

Le Journal des 50+

**STEAK
FRITES
& CIE**



Apportez votre vin

Déjeuner

Dimanche au jeudi

TABLE D'HÔTE COMPLÈTE

2 steaks frites **35\$**

RÉSERVATION 418-681-4419

Louise Brisson B.A.G.E.O.
courtier immobilier

418 627-3120
brissonlouise@videotron.ca

RE/MAX
REALTY CENTRE
Courtier immobilier

Je travaille pour vous!

www.journal50plus.com

Québec / Chaudière-Appalaches • Juin 2012 • Vol 10 n°2

50 000 exemplaires • Gratuit

L'activité physique source de santé

Page 5

Vieillir ne fait pas peur!

page 11

Camping et caravanning
Amoureux de liberté
pages 8 et 9

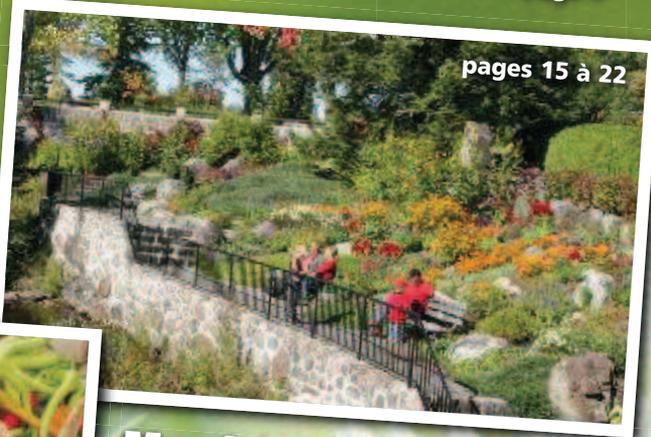
Un courtier
immobilier: un
incontournable
page 30

Charlesbourg

Qualité d'arrondissement,
qualité de vie



pages 20 et 21



pages 15 à 22

Marché public Jean-Talon
Couleurs, saveurs et fraîcheur
sous un même toit

L'Allée des Cheminots

Des condos
à votre goût



pages 18 et 19

À votre service depuis plus de 25 ans

PLACE ALEXANDRA

2475, rue Alexandra, Québec
(aut. de la Capitale, sortie boul. Henri-Bourassa)
418 666-7636

page 4

QUOI ? Votre audition vous joue-t-elle des tours?

Saviez-vous que...

Le coût de certaines prothèses auditives peut être entièrement payé par la RAMQ, la CSST, les anciens combattants et les assurances privées.

La technologie Bluetooth « mains-libres », permet d'entendre la télévision, le téléphone, votre musique et votre cellulaire directement dans vos prothèses auditives.

Renseignez-vous! *Une évaluation par un audioprothésiste est requise afin de déterminer si la prothèse auditive convient aux besoins du patient.

Une équipe à l'écoute de vos besoins depuis plus de 20 ans!

www.berubebressard.ca



Notre équipe d'audioprothésistes

Bérubé • Brassard
Audioprothésistes
Prothèses auditives

QUÉBEC • 418 522-3656
LORETTEVILLE • 418 842-5465
LÉVIS • 418 835-0497
SAINTE-FOY • 418 651-6661

Avez-vous déjà réfléchi au coût de vos funérailles?



C'est peut-être moins cher que vous ne le pensez.

Nous, chez Lépine Cloutier, aimerions vous en parler maintenant.

Peu importe votre profil, le conseiller Lépine Cloutier prendra le temps d'évaluer tous les détails qui vous concernent pour vous offrir la meilleure proposition qui soit.

Téléphonez-nous, vous verrez, nous sommes très ouverts.

LÉPINE CLOUTIER

Célébrer vos êtres chers.

www.lepinecloutier.com

418 529-3371

Visitez
notre
nouveau
site web!

SOMMAIRE

ACTUALITÉ

Le premier souper-bénéfice de petits frères des Pauvres rapporte 18 000 \$	4
<i>Vieillir chez soi</i>	
Vieillir ne fait pas peur !	5
Du rêve à la réalité	6
<i>Carrefour de soutien aux aidants de la Capitale-Nationale</i>	
Nouvelle ressource pour les proches aidants	13
Charlesbourg	15 à 22
– Qualité d'arrondissement, qualité de vie	
– Accessibilité et proximité	
– Le Trait-Carré : l'étoile de l'arrondissement	
– Des artistes de renom aux premiers Week-ends chauds du Trait-Carré	
– Marie-Josée Lord, soprano	
<i>L'Allée des Cheminots</i>	
Des condos à votre goût	18-19
Campagne de recrutement de bénévoles chez Écoute Secours	31

SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

Vieillir en forme, en beauté et en santé	7
Le club des 120 ans	10
Le golf peut-il aggraver les problèmes d'arthrose ?	12

BIEN VIVRE

<i>Chronique astronomie</i>	
Qu'est-ce qu'une aurore boréale ?	14
Les soins de longue durée	24
Les Journées régionales sur le suicide et les aînés	26
<i>Chronique de chiologie</i>	
Avez-vous des mains de médium ?	27
Les sorties du Journal	28
Des activités à vivre cet été !	29
Aux couleurs des saisons	33 à 35

VOTRE LOGIS

<i>Conseils en immobilier</i>	
Un courtier immobilier : un incontournable !	30
<i>Chronique en hébergement</i>	
Magasiner une résidence	36-37



Camping et caravanning Amoureux de liberté

Pages 8 et 9



L'activité physique source de santé

Page 11



Vieillir, c'est vivre ! Marie-Laberge

Page 32

Institut Dermo-Esthétique inc.



Halina Kowalik

nelly METHODE
DEVYST PHYSIODERMIE

Soins Paramédicaux - Acné - Cicatrices
Rosacée - Rides - Molluscum pendulum - Cernes
Pores dilatés - Facial - Grains de millium - Couperose
Lifting non chirurgical - Vasculyse - Luminix 920
Skin Remodeling System - Thermage

418 **657-3443**

2625 CH. SAINTE-FOY, LOCAL 001, QUÉBEC G1V 1T8
www.institutdermo-esthetique.com

AINÉS-INFO Site philanthropique pour entreprises
Une vision auprès des aînés

VOTRE SOURCE D'INFORMATION

Pour une meilleure qualité de vie des aînés

Denis White
Président fondateur

3056, rue du Verger
St-Augustin (Qc) G3A 2W9
Tél. : (418) 877-2688
Télec. : (418) 877-5288
Site: www.aines.info

Site sur la philanthropie :
www.donplanifie.org (Un don planifié, ça se planifie!)
Faites un don à l'organisme de bienfaisance de votre choix.

Site sur les produits et services financiers :
www.deniswhite.com (Vos assurances et placements)
Produits financiers pour maintenir votre qualité de vie.

Site sur la protection des actifs en cas d'abus :
www.pafa.ca (Prévention des Abus envers les Aînés)
Les abus financiers, comment se protéger.

Finances - divertissements - voyages - santé - hébergement

Distinguez-vous en offrant le plus RICHE Héritage: votre HISTOIRE...

zoom
sur
ma
vie

Surprenez vos proches avec une vidéo biographique

Appellez maintenant!

CADEAU

aux 10 premiers clients

zoomsurmavie.ca
418.554.4502

Phase V

LES CONDOMINIUMS DU

DOMAINE DE LA FAUNE

418.624.2007

Tendance

Exclusivité

Nature

Laissez-vous charmer!

Adresse du condo modèle :
7755, rue du Daim, unité 107
Autoroute Laurentienne, Sortie 73

PROXIMITÉ

Le premier super-bénéfice des petits frères des Pauvres rapporte 18 000 \$

JL Judith Lyonnais

**PÉDICURE
PODOLOGUE
INFIRMIÈRE**

DES SOINS PERSONNALISÉS OFFERTS À VOTRE DOMICILE ET EN RÉSIDENCE

LA SANTÉ DE VOS PIEDS UN GAGE D'AUTONOMIE
Nous détenons une formation : PDSB (Soins à domicile) et des assurances (Responsabilités professionnelles). Si votre situation le requiert, nous n'hésiterons pas à vous orienter vers d'autres professionnels de la santé.

SOINS OFFERTS

- Traitement des cors, durillons, callosités, verrues et durcissement de la peau.
- Redressement des ongles incarnés ou en volutes.
- Reconstitution des ongles déformés par les mycoses.
- Fabrication sur mesure de coussinets de confort.
- Exfoliation, taille des ongles et massage.

418 573-2558




L'organisme Les petits frères des Pauvres de la région de Québec a tenu, le 24 avril dernier, son tout premier super-bénéfice au restaurant La Scala. Il soulignait également les 25 ans d'existence de l'organisme dans la ville de Québec. Cette première édition fut couronnée de succès grâce aux nombreux participants et aux généreux commanditaires : La Financière Manuvie, Beauvais Truchon Avocats, Savard Ortho Confort, Fonds Famille Rodrigue-Julien, la Corporation des Pères Maristes et les Publications Daniel Emond. L'évènement sera reconduit en 2013.



Sur la photo, de gauche à droite, on retrouve M. Pascal Fournier, directeur de la fraternité de Québec chez Les petits frères des Pauvres, M. Pierre Forcier, bénéficiaire et M. Gérard Fournier, bénévole.

Nous rappelons que 2012 marque le 25^e anniversaire de l'implantation des petits frères des Pauvres dans la Capitale. Depuis

un quart de siècle, cet organisme accueille et accompagne les personnes seules du grand âge afin de contrer leur isolement, en

créant autour d'elles une famille engagée et fidèle jusqu'à la fin de leur vie.

LOGEMENTS POUR RETRAITÉS(ES) AUTONOMES, EN PERTE D'AUTONOMIE ET CONVALESCENCE

PLACE ALEXANDRA

Place Alexandra renommée pour son savoir-faire, la qualité de ses services, son ambiance chaleureuse, à un prix abordable.

*Comparez
avant de choisir...
Et vous constaterez
que nous sommes
les meilleurs!*

2475, rue Alexandra,
Québec
(aut. de la Capitale,
sortie boul. Henri-Bourassa)
418 **666-7636**

L'accueil et le dévouement d'un personnel expérimenté contribuent à vous faire vivre votre retraite en toute sérénité.

placealexandra101@gmail.com
placealexandra.ca



POUR VOUS SERVIR : STUDIOS 1½ et 3½ PIÈCES

- Infirmière 24h / 24
- 2 repas/jour, 7 choix de menus à la carte, service aux tables
- Entretien ménage - 1 fois / semaine
- Piscine intérieure
- Bain tourbillon (SPA)
- Bibliothèque
- Billard
- Atelier de peinture
- Comité des loisirs
- Salons communautaires (2) sur chaque étage
- Dépanneur
- Salon de coiffure
- Dentiste
- Denturologiste
- Buanderie sur chaque étage
- Ascenseurs (2)
- Édifice à l'épreuve du feu
- Section pour personnes en perte d'autonomie (renseignements sur place)
- Unités pour convalescence, etc.

Détenteur de la Certification de conformité résidences pour personnes âgées émise par le ministère de la Santé.

Vieillir ne fait pas peur !

Par Réal Demers

Les Québécois affichent une certaine sérénité face au vieillissement. En effet, 60 % d'entre eux ont peu ou pas du tout peur de vieillir, mais la crainte de la maladie et de la perte d'autonomie reste bien présente. Voilà quelques faits saillants d'un sondage réalisé par CROP auprès de 1000 Québécois en avril dernier pour le compte de l'Association québécoise d'établissements de santé et de services sociaux (AQESSS).

En fait, la perspective de vieillir est autant associée à des éléments positifs que négatifs. Pour la majorité des répondants, le vieillissement apparaît rassurant puisqu'il permet d'être actif plus longtemps et augmente l'espérance de vie, sans compter les avancées de la science et la possibilité de partager

ses expériences. Par contre, la maladie, la perte d'autonomie, de la mémoire, du conjoint et des amis constituent des aspects du vieillissement qui font peur au plus grand nombre de participants.

LA VIEILLESSE À 72 ANS

En moyenne, les Québécois se considèrent vieux à 72 ans. Toutefois, l'âge perçu de la vieillesse s'accroît en vieillissant. Ainsi, les répondants de 65 ans se disent vieux à 80 ans, tandis que les 50-64 ans situent cet état à 77 ans et les 18-34 ans à 60 ans.

À 75 ANS, JE SERAI...

Invités à imaginer leur vie à 75 ans, la majorité des Québécois se représentent autonomes (63 %), entourés de parents et d'amis (56 %), engagés dans la communauté (53 %) et à l'aise sur le plan financier (51 %). Chez les 65 ans et plus, on note des pourcentages plus élevés dans presque tous ces aspects.





••• Appareils Auditifs

Première visite d'information sans frais

- Test d'audition
- Appareils auditifs
- Bouchons sur mesure
- Visite à domicile

*Transfert de dossier accepté

Stéphane Fortin, Audioprothésiste
418.781.1421

Un seul numéro, situé à **Beaupré** et **Ste-Foy**

www.aures.ca



**PLACEZ
UNE PUBLICITÉ
DANS LE
JOURNAL**

Le Journal des
50+

C'EST PAYANT!
418 952-9373

COUP DE POUCE AUX AÎNÉS: UN SERVICE ACCESSIBLE ET RESPECTUEUX

L'AQDR Québec offre un service gratuit d'aide et d'accompagnement individuel aux aînés de la région de la Capitale-Nationale qui éprouvent de la difficulté à surmonter des problèmes administratifs ou juridiques.

Nos engagements

- Accueil chaleureux
- Écoute active
- Clarification de vos besoins
- Renseignements sur vos droits
- Accompagnement dans vos démarches

Notre offre de services

- Préparer la signature de contrats et les rencontres avec des professionnels
- Remplir des documents et formulaires émanant d'organismes publics
- Négocier avec des organismes publics ou privés
- Obtenir des renseignements
- Connaître vos droits
- Mises en demeure
- Référence



Coup de Pouce aux aînés a accompagné près de 600 aînés depuis juillet 2010. L'AQDR Québec est le seul organisme à offrir ce genre de service dans la région de la Capitale-Nationale.

Vous pouvez nous joindre au (418) 524-0437 du lundi au vendredi, de 9h à 16h






Déjà 9 ans
Merci!

SPÉCIAL ANNIVERSAIRE

Du dimanche au jeudi à compter de 16h30
Incluant soupe du jour et café






CRÉEZ VOS PLATS DE PÂTES FAVORITES 13.09\$

4 choix de pâtes, 5 choix de sauces.
20 combinaisons possibles

ESCALOPE DE VEAU GENOVESE 16.09\$

DIX (10) LANGOUSTINES GRILLÉES 19.09\$

SPÉCIAL DÉJEUNER 5.75\$

du lundi au vendredi à partir de
de 7h à 11h
5 petits déjeuners incluant café ou infusion.



SPÉCIALITÉS MAISON : PÂTES, PIZZAS, VEAU

DÉJEUNERS FRUITÉS TOUS LES JOURS JUSQU'À 14H

1445, av. Jules-Verne, Sainte-Foy (angle Duplessis) • 418.877.7200
 Vaste stationnement privé gratuit • tuscanosquebec.com

Vieillir chez soi Du rêve à la réalité

Par Réal Demers

Que ce soit dans leur maison, leur condominium ou dans une résidence privée avec services, la majorité des aînés ont un rêve en commun : vieillir chez soi. Selon Jean-Pierre Lavoie, chercheur en gérontologie sociale,

la notion de chez soi occupe une place importante dans l'esprit et le cœur des personnes âgées.

« Il s'agit d'un espace d'intimité, d'autonomie et de liberté qui revêt aussi un caractère social en raison de la présence d'un réseau d'amis. Bien que les déménage-

ments soient plus fréquents qu'autrefois, la grande majorité des personnes de 65 ans et plus souhaitent passer leurs vieux jours dans leur domicile. » Aujourd'hui, on déménage d'un chez soi à un autre chez soi pour diverses raisons comme le fait de se rapprocher des services, parce que la maison est devenue trop grande ou qu'elle nécessite trop d'entretien. Mais on demeure toujours chez soi...

PERTE D'AUTONOMIE ET SOINS À DOMICILE

Vieillir chez soi apparaît donc comme la solution idéale pour la plupart des aînés. Mais que faire en cas de perte d'autonomie ? « Il faut allouer davantage de ressources pour les soins à domicile, adapter les logements aux besoins des personnes âgées et aider les proches aidants », affirme Jean-Pierre Lavoie. Le maintien

des aînés à domicile et préférablement dans leur milieu de vie nécessite également la mise en place de services de première ligne adaptés à leurs besoins, notamment en ce qui concerne l'accès à un médecin.

ÉVITER L'HÉBERGEMENT

En 2031, le Québec devrait compter pas moins de 2,2 millions de personnes âgées de 65 ans et plus dont un bon nombre de 80 ans et plus. Cette situation pourrait avoir un impact majeur sur le financement des services et soins de santé, notamment en matière d'hébergement. Raison de plus pour favoriser le développement des soins à domicile. « L'espérance de vie augmente, mais la santé de la population s'améliore. On pourrait donc assister à d'agréables surprises. Chose certaine, il



faudra améliorer la qualité des services sociaux pour répondre aux besoins d'un nombre grandissant d'aînés qui souhaiteront eux aussi vivre à domicile », conclut Jean-Pierre Lavoie.

Le Journal des
50+

Éditeur, directeur général

Daniel Émond
Monique Grenier, assistante

Directeur de l'information

Réal Demers

Collaborateurs

Claire Savard • Marie Feix
Éric Gagnon • Pascal Émond

Réalisation graphique et photographie

• Girafe & associés inc.

Impression

• Les Presses du Fleuve

Distribution

• Diffumag

Comptabilité

• Paul R. Demers cga

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISSN 1708-069X

Ventes publicitaires

Daniel Émond : (418) 836-7888
Cellulaire : (418) 952-9373

Télécopieur : (418) 831-6247

Courriel : journal50plus@videotron.ca

www.journal50plus.com

1229, Marie-Victorin, Saint-Nicolas G7A 4E9



RÉSERVEZ POUR
VOS GROUPES
418 877-8737



HORAIRE DE LIVRAISON (territoire limité)

Lundi au mercredi: 17 h à 21 h
Jeudi au samedi: 16 h 30 à 22 h
Dimanche: 16 h 30 à 21 h

HORAIRE SALLE À MANGER

Dimanche: 9 h à 22 h
Lundi au jeudi: 11 h à 22 h
Vendredi et samedi: 11 h à 23 h

**7272, boul. Wilfrid-Hamel Ouest
Sainte-Foy**



**METS CHINOIS
ET CANADIENS**

DIMANCHE BUFFET DÉJEUNER

JUSQU'À 11 H 00 **11.75\$** ENFANT 10 ANS ET MOINS **5\$**

BRUNCH ET BUFFET

DÈS 11 H 00 **15.95\$** ENFANT 10 ANS ET MOINS **7.25\$**

LES PRIX SONT SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS.

Réservez tôt pour les groupes • Prix spécial du lundi au jeudi • www.jardinetang.com

Consultez notre menu à la page 734 de l'annuaire Bell 2008-2009

VIEILLIR EN FORME, EN BEAUTÉ ET EN SANTÉ!

