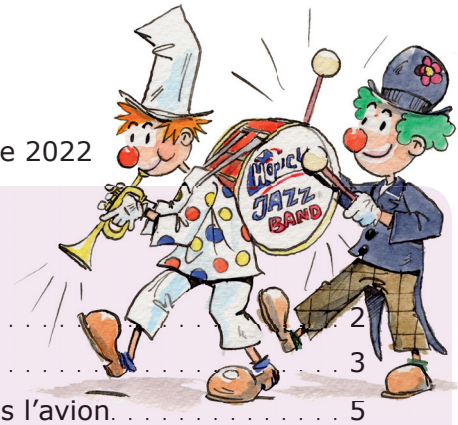
juillet - août - septembre 2022



SOMMAIRE

Edito 2
Et si l'on riait en classe! 3
Cinq astuces pour choisir son siège dans l'avion 5
Longue vie au projet MOMA! 6
Tourisme en Hainaut 7
Recette d'été: Roulades de saumon fumé 8
Goûter d'été: Macarons à la menthe 9
Lu pour vous: Les comptines de mes deux ans 10
Le saviez-vous? Les troubles dys 11
Chouette, c'est la rentrée! 12
Info: Educa Santé - Manger... des tartines saines et savoureuses . 13
Six conseils pour lutter contre le blues du retour de vacances . . 14
Les "mocktails" 15
Vacances en voiture avec les enfants 16
Grille d'été - Concours 18
Jeu des Hôpiclowns cachés 19
Mots croisés n° 55 et jeu du Mot Mystère / réponse n° 54 20
Votre avis compte 21
Appel aux dons & ordre permanent 22
Mise à jour de vos coordonnées 23

Avec la collaboration de Educa Santé, Philippe, Julie Delcourt, Jacques, Sabine, Nicolas Huart, Annie et Mireille

Hôpiclown
www.hopiclown.be

Ça y est, vous êtes en vacances ! . . .

« Le voyage est comme une porte par où l'on sort de la réalité comme pour pénétrer dans une réalité inexplorée qui semble un rêve » - Guy de Maupassant

Avec ses départs, ses retours… la bonne humeur associée au retour du soleil, le chant des oiseaux le matin, le petit déj' sur la terrasse… les cris de joie des enfants jouant dans le jardin… Ce numéro invite au voyage, aux jeux, au farniente…

Voyager, moi je veux bien… mais à condition d'être bien installée ! Le meilleur siège dans l'avion ? Vous trouverez dans ce numéro cinq conseils prodigués par Manon.
Pour ceux qui partent en voiture, quelques tuyaux pour occuper les enfants tout en veillant à leur sécurité et quelques conseils de nutrition pour la préparation des petits encas des pauses que vous prendrez toutes les deux heures sur les aires d'autoroute ! Sécurité avant tout !

Certains n'aiment pas trop quitter nos frontières mais aimeraient tout de même bouger un peu cet été. Rassurez-vous ! Nous avons en Belgique de beaux endroits à visiter et de chouettes activités à prévoir également. A quelques kilomètres du siège social de l'asbl Hôpi-Clown par exemple, se trouve une magnifique abbaye cistercienne, gage d'un agréable moment en promenade pendant laquelle il vous sera même possible de vous arrêter pour un mini-golf !

Ensuite, évitons le blues du retour de vacances en suivant les conseils de Julie tout en sirotant un « mocktail » par exemple ? Et quelques savoureuses recettes pour l'accompagner ! Et puisque la rentrée arrivera elle aussi à grands pas, gardons le sourire et rions en classe grâce à Sabine !

Bon appétit, bonne lecture et surtout… Un tout bel été à tous !

Et si on riait en classe

Selon le fondateur de la psychobiologie cognitive, Donald Olding Hebb (1949), l'homme est le plus émotif de tous les animaux.
Tout être humain vit des émotions, des troubles, exprime des sensations. L'émotion a donc un sens commun. Il est universel. Les émotions servent à communiquer et le rire est l'expression d'une émotion et l'utiliser comme moyen de communication pour fédérer un groupe est une pédagogie qui aujourd'hui trouve ses adeptes, comme à la Ron Clark Academy d'Atlanta. Dans cette école privée, pour les élèves en difficulté dans le système scolaire américain, le programme est enseigné et assimilé par le jeu. Le chant, le déguisement, le divertissement et le rire captent l'attention. Les résultats sont, paraît-il, remarquables.

Le paradoxe du rire en classe est qu'il transforme le contexte studieux, dans lequel sont ordinairement transmis les savoirs, où discipline et rigueur règnent. La relation professeur-élève s'établit à partir de comportements stéréotypés: le professeur parle, l'élève écoute; le professeur ordonne, l'élève obéit, etc. Introduire l'humour et le rire dans un lieu où en général il est fortement contrôlé, voire proscrit, entraîne obligatoirement un changement physique, une attitude corporelle et gestuelle différentes chez le professeur qui rejaillira sur son «public»: les élèves.

