

Le Journal des 50+



www.journal50plus.com

Québec / Chaudière–Appalaches • Juin 2014 • Vol 12 n°2

100 000 lecteurs

Version Internet des publications 50+ maintenant disponible gratuitement

Information page 12

La place du privé en santé

page 5

Des activités à vivre cet été

page 31

Jardin de Tang Le meilleur restaurant chinois à Québec célèbre son 10^e anniversaire

page 6



Deux concessions Chrysler au cœur de votre ville

page 31



Pavillon du MNBAQ L'art à l'heure du 21^e siècle

page 8

Nouveau mausolée- columbarium au Cimetière Saint-Charles

page 12



Ça bouge au Samuel-Holland

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

CHOIX DU CONSOMMATEUR 2014 RECONNAISSANCE D'EXCELLENCE QUÉBEC

page 4



Écoutez bien!



80%

des personnes touchées par une perte auditive ne sont pas diagnostiquées ou traitées

10%

de la population en général est touchée par un problème auditif (tous âges confondus)

33%

des personnes de 65 ans et plus souffrent d'un problème auditif

50%

des personnes de 75 ans et plus souffrent d'un problème auditif

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.



QUÉBEC 418 522-3656
LÉVIS 418 835-0497
LORETTEVILLE 418 842-5455
STE-FOY 418 651-6661

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

www.berubebrassard.ca



**Logements pour aînés
actifs et autonomes**

Studio / 3,5 pièces / 4,5 pièces
(section semi-autonome)

**Le Manoir Sully, au delà
des exigences et près de tout !**

Pour votre sécurité :

- Bracelet d'alerte - Surveillance 24h
- Personnel sur place - Génératrice

**Tarifs très
avantageux**

**Informez-vous
sur nos promotions !**



www.batisseurs.ca
400, avenue Bélanger,
Québec, G1M 3S2
418-688-8722

Pour plus de détails, contactez
Chantal Fortin au 418-780-0706

SOMMAIRE

ACTUALITÉ

À compter du 1 ^{er} juillet Un RVER pour tous les travailleurs	4
Place du privé en santé Une question de société	5
Nouveau pavillon du MNBAQ L'art à l'heure du 21 ^e siècle	8
Les grands-parents d'aujourd'hui	9
La solution à la perte de cheveux Nouvelle technologie de micro-pigmentation capillaire	11
Nouveau mausolée-columbarium au Cimetière Saint-Charles	12
Plusieurs nouveaux commerces Ça bouge au Samuel-Holland	18-19
Changements de santé et voyage. Que faire?	20

SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

Cancer et qualité de vie Des massothérapeutes prêtent main-forte	17
---	----

BIEN VIVRE

Projet intergénérationnel L'AQDR Québec souligne la contribution des partenaires du projet AIDE ADOS-AÎNÉS	13
40 ans pour l'Âge d'Or Boischatel	22
Objectif dépassé pour le 19 ^e Cocktail de la Société Alzheimer de Québec	24
Chronique de chiologie Avez-vous des objectifs élevés?	25
Chronique d'astronomie Exploration spatiale : les sondes Voyager 1 et 2	26
Le Carrefour d'information pour aînés du Pivot toujours à l'écoute	28
Aux couleurs des saisons	29, 32 et 33
Les sorties du Journal	30
Des activités à vivre cet été !	31

VOTRE LOGIS

Combien ça coûte vivre en résidence ?	23
Conseils en immobilier Vous déménagez : faites-le sans tracas et sans stress !	27

L'arrêt resto gourmand depuis 1981... Le Marie Beaupré

Page 34

Espace Marie-Victorin Construction prévue en 2015

Page 14



Capitale Chrysler Deux concessions au cœur de votre ville

Page 35





SOINS et HYGIÈNE des PIEDS

coupe d'ongles, ongle incarné
callosité, durillon, cor, vernue plantaire
oell-de-perdrix, mycose
massage des pieds
soins adaptés pour personnes diabétiques
enveloppement à la paraffine
reçus disponibles pour assurances

Arrondissement de Charlesbourg

Jocelyne Audard, tech. diplômée
Association des pédicures du Québec

581-997-8614

CAROLL BÉRARD

PSYCHOLOGUE
PSYCHOTHÉRAPEUTE
CONSEILLER D'ORIENTATION



2750, Chemin Ste-Foy, bureau 211
Québec (Québec) G1V 1V6

418.686.1593
carollberard@videotron.ca



VOTRE SOURCE D'INFORMATION

**Pour une meilleure
qualité de vie
des aînés :**

www.aines.info

Site philanthropique pour entreprises !

Denis White
Président fondateur

Tél. : (418) 877-2688
Télec. : (418) 877- 5288
Courriel : info@aines.info

Finances • divertissements • voyages • santé • hébergement



Phase VII



Tendance



Exclusivité



Nature

Laissez-vous charmer!

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



Proximité



LES CONDOMINIUMS DU



DOMAINE DE LA FAUNE

418.624.2007

À compter du 1^{er} juillet

Un RVER pour tous les travailleurs

Par Réal Demers

En vertu de la nouvelle Loi sur les régimes volontaires d'épargne-retraite qui entrera en vigueur le 1^{er} juillet

prochain, tous les travailleurs québécois qui ne bénéficient pas de ce type de régime auront progressivement accès à un régime volontaire d'épargne-retraite (RVER) offert par leur employeur.

« Le RVER permettra à quelque deux millions de travailleurs, essentiellement des employés de PME et des travailleurs autonomes, d'épargner pour la retraite, tout en profitant d'avantages réservés aux régimes collectifs, comme la mutualisation de l'épargne et les déductions fiscales. Il s'agit d'une formule qui comporte beaucoup de similitudes avec les REÉR », explique Pierre Turgeon, porte-parole de la Régie des rentes du Québec. Les cotisations des travailleurs prendront la forme de retenues sur le salaire ou de prélèvements périodiques. Pour sa part, l'employeur devra offrir le RVER, mais ne sera pas tenu d'y contribuer financièrement ou de quelque autre façon.

financière, le RVER vise principalement les travailleurs salariés qui n'ont accès à aucun régime d'épargne-retraite collectif offert par l'employeur, qui sont âgés d'au moins 18 ans et qui comptent un an de service continu au sens de la Loi sur les normes du travail. « Pour les travailleurs salariés, l'inscription sera automatique et les personnes qui souhaitent ne pas y adhérer devront entreprendre une démarche à cet effet. En ce qui concerne les travailleurs autonomes et toutes les autres personnes qui veulent souscrire à un RVER, il leur suffira de communiquer avec un administrateur autorisé », souligne Pierre Turgeon.

RVER aux travailleurs concernés selon des délais qui varient en fonction de la taille de l'entreprise. Ainsi, les entreprises qui comptent 20 employés visés ou plus devront offrir un RVER au plus tard le 31 décembre 2016, tandis que celles qui regroupent de 10 à 19 employés devront offrir un RVER au plus tard le 31 décembre 2017. En ce qui concerne les entreprises de 5 à 9 employés, le gouvernement déterminera une date qui ne sera pas antérieure au 1^{er} janvier 2018. Quant aux autres entreprises, elles pourront proposer un RVER sur une base volontaire.

Le Journal des
50+

Éditeur, directeur général

Daniel Émond
Monique Grenier, assistante

Directeur de l'information
Réal Demers

Collaborateurs

Claire Savard • Éric Gagnon • Pascal Émond

Réalisation graphique et photogravure
• Girafe & associés inc.

Impression

• Les Presses du Fleuve

Distribution

• Diffumag

Comptabilité

• Paul R. Demers

Dépôt légal

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

Ventes publicitaires

Daniel Émond : (418) 836-7688

Cellulaire : (418) 952-9373

Télécopieur : (418) 831-6247

Courriel : journal50plus@videotron.ca

www.journal50plus.com

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

INSCRIPTION AUTOMATIQUE

Administré par une institution

**DÉLAIS D'IMPLANTATION
POUR LES ENTREPRISES**

Les entreprises visées par la loi auront l'obligation d'offrir un

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



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!*

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



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

info@placealexandra.ca
placealexandra.ca



*À votre
service depuis
plus de
25 ans*

**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 ménager - 1 fois / semaine
- Piscine intérieure
- Bain tourbillon (SPA)
- Bibliothèque
- Billard
- Cours de conditionnement physique
- Comité des loisirs
- Salons communautaires (2) sur chaque étage
- Dépanneur
- Salon de coiffure
- Dentiste
- Denturologiste
- Buanderie sur chaque étage
- Chapelle
- 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.

Place du privé en santé

Une question de société

Par Réal Demers

L'émérgence du privé en santé soulève bien des questions autant parmi la population que dans l'ensemble de la profession médicale. Le Collège des médecins du Québec a même présenté son dernier colloque annuel sous le thème « Médecine privée ou... Privé de médecin? ». Réunis au Fairmont Le Château Frontenac le 9 mai dernier, quelque 400 délégués ont prêté une oreille attentive aux différents points de vue exprimés par les conférenciers.

