Inform'ElleS

Région Ardenne-Condroz-Famenne - N° 21 - Mars 2012 - Trimestriel

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

N° d'agrément : P705064

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

EDITO

« Joyeux anniversaire … Inform'elles ! »

Déjà cinq ans que tu as vu le jour, toi notre revue régionale.

Grâce à toi de nombreux liens ont été tissés aux quatre coins de notre région.

Depuis ta naissance, chaque trimestre, 300 exemplaires sont publiés et distribués gratuitement, sans compter les envois par internet.

Sais-tu qu'en février dernier, Solange Lusiku, journaliste congolaise était aux anges car son combat pour la liberté d'expression et le droit des femmes en Républiques Démocratique du Congo a été récompensé par l'U.C.L. de Louvain par un titre de Docteur Honoris Causa ?

La façon dont son journal est fabriqué, aujourd'hui encore force l'admiration. Son tirage peut paraître faible, 500 exemplaires, mais chaque exemplaire, passant de mains en mains est lu par plus d'une centaine de personnes.

« Un homme sous-informé est un danger public », « Dire haut et fort ce que l'on pense reste risqué » dit-elle (dans sa région, 8 journalistes ont été assassinés depuis 2005). Avec sa clé USB, elle se rend à plus de 250 km de Bukavu pour faire imprimer son journal. « Dans un pays où on peut mourir tous les jours sans avoir pris de risque, autant mourir pour le risque de ses idées, un combat d'utilité publique … ».

Si nous avons cette liberté d'expression et si nous croyons que les femmes peuvent avoir un regard particulier sur la société … alors osons utiliser cet espace qui nous est donné !

Bon anniversaire à notre journal et à toute l'équipe de rédaction et à toutes celles qui participent à son élaboration !

Véronique.

LE COMMUNAUTAIRE
« Femme multiservices, multifacettes »

DANS NOTRE REGION
Nos cinq ans ….

PROJETS DES ANTENNES
Un savoir partagé, notre santé, Conférences, ateliers, excursions, ...

COUPS DE CŒUR
« Entre nous », Les clés d'un bon sommeil, l'Enclos des frênes …

CHEMIN DE FEMMES
Tellin, Bioul, Maredret, Buissonville

HUMOUR
Simple, mais tellement vrai…..

PENSEE
L'enfance, source lumineuse ...

PART DE VIE DE FEMME
Planter et cueillir ensemble…

LE COMMUNAUTAIRE

ASSESSE

Journée pour les femmes
Le 8 mars de 9 h 30 à 16 h 30

« Femme multiservices,
multi facettes »

Conférence animée par
Nelly Brisbois
(Université des Femmes)

Ateliers au choix

1. «Comment garder une attitude positive face au stress?» Animé par Nicole Louis, animatrice «santé» Vie Féminine

2. «Planifier son temps pour être plus libre» Animé par Isabelle Laurent, formée à la PNL humaniste

3. «La communication non violente, un art de vivre et de communiquer dans le respect de soi et de l'autre» Animé par Catherine Schollaert, formatrice certifiée en CNV

4. «Vie de femmes : évènements, virages, lignes droites» Animé par Godelieve Ugeux, auteur du livre «Est-ce ainsi que les femmes vivent ?»

5. «Le mauvais genre des mesures gouvernementales» Animé par Eveline Zabus, permanente à la CNE de Namur

DANS NOTRE REGION

Voir en pages centrales

PROJETS DES ANTENNES

ANTENNE DE BEAURAING

LOUETTE- St- DENIS

Marché de Pâques des Détourn'elles
Le 1er avril

GEDINNE

Objectif…santé !
le jeudi 22 mars de 9 h à 16 h

Une alimentation adéquate peut-elle améliorer notre santé ? avec JB Ruth, animateur à Infor Santé Dinant

Des ateliers :

Sous la toque… avec Faby Humblet
préparons une recette santé
savoureuse
Moment essentiel de beauté.. . avec Colette Demars : des gestes simples pour une beauté minute

Aller hop ! on se bouge… avec
Clémentine Dubois et Bastien Grislain: des exercices adaptés à tous

Repas : Auberge espagnole : chaque participant apporte un plat (4 p.).

