

## RÉSEAU MIEUX-ÊTRE DU RESTIGOUCHE

**Une foire mieux-être qui a comblé les familles**

**P**endant la Semaine provinciale du mieux-être en octobre 2015, les familles du Restigouche ont été conviées à la première édition de la Foire du mieux-être du Restigouche. Les gens ont pu s'enrichir d'une foule d'informations grâce à la présence d'une trentaine d'ateliers et de kiosques. Plus de 400 personnes ont répondu à l'invitation.

« À la base, la Foire du mieux-être se voulait un événement rassembleur où toute la famille pouvait participer, s'engager et s'initier à une multitude d'activités. Le but était beaucoup plus d'initier les participants aux nombreuses possibilités qui s'offrent à eux plutôt que de véhiculer simplement de l'information. C'est pourquoi nous avons favorisé la présentation d'ateliers interactifs ainsi que des kiosques de style cliniques plutôt que de monter uniquement des kiosques d'information », a expliqué Bruno Poirier, du Réseau Mieux-être du Restigouche.

« À titre d'exemples, nous avons un atelier d'arts du cirque, ainsi que des séances d'initiation au yoga, cheerleading, danse, géocaching, taekwondo et autres. Des kiosques d'information portaient sur le mieux-être, le diabète, la santé mentale et le sommeil. »

**L'ORIGINE**

Il y a quelques années, un regroupement d'organismes, sous la direction du Centre de ressources pour parents du Restigouche, avait organisé une journée d'activités familiales qui faisaient la promotion de la santé. Mais cette initiative ne s'était pas répétée par la suite. Le conseil d'administration du Réseau mieux-être du Restigouche a alors décidé de relancer cette activité populaire afin de promouvoir le mieux-être pour toute la famille.

L'idée a été lancée initialement au Forum sur le mieux-être dans le Restigouche qui a eu lieu en mai 2014 à la suite de la présentation du Réseau mieux-être de la Péninsule acadienne sur la popularité de ses Journées mieux-être. Après cette présentation, des bénévoles du Réseau mieux-être du Restigouche ont réellement eu le goût d'organiser un événement similaire, mais avec les couleurs du Restigouche.

**Avec une participation de plus de 400 personnes, cette première Foire du mieux-être du Restigouche a été couronnée de succès. Une équipe d'une trentaine de bénévoles a rendu possible cette activité.**



Déjà, le comité organisateur s'est mis à la tâche pour planifier la deuxième édition, l'automne prochain, toujours au parc Sugarloaf pendant la Semaine provinciale du mieux-être.