La société québécoise vieillit. La proportion des personnes âgées de 65 ans et plus dans la population est en effet passée de 13% en 2000 à 15% en 2009 selon les indicateurs du Portrait social du Québec publié par Statistiques Québec en avril 2012.

Les aînés ne constituent pas un groupe homogène. Par exemple, 63% des aînés vivant à domicile se disent globalement en santé. C'est plus de 6 Québécois de 65 ans et plus sur 10 qui se disent globalement en bonne santé.

Cependant, si les aînés se considèrent en bonne santé, ils attestent toutefois souffrir régulièrement de maux de santé chronique tels l'arthrite ou les rhumatismes, l'arthrose, les maux de dos, de genoux, de hanches, des nerfs sciatiques, bursites, capsulites, insomnie, stress, etc.. Tous ces petits maux du quotidien qui murmurent, jour après jour, aux oreilles : on n'a plus 20 ans ! C'est le groupe des 65-74 ans et plus qui témoigne de leurs capacités physiques limitées par la douleur.

Ces aînés expliquent que les douleurs dues aux malaises chroniques diminuent leurs capacités à réaliser de banales activités, les courses hebdomadaires, la marche, l'entretien domestique sans oublier les pertes de joie encourues par la privation de sorties ou de loisirs avec leurs proches.

Répondre aux besoins des personnes aux prises avec un ou plusieurs problèmes de santé chroniques, entre autres, en limiter la progression et les symptômes, est considéré comme complexe et pose de nombreux défis au système de santé conventionnel. Le maintien à domicile est vivement encouragé pour stimuler l'activisme chez les aînés. Aujourd'hui, de plus en plus fréquemment, les médias rapportent des exemples de personnes fort actives qui ont depuis longtemps passé le cap des 60 ans et plus qu'il s'agit d'acteurs, de musiciens de sportifs, d'hommes et de femmes publiques. L'espérance de vie au Québec se situe maintenant à 79.6 pour les hommes et 83,6 ans pour les femmes. On dénombre au Québec pas moins de 1770 centenaires. Force oblige pour les aînés qui désirent demeurer actifs de concevoir une nouvelle façon de vieillir.



Rajouter de la vie aux années

SANTÉ : PRENDRE LES MOYENS S'IMPOSE
De nombreux moyens permettent aux retraités et aînés de vieillir en santé.

Les études scientifiques rapportent régulièrement les saines habitudes de vie tels :

- Une alimentation saine pour soutenir la santé.
- Un programme d'exercice physique ne serait-ce que 15 à 20 minutes de marche par jour pour ralentir les effets de la sédentarité et contrer ceux de l'embonpoint.
- Un réseau familial et social qu'il convient d'entretenir positivement, ne serait-ce qu'un très petit nombre de personnes pour



Rajouter des années à la vie

limiter la détresse psychologique reliée à l'isolement.

- Une élimination du tabagisme pour contraindre les problèmes des voies respiratoires (cancer, emphysème, obstructions pulmonaires, etc.).
- Penser positivement (influence de l'esprit sur le corps)

**MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ
C'EST ÉGALEMENT PROLONGER UNE
CERTAINE JEUNESSE**

Outre de saines habitudes de vie, la science a apporté ses solutions également. Conjuguer les deux est encore mieux !

les chercheurs en physiothérapie grâce à l'apport des nouvelles technologies d'imagerie médicale. Avec de tels appareils, on poursuit certes l'étude des maux de dos, véritable fléau des sociétés industrielles. Le domaine sportif utilise également des appareils de pointe pour stimuler la capacité musculaire notamment.

Ces technologies de pointe sont des procédés non invasifs, c'est-à-dire qu'elles n'utilisent ni la chirurgie, ni l'introduction dans le corps de produits étrangers. De plus, elles sont le fruit de l'évolution scientifique visant l'utilisation des principes fondamentaux du vivant : les ondes sous toutes formes.

IMPACTS SANTÉ

Nombreuses sont les personnes qui souffrent de douleurs et sont diminuées dans leurs élans d'activités, de loisirs ou de vie. Nombreuses sont les personnes qui souhaitent maintenir leur santé et prolonger un peu la jeunesse. Pour ce faire, il existe un appareil médical homologué par Santé Canada qui permet la régénération cellulaire, l'enrayement de la douleur, la stimulation de l'organisme en général, améliore l'état de bien-être et permet une détente profonde et favorise le sommeil. Une application trois à quatre fois par semaine d'une durée de 20 minutes est suffisante pour générer de tels bénéfices dans l'organisme.

Ces traitements qu'on appelle la **thérapie à Champs Magnétiques Pulsés (CMP)** de basses fréquences (des ondes qui correspondent aux mêmes ondes du corps) est non invasive et aucun déplacement n'est requis. Elle peut être appliquée dans le confort de votre foyer. La technologie est sans douleur et sans aucun effet secondaire. De nombreuses publications scientifiques l'ont démontré.

Il est possible pour toute personne d'ajouter des années de bonheur à la vie et accéder à la joie de vieillir en santé. Réal Faucher, président, Nisancos, entreprise dont la mission est la santé des individus, est un expert en technologie et innovation de pointe utilisant les basses fréquences. Monsieur Réal Faucher est disponible au numéro de téléphone 418-658-7666.



Rajouter de la vie aux années et des années à la vie

Aujourd'hui, les technologies de pointe ont apporté dans tous les secteurs d'activité de nos vies de nouveaux moyens pour contribuer à la santé. Certains d'entre eux ont pénétré les sphères de l'esthétisme notamment par l'utilisation des lasers et des systèmes de photorajeunissement ou encore des fréquences appliquées sur le visage permettant la stimulation des muscles et la régénération du collagène. Ce sont là des procédés qu'on appelle anti-âge ou « antiaging »... très populaires chez nos voisins les Américains.

Les innovations technologiques sont partout et abondamment utilisées dorénavant par

Progrès... Technologie pour votre santé

La thérapie à Champs ElectroMagnétiques Pulsés (CEMP) stimule la régénération cellulaire

- Arthrose - Ostéoporose
- Affections du système musculosquelettique
- Maladies neurodégénératives comme Parkinson et sclérose en plaques
- Procure une relaxation profonde et soulage les douleurs
- Favorise une meilleure oxygénation et une bonne circulation sanguine
- Stimule le système immunitaire
- Procure un effet anti-inflammatoire et antalgique
- Facile à utiliser à la maison

Le **BIO-STIMULATEUR** à CEMP est un appareil médical homologué par Santé Canada

PROMOTION 10^e ANNIVERSAIRE
 Un mois gratuit de location (valeur de 250\$) aux lecteurs du Journal 50+ ou 100\$ de rabais à l'achat.
Valable jusqu'au 31 décembre 2012

Facile à utiliser à la maison assis confortablement dans votre fauteuil préféré.

LOUEZ 3 MOIS
 déductible d'impôt
 avec prescription

NISANCOS
Produit et distribué par Nisancos Inc.

Réal Faucher
 814, St-Jean-Bosco, Ste-Foy, Qc G1V 2W7
 tél.: 418.658-7666 sans frais: 1-866-664-7666 www.nisancos.com

Camping et caravanning

Amoureux de liberté

Par Réal Demers

Pour un très grand nombre de Québécois, l'été marque le début des activités de camping et de caravanning. Au volant de leurs véhicules personnels ou récréatifs, ces amoureux de liberté sillonnent les routes pour faire le plein de nature et de grand air tout en découvrant de nouveaux horizons. Portrait d'un mode de vie en croissance.

« L'industrie du camping et du caravanning a connu une augmen-

tation phénoménale au Québec, particulièrement durant les deux dernières décennies », affirme Louise Gagnon, directrice des communications pour la Fédération québécoise de camping et de caravanning (FQCC). « Actuellement, notre organisation regroupe environ 45 000 membres, soit le double par rapport à 1990. Ces gens aiment voyager, mais sans être dans leurs valises. »

BABY-BOOMERS ET RETRAITÉS

Le profil des membres de la



CREDIT PHOTO: Mathieu Lamarre et FQCC

FQCC montre que les personnes de 50 ans et plus forment 61 % de l'effectif. « Il s'agit essentiellement

de baby-boomers et de retraités qui font du camping et du caravanning principalement au Québec

et au Canada durant l'été et dans le sud en hiver. Le deuxième groupe en importance, soit les

LeisureDays

CENTRE DU VR LÉVIS

GRANDE VENTE INVENTAIRE

MAGASIN DES PIÈCES EST OUVERT LE SAMEDI

LA FABULEUSE TITANIUM EST DE RETOUR... 32TI FULL PAINT

<p>PRIX SPÉCIAL 24 994\$</p> <p>OU par semaine</p> <p>Caravane à selette Chaparral Open Trail 26 RLS, grand salon arrière, extension double, Prix régulier 35 500\$</p>	<p>PRIX SPÉCIAL 27 994\$</p> <p>OU par semaine</p> <p>Caravane à selette Chaparral Open Trail 28 BHS, 2 extensions, lits superposés à l'arrière, Prix régulier 38 900\$</p>	<p>PRIX SPÉCIAL 29 994\$</p> <p>OU par semaine</p> <p>Caravane à selette Chaparral Open Trail 269 BHS, 3 lits superposés à l'arrière, cuisine extérieure, Prix régulier 39 900\$</p>	
<p>PRIX SPÉCIAL 30 994\$</p> <p>OU par semaine</p> <p>Caravane à selette Denali 258 BHX, lits superposés à l'arrière, 2 extension, salle de bain fermée, Prix régulier 40 900\$</p>	<p>PRIX SPÉCIAL 30 994\$</p> <p>OU par semaine</p> <p>Caravane à selette Denali 275 REX, 2 extensions face-à-face dans le salon, grande vitrine arrière, Prix régulier 43 900\$</p>	<p>PRIX SPÉCIAL 32 994\$</p> <p>OU par semaine</p> <p>Caravane à selette Outback Sydney 321 FRL, 3 extensions, très spacieuse, Prix régulier 45 900\$</p>	
<p>PRIX SPÉCIAL 18 994\$</p> <p>OU par semaine</p> <p>Roulotte familiale Dutchmen 265 BH, lits superposés, 1 extension double, dinette en U, Prix régulier 25 900\$</p>	<p>PRIX SPÉCIAL 25 994\$</p> <p>OU par semaine</p> <p>Roulotte de Parc Dutchmen 316 FKDS, cuisine avant, 2 extensions, porte patio, Prix régulier 33 900\$</p>	<p>PRIX SPÉCIAL 10 994\$</p> <p>OU par semaine</p> <p>Roulotte légère Starcraft AR-One 14 RB, salle de bain complète, ne pèse que 2300 livres, Prix régulier 14 900\$</p>	
<p>5250, boulevard de la Rive-Sud, Lévis (voisin Club Piscine) 418 476-6060 Lundi au vendredi 9 h à 18 h 30 Samedi 9 h à 17 h, dimanche 10 h à 16 h Certaines conditions s'appliquent. Tous les détails sur place. Photos à titre indicatif. « Spéciaux de liquidation sur transaction sans échange seulement. » www.leisuredays.ca/fr</p>			<p>PRIX SPÉCIAL 5 994\$</p> <p>OU par semaine</p> <p>Tente roulotte Palomine Real Lite 801, peut coucher 6 personnes, ne pèse que 1400 livres, Prix régulier 8 900\$</p>

VUE CONDOMINIUMS

AVEC VUE SUR LE FLEUVE

- Ascenseur
- Piscine extérieure
- Salle communautaire
- Salle de conditionnement physique
- Salle de billard
- Grand rangement
- Rangement vélo
- À 10 minutes du centre-ville

PHASE 2

MAINTENANT EN VENTE

Bureau des ventes
 508 côte de l'Église
 coin boul. Sainte-Anne à Boischatel

418.822.0519

vuecondominiums.com

37-45 ans, s'adonne habituellement à cette activité au Québec et sur la côte est des États-Unis durant l'été», affirme Louise Gagnon. Environ 90 % des membres de la Fédération utilisent soit une autocaravane (classe A, B ou C), soit une caravane à sellette lors de leurs excursions.

DESTINATIONS PRÉFÉRÉES

En plus des régions incontournables comme le Bas-Saint-Laurent, la Gaspésie, Charlevoix et les Laurentides, les amateurs de camping et de caravaning ont un intérêt marqué pour la région de Québec en raison notamment des nombreuses activités estivales. « La région de Chaudière-Appalaches est aussi en train de devenir une destination populaire. Les visiteurs apprécient les villages pittoresques, la campagne et la proximité du fleuve. »

RETOMBÉES ÉCONOMIQUES

L'industrie du camping et du

caravaning entraîne annuellement des retombées économiques annuelles de plusieurs centaines de millions de dollars au Québec. Outre l'acquisition de VR et de matériel de camping, on note des dépenses importantes en matière d'épicerie, de repas, d'essence et de frais de séjour sur un terrain de camping. « Le camping et le caravaning occupent maintenant une grande part du marché touristique québécois. Depuis une vingtaine d'années, les infrastructures régionales d'accueil se sont grandement améliorées et diversifiées

afin d'accueillir les nombreux visiteurs. »

AVENIR PROMETTEUR

Selon Louise Gagnon, la popularité du camping et du caravaning n'est pas un feu de paille. « Le développement des véhicules récréatifs a permis à un grand nombre de gens d'avoir accès au plein air tout en profitant d'un certain confort. Cette tendance va se poursuivre. »



CREDIT PHOTO: Mathieu Lamasre.

vrauto.net
418-848-3208

tél. : 418 948-3208
Le spécialiste du Classe B

LES MEILLEURS PRIX AU QUÉBEC

Cellulaire
418 455-0545

Réparations en tous genres
Technicien en propane (petits VR)
Financement disponible
Vente et échange de caravanes

1465, Frank-Carrel, Québec
www.vrauto.net • vrauto@oricom.ca • Téléc. : 418 687-2259

Avec vous depuis 2004

Roulottes D-PAR

Besoin de liberté ?

Rendez-vous chez Roulottes D-PAR

Roulottes neuves et usagées, financement sur place
Pièces, accessoires et réparations
www.roulottesdpar.com

L'Ange-Gardien | Saint-Casimir
418 948.7080 | 1 877 818.6685

Un goût de l'été!

Dimanche au jeudi
TABLE D'HÔTE COMPLÈTE
2 steaks frites
35\$

N'oubliez pas d'apporter votre vin!

STEAKE Frites & CIE

Leuforie

850, boulevard Pierre-Bertrand, Québec
Réservation : 418 681-4419

LE CLUB DES 120 ANS



Jean Drouin M.D.

HISTORIQUE

Le premier Club des 120 Ans a été fondé par l'Association Médicale des Caraïbes (AMECA). Ce club a vu le jour officiellement le 24 septembre 2003. C'est un projet qui a pour but de rassembler les personnes de tous âges autour du thème du vieillissement sous toutes ses facettes.

Le docteur Eugenio Selman président de l'AMECA l'a développé puis mis en activité pour les Cubains. Il souhaite

que ce concept se diffuse dans d'autres pays.

PROCESSUS DE VIEILLISSEMENT

Les scientifiques évaluent le début du processus de vieillissement à 30 ans pour les hommes et à 35 ans pour les femmes. Le Club des 120 Ans ne s'adresse donc pas exclusivement aux personnes plus âgées, mais à tous.

LES SIX CLÉS DE LA SANTÉ

Pour mieux comprendre et intégrer dans notre vie le processus de vieillissement, nous devons considérer les six paliers de la santé.

- 1- Alimentation
- 2- Gestion du stress
- 3- Exercices (mouvement)
- 4- Environnement
- 5- Spiritualité
- 6- Génétique

Ces thèmes constituent la base de l'information diffusée par le Club des 120 Ans.

ESPÉRANCE DE VIE

À l'heure actuelle, l'espérance de vie des Canadiens est de 76 ans pour les hommes et de

82 ans pour les femmes. Il n'est pas utopique de penser que ces chiffres pourraient grimper au cours de la prochaine décennie.

Dans des conditions idéales, l'être humain pourrait atteindre 120 ans. Actuellement, il s'agit de faits rarissimes, mais qu'en sera-t-il dans 50 ans?

Pourquoi les femmes survivent-elles aux hommes? Il semble que ce soit une question de fragilité du chromosome Y qui

rend les hommes plus vulnérables à l'environnement et aux perturbations endocriniennes. De plus, les habitudes de vie des hommes et leur compliance à recevoir des soins doivent être fortement considérés dans ce constat.

LANCLEMENT À QUÉBEC

Le Club des 120 Ans a été officiellement lancé au Salon des Générations de Québec le 21 mai dernier. Ce club a pour objectif de diffuser l'information sur le

vieillessement. Il a pour but de mettre les membres à contribution en sollicitant leur interaction sur un site WEB par le biais de programmes de conférences, de production et diffusion de livres et de matériel audio-visuel disponible et accessible aux membres.

Un projet de questionnaire d'évaluation sur l'utilité des six clés de la santé pour les 80 ans et plus est en conception. Nous tenterons d'établir les indicateurs payants à diffuser pour établir un processus de vieillissement heureux.

Numéro :

CARTE DE MEMBRE 2011-2012

Nom :	
Adresse :	
Ville :	Code postal :

La présente carte de membre est valide pour les années 2011-2012.

M. André Guillemette
Directeur général

www.longeviteplus.com

5100 rue des Tourelles • Bureau 10 • Québec (Québec) G2J 1E4

Dans vos oreilles depuis le FM, les 45 tours et les 8 pistes.

Il y a plus de 40 ans que le bien-être de nos clients est notre priorité. Ainsi, un technicien répare les prothèses à la clinique même, et les patients qui le désirent peuvent bénéficier de visites à domicile. Nous assurons également la vente, la réparation, le remplacement et l'ajustement d'un vaste éventail de prothèses auditives, des modèles numériques de base à haut de gamme compatibles avec la technologies Bluetooth.

Audioprothésistes

Claude Prévost
Manon Beauchamp
Hélaine Prévost
Patrice Pelletier
Renée Gaudreault
Patricia Gosselin

Québec
450, ch. Sainte-Foy
418 688-1430

Donnacona
220, av. Sainte-Marie
418 285-3939

Baie-Saint-Paul
74, boulevard Fafard
418 435-5272

Sainte-Foy
Laurier Québec, porte 12
Édifice Champlain, bureau 6300
418 650-9090

La Malbaie
303, rue Saint-Étienne
1 800 363-5617

Chibougamau
Forestville
1 800 363-5617

claudeprevost.com



Claude Prévost
Audioprothésiste

On est fait pour s'entendre

PROFIL DU LECTEUR

100 000 lecteurs
Les publications 50+

ÂGE

48 % ont entre 50 et 59 ans
37 % ont entre 60 et 69 ans
13 % ont 70 ans et plus

SEXE

Hommes : 47 %
Femmes : 53 %

SITUATION

PROFESSIONNELLE
54 % sont à la retraite
28 % travaillent à temps plein
14 % à temps partiel
4 % ne travaillent pas, mais cherchent un emploi

TYPE D'HABITATION

52 % vivent dans une résidence unifamiliale
22 % vivent dans un appartement

TYPE D'HABITATION (suite)

10 % vivent dans un condominium
16 % vivent dans une résidence pour aînés, un duplex, une maison en rangée ou dans un autre type d'habitation

DEGRÉ DE SCOLARITÉ

55 % de niveau universitaire ou collégial

REVENU ANNUEL BRUT

67 % gagnent entre 30 000 \$ et 50 000 \$
33 % gagnent 50 000 \$ et plus

L'activité physique source de santé

Par Réal Demers

La pratique régulière de l'activité physique apporte de nombreux bienfaits pour la santé. Selon certaines études, elle agirait même comme un médicament susceptible de prévenir d'environ 30 % l'incidence de l'hypertension, du diabète de type 2, de certaines formes de cancers et des maladies cardiovasculaires.