Bien qu'elle ait toujours existé, l'offre de soins de nature privée est en croissance depuis quelques années au Québec. De plus, on note une augmentation constante du nombre de médecins qui décident d'exercer leurs activités dans le secteur privé. « Le Collège des médecins a toujours été en faveur d'un système de santé public mais constate qu'au cours des dernières années, de plus en plus de médecins ont choisi d'exercer la médecine dans le secteur privé ou dans des coopératives de santé. Ces nouvelles pratiques amènent la profession médicale à se questionner », explique le Dr Charles Bernard, président-directeur général du Collège des médecins du Québec.

1% DE L'EFFECTIF AU PRIVÉ

Sur un total de 20 000 médecins, on dénombre de 200 à 250



médecins désengagés de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), soit environ 1 % de l'effectif. « La médecine privée est en croissance, mais uniquement dans les grands centres urbains. Qu'il s'agisse du secteur privé ou du secteur public en santé, il importe de se questionner sur la qualité de services offerts à la population qui devrait être la même dans les deux cas », affirme le Dr Yves Robert, secrétaire du Collège des médecins du Québec.

PROBLÈME D'ACCESSIBILITÉ AUX SOINS

En tant que fondateur et propriétaire des Cliniques médicales Lacroix, le Dr Marc Lacroix considère que le secteur privé occupe une place légitime en raison d'une offre inadéquate dans le système public. « Il y a un problème d'organisation et d'accessibilité aux soins. D'ailleurs, 60 % de ma clientèle a déjà un médecin de famille au

public. Les mentalités ont évolué. Le privé est essentiel. » Pour sa part, le ministre de la Santé et des Services sociaux, le Dr Gaétan Barrette, estime que le privé existe parce que le public ne suffit plus à répondre à la demande en matière de soins de santé. « On est dans une période de croissance des soins médicaux et mon rôle consiste à faire fonctionner le système public. Le privé a toujours existé, mais la migration des services vers le privé devrait cesser. »

L'AVENIR DU SECTEUR PRIVÉ

Selon le Dr Marc Lacroix, le privé en santé continuera de progresser au cours des prochaines années. « Le marché devrait toutefois s'autoréguler autour de 10 % à 15 %. » Dans ce contexte, faut-il accorder une plus grande place au privé dans notre système de santé? « Il s'agit d'un choix de société. Chose certaine, il faut offrir les meilleurs services possible à la population québécoise », conclut le Dr Yves Robert.

SPÉCIALITÉS MAISON : PÂTES • PIZZAS • VEAU



RESTAURANT
TUSCANOS
- CUISINE ITALIENNE -

10 ANS
MERCI!

FESTIVAL
PÂTES

CRÉEZ VOS PLATS
DE PÂTES FAVORITES
4 choix de pâtes, 5 choix de sauces.
20 combinaisons possibles!



11,95\$ SPÉCIAL
10^e ANNIVERSAIRE
DU DIMANCHE AU JEUDI DÈS 16 h 30



18\$ À VOLONTÉ

FESTIVAL
MOULES & Frites

6 choix de variétés
11,95\$ SPÉCIAL
10^e ANNIVERSAIRE
DU DIMANCHE AU JEUDI DÈS 16 h 30

DÉJEUNERS

Frites

TOUS LES JOURS JUSQU'À 14 h

SPÉCIAL DÉJEUNER

Choix de 5 petits déjeuners, incluant café ou infusion.
DU LUNDI AU VENDREDI • 6 h à 11 h

À PARTIR DE **5,95\$**



418.877.7200

www.tuscanosquebec.com

1445, av. Jules-Verne (angle Duplessis) Québec G2G 2R8
VASTE STATIONNEMENT PRIVÉ et GRATUIT

Le Dijon
CONDOS

PROXIMITÉ ET TRANQUILLITÉ
AU CŒUR DES SERVICES

418 650-1968

Visitez leledijon.ca



SPACIEUX 1400 à 1900 pi²

**MEILLEUR RAPPORT
QUALITÉ/PRIX DU SECTEUR**

— au 1111 rue de Dijon, Québec —

CONDO MODÈLE À VISITER
13h00 à 16h00 tous les jours
Disponible en tout temps
sur rendez-vous

NOVA
CONSTRUCTION

*Merci!
10 ans
avec vous.*

JARDIN DE TANG

*Merci, car grâce à vous, nous célébrons
nos 10 années à bien vous servir
le meilleur buffet chinois à Québec.*



Laurence Fong et Tommy Lee, vos hôtes.



M. Lee et M. Fong entourant une partie de l'équipe de cuisinier (manquant sur la photo M. Réjean Tremblay).



**RÉSERVEZ POUR
VOS GROUPES**
418 877-8737
Télec.: 418 877-8730



TERRITOIRES DE LIVRAISON
Ancienne-Lorette,
Sainte-Foy,
Saint-Augustin et
Cap-Rouge

HORAIRE DE LIVRAISON

Lundi au mercredi: 17 h à 20 h
Jeudi au samedi: 16 h 30 à 22 h
Dimanche: 16 h 30 à 21 h

HORAIRE SALLE À MANGER

Lundi au dimanche: 11 h à 22 h

**METS CHINOIS
ET CANADIENS**

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

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

**BRUNCH
DU DIMANCHE**
11 H À 14 H 16.⁹⁵\$

BUFFET
À VOLONTÉ

BUFFET DU MIDI
LUNDI AU SAMEDI 12.⁷⁵\$

BUFFET SOIR
LUNDI AU JEUDI 17.²⁵\$ VENDREDI ET DIMANCHE 24.²⁵\$

ENFANT JUSQU'À 5 ANS - GRATUIT

LES PRIX SONT SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS.

**LOUEZ 3 MOIS
DÉDUCTIBLE D'IMPÔT**



**VIVRE EN FORME !
VIVRE EN SANTÉ !
VIVRE SANS DOULEUR !**
à votre domicile

avec la thérapie à Champs Magnétiques Pulsés (CMP)

- Arthrose
- Ostéoporose
- Maux de dos
- Maladies neurodégénératives (Parkinson et Sclérose en plaques)
- Fibromyalgie
- Blessures sportives
- Incontinence urinaire

**EFFICACITÉ SCIENTIFIQUE PROUVÉE, BASÉE
SUR UNE MULTITUDE D'ÉTUDES À DOUBLE INSU**

- Régénération cellulaire •
- Relaxation profonde •
- Anti-inflammatoire •
- Sans effets secondaires •
- Homologué par Santé Canada •

- Nous livrons l'appareil à votre domicile avec explications et avec suivi •

**NOTRE MISSION :
RAJOUTEZ DE LA VIE
AUX ANNÉES ET
DES ANNÉES À LA VIE**



NISANCOS

THÉRAPIE À CHAMPS MAGNÉTIQUES PULSÉS (CMP)

Réal Faucher
www.nisancos.com



Tél.: 418-658-7666
Sans frais: 1-866-664-7666



Fairmont
LE MANOIR RICHELIEU
CHARLEVOIX, QUÉBEC

LA MAGIE DE CHARLEVOIX !

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

1 800 441-1414
fairmont.fr/richelieu-charlevoix

FAIRMONT LE MANOIR RICHELIEU
HÔTEL ~ CASINO ~ SPA ~ GOLF

* Par nuitée, en occupation double dans une chambre
Fairmont. Selon la disponibilité. Service inclus, taxes en sus.



**Un hôtel légendaire, un casino tendance,
un paysage unique au monde.**

FORFAIT GOLF 2 POUR 1

LE FORFAIT COMPREND :

- l'hébergement pour une nuitée ;
- une partie de golf par personne sans frais ;
- la voiturette et l'accès au terrain d'exercice inclus.

FORFAIT COUETTE & CAFÉ EN CHARLEVOIX

LE FORFAIT COMPREND :

- l'hébergement pour une nuitée ;
- le petit-déjeuner buffet.

TARIF À PARTIR DE

319\$*
CAN

Valable du 1^{er} juin
au 17 juillet 2014.

TARIF À PARTIR DE

199\$*
CAN

Nouveau pavillon du MNBAQ

L'art à l'heure du 21^e siècle

Par Réal Demers

Lancée en juillet 2013, la construction du pavillon Pierre Lassonde du Musée national des beaux-arts du Québec (MNBAQ) entreprend une phase importante de ses travaux cet été avec l'installation de la structure d'acier et le bétonnage du tunnel qui reliera le nouveau bâtiment aux trois déjà existants.

«Le pavillon Pierre Lassonde ajoutera quelque 15 000 mètres carrés de superficie aux 18 500 que compte actuellement le complexe muséal», explique Line Ouellet, directrice et conservatrice en chef du Musée. «Le projet d'agrandissement permettra notamment un meilleur accès aux collections nationales et aux nombreux chefs-d'œuvre québécois qui sommeillent dans des réserves,

tout en augmentant la notoriété internationale du Musée et le nombre de nouveaux visiteurs.»