L'expression humoristique, dans une classe, prend diverses formes. Le professeur peut projeter une image (caricature, dessin de bande dessinée, photographie, etc.); il peut également donner à lire un texte humoristique; conter une histoire ou encore utiliser des termes issus du parler des jeunes ou de tout autre groupe social et communautaire. Mais quel que soit le moyen choisi et/ou le support utilisé, la difficulté réside à savoir quel type d'humour employé, et pour quel type de public (âge des élèves, cultures). Il faut en quelque sorte utiliser un humour «neutre»; éviter par exemple des plaisanteries sur les religions (Dieu, Mahomet), sur les leaders politiques (droite, gauche, extrêmes) parce qu'elles pourraient alors être considérées comme un moyen détourné pour le professeur d'exprimer ses pensées et de manipuler ses élèves. L'humour doit faire l'objet d'un encadrement tant du côté du professeur, qui doit savoir «jusqu'où il peut aller», que de celui de l'élève qui ne doit pas en profiter pour se laisser aller à une violence verbale, aisément et rapidement atteinte par la plupart des comiques professionnels aujourd'hui. Car si le professeur use d'humour cela appelle immédiatement et obligatoirement une réponse, une réaction qu'il doit accepter et gérer, et admettre que l'élève, en retour, fasse preuve d'humour.

Le paradoxe est qu'à l'audace, le professeur doit en même temps joindre la prudence. A l'humour de la forme, opposer le sérieux du fond. A l'émotion qu'il suscite par le rire, imposer une sérénité. En somme, donner l'impression d'une grande liberté pédagogique et intellectuelle mais si parfaitement maîtrisée que les élèves ressentent un bien-être tant physique que psychologique qui favorisera l'apprentissage.

En effet, rien ne serait plus dangereux qu'un professeur ne sachant pas quelles sont les limites de l'humour pédagogique. Il obtiendrait l'effet contraire: désappointement, stupeur - et selon la personnalité de l'élève qui ne comprend pas les codes utilisés par le professeur - introversion et isolement ou extraversion et indiscipline. Le professeur doit donc balancer entre humour et sérieux, souplesse et fermeté, présence et distance afin de ne pas sortir de son rôle et perdre toute crédibilité.

Malgré toutes ces précautions éthiques nécessaires, le rire est un bienfait physique et psychique bien utile pour tout accomplissement d'une tâche. En effet, le rire provoque la production d'hormones du bien-être: une D.O.S.E: Dopamine – Ocytocine – Sérotonine – Endorphine.

Tout le monde aurait à perdre à ne pas utiliser ce puissant canal pour l'accomplissement de sa vie!
Vive le rire!

Cinq astuces pour avoir le meilleur siège dans l'avion

1. CHOISISSEZ PARMI LES 3 OU 4 DIFFÉRENTES CLASSES

À part des classes economy, business ou première, quelques compagnies aériennes ont une classe intermédiaire qui se situe entre economy et business. Ces sièges offrent plus d'espace pour vos jambes et le supplément à payer est plutôt raisonnable.

2. RÉSERVEZ BIEN À L'AVANCE

Premier arrivé, premier servi ! Ce conseil en or vaut pour l'achat des billets d'avion et pour le choix des meilleurs sièges.

3. A L'AVANT, AU MILIEU OU À L'ARRIÈRE ?

A l'avant : c'est la partie la plus silencieuse, en plus des avantages d'embarquer, de descendre après l'atterrissage et d'être servi en premier.
Au milieu : près ou au-dessus des ailes est une bonne option à cause de la stabilité de l'appareil lors des mouvements de l'avion, même si ça peut gêner la vue.
A l'arrière : il y a plus de bruit car vous êtes derrière les moteurs, et c'est aussi l'endroit le plus secoué lors de turbulences.

4. EVITEZ LE GALLEY, LES TOILETTES ET LE COULOIR

N'occupez pas les sièges près du galley (cuisine) et des toilettes car le passage et le bruit y sont constants. En plus, vous serez souvent gêné(e) par d'autres passagers qui attendent pour les toilettes, surtout si vous dormez…

5. RÉSERVEZ VOTRE RANGÉE ET SIÈGE VOUS-MÊME

Vous pouvez généralement choisir votre siège lors de la réservation ou, plus tard, lors de l'enregistrement en ligne, voire au check-in.

Longue vie au projet MOMA!

Le samedi 11 juin dernier avait lieu l'inauguration d'un espace ludo-récréatif pour enfants atteints de surdité. L'asbl Hôpi-Clown y était invitée et représentée par Chaussette et Fastoche qui ont profité de l'occasion pour divertir les enfants présents et leur offrir des ballons sculptés par leurs soins. Que d'yeux d'enfants illuminés par les pitreries de nos camarades et tout autant de sourires complices des parents attendris par les réactions de leurs enfants tout à fait à l'aise face aux hôpiclowns! Et même le soleil était de la partie!

