien mélanger. Verser la pâte dans un moule. Mettre au four 45 minutes environ. Laisser refroidir avant de démouler. Peut se déguster chaud ou froid. Ce gâteau excelle le lendemain. On peut remplacer les raisins par 50 gr de pignons ou 60 gr de poudre d'amandes.

Gratin de potiron

Préchauffer le four. Faire chauffer une casserole d'eau. Éplucher le potiron et le découper en cubes de 2cm de côté. Jeter une tasse de lentilles corail et les morceaux de potiron dans l'eau bouillante salée. Attention ! le mélange monte comme une soupe au lait ! Cuire ¼ d'heure à feu doux. Égoutter et réduire en purée. Mélanger avec 15 cl de crème fraîche + sel, poivre, muscade. Verser dans un plat à gratin. Soupoudrer de 50 gr de comté et de 2 c.à s. de graines de sésame. Mettre à four chaud pendant 10'.



Sympa et étonnante la langue française.

Petite histoire de l'électricien amoureux !

Il était une fois, un électricien qui voulut brancher une femme qu'il trouvait lumineuse. Hélas pour lui, celle-ci chercha tout de suite à éteindre ses ardeurs.

- J'suis déjà prise ! annonça-t-elle.

- Je m'en fiche ! lui dit-il, je ne suis pas du secteur. On pourrait se voir en alternatif ?

- Si tu continues à me mettre sous tension avec autant d'intensité, je pars en courant.

Et elle se retourna pour s'éloigner. Reprenant le fil conducteur de son approche, il chercha à l'allumer :

- Mais pourquoi faites-vous de la résistance ? N'aimez-vous pas les Ohm ?

Elle lui fit Volt face. A ce moment-là il y avait de l'électricité dans l'air !

- Watt ? T'Ampère pas une !

- C'est que je ne vous trouve point Led ! s'exclama l'électricien.

Son style ampoulé sembla calmer la femme.

- C'est gentil. Mais dis-moi, tous ces jeux de mots, c'est pour briller ?

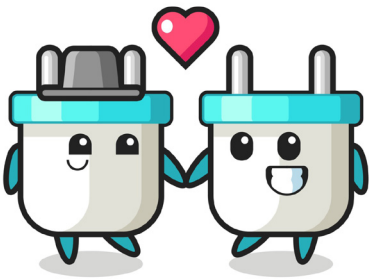
- C'est pour flatter votre intelligence ! J'adorerai étreindre une lumière de votre genre.

- Tu me prends pour une call girl de Lux ! ? Je te dis que je suis déjà prise et éprise !

Elle était sur le point de péter les plombs à cause de cette méprise multiple.

C'est alors qu'arriva le galant de la belle, un macho monté sur pile électrique, qui joua parfaitement son rôle d'interrupteur de conversation en collant une châtaigne au prétendant (ça douille !).

Et c'est ainsi que l'électricien, qui se prenait pour une lumière mais n'était guère brillant, dû accepter de la mettre en veilleuse.



Pour terminer la rencontre Santé les aînées ! du 3 février 2022 à Assesse Gisèle nous partage un joli texte, sensible et engagé comme elle l'est elle-même ; une projection dans le temps à laquelle on ne peut qu'adhérer… car nous avançons tou.te.s en âge !

Quand je serai vieille, je ne veux pas qu'on m 'appelle « ma p'tite dame » ou « ma jolie ». Je veux être respectée et conserver mon identité jusqu'à la fin. Je ne veux pas qu'on me retourne dans tous les sens sans même me prévenir pendant les soins. Je veux qu'on me touche avec douceur et qu'on m'explique ce qu'on me fait. Je ne veux pas qu'on me juge et qu'on dise de moi que je suis difficile ou compliquée. Je veux qu'on me traite avec bienveillance et qu'on accepte que je ne sois pas toujours de bonne composition.

Quand je serai vieille, je ne veux pas dormir dans des draps d'hôpital, je veux mon linge de lit. Je ne veux pas être lavée au gant jetable, je veux mes affaires de toilette. Je ne veux pas qu'on me serve mes repas dans des barquettes en plastique, je veux une jolie vaisselle comme à la maison.

Quand je serai vieille, je ne veux pas d'une couche, je veux une protection. Je ne veux pas d'un bavoir, je veux une grande serviette. Je ne veux pas d'un verre canard, je veux un verre ergonomique.

Quand je serai vieille, je ne veux pas qu'on parle devant moi comme si je n'étais pas là. Je veux pouvoir discuter avec ceux qui s'occuperont de moi. Je ne veux pas qu'on s'empare de mon fauteuil sans me prévenir pour m'embarquer à toute vitesse à l'autre bout du couloir. Je veux qu'on m'annonce qu'on va changer de pièce et qu'on chemine à un rythme qui ne me donne pas le vertige. Je ne veux pas qu'on me dise de faire dans ma protection sous prétexte que je suis trop longue à m'installer aux toilettes. Je veux que mes besoins élémentaires soient respectés et ma dignité conservée.

Quand je serai vieille, je marcherai moins bien, j'entendrai moins bien, je comprendrai moins bien. Mais je serai toujours capable d'aimer telle ou telle personne, d'avoir envie de tel ou tel menu, d'avoir peur de tel ou tel événement.

Quand je serai vieille, je veux juste qu'on ne m'enlève pas le droit d'être moi.

Écrit par *Florence BRAND,* une aide-soignante