« Une dépense énergétique équivalant à un minimum de 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par semaine aide à prévenir ou à retarder de nombreuses maladies chroniques », affirme Paul Boisvert, kinésologue et coordonnateur de la Chaire de recherche sur l'obésité de l'Université Laval. « De plus, l'activité physique fait partie intégrante du plan de traitement des maladies chroniques en retardant la progression de la maladie ou en favorisant la guérison. »

DIMINUER LA TENSION ARTÉRIELLE

Pratiquée de façon régulière (chaque jour ou tous les deux jours) et en quantité suffisante, l'activité physique peut, à elle seule, diminuer la pression systolique au repos de 3 à 10 mm de mercure. « L'exercice aide à prévenir le développement de l'hypertension chez les personnes qui présentent une tension artérielle normale tout en con-

tribuant à abaisser davantage la tension artérielle des personnes qui ont une tension artérielle élevée », précise Paul Boisvert. La pratique régulière d'exercices aérobiques pendant six mois peut également diminuer la fréquence cardiaque au repos.

MOINS DE RISQUES DE DIABÈTE DE TYPE 2

En ce qui concerne le diabète de type 2, il appert que la pratique de l'activité physique chaque jour ou tous les deux jours pourrait diminuer de 58 % le risque d'être atteint de la maladie. « Cette affection est rare chez les personnes très actives et en excellente condition physique. Il faut dire que l'exercice réduit l'utilisation de l'insuline, la rendant ainsi plus efficace. » Chez les individus qui souffrent déjà du diabète de type 2, les recherches indiquent que deux heures de marche par semaine pourraient réduire d'environ 50 % le risque de mourir prématurément des suites de la maladie. Une alimentation saine et une perte de poids constituent d'autres facteurs importants liés à la diminution des risques de diabète de type 2.

PRÉVENIR CERTAINS CANCERS

Une activité physique régulière et adaptée aurait un effet préventif de l'ordre de 20 % à 40 % sur le risque d'apparition des cancers du côlon, du poumon et du sein et possiblement du pancréas et de la prostate. « Elle peut aussi aider à réduire la gravité de certains



Pratiquée de façon régulière (chaque jour ou tous les deux jours) et en quantité suffisante, l'activité physique peut, à elle seule, diminuer la pression systolique au repos de 3 à 10 mm de mercure.

cancers et à augmenter les taux de survie après dix ans », souligne le kinésologue.

MALADIES CARDIOVASCULAIRES À LA BAISSE

Les personnes actives physiquement ont deux fois moins de risques de développer des maladies cardiovasculaires que les personnes sédentaires. « L'exercice agit davantage sur les facteurs de risques comme une tension artérielle élevée, un surplus de poids et un bilan lipidique négatif

que sur la maladie elle-même », affirme Paul Boisvert.

LA REMISE EN FORME

La première étape d'un programme de remise en forme et de changement dans vos différentes habitudes de vie consiste à consulter votre médecin. Après avoir obtenu son autorisation, vous devez commencer l'exercice physique de façon légère et graduelle tout en privilégiant des activités qui vous conviennent. « Il peut s'agir de la marche, du

vélo ou de la natation avec des exercices de renforcement musculaire. Le total de 150 minutes par semaine est un minimum et il peut être réparti en cinq séances de 30 minutes ou en trois séances de 50 minutes. Il faut aussi se donner une période de trois mois pour apprécier ses activités et leurs bienfaits sur la santé », conclut Paul Boisvert. Pour plus d'information sur un programme d'activités physiques, communiquez avec un kinésologue accrédité par la Fédération des kinésologues du Québec.

La Villa Sainte-Foy

une résidence très sympa!

Vous cherchez un lieu chaleureux, une visite vous convaincra...

UN MILIEU DE VIE SÉCURITAIRE
UNE AMBIANCE AGRÉABLE ET VIVANTE
UNE NOURRITURE VARIÉE ET DE QUALITÉ

Prenez rendez-vous dès aujourd'hui



Résidence certifiée par le gouvernement du Québec

PETITS LOGEMENTS (STUDIO ET 2 1/2) À PRIX TRÈS ABORDABLES.

Venez nous visiter
INFO : 659-7583

villastefoy@videotron.ca • www.villasaintefoy.com

STUDIO, 2 1/2, 3 1/2 et 4 1/2



361, rue Gingras
659-7583

CLINIQUE



AU CENTRE
DE MON BIEN-ÊTRE

Le golf peut-il aggraver les problèmes d'arthrose ?

Pour de nombreux Québécois, le retour de la saison estivale annonce également le début de la tant attendue saison de golf. La D^{re} Dominique Dufour, chiropraticienne à la clinique Chiro-Santé, est l'une des leurs. Golfeuse passionnée, elle pourrait en parler pendant des heures! «Le golf est un sport formidable, alliant vélocité, endurance, souplesse et dextérité.» Elle précise cependant : «Mais plusieurs golfeurs ne sont pas conscients de tout le stress que subit la colonne vertébrale lors de cette activité. Il y a certaines précautions à prendre pour éviter d'aggraver des problèmes existants, dont l'arthrose, ou encore de risquer de s'infliger des blessures.»

Souvent, les golfeurs aux prises avec des douleurs utiliseront des médicaments de type anti-inflammatoire afin de poursuivre leur activité. Malheureusement, en essayant d'engourdir son mal, le golfeur risque d'aggraver sa blessure ou une arthrose déjà existante, et ce, sans même s'en rendre compte.

«C'est là tout le paradoxe», précise la D^{re} Dufour. «Les gens qui pratiquent le golf le font par passion, mais aussi pour demeurer en santé. Et ils ont tout à fait raison! Cependant, deux éléments principaux sont généralement à l'origine des blessures et de l'aggravation de l'arthrose : une mauvaise technique et une mobilité vertébrale réduite. Car il faut comprendre que le moindre déséquilibre vertébral peut créer des tensions et favoriser l'usure des articulations. Ce qui explique que, dans certains cas, la pratique du golf puisse effectivement aggraver un problème d'arthrose... et ce n'est évidemment pas ce que nous souhaitons!»

Une approche préventive et globale

Depuis de nombreuses années, la Dre Dufour s'intéresse particulièrement au problème de l'arthrose, faisant profiter ses patients de nombreux conseils

favorisant la santé articulaire. Son objectif? Permettre aux personnes qui la consultent de demeurer actives le plus longtemps possible. Pour ce faire, elle préconise une approche préventive et globale. «Plusieurs facteurs influencent positivement la santé des articulations et lorsque nous les combinons, nous mettons toutes les chances de notre côté d'obtenir des résultats optimaux... golfeur ou non!».

La douleur associée à l'arthrose n'est pas toujours représentative de l'état de détérioration des articulations. Selon la chiropraticienne d'expérience, il n'est pas rare que certaines personnes ne ressentent que peu ou pas de douleur, alors que l'arthrose dont elles souffrent est déjà parvenue à un stade avancé. Inconscientes de cette situation, ces personnes risquent d'aggraver le problème.

Des examens et des soins objectifs

Effectuée à la clinique, l'évaluation initiale des patients comprendra un examen physique et des examens neurologiques informatisés (thermographie et électromyographie). Si les résultats des examens démontrent la nécessité d'une étude radiologique, celle-ci sera effectuée sur place et pourra fournir de

l'information importante sur l'état de l'ossature et des articulations.

Pour ses traitements, la clinique Chiro-Santé utilise principalement le Pro-Ajusteur, une technique chiropratique assistée par ordinateur qui traite avec précision et tout en douceur. Son cristal piézoélectrique, développé par la NASA, mesure efficacement la résistance articulaire avant et après chaque traitement, de manière à évaluer comment votre corps s'améliore et s'adapte de soin en soin. «Les nouvelles technologies nous permettent d'évaluer objectivement la progression des soins. C'est un énorme avantage, autant pour moi que pour mes patients!», ajoute la D^{re} Dufour.

Les soins chiropratiques vous permettent de mieux protéger vos articulations... et d'améliorer vos performances! Vous ne serez donc pas étonnés d'apprendre que Tiger Woods en bénéficie, et ce, depuis de nombreuses années.

Vous pouvez rejoindre la clinique en composant le 418 687-5372 et en visitant le site Internet au www.chirosante.ca

D^{re} Dominique Dufour
Chiropraticienne, D.C.

Le Samuel-Holland : 840, avenue Ernest-Gagnon, bureau 285, Québec (Québec) G1S 4M6
418 687-5372 - www.chirosante.ca



Grande Vente 36 versements sur tout en magasin! * Ou nous payons les taxes pour vous!

40 modèles en magasin! Meilleurs prix au Canada Garantie! ** Ouvert le Dimanche après Midi **

Triporteur et Quadriporteurs			Scooters Électriques		Vélos Électriques Lithium	
39.95\$/Mois	49.95\$/Mois	89.95\$/Mois	20.95\$/Mois	61.95\$/Mois	49.95\$/Mois	42.95\$/Mois
59.95\$/Mois	99.95\$/Mois	99.95\$/Mois	41.95\$/Mois	139.95\$/Mois	44.95\$/Mois	49.95\$/Mois

Superscooter.ca



Meilleur prix sur les batteries de Quadriporteur!
1 888 414 3750 Nous livrons partout au Québec!

214 St-Sacrement à Québec
(Entre Charest et Hamel)

* Sur approbation de crédit Accord D Desjardins. Ne payer que les taxes applicable.
Si un versement viens en souffrance un taux de 19.5% sera ajouter au compte à partir de la date de échéance.
Un taux d'intérêt mensuel de 19.5% sera facturé au client.

Carrefour de soutien aux aidants de la Capitale-Nationale Nouvelle ressource pour les proches aidants

Par Réal Demers

À l'instar d'autres régions du Québec, la Capitale-Nationale aura elle aussi son Carrefour de soutien aux aidants. Depuis quelques mois, un groupe d'intervenants travaille en effet à la mise sur pied du Carrefour dont la mission consistera à améliorer la qualité de vie des proches aidants d'ainés.

« Cette initiative faire suite à l'annonce de la ministre responsable des Aînés, Marguerite Blais, en octobre dernier. Conformément à sa mission, le Carrefour de soutien aux aidants de la Capitale-Nationale financera des projets novateurs ou complémentaires soumis par des organismes de la région à l'intention des proches aidants d'ainés », explique Pierre Samoisette, directeur général du Carrefour dont le territoire s'étend de Portneuf à Charlevoix.

QUATRE SECTEURS D'INTERVENTION

Disposant d'une enveloppe budgétaire de 1,4 M\$, le Car-

refour apportera une aide financière à des projets liés à quatre grands secteurs d'intervention : la formation, l'information, le soutien et le répit aux proches aidants. « Il pourra, par exemple, s'agir de services d'écoute, de consultation ou de référence. Par l'intermédiaire des organismes du milieu, nous souhaitons agir auprès des proches aidants de façon précoce plutôt que d'attendre que la situation se détériore », affirme le directeur général. Chaque projet sera choisi en fonction de critères spécifiques et évalué à différentes étapes de sa réalisation.

SERVICE D'AIDE ET DE RÉFÉRENCE

En plus de mobiliser et de concerter les acteurs locaux et régionaux concernés, le Carrefour offrira un service d'aide et de référence aux proches aidants d'ainés. « Les personnes qui recherchent des services dans leur région ou leur communauté pourront obtenir l'information nécessaire ou être redirigées vers l'organisme en question. Nous pourrions même aviser les organis-

mes concernés lorsqu'un proche aidant recherchera de l'aide. »

APPELS DE PROJETS

Afin de faire l'état de la situation et de bien cerner les besoins, le Carrefour dressera un portrait régional des services actuellement offerts tout en effectuant une tournée de organismes. Par la suite, les organismes dont les activités répondent aux objectifs et aux besoins régionaux pourront soumettre des projets visant à mettre en place les services requis afin d'accroître le soutien aux proches aidants d'ainés. « Des appels de projets devraient être lancés d'ici la fin de l'année », précise Pierre Samoisette.



Bureau à Québec

Situé au 4765, 1^{re} Avenue, local 260, à Québec, le Carrefour de soutien aux aidants de la Capitale-Nationale devrait normalement ouvrir ses portes le 1^{er} juillet prochain. Information » www.lap

pui.org Mis en place par L'APPUI en 2010, les Carrefours sont financés par le gouvernement du Québec et la famille Lucie et André Chagnon, par l'entremise de la société Sojecci II Ltée.



Une nouvelle carrière après 45 ans, pourquoi pas?

- Établir le bilan de vos compétences
- Explorer le marché du travail
- Redéfinir votre projet professionnel
- Devenir membre du réseau de chercheurs d'emploi de l'APE

25 ans Plus connaître tous nos services, visitez le www.ape.qc.ca

QUÉBEC
710, rue Bouvier
bureau 275
418 628-6389
corpo@ape.qc.ca

LÉVEL
5155, boul. de la Rivière-Sud
bureau 290
418 837-1221 1 866 844-1221
www.sud@ape.qc.ca




Les Horloges Grand-Père du Québec

L'unique boutique à Québec spécialisée en horlogerie mécanique.

Visitez notre site Internet pour les spéciaux en cours.
Internet : www.grandpere.com

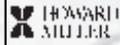



Westminster

418 831-5024

140-4, route du Pont (132), Saint-Nicolas (Qc) G7A 2T2

Plus de 100 modèles en magasin



80 ans de qualité

610-751

Qu'est-ce qu'une aurore boréale?

La nature nous offre à l'occasion un des plus beaux spectacles qui soient : les aurores boréales. Les Anciens n'ont pas manqué, depuis des temps immémoriaux, de s'interroger sur ces phénomènes lumineux. D'où viennent-elles? Comment se forment-elles?

ORIGINE DE CE PHÉNOMÈNE

Contrairement à la croyance populaire, ce phénomène ne provient pas de la réflexion du soleil sur les glaciers. C'est le vent solaire et le champ magnétique terrestre qui en sont à l'origine. Lors de grandes explosions ou éruptions solaires, de grandes quantités de particules sont projetées dans l'espace par le soleil. Lorsque ces particules entrent en collision avec le champ magné-

tique de la Terre, elles sont dirigées autour des pôles magnétiques où elles interagissent et donnent naissance à ce phénomène lumineux. Le phénomène peut durer de quelques minutes à plusieurs heures. Si ce phénomène se manifeste surtout près des pôles, c'est que le champ magnétique y est plus intense. Les aurores ne sont pas un phénomène spécifique à la Terre, des phénomènes semblables ayant été observés sur d'autres planètes du système solaire.

Visible à des hauteurs de plus 100 km au-dessus de la terre, soit environ 10 fois la hauteur des nuages les plus élevés, ces lumières nocturnes seraient à l'origine de quelques interruptions électriques

et perturbation des ondes radios. En 1989, une tempête solaire de forte intensité a causé une panne d'électricité majeure au Québec.

OÙ VOIR LES AURORES BORÉALES?

La plupart d'entre nous pouvons passer des mois ou même des années sans avoir l'occasion d'observer ce phénomène. La dégradation régulière et constante des conditions d'observation en raison de la pollution lumineuse pose un réel problème. Les conditions d'observation dans la région de Québec ont beaucoup changé! Un tel spectacle était familier dans le centre-ville de Québec dans les années 40 et 50 selon certains astronomes amateurs de la région.

Lorsque l'activité solaire est intense, les chances d'observer des aurores dans la région de Québec sont excellentes. Toutefois, pour profiter au maximum de ce spectacle, il est préférable d'éviter les soirs de pleine lune et les lieux très éclairés.

Naturellement, plus vous consacrez du temps à l'observation du ciel étoilé, plus la probabilité d'en voir s'accroît.

Cours d'été: astronomie pour débutants

L'astronomie vous intéresse! Un cours d'astronomie sera donné cet été par un spécialiste qui vous donnera des connaissances de base pour bien débuter en astronomie. Il n'est pas nécessaire d'avoir

des connaissances scientifiques ni d'équipement pour participer à cette formation. Plusieurs sujets seront abordés et une attention particulière sera apportée sur le fonctionnement des appareils et sur la pratique de l'astronomie dans notre région. Un incontournable pour tout astronome amateur qui désire améliorer ses connaissances!

Début des cours : juin 2012

Coût : 100 \$

(70 \$ lecteurs Écho Cap-Rouge)

Durée : 8 semaines

Contenu : Plus de 8 soirées d'observation

Information et inscription :
Éric Gagnon 418 682-0184



SALON, EXPOSITION ET LITURGIE DE LA PAROLE
Respect Dignité Confidentialité

Parler de préarrangement c'est préparer l'avenir...

Les funérailles, c'est une cérémonie qui se prépare. Il y a une multitude de bonnes raisons pour faire ses arrangements préalables.

La plus importante est sans doute de profiter d'une opportunité de faire vivre à nos proches une cérémonie à notre image qui tient compte de leurs besoins.

Les choix que nous ferons seront une autre façon de leur indiquer qu'ils sont importants pour nous et que nous sommes toujours avec eux, même au-delà de notre départ...



Je souhaite qu'un conseiller me contacte, sans obligation de ma part, afin qu'il me donne des renseignements plus complets sur les arrangements préalables.

Nom: _____

Adresse: _____

Tél.: () _____ Courriel: _____

Vous pouvez aussi communiquer directement au 418 525-4637 ou m'envoyer un courriel à info@coopcapitale.ca et un conseiller entrera en contact avec vous.

WWW.COOPCAPITALE.CA

Coopérative funéraire
de la Capitale

525, rue du Prince-Édouard
Québec (Québec) G1K 2M8
418 525-4637

SERVICE
24 HEURES

Des gens
d'excellence

DES SERVICES DE HAUTE QUALITÉ
Préarrangement funéraire
Columbarium
Salle de réception
Salle de recueillement (chapelle)
Crémation



525, rue du Prince-Édouard, Québec (Québec G1K 2M8)
418 525-4637 • www.coopcapitale.ca

Charlesbourg

Qualité d'arrondissement, qualité de vie

Créé en 2002, l'arrondissement de Charlesbourg s'étend sur un territoire de 65 kilomètres carrés qui correspond à celui de l'ancienne ville du même nom. En raison d'un environnement naturel enchanteur, d'une infrastructure de loisirs diversifiée et d'une multitude de commerces de proximité, ses quelque 72 000 habitants profitent d'une qualité de vie exceptionnelle.

UN PEU D'HISTOIRE...