Le projet MOMA est mené à bien par Simona Pacifico, éducatrice spécialisée dans la surdité et médiatrice familiale. Simona vous recevra dorénavant dans une petite salle située au cœur de Braine l'Alleud pour ses ateliers consacrés à l'amélioration de la relation et de la communication parents/enfants. Elle y animera également des ateliers en langue des signes et sensibilisation à la surdité. Un chouette projet que nous sommes fiers de vous présenter!

Rendez-vous sur www.mediationetsurdite.com ou par mail info@mediationetsurdite.com pour en savoir plus.

Les ruines cisterciennes de l'Abbaye d'Aulne se trouvent à deux pas de Thuin dans le Hainaut. Les moines à l'origine de la création de la majestueuse abbaye d'Aulne avaient choisi ce site pour sa paix et sa quiétude. Au départ de l'entrée de l'abbaye, la promenade vous permettra d'apprécier la « Vallée de la Paix » dans toute sa diversité. Vous longerez les vestiges en passant devant l'ancienne entrée principale. Juste avant de rentrer dans le bois, vous observerez les jolies colonnades en pierres bleues de la ferme abbatiale. Le chemin vous conduira également à travers les champs et vous permettra de passer près des viviers qui grâce à un réseau hydraulique souterrain alimentaient en eaux l'ensemble de l'abbaye.

Pour terminer votre journée de détente, profitez des nombreuses guinguettes, du mini-golf et de balades en petit bateau situés à proximité.

Informations pratiques: Rue Vandervelde 275, 6534 Thuin, Belgique
Tél :+3271518878 ou en suivant le lien suivant:
https://www.cm-tourisme.be/fr/a/mini-golf-de-labbaye-d-aulne

Non loin de là, la ville de Thuin vaut indiscutablement le détour. Le beffroi se visite tout comme la maison de l'imprimerie, le musée du Tram est également très intéressant. À proximité, la collégiale de Lobbes se visite aussi et mérite tout notre intérêt!
Belle promenade!

Charleroi Métropole Tourisme
info@cm-tourisme.be www.cm-tourisme.be

ROULADES DE SAUMON FUMÉ ET SA SALADE

INGRÉDIENTS

- **35 g de beurre**
- **625 g de pommes**
- **45 g de sucre semoule**
- **15 g de sauce soja**
- **7 g de persil**
- **300 g de saumon fumé soit 6 tranches**
- **2 œufs**
- **Poivre, sel**
- **45 g d'huile d'olive**
- **6 tranches de pain de mie**
- **210 g de salade variée (laitue, épinards, oseille)**
- **155 g de pousses de bambou**
- **75 g de germes de soja**
- **45 g de noix de cajou**
- **200 g de tomates cerise**

PRÉPARATION

Laver sous l'eau froide les pousses de bambou, enlever les différentes épaisseurs, couper en rondelles. Laver les salades. Faire fondre le beurre dans la poêle.
Dans la poêle, ajouter les dés de pommes, mélanger, ajouter le sucre et la sauce soja, laisser bien colorer puis ajouter le persil, stopper la cuisson.
Étaler un rectangle de papier film, poser une tranche de saumon et 2 cuillères à soupe de dés de pommes environ, rabattre les bords et rouler.
Battre les œufs en omelette, poivrer et saler, mélanger. Faire chauffer l'huile d'olive dans la poêle. Tremper les tranches de pain de mie dans l'omelette.
Les tranches de pain de mie doivent être trempées sur les 2 faces, puis les cuire sur les 2 faces. Dans chaque assiette, poser pain de mie et saumon démoulé.
Dans l'assiette, ajouter un peu de salade coupée en lanières, les rondelles de pousses de bambou, des germes de soja, des noix de cajou, des tomates cerises. Servir avec la vinaigrette.

Bon appétit!

MACARONS À LA MENTHE

INGRÉDIENTS

- **3 blancs d'œufs**
- **210 g de sucre glace**
- **125 g de poudre d'amandes**
- **30 g de sucre en poudre**
- **Colorant alimentaire bleu**

Ganache à la menthe:

- **150 g de chocolat blanc**
- **75 g de crème liquide**
- **quelques gouttes d'arôme de menthe**

PRÉPARATION

Dans le bol du robot, mélanger la poudre d'amande et le sucre glace.
Dans un saladier, monter les blancs en neige très ferme.
Ajouter le sucre en poudre et quelques gouttes de colorant alimentaire bleu.
Incorporer délicatement avec une spatule en silicone les blancs en neige.
Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, former des cercles de pâte de 3 cm de diamètre environ avec une poche à douille. Laisser croûter pendant 30 minutes minimum (la pâte ne doit plus accrocher au doigt). Faire cuire à 150°C pendant 13 minutes.