Lieu : La Tannerie, rue A. Marchal, 5575 Gedinne
Renseignements :
Véronique Dubois 061/58 88 79,
Joëlle Stuerebaut 061/ 58 89 22

GEDINNE

cours de cuisine
21 mars, 18 avril, 9 et 23 mai

HAUT-FAYS

Bourse aux plantes et conférence
dimanche 22 avril de 10 à 17 h

La Bourse aux plantes, fonctionne sur le principe du troc !!!

C'est un rendez-vous qui permettra:

- de vous procurer les végétaux sans ouvrir votre porte-monnaie.

- de favoriser l'embellissement de nos maisons et de nos jardins.

- de développer le jardinage et la production chez soi de légumes de qualité à des coûts abordables.

- de proposer au troc des plants et des semences de fleurs et légumes.

- de favoriser le partage d'une passion, de petits trucs et de susciter des collaborations axées sur le jardinage entre voisins.

C'est un rendez-vous en toute convivialité qui aura lieu à la salle St Remacle

suivi d'une conférence :

« Faire son marché dans les bois environnants »
Animée par Monsieur Van Wesmael de la « Chiqueterie » à Nafraiture.

Plantes, fleurs, herbes et autres végétaux que la nature met à notre disposition pour nous nourrir, nous guérir ou simplement nous maintenir en bonne santé.

Si l'action des plantes est plus lente que la médecine naturelle, elle est aussi moins agressive pour notre organisme et nettement moins coûteuse. Pensons-y !

CHANLY

potager communautaire
Val des Seniors

La résidence dispose d'un vaste terrain inoccupé. Le CPAS de la commune de Wellin y a créé un potager afin de faire prendre conscience de la valeur des légumes frais.

L'ACRF se propose, dans le cadre du

projet environnement, de rencontrer les assistants sociaux, les ouvriers, le personnel et les résidents du Val pour un partage des connaissances, expériences et pratiques.

BUISSONVILLE- HAVERSIN

Le groupe local participe activement à la brocante dans les rues du village.

1ier mai

PONDROME

organisation de cours de langues, de tricot, de crochet et la réalisation de cartes.

ANTENNE DE CINEY

HAVELANGE

Première formation
Santé et Bien-être
13 mars à 20 h

« A l'écoute des personnes désorientées »

Jean-Marie Warzée partage son expérience professionnelle en psychogériatrie

Comment prendre en charge des malades souffrant de désorientation?

Quelle est la différence entre maladie de type Alzheimer et de type Frontal?

Quelle aide et quel soutien peut-on apporter aux patients, familles et accompagnants?

Exposé suivi d'un débat.

Invitation à toute personne intéressée.
P.A.F. 5 €

Seconde Formation
Santé et Bien-être
mardi 24 avril à 20 h.

« Les soins palliatifs chez nous. »
avec Nathalie DEGRAEUWE
infirmière,
et Rosalie CHARLIER
psychologue,
de l'équipe de soutien aux soins palliatifs de la province de Namur.

Contact ACRF
Santé et Bien-être
R. Braquet : 083/63 31 63
P.A.F. : 5 €

Lieu : La Ferme des Tilleuls,
rue de Hiétine, 2 – Havelange

JALLET-GOESNES

PERWEZ-OHEY

Information et partage
« Le miel et la santé »
Le 15 mars à 20 h

Soirée animée par Nicole Louis
Lieu : la salle
Les Houlottes de Jallet

ANTENNE DE DINANT

BIOUL

« Un siècle d'alimentation dans nos campagnes »
25 mars de 10 h à 18 h

Exposition – témoignages
repas du terroir

en collaboration avec le
Centre Culturel d'Anhée

Lieu : Le Chérimont,
rue du Chérimont 5537 Bioul
Infos : Annie Nysten 071/79 93 45

ANTENNE DE GOUVY - HOUFFALIZE - VIELSAM

BURET (Houffalize)

Théâtre-action sur les alternatives à la maison de repos :
« ToitS… émoiS »
11 mars à 15 h
Cercle Saint-Hubert

HOUFFALIZE

Le groupe Ecoute organise
mardi 20 mars 2012 à 20h

Conférence grand public
UN GRAMME DE BON SENS .....AU SERVICE DE VOTRE SANTE

La conférence et le débat seront animés par DANIEL GRAMME, herboriste et naturopathe

Cholestérol, allergie, douleurs articulaires, fatigue,....
Des solutions naturelles

Grâce à cette rencontre pleine de bon sens, nous pouvons aller rapidement à la base d'une bonne santé: un réglage alimentaire équilibré!

