

YOGA ADAPTÉ



Marie-Ève Fortier de Yoga Vie offre des séances de yoga doux, adapté pour les personnes atteintes par le cancer



Les mercredis 13h30 à 14h30
Du 17 septembre au 17 décembre

Coût de l'activité : 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 rue 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 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 servis sur place.

Il suffit de nous appeler à La Rose des vents de l'Estrie pour réserver votre place.



PROGRAMMATION



SEPTEMBRE

19 septembre 13h30 à 15h30: proches aidants

↳ En présentiel au centre communautaire Françoise-Dunn.

22 septembre 10h00 à 11h30: personnes endeuillées

23 septembre 13h30 à 15h00: personnes atteintes

OCTOBRE

20 octobre 10h00 à 11h30: personnes endeuillées

20 octobre 13h30 à 15h00: proches aidants

21 octobre 13h30 à 15h00: personnes atteintes

NOVEMBRE

17 novembre 10h00 à 11h30: personnes endeuillées

17 novembre 13h30 à 15h00: proches aidants

18 novembre 13h30 à 15h00: personnes atteintes

DÉCEMBRE

8 décembre 10h00 à 11h30: personnes endeuillées

8 décembre 13h30 à 15h00: proches aidants

9 décembre 13h30 à 15h00: personnes atteintes



Pour vous inscrire et pour plus de détails:
819-823-9996
soutiensocial@rosedesvents.com





L'ÎLE DU MARAIS - MILIEU HUMIDE

10 octobre 10h00 à 12h00

Lieu: 425 rue des Sapins, Sainte-Catherine-de-Hatley

Randonnée dans les sentiers du marais, venez ralentir le rythme avec nous lors de cette promenade vous permettant de vous ressourcer en toute tranquillité au coeur de ce site enchanteur.

Prévoyez des vêtements d'extérieur

ZOO-ANIMATION ESTRIE

19 octobre 10h00 à 14h00

Lieu: 3590, chemin Rhéaume, Sherbrooke

Bienvenue à tous les membres de La Rose des vents de l'Estrie!

- Visite de la ferme (alpagas, ânes, chèvres, moutons, chevaux, etc)
- Aire de pique-nique et de jeux. Piste d'hébertisme et sentier en forêt
- Activités surprises sur le thème de l'Halloween

Apportez votre bouteille d'eau et votre lunch. Portez des vêtements confortables pour l'extérieur, des souliers fermés.

ACCUEILLIR NOVEMBRE

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

10 novembre 13h00 à 15h30

Lieu: dans une forêt de Huntingville

Pour vous inscrire et pour plus de détails:
819-823-9996
soutiensocial@rosedesvents.com
2 rue Bowen, Sherbrooke

ACCUEILLIR NOVEMBRE (SUITE)

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 de comprendre l'impact de la nature sur leur santé cognitive, physique et psychologique. Collation servie sur place.

LA GRANDE TABLÉE DE NOËL

En collaboration avec Carbone Aventure

16 décembre

Lieu: bâtiment de l'accueil (stationnement 2) de la base plein-air André-Nadeau, 5302 ch. Blanchette

Nous vous attendons en grand nombre!

13h00 à 17h00: cuisine collective pour la préparation du repas traditionnel de Noël

17h00 à 20h00: service du repas, nous mangerons le dessert autour du feu extérieur, guimauves et chocolat chaud. Visite du Père Noël et surprises seront au rendez-vous. Si possible, prévoir des vêtements extérieurs.

Il est possible de venir seulement à partir de 17h00 selon vos disponibilités.

* En cas de pluie, l'activité est maintenue et se déroulera à l'intérieur d'une salle de la base plein-air.



ACCUEILLIR L'AUTOMNE

PROGRAMMATION ROSE DES VENTS AUTOMNE 2025

YOGA PLEIN AIR

Offert par Yoga Vie

20 septembre 10h00 à 11h30

Lieu: Base plein air André Nadeau

La Rose des vents est une communauté vivante et inspirante. Joignez vous à nous pour célébrer son importance et créer ensemble un rassemblement qui deviendra une tradition annuelle.

