

Les tresses de nos aînés

Viens confectionner ta propre tresse (en pain) avec les aînés de l'EMS de la Sionge qui t'aideront et te donneront leurs petites astuces. Tu pourras la rapporter à la maison et en déguster une sur place lors du goûter.

Décorations de Pâques

Tu aimes bricoler ? Viens réaliser une couronne décorative de Pâques pour ta porte.

Décorations des RJG

As-tu entendu parler que du 3 au 7 juillet, les Rencontres des Jeunesses Gruériennes ont lieu à Vuadens ? Tu aimerais contribuer à cette fête ? Alors viens aider la Jeunesse dans la préparation de leur décoration ! Ils ont besoin de toi pour peindre, dessiner...

Eveil équestre

Durant deux heures, viens t'immerger dans le monde du cheval et apprendre à les connaître, à les soigner et à les monter.

La valise magique (langue des signes)

Un départ pour un voyage vers des univers fantastiques à la rencontre du monde de la surdité. Atelier découverte du monde imaginaire et de la langue des signes au travers d'histoires racontées simultanément en français et en langue des signes. Apprentissage ludique de quelques signes avec des jeux amusants et enrichissants.

Atelier accessible et ouvert aux enfants entendants et aux enfants sourds.

Qi Gong

Pratique d'origine chinoise, le Qi Gong travaille l'énergie via le corps.

Par le mouvement et des sons, vient relâcher certaines tensions ou émotions.

Attention : cette activité a lieu en 2 fois, si tu t'inscris, tu t'engages à être présent les 2 fois.

Rallye Santé / Stay Fit

Les différents postes ludiques du Rallye Santé te proposeront d'être sensibilisé à des thèmes du quotidien comme l'alimentation, l'environnement, la discrimination, la dynamique de groupe et les écrans, ou encore sur les sujets de prévention comme le tabac et l'alcool.

S'amuser avec le yoga

Part à la découverte des postures de yoga, écoute de tes émotions, de tes sensations grâce à des jeux et profite d'un moment de calme grâce à l'imagination et la méditation.

Un atelier où l'on rit et on partage.

Découverte de la Gym infantine

Tu aimes bouger, faire des jeux de groupe, des parcours avec des engins ?

Viens découvrir en salle de la gym, la gymnastique infantine.

A la découverte du Volleyball

Tu t'intéresses au Volleyball et tu te demandes comment réussir une belle passe, un service, un smash ? Et tu souhaites découvrir et/ou envisages de pratiquer ce sport très populaire ? Quelques membres du groupe volley-mixte de Vuadens t'accueilleront avec plaisir durant deux heures d'exercices et de jeu !

Vuadens pour les Chefs(-fes)

Viens découvrir ta commune et la fonction de conseiller/conseillère communal(-e), à travers un jeu de piste tout en savourant un délicieux petit déjeuner.

Couronne d'été

Tu aimes bricoler ? Viens créer une couronne d'été avec des coquillages.