Nous découvrirons avec Daniel Gramme, les règles primordiales pour une forme optimale.

Des exemples vécus nous donneront des clés pour mieux vivre grâce au meilleur laboratoire du monde: la nature!

Lieu: Centre sportif et culturel ,15 Cour de l'Abbaye 6660 Houffalize

P.A.F: 5 €

Mardi 3 avril de 18 h 45 à 22 h

Et s'il suffisait de porter un autre regard sur sa voix....
En voix vers soi
(www.en-voix-vers-soi.be)

par Dominique Collin, musicienne, coach en voix, praticienne en EFT (Emotional, Freedom, Technique)

P.A.F. 8 €

Mercredi 2 mai à 20 h

La résilience ou Comment réussir à rebondir et surmonter les épreuves de la vie?

Par Dominique Xhervelle, thérapeute en relation d'aide

Témoignage de Dominique Planckaert, auteur du livre :
« Laisse entrer la Lumière »
P.A.F. 5 €

Mercredi 6 juin à 20 h
CONFERENCE :
Souffrance au travail
(ou en famille),
harcèlement,burn-out

Les comprendre et surtout comment les éviter?

Par M-A Gilkens, thérapeute,
Formation en philosophie de vie, sociologie....
P.A.F. 5 €

Renseignements
Malou Delvaux 0496/ 80 06 25

Les soirées du Groupe Ecoute ont lieu au Centre culturel et Sportif d' HOUFFALIZE

COUPS DE COEUR

ANTENNE DE BEAURAING

Louette St Denis
18 décembre 2011

S'est tenu le marché de Noël des Détourn'elles toute l'équipe, encore une fois, avait concocté de très belles choses, toutes faites- main : des décorations pour le sapin, des petits sachets à épices superbes, des pots-pourris en dentelle, des centres de table, des mitaines, … et une tasse de café partagée sous le sapin! La fête pouvait donc commencer ! Vous trouverez sur le blog, quelques exemples de ces créations, qu'il vous est possible de commander. http://www.detournelles.blogspot.com/

Pondrome
11 décembre 2011

Comme chaque année, l'ACRF a organisé son marché de Noël et son amicale.
La mobilisation fut générale.
D'abord pour la décoration des tables aux couleurs de Noël, le rouge, le vert et l'or se marient pour rendre le décor chaleureux et attractif.
Ensuite, la messe, avec homélie, a aussi été préparée par l'ACRF en lien avec le thème de l'année.
Enfin, la réception à la salle : l'apéritif offert a créé une ambiance conviviale et a permis un grand nombre de rencontres entre les villageois.
Le repas, vu le nombre d'inscriptions, très apprécié tant pour sa qualité que pour son prix démocratique.
La tombola et le marché de Noël ont animé l'après-midi.
A 15 h 30, ce fut le concert de Noël à l'église: airs classiques, gospels, chants de Noël, par la chorale néerlandophone « Pro Voce ». Le concert fut sublime, suivant l'avis de nombreux auditeurs.

ANTENNE DE CINEY

Faulx-les-tombes
19 décembre 2011

Nous nous sommes retrouvées à 13 h 30 pour prendre un apéritif prolongé, accompagné de 3 verrines et de toasts. Nous avons ensuite dégusté les bûches, une roulée, l'autre au chocolat, une troisième à la mousse au chocolat ainsi qu'un gâteau au massepain… que de calories, mais quel délice ! Noël, c'est une belle table, où les bouteilles revêtent leurs plus beaux atours à l'aide d'un restant de tenture et où l'on s'offre des cadeaux …Régine avait décoré des boîtes à bonbons avec du papier coloré et des fleurs séchées. Le sommet de son adresse a été la confection d'une maisonnette en carton recouverte d'écorces d'arbres. Merci Régine pour ce magnifique travail. Que de temps il a fallu pour sa réalisation ! L'après-midi fut des plus agréables, ce qui conduira Nadine à nous inviter chez elle, lors de notre prochain rendez-vous, pour fêter la chandeleur… Encore un après-midi « régime » à n'en pas douter…

