

De plus en plus d'études tirent la sonnette d'alarme : dans notre société, les différents membres de la famille passent de moins en moins de temps ensemble. Entre la carrière des parents, les heures passées sur internet, les consoles de jeu et la télévision, l'heure n'est plus aux sorties en famille.

Pourtant, les psychologues et sociologues rappellent toute l'importance de partager du temps. Avant toute chose, les activités familiales développent et resserrent les liens. Ceux-ci renforcent le sentiment d'être apprécié, mais également le sentiment d'appartenance. L'appréciation et l'appartenance sont des éléments importants dans l'équilibre psychique des enfants.

Les sorties permettent également d'apprendre à mieux connaître les membres de la famille. Et lorsqu'on connaît mieux une personne, on la comprend mieux. Et, lorsqu'on a une meilleure compréhension de l'autre, on est plus tolérant envers les différences et les besoins de l'autre. Ensuite, le partage développe l'affection pour les autres. Il est prouvé que le fait de passer du temps avec une personne instaure certaines formes d'affection pour elle. Évidemment, l'amour ressenti pour la personne avec qui l'on partage une activité est fonction du nombre de temps partagé avec elle et de la qualité de la relation.

Ensuite, cela développe une complicité. Vaquer à des activités avec d'autres signifie avoir un vécu commun. Ce vécu commun implique forcément des anecdotes et des souvenirs uniques aux personnes concernées. Seules celles-ci peuvent comprendre l'importance, l'impact et les dessous liés aux activités partagées. Parler de ces activités avec une autre personne ne procure jamais le même plaisir parce que « l'intrus » ne peut pas saisir toute la profondeur du sujet.

Enfin, les activités familiales aident à passer outre les conflits qui existent entre certains membres de la famille. L'ensemble de ces raisons conduit à une meilleure harmonie dans la famille. En effet, cette combinaison donne le goût de se soucier de l'autre, de vouloir son bien-être, de l'apprécier pour ce qu'il est et de désirer faire la paix avec lui parce qu'il est devenu important pour soi.

**Dès lors, il est temps de prendre de bonnes résolutions.
Profitez des beaux jours pour instaurer de bonnes habitudes.**

SORTONS EN FAMILLE !

Reste à trouver les activités qui plairont à tous. Pas si évident comme démarche... Pourtant c'est là, juste à côté de vous... Les sciences ! Nombreuses, variées, surprenantes, magiques, complexes, mystérieuses, elles ont tout pour satisfaire le public familial aussi hétérogène soit-il.

Sous le soleil ou sous la pluie, chez vous ou un peu plus loin, en ville ou en pleine nature. Nous avons tous besoin de souffler, de vivre un autre rythme, de prendre le temps.

Renseignez-vous et vous trouverez quantités d'activités riches, sérieuses et ludiques pour partager un bon moment avec ceux que vous aimez.



Pensez...

Nuits des chauves-souris... pour proposez aux amoureux de la nature de partir à la découverte des chiroptères, plusieurs sorties sont prévues tout au long de l'été partout en Belgique. Les chauves-souris, dont plusieurs espèces différents vivent en Belgique, sont des animaux encore mal connus du public. Des nuits à thèmes sont proposées et permettent aux personnes de tout âge de rejoindre des connaisseurs pour observer ces petits mammifères nocturnes.

Nuits des étoiles filantes... Pendant les belles nuits dégagées du mois d'août, les nuits des étoiles filantes vous accueillent partout en Belgique et dans plusieurs pays d'Europe et d'Afrique. Des centaines d'animateurs bénévoles, d'astronomes amateurs vous attendent pour vous conter le ciel et vous faire plonger dans la voie lactée. Les organisateurs s'attachent à renouveler chaque année une manifestation, la plupart du temps gratuite, ouverte à tous dans l'esprit partage des connaissances et découverte quelque peu magique.