ART, ARCHITECTURE ET NATURE

Fruit d'un partenariat des gouvernements provincial, fédéral et du secteur privé, le pavillon Pierre Lassonde, dont le coût se situe à 103,4 M\$, offrira de vastes salles d'expositions adaptées aux besoins de l'art actuel. On note aussi des espaces d'accueil, un café urbain, un amphithéâtre de 250 places ainsi qu'une boutique de produits d'artistes et d'artisans québécois. Une architecture de classe mondiale et une ouverture sur la Grande Allée permettront à l'établissement de jouer un rôle clé dans la capitale nationale. «Québec sera doté d'un bâtiment identitaire au design unique et raffiné, croisant l'art, l'architecture et la nature. L'édi-



Le pavillon Pierre Lassonde représentera un bâtiment identitaire au design unique avec ouverture sur la Grande Allée.

fice vitré de trois étages descendra en escalier de la Grande Allée jusqu'au Musée actuel», explique la directrice et conservatrice en

chef. L'environnement immédiat du pavillon fera l'objet d'aménagements, incluant une accessibilité universelle, une nouvelle zone d'embarquement pour le transport en commun et un large parvis. «Un parcours d'art public sera élaboré afin de servir d'élément fédérateur du complexe muséal au sein du parc des «Champs de Bataille», précise Line Ouellet.

VITRINE D'EXCEPTION POUR L'ART QUÉBÉCOIS

Conformément à la mission du Musée qui consiste à faire connaître, à promouvoir et à conserver l'art québécois de toutes les périodes, le pavillon Pierre Lassonde constituera une vitrine de choix pour le rayonnement de l'art du Québec, notamment l'art post-1960, l'art inuit, l'art décoratif et le design.

OUVERTURE À L'AUTOMNE 2015

Au cours de la prochaine année, les travaux de construction comporteront d'autres étapes majeures comme l'installation des murs rideaux, le cloisonnement, la finition intérieure, les travaux électriques et mécaniques ainsi que l'aménagement paysager. «Tout devrait être en place pour l'ouverture officielle qui devrait normalement avoir lieu à l'automne 2015. À l'heure actuelle, l'équipe du Musée travaille à l'élaboration de la programmation qui sera proposée lors de l'inauguration», conclut Line Ouellet.

Le Musée national des beaux-arts du Québec compte aujourd'hui plus de 37 000 œuvres réalisées par quelque 4000 artistes.

MORRICE ET LYMAN EN COMPAGNIE DE MATISSE

JUSQU'AU 7 SEPTEMBRE 2014

Musée national des beaux-arts du Québec Parc des Champs-de-Bataille Québec (Québec) G1R 5H3
418 643-2150 1 866 220-2150

MNBAQ.ORG

Québec

L'EXPOSITION EST ORGANISÉE PAR LE MUSÉE NATIONAL DES BEAUX-ARTS DU QUÉBEC AVEC LE GÉNÉREUX CONCOURS DU MUSÉE DES BEAUX-ARTS DE MONTRÉAL ET DU MUSÉE DES BEAUX-ARTS DU CANADA / JOHN LYMAN, LA PLAGE (D'ARTISTE ANCIEN DÉCÉDÉ) (DÉTAIL 1928-1930) HUILE SUR PAPIER COLLÉ SUR FOUILLE 45,6 X 55,5 X 2,4 CM MUSÉE DES BEAUX-ARTS DU CANADA / OYAMA, SOIR DE LA SÉDUCTION DE MARK STERN, 1988, SILLON L'EXPRESSION DE SA VOLONTÉ, PHOTO: MBAC

DELTA **leSoleil**

Nouveau projet

LEPRÉMONT

3231 chemin Sainte-Foy
Québec G1X 1R6

3 ½, 4 ½ et studios,
de 600 à 1030 pc bruts

**36 logements
sur 3 étages**

à partir de
870\$ par mois

Design contemporain
Air climatisé
Stationnement intérieur
Ascenseur
Insonorisation optimale
Surveillance par caméra
À pied de tous les services

Pour information, composez le **418-650-1968** ou le **418-573-5730** • www.novaimmobilier.ca

Les grands-parents d'aujourd'hui

La structure familiale a bien changé depuis l'époque de nos grands-parents dans laquelle il y avait deux ou trois grands-parents vivants pour quatorze petits-enfants. Maintenant, avec les familles recomposées, c'est quatre et même huit grands-parents pour deux ou trois petits-enfants ! Le rôle de chacun se trouve inévitablement modifié.

Puisque devenir parent c'est chercher un autre type de relation avec ses parents actuels, les grands-parents doivent trouver une autre forme de relation que celle qu'ils ont entretenue jusqu'à maintenant. Ils ne jouent plus tout à fait le rôle de maman ou de papa auprès du nouveau petit ni même de leurs enfants.

Pour atténuer le fossé qui pourrait s'installer, il serait intéressant que les grands-parents échangent ouvertement avec les nouveaux parents sur les attentes, les désirs et les limites de chacun. Voici quelques questions qui peuvent aider à définir la place des grands-parents :

- Quel type de grand-mère ou de grand-père aimerais-je être ?
- Je vois mon rôle auprès de mes enfants comme étant ...
- Ce que j'ai aimé et moins aimé de mes parents et beaux-parents lorsqu'ils étaient grands-parents est ...
- Ce que j'ai aimé et ce que je garde de mes grands-parents est ...

Les enfants ont besoin plus que jamais de sentir qu'ils appartiennent à une lignée ; malgré les imperfections ou les tensions du passé entre les adultes envers leurs parents, il est possible et même aidant de faire de la place aux grands-parents. Ces derniers sont nécessaires dans cette société de stress, d'exigences, de performance et de technologies qui favorisent l'isolement. Les grands-parents peuvent amortir ces stress de par leur écoute auprès de leurs enfants et petits-enfants, leur présence rassurante en cas de besoin et le temps passé en relation avec eux.

En terminant, rien de mieux que de laisser parler les personnes concernées. Voici donc quelques extraits de témoignage de grands-parents connus du public qui ont témoigné dans mon livre :

Marie Tifo : *Je fais partie de l'époque des femmes qui ont dû se sacrifier pour faire carrière ; travailler et être soutien de famille en même temps font en sorte que j'ai l'impression d'avoir moins vu grandir mon fils... mais je me reprends avec mes petites filles !*

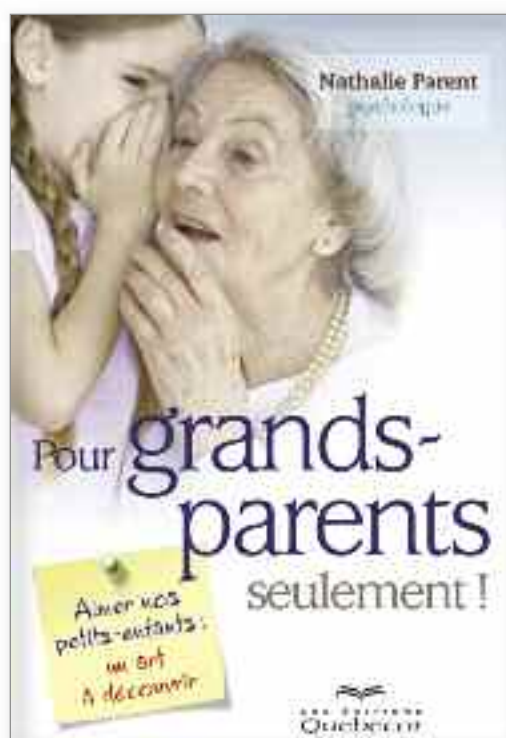
Louissette Dussault : *En étant grand-mère, je suis moins saisie et offusquée par les comportements spontanés des enfants.*

Jean-Marc Chaput : *Pour moi, la différence entre être parent et être grand-parent c'est qu'on a déjà*

vécu quelque peu l'expérience, celle d'un bébé qui pleure, celle d'un enfant qui fait un coup pendable, celle d'un adolescent avec sa première expérience de l'amour. On a la sécurité du déjà vu même si on n'a pas tout expérimenté. C'est la sagesse qui ne vient qu'avec le poids des âges.

Nathalie Parent, psychologue

Texte tiré du livre
Pour grands-parents seulement !
Aux Éditions Québec-Livres.



Les grands-parents d'aujourd'hui se demandent parfois comment se situer : Quels rôles peuvent-ils jouer ? Ont-ils un droit d'ingérence ? Jusqu'où peuvent-ils aller lorsqu'ils donnent des conseils ? Comment trouver leur place lors d'une recombinaison de famille ? Comment aider leurs petits-enfants face aux difficultés de la vie ? Comment intervenir dans la transmission de l'histoire familiale ? Voilà des questions auxquelles ce livre tentera de répondre ainsi que d'autres questions. Quelques témoignages de grands-parents s'y retrouvent dont certaines personnalités connues du public (Jean-Marc Chaput, Marie Tifo, Louissette Dussault...).

MAISON THAÏLANDAISE

CUISINE ROYALE POUR VOTRE PALAIS

VOUS MÉRITEZ UN SOIR DE RELÂCHE !

CHOIX DE PLATS SANTÉ ET SAVOUREUX PRÊTS EN QUELQUES MINUTES !

Rouleaux impériaux ou de printemps, won ton frit ou aux arachides, soupes, poulet général tao, crevettes basilic, poulet gingembre, saumon citronnelle, porc caramel, pad thaï, sauté de légumes et bien plus !