Solange

Maredret
20 décembre 2011

« Entre nous »
Ce groupe rassemble des femmes de l'ACRF, leur conjoint s'il le souhaite, et d'autre personnes. Un fois par mois, nous nous réunissons pour une soirée de jeux organisés. Notre petit souper s'est déroulé quelques jours avant Noël
Au menu, tout simplement une assiette froide «maison-saison» avec pain de Maredsous, pour conclure une salade de fruits.
L'ambiance y était chaleureuse, amicale, sympathique et la soirée s'est terminée par un «Bingo» avec lots à la clef.
Cette soirée de rencontre et de partage s'est passée dans la bonne humeur et les 20 convives présents espèrent remettre ça l'année prochaine.

Nicolle Galle

Havelange
Rencontre des aînées
avec Nicole Louis.
8 février 2012

LES CLEFS D'UN BON SOMMEIL

Nicole Louis, animatrice à Vie Féminine, crée dès le départ un climat

Inform

Depuis cinq ans, nous nous retrouvons régulièrement
pour créer la revue Inform'Elles.
Ces rencontres nous apportent amitié, joie, ouverture
et aussi partage de questions.
Inform'Elles progresse dans la réalisation de ses objectifs :
La création de liens, de partage d'expériences,
L'expression des femmes,
Le sentiment de prendre part à une grande région,
à un mouvement.
Merci à toutes les lectrices et les collaboratrices.

Pour l'équipe Inform'Elles,
Chantal, Marie, Norbert.

'ElleS

de confiance et d'écoute dans notre groupe qui rassemble aujourd'hui dix-huit femmes. Chacune est invitée à partager une attente ou une question concernant le sujet : par ex : le besoin de manger pour s'endormir, peu d'heures de sommeil, des difficultés à s'endormir, le recours à des médicaments, le réveil au cours de la nuit ….et l'animatrice y fait référence durant son exposé.

Elle rappelle les différentes phases d'un cycle de sommeil : après l'endormissement, le sommeil lent, le sommeil profond et enfin le sommeil paradoxal. Elle explique le rôle réparateur de chaque phase.

Pourquoi et comment respecter notre rythme et nos cycles de sommeil ? Comment repérer nos besoins en sommeil ? Comment tenir compte de notre entourage ?

Elle donne une foule de conseils. En voici quelques-uns :

- aller dormir aux premiers signes et ne pas attendre « il faut prendre le sommeil quand il passe »

- si on ne dort pas, se lever, quitter la chambre pour faire ce qu'on veut et attendre le prochain train

- attention aux aliments pris le soir : café, thé, chocolat noir (excitants), bière (diurétique), poireaux, cerises (aussi diurétiques), l'alcool qui endort mais ne donne pas un bon sommeil

- pas de GSM près du lit, pas de TV, ni d'ordinateur, ni de radioréveil dans la chambre

Pour s'endormir :

° Les tisanes : tilleul, fleurs d'oranger, camomille, aubépine,…. Attention aux dosages et aux sachets. Si vous n'aimez pas les tisanes, pensez aux gélules de plantes ou aux huiles essentielles comme la lavande.

° Un verre de lait froid ou chaud

° Une pomme avec la peau si possible

° Une demi- cuillerée à café de vinaigre de cidre mélangée avec deux cuillerées de miel. Ce breuvage est à consommer une demi-heure avant le coucher. A répéter si on se réveille la nuit.

Ensemble, nous avons observé notre sommeil d'une manière inhabituelle. Nous pourrons peut-être mieux le gérer.