Ganache à la menthe:
Fondre le chocolat blanc et la crème liquide. Ajouter quelques gouttes d'arôme de menthe glaciale. Attention à ne pas trop en mettre. Lisser l'ensemble à la cuillère en bois.
Laisser refroidir.
Une fois les macarons cuits, attendre quelques minutes avant de les décoller.
Puis coller deux coques avec la ganache.
Les macarons sont encore meilleurs s'ils sont préparés la veille. Ils se conservent 4 à 5 jours dans une boite hermétique.
Ils peuvent être congelés et ensuite décongelés à température ambiante.

Les Comptines de mes 2 deux ans

STARON BÉRANGÈRE
LAROUSSE

Les chansons et les jeux de doigts incontournables pour l'éveil des enfants de 2 ans: savoir danser en rythme; favoriser la sociabilité; travailler sa mémoire en répétant des ritournelles. Les petits Poissons, Dansons la capucine, Mon petit lapin a bien du chagrin, C'est la baleine et Un petit pouce qui danse. Pour chanter, mimer, et danser au rythme de la mélodie! Des puces faciles à voir pour les petits !

Le saviez-vous? Les troubles « dys »

Vous avez sans doute déjà entendu parler des troubles «dys». Ces troubles de l'apprentissage concernent la lecture, l'expression écrite ou orale, le calcul, ou la concentration. Si 15 à 20% des enfants sont confrontés à des difficultés d'apprentissage et scolaires, ces troubles ne concernent que 5 et 7% des enfants en âge scolaire.

Ce sont des troubles durables, sévères chez 1 à 2% des enfants concernés, avec des répercussions sur leur scolarité et leur vie quotidienne. Une bonne prise en charge permet cependant d'améliorer et/ou de compenser les fonctions déficientes.

Voici quelques exemples de troubles «dys»:

- DYSGRAPHIE -

trouble dans l'apprentissage de l'écriture

- DYSLEXIE -

trouble persistant dans l'apprentissage de la lecture, en dehors de toute anomalie visuelle, auditive, de tout retard intellectuel ou de scolarisation

- DYSCALCULIE -

trouble d'acquisition des notions mathématiques et de la structuration logique

- DYSORTHOGRAPHIE-

difficulté de l'apprentissage de l'orthographe

Ces troubles sont associés au:

- Trouble du langage oral (dysphasie)
- Trouble développemental de la coordination (dyspraxie), incluant certaines formes de dysgraphie (trouble de l'écriture)
- Déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH ou TDA)

Des difficultés psychologiques et comportementales sont également fréquemment associées aux troubles spécifiques des apprentissages (anxiété de performance, manque de confiance en soi).

Ces troubles sont durables mais une prise en charge adaptée offre à l'enfant la possibilité de développer son potentiel scolaire. Par ailleurs, un accompagnement psychologique s'avère souvent utile.

CHOUETTE, C'EST LA RENTRÉE

ON VA BIEN S'AMUSER!
ZUT, C'EST LA RENTRÉE
PLUS DE GRASSES MATINÉES!
CHOUETTE, C'EST LA RENTRÉE
LA MAÎTRESSE EST BRONZÉE!
ZUT, C'EST LA RENTRÉE
BIENTÔT FINI L'ÉTÉ!
CHOUETTE, C'EST LA RENTRÉE
J'AI DE NOUVEAUX SOULIERS!
ZUT, C'EST LA RENTRÉE
J'AI UN PEU MAL AUX PIEDS!

JULIE POILLEVÉ

INFOS SANTE

Manger… des tartines saines et savoureuses

A la maison, à l'école ou au boulot, le pain fait partie d'au moins un des repas de la journée. Tartines et baguettes sont une excellente base pour un repas équilibré. Et si nous les garnissions de temps en temps d'autres choses que des habituelles charcuteries, salades de poisson…? Certes, ces aliments apportent des protéines animales, utiles à l'organisme. Mais en quantités excessives, ils ont des effets défavorables sur la santé (augmentation du risque cardio-vasculaire et de certains cancers). La quantité totale recommandée, par jour pour un adulte, est d'environ cent grammes de viande, de poisson ou d'œufs. Cela équivaut à deux tranches de jambon ou encore à deux œufs. En général, nous mangeons bien plus de viande et d'aliments assimilés que nous n'en avons besoin. Et si nous remplacions de temps en temps, les viandes, le poisson ou les œufs par des alternatives végétales faites maison ? Par exemple des légumineuses (haricots, lentilles, fèves, pois chiches…) et des céréales (pain, riz, pâtes, semoule…). Réparties sur la journée, elles couvrent nos besoins en protéines!