Apportez votre tapis ou une chaise

*Activité annulée en cas de pluie

EXCURSION NAUTIQUE AU MARAIS DE LA RIVIÈRE AUX CERISES

26 septembre 10h00 à 12h00

Lieu: Marais de la rivière aux cerises

Découvrez ce milieu humide avec un nouveau regard, à fleur d'eau, accompagné d'un guide interprète passionné qui vous dévoilera les faits les plus surprenants sur le Marais et sur la conservation des écosystèmes. C'est dans la sérénité aquatique que vous pourrez admirer la beauté grandiose des décors naturels de la rivière aux Cerises.

Les kayaks, pagaie et vestes de flottaison sont inclus dans la visite guidée.



RECONNAÎTRE ET VALORISER LES RESSOURCES ADAPTATIVES ET CRÉATIVES EN SOI

19 septembre 13h30 à 15h30

Dans cet atelier - partage destiné aux proches aidants.es , nous aborderons des enjeux vécus au quotidien, par la parole et des actions artistiques favorisant l'expression (jeux d'ombre et lumière, objets porteurs de sens, collage) dans le but d'apprendre à prendre soin de soi dans la gratitude.



Sandra Tremblay
Artiste en arts visuels



AIDER SON PROCHE SANS S'OUBLIER : FAIRE FACE À SA PROPRE FATIGUE

7 octobre 13h30 à 15h00

Le rôle de proche aidant apporte son lot de défis tels que le stress, l'état de vigilance et la surcharge mentale. Ces défis peuvent entraîner des effets indésirables sur le sommeil, l'énergie et l'humeur par exemple. Cet atelier vise à explorer différentes stratégies qui peuvent être mises en place au quotidien afin de prévenir l'épuisement et de favoriser le bien-être.



Camélia Couture
Stagiaire en ergothérapie



RECONNAÎTRE ET VALORISER LES RESSOURCES ADAPTATIVES ET CRÉATIVES EN SOI

19 septembre 13h30 à 15h30

Dans cet atelier - partage destiné aux proches aidants.es , nous aborderons des enjeux vécus au quotidien, par la parole et des actions artistiques favorisant l'expression (jeux d'ombre et lumière, objets porteurs de sens, collage) dans le but d'apprendre à prendre soin de soi dans la gratitude.



Sandra Tremblay
Artiste en arts visuels



AIDER SON PROCHE SANS S'OUBLIER : FAIRE FACE À SA PROPRE FATIGUE

7 octobre 13h30 à 15h00

Le rôle de proche aidant apporte son lot de défis tels que le stress, l'état de vigilance et la surcharge mentale. Ces défis peuvent entraîner des effets indésirables sur le sommeil, l'énergie et l'humeur par exemple. Cet atelier vise à explorer différentes stratégies qui peuvent être mises en place au quotidien afin de prévenir l'épuisement et de favoriser le bien-être.



Camélia Couture
Stagiaire en ergothérapie



RECONNAÎTRE ET VALORISER LES RESSOURCES ADAPTATIVES ET CRÉATIVES EN SOI

19 septembre 13h30 à 15h30

Dans cet atelier - partage destiné aux proches aidants.es , nous aborderons des enjeux vécus au quotidien, par la parole et des actions artistiques favorisant l'expression (jeux d'ombre et lumière, objets porteurs de sens, collage) dans le but d'apprendre à prendre soin de soi dans la gratitude.



Sandra Tremblay
Artiste en arts visuels



AIDER SON PROCHE SANS S'OUBLIER : FAIRE FACE À SA PROPRE FATIGUE

7 octobre 13h30 à 15h00

Le rôle de proche aidant apporte son lot de défis tels que le stress, l'état de vigilance et la surcharge mentale. Ces défis peuvent entraîner des effets indésirables sur le sommeil, l'énergie et l'humeur par exemple. Cet atelier vise à explorer différentes stratégies qui peuvent être mises en place au quotidien afin de prévenir l'épuisement et de favoriser le bien-être.



Camélia Couture
Stagiaire en ergothérapie