4307, rue Saint-Félix, Cap-Rouge | 418 659-2332

CAP-ROUGE ■ CHARNY ■ QUÉBEC

www.maisonthailandaise.com

FORFAIT POUR 2 OU 4 POUR EMPORTER !

Unités de prestige à louer

Vue spectaculaire sur le St-Laurent

418-262-2566

1320, boul. des Chutes, app. 103, Québec (autoroute de la Capitale, sortie boul. des Chutes)

- Fenestration abondante
- Immeuble tout béton
- Design recherché
- Boudoir
- Stationnement intérieur
- Ascenseur
- Terrasses surdimensionnées
- 2^e salle d'eau

PHASE II
OCCUPATION DÈS MAINTENANT

Belvédères sur le fleuve

VISITE EN TOUT TEMPS
de 10h à 16h
3½ - 4½ - 5½

www.belvederessurlefleuve.com

CROISIÈRE FLUVIALE

À BORD DU
UNI WORLD RIVER BEATRICE

**3 NUITS À PRAGUE et
7 NUITS EN CROISIÈRE FLUVIALE SUR LE DANUBE**
Formule tout inclus

Tarif à partir de
1^{er} au 12 avril 2015

Accompagné avec Marlène Fleming
avec un minimum de 20 personnes

Inclus: - Vols internationaux - Tous les transferts
- 3 nuits hôtel 5* à Prague incluant petit déjeuner
- Tour de ville et visite des marchés de Pâques

5999\$

par pers.
en occ. double



PROMOTION SUD

RÉSERVATION AVANT LE 30 SEPTEMBRE 2014

Forfait Golf à Rivièra Maya
HÔTEL LUXURY BAHIA PRINCIPE SIAN KA'AN
Départ de Québec du 29 nov. au 6 déc. 2014

Accompagné avec un minimum de 15 personnes

Inclus: - Hébergement hôtel, 5*, 18 ans et plus
- Chambre de luxe en formule tout inclus
- Golf illimité (voiturette obligatoire en sus \$)

1299\$

par pers.
en occ. double

POLYNÉSIE FRANÇAISE

À BORD DU OCEANIA MARINA

CROISIÈRE DE 10 NUITS

25 mars au 4 avril 2015

Tarif cabine balcon à partir de

Accompagné avec un minimum de 20 personnes

Inclus: - Vol aller-retour au départ de Montréal
- Deux nuits hôtel Intercontinental Papeete en sus
- Transferts en sus

\$4799

USD
par personne
en occ. double



Tarifs par personne en occupation double, selon la disponibilité au moment de la réservation. Taxes incluses. En sus: fond d'indemnisation des clients des agents de voyages (O.P.C. 1\$/1000\$). Honoraires professionnels de 20\$ par personnes + taxes. Permis du Québec.

Le plaisir de faire du vélo en toute liberté



Les roues stabilisatrices ultimes

Faites du vélo en toute confiance!



CODE PROMOTIONNEL:

Journal50

Livraison gratuite au Canada
et aux États-Unis
(Expédition le lendemain du Québec)

Roues d'appoint flexibles 155,99 \$*

(*Avec code promotionnel, valide pour juin et juillet 2014. Prix régulier: 179,99 \$)

**Des roues de support latérales qui s'ajoutent facilement
à votre propre vélo améliorant la sécurité et la stabilité**

Améliore la confiance et offre la tranquillité d'esprit

Munies d'un ressort à torsion flexible permettant le ballant

Idéal pour des personnes ayant un sens de l'équilibre réduit

Transportabilité facile grâce au mécanisme de libération rapide inclus («quick release»)

Commandez en ligne au **www.ez-trainer.com**

Pour toute assistance, s.v.p. nous appeler au **418.839.3320**

Courriel: **info@ez-trainer.com** Tous droits réservés © Entreprises EZ TRAINER Inc.

La solution à la perte de cheveux

Nouvelle technologie de micro-pigmentation capillaire

Reconnaissance dans différents pays dont les États-Unis, le Canada, le Mexique, le Brésil, l'Espagne, le Chili, la France, la Finlande, la Russie, la Roumanie, la Belgique et l'Angleterre, cette technologie a été créée pour répondre aux besoins des hommes et des femmes d'améliorer leur apparence et leur confiance en soi. Elle stimule les follicules du cuir chevelu tout en créant un effet naturel de cheveux.

La micro-pigmentation capillaire offre une manière immédiate

d'améliorer l'apparence et d'estomper la différence entre les vrais follicules de cheveux et ceux qui sont simulés. Les pigments sont conçus spécialement pour le cuir chevelu et résistent à l'exposition au soleil. Les résultats durent des années.

Conçue pour les cas de cheveux clairsemés, les différents stades de calvitie et pour les personnes qui ont reçu des implants, cette technologie est idéale également pour camoufler des cicatrices au cuir chevelu. Les résultats sont immédiats et la région

du crâne est couverte en un seul traitement, sans chirurgie ni douleur.

Pour vous assurer d'un résultat professionnel de qualité, une évaluation gratuite vous est offerte. Pour informations ou consultation gratuite, veuillez contacter Marie-Josée Tanguay, dermo-pigmentologue, au 418-570-5231.



AINES-INFO

VOTRE SOURCE D'INFORMATION

Pour les snowbirds

NE PARTEZ PAS SANS ASSURANCE

Demandez votre soumission d'assurance voyage en ligne!

www.aines.info/assurances.htm

Ou au téléphone sans frais avec l'un de nos agents au:

1 855 818-AÎNÉ (2463)

(pour les 50 ans et plus, demandez le poste 233)

Un don est remis pour chaque souscription d'assurance

Finances • divertissements • voyages • santé • hébergement

LA SOLUTION À LA CALVITIE (Dermo-pigmentation capillaire)

CLAIRSEMÉE

DENSE



CHAUVE

LOOK RASÉ



La dermo-pigmentation capillaire est une nouvelle technique révolutionnaire sans chirurgie et sans douleur qui consiste à redonner l'apparence d'une chevelure naturelle. «UN INCONTOURNABLE»

MAQUILLAGE PERMANENT



SOURCILS

Redessinés et restructurés



YEUX

Un regard rajeuni



LÈVRES

Redéfinies et repulpées

Marie-Josée Tanguay
DERMOPIGMENTOLOGUE

RÉSULTAT : Un visage naturel reposé et rajeuni

Offrez-vous le meilleur de l'expérience

**Consultation
Gratuite!**

966, rue de la Pénombre, Beauport
www.studiomj.ca

418 570-5231

Nouveau mausolée-columbarium au Cimetière Saint-Charles



L'intérieur du nouveau mausolée au Cimetière Saint-Charles.

La Compagnie du Cimetière Saint-Charles vient d'annoncer la construction prochaine d'un nouveau mausolée-columbarium à l'arrière du mausolée existant situé sur les terrains de l'organisme en bordure nord du boulevard Wilfrid-Hamel à Québec.

«À l'heure actuelle, environ 80 % des gens optent pour la crémation à la suite du décès, ce qui, dans la plupart des cas, exclut la mise en terre comme mode de disposition du corps. La construction du mausolée-

columbarium vise à répondre aux demandes de la population, tout en optimisant l'espace disponible sur les terrains du cimetière Saint-Charles. La première pelletée de terre devrait normalement avoir lieu le 1^{er} juillet », mentionne François Chapdelaine, directeur général de la compagnie qui regroupe les cimetières Saint-Charles et Notre-Dame-de-Belmont.

CRYPTES ET NICHES

Évalué à 5 M\$, le nouveau mausolée-columbarium, d'une superficie d'environ 7000 pieds carrés, comportera deux sections. La partie supérieure comprendra 156 cryptes et quelque 5000 niches. «La crypte est un emplacement à l'intérieur duquel on dépose un cercueil ou une urne cinéraire, tandis que la niche accueille l'urne contenant les cendres du défunt », explique le directeur général. Certaines cryptes pourraient accueillir de grands personnages qui ont marqué l'Église catholique de Québec, tel le Père Victor Lelièvre. Quant à la partie inférieure de l'édifice, elle pourra abriter un grand reliquaire destiné à la conservation de reliques de saints. Outre un espace chapelle, d'autres espaces sont également prévus pour les célébrations commémoratives.



M. François Chapdelaine, directeur général de la compagnie qui regroupe les cimetières Saint-Charles et Notre-Dame-de-Belmont.

À L'IMAGE D'UNE CHAPELLE

L'architecture de l'édifice ressemblera à celui d'une chapelle. « Bien que le cimetière Saint-Charles soit un cimetière catholique, il est un lieu de repos pour les personnes de toutes les religions, langues et croyances. Cette tradition sera respectée dans le nouveau mausolée-columbarium, dont les travaux devraient être terminés en décembre 2014 », affirme François Chapdelaine. La corporation la Compagnie du Cimetière Saint-Charles réunit 17 paroisses à Québec. (RD)

Recevez la version Internet des Publications 50+



Faites-nous parvenir votre adresse courriel à journal50plus@videotron.ca et vous recevrez GRATUITEMENT nos publications sous format PDF ou visitez le www.journal50plus.com pour les visionner.



Cimetière Saint-Charles | Cimetière Notre-Dame-de-Belmont

Une offre complète sur un lieu historique



En 2014
Au cœur de Québec

Nouveau mausolée prestigieux et accessible.