Pour en savoir plus…

BROCHURE
«Manger… des tartines saines et savoureuses»
Editée par l'Observatoire de la Santé du Hainaut

Cette brochure et beaucoup d'autres sont disponibles sur simple demande à l'adresse
Avenue Général Michel, 1B - 6000, Charleroi
Tél: 071/30.14.48. - Fax: 071/31.82.11 - E-mail : doc@educasante.org

Avec le soutien de:

CHARLEROI VILLE SANTÉ

CLPS Centre Local de Promotion de la Santé Charleroi Thuin
Association Sans But Lucratif

Éduca Santé Promotion de la santé

Wallonie

AViQ Agence pour une Vie de Qualité
Familles Santé Handicap

6 CONSEILS POUR LUTTER CONTRE LE BLUES DU RETOUR DE VACANCES

Vous venez de partir quelques jours pour profiter du beau temps et vous détendre. Vous devez vous remettre à travailler, la situation n'est pas toujours facile à appréhender!

1) PRÉVOIR UN RETOUR EN DOUCEUR

Évitez si possible de reprendre le travail le lendemain de votre retour de vacances. Le mieux est de vous laisser un ou deux jours de repos, le temps de vous refaire à votre rythme quotidien et vous défaire du lâcher-prise des vacances encore présent. Plus vous contrôlerez votre transition congé-travail, moins vous serez déprimé. La reprise progressive est idéale pour retrouver votre rythme d'avant et démarrer en forme et motivé.

2) COMMENCER PAR LES TÂCHES RÉBARBATIVES

Cela revient peut-être à se faire du mal dès le retour de vacances mais au moins les tâches les moins agréables seront faites et vous n'aurez plus à vous en soucier. Gardez-vous le plus plaisant pour plus tard. De quoi vous permettre de bien vous concentrer dès le début de votre retour au travail avec un objectif motivant à la clé qui vous atteint : des tâches faciles et agréables à réaliser.

3) PLANIFIER VOS PROCHAINES VACANCES

Rien de tel que le retour de vacances pour penser… à vos prochaines vacances. Envisager ses futurs voyages aide à garder le sourire et la motivation lors de la reprise. D'après un psychologue, les émotions positives suscitées par les vacances sont autant éprouvées dans le fait de les vivre que de les préparer. De quoi se donner du baume au coeur et reprendre sur des notes positives.

4) PARTAGER SES VACANCES AVEC LES AUTRES

Dans ce même élan de positivité, pensez à partager vos souvenirs de vacances avec vos collègues. Vous serez certes un peu nostalgique, mais la simple évocation de vos congés participera à vous maintenir heureux et motivé. Vous perdurez les bienfaits de ceux-ci. De plus, vous renforcerez le lien social avec vos collègues, de quoi favoriser l'échange et éviter la solitude.

5) S'ACCORDER DES PLAISIRS

Ce n'est pas parce qu'on n'est plus au soleil, au farniente, qu'on ne peut plus s'accorder de petits plaisirs. Programmez-vous des sorties et activités pour vous détendre, à la suite de votre retour de vacances: aller au restaurant, au cinéma, voir des amis en soirée, etc. Prévoir ce genre d'activités est idéal pour une reprise en douceur et enfin se rendre compte que les congés sont terminés.

6) RÉORGANISER SON TRAVAIL

Pas question de comparer vos vacances aux autres moments du reste de l'année! Ce n'est pas bon pour le moral. Si toutefois vous ne vous sentez pas bien à votre retour, c'est peut-être l'occasion de faire le bilan de votre fonction, de voir ce qui va et ce qui va moins. Éliminez les tâches que vous aviez l'habitude de faire mais que vous jugez inutiles et concentrez-vous sur ce que vous aimez faire, et sur ce qui vous anime dans votre travail. Restez efficace.

Les Mocktails

Le mocktail est un cocktail sans alcool. Son nom vient d'une contraction du mot anglais «moc» qui signifie imiter, et du mot «cocktail». Depuis peu, nous assistons à l'explosion de cette nouvelle tendance mais qui ne date pas d'hier. Voici quelques recettes de mocktails… à votre Santé!

MOJITO SANS ALCOOL (4 pers.)
• 20 cl de jus de pomme • 2 cl de sucre de canne • 2 citrons verts
• 20 feuilles de menthe + quelques feuilles pour la décoration
• Glace pilée • 2 ou 3 glaçons
Préparation: lavez bien les citrons (surtout s'ils ne sont pas bio) et coupez-les en petits morceaux. Ciselez aussi les feuilles de menthe. Répartissez le tout dans le fond de verres sans pied. Mélangez puis remplissez les verres au 2/3 de glace pilée.

MARGARITA SANS ALCOOL (4 pers.)
• 24 cl de jus d'orange • 8 cl de jus de citron vert
• 4 cl de sirop d'agave • 1 citron vert frais • Sucre cristallisé
Préparation: dans un récipient, versez un fond de glace pilée puis ajoutez le jus d'orange, le jus de citron vert et le sirop d'agave.

