

À table!



Nouveau Sentier gourmand à Victoriaville

Le Festival des fromages fins de Victoriaville n'est plus, rendez-vous au nouvel événement Fromages, Bouffe et Traditions de Victoriaville. Né de la collaboration de l'ancien festival et des Fêtes victoriennes, ce rassemblement extérieur et gratuit réunira, le long d'un Sentier gourmand, une quarantaine d'exposants fromagers et producteurs de délices du terroir.

La nouvelle formule est aussi alliage de marché public et de fête foraine. Tout au long du parcours, les visiteurs rencontreront des personnages d'époque et assisteront à des saynètes jouées par des comédiens, auxquelles s'ajouteront trois spectacles d'une durée de 15 à 20 minutes sur la thématique «bouffe». Les histoires présentées par des personnages historiques ou loufoques puiseront dans la tradition. Du 17 au 19 juin, au parc Sainte-Victoire (près de la Vélogare), 20, rue De Bigarré. Info: fromagesbouffetraditions.ca. ■



Bien manger à 65 ans et beaucoup plus

Non, les papilles gustatives ne s'éteignent pas en vieillissant. J'ai un ami âgé de 92 ans, vif et en bonne santé, qui demeure fin gourmet. Il faut dire qu'il porte attention à son alimentation. Il partage sûrement l'opinion de la nutritionniste Louise Lambert-Lagacé, qui affirme dans son nouveau livre: «Qu'on ait 65, 75 ou 85 ans, il est toujours avantageux de mieux manger pour améliorer sa qualité de vie.» *Au menu des 65 et plus* démontre que «la route pour y arriver n'est pas si compliquée.»

Plus qu'un livre de recettes (il n'en compte qu'une trentaine, dont un savoureux minestrone simplifié), cet ouvrage, cosigné par Josée Thibodeau, en est d'abord un de réflexion sur l'alimentation et les façons de l'adapter pour améliorer notre qualité de vie en vieillissant. Les auteures déboulonnent certains mythes (les papilles gustatives qui s'éteignent en est un) et abordent notamment les questions du poids, des fibres alimentaires, du sel, du sucre et des vitamines. «Le mot de la faim» propose huit stratégies gagnantes, non pas pour retarder le vieillissement mais pour se maintenir en bonne santé après 65 ans. Un livre facile à lire et d'un grand intérêt. *Au menu des 65 ans et plus*, Louise Lambert-Lagacé et Josée Thibodeau, Les Éditions de l'Homme, 216 p., 27,95 \$, version numérique: 20,99 \$. ■

UN DON PLANIFIÉ

ça fait du bien longtemps

Planifiez votre don aujourd'hui. Demain, vous aiderez à changer des vies.

Longtemps, ça commence maintenant.



UN HÉRITAGE À PARTAGER^{MD} QUÉBEC

UN PROGRAMME DE L'ASSOCIATION CANADIENNE DES PROFESSIONNELS EN DONS PLANIFIÉS



Trouvez la cause à votre image sur unheritage.org

La source d'informations sur les dons planifiés au Québec.



Il nous fait plaisir de vous présenter ce témoignage de la Fondation CHU Sainte-Justine.



Fondation CHU Sainte-Justine

Pour l'amour des enfants

Le legs pour la vie d'Hélène DeCorwin

L'histoire que nous voulons partager avec vous est particulièrement inspirante, même si elle commence par un drame. En 1964, la petite Sophie se fait renverser par une voiture dans une rue de Montréal. Elle est hospitalisée à Sainte-Justine, où elle restera un mois et demi. Malgré la sévérité des blessures, sa mère, Hélène DeCorwin, n'a jamais perdu espoir. Et toute sa vie, elle témoignera sa profonde reconnaissance envers les équipes soignantes qui, comme elle le disait souvent, ont «sauvé sa fille».

Fidèle donatrice de la Fondation CHU Sainte-Justine, madame DeCorwin est décédée en septembre dernier, à l'âge de 82 ans. Mère aimante et aimée, femme de tête et de carrière, elle était aussi une visionnaire engagée. Souhaitant transmettre aux nouvelles générations les valeurs qui l'ont guidée toute sa vie, comme

l'entraide et la générosité, elle a laissé dans son testament un legs en faveur de la Fondation.

«Son legs est le reflet de la tradition philanthropique qui a toujours été très forte dans la famille,» témoignent aujourd'hui ses filles Sophie et Madeleine. «Quand on partage, tout le monde en a davantage.»

La Fondation CHU Sainte-Justine remercie madame DeCorwin du fond du cœur. Son geste exemplaire contribue à financer la recherche médicale, l'amélioration des soins et la formation de la relève pédiatrique.

Si vous aussi souhaitez inclure un volet philanthropique à votre testament, appelez notre équipe des dons planifiés au 1 888 235-3667.

Nous vous invitons à inclure aujourd'hui un don testamentaire dans votre planification financière et successorale.

AIDE ET DÉVELOPPEMENT INTERNATIONAUX

Ailes de l'Espérance (Québec) inc. (Les)

ÉDUCATION

Collège de Sainte-Anne-de-la-Pocatière/Amicale du Collège et la Fondation Bouchard inc.

Université de Montréal

ENFANTS

Fondation Centre de cancérologie Charles-Bruneau

✦ Fondation CHU Sainte-Justine

Opération Enfant Soleil

RELIGION

Centre Missionnaire Sainte-Thérèse

Œuvre pontificale de la propagation de la foi Missio Canada

Œuvre pontificale de Saint-Pierre-Apôtre

SANTÉ

Association pulmonaire du Québec

Fondation de l'Institut de Cardiologie de Montréal

Fondation du Centre Hospitalier de l'Université de Montréal

Fondation québécoise du cancer

La Fondation de l'Hôpital général juif - Sir Mortimer B. Davis

Jewish General Hospital Foundation

Société canadienne du cancer, Division du Québec

SERVICES COMMUNAUTAIRES ET HUMANITAIRES

Centraide du Grand Montréal

Fondation Accueil Bonnevue

✦ Fondation communautaire juive de Montréal (La)

✦ La Maison du Père

Les Petits Frères