L'histoire de Charlesbourg remonte à l'époque de la Nouvelle-France. En 1626, les Jésuites reçoivent la seigneurie Notre-Dame-des-Anges et la développent selon un mode de lotissement radial, en forme d'étoile, appelé le Trait-Carré. Les premiers colons s'installent sur les lieux à compter de 1665. L'année suivante, le secteur

regroupe déjà 112 habitants. La paroisse religieuse de Saint-Charles-Borromée voit le jour en 1693. Après l'ouverture de la première école en 1727, on note la construction du Moulin des Jésuites vers 1740. En 1762, la paroisse compte 1420 personnes.

Le secteur du Trait-Carré accède au statut de village sous le nom de Charlesbourg en 1914 et ce dernier devient une ville (1949), puis une cité en 1960. La fusion de Notre-Dame-des-Laurentides, Orsainville, Charlesbourg-Est et de la cité de Charlesbourg donne naissance à la ville de Charlesbourg en 1976.

CAP SUR L'URBANISATION

Territoire à forte vocation agricole et rurale jusqu'au milieu du 20^e siècle, l'arrondissement de Charlesbourg connaît une période d'urbanisation intense qui se traduit par la mise en œuvre de nombreux développements résidentiels et l'aménagement de nouveaux liens routiers. La hausse de la population entraîne l'implantation de nombreux commerces de produits et services.

CULTURE BIEN VIVANTE

Les arts et la culture jouent un rôle de premier plan dans l'arrondissement de Charlesbourg. Tout au long de l'année, le Moulin des Jésuites, la bibliothèque et la Société artistique de Charlesbourg présentent différentes activités incluant expositions, animation, cours et conférences. Il y en a pour tous les goûts !

SPORTS ET PLEIN AIR

En plus d'une infrastructure complète en matière de loisirs d'été et d'hiver, l'arrondissement compte près d'une trentaine de parcs et d'espaces verts, dont le parc des Verveines, le parc de la Montagne-des-Roches et le parc des Moulins. Véritable oasis en milieu urbain, le parc des Moulins, d'une superficie de neuf



La piste cyclable Le Corridor des Cheminots.

hectares, a été aménagé à même une partie de l'ancien jardin zoologique en 2006.

À DÉCOUVRIR CET ÉTÉ

L'arrondissement de Charlesbourg se distingue autant par son Trait-Carré et son patrimoine bâti que par son milieu urbain et agricole. Un arrondissement de qualité à découvrir cet été !



Le secteur du Trait-Carré regroupe de belles maisons patrimoniales.

Vos êtes en tout confort grâce à un **CLIMATISATION • CHAUFFAGE • VENTILATION**

Climatiseur mural

Sans conduit d'air pour maisons, condos, appartements **Aussi disponible en thermopompe pouvant chauffer jusqu'à -25°C**

GARANTIE 10 ANS SUR COMPRESSEUR

Offrez-vous ce qu'il y a de mieux !

CLIMATISATION CANADIENNE **CLIMPRO**
la climatisation à grande échelle

SALLE DE MONTRE
 5200, rue des Tournelles, Québec
418 626-2423

Accessibilité et proximité

L'arrondissement de Charlesbourg mise sur une situation géographique stratégique à Québec. Bien desservi par le réseau routier et autoroutier, le territoire se distingue par un accès facile et rapide



M^{me} Odette Simoneau, présidente de l'arrondissement et conseillère municipale du district électoral des Sentiers.

aux principaux centres d'activité de la région.

« Les citoyens de l'arrondissement profitent d'une belle qualité de vie. Qu'on parle de commerces de produits et services, de transport en commun, de parcs, d'espaces verts ou encore du centre-ville de Québec, tout est à proximité », explique Odette Simoneau, présidente de l'arrondissement et conseillère municipale du district électoral des Sentiers.

118 M\$ EN PERMIS DE CONSTRUCTION

En raison des avantages distinctifs du territoire, le secteur de la construction affiche de bons résultats. En 2011, l'arrondissement a délivré 1235 permis dont la valeur s'est élevée à 118 M\$. Un grand total de 538 unités de logement ont été mises en

chantier pour des investissements de 80 M\$. « On note une activité plus importante cette année dans le secteur résidentiel par rapport à la même période l'année dernière », affirme Pierre Hotte, directeur de la Division de la gestion du territoire de l'arrondissement.

PROJETS RÉSIDENTIELS

Plusieurs projets résidentiels sont d'ailleurs en voie de réalisation, particulièrement dans le secteur nord de l'arrondissement. Au total, une centaine d'unités d'habitation à caractère unifamilial et bifamilial ainsi que des jumelés devraient être construites dans le cadre de la phase 2 du Domaine de la rivière des Roches. Entre 30 et 40 nouvelles maisons unifamiliales devraient également être mises en chantier lors de la phase 2 des Sentiers du Boisé, sans compter la construction de



Plusieurs projets résidentiels sont en voie de réalisation, particulièrement dans le secteur nord de l'arrondissement.

condominiums associés aux projets Les Condos du Loiret et Domaine de la Faune.

LOGEMENTS SOCIAUX

En matière de logement social, l'arrondissement accueillera un

projet de 101 unités pour personnes âgées à faible revenu à l'angle du boulevard Louis-XIV et de l'avenue des Diamants ainsi que deux immeubles multifamiliaux dans le secteur de la rue Astrid.

DENTUROLOGISTES



Georges Bélanger D.D



- Service de réparation d'urgence en 1h
- Fabrication et réparation de prothèses dentaires complètes ou partielles
- Laboratoire sur place et blanchiment
- Prothèses sur implants
- Blanchiment des dents
- Protecteur buccal

g.beldent@bellnet.ca



740, BOUL. WILFRID-HAMEL OUEST, SUITE 200
QUÉBEC

418 681-9960

342, RUE SAINT-JOSEPH
LAURIER-STATION

418 728-3939

Le Trait-Carré : l'étoile de l'arrondissement

L'arrondissement de Charlesbourg possède des richesses patrimoniales exceptionnelles. L'une d'entre elles, le Trait-Carré, est même unique en Amérique du Nord. Véritable joyau du patrimoine québécois, le Trait-Carré de Charlesbourg tire son originalité du mode de lotissement des terres en forme d'étoile au 17^e siècle.

Créé par les Jésuites, ce bourg en forme d'étoile accueille ses premiers habitants en 1665 et il demeure le centre de la paroisse de Charlesbourg jusqu'au début du 20^e siècle. En raison des pressions de l'urbanisation, le

gouvernement du Québec crée l'arrondissement historique du Trait-Carré en 1965 afin de protéger le secteur. Outre la présence de bâtiments d'une grande valeur historique dont le Moulin des Jésuites et l'église Saint-Charles-Borromée, le Trait-Carré est le théâtre de nombreuses activités artistiques et culturelles présentées à la bibliothèque et à l'intérieur des maisons historiques Magella-Paradis, Pierre-Lefebvre et Ephraïm-Bédard,

Des artistes de renom aux premiers Week-ends chauds du Trait-Carré

La vie artistique et culturelle prendra un air d'été avec la présentation de la première édition des Week-ends chauds du Trait-Carré au kiosque à musique du parc de la Commune dans l'arrondissement de Charlesbourg. Échelonné sur cinq fins de semaine, soit du 20 juillet au 18 août, l'événement mettra en vedette des artistes de renom comme Johanne Blouin, Marc Hervieux, David Reinhardt ainsi que le Grand orchestre de Roland Martel. Des artistes en émergence monteront également sur la scène afin d'afficher leur talent.

La programmation comprendra d'autres activités qui mettront en valeur la musique classique, la chanson populaire, le « folk » et le jazz, sans oublier une

pièce de théâtre jeunesse et une journée multiculturelle. Toutes les activités seront offertes beaux temps, mauvais temps, les vendredis, samedis et dimanches. L'entrée est gratuite et aucune réservation n'est requise pour assister aux activités.

Pour plus d'information, visitez le www.weekendstraitcarre.com ou communiquez au 418 622-3127, poste 102.



Johanne Blouin



Marc Hervieux

MARIE-JOSÉE LORD, soprano



Dans le cadre de la GRANDE CORVÉE, la Fondation de l'église Saint-Charles-Borromée de Charlesbourg recevra Marie-Josée Lord le samedi 13 octobre 2012 à 20 h à l'église Saint-Charles-Borromée, 7990, 1^{re} Avenue, Charlesbourg.

Marie-Josée Lord impressionne par la richesse de son talent et sa personnalité attachante et charismatique. La brillante soprano ne cesse de séduire tour à tour le public de Québec et Montréal à l'Opéra. En 2008, elle a chanté le rôle de Marie-Jeanne dans la version opéra de Starmania à l'Opéra de Québec, puis à l'Opéra de Montréal en 2009.

Accompagnée sur scène par deux musiciens, Marie-Josée Lord nous transporte dans l'univers coloré et lyrique qui est le sien, en mélangeant les genres avec finesse où les Plamondon, Lama et Ferland côtoient Bizet et Verdi.

Ce spectacle-bénéfice permettra à la Fondation de recueillir des fonds qui seront affectés à l'entretien de l'édifice patrimonial que constitue l'église Saint-Charles-Borromée, située dans le Trait-Carré de Charlesbourg.

Le coût des billets est de 35 \$. Ils sont disponibles au bureau de la Fondation au 8500, boulevard Henri-Bourassa, bureau 266, tél. : 418 781-0377. Un reçu pour fins d'impôts de 25\$ sera émis sur demande.

DÉJEUNER inc.
DÉJEUNER - DINER - BAR À JOU
RESTAURANT

**8000, boul. Henri-Bourassa
Québec (entrée par Louis XIV)
418 204-2099**

HEURES D'OUVERTURE
Lundi au Vendredi : 6h à 15h
Samedi et Dimanche : 7h à 15h

- Menu midi à partir de 11h avec des nouveautés à chaque semaine, du lundi au vendredi
- Menu Lève-tôt de 6h à 9h la semaine, 7h à 8h samedi et dimanche
- 2^e déjeuner à 50% tous les jours après 13h*

*Noi valides les jours d'ouvertures de l'été, à partir de 13h. Ne peut être jumelé avec une autre offre ou coupon.

Du personnel chaleureux, des montagnes de fruits, un plaisir gustatif incroyable et de la bonne humeur, voilà ce que vous offre Déjeuner inc.!

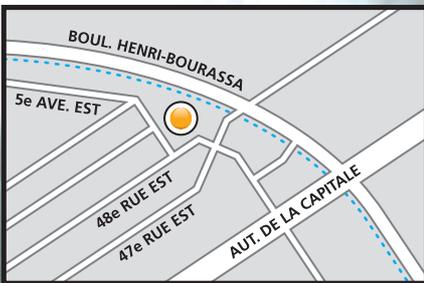
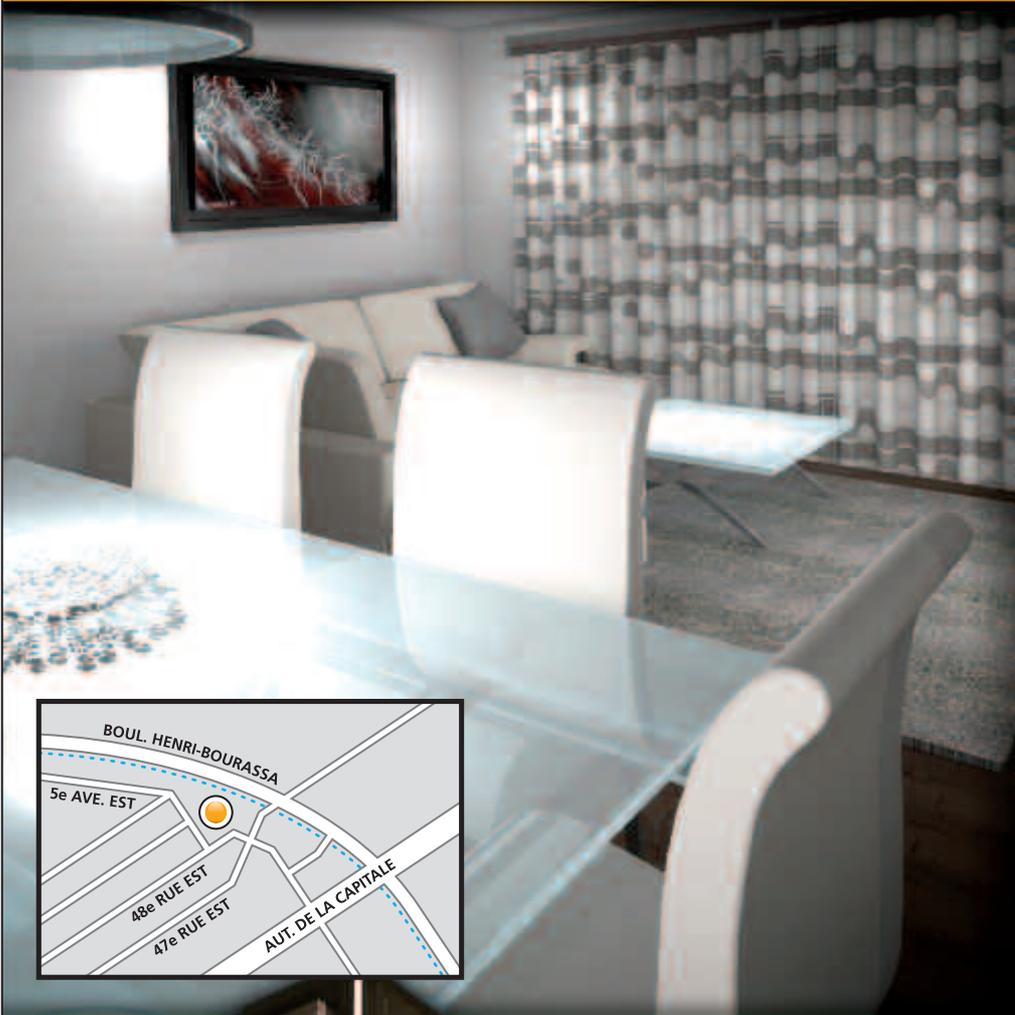
Belle terrasse ensoleillée!

Renseignez-vous sur vos soupers de groupe privés



CHARLESBOURG - BOUL. HENRI-BOURASSA, AU NORD DE L'AUT. DE LA CAPITALE

CONDOS 3½ 4½ L'ALLÉE DES CHEMINOTS



CONDOS 3½, 4½ & 3½ AVEC BUREAU

AVEC STATIONNEMENT INTERIEUR & ASCENSEUR, CHUTE À DÉCHETS, À 2 PAS DE LA PISTE CYCLABLE

À PROXIMITÉ DE TOUS LES SERVICES, AVEC ACCÈS RAPIDE AUX PRINCIPAUX AXES ROUTIERS.

POUR LIVRAISON DÈS DÉCEMBRE !



ALLEE**CHEMINOTS**.COM

418 670.5885

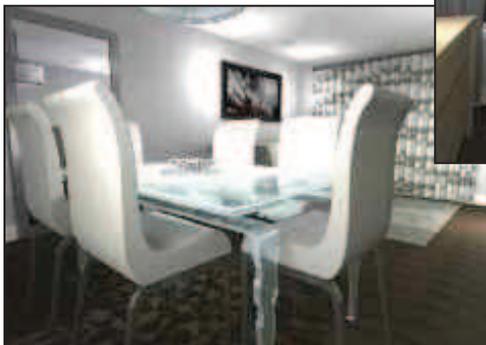
L'Allée des Cheminots

Des condos à votre goût



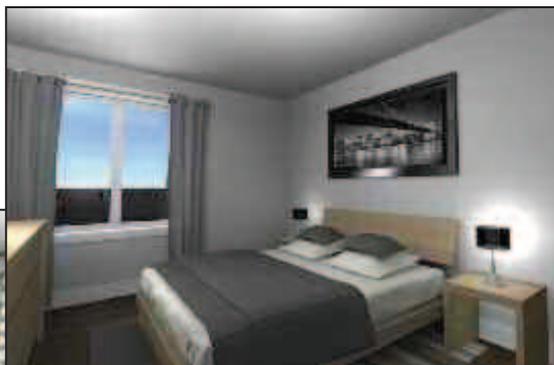
Modernes, spacieux, proximité des services, prix abordables. Autant de caractéristiques qui s'appliquent aux condominiums du projet **L'Allée des Cheminots** situé en bordure de la 5^e Avenue Est dans l'arrondissement de Charlesbourg. Une autre réalisation de Construction SMB, ce complexe d'architecture contemporaine de 64 unités accueillera ses premiers occupants en décembre 2012.

« Le projet s'adresse à toutes personnes qui désirent vivre près de la ville, des services et de la piste cyclable Le Corridor des Cheminots », explique Thomas Dupont, conseiller aux ventes. « Les futurs occupants auront une vue incroyable sur la ville à partir des niveaux trois et quatre pour certaines unités. »



Faites votre choix

Mariant harmonieusement la maçonnerie et le bois, l'immeuble de quatre niveaux regroupera des unités de 3 ½ pièces, 3 ½ pièces avec bureau, 4 ½ pièces ainsi qu'un stationnement souterrain. « La superficie des appartements se situera entre 800 et 1350 pieds carrés. Les acheteurs peuvent dès maintenant porter leur choix sur l'un ou l'autre des 9 modèles de condominiums et choisir certains éléments d'aménagement



intérieur comme les armoires, la céramique et le revêtement de planchers », précise le conseiller aux ventes. D'autres commodités incluant balcon, ascenseur, système de sécurité, chute à déchets et casier de rangement au sous-sol agrémenteront le quotidien des résidents.

Près de tout

En plus d'offrir des condos bien insonorisés et munis de larges fenêtres, **L'Allée des Cheminots** séduit par sa situation géographique stratégique. En effet, le complexe est situé à cinq minutes du centre-ville, à proximité de tous les services ainsi que des grands axes routiers et autoroutiers. Restaurants, pharmacie, clinique médicale, centre commercial, institutions financières, supermarchés, transport en commun constituent autant de services à votre portée. « L'immeuble est tout près de la plus belle piste cyclable de la région, Le Corridor des Cheminots, ce qui donne une plus-value aux appartements », mentionne Thomas Dupont. Il faut aussi dire que la mise en chantier de **L'Allée des Cheminots** aura un effet d'entraînement en ce qui concerne la revitalisation de ce secteur de l'arrondissement de Charlesbourg.

Pour plus d'information sur le projet de condominiums **L'Allée des Cheminots**, communiquez avec Thomas Dupont au 418 670-5885, consultez le www.alleecheminots.com ou visitez le bureau des ventes situé au 4820, 5^e Avenue Est dans l'arrondissement de Charlesbourg. Le bureau est ouvert du lundi au jeudi de 13h à 19h, le vendredi de 13h à 17h ainsi que les samedis et dimanches de 11h à 17h. Le bureau des ventes est aussi accessible en tout temps sur rendez-vous.

Marché Public **JEAN-TALON** — Charlesbourg —

Couleurs, saveurs et fraîcheur sous un même toit !

De plus en plus de gens prennent conscience de l'importance d'une saine alimentation pour la santé. Voilà ce qui explique la popularité du Marché public Jean-Talon dans le secteur Charlesbourg. Dès le mois de juin jusqu'au mois d'octobre, l'endroit attire de nombreux consommateurs à la recherche de produits agricoles, maraîchers et floraux au goût du jour. Couleurs, saveurs et fraîcheur sous un même toit !

