

Sorties, découvertes et coups de cœur

RENDEZ-VOUS DES NATURALISTES

Quoi? La fête du printemps, un rendez-vous familial où naturalistes, artistes et artisans font découvrir les oiseaux grâce à des activités diverses.

Quand? Le 10 mai, de 9 h à 16 h 30. En cas de pluie, la fête sera remise au lendemain.

Où? À la Réserve nationale de faune du cap Tourmente, 570, chemin du Cap-Tourmente, Saint-Joachim-de-Montmorency

Info: 418 827-4591 ou www.captourmente.com



BONNE CAUSE, BON BBQ

Quoi? Le 20^e barbecue de bienfaisance annuel des aliments M & M, au profit de la Fondation canadienne des maladies inflammatoires de l'intestin (FCMI).

Quand? Le 10 mai, de 10 h à 16 h

Où? Dans la cour extérieure de près de 80 magasins Les aliments M&M

Info: 1 800 387-1479 ou www.cffc.ca



EXTINCTIONS! LA TERRE MENACÉE

Quoi? Le nouveau spectacle multimédia du Planétarium reconstitue l'histoire très mouvementée de la vie sur Terre et explore des phénomènes qui pourraient affecter la biosphère et sa fragile couche d'ozone.

Quand? Du 15 mai au 22 juin 2008

Coût? 8 \$; 6 \$ pour les personnes de 65 ans et plus et les étudiants; 4 \$ pour les jeunes de 5 à 17 ans; gratuit pour les enfants de 4 ans et moins.

Info: 514 872-4530 ou www2.ville.montreal.qc.ca/planetarium



UNE PAUSE POUR MAMAN

Quoi? Le guide *Les meilleurs spas au Québec*, de Francine Nascivet, qui permet de choisir un endroit de qualité pour gâter maman. On y décrit une quarantaine de centres de santé qui offrent quelque chose de particulier. Le reste de l'année, maman pourra puiser dans cet ouvrage des secrets touchant le bien-être corporel, des conseils sur les produits de beauté et sur les soins traditionnels pratiqués dans différents pays, de même que des idées de mise en forme.

Coût? 24,95 \$

SUPER, ON PEUT AUSSI...

... partir à la **découverte du Vieux-Québec** à l'aide d'un audioguide MP3. À son rythme, on écoute les pistes sonores qui correspondent aux numéros des attraits touristiques indiqués sur une carte. On se procure celle-ci sur le site www.CarteVieuxQuebec.com.

... participer au **festival VidéEau**, un concours international de vidéos organisé par le Secrétariat international de l'eau (SIE). Ce festival se tient en vue des Rencontres internationales Eau et Cinéma, qui auront lieu à Istanbul en 2009 à l'occasion du 5^e Forum mondial de l'eau. Pour participer, il faut avoir entre 17 et 30 ans et soumettre des vidéos de 90 secondes ou moins sur le thème «L'eau, l'humain et le développement durable». Info: <http://www.i-s-w.org/fr/videeau.html>

... se rendre à la 4^e **Manif d'Art** à Québec. Des artistes visuels de partout dans le monde présentent des œuvres en lien avec le thème de la rencontre Toi/You. Jusqu'au 15 juin. Info: www.manifdart.org

... **planter un arbre** en souvenir du 400^e anniversaire de la Vieille Capitale. Durant tout le mois de mai, des arbres seront distribués partout au Québec. Info: www.cifq.qc.ca/400