

# Les loisirs : bien plus qu'un temps libre

Dans notre quotidien, il y a le travail, les trajets, les rendez-vous et les différentes responsabilités. Au milieu de tout cela, nous essayons, tant bien que mal, de trouver du temps pour nos loisirs.

À Cap Loisirs, notre mission consiste à rendre ce temps de loisirs accessible aux enfants et aux adultes vivant avec une déficience intellectuelle que nous accueillons.

Bien souvent, les loisirs sont placés au second plan : « quand j'aurai le temps ». À Cap Loisirs, nous les considérons comme essentiels et prioritaires.

**Essentiels**, car ils sont source d'équilibre et de bien-être pour notre santé globale. Pratiquer un sport ou une activité créative, se promener ou dessiner, bouger ou lire sont autant d'activités nécessaires à notre santé physique et psychique.

Les loisirs permettent de se détendre, de maintenir notre bien-être global, notre curiosité et notre ouverture sur le monde. Les activités dites « récréatives » permettent également de partager, de développer de nouvelles compétences et de nourrir le sentiment d'appartenance à travers des activités collectives.

**Prioritaires**, car dans une société portée toujours davantage par le profit, l'individualisme et la performance, savoir ralentir est devenu un enjeu de société.

Pour les personnes que nous accueillons, les loisirs sont un espace d'apprentissage, de partage et de participation sociale.

Si les loisirs nous apportent, à n'en pas douter, un équilibre dans nos vies personnelles, il en va de même à l'échelle de la société.

Vecteurs de cohésion sociale, ils sont un puissant levier pour renforcer l'inclusion des personnes en situation de handicap, la mixité et la coopération.

Car dans la pénombre d'un cinéma, sur un dancefloor, sur une piste de ski ou lors d'un spectacle, finalement, nous cherchons toutes et tous la même chose : un moment de joie, de partage et de plaisir.

À Cap Loisirs, nous sommes convaincus que les loisirs sont, bel et bien, un des ingrédients clé pour avancer ensemble vers un monde plus solidaire.

Sandra Husistein