Marie-José

ANTENNE DE GOUVY - HOUFFALIZE - VIELSAM

L'Enclos des Frênes

Août - Richemont

Notre groupe a décidé de partir en balade dans la région de Sainte-Ode, plus exactement à « l'Enclos des Frênes ». Nous nous y sommes régalés !
12 dames et 4 maris eh oui !, participent à la découverte de cet endroit magnifique. La patronne nous explique avec amour et passion toute la reconversion de la ferme de ses parents, âgés de 79 et 73 ans, qui travaillent encore chaque jour avec fierté aux différentes tâches de cette entreprise.

Un premier petit bâtiment date du 17ième siècle. C'est le grand-père qui, en 1922, agrandit la ferme en acheminant avec un cheval et un tombereau toutes les pierres bleues nécessaires provenant d'une carrière située à l'arrière de la propriété familiale. Dans les années 1992-1993, la maman (fille du grand-père) décide de poursuivre 3 années d'études pour l'obtention du diplôme d'hôtellerie. En effet avec son mari, l'idée germe de diminuer le bétail et de reconvertir en chambres d'hôtes, en gîtes et en salle de banquet, pour 70 personnes.

Les différents frênes de l'endroit sont classés. Les propriétaires ne peuvent donc pas les abattre d'où l'appellation « Enclos des Frênes ». Ce fut la première ferme gourmande, reconnue en province de Luxembourg, avec ses menus du terroir. En effet, ses restaurateurs privilégient la volaille et le bœuf (blanc-bleu-belge) élevés en prairie dans le village ainsi que beaucoup de légumes cultivés sur place. De plus, leur fille enseignante occupe tous ses loisirs à sa passion : la restauration et l'hébergement en chambres d'hôtes et en gîtes, où le confort et le calme sont assurés.

L'accueil y est très chaleureux et soigné. L'esprit de famille y règne. Deux petits-fils, d'une bonne vingtaine d'années, s'occupent aussi de l'extérieur des bâtiments.
Un minigolf est aussi venu agrémenter l'espace extérieur pour le plaisir des petits et des grands. Après avoir dégusté un des apéritifs spécifiques de la maison, accompagné de quelques petits toasts typiques de cet endroit, nous savourons les produits du terroir préparés de façon artisanale. Ceux-ci sont succulents, de l'entrée jusqu'au dessert.

Nous admirons surtout l'enthousiasme dégagé par toute cette famille pour entretenir et valoriser son patrimoine et réussir parfaitement la reconversion de leur ferme. Pendant le repas, un bon petit vin délie les langues et plusieurs d'entre nous se mettent à fredonner d'anciennes chansons connues au rythme de la musique, sortie d'un vieil orgue de barbarie, actionné par la mamy enthousiaste comme à ses 20 ans !
Le soleil nous accompagne toute la journée, ce qui la rend encore plus agréable.

Merci à tous les participants et participantes de cette journée, qui s'inscrivait très bien dans notre campagne d'année pendant laquelle nous avons réfléchi pas mal à la souveraineté alimentaire, à la sécurité alimentaire, à l'évolution, la diversification, la reconversion des différentes fermes dans nos Ardennes (en Wallonie).

Juste à côté de l'Enclos pour celui qui le désire, en visite guidée ou non, « Champi mont » est aussi accessible. Il s'agit d'un centre d'interprétation du champignon. Vous pouvez aussi observer les éoliennes implantées non loin de ce site.

Merci, Monsieur et Madame Octave, pour votre sympathie, votre accueil et votre savoir-faire. Vous n'allez pas nous croire, mais les maris étaient ravis d'avoir accompagné leur femme, à cette magnifique journée de détente !

Odette, pour le groupe
La journée de relance, le 21 novembre

Pour moi, cette journée fut un excellent rappel des conférences des journées d'études.
Dans de nombreux domaines, c'est souvent par le rappel que l'on intègre des notions!

L'après-midi, les activités ludiques m'ont bien fait prendre conscience des questions à se poser quand on achète un produit.
Dans une atmosphère de convivialité et le plaisir de se retrouver, la journée, agrémentée d'un succulent repas (auberge espagnole), fut enrichissante

Malou

Grand-Halleux

21 novembre 2011

L'ACRF remercie les animatrices pour la journée de relance si bien orchestrée.
Cela nous a permis d'entrer dans la campagne d'année de manière plus consciente.
Avec plus d'autonomie et de solidarité nous poursuivrons notre réflexion sur la sécurité alimentaire
tout en faisant face à une publicité toujours de plus en plus envahissante.