APPELEZ-NOUS MAINTENANT
(418) 688-0566

Projet intergénérationnel

L'AQDR Québec souligne la contribution des partenaires du projet AIDE ADOS-AÎNÉS



Sur la photo, les jeunes de la Polyvalente de Charlesbourg accompagnent le ministre François Blais, M^{me} Judith Gagnon, vice-présidente exécutive de l'AQDR Québec et les responsables du Centre d'hébergement Saint-Jean-Eudes.

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) Québec a récemment remis des plaques officielles de reconnaissance afin de souligner la contribution du CHSLD Saint-Jean-Eudes et de la Polyvalente de Charlesbourg dans la réalisation et le succès du projet intergénérationnel Aide Ados-Aînés lancé en 2012.

Au moyen de visites, de discussions et autres activités au Centre d'hébergement, une soixantaine d'adolescents de secondaire V ont créé des liens enrichissants avec des aînés en perte d'autonomie. Empreintes de respect, d'empathie et d'humanité, ces belles rencontres ont aussi permis à 25 aînés de briser leur isolement et de retrouver plus d'autonomie.

Selon l'AQDR Québec, la contribution des jeunes à l'amélioration de la qualité de vie des personnes aînées est essentielle et incontournable. D'ailleurs, l'organisme travaille à l'élaboration de plusieurs autres projets intergénérationnels dans la région.

mon
SOURIRE
C'EST AUSSI
JOURDAIN DUCHESNEAU

MARCEL BOUCHARD
Enseignant en éducation physique
et chroniqueur plein air

CAMPANILE 418 654-1391
3757, rue du Campanile, Québec

CHARLESBOURG 418 627-5040
14050, boul. Henri-Bourassa, Québec

JOURDAIN DUCHESNEAU
denturologistes

www.jourdainduchesneau.com

Membre partenaire

IVOIRE
SANTÉ DENTAIRE

LE CANCER N'EST PLUS UNE MENACE

Vous avez reçu un diagnostic de cancer de votre médecin et vous ne désirez pas ou ne répondez pas à la chimiothérapie. Nous avons une solution pour vous. Si vous êtes présentement en traitement de chimiothérapie, nous pouvons également grandement améliorer votre qualité de vie et l'efficacité de votre traitement.

Après plus de 30 ans de recherche, notre équipe de chercheur a mis au point une toute nouvelle approche d'une redoutable efficacité contre le cancer. L'approche que nous avons développée fonctionne à deux niveaux; le premier étouffe les cellules cancéreuses. Privées d'oxygène, les cellules cancéreuses meurent d'elles-mêmes. Le deuxième niveau démultiplie de quatre à six fois le nombre de cellules tueuses (NK cells) par Neurostimulation qui finissent le travail pour les cellules cancéreuses ayant survécu au premier niveau. Il n'y a donc aucun risque de rejet puisque ce sont vos propres cellules qui combattent pour vous. Ainsi, nous nous assurons que votre système immunitaire soit optimisé pour combattre les cellules cancéreuses de lui-même sans éliminer les bonnes cellules de votre système. Le célèbre médecin américain, Dr Oz, a qualifié cette approche SANS douleur et SANS effet secondaire comme étant la médecine du futur lors de son émission télé. Nous ne parlons pas d'un traitement expérimental disponible aux États-Unis, mais bel et bien d'une approche scientifiquement prouvée par de nombreuses organisations scientifiques dont la NASA, l'Institut Armand-Frappier, la Faculté de Médecine de l'Université McGill et qui est maintenant disponible à notre clinique de Québec.

Notre approche peut également s'appliquer pour les pathologies suivantes: alzheimer, arthrite, arthrose, cancer, colon irritable, crise de panique, états dépressifs, fatigue chronique, fibromyalgie, maladie de crohn, ostéoporose, parkinson, sclérose en plaques, stress=PTSD, TDA, troubles musculosquelettiques, et plus...

CLINQUES NEURO-VIE-SANTÉ

Contactez-nous pour plus d'information ou pour obtenir une séance d'essai GRATUITE de 30 minutes et vous pourrez constater par vous même les bienfaits de notre approche complémentaire SANS douleur et SANS effet secondaire.

581-999-4540

www.cliniquesneuroviesante.com

Espace Marie-Victorin Construction prévue en 2015

Par Réal Demers

Après deux années de préparation et de consultations publiques, le projet de Coopérative de solidarité en habitation Espace Marie-Victorin pourrait voir le jour en bordure de la route Marie-Victorin dans le quartier Saint-Nicolas à Lévis en 2015. Initiative de l'organisme à but non lucratif Revitalisation Village

Saint-Nicolas, en collaboration avec le Groupe de ressources techniques Habitation Lévy, le complexe, situé sur les terrains de l'ancien hôtel de ville de Saint-Nicolas, accueillera 101 logements sociaux, une coopérative de solidarité commerciale et des organismes communautaires.

« Il y a un besoin de logements sociaux dans la partie ouest du



Espace Marie-Victorin accueillera une coopérative d'habitation, une coopérative commerciale et des organismes communautaires.

territoire de la ville de Lévis», explique François Turenne, président de la Coopérative. « En plus d'héberger des familles, des personnes seules et des aînés en légère perte d'autonomie, le projet permettra à des personnes âgées de Saint-Nicolas de demeurer dans leur quartier. » La revitalisation du secteur historique de Saint-Nicolas fait aussi partie des objectifs.

COMPLEXE DE QUATRE IMMEUBLES

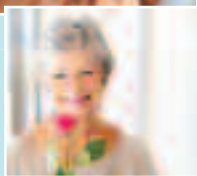
Espace Marie-Victorin regroupera quatre immeubles, dont deux destinés aux familles. Le troisième abritera des logements pour aînés et le quatrième des personnes seules. « Il s'agit de logements de 3 ½ à 6 ½ pièces. Certains appartements seront subventionnés en fonction des revenus des résidents »,

souligne François Turenne. Quelques commerces de proximité et des organismes communautaires occuperont les rez-de-chaussée de certains immeubles. Enfin, le complexe comportera une place publique, des aires de jeux, des espaces verts et un jardin communautaire. « Un service de restauration sera offert aux aînés. D'autres services pourront éventuellement être ajoutés comme l'entretien ménager et la surveillance. »

UN PROJET DE 20 M\$

Le conseil d'administration de la Coopérative a soumis le projet à la Société d'habitation du Québec (SHQ) dans le cadre du programme d'attribution de logements sociaux Accès-Logis. « La réalisation de l'Espace Marie-Victorin est estimée à 20 M\$, dont environ 35 % serait financé par la SHQ (25 %) et la Ville de Lévis (10 %). Cette dernière est aussi prête à nous céder le terrain. Nous espérons que le projet sera accepté afin que le complexe puisse accueillir ses occupants en 2016 », conclut François Turenne.

LA RÉFÉRENCE pour l'hébergement des aînés à Québec (Rive-Nord, Rive-Sud) et ses régions



Agence Sylvie Baril
Experts-conseils
pour l'hébergement des aînés

**Vous cherchez une résidence pour aînés ?
Vous vous demandez quelle résidence choisir ?**

**NOUS sommes la solution pour vous
aider à faire le bon choix !**



**Notre expertise s'appuie sur une
solide formation ...**

- Bac en sciences infirmières
- Bac en service social
- Bac en droit
- Certificat en gérontologie
- Membre de l'association des femmes entrepreneures de Québec

Sylvie Baril
propriétaire

© Ce matériel est légalement protégé par la législation sur le droit d'auteur. Toute reproduction même partielle est INTERDITE sans l'autorisation préalable de Agence Sylvie Baril.

* Services gratuits, honoraires assumés par les résidences

**À votre service
depuis 1994**

Contactez-nous

418-527-7379

chpa@sympatico.ca • agencesylviebaril.com



**Pour une meilleure
qualité de vie
des aînés :**

www.aines.info

Site philanthropique pour entreprises !

Finances • divertissements • voyages • santé • hébergement

Denis White
Président fondateur
Tél. : (418) 877-2688
Télec. : (418) 877- 5288
Courriel : info@aines.info



Christian Dubé
Député de Lévis

Marc Picard
Député des Chutes-de-la-Chaudière

**Pour la richesse inestimable
de leurs connaissances et
leur participation active
à la vie communautaire,
Lévis est riche de la
présence de ses aînés.**



DOMAINE SAINT-DOMINIQUE

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

« Beaucoup plus
qu'un milieu de vie! »

Voilà ce qu'on entend régulièrement dire de nous, et croyez bien que nous en sommes fiers.

Dans cette ambiance chaleureuse et confortable, s'active toute une équipe de professionnels qui veillent sur votre bien-être au quotidien : technicienne en loisirs, cuisiniers, équipes de service et d'entretien, bénévoles, etc.

En particulier, notre personnel infirmier, les médecins qui les accompagnent et chacun de nos préposés répondent à vos besoins spécifiques avec rigueur et bienveillance.

Bienvenue au Domaine Saint-Dominique!

