

Un, deux, trois... MOVE 50+

Ah, comme ce serait formidable si l'on pouvait trouver en ligne, gratuitement, des capsules vidéo d'entraînement conçues spécifiquement pour les 50+ par des kinésiologues et se déclinant en divers niveaux d'intensité afin que chacun trouve espadrille à son pied, peu importe sa condition physique! Ne cherchez plus, allez plutôt au move50plus.ca!

En plus des séances d'entraînement à utiliser en complément à vos autres activités physiques ou pour passer à l'action dans le confort de votre foyer, la plateforme interactive MOVE 50+ (Mon Objectif Vieillir en Forme) propose une foule d'articles sur tous les aspects de la santé. Ce projet est rendu possible grâce au ministère de la Famille et des Aînés et à l'organisme sherbrookoïse Sercovie.

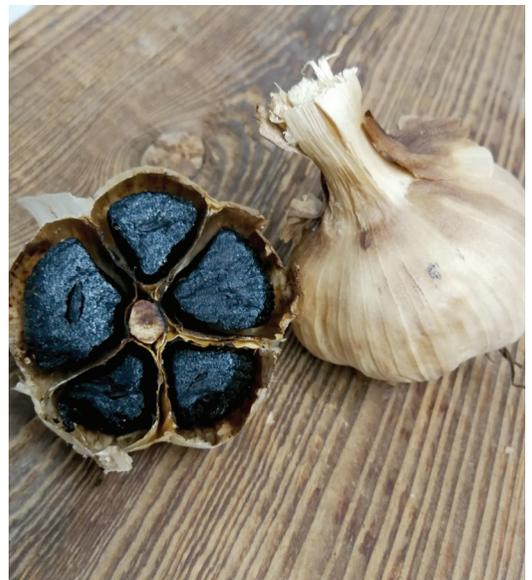
move50+
MON OBJECTIF VIEILLIR EN FORME



De l'ail du Québec ET RIEN D'AUTRE !

L'ail du Québec fait très belle figure si on le compare à l'ail importé – souvent sec et germé – qu'on trouve en épicerie. Il est plus goûteux et se conserve plus longtemps, deux bonnes raisons de favoriser l'achat local en allant s'approvisionner directement chez les producteurs de plus en plus nombreux, dès le mois d'août.

Certains d'entre eux, tels que Bulzail, à Saint-Esprit, dans Lanaudière, proposent aussi l'autocueillette de fleurs d'ail, autour de la Saint-Jean-Baptiste et vendent également le fameux ail noir. Issu d'une longue cuisson à la vapeur, ce condiment à la texture fondante fait fureur auprès des chefs et des *foodies* puisque son goût déborde d'umami, la fameuse 5^e saveur. Voilà de délicieux prétextes à une escapade gourmande! Pour trouver un producteur d'ail près de chez vous : ail.quebec



Entendez-vous BIEN?

Alors que s'achève le Mois de l'audition, vous posez-vous des questions en lien avec la perte auditive? Le livre *Entendez-vous bien?*, de Michel Nadeau, conférencier et ex-président d'Audition Québec, fait le tour du sujet et fournit des réponses simples. Dans les librairies Renaud-Bray et Archambault et dans les pharmacies Jean Coutu, 100 pages, 14,95 \$.