MOCKTAIL DE FRUITS ROUGES (2 pers.)
• 40 cl de jus de cranberries • 1 bâton de vanille
• 2 grappes de groseilles
• 200 g de petits fruits rouges: fraises, framboises, mûres
• 2 petits bouquets terminaux de menthe fraîche • Glace pilée
Préparation:
Versez le jus de cranberries dans une casserole. Fendez la gousse de vanille et ajoutez la. Portez à ébullition, puis laissez refroidir. Ôtez la gousse de vanille, filtrez le jus.
Déposez la glace pilée sur 1/3 de la hauteur du verre. Coupez les fraises les plus grosses en 2 ou 4. Déposez en alternant les différents fruits harmonieusement. Versez ensuite le jus de cranberries sur les fruits. Décorez avec la menthe fraîche et les herbes du jardin.

A consommer bien frais, sans modération!

VACANCES EN VOITURE AVEC UN ENFANT

ON S'ORGANISE AVANT LE DÉPART

- Pensez d'abord confort et sécurité pour votre enfant: assurez-vous que **son siège est adapté à son âge et à son poids, et est bien fixé.**

- C'est tout bête, mais mieux vaut **prendre le volant bien reposé**. Rien que conduire, ça demande de l'énergie et de la concentration! Le trajet est long? Alternez si possible avec un autre conducteur.

- Afin de respecter au mieux le sommeil de votre enfant, **mettez-vous en route, si c'est possible, à l'heure de sa sieste ou en début de nuit.**

- Prenez avec vous:
  - **une couverture et un doudou** pour que votre enfant dorme paisiblement durant le trajet
  - **quelques jouets** pour les temps d'éveil
  - les basiques du parent: **mouchoirs, médicaments, solution de désinfection des mains sans eau...**
  - **de l'eau en suffisance** pour tout le monde, surtout s'il fait chaud. C'est la boisson idéale pour calmer la soif.

- Installez des **pare-soleils** sur les fenêtres.

ON PROFITE DU TRAJET

- Pour faire passer le temps plus vite, **rythmez le trajet par des activités ludiques** comme:
  - décrire le paysage
  - compter les voitures d'une même couleur
  - inventer une histoire
  - créer des mots à partir des lettres des plaques d'immatriculation
  - jouer aux devinettes
  - mettre de la musique et chanter ensemble (Vous n'avez pas appris les paroles de "bateau sur l'eau" pour rien!)
- **Aérez** la voiture régulièrement.
- **Arrêtez-vous toutes les deux heures pendant 20 minutes** pour prendre l'air, vous dégourdir les jambes, aller aux toilettes... Bonne nouvelle: de plus en plus d'aires d'autoroutes sont équipées d'espaces de jeux.

ON N'OUBLIE PAS LA SÉCURITÉ

- **Verrouillez les portières** ("sécurité enfants") pendant que vous roulez.
- **Dégagez la plage arrière** pour éviter la projection d'objets en cas de freinage brusque.
- **Ne laissez jamais votre enfant seul** dans la voiture, même s'il dort.
- Faites-le **toujours sortir du côté du trottoir**.
- Enfin, **surveillez** votre petit chenapan dans les parkings.

Jeu des hopiclowns cachés

Nous avons caché quelques-uns de nos hopiclowns dans cette grille.
A vous de les retrouver!