CONFORT
SÉCURITÉ

SOINS
personnalisés
24/24

Informez-vous sur nos chambres
et nos Suites en consultant notre
site Internet...

domaine-saint-dominique.com

1045 boul. René-Lévesque Ouest

RÉSIDENCE PRIVÉE POUR
PERSONNES ÂGÉES



SEMI-AUTONOMES

PERTE D'AUTONOMIE
AVANCÉE

ACCOMPAGNEMENT
ET SOINS EN FIN DE VIE

également disponibles
**CHAMBRES POUR
CONVALESCENCE**

418 • 681 • 3561

info@domaine-saint-dominique.com

CQA CONSEIL QUÉBÉCOIS
D'AGRÈMENT
ACCOMPAGNER LES ORGANISATIONS
POUR UNE GESTION INTÉGRÉE DE LA QUALITÉ
Appui par International Society for Quality in Health Care (ISQHC)

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



Services-conseils et accompagnement en recherche d'hébergement pour aînés



Les Ressources De Marie

Un service gratuit, personnalisé et rassurant pour votre tranquillité d'esprit!

Que vous soyez autonome ou en perte d'autonomie,
nous sommes là pour vous!

Choisir Les Ressources De Marie, c'est avoir l'assurance de trouver la bonne résidence, c'est être entouré, écouté, accompagné et conseillé, dans une relation de confiance totale, de respect, d'intégrité, pour que votre décision soit réfléchie et prise en toute sérénité.

7 jours sur 7, contactez-nous au 418 208-2741 ou au 581 741-7773
marie@ressourcesmarie.com www.ressourcesmarie.com

Les Ressources
De Marie

HUMANIA, C'EST UN TOUT INCLUS... À L'ANNÉE!



3 1/2 à 5 1/2

À partir de

210 900 \$

[+ taxes]

VISITEZ
NOTRE
CONDO
TÉMOIN

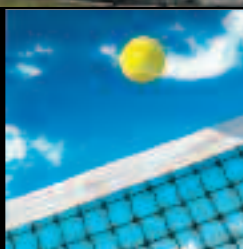
4960, rue Honoré-Beaugrand
St-Augustin-de-Desmaures
(Québec) G3A 1T9

LIVRAISON JUIN 2014

- PISCINE EXTÉRIEURE
- UN ENVIRONNEMENT BOISÉ
- 2 TERRAINS DE TENNIS
- DE L'AIR PUR À VOLONTÉ
- GYMNASSE
- TERRAINS DE GOLF À PROXIMITÉ
- UNE VUE SUR LE FLEUVE ET LE LAC
- SENTIER PÉDESTRE ET SKI DE FOND
- UN DESIGN CONTEMPORAIN ET CHALEUREUX
- UNE QUALITÉ DE VIE EXCEPTIONNELLE
- À 15 MINUTES DU CENTRE-VILLE

418.999.3449

Visionnez notre vidéo promotionnelle au
humaniacondonature.com



humania
CONDO NATURE



Cancer et qualité de vie

Des massothérapeutes prêtent main-forte

Par Réal Demers

Depuis quelques années, la Fondation québécoise de la massothérapie (FQM) propose des services de massothérapie adaptés aux personnes adultes atteintes de cancer, et ce, durant leurs traitements. Prodigués par des membres de la Fédération québécoise des massothérapeutes, en partenariat avec la Fondation québécoise du cancer, ces services visent notamment à améliorer la qualité de vie des patients.

« Il s'agit habituellement d'un massage sur table d'une heure offert par un massothérapeute spécialisé en masso-oncologie », explique Alain Beauregard, coordonnateur de la FQM. « Les témoignages recueillis

jusqu'à maintenant révèlent que la massothérapie procure bien-être et réconfort aux gens, tout en favorisant la qualité de leur sommeil. On note aussi une diminution des effets négatifs associés aux traitements médicaux, dont l'anxiété, la douleur, la fatigue et la nausée »

SEULEMENT 10 \$ PAR MASSAGE

Au cours de la dernière année, les massothérapeutes de la FQM ont offert environ 2500 massages à des personnes qui suivent des traitements contre le cancer. « Les séances se déroulent à l'intérieur des locaux des cinq centres régionaux de la Fondation québécoise du cancer dans la province. Afin de payer une partie du salaire des massothérapeutes et du coût des services,

nous demandons aux patients un montant de 10 \$ », précise Alain Beauregard.

À QUÉBEC ET LÉVIS

La Fondation québécoise de la massothérapie propose des services à Québec et Lévis. En raison du grand nombre de demandes, votre nom peut se retrouver sur une liste d'attente. Vous pouvez toutefois communiquer avec la Fondation québécoise du cancer au 418 657-5334 afin de réserver votre place ou pour connaître les coordonnées du



Crédit photo : Marc Michollet

Les services sont offerts par des massothérapeutes de la FQM ayant suivi une formation en masso-oncologie.

massothérapeute qualifié le plus près de chez vous. Dans ce dernier cas, le coût des services pourrait être plus élevé.



Dentiste à domicile

LA SANTÉ DENTAIRE À VOTRE PORTE !

INVITEZ-NOUS À DONNER
UNE SÉANCE D'INFORMATION À VOTRE RÉSIDENCE !

- Examen complet • Détartrage et nettoyage dentaire
- Confection et réparation de prothèses
- Identification de prothèses • Obturation
- Couronnes et Ponts • Traitement des abcès dentaires et gingivaux
- Extraction dentaire • Formation du personnel



418 570-3793
www.dentistemobile.com

Plusieurs nouveaux commerces

Ça bouge au Samuel-Holland !

Complexe résidentiel regroupant quelque 800 appartements, le Samuel-Holland comporte également une galerie commerciale bien vivante. Au cours de la dernière année, plusieurs établissements commerciaux ont ouvert leurs portes, tandis que d'autres ont procédé à des rénovations majeures.

Depuis le 10 mai dernier, le chef Arnaud Briois y exploite un nouveau restaurant sous le nom de **Restaurant Le Brio**. Au menu : une cuisine française et internationale offerte aux résidents du Samuel-Holland et à toute la population de la région de Québec. Faites votre choix parmi les tables d'hôte, les menus à la carte et les brunches dans



Guy et Arnaud Briois, propriétaires.

un établissement entièrement rénové.

Pour sa part, le physiothérapeute Jacques Lavergne a ouvert son propre centre depuis environ un an. **Physiothérapie Jacques Lavergne** offre notamment des services-conseils aux

sportifs et aux personnes âgées, tout en utilisant des appareils et des équipements à la fine pointe de la technologie.

Bien connus au Samuel-Holland, Sylvie Caron et Jean-Roch Harvey sont membres

l'objet de rénovations majeures. Les clients ont ainsi accès à un plus grand nombre de plats prêts-à-manger, de fruits et légumes et de produits frais.

En activité au Samuel-Holland depuis le mois d'août 2013, **La Petite École Vision Sillery** accueille des enfants âgés de 18 mois à cinq ans. À l'aide de



Alimentation Holland

Votre santé, notre vocation



*Au centre de
mon bien-être !*

D^{re} Dominique Dufour
D^{re} Christine Guérin
Chiropraticiennes, D.C.

Le Samuel-Holland, Édifice 3
840, Ernest-Gagnon, bureau 285
Québec (Qc) G1S 4M6

418 687-5372

www.chirosante.ca



LE SAMUEL-HOLLAND

CONFORT - SÉCURITÉ - SIMPLICITÉ

À LOUER

1½, 3½, 4½, 5½

Tout inclus

Stationnement, Piscine int.,
Restaurants, Terrasse aménagée,
Salon, Pharmacie, Commerces,
Sécurité 24/24

Tout sous un même toit...

www.caprent.com

830 av. Ernest-Gagnon, Québec

(418) 681-4601



situations d'apprentissage à caractère ludique, les jeunes développent leur potentiel et s'ouvrent sur le monde.

La Clinique dentaire Christian Bernard exerce ses activités dans des locaux tout neufs depuis le mois de juin dernier. En plus d'avoir embauché de nouveaux dentistes, l'entreprise propose un large éventail de services dans des salles de traitement ultramodernes.

Décidément, la **Pharmacie Jean-François Bélanger, Louise Guillemette et Richard Blais** est un chef de file en matière de

service à la clientèle. Membre de la bannière **Brunet Clinique**, elle offre, depuis quelques mois, un service d'appel téléphonique en dehors des heures d'ouverture, ce qui vous permet de communiquer avec un pharmacien. La pharmacie propose aussi un service de « grand ménage » de votre armoire à médicaments, et ce, sur rendez-vous.

La **Clinique Chiro-Santé** est heureuse d'annoncer l'arrivée du **D^{re} Christine Guérin** à titre de chiropraticienne associée au **D^{re} Dominique Dufour**. Entrée en fonctions depuis le 5

mai dernier, **D^{re} Guérin** oriente ses activités professionnelles vers une clientèle sportive et active qui désire améliorer ses performances. Elle pratique aussi auprès d'une clientèle familiale et plus âgée.

La galerie commerciale du Samuel-Holland compte d'autres commerces, incluant une banque, une agence de voyages, un salon de coiffure, une compagnie d'assurances et des bureaux gouvernementaux. Décidément, ça bouge au Samuel-Holland !



