

Présentateurs de la journée Grouille ou rouille virtuelle

Le mercredi 20 mai 2020

<u>NOM</u>	<u>Titre de la présentation</u>	<u>Durée</u>
------------	---------------------------------	--------------

9 h	Roger Régnier	L'importance de l'exercice au quotidien	20 à 30 m.
------------	----------------------	---	------------

À la base de tout ce que nous sommes, notre santé est primordiale. Roger explique le besoin de rester actif, les différentes approches, les obstacles à l'action, les blessures et comment en revenir ainsi que les avantages d'être en bonne condition physique. Le plan commence d'abord avec une conversation franche avec soi-même pour connaître le pourquoi, les 5 aspects de la santé (physique, émotionnelle, sociale, spirituelle et intellectuelle).

Mettre le plan en action demande premièrement de se lancer des défis, travailler hors de notre zone de confort, et pour y approcher sainement, connaître nos limites.

Roger Régnier est le directeur-adjoint du Sportex à l'Université de Saint-Boniface.

10 h	Melissa Skrabek-Senecal	L'ostéoporose, les notions de base	24m. 34 s.
-------------	--------------------------------	------------------------------------	------------

Spécialiste d'exercice en santé primaire, thérapeute du sport certifié et kinésiologue au Centre de santé Saint-Boniface, Mélissa, à l'aide d'une présentation visuelle, nous explique les notions de base de l'ostéoporose.

11 h	Jeannine Carman	Yoga du rire	20 à 30 m.
-------------	------------------------	--------------	------------

Ça fait du bien rire! Suivez cet atelier de rire, pour un sentiment de bien-être et de laisser-aller!

Ambassadrice du rire et animatrice agréée de Yoga du Rire depuis 2005, Jeannine vous présente les bienfaits de rire sans raison. Elle démontre des exercices faciles pour ajouter plus de rire dans la vie de tous les jours.

LOL ou Rire Tout Fort, c'est bon pour la santé!

12 h	Nicolas Paquin	Une recette à préparer!	12m.
-------------	-----------------------	-------------------------	------

Chef Nicolas Paquin vous fait la démonstration d'une recette nutritive et délicieuse de fritters au quinoa et patates douces à préparer et déguster!

13 h	Angèle Matyi	Votre santé, en français	15 à 20 m.
-------------	---------------------	--------------------------	------------

Angèle nous offre un profil régional des services en français dans la région sanitaire de Winnipeg.

Angèle Matyi est coordonnatrice des services en langue française de l'Office régional de la santé de Winnipeg.

14 h Christian Calvary C'est quoi le cloud ? à quoi ça sert? 20 min.

Christian nous explique ce qu'est le *cloud computing* (l'informatique en nuage), quel est l'origine, comment cela fonctionne, et quel est son usage au quotidien avec ses avantages et ses inconvénients.
Christian est formateur en informatique et nouvelles technologies en français chez Pluri-elles.

15 h Melissa Toupin L'ostéoporose et la nutrition 14 m. 15 s.

Pour mieux comprendre comment bien se nourrir pour promouvoir la santé des os, Mélissa Toupin, diététiste de santé primaire au Centre de santé Saint-Boniface, nous explique le tout avec une présentation visuelle.

16 h Gisèle Laflèche Workout de percussions avec Gisèle Laflèche 25 à 30 m.

Gisèle vous propose une classe d'exercices en utilisant la percussion pour stimuler le mouvement qui fera travailler les bras en jouant des rythmes avec des bâtons. Les recherches ont fait preuve que le rythme par le tambourinage diminue le stress et l'anxiété, renforce le système immunitaire, accélère la guérison physique et génère des sentiments de bien-être. Venez vous amuser :)
Enseignante de musique, chant et percussion, maintenant à la retraite, Gisèle Laflèche est certifiée avec le Manitoba Fitness Council et a enseigné des cours de Prévention de chutes.

16 h 30 Justin Lacroix Un spectacle pour clore la journée! 30 m.

Nous voulions vous gâter un peu avec le cadeau d'un spectacle de l'auteur-compositeur-interprète franco-manitobain Justin Lacroix!
Chansonnier franco-manitobain, Justin Lacroix se promène un peu partout au pays depuis plus d'une quinzaine d'années à partager sa musique. On le connaît pour son bon humour, son style un peu «funky» et son sourire chaleureux.
Enthousiaste à la rencontre, Justin profite de toute opportunité pour raconter ses histoires et chanter ses chansons pour les bonnes gens.

**Vous pourrez visualiser de nouveau les vidéos d'information et d'exercices!
Elles seront disponibles sur notre page Facebook et sur notre site web!**