Musées et parcs... Notre pays proposent quantité de bonnes adresses où découvrir les sciences. De notre magnifique Museum des sciences naturelles, qui offrent un programme spécial vacances originales et conséquent, au Pass et son site remarquable, en passant par les réserves naturelles, les grottes et autres curiosités, ce ne sont pas les institutions qui manquent près de chez nous.

Bricolages et recettes... Parce que nous n'avons pas toujours envie de nous mêler à la foule, de partager nos bons moments avec des inconnus, n'hésitez pas à vous organisez vous-même vos petites activités en familles. Chacun met la main à la pâte et tout le monde est ravi. Voici quelques propositions pour vous inspirer...

Écorces...

Équipement : Plusieurs feuilles de papiers et plusieurs pastels de couleurs différentes.

Partez à la chasse aux arbres et cherchez des écorces bosselées, lisses, écailleuses, rugueuses ou à dessins réguliers.

Pour comparer les écorces, utilisez la technique du frottage. Choisissez tous la couleur de votre pastel.

Choisissez chacun un arbre : Trouvez un gros arbre et fixez une feuille de papier blanc ou de couleur sur son écorce avec du ruban adhésif. Prenez un pastel. Posez le pastel à plat sur le papier et frottez sur toute la surface. Le motif de l'écorce ne tardera pas à apparaître.

Comparez : Lorsque vous aurez effectués les frottages d'écorces sur des arbres différents, vous pourrez comparer leurs motifs. Utilisez une couleur différente pour chaque arbre.

Plumier...

Équipement : un cahier à dessin (papier épais), de la colle ou de l'adhésif (pour les plus grands une aiguille et du fil à coudre), un guide des oiseaux ou une connexion internet

Quel bel objet qu'une plume ! Elle est douce, sa forme est parfaite et ses couleurs sont brillantes. Lors de vos promenades, ramassez les plumes et essayez de trouver à quel oiseau elles appartiennent. Collectionnez-les dans un album que vous complétez peu à peu.

1. Allez louer à la bibliothèque un guide des oiseaux de Belgique ou regardez sur internet. Triez les plumes en fonction de leurs couleurs et de leurs motifs, et essayez de les identifier.

2. À chaque page d'un cahier à dessin, collez les plumes concernant une espèce – ou fixez-les avec des petits morceaux d'adhésif. Les plus grands pourront les coudre, c'est plus joli.

3. Inscrivez le nom de l'espèce, en français et même en latin si vous voulez (nom scientifique). Vous pouvez aussi coller une image de l'oiseau trouvée sur internet ou mieux, le dessiner.

Au fil du temps, vous complétez votre album familial, au fur et à mesure de vos promenades et de vos voyages.

Fraise des bois...

Équipement : plusieurs barquettes, des feuilles de châtaignier, 500g de fraises des bois, 250g de sucre glace, 25 cl de crème fraîche, un mixeur, un fouet, un moule.

Elles passent leur petit bout de nez rouge sous les feuilles fraîches : c'est pour nous faire signe ! Goûtez-les... comme elles sont parfumées ! C'est délicieux de les manger sur place, mais vous pouvez aussi les ramassez, sans les écraser, pour en faire des desserts, des salades de fruits et même des glaces.

1. Munissez-vous de barquettes ou de boîtes en plastique. Tapissez-les de plusieurs couches de feuilles, de châtaignier par exemple.

2. Ramassez les fraises sans les écraser et remplissez vos barquettes. Quand elles sont pleines, recouvrez-les de feuilles et placez-les côte à côte dans un panier, sans rien dessus.

3. Ne laissez pas le panier exposé au soleil. Dès que vous êtes de retour, lavez rapidement les fraises, par petite quantité, en enlevant les impuretés. Laissez-les égoutter.

4. Réduisez 500g de fraises en purée au mixeur. Mélangez 25 cl de crème fraîche et 250g de sucre; battez avec un fouet. Mélangez le tout à la purée de fraise mais sans battre.

5. Placez votre préparation dans un moule et mettez-le pendant 3h dans le congélateur. Démoulez et servez votre glace en décorant de fraises des bois fraîches.

Bon amusement et bon partage !