Pharmacie Jean-François, Louise Guillemette et Richard Blais sous la bannière Brunet.



La galerie commerciale du Samuel-Holland.

PLACEZ UNE PUBLICITÉ DANS LE JOURNAL

Le Journal des
50+

C'EST PAYANT !
418 952-9373



ÉDIFICE LE SAMUEL-HOLLAND
Tél.: **418.688.3234**

- Bureau de consultation privé
- Soins pharmaceutiques personnalisés et adaptés à vos besoins
- Appareils orthopédiques
- Infirmière disponible du lundi au vendredi

Lundi au vendredi : 9 h à 17 h 30 • Samedi : 9 h à 15 h
Livraison et stationnement gratuits (2 h max)

**Pharmacie
Jean-François Boulanger,
Louise Guillemette
et Richard Blais**

Dossiers disponibles à la pharmacie Brunet de la rue du Campanile en dehors des heures d'ouverture (transfert automatique des appels)

BrilloMaxx
Entretien ménager selon vos besoins
Lavage de vitres
Nettoyage à sec de vos tapis
Meubles et carpettes
Maxime Gariépy
418 803-2733
Travail exécuté par le propriétaire seulement

Le Brio.
Resto
SALLE À MANGER / À EMPORTER
418.781.9933
Arnaud et Guy Briois, propriétaires
235-830, av. Ernest-Gagnon, Québec
(Édifice Samuel-Holland)

**Physiothérapie
Jacques Lavergne**
Jacques Lavergne, B.Éd. B.Sc. pht.
Diplômé en physiothérapie du sport
Certifié premier répondant sport
1275, chemin Ste-Foy, local 028, Québec (Québec)
418.681.1551
Téléc.: 418.681.1279
www.phsiojacqueslavergne.ca

Alimentation Holland



Sylvie Caron • Jean-Roch Harvey
Propriétaires

1275, Chemin Ste-Foy, Québec
418-683-8658

On s'y connaît !

Les gens avant les dents !

Les Drs Allyson, Bernard, Bossé, Brunelle, Couillard et Wilson sont heureux de vous accueillir avec une équipe dynamique et d'expérience.

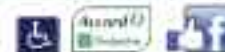
- * Dentisterie familiale
- * Soins esthétiques
- * Restauration en céramique
- * Radiographie numérique 3 D
- * Blanchiment Zoom
- * Prothèses amovibles
- * Implantologie
- * Imagerie numérique E4D, CEREC, ITÉRO
- * Chirurgie
- * Soins des gencives
- * Traitement de canal



clinique dentaire
Samuel-Holland

Tél.: (418) 688-0123
Service d'urgence

1245, chemin Ste-fey, bur 35
Québec, Québec G1H 4P2



www.cliniquesamuelholland.com

Changements de santé et voyage. Que faire ?

Plusieurs personnes croient à tort qu'ils ne sont plus assurables à cause d'une hospitalisation à l'étranger ou d'une nouvelle maladie. Il est vrai que la majorité des assureurs exigent au moins trois, six et même 12 mois de stabilité afin de couvrir une condition médicale. Heureusement, tous les assureurs ne supportent pas le même risque. En effet, il est souvent possible d'obtenir une excellente couverture même si une personne a eu besoin de soins peu de temps avant son départ.

Il est donc important de discuter avec un expert en la matière pour obtenir l'heure juste sur les différentes couvertures disponibles. Quand on connaît les montants que coûtent les hospitalisations aux États-Unis, il vaut mieux bien s'informer avant de partir pour être certain d'avoir une bonne protection en cas de maladie ou d'hospitalisation.

Voici un exemple intéressant. Monsieur Tremblay a fait un infarctus en décembre dernier. Il a été opéré d'urgence à Québec juste avant le jour de l'An. Son médecin lui a installé 3 tuteurs au cœur pour rétablir la circulation sanguine.

En raison de sa nouvelle condition cardiaque, Monsieur Tremblay s'était vu refuser une couverture par son institution financière. Déçu, il croyait devoir vendre son condo en Floride par peur de ne plus pouvoir voyager.

Heureusement, Monsieur Tremblay nous a contactés à partir



Sur la photo, André Cantin, Marie-Josée Monzerolle et Luc Lavigueur au Canada Fest.

d'une référence d'un ami. Nous lui avons trouvé une bonne couverture et même assuré son cœur. D'ailleurs, il est venu nous saluer à notre kiosque du Canada Fest à la fin janvier en Floride. (Voir photo)

Cet exemple illustre bien la complexité de la déclaration médicale que nous devons faire avec nos assurés pour bien cibler la couverture appropriée. Nous avons dans notre groupe de partenaires plusieurs assureurs et une multitude de produits qui vous sont proposés individuellement selon votre profil particulier. Donc, nous calculons pour vous, la prime la plus avantageuse et la moins coûteuse possible.

En terminant, il est bon de magasiner sa police tôt durant l'été,

car les assureurs augmentent généralement leurs primes à l'automne. De plus, certaines compagnies offrent des rabais pour ceux qui réservent tôt et offrent même que vous puissiez payer votre prime uniquement à l'automne. Bref, le meilleur des deux mondes.

Contactez l'un de nos experts cette année pour votre assurance voyage et voyagez l'esprit tranquille !

Luc Lavigueur, Président COLIBRI Assurance Voyage

L'assurance voyage à l'écoute des **Snowbirds**

- ✓ Protection médicale jusqu'à 5 millions
- ✓ Couverture des maladies préexistantes
- ✓ Couverture possible de nouveaux médicaments
- ✓ Couverture d'une condition médicale récente
- ✓ Service de médecin à domicile en Floride gratuit
- ✓ Rabais si vous êtes en parfaite santé
- ✓ On vous a refusé une couverture? Nous avons des solutions.
- ✓ Rabais réservez-tôt et couple offerts

Contactez un de nos **EXPERTS**
en assurance voyage pour une
soumission dès maintenant!

colibriassurancevoyage.com



1-888-959-3836



www.vclubselect.com
418-830-0646 / 1-888-830-0646

874, rue Archimède, Lévis (Québec) G6V 7M5, info@vclubselect.com
 Détenteur d'un permis du Québec

Réservation en ligne ou sur rendez-vous, du lundi au vendredi
 (8h30 à 16h30). N'hésitez pas à nous contacter, notre équipe
 saura vous aider à la planification de votre voyage!

Surveillez notre site Web pour connaître les nouveautés
 et inscrivez-vous à notre infolettre afin d'être
 les premiers informés et ainsi profiter de nos promotions!

Choisir Voyages Club Select, c'est:

Bénéficier d'un service attentionné de la part
 de nos conseillères qualifiées.

S'assurer de tarifs avantageux. Si vous trouvez
 un meilleur prix (pour un voyage similaire,
 avec preuve écrite), nous vous offrirons le même prix.

**Profiter de rabais exclusifs
 avec la Carte Membre Select.**

Notre programmation comprend de nombreux voyages
 qui sauront satisfaire vos rêves de vacances.

Nous proposons des circuits qui vous feront découvrir
 des destinations méconnues ainsi que des séjours classiques
 dont on ne se lasse jamais!

Ou montez à bord d'un magnifique navire pour
 une croisière de rêve en collaboration avec
 Tours Chanteclerc!

Contactez-nous pour connaître tous les détails!

DÉPARTS 2014

LISTE DES COURTS SÉJOURS

Prix par personne,
 taxes et fonds
 d'indemnisation inclus.

6 juillet	Arôme et savoir du Kamouraska	102 \$
9 juillet	Venise-en-Québec <i>Complet!</i>	132 \$
9 juillet	Train touristique de Charlevoix	234 \$
6 août	Ferme Guyon, Marché Adonis et Quartier Dix 30	95 \$
11-12-13 août	Matane, Métis et Doris (en occ. double)	489 \$
21-22 août	À la découverte du monstre de Memphré (en occ. double)	365 \$
3 septembre	Rallye gourmand sur le chemin du terroir <i>Exclusif!</i>	107 \$
9 septembre	Crime, meurtre et mystère à Québec	107 \$
1 ^{er} octobre	Pommes, vin, fromage et miel dans les Bois-Francis	107 \$
8 octobre	Plaisirs d'automne aux couleurs de Bécancour	99 \$

LISTE DES LONGS SÉJOURS

Prix par personne,
 en occ. double, taxes et fonds
 d'indemnisation inclus.

4 au 9 juin	Chicago express <i>Garanti!</i>	799 \$
16 au 21 juin	Kingston, Niagara Falls, Ottawa et Montréal	1130 \$
21 au 24 juin	Toronto et Niagara Falls <i>Garanti!</i>	539 \$
28 juin au 1 ^{er} juillet	Philadelphie et les Amish <i>Garanti!</i>	539 \$
4 au 19 juillet	Ouest Canadien et le Stampede de Calgary <i>Garanti!</i>	4229 \$
9 au 15 juillet	Les Îles-de-la-Madeleine	1395 \$
20 au 25 juillet	Les plages de Cape Cod <i>Garanti!</i>	839 \$
22 au 28 juillet	Baie Georgienne	1402 \$
2 au 7 août	Le tour de la Gaspésie <i>Garanti!</i>	1009 \$
6 au 12 août	Les Îles-de-la-Madeleine <i>Complet!</i>	1375 \$
23 août au 1 ^{er} sept.	Découverte de Paris en profondeur <i>Garanti!</i>	2999 \$
31 août au 4 sept.	Washington, Capitale Fédérale des USA	869 \$
25 sept. au 3 oct.	Croisière Boston-Québec <i>Garanti!</i>	1445 \$
10 au 13 octobre	Boston et les châteaux de la Nouvelle-Angleterre <i>Garanti!</i>	709 \$
16 oct. au 1 ^{er} nov.	Louisiane, Texas, Tennessee	3099 \$
7 au 14 février 2015	Croisière tropicale sur l'Horizon	1959 \$

Les prix incluent TPS, TVQ et le fonds d'indemnisation

Réservez votre place rapidement!