Merci au groupe de Grand- Halleux pour leur accueil

L'action de sensibilisation
« STOP OU ENCORE ? »

Voici quelques pensées :

Mon souhait est que l'on continue à s'indigner devant tant d'injustices et que l'on rétablisse justice et souveraineté alimentaire

Posons des gestes respectueux pour la planète, elle ne nous appartient pas !

Pour la famille et la planète, je m'engage à préparer des repas en n'employant que des produits locaux et de saison !!

Réduire sa consommation d'énergie
Stop, stop, il est grand temps d'accorder de l'importance à l'humain !

ANTENNE DE MARCHE

Marcourt

27 novembre 2011

Un motif d'indignation transformé en une réunion conviviale, le dimanche 27 novembre 2011

C'est en collaboration avec le CEC à Marcourt, «chapeauté» par une parisienne Marguerite FATUS, que mon mari , moi- même et la compagne de papa avons organisé dans l'oseraie de celui-ci une journée pour tailler l'osier Le but était de poursuivre la vannerie différemment, puisque cette activité est délaissée par l'association.

L'Atelier a envoyé un mail à tous ses contacts ! Les réponses étaient adressées sur ma boîte mail.
Nous nous sommes retrouvés une quinzaine, à 10 h, sur le parking devant l'église. Nous sommes allés, dans l'oseraie, tailler et récolter l'osier et même les joncs ! C'était une journée MAGNIFIQUE ! Moi, étant nulle en osier, j'ai assuré l'intendance !! Cependant, je n'aime pas que les choses créées par papa ne servent à rien.

Ce fut un moment convivial autour d'une tasse de café, à même la brouette ! A 12 h 30, tous les candidats sont arrivés dans notre pergola. Je leur avais préparé deux grandes casseroles de soupe maison ! Tout est parti !

Quel bonheur de rencontrer toutes ces personnes passionnées !!

C.E.C. : Centre d'Expression et de Créativité

Josiane

Rendeux

11 février 2012

L'aide du Maillon de Rendeux en Afrique - Gare de Marloie 8 h 45 - Il fait froid très froid !
Nous embarquons dans le train à destination de Bruxelles midi, arrêt à Ottignies, ensuite nous prendrons un autre train à destination de La Hulpe où Pierre FRANCOTTE viendra nous chercher.
Le but de notre petit voyage : aider les «Allumeurs de rêves» là- bas à La Hulpe ! Un vestiaire social est mis sur pied pour aider les familles fragilisées et ayant recours au CPAS, aux associations diverses. Nous leur avons fourni des vêtements via le Maillon et ils en ont reçu également d'autres personnes.
Les nombreux vêtements sont étalés sur des tables dans une grande salle de gymnastique à l'école des Colibris.
Une équipe est à pied d'œuvre depuis 8 h du matin pour exposer tous ces vêtements le mieux possible. Nous les rejoignons vers 10 h 45. Un accueil formidable, tout comme l'année 2010 lors de notre premier vestiaire social.
De 11 h à 16 h Les familles arrivent. Nous les aidons à trouver ce dont elles ont besoin comme vêtements !
C'est un réel bonheur de côtoyer tout ce petit monde, on se sent vraiment utiles et comblées !!! Les mercis affluent de toutes ces familles qui repartent avec «leurs trésors».
Une grande chaleur humaine nous confortera à recommencer l'année prochaine.
Merci pour cette belle journée.
Dany LERUTH et Josiane FRANCOIS
Voici ci-dessous le petit mot transmis par les Allumeurs de rêves.

