

Article La Dépêche

Retour sur une journée familles réussie : « bien manger, bien bouger »

Samedi 16 novembre, l'Association Familles Rurales de Vénès a organisé sa première journée familles, placée sous le thème « Bien manger, bien bouger ». Cet évènement dédié au bien-être et au partage, a rassemblé une vingtaine de participants, petits et grands.

La journée a été rythmée, le matin par des ateliers d'initiation Yosekan, Judo, Foot ; un repas partagé par les bénévoles, moment d'échanges et de dégustation. L'après midi, athlétisme et randonnée famille où chacun a pu découvrir ou redécouvrir le plaisir de bouger au travers des activités accessibles et conviviales. Le moment clé de cette rencontre a été l'atelier animé par une diététicienne/nutritionniste, Mme PAGES Émilie, qui a sensibilisé les participants à l'importance d'une alimentation saine et équilibrée, cet atelier c'est terminé par la confection d'un « topping » de yaourt où chacun a pu réaliser son propre goûter. Conseils pratiques, échanges d'idées et astuces du quotidien ont nourri un véritable moment de réflexion et d'apprentissage.

Les participants ont salué cette initiative qui leur a permis de partager des moments en famille, d'échanger avec d'autres habitants, et d'apprendre à mieux prendre soin d'eux tout en s'amusant.

Nous tenons à remercier les animateurs, les intervenants, ainsi que nos partenaires la mairie et la CAF, dont le soutien a contribué à la réalisation de cette journée.

Notre association vous donne rendez-vous pour une nouvelle journée familles, le samedi 1^{er} février 2025, à la salle des fêtes. Cette fois-ci, le thème sera « les jeux », avec une programmation autour des jeux de société et des jeux vidéo, des réseaux sociaux (sensibilisation).

Une belle occasion de se retrouver de s'amuser toutes générations confondues.