« Le marché gagne constamment en popularité. On note une augmentation annuelle de 5% à 10% du nombre de visiteurs. C'est le rendez-vous des amateurs de fruits et légumes frais d'ici », affirme Patrick Lessard, propriétaire et directeur du marché. Le site regorge également de variétés de fleurs vivaces et annuelles.

RENDEZ-VOUS DES SAVEURS

Créé en 1996, le Marché public Jean-Talon réunit une dizaine de producteurs agricoles de la grande région de Québec sur le site du Marché Jean-Talon. Au menu : fraises, bleuets, framboises, pommes de terre, carottes, piments, laitues, fèves, oignons, maïs, citrouilles et plus encore. « Quelque 20 000 personnes fréquentent le marché chaque semaine, particulièrement les résidents des secteurs Charlesbourg, Lac-Beauport, Stoneham et Lac Saint-Charles. Il faut dire qu'il s'agit du troisième marché public en importance à Québec », mentionne

Patrick Lessard.

SERVICE PERSONNALISÉ

Le succès du Marché public Jean-Talon s'explique aussi par le service personnalisé offert aux visiteurs. « Les gens ont un contact direct avec les producteurs, ce qui leur permet d'en apprendre davantage sur les aliments qu'ils consomment et de développer de saines habitudes alimen-



taires. »

AMBIANCE FESTIVE

En plus de mettre l'accent sur des découvertes savoureuses, le marché favorise les rencontres humaines dans une atmosphère qui met tous les sens en éveil. « L'ambiance festive des lieux constitue un autre facteur lié à la popularité du marché. On parle d'une belle sortie en famille », explique Patrick Lessard.



Ouvert sept jours par semaine de 9 h à 21 h, le Marché public Jean-Talon est situé au 1750, rue Périgord dans le secteur Charlesbourg (sortie 151 de l'autoroute Laurentienne). Pour plus d'information, communiquez au **418-623-3424** ou visitez le **www.marchejeantalon.com**

COMMERCES OUVERTS 7 JOURS

Marché
JEAN-TALON
— *Charlesbourg* —

1750, rue Périgord, Charlesbourg (Québec) G1G 5X3

418 623-3424

www.marchejeantalon.com



Le spécialiste d'accessoires
de remorque

418 624-2674

*La bijouterie
à Québec*

François Cantin
Joaillier

Achetez votre vieille OR

Marché Jean-Talon, Québec **418 621-5515**



CENTRE DE LIQUIDATION

(KIOSQUE D1)

T-SHIRT ET COTON OUATÉ
AVEC IMPRESSION

BON PRIX

TECHNO-HELICO

Marché aux Puces Jean-Talon



VENTE PIÈCES ET RÉPARATION
D'HELICOPTÈRE TÉLÉGUIDÉ

418 704-5077

INFORMATIQUE MÉGA PLUS

418 624-4555



**PORTABLES NEUFS
DE 15.6 POUCES**

à partir de

379\$

et obtenez une malette de transport ou
une souris **GRATUITE** sur présentation du coupon seulement



FIÈRE DE FAIRE LA DIFFÉRENCE AU SEIN DE LA COLLECTIVITÉ

La Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg a versé l'an dernier **près d'un million de dollars pour la réalisation des projets dans le milieu et en bourses jeunesse.**

En appuyant les organismes et les individus de son milieu, elle réaffirme haut et fort la pertinence de la coopération.

- En moyenne **20 000 \$** par semaine versés en aide à la communauté
- **65 000** membres propriétaires
- **1,5 milliard de dollars** d'actif

418 626-1146

www.desjardins.com/caisse-charlesbourg



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg



Pour du choix, de la qualité et du service

une filiale de
Centre du
Bicycle Rive-Sud

Centre du Bicycle
Rive-Sud

Depuis 29 ans
à votre service

LE SEUL SPÉCIALISTE DU VÉLO ÉLECTRIQUE À QUÉBEC

Ecolo-Watt

QUADRIPORTEURS

PLUSIEURS AUTRES MODÈLES
DISPONIBLES EN MAGASIN

Moteur 500 W maximum
Système d'assistance à
3 niveaux et poignée
d'accélération
programmable
individuellement



XXC 008

MJ-11



Maxi

Opti

Alto



Moteur 500 W maximum - Batterie 36 Volts 10am/hr lithium manganèse à haut débit
Cadre en aluminium léger 6061 - Poids net 24 kg incluant la batterie
Dérailleur 7 vitesses Simano Acera - Autonomie jusqu'à 90 km en mode assistance en pédalant à niveau 1
Odomètre et indicateur de vitesse intégrés à l'écran LCD
Assistance et poignée d'accélération programmable.



**PAS BESOIN DE PERMIS
DE CONDUIRE
NI DE PLAQUE
D'IMMATRICULATION**

Triporteur à propulsion
arrière puissante
et performante.
Moteur
électromagnétique
24 Volts 400 W.
2 couleurs disponibles.

MJ-01



Triporteur à propulsion
arrière puissante
et performante.
Moteur
48 Volts 400 W.
Plusieurs couleurs
disponibles.

MJ-02



Pédalez vers l'été!

*À 2 minutes
des ponts*



Plus de **1000** vélos
en stock



3646, av. des Églises
Charny, (Québec) G6X 1X4
à 2 minutes des ponts
418 • 832 • 6455
www.centredubicycle.com
info@centredubicycle.com

**2 POINTS
DE VENTE
•
SERVICE ET
GARANTIE**



635, boul. Pierre-Bertrand
Vanier, (Québec) G1M 2E4
418 • 704 • 6455
www.veloelectriquequebec.com
info@veloelectriquequebec.com

Ouvert toute l'année

Financement en 12 versements sans intérêts sur tous les vélos électriques



Les soins de longue durée



Lionel Villeneuve
Conseiller en sécurité financière
Représentant autonome

Une personne qui est aux soins de longue durée est une personne qui reçoit des soins médicaux mais, qui, de surcroît, a une incapacité à accomplir des activités journalières sans aide comme prendre son bain, se vêtir, se mouvoir, faire sa toilette ou se nourrir. Plus encore, pour ces personnes, les activités quotidiennes accessoires à la vie deviennent plus complexes et elles sont donc dépendantes des autres. Les activités quotidiennes accessoires à la vie signifient: prendre ses médicaments, téléphoner, gérer ses finances, tout autant que faire des travaux ménagers, faire sa lessive ou se déplacer.

À ces difficultés peut s'ajouter une déficience cognitive, c'est-à-dire

une déficience cérébrale, intellectuelle irréversible qui affecte la pensée, la perception, la réflexion, la mémoire. D'autres symptômes peuvent aussi apparaître comme la démence, la sénilité démentielle. Une telle description fait, bien sûr, penser aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. C'est effectivement un exemple, mais ce ne pas le seul.

UNE AIDE ET UNE PRÉSENCE ACTIVE

Les personnes victimes de ces troubles ont perdu leur autonomie et ont besoin d'aide. Le problème, c'est qu'à l'heure actuelle le droit à une aide du régime public et la nature de celle-ci demeurent assez floues et variés, selon les cas. Soyons réalistes: concrètement, on considère qu'une dégénérescence progressive ou avancée du physique et du mental d'un individu n'est pas une maladie en soi. Les causes peuvent être médicales et, dès lors, les soins médicaux requis sont couverts par la «RAMQ». Mais, l'incapacité à vivre décemment ne l'est pratiquement pas.

OÙ ALLER ?

Dans un tel cas, il y a deux solutions: la personne peut aller dans un centre de soins de longue durée et elle reçoit, selon les circonstances, peu ou pas d'aide financière. Malheureusement, le nombre d'institutions pour soins de longue durée qu'elles soient publiques ou privées, est insuffisant pour répondre à la demande et, plus encore, les coûts pour y demeurer sont loin d'être à la portée de tout le monde. L'autre alternative, c'est de demeurer chez soi, d'avoir des soins à domicile et d'être pris en charge par

des membres de la famille, comme c'est souvent le cas. Il est indéniable que les allocations du régime public à cet égard sont insuffisantes et qu'elles sont, objectivement, à la frontière du minimum vital. Les bénéfices que les régimes publics peuvent accorder ont des limites et ce sont des choix de société qu'il faut faire. Quand on connaît les problèmes auxquels fait face le régime de santé actuel, on peut se demander quand cette question sera abordée et si elle le sera un jour ? Il y a un vacuum sur ce sujet et il est important que des solutions soient apportées.

La situation est d'autant plus grave que le nombre de personnes âgées va en augmentant et les problèmes se multiplieront à un rythme inquiétant, si on n'y prend garde !

LA DIGNITÉ DE LA PERSONNE

Hubert de Ravinel, qui est le fondateur des «Petits frères des Pauvres du Québec» est l'auteur de la phrase que nous avons pris pour titre; il a également déclaré, il y a plus de trente ans: «Autrefois on guérissait mal et on soignait bien. Aujourd'hui on guérit beaucoup, mais on soigne mal.» C'est là toute la problématique des gens soumis aux soins de longue durée. Vivre le temps qui leur reste dans la dignité et avec une qualité de vie qui soit, en dépit des circonstances, le moins pénible possible et pour le moins décente. Être dans cette condition ne veut pas dire que l'on est inconscient de ce qui se passe et que l'on n'a plus aucun droit !

L'ENTOURAGE DE LA PERSONNE

Il ne faut pas oublier non plus que cette épreuve terrible n'est pas

uniquement ressentie par celui ou celle qui la subit directement, mais aussi par son entourage qui doit en prendre soin et vivre avec cette personne. Nous l'avons dit, ce n'est pas la majorité des gens âgés qui peuvent aller dans des institutions spécialisées, donc elles restent chez elle avec un minimum insuffisant de soins extérieurs. En fait, 75 % des soins sont procurés par les amis et la famille. Le dévouement est une valeur magnifique, mais elle a aussi des limites. Beaucoup sont affectés pour le reste de leur vie par cette épreuve et tous ne sont pas armés pour y faire face sans dommage. Ce sont des problèmes humains en plus d'être, dans bien des cas, financiers.

TROUVER DES SOLUTIONS RAPIDEMENT

La préoccupation envers les soins de longue durée n'est pas uniquement québécoise. Elle est universelle et se retrouve dans de nombreux pays. La solution ne peut provenir uniquement que des régimes publics et il faut donc trouver d'autres voies. En Europe, des sociétés financières dont des compagnies d'assurance se sont penchées sur la question et commencent à trouver des alternatives qui permettront de mieux faire face à cette situation. Au Québec, on est encore qu'au début, mais on devrait arriver avec des alternatives similaires d'ici peu de temps, permettant ainsi de pallier à une situation dont beaucoup ne réalisent pas suffisamment la gravité.

Si vous voulez me rencontrer individuellement ou en groupe, dites-le moi. Voici mes coordonnées



Lionel Villeneuve
Conseiller en sécurité financière
Représentant autonome

418 627-1400 ou 418 569-7393
lionel.villeneuve@sympatico.ca
www.services-financiers-slv.com

Des gens de cœur dans votre quartier



Venez nous visiter !



LES APPARTEMENTS DU CHÂTEAU DE BORDEAUX

Profitez de la vie!

Située dans un environnement boisé, à proximité du fleuve et de la célèbre avenue Maguire.

- > Pour retraités autonomes
- > Salle à manger avec service aux tables
- > Sécurité et personnel sur place 24 heures sur 7 jours

Venez découvrir notre complexe !



RÉSIDENCE STE-GENEVIÈVE

Une résidence unique...

Que ce soit en plein air ou à l'intérieur, entre amis ou en toute intimité, chaque jour est une invitation à la découverte et aux loisirs.

- > Pour retraités autonomes
- > Soins infirmiers 24 heures
- > Entretien ménager, stationnement, chauffage et électricité inclus

Venez voir par vous même lors d'une visite personnalisée !



DOMAINE DU CHÂTEAU DE BORDEAUX

Aux abords de l'avenue Maguire

Le domaine vous ouvre les portes du raffinement et du confort. Sur place, vous disposez d'un grand choix d'activités, de services et de soins dispensés par notre équipe dont le dévouement n'a d'égal.

- > Pour retraités autonomes, semi-autonomes et en perte d'autonomie

Venez découvrir un complexe où la vie a vraiment un goût différent !



418 527-0007

2142, chemin Saint-Louis, Sillery



418 842-4085

4855, rue Ste-Geneviève, Neufchâtel



418 527-0001

2140, chemin Saint-Louis, Sillery

Dédiés à votre mieux-être...

www.chartwellquebec.ca

Les Journées régionales sur le suicide et les aînés

«Le suicide d'un aîné est aussi inacceptable que tout autre suicide dans la population.» C'est en ces termes que la ministre responsable des Aînés, madame Marguerite Blais, a lancé le 17 avril dernier, dans la Capitale-Nationale, la tournée provinciale des Journées régionales sur le suicide et les aînés (JRSA). Cette première JRSA était le point de départ d'une tournée d'envergure: 17 JRSA auront lieu dans chacune des régions administratives du Québec en trois ans. Plus de 100 participants issus de différentes organisations étaient présents.

Lancé dans le contexte d'une population vieillissante et de plus en plus sensible au bien-être des aînés, ce projet répond à un besoin criant de se préoccuper de la question et d'offrir des solutions à court terme. Initiées par l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) avec le soutien du ministère de la Famille et des

Aînés et la collaboration des acteurs du milieu, les JRSA visent à dresser un état de situation de chacune des régions, favoriser la concertation des intervenants et le partage d'initiatives afin de mobiliser les acteurs.

UNE SOCIÉTÉ INCLUSIVE

«Il faut valoriser le rôle des aînés, entendu les soixante-cinq ans et plus, dans notre société afin qu'ils puissent continuer de l'enrichir. Aussi longtemps qu'une personne se sent partie prenante d'une communauté, elle a envie d'y contribuer. C'est à nous tous de faire une place aux aînés dans notre société qui connaît un vieillissement important de la population», a déclaré monsieur Louis Champoux, président du comité d'orientation des JRSA. «De là l'importance de cet exercice de concertation à la grandeur de la province, afin d'adapter les pistes d'actions selon les régions. En prenant connaissance des faits et des chiffres, les participants ont

pu établir des constats communs qui tendent vers des perspectives positives pour l'amélioration du bien-être de nos aînés.»

TEMPS DE CONCERTATION ET D'ACTION

«Puisque c'est par des efforts concertés provenant de nombreux organismes et individus que passe l'enrayement de ce fléau, la présence d'une si grande variété d'acteurs est extrêmement prometteuse pour les suites tangibles de cette journée», a tenu à ajouter monsieur Bruno Marchand, directeur général de l'AQPS.

Les projets favorisant les relations intergénérationnelles, des activités de groupe permettant la création d'une communauté d'appartenance, de l'entraide par les pairs pour briser l'isolement ou l'implantation d'un réseau de sentinelles au sein des milieux d'aînés ne sont que quelques-unes des pistes de solu-



Sur la photo, la ministre responsable des Aînés, Mme Marguerite Blais, en présence du directeur général de l'Association québécoise de prévention du suicide, M. Bruno Marchand.

tions soulevées par les participants. Grâce à la collaboration, l'engagement et l'ouverture de chacun, c'est sans aucun doute que cette première JRSA saura favoriser l'émergence de projets novateurs et efficaces, pour une meilleure prévention du suicide auprès des aînés.

Pour davantage d'information sur les JRSA ou sur les dates à venir, veuillez consulter le site Internet www.aqps.info/aines ou écrire à reception@aqps.info.

Tout pour le confort de vos pieds

la plus grande équipe de spécialistes

20 orthésistes



Pour soulager vos cors, oignons, plaies, corne, ampoules, douleurs aux talons, etc.

- Orthèses plantaires sur mesure
- Produits en GEL
- Chaussures de confort, de marche et orthopédiques



Savard
ORTHO CONFORT

39 ans d'expérience!

Québec /// 1350, rue Cyrille-Duquet
418 681-6381

Lévis /// 4727, boul. de la Rive-Sud
418 833-6381

savard.qc.ca

Avez-vous des mains de médium ?



Chronique de chiromagie

Claire Savard, auteure

Pour savoir si vous pouvez entrer en contact avec les mondes invisibles, il vous suffit de cocher le nombre d'indices trouvés dans votre main active. Votre main passive (la main gauche pour les droitiers) reflète vos tendances héritées. Votre main active (la main droite pour les droitiers) indique comment vous utilisez votre libre arbitre.

Vous devez aussi avoir la croix mystique (h) sous votre majeur, dans le quadrangle délimité par votre ligne de Cœur et votre ligne de Tête.



Le premier indice est le fait d'avoir la phalange supérieure de votre majeur (a) plus longue que les deux autres phalanges de ce doigt. En effet, les phalanges supérieures longues dénotent une attirance pour le monde spirituel et en particulier celle du majeur. Votre sensibilité psychique est renforcée si une croix est tracée à la base de votre majeur, sur votre mont de Saturne (c).

La région située au centre et au-dessus de votre poignet, c'est-à-dire votre mont de Neptune (g), doit aussi être rembourrée. Votre mont de la Lune, situé sur le tranchant de la main, doit être strié de plusieurs lignes fines (e) et être développé en longueur et en hau-

teur, surtout dans le bas (f) de la main. Si ces deux monts sont très apparents, vous êtes sûrement habitué à avoir des pressentiments.

Une ligne de Mercure (i) qui se dirige en diagonale vers l'auriculaire, surtout si elle a une île, est un autre signe d'intuition. Un demi-cercle s'étendant du mont de Mercure au mont de la Lune (d) indique des capacités de voyance. Il doit vous arriver de faire des rêves prémonitoires si une empreinte digitale en forme de spirale (b) est tracée sur votre annulaire et votre auriculaire et non sur vos autres doigts.

Plus vous comptez d'indices parmi ceux qui sont inscrits, plus vous avez la capacité de pouvoir communiquer avec les esprits, surtout si vous les avez dans les deux mains. En fait, un seul indice ne montre qu'une simple possibilité et quelques-uns une probabilité. Cependant, si vous découvrez dans votre main plus de la moitié des critères

énumérés, vous avez probablement un don de médiumnité.

Si vous désirez en savoir plus, je vous invite à me consulter ou à lire mes livres.



PLACEZ UNE PUBLICITÉ DANS LE JOURNAL

Le Journal des **50+**

C'EST PAYANT!
418 952-9373

VOYAGES Club Select

Des voyages de qualité pour les adultes et retraités depuis plus de 20 ans.

Détenteur d'un permis du Québec

Sur rendez-vous
lundi au vendredi (8h30- 16h30).