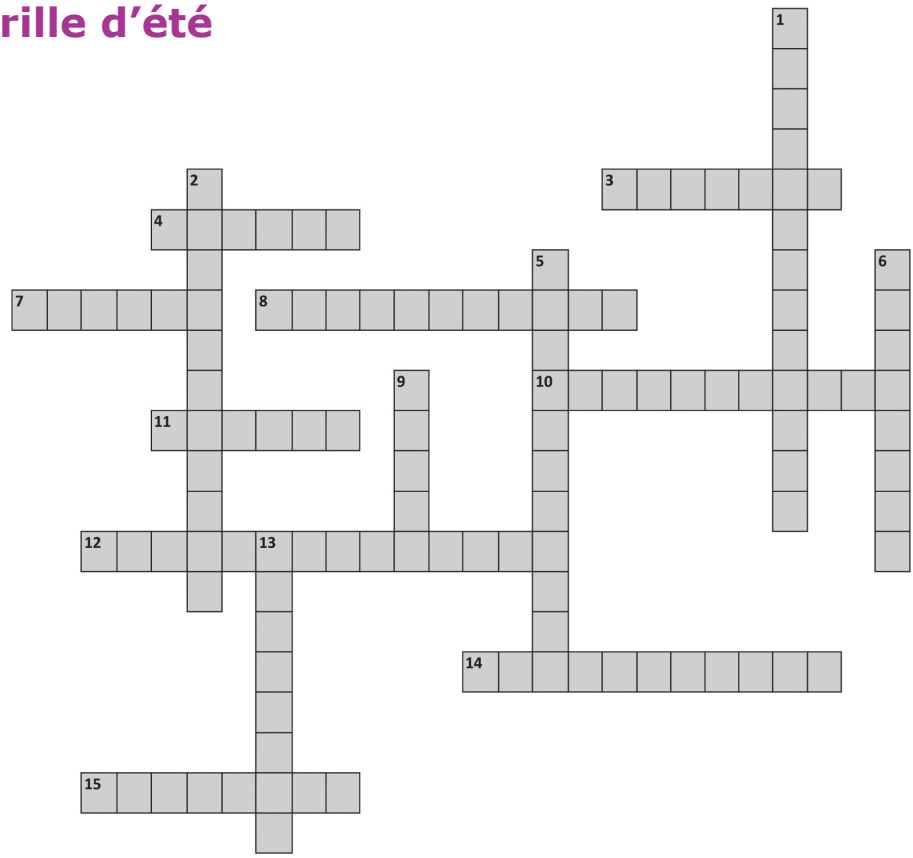
I	C	I	B	O	U	L	E	T	T	E	H	F
M	A	Y	A	I	U	F	U	C	Z	C	R	B
R	W	C	C	P	P	T	E	O	E	H	C	I
T	F	P	H	E	A	O	F	C	Z	A	Q	D
U	L	I	A	T	S	T	A	C	E	N	X	I
F	E	S	U	R	C	O	S	I	T	T	M	B
B	U	T	S	O	A	C	T	N	T	O	G	U
T	R	A	S	N	L	H	O	E	E	U	L	L
A	C	C	E	E	O	E	C	L	I	I	O	L
R	H	H	T	L	U	Q	H	L	B	L	B	E
R	O	E	T	L	M	T	E	E	Z	L	U	L
R	U	E	E	E	Z	C	O	C	O	E	L	N
N	F	C	A	R	S	O	U	I	L	L	E	F

Chaussette
Maya
Totoche
Pistache
Globule
Ciboulette

Coccinelle
Bidibulle
Fastoche
Chantouille
Zezette
Coco

Pascalou
Fleurchou
Arsouille
Petronelle

Grille d'été



Horizontalement

3. Planté dans le sable, il nous protégera des rayons du dieu Râ.
4. Pour la route des vacances, il vaut mieux qu'il ne soit pas trop dense.
7. Déplacement pour un autre lieu.
8. Forme de logement temporaire.
10. Se dit d'un endroit fréquenté par les promeneurs.
11. Je préfère les avoir sur le porte-bagages que sous les yeux !
12. Mesure du rayonnement solaire que reçoit une surface au cours d'une période donnée.
14. Appareil qui crée des courants d'air dans le but d'aérer ou de rafraîchir une pièce.
15. Petit parasol portatif de femme.

Verticalement

1. Une autre manière de voyager, mais attention aux crevaisons !
2. Un sens très utile en randonnée.
5. Selon Robert Louis Stevenson, le voyage est plus important qu'elle.
6. Qu'elles soient solaires ou de vue, vaut mieux ne pas les égarer.
9. De sable ou de galets, les vagues y déferlent.
13. La période des festivals.

Un défi un peu différent pour gagner un petit cadeau original:
Soyez le premier à nous envoyer par mail à secretariat@hopiclown.be le mot + la citation concernés par la définition du numéro 5 vertical.

Mots croisés N° 55

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1								
2									
3	2					■			
4			■						
5			3		4			■	
6		5		■		6	■		
7		■		■		7			
8					■				
9	8				9		■		

Horizontalement.

1 Propager.
2 A la forme d'une quenotte.
3 De France elle fut la duchesse de Ferrare, né à Blois (1510).
– Ecrivaine américaine.
4 C'est à soi. – Voie d'eau très personnelle.
5 Souvent, hélas, l'eau l'est trop.
6 Dérivé de l'acide lysergique.
– Tête de canard. – Qualifie certaines voitures.
7 N'enlève jamais son pyjama!
8 Sommet souvent dangereux.
– Raire.
9 Très gaies. – C'est cela aussi.

Thème du mot mystère: Les vacances

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Verticalement.

1 En France avant la révolution, on donnait ce nom aux frères mineurs ou franciscains.
2 Emanations. – Demi parasite.
3 A l'avant d'un longeron. – Point de concentration pour l'art lyrique.
4 Ils ont souvent perdu leur chambre.
– Sur certaines plaques minéralogiques.
5 Supprimeriez.
6 A l'avant d'un roadster. – Parfois bouchés.
7 Bourdonne. – Corps simple métallique. du 6 vertical 1. – Religion.
8 Plisse le front à l'envers.
– A son propre alphabet.
9 Fera les ongles (de très gros ongles).

