

# 2025

## FORUM QUÉBÉCOIS



9<sup>e</sup> édition

## DU LOISIR

**Notre collectivité :**  
accessible, inclusive et multidimensionnelle

**Réseau sans fil :** Delta\_CONFERENCE  
**Mot de passe :** delta123





ATELIER 3

# Tables tournantes : échanges autour d'initiatives inspirantes

Benjamin Latreille / Céline Auger / Gabrielle Morissette / Amélie Garban  
et ses étudiant.es

# Intervenant.es



**Céline Auger**  
Directrice  
[PAIS - Projet d'Accueil  
et d'Intégration Solidaire](#)



**Gabrielle Morissette**  
Agente à l'animation  
communautaire  
[Loisirs Lebourgneuf](#)



**Benjamin Latreille**  
Chargé de projets  
à l'expérience bénévole  
[Association des Scouts  
du Canada](#)



**Amélie Garban  
et ses étudiant.es**  
Chargée de cours  
[UQTR – Département  
d'études en loisir, culture  
et tourisme](#)





# Merci de votre participation!

**Nous aimerions connaître votre opinion!**

Utiliser le code QR pour participer au sondage de satisfaction du Forum 2025.



# 2025

**FORUM**  
QUÉBÉCOIS



9<sup>e</sup> édition

**DU LOISIR**

# MERCI!



# PROGRAMME

## Retraite épanouie et loisir

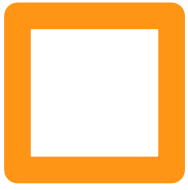


*Fédération québécoise  
des centres communautaires  
de loisir*



# L'historique du programme

- Créé par Hélène Carbonneau et Teresa Freire
- Recherche du Groupe interdisciplinaire de recherche sur l'expérience inclusive de loisir (GIREIL)
- Déploiement par la FQCCL



# Les bases du programme

- Psychologie positive
  - Ce qui fait que les gens sont heureux (force + potentiel)
- Loisir
  - Démystifier le loisir et voir ce que ça nous apporte
- Gérontologie (étude du vieillissement)





# Les séances

- Élément théorique
- Activités
- Réflexions et échanges en groupe
- Petit «devoir» à faire à la maison
  - Réflexion personnelle
  - Point de départ pour la rencontre suivante

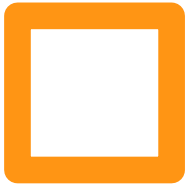


# 8 rencontres



## FICHE 1.2 *Le contenu du programme RÉEL*

Séance	Thématiques abordées
1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Présentations</li><li>• La retraite : ses clichés et sa réalité</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>• La retraite</li><li>• Les bienfaits du loisir</li><li>• Le vieillissement : être actif et participer socialement</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le loisir : sélectionner et optimiser sa pratique d'activités</li><li>• L'adaptation</li><li>• Le bonheur</li></ul>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les moments plaisants au quotidien</li><li>• Mes forces</li><li>• Mes attentes en loisir : qu'est-ce que je recherche dans mes activités?</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mon parcours de vie en loisir</li><li>• Le loisir et ses déterminants : qu'est-ce qui influence mon expérience de loisir?</li></ul>
6	<ul style="list-style-type: none"><li>• La motivation dans le loisir</li><li>• La passion dans le loisir</li></ul>
7	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mes intérêts en loisir</li><li>• Mes habiletés et contraintes en loisir</li></ul>
8	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les alternatives en loisir : apprendre à compenser devant l'obstacle</li><li>• Mon plan de retraite : pour une pratique de loisir équilibrée</li></ul>



# Le programme RÉEL

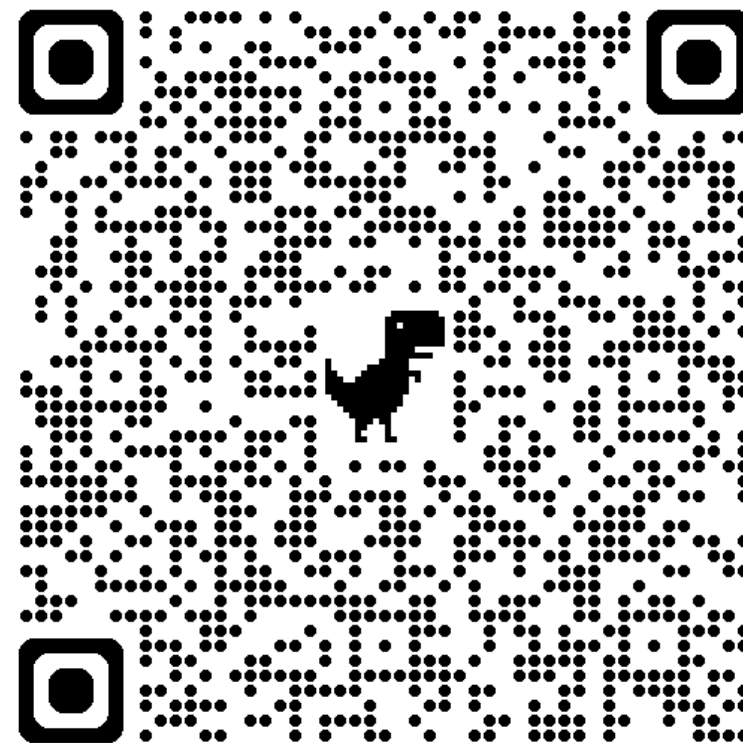
- En présentiel ou en ligne
- Flexible
- En petit groupe





# **RÉEL RETRAITE ÉPANOUIE ET LOISIRS**

Pour plus d'information :



# Services du PAIS pour les travailleurs agricoles au Centre-du-Québec



www.pais.ca

@projetdaccueiltdintegrationsolidaire



## Francisation

- Cours d'Agrifrancisation pour apprendre à parler français dans la vie de tous les jours et au travail. Le PAIS offre ce service partout au Québec. Vous connaissez des travailleurs agricoles? Donnez-leur nos coordonnées!

## Accompagnement personnalisé

Que ce soit par téléphone ou en personne, l'équipe du PAIS est là pour répondre aux besoins des travailleurs temporaires agricoles.

Nous offrons un soutien pour l'obtention du permis de conduire, du numéro d'assurance social, de la carte d'assurance maladie du Québec, etc.

Nous travaillons en collaboration avec les organismes du milieu et nous nous assurons que toutes les questions soient répondues.

## Activités d'intégration

Le PAIS organise des activités gratuites pour les travailleurs temporaires agricoles afin de découvrir la région et créer des liens.

- Match de soccer amical;
- Cuisine du monde;
- Quilles;
- Jorkyball;
- Atelier d'information avec des sujets spécifiques pour répondre aux besoins : Comment ça marche les règlements municipaux/le marché du travail au Québec/comment obtenir la résidence permanente?



## À propos du PAIS

Le Projet d'Accueil et d'Intégration Solidaire (PAIS) est un organisme à but non lucratif dont la mission est l'accueil, l'intégration et l'accompagnement des personnes immigrantes dans la MRC de Bécancour et des travailleurs du secteur agricole dans le Centre-du-Québec.

Pour plus d'information,  
819-294-6020 poste 203 / mlemire@pais.ca