Le 8 avril 2020

Objet : Des idées pour bouger et se divertir à l'aube du congé de Pâques (coronavirus – 8 avril 2020)

À tous les membres du personnel,

Le long congé de Pâques se pointant déjà à l'horizon, voici donc quelques idées pour bouger et vous divertir durant cette pause bien méritée.

Le moment idéal pour se mettre en forme
Le personnel de la salle d'entrainement du Centre de l'activité physique ne vous oublie pas et vous propose un programme d'exercices complet à faire à la maison. Au menu : des entraînements qui vous permettront de travailler tous les muscles de votre corps ainsi que votre cardio avec un programme de course. Vous avez la chance d'avoir accès à des entraîneurs compétents et dédiés à votre santé, profitez-en!

Suivre le programme d'entraînement

Visitez notre page Facebook
Depuis le début de la pandémie du coronavirus, plusieurs nouvelles et initiatives de notre communauté collégiale en lien avec la situation que nous vivons, ont été mises en valeur sur les réseaux sociaux. Si vous avez le temps durant le congé à venir, allez faire un tour sur la page Facebook du Cégep. Vous y trouverez des contenus des plus intéressants et divertissants.

Entre autres, le Service d'aide psychosociale a publié des conseils pour apprivoiser cette période d'incertitude et pour mieux gérer son stress. Vous pourrez aussi lire le billet d'une enseignante en Techniques d'éducation à l'enfance concernant la capacité des enfants à jouer seul. Et sur une note joyeuse, le département de Musique a diffusé une vidéo musicale créée à distance et mettant en vedette l'enseignante Élise Béchard et des étudiantes et étudiants des classes d'Analyse et écriture musicale. Sous le thème *Ça va bien aller*, la pièce est un véritable bonbon pour les oreilles.

Visiter la page Facebook du Cégep de Sherbrooke

Nous espérons que les prochains jours vous permettront de recharger vos batteries et de revenir en force pour le dernier blitz qui nous mènera à la fin de la session. Profitez aussi des festivités de Pâques pour contacter vos proches grâce aux merveilles de la technologie. Même à distance, il est possible de se rapprocher et de créer des moments mémorables avec les personnes qui nous sont chères.

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