

Accueillir le printemps

PROGRAMMATION ROSE DES VENTS PRINTEMPS 2025

IRCUS

28 mars de 9:30 à 12:00

Lieu: CIUSSS

Inscription via le site des organisateurs

Obligatoire

ircus@usherbrooke.ca

Visite des laboratoires de recherche sur le cancer du CIUSSS

(Re) connexion Nature par Être Vivant, Vanessa Gauthier et Milène Richer.

11 avril de 13h00 à 15h30

Lieu : dans une forêt de Huntingville.

Prévoyez des vêtements de marche, une bouteille d'eau et une chaise pliante pour plus de confort au besoin. Activité se déroulant au fil d'une marche en forêt. Celle-ci ne demande aucune condition physique particulière. Elle permet aux participants de vivre et comprendre l'impact de la nature sur leur santé cognitive, physique et psychologique. Collation servie sur place.

UN MOIS DE MAI TOUT EN RANDONNÉE

en partenariat

avec l'organisme communautaire
Carbure Aventure.

Randonnée Sentiers de l'Estrie- Boucle Larouche

12 mai 9h30 à 12h30

Lancez-vous sur cet itinéraire en boucle de 2,3 km près de Racine. La boucle de la colline Larouche est une belle petite randonnée avec un super point de vue sur le lac. Chaque personne peut marcher à son rythme selon ses besoins du moment, une collation sera servie au milieu de la randonnée. Il suffit d'apporter une bouteille d'eau et de s'assurer d'avoir des chaussures et vêtements adéquats selon la température. Loïc guide plein air chez Carbure Aventure fera un plaisir de vous accompagner lors de cette randonnée.

Randonnée au Sanctuaire du Sacré-Cœur de Beauvoir

Date : 27 mai de 9h30 à 12h. Nous invitons les gens à manger sur place après la randonnée, il suffit d'apporter son lunch.

Le Sanctuaire du Sacré-Coeur de Beauvoir est un lieu de pèlerinage dédié au Sacré-Coeur. Il offre une vue panoramique de la Ville de Sherbrooke. Nous vous invitons à prendre un moment d'arrêt avec nous afin de contempler la nature et de ralentir le rythme. Nous effectuerons une courte randonnée dans les sentiers entourant le Sanctuaire et terminerons par un recueillement à la chapelle de Pierre pour ceux et celles qui le souhaitent. Nous vous invitons à apporter votre lunch afin de manger sur place après l'activité afin de profiter des différents points de vue sur la Ville.

Pour vous inscrire et pour plus de détails:

soutiensocial@rosedesvents.com

819-823-9996 ext.36

2 rue Bowen, Sherbrooke

Fabrication d'un bâton de pouvoir avec Lucie Bosquin passionnée de la flore.

Date : mardi le 10 juin à la base plein air André- Nadeau

(5302 Chemin Blanchette) Point de rencontre où le bâtiment principal.

heure: 13h-16h

L'invitation est une sortie en nature ou nous allons connecter nos sens et observer de plus près ce qui nous entoure pour y puiser force et inspiration afin de créer notre bâton de pouvoir. Le bâton de pouvoir est un outil de transformation et de soin que l'on crée avec intention pour se connecter plus facilement à nos pouvoirs intérieurs (force, courage, expression,). Nous allons nous en occuper et nous en servir pour qu'il devienne un objet de soutien et de support dans notre quotidien. A vous d'y ajouter votre inspiration et votre propre symbolique. Nous mettrons à votre disposition une grande variété de matériel pour compléter les trouvailles que nous aurons ramassées en nature. Vous pouvez également amener des petits objets symboliques que vous aimeriez intégrer à votre projet.

Pique nique d'Antan

date: 17 juin

Lieu: Parc Victoria

heure: 17:00-19:00

On se rejoint tout près du stationnement accessible via la rue du Cégep,

Vous êtes invités à apporter votre lunch, des breuvages seront fournis. Différents jeux (poche, quilles de bois etc) seront mis à votre disposition. Apportez votre chaise, surprises au rendez-vous et prix de présence. Si pluie, l'activité est annulée. Vos proches sont les bienvenues !

Yoga adapté

Marie-Ève Fortier de yoga vie Séances de yoga doux, adapté pour les personnes atteintes par le cancer

→ les mercredis de 13 h 30 à 14 h 30

Du 15 janvier au 23 avril

→ Coût : don à votre discrétion,

directement auprès de La Rose des vents de l'Estrie

→ Inscription: joignez-vous aux séances à votre convenance, selon votre énergie et vos disponibilités. Contactez-nous pour obtenir plus d'information ou pour recevoir le lien Zoom.

yogaviemarie@gmail.com

→ 819-212-0477

→ Lieu: Studio Enjoyoga
1543 Denault, Sherbrooke

Groupe de soutien

L'espace de groupe vous permet d'échanger avec des personnes qui vivent une réalité semblable à la vôtre. C'est un espace sécuritaire, bienveillant où vous pouvez déposer ce qui émerge en vous. Cet espace est facilité par l'équipe d'intervention psychosociale, à la Rose des vents de l'Estrie. Il est à noter que vous pouvez participer au nombre de séances de groupe que vous voulez, selon vos besoins du moment. Vous n'êtes pas seul ou seule. Au plaisir de vous accueillir.

Espace jeunesse (Enfants et adolescents)

Tu as un proche qui est atteint de cancer et tu aimerais en parler avec d'autres jeunes et ados qui vivent une situation similaire, viens nous rencontrer à la rose des vents de l'Estrie. Nous prendrons le temps de discuter et organiser une activité selon les intérêts du groupe. Breuvage et collation seront servies sur place.

28 avril 13:30-15:30 Rose des vents

6 juin 13:30-15:30 Rose des vents

17 juin 17:00-19:00 Parc Victoria

mars :

18 mars 13h30 à 15h00: personnes atteintes

21 mars 10h00 à 11h30 : personnes endeuillées

21 mars 13h30 à 15h00: proches aidants

Avril:

15 avril 13h30 à 15h00: personnes atteintes

17 avril: 10h00 à 11h30: personnes endeuillées

17 avril: 13h30 à 15h00 : proches aidants

28 avril 13h30 à 15h30 espace jeunesse

Mai:

13 mai 13h30 à 15h00: personnes atteintes

16 mai 10h00 à 11h30: personnes endeuillées

16 mai 13h30 à 15h00 : proches aidants

Juin:

6 juin 13h30 à 15h30 Espace jeunesse

10 juin 13h30 à 15h00 : personnes atteintes

13 juin 10h00 à 11h30 personnes endeuillées

13 juin 13h30 à 15h00 proches aidants

17 juin 17h00 à 19h00 espace jeunesse lors du pique-nique au Parc Victoria.

Pour vous inscrire et pour plus de détails
819-823-9996 ext.36

soutiensocial@rosedesvents.com

