Le 25 mars 2020

**Objet : Événements reportés et qualité de vie en contexte de pandémie (Coronavirus - 25 mars 2020)**

À tous les membres du personnel,

Toute situation exceptionnelle demande des changements dans nos habitudes. Durant cette période où les contacts et les déplacements sont restreints, nous devons toutes et tous faire preuve d'adaptation et de créativité pour conserver un rythme de vie sain. Dans ces circonstances, le Cégep doit aussi s'adapter et revoir ses façons de faire. Dans ce courriel, vous en saurez davantage sur les événements du printemps qui seront annulés ou reportés. Le personnel du Service d'aide psychosociale et du Centre de l'activité physique s'adaptent eux aussi à cette réalité en proposant des conseils judicieux dans les circonstances pour maintenir un équilibre dans nos vies. Conserver un esprit sain dans un corps sain nous aidera en effet à mieux vivre cette période de grands chamboulements.

**Événements annulés ou reportés**

- La **Fête des créateurs et des créatrices**, qui devait avoir lieu le 22 avril 2020, est reportée au printemps 2021.
- La **soirée Whiskys et bières de la Fondation Cégep de Sherbrooke**, qui devait se tenir le 24 avril 2020, est reportée à l'automne.
- La **Soirée du mérite étudiant**, prévue le 5 mai 2020, est annulée. La Fondation a fait le choix que les sommes dédiées aux bourses remises lors de cette soirée soient plutôt placés dans un fonds de dépannage mis en place pour soutenir les étudiantes et les étudiants qui éprouvent des difficultés financières particulières dans le contexte actuel. Des informations plus détaillées seront diffusées dès que ce fonds sera créé.

**Un nouveau programme pour garder la forme**

- Nos préparateurs physiques de la salle d'entraînement du Centre de l'activité physique, MM. Claude Demers et Charles Beaubien, nous proposent un nouveau programme d'entraînement à faire à la maison. Vous pouvez y avoir accès en cliquant sur ce lien Internet : https://www.cegepsherbrooke.qc.ca/fr/centre-activite-physique/salle-entrainement-du-cap/entrainement-maison. Restez à l'affut en consultant cette page régulièrement puisque des conseils et d'autres programmes d'exercices seront ajoutés pour vous aider à rester en forme.

**Des ressources pour vous soutenir**

- Nous vous invitons de plus à consulter la page web mise en place par le Service d'aide psychosociale : https://www.cegepsherbrooke.qc.ca/fr/coronavirus/liens-utiles/aide-psychosociale/strategies-pour-distanciation-sociale. Bien que les informations s'adressent surtout aux étudiantes et aux étudiantes, beaucoup de ces éléments peuvent être utiles pour les membres de notre personnel qui auraient besoin de moyens pour mieux gérer la distanciation sociale et l'incertitude qu'apporte cette pandémie.

Pour plus de renseignements concernant le coronavirus et ses impacts sur les activités du Cégep, consultez régulièrement la page web www.cegepsherbrooke.qc.ca/coronavirus.

Nous vous souhaitons une belle fin de journée et nous vous encourageons à profiter de l'air pur et du soleil à l'extérieur.

Les membres de la direction du Cégep :

Marie-France Bélanger,
Éric Gagné,
Diane Cloutier,
Manon Desaulniers,
Marie-Claude Dupoy,
Danielle Ferland,
Martin Lambert et
Michel Savoie