Cadeau:

Petit doudou (18 cm sur 15 cm) à la première personne qui aura envoyé le mot mystère par mail **secretariat@hopiclown.be**

Félicitations à Michel Lejeune- qui a envoyé la bonne réponse le 12/05/2022 et qui offre gentiment son cadeau à Claudiu

Solution du problème N° 54

Z	E	E	B	R	U	G	G	E
O	B	S	E	S	S	I	O	N
D	A	■	R	E	A	■	M	T
I	U	L	E	S	■	I	M	A
A	C	E	T	E	U	S	E	S
C	H	A	S	U	B	L	E	S
A	O	D	■	C	E	A	■	A
L	I	E	S	■	D	M	E	I
E	R	R	A	T	A	■	O	Y

mot mystère précédent:
« ACROBATE »

Votre avis nous intéresse

En vue d'améliorer ce cahier afin qu'il réponde encore mieux à vos attentes, votre avis nous intéresse.
Nous vous proposons de noter de 1 à 5 nos articles

ARTICLE ÉCRIT PAR NOS HÔPICLOWNS O 1 O 2 O 3 O 4 O 5

Suggestion(s): .....

LE CONSEIL SANTÉ O 1 O 2 O 3 O 4 O 5

Suggestion(s): .....

LE CONSEIL NATURE O 1 O 2 O 3 O 4 O 5

Suggestion(s): .....

LES RECETTES DE CUISINE O 1 O 2 O 3 O 4 O 5

Suggestion(s): .....

TEXTES DIVERS (scolaire – vacances – divers, ...) O 1 O 2 O 3 O 4 O 5

Suggestion(s): .....

LE COIN DES PETITS O 1 O 2 O 3 O 4 O 5

Suggestion(s): .....

ARTICLE EDUCA SANTÉ O 1 O 2 O 3 O 4 O 5

Suggestion(s): .....

LOISIRS: VOTRE PRÉFÉRENCE
Cocher ce que vous préférez

O points à relier
O mots croisés
O blagues & devinettes -

Suggestion(s): .....

JE SOUHAITE PARTICIPER AU RÉDACTIONNEL .....

Si oui: vos coordonnées.....

Merci de détacher cette page et nous la faire parvenir soit par mail: secretariat@hopiclown.be.
Soit par courrier: Hôpi-Clown, 244B rue Vandervelde à 6534 Gozée.
Soit formulaire en ligne sur www.hopiclown.be

Envie de nous soutenir? Faites un don!

Dans notre entourage, nous avons connu ou nous connaissons tous des enfants hospitalisés.

Quoi de plus insupportable que la souffrance d'un enfant !

Nous, les hôpiclowns, nous avons notre place pour les soulager.

Quel plaisir de voir apparaître un sourire sur leur visage !

Quel immense bonheur de vivre un moment magique avec eux.

Quelle satisfaction de leur laisser un souvenir comme un rayon de soleil illumine leur journée.

Les dons récoltés sont destinés à :

- Acheter les cadeaux offerts aux enfants hospitalisés tels que livres à colorier, BD, nez rouges,…
- Acheter du matériel d'animation: tels que ballons à sculpter, matériel de magie, maquillage, marionnettes,…
- Encadrer les Hôpiclowns par des formations spécifiques.
- Soutenir l'association: réalisation de nos projets, continuité de notre action et financement de la gestion administrative.

Exonération fiscale à partir de 40 €

Votre attestation vous sera envoyée automatiquement.

Vous désirez faire un ordre permanent en faveur d' « HÔPI-CLOWN », rendez-vous sur notre site internet **www.hopiclown.be** onglet « soutien /ordre permanent »

Ou un don via le compte N° BE28 3601 2106 7120

a.s.b.l. HÔPI-CLOWN
Rue E. Vandervelde 244B - 6534 GOZÉE

MISE À JOUR DE VOS COORDONNÉES

Vous avez apprécié ce cahier et vous souhaitez le recevoir ou qu'il soit envoyé à une autre personne, vous désirez nous communiquer votre changement d'adresse. Merci de compléter et de nous renvoyer ce bulletin à l'adresse suivante.

Nous nous engageons à respecter la réglementation en vigueur applicable au traitement de données à caractère personnel (R.G.P.D.)

HÔPI-Clown a.s.b.l.
Rue E. Vandervelde 244 B – 6534 GOZÉE
Tél. : 071/59.30.34
secretariat@hopiclown.be

☐ Je souhaite recevoir

☐ Je ne souhaite plus recevoir

☐ Je souhaite apporter une correction à l'adresse

☐ J'ai déménagé

l'ancienne adresse .....

.....

Le CAHIER d'hôpi-clown à l'adresse suivante:

Nom .....

Prénom .....

Adresse ..... N° ..... Boîte .....

Code Postal ..... Ville .....

Adresse e-mail .....

Merci de l'intérêt que vous manifestez à notre association