Pssst, la 4e Journée nationale de l'audition s'en vient!

La Journée nationale de l'audition sera de retour pour une 4e année, sous le thème *Où sortir sans limites*, le 5 mai. Ce jour-là, des activités d'information et de sensibilisation se tiendront un peu partout à travers la province, de même que des tests de dépistage auditif gratuits.

Nouveauté, un gala visant à honorer les acteurs des meilleures pratiques préventives et d'intervention en santé auditive clôturera cette journée thématique. Ça se passera au palais Montcalm, à Québec, où il y aura aussi des kiosques et du dépistage auditif. D'ailleurs, les candidatures sont acceptées jusqu'au 15 mars en vue de la remise des prix. On peut obtenir des détails sur le gala et sur les activités prévues dans notre région au **journee-audition.ca** ou au 418 623-5080.

L'édition 2020 de la Journée nationale de l'audition est organisée par l'Association des personnes avec une déficience de l'audition. Caroline St-Hilaire, analyste politique et ex-mairesse de Longueuil, en est l'ambassadrice alors qu'Anne Hébert, directrice générale de l'Office des personnes handicapées du Québec, en est la présidente d'honneur.



De l'aide au bout du fil pour les grands-parents

Saviez-vous qu'il existe une ligne d'écoute destinée à soutenir les grands-parents vivant des difficultés d'accès à leurs petits-enfants? Plus de 1 000 aînés ont recours annuellement à ce service offert par l'Association des grands-parents du Québec.

Si l'empathie, l'intelligence du cœur, l'écoute, la discrétion et le bilinguisme comptent parmi vos atouts, vous pourriez vous joindre à l'équipe de bénévoles de cette ligne d'aide et d'information. L'écoute se fait à partir du domicile par le biais de transferts d'appels et une formation est offerte. Pour en savoir plus, contactez la ligne d'écoute : 514 745-6110 ou 1 866 745-6110.

Attention aux fausses nouvelles... *alimentaires*



Jamais n'avons-nous été autant bombardés de nouvelles sur les bienfaits ou méfaits de tel ou tel aliment. Alors que se pointe mars, Mois de la nutrition, le livre *La boussole alimentaire* nous aide à ne pas gober n'importe quoi. L'auteur Bas Kast fait passer le test de la science aux tendances alimentaires, met à mal les mythes, démêle le vrai du faux et nous informe sur les façons de maigrir efficacement, de prévenir les maladies grâce à la nutrition et de ralentir l'horloge biologique en favorisant certains aliments. Éditions Hurtubise, 312 pages, 24,95 $.

Passion : horticulture



Si vous avez des atomes crochus avec l'horticulture, pourquoi ne pas vous en servir pour garnir votre compte bancaire ? Grâce au projet Vivre de sa passion en horticulture !, mené par HortiCompétences et destiné aux personnes de 50 ans et plus, vous pourriez faire partie de la vingtaine de personnes présélectionnées qui suivront une formation gratuite à Saint-Hyacinthe, du 25 au 27 mars. Ces candidats seront ensuite intégrés dans un poste de conseiller-vendeur en jardinerie dans leur région.

Créé en 2005, ce projet a permis au fil des ans l'intégration en emploi de 276 travailleurs d'expérience.

horticompetences.ca/vivredesapassion, 819 472-8045

Film recherché

Vous cherchez où voir tel long métrage, que ce soit en salles, en vidéo sur demande, en streaming ou sur les chaînes de télévision ? Alors, faites appel à l'outil Web Où voir ça, accessible gratuitement sur téléphone mobile, tablette et ordinateur.

Où voir ça permet aussi une recherche par nom d'acteur ou de réalisateur, et propose aux cinéphiles des listes et des suggestions regroupées par popularité, par diffuseur, etc. Il ne manque que le maïs soufflé ! **Ouvoir.ca**





Devenir plus écoresponsable, *un clic à la fois*

On ne sait pas toujours comment s'y prendre pour être plus écoresponsable. Un moyen simple est de visiter le **twiggzy.com**, une plateforme de consommation responsable qui rassemble des produits locaux et écologiques, ainsi que des conseils pour adopter des gestes plus doux envers la planète.

Fondée par la Québécoise Mélanie Boudreault et sa famille, cette boutique écologique en ligne propose des produits tels que des essuie-tout lavables, des vêtements transformables faits de matières revalorisées ainsi que du dentifrice à la fois végan, écoresponsable et zéro déchet !