

Inscription Automne 2026

 Maude Raymond-
Brousseau, Organisatrice à
la vie communautaire

 (514) 524-6626 poste 202

 animation@cclsca.qc.ca

 1700, rue Atateken,
Montréal, QC, H2L 3L5

Session à venir

 du 19 octobre au 7 décembre

Huit rencontres gratuites

19 et 26 octobre

2, 9, 16, 23 et 30 novembre

7 décembre



fqccl:

Fédération québécoise
des **centres communautaires
de loisir**

RÉEL

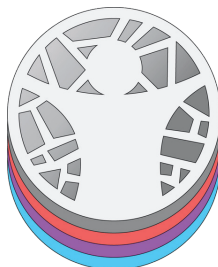
RETRAITE ÉPANOUIE ET LOISIRS



GIREIL

Groupe interdisciplinaire de recherche
sur l'expérience inclusive de loisir

Québec



CCLSCA
Centre communautaire
de loisirs
Sainte-Catherine
d'Alexandrie

**Débute le
lundi
19 octobre**



Retraite Épanouie et Loisirs

• • • La retraite ça se vit.
• • • Le loisir, ça se choisit. 



Qu'est-ce que le programme RÉEL?

Le programme Retraite Épanouie et Loisirs (RÉEL) a pour but de vous aider à découvrir des activités qui vous font du bien et à développer les compétences pour en profiter pleinement.

Pour y parvenir, vous êtes invité-e à participer à des rencontres de groupe, formé de cinq personnes au maximum.

Ces moments d'échange vous permettront de mieux vous connaître, tout en découvrant les bienfaits des loisirs dans votre vie à la retraite.

Thèmes des sessions

- 1 Introduction et définition des thèmes. Qu'est-ce que le loisir? La retraite?
- 2 Réflexion sur la retraite et le vieillissement.
- 3 Le bonheur ; psychologie positive et loisir.
- 4 Exploration de vos forces, valeurs et attentes en loisir.
- 5 L'expérience du loisir à travers différentes théories.
- 6 La passion et la motivation.
- 7 Identifier ses intérêts, habiletés et contraintes en loisir.
- 8 Les alternatives en loisir. Conclusion et échange.

À qui s'adresse le programme ?

Le programme RÉEL s'adresse aux personnes qui :

✓ Vont bientôt prendre leur retraite;

✓ Sont à la retraite depuis quelques années;

✓ Sont à la retraite, mais cherchent à découvrir et à pratiquer d'autres loisirs.



- ✓ 8 rencontres de petit groupe
- ✓ Partage d'expériences
- ✓ Discussion, jeux, exercices et vidéos
- ✓ Programme gratuit
- ✓ Réflexion personnelle guidée
- ✓ Aucune discussion sur les finances!