«Bonjour et merci
Ce fut un plaisir de bonne humeur, de gaieté et de relaxe.
Pour peu que nos estimations soient correctes, nous avons donné 3 tonnes principalement de vêtements, chaussures et jouets. (15 palettes plus des sacs apportés sur place samedi)
.Nous avons distribué entre 2000 et 2500 vêtements et objets à plus de soixante familles du Brabant Wallon invitées par l'Adr et les CPAS de La Hulpe et de Rixensart. Parmi les asbl bénéficiaires Le logis à Wavre, La Flèche à BXL, La maison d'accueil Henricot à Court St Etienne, la Croix Rouge d'Ottignies et les Petits Riens de Bruxelles. Enfin 3 palettes ont été données pour les Tunisiens victimes du froid, Encore un grand merci pour votre souriant coup de main et pour votre amitié.

Les Allumeurs de rêves»

CHEMIN DE FEMMES

Buissonville – Haversin se rendra à Maredret le 26 avril

Les Détourn'elles et Buissonville se rencontreront, le 16 mai

Havelange rencontrera Dorinne en juin

Emptinne accueillera Hargimont le 5 juillet

HUMOUR

Simple mais tellement vrai!
Urgent …
Cherche un électricien pour rétablir le courant entre les gens qui ne se parlent plus...
Un opticien pour changer le regard des gens....
Un artiste pour dessiner un sourire sur tous les visages....
Un maçon pour bâtir la paix....
Un jardinier pour cultiver la pensée ...
Et un professeur de math pour nous réapprendre..... à compter les uns sur les autres !!!!

Papa, dit le petit garçon, j'ai joué au Monopoly avec mon copain Philippe et j'ai beaucoup perdu.
Alors pourrais-tu prévoir de verser directement, sur mon livret de caisse d'épargne, mes 5 euros d'argent de poche hebdomadaire pendant les 375 prochaines années ?

Un client entre dans un restaurant italien, consulte la carte et dit au garçon :
Tiens, c'est la première fois que vous suggérez un « poulet à la Maserati ». Pouvez-vous me dire en quoi cela consiste ?

Eh bien, c'est un poulet que le patron a écrasé ce matin avec sa voiture.

PENSEE

On rêve d'un idéal,
On le prie, on l'appelle, on le guette
Et puis le jour où il se dessine,
On découvre la peur de le vivre,
Celle de ne pas être à la hauteur de ses propres rêves,
Celle encore de les marier à une réalité dont on devient responsable.
De nos vies, tout ce qui est immense est ici
Se garde au cœur fidèlement
Nos jours offerts s'allant et descendant
Vers le jardin de la création.
Et l'enfance en demeure la source lumineuse.

Le sourire des crêpes

Avec la chandeleur voici la tradition des crêpes ! Oh la simplicité de la recette, la multiplicité des rondeurs, et les parfums qui fument toute la maison ! La première épreuve est souvent ratée, la poêle n'est pas assez chaude, la portion trop riche, l'épaisseur conséquente et voilà un voile de brûlure qui pousse à la grimace, oblige le bruit de la hotte, retarde la montée du trésor. Si on retourne celle-là ce sera pour s'habituer à la gymnastique, juste quelque retard pour terminer le tour de chauffe !
Si les convives ont des invités, deux poêles sont requises, et l'attention soutenue ! Il s'agit de rester debout, la soupière à portée de louche. Toute la cuisine est à la vanille, aux nombreuses visites d'enfants aux yeux ronds, brillants de l'impatience interdite ; la cuisinière sourit à chaque nouvelle tranche de ce menu de chaude affection.

Maman ne dit rien : tous ses gestes sont paroles, l'huile nappe au mouvement du poignet, le brouet de plaisir roule et se fige en coulant, la dextérité parvient à faire le tour sans laisser de vide et d'épaisseur, la nacre se précipite en film de dentelle…
L'insouciance embellit les sourires!
De la simplicité devient fête, un petit coin de cuisine salive de joie. Pas besoin d'appeler, de sonner, de crier pour rassembler le petit monde : la nouvelle s'est répandue jusqu'aux chambres éloignées, les chaises sont bien vite occupées, fourchettes empoignées les mains attendent. La

dernière épreuve ne couvrira pas toute la surface de cuisson et la poêle offrira une histoire à raconter : un coquillage, un arbre, un personnage, une poupée ? La nappe de semaine fait bon accueil à la pile dorée ; sous le lustre de presque nuit, les confitures, chocolats, cassonades, et sucre fin pour badigeonner s'animent de demandes et d'onomatopées ! La carafe d'eau frémit et les verres à moutarde sont choisis pour leurs motifs, parfois disputés !