DÉPARTS 2012

PLACES LIMITÉES
418 830-0646
1 888 830-0646

RÉSERVATION EN LIGNE
www.vclubselect.com

À partir de...
Prix occ. quadruple
par personne

9-15 juillet	La Baie Georgienne	1149 \$
20 juillet- 5 août	L'ouest Canadien	3349 \$
4-10 août	La Nouvelle-Écosse et la Cabot Trail	1125 \$
10-12 août	Le meilleur du Saguenay	465 \$
13-16 août	Festival Acadien de Caraquet	542 \$
18-19 août	Une marée de richesse à Kamouraska	235 \$
20-27 août	La Floride et Walt Disney	1172 \$
7-10 septembre	New-York, la belle pomme	554 \$
10-13 septembre	Philadelphie et les Amish	520 \$
10-24 septembre	Californie et Grand Canyon	3275 \$
20-21 septembre	Paysages et saveurs de Lanaudière	269 \$
29-30 septembre	Montebello et la ferme rouge	282 \$
1-4 octobre	À la découverte de l'Abitibi	502 \$
14-19 octobre	Chicago, la flamboyante	765 \$
16 nov.-1 décembre	La Tunisie (occ. double)	1999 \$

*les prix incluent TPS, TVQ et le fond d'indemnisation.

Intéressé par d'autres destinations ?

N'hésitez pas à nous appeler.

Notre équipe saura vous aider à la planification de votre voyage.

874 archimède, Lévis, PQ, G6V 7M5
info@vclubselect.com

Beltrami
Audioprothésistes • Prothèses auditives

Depuis 1965

Entendre, tout simplement.

Québec | Charny | Baie-St-Paul | La Malbaie | Îles de la Madeleine
1 800 589-4667 • www.beltrami.ca

Inauguration du premier Espace LIMURO à Québec

C'est au 347, rue St-Paul, en face de la Gare du Palais, que vient d'être inauguré dans un local de 2 000 pieds carrés le tout premier Espace Boutique LIMURO, le leader, au Québec, dans la vente de lits escamotables et dans l'aménagement de petits espaces à Québec. LIMURO est le chef de file ayant pour mission d'offrir des solutions d'espaces sommeil innovateurs et sur mesure pour créer un lieu unique et personnalisé à la hauteur de toutes les attentes.

LIMURO y présente les plus récentes tendances en aménagements intégrés avec lits escamotables, conçus pour un usage quotidien, fabriqués au Québec par mobilier BOOMRANG et présentés dans de fonctionnelles et ingénieuses solutions de rangement en réponse à tous les styles de vie. LIMURO en a profité pour dévoiler aussi sa propre ligne de matelas, de têtes de lit capitonnées et de sofa intégré.

LIMURO est établi depuis 13 ans au 4823, boul. St-Laurent, à Montréal.

Sur la photo : un exemple d'espace de vie Limuro



Les sorties du Journal

Les activités artistiques et culturelles foisonnent dans la région de Québec. Le Journal vous propose quelques sorties à réaliser seul ou en agréable compagnie...

GRAND THÉÂTRE DE QUÉBEC www.grandtheatre.qc.ca

Les **Grands Galas du Grand Rire de Québec** sont de retour à la salle Louis-Fréchette les **15 et 16 juin** à compter de **19 h 15**. Ces deux soirées d'humour seront respectivement animées par **Anthony Kavanagh** et **Dominic et Martin**. Des humoristes d'ici et d'ailleurs vous offriront des prestations hilarantes et des numéros inédits. Billets : 37,45 \$ à 86,48 \$

Les amateurs d'improvisation pourront apprécier les performances de l'élite de la **Ligue nationale d'improvisation (LNI)** le **17 juin 2012 à 19 h 15**. Mettant en vedette Réal Bossé, Sophie Caron, François-Étienne Paré, Salomé Corbo et plusieurs autres joueurs, l'événement est présenté pour souligner le 35^e anniversaire de la LNI. Billets : 32,75 \$ à 120,98 \$

La nouvelle production de **Robert Lepage** *The Tempest* prendra l'affiche en **première mondiale** les **26, 28 et 30 juillet** ainsi que le **1^{er} août 2012 à 20 h**. La pièce met en scène Prospero, l'ancien duc de Milan. Victime d'un complot politique, il est exilé sur une île avec sa fille Miranda. Grâce à sa magie, il provoque le naufrage du navire de ses ennemis afin de les soumettre à diverses épreuves d'où ils sortiront tous transformés. Basé sur la pièce éponyme de Shakespeare, l'œuvre signée Thomas Adès est présentée dans le cadre de la deuxième édition du Festival d'opéra de Québec. Billets : 79,50 \$ à 127 \$.



Le drame musical **Nelligan** tiendra la vedette les **29 et 31 juillet** ainsi que les **2 et 4 août 2012 à 20 h**. L'œuvre de **Michel Tremblay** et d'**André Gagnon** est basée sur le destin brisé du poète québécois Émile Nelligan qui fut enfermé dans un hôpital psychiatrique à l'âge de 19 ans jusqu'à sa mort à 63 ans. Billets : 47 \$ à 69 \$.

269, boulevard René-Lévesque Est, Québec
Réservations : 418 643-8131

* * *

SALLE ALBERT-ROUSSEAU www.sallealbertrousseau.com

La comédie musicale **La mélodie du bonheur** est de retour du **4 au 7 juillet à 20 h** ainsi que le **7 juillet à 15 h**. Mise en

scène par **Denise Filiatrault**, ce rendez-vous culturel nous replonge dans la vie de Maria et de la célèbre famille Trapp en Autriche, à l'aube de la Seconde Guerre mondiale. Plus de 35 comédiens, musiciens et chanteurs interpréteront en français des chansons connues comme Edelweiss, Mes joies quotidiennes, Do-Ré-Mi ou Chanson des collines. Bienvenue dans un univers féérique. Billets : 88,05 \$ - 103,05 \$

2410, chemin Sainte-Foy, Québec
Réservations : 418 659-6710

* * *

THÉÂTRE CAPITOLE www.lecapitole.com

Génération ABBA - Concert Hommage sera présenté les **15 et 16 juin à 20 h 30**. En plus de reproduire l'œuvre du quatuor légendaire, le spectacle vous fera vibrer à coup sûr. Le meilleur d'ABBA depuis ABBA! Billets : 47,84 \$ - 56,53 \$ (taxes en sus)



Le spectacle **The Man in Black - Hommage à Johnny Cash** est de retour pour une quatrième année consécutive dans la grande salle du Théâtre Capito- le du **20 au 8 septembre**. Mettant en vedette Shawn Barker, considéré comme le meilleur interprète de Johnny Cash, le spectacle fait revivre cette légende du country qui a transcendé les générations et les genres musicaux. Billets : 39,50 \$ - 49,50 \$ - 54,50 \$ (taxes en sus)

Pour la toute première fois en tournée en Amérique du Nord, le **Crazy Horse Paris** prendra l'affiche au Théâtre Capito- le du **20 au 24 juin (19 h 30 ou 20 h 30 selon le cas)** avec **Forever Crazy**. Succession de tableaux étincelants, le spectacle met en vedette une troupe multiculturelle de 10 magnifiques danseuses de formation classique qui se produisent uniquement habillées de lumières. Billets : 90 \$ - 110 \$ (taxes en sus)

972, rue Saint-Jean, Québec
Réservations : 418 694-4444 ou
1 800 261-9903

Des activités à vivre cet été !

JUIN

Jusqu'au 1^{er} juillet
Festival Grand Rire de Québec
 Spectacles de la part d'humoristes établis et en émergence. Québec. 418 640-2277.
www.grandrire.com

16 et 17 juin
Les Trouvailles Champêtres
 Des personnalités du milieu horticole et des exposants dévoilent leurs trouvailles. Activités pour enfants, conférences, encan de plantes, visites guidées, expositions de pivoines. Jardin botanique Roger Van den Hende. Université Laval. 418 656-3410.
www.jardin.ulaval.ca

20 juin au 25 juillet
Les Mercredis Courant d'Airs
 Série de six spectacles d'artistes lévisiens de différents styles musicaux. Parc de la bordure fluviale, Anse-Benson ou Anse-Tibbits. 418 835-4926.
www.culturelevis.com

24 juin au 3 septembre
Activités estivales de Place-Royale
 Activités culturelles offertes gratuitement au public. 418 646-3167 www.mcq.org

25 juin au 17 juillet
Théâtre ambulant
 Quatre spectacles différents pour les jeunes et les familles présentés dans les lundi et mardi soirs dans huit quartiers à Lévis. 418 835-4926.
www.culturelevis.com

29, 30 juin et 1^{er} juillet
Pow-Wow international de Wendake
 Découvrez les danses traditionnelles des Premières Nations. Compétitions, ateliers, démonstrations, gastronomie. 418 847-1835
www.tourismewendake.ca
30 juin et 1^{er} juillet

16^e Gala d'élégance
 Exposition de voitures antiques. Musique, marché aux puces et vente de voitures. Parc de la Chute Montmorency. 418 264-2886.
www.bellesautosdhier.com

JUILLET

5 au 15 juillet
Festival d'été de Québec
 Festival des musiques et des arts de la rue. 1 888 992-5200.
www.infofestival.com

6 au 8 juillet
Le Village en Arts



Symposium et exposition champêtre mettant à l'affiche de nombreux artistes et artisans. Parc Le Picart Lévis (secteur Saint-Nicolas). 418 831-1973.
www.villageenarts.com

14 au 22 juillet
Transat Québec St-Malo
 Épreuve sportive internationale qui met en vedette les meilleurs coureurs professionnels de voiliers monocoques et multicoques. Vieux-Port de Québec. 418 827-1122.
www.transatquebecstmalo.com

25 juillet au 5 août
Festival d'opéra de Québec
 Célébration de l'art lyrique à l'intention du grand public. 418 529-4142.
www.operadequebec.qc.ca

29 juillet au 26 août
Matinées Classiques
 Concerts de musique classique les dimanches à 10 h 30.

Parc des Chutes-de-la-Chaudière (côté secteur Saint-Nicolas) à Lévis. 418-835-4926.
www.culturelevis.com

AOÛT

1^{er} au 5 août
Festivent Ville de Lévis
 Festival de montgolfières et de parachutisme. Spectacles, manèges et animation. Lévis (secteur Saint-Jean-Chrysostome). 418 833-2333, poste 101. www.festivent.net

1^{er} au 5 août
Les Fêtes de la Nouvelle-France SAQ.
 Fête populaire qui couvre les 150 ans du Régime français. Québec. 1 866 391-3383.
www.nouvellefrance.qc.ca

1^{er} au 12 août
Plein Art
 Exposition et vente en plein air de produits des métiers d'art. Vieux-Port, Québec. 418 694-0260.
www.metiers-d-art.qc.ca

9 au 12 août
Festival Jazz Etcetera
 La musique de jazz en valeur dans une programmation diversifiée et accessible. Animation, spectacles de rue, concerts, spectacles et activités éducatives pour enfants. Lévis (secteur Vieux-Lévis). 418 948-1613.
www.jazzlevis.com

10 au 19 août
Festival Eurochestrías au Québec
 Festival international de musique classique qui met à l'affiche des œuvres jouées par de jeunes instrumentistes âgés entre 15 et 25 ans. Ville de Québec. 418 667-6887
www.eurochestríasquebec.com

18 août
Concert au crépuscule Lieu historique national du Canada des Forts-de-Lévis
 Grand concert avec les musiciens de la Musique du Royal 22^e Régiment et les canons du 6^e Régiment d'ar-

tillerie de campagne. Lévis. 1 888 773-8888.
www.pc.gc.ca/levis

15 au 26 août
Expo-Québec
 Fête foraine, carrefour agro-alimentaire et commercial. ExpoCité. Québec. 418 691-3976.
www.expoquebec.com

21 au 26 août
Festival international de Musiques militaires de Québec
 Concerts en différents endroits de la ville de Québec. Défilé et Tattoo militaire. 418 694-5757
www.fimmq.com

OSEZ VOYAGER

Un nouvel organisme à but non lucratif, Osez Voyager!, se spécialise dans l'accompagnement de personnes insécures, en situation de maladie ou à mobilité réduite. Il répond de plus à toutes les questions au sujet des passeports, des visa nécessaires et vaccins recommandés pour les éventuels voyageurs. L'organisme offre aussi la possibilité de vivre une expérience humanitaire en Afrique.

www.osezvoyager.com
 Tél.: 418 628-2468



Sur la photo, le comité fondateur de Osez voyager!, M^{me} Sonia Bédard, M^{me} Sylvie Potvin et M. Sébastien Charlebois.

UN COURTIER IMMOBILIER : UN INCONTOURNABLE !



Conseils en immobilier

Louise Brisson
Courtier immobilier

Dans son numéro d'avril 2012, le magazine « Les affaires A+ » se consacre à l'immobilier. L'un des articles, basé sur une solide analyse, démontre que l'immobilier est encore le meilleur investissement, nous permettant d'espérer un gain estimé de 300 % sur les 10 prochaines années. Ce rendement, meilleur que la Bourse, serait lié aux deux plus grands alliés du propriétaire : l'effet de levier que lui procure l'hypothèque et le loyer qu'il ne versera pas à un tiers pour se loger.

Dans une telle perspective, qui dit investissement dit aussi rendement, et qui dit rendement, dit forcément protection de ce capital.

Vous songez à vendre votre propriété ? Vous souhaitez donc avoir le meilleur rendement pour ce capital que vous avez scrupuleusement entretenu et protégé. Vous voulez acheter maison ou condo et réaliser un bon investissement ? Ne vous privez pas des services d'un courtier et évitez de vous lancer seul dans cette aventure.

En effet, cette aventure pourrait tourner au cauchemar. À preuve. L'avocat, M^e Stéphane Pagé, qui gagne sa vie à régler des litiges entre acheteurs et vendeurs, peine à suffire à la demande et traite quatre ou cinq nouvelles demandes par semaine, alors qu'il y a 12 ans, il en recevait une par mois. Celui-ci est convaincu de l'utilité des courtiers immobiliers : « Vices cachés, mises en demeure, certification manquante, sans courtier immobilier, les vendeurs et les acheteurs de maison s'exposent à mille et un pièges » (Le Soleil, « Attention aux pièges ! », 5 nov. 2011).

Alors voyons ensemble ce que peut faire pour vous, un courtier immobilier. Que ce soit pour l'achat ou la vente, les tâches sont multiples et, dans 99,9% des cas, il survient des problèmes, qui se solutionnent bien sûr, mais qui nécessitent doigté, rigueur et habileté.

Ce que peut faire votre courtier lorsque vous VENDEZ maison/condo

- Examiner les comparables vendus dans votre secteur
- Comparer votre propriété à celles vendues
- Vous donner l'heure juste
- Établir les ratios et fourchettes du prix de vente, données à l'appui
- Évaluer les meilleures conditions possibles pour la vente
- Analyser le marché et ses conditions présentes
- Établir une stratégie de mise en marché efficace
- S'assurer d'une visibilité optimale (publicité, MLS, Remax Québec)
- Rassembler toute l'information utile (juridique, problèmes, rénovations, etc.)
- Se charger de toutes les tâches administratives (inscription, photographies, description, publicité, documentation, etc.)
- Vous conseiller sur les déclarations à faire, le courtier étant encadré par des lois et obligations de divulgation
- Recommander petits travaux et présentation optimale de votre maison
- Recommander des spécialistes (évaluateurs, arpenteurs, rénovateurs)
- Gérer les appels et les visites / être disponible
- Évaluer l'impact de la mise en marché et corriger le tir
- Assurer le suivi auprès des acheteurs potentiels
- Bien maîtriser le processus d'achat
- Négocier dans votre intérêt
- Concilier et rallier les parties en vue d'une entente satisfaisante
- Vous protéger lors de toutes les étapes (négociation, inspection, conditions, contre-offres, etc.)
- Maîtriser les aspects légaux et régler ou solutionner tout problème qui pourrait survenir
- Vous éviter stress et soucis
- Vous permettre d'obtenir satisfaction au niveau du prix et des termes de la vente

Ce que peut faire votre courtier lorsque vous ACHETEZ maison/condo

- Vous renseigner sur l'état du marché et les conditions actuelles
- Vous aider à établir vos critères d'achat : prix, secteurs, contraintes
- Identifier avec vous les secteurs de recherche possible
- Bien connaître les prix des propriétés vendues dans les secteurs souhaités
- Décrire et expliquer le processus d'achat et étapes essentielles dont la préqualification
- Vous conseiller sur vos possibilités juridiques et financières
- Sélectionner les propriétés qui correspondent le plus à vos besoins
- Planifier et organiser les visites
- Détecter défauts/problèmes/risques potentiels
- « Avoir l'œil » et poser toutes les questions
- Vous conseiller sur le meilleur achat
- Préparer l'offre d'achat/termes et conditions
- Examiner les comparables vendus pour soutenir le juste prix
- Établir la stratégie entourant l'offre et son contenu
- Négocier dans votre intérêt
- Vous recommander des spécialistes, principalement l'inspecteur
- Vous soutenir dans l'analyse des rapports d'experts et des suites requises
- Concilier et rallier les parties en vue d'une entente satisfaisante
- Vous protéger lors de toutes les étapes (négociation, inspection, conditions, contre-offres)
- Maîtriser les aspects légaux et régler ou solutionner tout problème qui pourrait survenir
- Vous éviter stress et soucis
- Vous permettre d'obtenir satisfaction au niveau du prix et des termes de l'achat

À vous de jouer maintenant !

Ce que je peux faire pour vous comme courtier immobilier

En conclusion, pourquoi vendre ou acheter par vous-même, alors que de nombreux problèmes pourraient survenir, vous laissant démunis. On ne s'improvise pas courtier immobilier le temps de vendre sa maison. Comme courtier, je vous offre mon expérience, mon intégrité, la qualité de mon service et le bien-fondé de mes conseils. J'ai fait mes preuves et j'en suis extrêmement fière !

**LA FIERTÉ DE
VOUS SERVIR
ET DE VOUS
OFFRIR MON
EXPERTISE :**

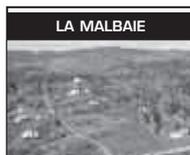
2009
CLUB PLATINE
Remax

2010
CLUB PLATINE
Remax/
parmi le top 100
sur 3 400 agents
Remax
au Québec

2011
Intronisée
dans le
prestigieux
«TEMPLE
DE LA RENOMMÉE»
Remax
International



Louise Brisson, b.a.géog.
Courtier immobilier
REMAX Capitale
418-627-3120
brissonlouise@videotron.ca



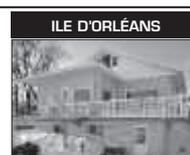
LA MALBAIE

LA MALBAIE - Rue du Haut Perché, DERNIER TERRAIN, vue IMPRENABLE sur le fleuve dans dév. de choix. 72 000 pc. Votre rêve!



SAINTE-FOY

Nouveau. Jardins de Villers, dernier étage, 2 chambres, cuisine rénovée au goût du jour, garage, piscine. Libre rapidement.



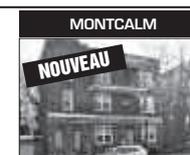
ILE D'ORLÉANS

Le site ! Le site ! Le site ! Directement en bordure du fleuve, 10 000 pc de bonheur, descente de bateau, piscine. Admirez le fleuve en toutes saisons.



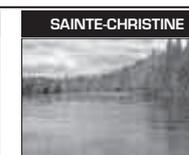
BEAUPORT

Immeuble à revenus 12 logements tous des 41/2, bonne rentabilité 75 000\$ brut. Belles rénovations. Bon investissement.



