

# ACTIVITÉS HIVERNALES EN FAMILLE

Ce n'est pas toujours facile de concilier le travail, la famille, les amies et la vie en soi! Toutes ces sphères de notre vie prennent beaucoup de place et souvent on oublie de consacrer du temps aux activités familiales.

Pour certain, avec le temps froid qui arrive, les activités extérieures sont inexistantes. Comment remédier à ça? Il n'y a pas de recette magique pour cela, il faut tout simplement faire du temps pour profiter des moments importants en famille.

Voici quelques idées et activités que vous pouvez faire en famille et avoir du plaisir :

- Avec la saison hivernale, vous pouvez vous promener en traineau (les enfants bien sûr)
- Prendre une bonne marche de santé en famille (aller au parc faire des exercices avec les modules)
- Réservez une heure chaque week-end pour une activité familiale où tout le monde participe! Pas besoin d'aller faire du ski, mais plutôt aller faire du patin à la patinoire du quartier par exemple.

Pour ma part, j'aime bien prendre un bon 30 minutes tout de suite en revenant de la garderie, de l'école ou des courses pour jouer avec les enfants. Vous sauvé du temps, puisqu'ils sont déjà habillés et vous n'avez pas à entrer puis ressortir. Également, vous profitez d'un beau moment avec votre famille.

Utilisez les ressources que vous avez et profitez-en famille!!



Melissa Morisseau  
Kinésiologue