La magie de la chandeleur tient en peu de dépenses, pourtant généreuse de parfums, comme un repère universel déclinable à l'infini. Faire lever le plaisir du blé que marie la tendresse, soulever l'intériorité muette, rassasier l'appel bruyant des petits et puis s'asseoir pour les dernières, en tablier, saupoudrant de souvenirs le présent d'un bon appétit.

H.Batteux

PARTS DE VIE DE FEMME

Planter et cueillir ensemble…

Janine Echabarne, mère célibataire et artisan, a vécu en Californie pendant 20 ans. Avec ses deux fils adolescents, elle vit dans une vieille maison, petite mais confortable.
« J'ai un grand jardin, explique Janine. Après l'avoir laissé à l'abandon pendant un an, je me suis retrouvée en juin au milieu de mauvaises herbes qui m'arrivaient jusqu'à la taille. Pour moi le jardin représente le centre d'une maison et je voulais qu'il refleurisse. J'ai demandé à mes voisins s'ils voulaient m'aider à le ressusciter, mais cela ne les intéressait pas.
Un jour, une pensée m'a traversé l'esprit : je pouvais demander à une famille hmong * de partager cet espace vert avec moi. J'avais remarqué que cette communauté avait de très beaux jardins.
J'ai appelé l'agence qui aide les ressortissants du Sud-Est asiatique à s'adapter à la culture américaine. Ils ont fait passer mon annonce.
Le lendemain, une jeune fille m'appelle. Elle me dit que sa mère est intéressée
Après avoir raccroché j'ai commencé à réfléchir et à avoir peur. Il existe dans la région certains gangs asiatiques nés de la rupture des structures familiales après leur exil.
Gee Vang et sa fille sont venues et nous avons parlé des termes de notre collaboration.
Le plus important pour moi était qu'elles n'utilisent ni pesticides ni fertilisants chimiques.
Un mois plus tard, mon jardin semblait n'avoir jamais été abandonné.
Tout ce que Gee sème semble pousser comme par enchantement. Elle m'a appris tellement de choses.
J'ai fini par rencontrer toute la famille, et, parfois, je donne des leçons particulières aux enfants.
Je les aide aussi à remplir des documents pour les assurances ou autres formalités administratives.

J'ai appris à connaître la communauté des Hmong grâce à Gee. J'ai compris combien ils ont souffert dans leur chair. La plupart d'entre eux ont perdu tout contact avec leur famille en s'enfuyant du Laos.

J'apprécie l'amitié de Gee, de son mari Chue, et de leurs neuf enfants. »

Cette histoire révèle comment une personne peut agir en dépit de sa peur. Par son geste, elle a construit un pont vers des innocents qui ont été brutalement déracinés.

* Hmong : les membres de cette ethnie ont été forcés de fuir leur patrie après la guerre du Vietnam.

L'expérience de la dixième prophétie, James Redfield

ACRF Voyage 2012
La SICILE
Destination en all inclusive
(3 excursions comprises)

du 11 au 18 septembre 2012

Hôtel: COSTA VERDE 4*
près de CEFALU

Renseignements et réservations
(souhaitées avant le 28 avril)
Véronique Delgleize,
16 rue de la Croisette
5575 GEDINNE Tél. 061 58 88 79

Siège social :
ACRF
Ardenne-Condroz-Famenne,
Femmes en milieu rural

9, route de Marche
6987 RENDEUX
084/45 72 62
aubaine.acrf@skynet.be

Compte : BE52 0003 2545 5309

Présidente :

Véronique Delgleize
veroniquedelgleize@hotmail.com
061 / 58 88 79

Les animatrices
Beauraing - Ciney - Dinant :

Joëlle Stuerebaut - 061/58 89 22
joellestuerebaut@acrf.be

Gouvy-Houffalize-Vielsalm

Faby Humblet - 084/34 53 10 -
fabyhumblet@acrf.be

Marche-en-Famennne

Faby Humblet - 084/34 53 10 -
fabyhumblet@acrf.be