MONTCALM

Nouveau. CONDO vraiment irrésistible! DIVISE, lumineux, dernier étage, cachet, 3 chambres, stationnement. COUP DE COEUR!



SAINTE-CHRISTINE

Ste-Christine d'Auvergne: Superbe terrain boisé 49, 292 p.c. pour construire VOTRE CHALET EN BOIS ROND, 122' de façade bord de lac. Location possible.

Louise Brisson, b.a.géog.
Courtier immobilier
627-3120



RE/MAX CAPITALE
courtier immobilière
7385, boul. Henri-Bourassa
Charlesbourg G1H 3E5
brissonlouise@videotron.ca

Je prends votre projet à cœur !

Campagne de recrutement de bénévoles chez Écoute Secours

Vous cherchez un engagement pouvant améliorer la qualité de vie des personnes en situation difficile? Écoute Secours est à la recherche de bénévoles pour ses services d'écoute offerts à toute personne en difficulté, notamment à l'ainé socialement isolé.

Notre société présente des défis majeurs en matière de lutte contre l'isolement social, en

particulier chez les personnes âgées. En plus de son service d'écoute téléphonique, Écoute Secours met en place de nouveaux services offerts spécifiquement aux aînés : appel d'amitié, référence aux services des partenaires, mobilisation sociale, causeries. Formation en relation d'aide et accompagnement de qualité sont offerts aux nouveaux bénévoles.

Pour plus de détails, jetez un coup d'œil sur notre site (www.ecoutesecours.com) ou suivez-nous sur Facebook! Pour infor-

mation, composez : 418 687-3553.

François Chapdelaine, Directeur général d'Écoute Secours



CLINIQUE RADIOLOGIQUE ST-LOUIS
 3165, chemin Saint-Louis #130,
 Sainte-Foy (Québec) G1W 4R4

Téléphone : (418) 653-1890
 Télécopieur : (418) 653-1892

LISTE DES EXAMENS DISPONIBLES

- Arthrographies
- Échographies
- Infiltrations
- Transit digestif/repas baryté
- Lavement baryté
- Transit du grêle
- Mammographie diagnostique
- Mammographie dépistage
- Ostéodensitométrie
- **Radiographies générales** (sans rendez-vous)

Les petits frères des Pauvres
La famille des personnes âgées seules

Urgent! Bénévoles recherchés...

Nous avons présentement des besoins spécifiques pour le bénévolat soient :

Jumelage avec personne aînée, qui sort ou ne sort pas, présentant un déficit cognitif de type Alzheimer; démence, etc.

Implication ponctuelle : chauffeur-accompagnateur, bénévole pour une journée au chalet du Lac St-Joseph avec une personne aînée, visites d'amitié, etc.

Assistance technique URGENT: cuisinier ou cuisinière occasionnel

Si vous êtes intéressés à vous joindre à nous dans cette belle aventure humaine, contactez- nous!

Les petits frères des Pauvres accueillent et accompagnent les personnes seules du grand âge, afin de contrer leur isolement, en créant autour d'elles une famille engagée et fidèle jusqu'à la fin de leur vie.

Caroline Dubé
 Coordinatrice du bénévolat chez les petits frères des Pauvres
 Info : 418-683-5533 courriel : maisonpaulhebert@petitsfreres.ca

Certification de conformité de résidence pour personnes âgées

PHASE 4
 Promotion spéciale pour les réservations avant le 31 août 2012. Informez-vous!

MANOIR DUBERGER

PRÈS DES SERVICES

CONVALESCENCE

2 600, RUE LABREQUE QUÉBEC
418 681-9663

MANOIR DE L'ORMIÈRE

VUE EXCEPTIONNELLE

TRÈS GRAND 4 1/2 SPACIEUX
100 STATIONNEMENTS INTÉRIEURS

5 800, BOUL. DE L'ORMIÈRE QUÉBEC
418 872-5800

Activités!

- Animatrice
- Salle d'exercice
- Cours de danse
- Cours Restons Alertes
- Cinéma
- Nombreuses sorties extérieures culturelles

Activités!

- Animatrice
- Salle d'exercice
- Cours de danse
- Cours Soyons Alertes
- Cours d'aquafit
- Salle de menuiserie
- Piscine intérieure
- Nombreuses sorties extérieures culturelles
- Cinéma
- Quilles

PROMOTION

- Possibilité de rachat de bail
- 1 mois de loyer gratuit ou STUDIO (2 repas /jour gratuits pendant 2 mois) ou 3 1/2 (2 repas /jour gratuits pendant 3 mois)
- Mois d'essai gratuit studio ou 3 1/2 inclus*
*Certaines conditions s'appliquent.
- Service de soins personnalisés

NOS TARIFS INCLUENT:

- Chauffage, électricité, câble, ménage 1 fois / semaine, téléphone

www.lesmanoirsbellevie.com

« Vieillir, c'est vivre ! »

— Marie Laberge

Par Réal Demers

Écrivaine, dramaturge, metteuse en scène et comédienne, Marie Laberge jouit d'une immense popularité dans le monde des arts et des lettres au Québec. Depuis le début de sa carrière en 1975, elle accumule les succès littéraires et mérite la reconnaissance du public. Au début de la soixantaine, l'auteure nous livre ses réflexions sur la vie et le vieillissement ainsi

que sur son engagement envers Moisson Québec.

Le Journal des 50+ - Pourquoi avez-vous décidé de vous associer à Moisson Québec lors de la dernière Grande Collecte de l'organisme ?

Marie Laberge – Manger fait partie des besoins primaires de la vie. Avoir faim de nos jours, c'est presque indécent. Moisson Québec est la base du secours. Il faut les aider à avoir de l'argent, à avoir des denrées, à continuer

à aider 30 000 personnes par mois dans la région de Québec. C'est normal, lorsqu'on reçoit beaucoup comme moi, de donner un petit peu. Ça fait partie de mon acte de gratitude.

J 50+ - Comment vous définissez-vous sur le plan professionnel ?

M-L - Je suis avant tout quelqu'un qui écrit. J'ai écrit beaucoup de théâtre. Après ça, j'ai fait une carrière de femme de théâtre en étant à la fois actrice,



écrivaine et metteuse en scène. Maintenant, je me concentre un peu plus sur des projets d'écriture. Moi, ce qui m'intéresse finalement, c'est de rester dans mon monde, vivante et témoignant de mon monde.

J 50+ - Est-ce que vous vieillissez bien ?

M-L – Pour être bien honnête, je ne me sens pas encore vieillir. Ça doit être ça bien vieillir. J'ai encore l'énergie que j'avais à 40 ans. Je fonce.

J 50+ - Qu'est-ce que vous garde jeune ?

M-L – L'amour de la vie, la curiosité, le désir, l'amour des gens, des saisons. Qu'il pleuve ou qu'il fasse soleil, ce n'est pas grave. À chaque jour sa couleur et sa beauté !

J 50+ - Est-ce que l'écriture vous garde jeune ?

M-L – Je ne sais pas si l'écriture me garde jeune, je sais qu'elle garde en vie. C'est plus important encore que d'être jeune. Être en vie à 61 ans, comme moi, c'est une chance.

J 50+ - À votre avis, quelles sont les conditions pour bien vieillir ?

M-L – Tout d'abord, j'arrêtera de parler de vieillissement. Moi, je ne suis pas en train de vieillir, je suis en train de vivre. J'accumule des années, des expériences et de la connaissance. Vieillir, c'est vivre ! C'est une grave erreur de parler de personnes vieillissantes. Ça augmente l'ostracisme.

J- 50+ - Comment pourrait-on favoriser la participation sociale des aînés ?

M-L – Mais pourquoi arrêteraient-ils de participer ? Ce sont des gens qui ont été toute leur vie dans la société.

J- 50+ Quels sont vos projets ?

M-L – Je travaille actuellement sur des choses dont je ne peux pas parler. Probablement qu'en 2013, il y aura quelque chose qui va être imprimé.

J- 50+ Quels sont vos rêves ?

M-L – Continuer à avoir mon plaisir à tout et réussir à faire la moitié des projets qui sont dans ma tête. La retraite est un mot encore inconnu à mon glossaire personnel.



Info Services Communautaires

- Confidentiel
- Réponse humaine multilingue
- 7 jours sur 7 : du lundi au vendredi de 8h à 21h et la fin de semaine de 8h à 18h

www.211quebecregions.ca






**Trois résidences,
une passion...**

*Celle du mieux-être
des gens dont
nous avons soin.*

Permis CHSLD

*Plus qu'un lieu d'hébergement
et de soins de longue durée,
c'est un endroit où
il fait bon vivre.*

Faites carrière avec nous et JOIGNEZ une équipe PROFESSIONNELLE et DYNAMIQUE !
Faites partie de notre équipe de BÉNÉVOLES, une activité stimulante et valorisante !

www.jardins-hsl.com

**LES JARDINS
DU HAUT SAINT-LAURENT**
4770, rue Saint-Félix,
Saint-Augustin-de-Desmaures
418 872-4936

CÔTÉ JARDINS
880, ave. Painchaud, Québec
418 688-1221

**Manoir
ST-AMAND**
2220, 1^{re} Avenue, Québec
418 529-0183

COMPÉTENCE • DÉVOUEMENT • COMPASSION



Sur la photo, Elaine Côté de Moisson Québec et Marie Laberge.

Aux couleurs des saisons

Station Blü - bains nordiques maintenant réouvert



Sur la photo : Station Blü - bains nordiques. Crédit photo : Stéphane Groleau.

C'est le vendredi 11 mai dernier que Station Blü a réouvert officiellement ses portes. Rappelons que le 6 janvier 2012, après seulement six mois d'opération, Station Blü, l'un des plus importants centres de bains nordiques en Amérique du Nord, gagnant du Grand Prix du Design 2011 et considéré comme l'un des prétendants au titre des plus beaux spas au monde selon le Condé Nast Traveller, fut lourdement touchée par un incendie. Martin Gladu, et ses huit partenaires de Station Blü, particulièrement fiers de la réaction, de l'appui et du soutien du public, confiants plus que jamais dans leur succès, se sont relevés les manches et ont reconstruit ce bijou.

Station Blü - bains nordiques est situé à moins de 60 kilomètres de Québec, à mi-chemin entre le Mont Sainte-Anne et le Massif de Charlevoix. Son concept unique se distingue par son architecture, la démesure de ses installations, son environnement naturel exceptionnel, son ambiance musicale mais surtout par le fait que les visiteurs ont le droit de parler. Tout est pensé en conséquence.

Bagages de France célèbre son 5^e anniversaire

Bagages de France, la magnifique et seule boutique exclusive Longchamp à Québec et au Canada, célébrait récemment son 5^e anniversaire lors d'un cocktail réunissant bon nombre d'invités



Sur la photo : M^{me} Sheila Morgan, propriétaire de Bagages de France.

de prestige. M^{me} Sheila Morgan, propriétaire de la boutique, M^{me} Hélène Le Gal, Consule générale de France à Québec, M^{me} Dorothée Berryman, chanteuse et comédienne ainsi que M. Olivier Cassegrain, PDG de Longchamp en Amérique, étaient, entre autres, présents. Située sur la rue St-Louis dans le Vieux-Québec, Bagages de France propose les plus beaux sacs, bagages, bijoux, ceintures et accessoires pour hommes et femmes de la célèbre collection.

Croisières AML célèbre ses 40 ans



Sur la photo : photo d'archives du Louis-Jolliet

Croisières AML, c'est une histoire familiale extraordinaire qui perdure depuis trois générations. C'est l'histoire de la famille Hamel, une histoire riche en émotions, remplie de détermination, de passion, de vision et de dévouement qui a mené à la création de la plus importante compagnie de croisières-excursions au Canada! Créée en mai 1972, Croisières AML s'est lancée dans l'industrie des croisières-excursions avec l'acquisition de la compagnie Excursions Maritimes du Québec et de son bateau Le Duc d'Orléans.

Ce n'est toutefois qu'avec l'achat et la transformation en 1976 de l'ancien traversier de Québec-Lévis, le Louis-Jolliet, que l'aventure maritime a vraiment pris son envol.

Afin de célébrer cet anniversaire, des nouveautés et des activités spéciales ont été ajoutées à la programmation régulière pour l'été 2012.

L'Hôtel Port-Royal fête ses 7 ans et inaugure sa 50^e suite



Sur la photo : l'une des magnifiques et confortables suites de l'Hôtel Port-Royal.

L'Hôtel Port-Royal, établi dans l'un des plus beaux édifices du Vieux-Port de Québec, au 144, rue Saint-Pierre, a inauguré dernièrement sa 50^e suite. À deux pas du majestueux fleuve Saint-Laurent, face à la marina et au Moulin à images, à proximité de toutes les activités touristiques, mais aussi du palais de justice, des centres d'affaires et gouvernementaux, se dresse le Port-Royal. Construit au cœur du Vieux-Port de Québec, près du terminal de croisières, le Port-Royal jouit de sa situation dans le quartier le plus branché de Québec avec ses restaurants, bars, galeries d'art, musées....

Le concept de l'Hôtel Port-Royal est raffiné pour répondre aux besoins d'une clientèle exigeante, soucieuse de son confort. Les 50 suites spacieuses ont été conçues comme de petits condominiums et sont toutes équipées de cuisines; celles situées sur le devant de l'hôtel offrent de plus une vue superbe sur la ville historique. De nombreux forfaits sont disponibles pour permettre

Suite à la page 34

Préparez-vous à réaliser vos rêves de retraite !



Pour ajouter de la vie à vos années, faites le choix :

- d'un appartement spacieux
- du confort
- de la sécurité
- d'une retraite active
- d'un accès facile aux services
- d'un milieu de vie qui vous ressemble situé au cœur de Saint-Augustin-de-Desmaures dans un secteur paisible en face de la bibliothèque municipale et à proximité d'un parc.

VUE SUR LE FLEUVE

LE MANOIR DU
VERGER

APPARTEMENTS POUR RETRAITÉS
AUTONOMES AVEC SERVICES

APPARTEMENTS :
• STUDIOS • 4 1/2
• 3 1/2 • 5 1/2

Bureau de location :
420, rue du Charron
SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMAURES

www.manoirduverger.com
Tél. : 418.878.4420

Certificat
de conformité
de résidence pour
personnes
âgées

Aux couleurs des saisons

Suite de la page 33 L'Hôtel Port-Royal fête...

aux visiteurs de profiter pleinement des attraits de cette ville unique. Pour plus d'informations, ou pour voir les suites, consulter le site Internet leportroyal.com

Le 48, Saint-Paul cuisine_monde: 7^e anniversaire, nouveau menu



Sur la photo : Le 48, Saint-Paul cuisine_monde.

Le 48, Saint-Paul cuisine_monde célèbre actuellement son 7^e anniversaire. Le 48 Saint Paul... des cuisiniers qui ont comme ambition d'offrir une cuisine du monde recherchée qui se veut à la fois goûteuse, raffinée et très accessible... une équipe de service sympathique qui s'engage jour après jour à faire tout ce qui est

possible afin de faire vivre une expérience sensorielle la plus complète possible... un décor constamment en mouvement inspiré de l'œuvre du Cirque du soleil... une ambiance musicale feutrée avec comme thème la musique du monde... un lieu où en tout temps les artistes et les arts sous toutes les formes sont à l'honneur. Les chefs Frédéric Jobin et Gregory Hogg ainsi que leur équipe proposent à leur clientèle une expérience gastronomique des plus variées avec Les 48 tentations du 48 comprenant une sélection de savoureuses entrées à tout petit prix incluant, entre autres délices, Crevette tempura, Tataki de saumon, Baluchons d'escargots, Olives marinées, Chips d'humus, Cœur d'artichauts, Jalapenos frits, Noix épicées, Satay de poulet, Prosciutto, Calabrese, Chorizo, Bison fumé, Mini-Fondue parmesan, Mini-poutine à l'effiloché de porc, Foie gras au torchon, Terrines de lapin, canard au poulet, tartare de saumon ou de bœuf, poulet Général Tao, fromages divers etc.

Volvo de Québec, agrandie et rénovée

C'est dernièrement, en présence de nombreux invités dont M. Jeff Pugliese, président de Volvo Canada, M. Jean-Guy Léonard, président de Volvo de Québec et M^{me} Rachel Léonard, Directrice-générale de Volvo de Québec, qu'a été inaugurée, lors d'un cocktail de bienvenue où était conviée la clientèle de l'entreprise, l'entreprise agrandie et rénovée. Plus de 2 M\$ d'investissement ont été nécessaires pour l'agrandissement et pour une importante cure de rajeunissement de la concession automobile Volvo de Québec, située au 2230 rue Cyrille-Duquet à Québec. La « nouvelle » bâtisse, améliorée, agrandie, rénovée, rajeunie, est beaucoup plus lumineuse, sobre et raffinée, afin de mieux servir la clientèle et de bien répondre encore davantage aux attentes de celle-ci.



Sur la photo : M. Jeff Pugliese, président de Volvo Canada ; M^{me} Rachel Léonard, Directrice-générale de Volvo de Québec et M. Jean-Guy Léonard, président de Volvo de Québec. - Crédit photo: Gilles Fréchette.

Don de 43 000 portions de pâtes Catelli à Moisson Québec

Pas moins de 43 000 portions de pâtes Catelli® seront offertes au cours des prochaines semaines à des familles de la région de Québec qui sont dans le besoin.

« Depuis maintenant six ans, les dons de pâtes Catelli® répondent aux besoins criants d'un grand nombre de familles réparties à travers le Québec. C'est pourquoi, après avoir reçu 2 370 000 portions de pâtes entre 2007 et 2011, les banques alimentaires du Québec recevront, en 2012, pas moins de 500 000 portions de pâtes Catelli® qui seront partagées avec des familles qui ne mangent pas à leur faim dans la région de Québec. Ce qui fait un total de 2 870 000 portions depuis 2007 », a déclaré

SAMUEL HOLLAND

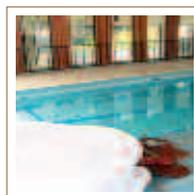
complexe immobilier par excellence

TOUT SOUS
UN MÊME TOIT...
MON ESPACE, MA VIE, MON STYLE

STUDIOS ET
APPARTEMENTS
1, 2 ou 3 chambres

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| Restaurant et bistro | Sécurité 24/24 |
| Épicerie | Stationnement intérieur |
| Pharmacie | Conditionnement physique |
| Nettoyeur | Sauna et bain tourbillon |
| Soins professionnels de santé | Piscine intérieure |
| Salon de coiffure | Salon avec foyer |
| Agence de voyages | Espace avec ordinateur |
| Banque et guichets | Terrasse extérieure aménagée |
| Service postal | |

830, AVENUE ERNEST-GAGNON, QUÉBEC



(418) 681-4601

WWW.SAMUEL-HOLLAND.COM



Sur la photo: De chez Moisson Québec : M^{me} Nicole Blais, coordonnatrice du centre de distribution; M. Donald Coulombe, adjoint aux opérations; M. Pascal Windey, camionneur; M^{me} Elaine Côté, directrice générale et M^{me} Hélène Vézina, coordonnatrice à l'approvisionnement.

monsieur Alain Gagnon, directeur des ventes, Est du Canada chez Corporation d'aliments Ronzoni du Canada, le fabricant des pâtes Catelli®.

Inauguration de la boucherie réinventée DÉLECTA^{MD} Plaisir cochon



Sur la photo : Délecta Plaisir cochon.

C'est le 7 juin dernier que DÉLECTA, la boucherie réinventée, a ouvert ses portes au 860, rue Commerciale à Saint-Jean-Chrysostome. DÉLECTA, c'est avant tout une expérience, l'expérience moderne de la viande dans un décor et un environnement uniques où le plaisir de manger et celui de découvrir font bon ménage. Dotée d'une grande superficie de plus de 3 500 pieds carrés, DÉLECTA crée quinze nouveaux emplois. Vaste, épuré et moderne, DÉLECTA offre une très grande variété de viandes, bœuf, veau, porc, agneau, volaille, gibier à poil ou à plume et abat, produits maison tels que tourtière, pâté à la viande, charcuterie, pâté et terrine, sauce, marinade... Des conseillers sont aussi présents chez Délecta pour répondre à toutes les questions de la clientèle.

Frac succès pour la Fondation Petits bonheurs d'école



Sur la photo : M. Peter Sgobba et M. Antoine Rouleau, copropriétaires du Turf Pub entourent M^{me} Michelle Fitzback, présidente de la Fondation Petits bonheurs d'école.

La Fondation Petits bonheurs d'école est fière d'annoncer que son 3^e cocktail-bénéfice, tenu le mercredi 25 avril 2012 au Turf Pub en présence de M^{me} Agnès Maltais, députée de Taschereau et de M. André Drolet, député de Jean-Lesage, a été un véritable succès ! Un chèque de 22 175 \$ a en effet été remis à la Fondation et plus de 200 cartes ont été vendues, dépassant ainsi l'objectif. La Fondation a profité de cette occasion pour souligner le fait que M^{me} Louise Morissette, une bénévole de la première heure, a reçu le « Prix du Gouverneur général » pour l'entraide le 17 avril dernier.

Nomination du chef Dominic Brière au restaurant Café Bistro Grill Flagrant Délice de Sillery

M. Frédéric Montagner et son chef et associé Jean-François Fortin sont heureux d'annoncer la nomination du chef Dominic Brière à titre de Chef en second et Chef de soir de leur

Sur la photo : le nouveau chef Dominic Brière, M. Frédéric Montagner, propriétaire et M. Jean-François Fortin, chef-associé



restaurant Café Bistro Grill Flagrant Délice de Sillery. Le chef Brière a une longue carrière en restauration malgré son « jeune » âge : il a œuvré au cours des ans dans nombre d'établissements connus et reconnus où il a fait ses classes dans de nombreux postes en cuisine et en salle.

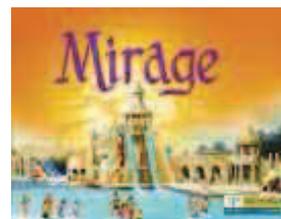
Le Papparazzi célèbre ses 20 ans

Le restaurant le Papparazzi de l'avenue Maguire célèbre cette année ses 20 ans !! Pour ce faire, l'équipe de cordons bleus chevronnés du Papparazzi a concocté un menu remanié, garni de nouveaux plats respectant la double identité gastronomique du restaurant. Autant les amateurs de fine cuisine italienne que les friands de sushis seront donc ravis par le Papparazzi !

À titre d'exemple, au sein du nouveau menu, les connaisseurs seront séduits par les sublimes tartares (bœuf, saumon, pétoncle et thon) des chefs propriétaires Haifeng Li et Tang Hang Ngoan, tous disponibles en format entrée ou repas, ou encore par la panoplie de plats sautés dont le Sauté de pétoncles à l'ail et gingembre ou les Crevettes tigrées sautées aux champignons. Les plus curieux tenteront le Ris de veau ou la pizza façon général Tao et l'Osso-bucco style Papparazzi.

Un Mirage au Village Vacances Valcartier

Le Village Vacances Valcartier a dévoilé dernièrement sa nouvelle attraction estivale Mirage. Cette attraction d'envergure située au centre du parc aquatique représente un investissement de 5 millions de dollars. La sculpture d'un majestueux château de sable de 50 pieds de haut par plus de 200 pieds de longueur peut être aperçue dès l'entrée sur le site. Le château de sable inspire la thématique exotique des déserts orientaux de la nouvelle attraction. C'est un petit bout d'Arabie en plein Village Vacances Valcartier. Les visiteurs pourront s'amuser dans l'univers magique et exotique des mille et une nuits. Mirage s'adresse à une clientèle familiale. Le complexe de jeux aquatiques comprend un magnifique château de sable avec des tourelles et une forteresse. Il est entouré d'une immense piscine chauffée de 30 000 pieds carrés et de mille et un jeux d'eau. Mirage représente pour ainsi dire à lui seul un parc aquatique complet.



Les Jardins
LEBOURGNEUF

Bien chez soi!

Découvrez une résidence évolutive où la **qualité des services** est une priorité.

Située au cœur du quartier Lebourgneuf, à Québec, la résidence offre un environnement sécuritaire comblant les besoins des aînés autonomes, semi-autonomes et en perte cognitive.

On veille sur vous!
Visite de médecin, personnel médical présent en tout temps.

Le plaisir au quotidien
Une multitude d'activités quotidiennes adaptées à vos besoins et supervisées par nos récréologues.

La table d'honneur
Des menus équilibrés et délicieux, servis à votre table par un personnel courtois.

Contactez-nous! 418 623-5333 · www.jardinslebourgneuf.com
Télec. : 418-263-5146 | 780, boul. Lebourgneuf Québec (Québec) G2J 1S1

Maison **BEAUPORT**
Une filiale de Groupe Santé Sedna

Venez nous visiter !

2281, chemin de la Canardière
Beauport (Québec)
G1J0A3

418 780-3500
www.maisonbeauport.ca

Découvrez la Maison Beauport,
une nouvelle résidence pour personnes
âgées en perte d'autonomie à quelques
minutes de Québec.

Soins

Convivialité

Bien-être

CHRONIQUE EN HÉBERGEMENT

**Magasiner
une résidence**

Voilà! Votre décision est prise : vous désirez de la nouveauté, un peu plus de confort et de sécurité et vous cherchez une maison d'hébergement pour les personnes retraitées. Vous partez donc, calepin en main, faire la grande tournée des résidences.

La première est jolie, mais la rue, finalement un peu bruyante. La deuxième n'a pas de salle à manger ; la troisième pas



Site philanthropique
pour entreprises
Une vision auprès des aînés

Pour une meilleure
qualité de vie des aînés

Site sur la philanthropie :
www.donplanifie.org (Un don planifié, ça se planifie!)
Faites un don à l'organisme de bienfaisance de votre choix.

Denis White
Président fondateur

Site sur les produits et services financiers :
www.deniswhite.com (Vos assurances et placements)
Produits financiers pour maintenir votre qualité de vie.

3056, rue du Verger
St-Augustin (Qc) G3A 2W9
Tél. : (418) 877-2688
Télééc. : (418) 877-5288
Site : www.aines.info

Site sur la protection des actifs en cas d'abus :
www.pafa.ca (Prévention des Abus envers les Aînés)
Les abus financiers, comment se protéger.

Finances - divertissements - voyages - santé - hébergement

Quelle résidence choisir ?

Visavie, le plus important
centre de référence
en résidences
pour les 55 et mieux !
est là pour vous aider
à choisir... gratuitement !

Visavie.com
1.888.VISAVIE

SERVICE OFFERT DANS LA PLUPART DES RÉGIONS DU QUÉBEC... ET C'EST GRATUIT !

Montréal et Ouest-de-l'Île
514.383.3383

Laval, Laurentides, Lanaudière
450.315.3383

Sherbrooke et Estrie
819.575.3383

Saguenay-Lac-Saint-Jean
(Printemps 2011) 418.591.1922

Montréal et Rive-Sud
450.857.3383

Trois-Rivières
819.862.0072

Québec et Rive-Sud
418.686.6925

Hull, Gatineau et Outaouais
(Hiver 2011) 819.779.7895



Par Marie Feix, conseillère en hébergement au Centre VISAVIE.

d'ascenseurs ; la quatrième est située à des milles et des milles de toute civilisation...

À la douzième, vous avez tellement mal aux pieds, que vous êtes incapable de l'apprécier. Ce qu'il faut considérer avant tout. La résidence idéale est celle qui répond à vos goûts et vos besoins. Avant d'aller en visiter, il est essentiel de savoir ce que vous voulez.

La liste de questions qui suit vous aidera à cerner vos préférences.

L'emplacement – Dans quelle région désirez-vous habiter ? Cherchez-vous un endroit tranquille ou animé ? Voulez-vous être à proximité de vos enfants ? D'un centre commercial ? D'un hôpital ? D'une église ? D'un parc ? Des transports en commun ? Avez-vous des intérêts dans un certain quartier, comme des activités ou un groupe d'amis ?

Le type d'hébergement – Préférez-vous vivre dans une tour d'habitation ou dans une pension de type familial ? Cherchez-vous une chambre ou un appartement ? De quel espace avez-vous besoin pour loger tous vos effets ? Désirez-vous une chambre supplémentaire pour recevoir vos amis ou vos petits-enfants ? Tenez-vous à avoir une salle de bain privée ?

Les services – Les résidences offrent des services variés et

souvent alléchants, mais surtout très dispendieux. Vous devez donc être sûr de les utiliser. Ainsi, il est tentant d'avoir une piscine dans son immeuble, mais elle vous revient cher si vous ne nagez pas. De la même façon, il est important d'évaluer l'utilité des services de restauration, d'entretien ménager, de buanderie, d'accompagnement, d'animation et de loisirs qu'on vous offre.

Les soins – Quel est votre état de santé (et celui de votre conjoint) ? Désirez-vous simplement la présence d'une infirmière en cas d'urgence ? Avez-vous besoin d'aide dans vos activités quotidiennes (pour prendre votre bain ou vous habiller) ? Avez-vous besoin de soins médicaux plus importants ?

Le budget – En tenant compte des dépenses que vous devez effectuer pour votre nourriture, vos vêtements, vos sorties et votre transport, quel montant pouvez-vous consacrer à votre

logis ? N'oubliez pas non plus les frais de déménagement.

Une fois que vous aurez établi vos priorités, il vous sera facile, en consultant les publicités dans les journaux, de procéder par élimination. Quand vous aurez

fait la liste des établissements qui semblent vous convenir, appelez-les pour prendre rendez-vous et, au besoin, pour obtenir de l'information. Quelques renseignements supplémentaires peuvent parfois vous éviter un déplacement inutile.

L'emploi après 50 ans ? Oui, c'est possible !

Centre étape peut vous aider à :

- Mettre en place des conditions gagnantes
- Savoir qui vous êtes, ce que vous voulez offrir
- Rédiger un bon C.V., adapté à votre situation
- Repérer les entreprises qui apprécient les « seniors »

SERVICES GRATUITS
418 529-4779



Centre étape service d'aide à l'emploi pour les femmes

www.centre-etape.qc.ca



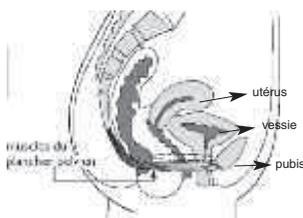
L'INCONTINENCE URINAIRE : UN PROBLÈME QUI SE TRAITE

VOUS n'êtes pas seul

Au Canada, l'incontinence urinaire affecte 3,3 millions de personnes. En fait, on estime que ce problème touche 1 femme sur 4 et 1 homme sur 10. Malgré le nombre élevé de personnes atteintes de cette condition, le sujet demeure tabou et peu discuté avec les professionnels de la santé. Pourtant, les coûts liés à l'incontinence urinaire (protection, lavage...) s'élèveraient annuellement à plus de 1000 \$ par individu.

Qu'est-ce que l'incontinence urinaire ?

L'incontinence urinaire est une perte de contrôle des fonctions urinaires provoquant un écoulement accidentel d'urine. Ces fuites involontaires sont généralement la conséquence du relâchement des muscles du plancher pelvien. Ces derniers forment un hamac à la base du bassin qui supporte les viscères tels que la vessie, l'utérus et le rectum.



Les causes de l'affaiblissement des muscles sont multiples. L'âge, la ménopause, les accouchements, la descente de la vessie et de l'utérus ainsi que la toux chronique sont parmi les facteurs les plus importants qui prédisposent aux fuites. Il existe différents types d'incontinence urinaire dont trois principaux. D'abord, l'incontinence d'effort (environ 80 % des cas) se définit par des fuites lors de la toux, de l'éternuement, de la marche ou du soulèvement de charges. Ces pertes d'urine se produisent puisque les

muscles du plancher pelvien n'arrivent plus à résister l'augmentation soudaine de pression sur la vessie. La deuxième forme d'incontinence est l'urgence mictionnelle présente dans environ 10 % des cas. Il s'agit de contractions involontaires de la vessie associées habituellement à une faiblesse des muscles du plancher pelvien. L'urgence mictionnelle se caractérise par une incapacité ou une difficulté à « se retenir » provoquant des envies pressantes. Il peut également survenir des fuites en se rendant à la toilette et un nombre élevé de miction le jour et la nuit. Plusieurs personnes peuvent être aux prises avec une combinaison des symptômes que l'on nomme incontinence urinaire mixte.

La rééducation périnéale : un traitement efficace

Vous n'avez pas à vivre avec l'incontinence urinaire. La rééducation périnéale est une méthode simple et efficace pour améliorer votre qualité de vie sans avoir recours à la chirurgie ou à la médication. Les traitements

visent à renforcer les muscles du plancher pelvien et à donner les outils nécessaires pour réduire voire éliminer les fuites. Cette méthode, reconnue par l'Ordre Professionnel de la Physiothérapie du Québec, a démontré son efficacité dans 80 % des cas. Les physiothérapeutes spécialisées en rééducation périnéale de la Polyclinique Physiothérapie St-Sacrement sont en mesure de bien évaluer et traiter cette condition. Elles mettront tout en œuvre pour augmenter vos chances de réussite en vous proposant des exercices de renforcement, de la prise de conscience de la musculature et en prodiguant de judicieux conseils. De plus, il est possible d'utiliser un appareil pour stimuler et visualiser la contraction des muscles du plancher pelvien. Votre condition sera améliorée rapidement suite à quelques traitements si votre programme est bien suivi. Vous pouvez prendre rendez-vous en physiothérapie sans prescription médicale. N'hésitez pas à venir nous consulter !

1000 chemin Ste-Foy, bureau 404, Québec (Québec) G1S 2L6 • Tél. : 418-683-6715 • Téléc. : 418-683-4010
www.monphysio.net



Depuis 10 ans
au cœur de vos saisons

Les Publications 50+ en collaboration

avec les marchands participants
vous invitent à participer au concours

« **SONDAGE SUR LES HABITUDES DE LECTURE** »
et ainsi avoir la chance de gagner l'une des nombreuses
cartes-cadeaux donc la valeur totale de **5000 \$**
Le tirage aura lieu à l'automne 2012



NISANCOS Inc.
Thérapie par Champs ElectroMagnétiques Pulsés (CEMP)

**3 LOCATIONS
GRATUITES
DE 1 MOIS**

**THÉRAPIE
BÉNIFIQUE
CONTRE
LA DOULEUR**

**APPAREIL MÉDICAL
THÉRAPIE À
CHAMPS MAGNÉTIQUES PULSÉS (CMP)**

Sondage : HABITUDES DE LECTURE

Combien de temps consacrez-vous, en moyenne, à la lecture du Journal des 50+ ?

- 0-15 minutes 15-30 minutes 30-45 minutes 45-60 minutes 60 minutes et plus

Quels sont les sujets d'articles ou les chroniques que vous lisez régulièrement dans le Journal des 50+ ?

- Finances personnelles Logement et habitation Personnalité
 Santé Loisirs, consommation, culture Sondages Vacances et voyages

Combien de temps conservez-vous votre exemplaire du journal ?

- Une journée Une semaine Deux à trois semaines Un mois Deux mois Trois mois et plus

Sexe Homme Femme

Nom : _____

Adresse : _____

No de téléphone : _____

Retournez le coupon à l'adresse suivante :
1229, rue Marie-Victorin, Saint-Nicolas (Québec) G7A 4E9

Personnes âgées semi-autonomes

des unités d'habitation adaptées à votre quotidien

SI VOTRE ÉTAT DE SANTÉ NÉCESSITE CERTAINES ATTENTIONS PARTICULIÈRES,

nous vous offrons le meilleur de nous-même et un milieu de vie spécialement conçu pour s'adapter à l'évolution de tous vos besoins.

Profitez de chaque instant dans une atmosphère accueillante, confortable, détendue et sécuritaire.

Repas savoureux, cinéma maison, activités variées, bibliothèque, Internet, services bancaires, salon de coiffure, boutique, entretien ménager, buanderie, chapelle et aumônier résident, ne sont là que quelques éléments qui feront de votre nouvelle résidence, un véritable havre de paix.

À l'extérieur, aires de repos, grands espaces gazonnés et boisé centenaire témoignent d'une nature généreuse.

Sur rendez-vous, nous prendrons tout le temps nécessaire afin de connaître vos besoins spécifiques et vous accompagner pour une visite complète.



CONFORT
SÉCURITÉ

SOINS
personnalisés
24/24



Les SUITES

DU DOMAINE

CQA CONSEIL QUÉBÉCOIS
D'AGREMENT
ACCREDITÉ PAR LE GOUVERNEMENT
POUR UNE GESTION INTÉGRÉE DE LA QUALITÉ
Accredited International Society for Quality in Health Care (ISQH)

Aussi...

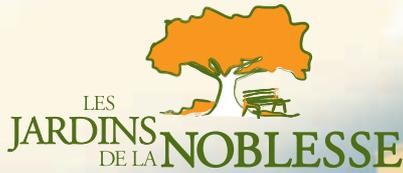
Chambres pour CONVALESCENCE

418 • 681 • 3561

1045 boul. René-Lévesque Ouest
info@domaine-saint-dominique.com

Nous ne pouvons admettre les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une démence vasculaire avancée.

Des soins de qualité... aujourd'hui... et jusqu'en fin de vie.



Résidence pour gens heureux !



Résidence pour aînés autonomes et semi-autonomes



Choix de repas et services selon vos besoins



- Studio, 2 1/2, 3 1/2, 4 1/2 et 5 1/2
- Salle à manger avec service au table
- Soins de santé et d'assistance, personnel infirmier
- Convalescences
- Soins des pieds et d'esthétique, massothérapie

- Chapelle ardente, messe
- Animation et loisirs, salle d'exercices
- Salle de cinéma
- Piscine intérieure et extérieure
- Stationnements intérieurs

418 624-3000

425, boulevard de l'Atrium G1H 0A8
(voisin de la Maison de Jade à Charlesbourg)
Face au Parc Henri-Casault

www.jardinsdelanoblesse.com



Une réalisation de
CONSTRUCO JACQUES



Tranquillité d'esprit, confort et sécurité