40 ans pour l'Âge d'Or Boischatel

Le 13 mai dernier a eu lieu au Club de golf Royal Québec de Boischatel un dîner organisé pour célébrer le 40^e anniversaire de fondation du Club de l'Âge d'Or de Boischatel, renommé FADOQ - Club de Boischatel. Cent vingt convives ont accepté l'invitation à venir célébrer cet événement.

Notre fondatrice et première présidente de 1973 à 1983, Thérèse Cliche Vézina (101 ans), toujours très lucide, n'a pas pu être présente, mais sa fille Aline s'est déplacée pour venir accepter le certificat honorifique qui lui était décerné par le député Jonathan Tremblay. M^{me} Vézina s'est dite très émue de vivre ce moment qui

remémore tout le vécu de son club et le dévouement de ses membres pour en assurer l'avenir.

M. Ferdinand Pouliot, représentant du comité de soutien pour le secteur Orléans, a remis à la présidente M^{me} Nycole Giroux, une plaque pour souligner cet anniversaire. Le maire de

Boischatel, Yves Germain, s'est dit fier de supporter les gens aînés de sa municipalité qui, par leurs activités, favorisent une vie communautaire saine et active. Il était ravi de constater qu'il y avait de la relève au sein du club. Le premier aumônier du club, l'abbé Jean-Paul Marcoux, a également participé en bénissant le repas et les convives.

Le comité organisateur en profite pour remercier tous celles et ceux qui ont contribué au succès de cette belle fête en y participant d'une manière ou d'une autre. Mille mercis.



C.A. actuel incluant M^{me} Aline Vézina (3^e de la droite).



M. Pouliot remet la plaque du 40^e à M^{me} Nycole Giroux.

Clinique Esthétique

Doris Sauvageau

Maquillage permanent • Épilation laser
Esthétique • Électrolyse • Pose d'ongles • Pédicure
• Gel UV • Massothérapie • Manucure • Extension cils

5150, Boul. de l'Ornière, Québec
(Carrefour Les Saules, via Salon Jean-Claude)

**OFFREZ-VOUS
un
MAQUILLAGE
PERMANENT**
au prix régulier
et
obtenez le forfait
de votre choix
GRATUITEMENT

418-932-3636
www.esthetiquedorissauvageau.com

**1 DOUCEURS
VISAGE**
1 h 30 Soins faciaux
OU

**2 BEAUTÉ
REGARD**
1 h 30 Pose de cils
OU

**3 MASSAGE
SUÉDOIS**
1 h 30 Réservation selon
disponibilité du centre

*L'habitation idéale pour une
retraite active!*

Les Jardins d'Évangéline

**PHASE II
EN CONSTRUCTION**
livraison juillet 2014
**PROMOTION
EN COURS**

**RÉSIDENCE
CERTIFIÉE**
Venez nous visiter!

Service, sécurité, confort, loisir

2500, Camille-Lefebvre Beauport (parallèle à la rue Évangéline) • www.lesjardinsdevangeline.com **418 660-2323**

Combien ça coûte vivre en résidence ?



M. Claude Paré, président de Visavie.

LES PRIX DE BASE

Pour vivre dans une résidence au Québec, il faut compter au minimum entre 1000 \$ et 1600 \$ par mois pour une chambre ou un studio avec repas. Pour bénéficier d'un peu plus d'espace, soit un appartement 2½, 3½ ou 4½, la facture peut osciller entre 1100 \$ et 2500 \$ par mois. Remarquez : dans ce type d'appartement pour personnes autonomes, les repas ne sont pas compris. En revanche, le prix de base inclut en général, le chauffage, l'électricité, l'eau chaude ainsi qu'une cloche d'alarme et un accès à des soins infirmiers en cas d'urgence.

PETITS EXTRAS

La plupart des complexes pour gens retraités multiplient les services à la carte. Les repas coûtent en moyenne 10 \$ chacun. Pour quelques dizaines de dollars de plus par mois, le lavage, le ménage, l'aide au bain et la gestion des médicaments sont, en général, offerts. Si des besoins de soins quotidiens sont nécessaires, il faut prévoir entre 450 \$ (30 minutes par jour) et 1000 \$ (60 minutes par jour) de plus par mois.

CRÉDIT D'IMPÔT

Si le bail comprend des services, l'occupant de plus de 70 ans a droit à un crédit d'impôt. Ce crédit d'impôt est égal à 31 % du coût des services

admissibles inclus dans le coût de votre loyer et des services occasionnels.

MAISON OU RÉSIDENCE?

Plusieurs facteurs, tels l'autonomie des personnes, les perspectives de vie et l'argent disponible peuvent influencer la décision de rester dans sa maison ou d'aller vivre en résidence. Compte tenu du boom immobilier, troquer sa maison pour vivre en condo peut coûter aussi cher sinon plus que de demeurer dans sa spacieuse maison. Dans la mesure où les gens sont en bonne santé, mieux vaut attendre d'avoir plus de 70 ans pour liquider l'équité de sa maison, suggèrent les experts financiers. Par ailleurs, si des soins infirmiers sont nécessaires, l'option résidence est à considérer. De plus, en additionnant les différents coûts de la vie quotidienne, d'entretien et taxes, plusieurs propriétaires payent aisément entre 10 000 \$ et 15 000 \$ par année. En divisant ce montant en 12, on obtient plus de 60 % du montant du loyer. En ajoutant le crédit d'impôt admissible, plusieurs constateront que de vivre en résidence coûte sensiblement le même coût que de vivre dans sa maison.

VIVRE EN VILLE

Selon la dernière étude de la Société canadienne d'hypothèques et du logement (SCHL), c'est dans le secteur Sainte-Foy, Sillery, Saint-Augustin, Cap-Rouge que le prix moyen mensuel d'une résidence pour aînés est le plus élevé en milieu urbain au Québec, le loyer mensuel moyen y coûte 1914 \$. C'est dans l'ouest de la Rive-Sud qu'on retrouve les loyers les plus bas avec une moyenne de 1352 \$.



Difficile d'imaginer qu'un jour il devra se trouver
une résidence mieux adaptée à ses besoins.

Visavie

Conseillers en résidences
pour retraités

www.visavie.com

Québec et Rive-Sud
418.686.6925

Le plus important réseau de conseillers en résidences pour retraités au Québec ...et c'est GRATUIT !

Objectif dépassé pour le 19^e Cocktail de la Société Alzheimer de Québec

Plus de 400 personnes du milieu des affaires de la région se sont réunies, le mardi 15 avril dernier à l'Hôtel Château

Laurier Québec, afin de prendre part au 19^e Cocktail dînatoire bénéfice de La Société Alzheimer de Québec. La générosité des participants et la précieuse collaboration des partenaires ont permis au président d'honneur de la soirée M. Michel Dallaire,

président et chef de la direction de Cominar, de remettre 130 000 \$ à La Société Alzheimer de Québec.

Les sommes recueillies permettront à La Société Alzheimer de Québec de poursuivre sa mission, soit d'offrir gratuitement des services d'écoute, d'aide, de soutien, d'accompagnement et de répit aux personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer et leurs proches, en plus de contribuer au développement de la



Sur la photo, M. Claude Rochon, président de La Société Alzheimer de Québec et M. Michel Dallaire, président d'honneur et président et chef de la direction de Cominar.

recherche médicale. Un merci des plus sincères à tous ceux qui nous ont appuyés!

Certification de conformité de résidence pour personnes âgées		Promotion spéciale! Nouvelle phase	
MANOIR DUBERGER PRÈS DES SERVICES À partir de 885\$	MANOIR DE L'ORMIÈRE VUE EXCEPTIONNELLE À partir de 925\$	Autonome / semi-autonome • Convalescence • Service de soins personnalisés • Stationnements intérieurs	
2 600, RUE LABRECQUE QUÉBEC 418 681-9663		5 800, BOUL. DE L'ORMIÈRE QUÉBEC 418 872-5800	
Activités ! • Service d'animation • Cours de danse • Cinéma • Salle d'exercice • Cours Restons Alertes • Nombreuses sorties extérieures culturelles		Activités ! • Service d'animation • Cours de danse • Cours d'aquaforme • Piscine intérieure • Cinéma • Quilles • Salle d'exercice • Cours Soyons Alertes • Salle de menuiserie • Nombreuses sorties extérieures culturelles	
PROMOTION • Possibilité de rachat de bail • 1 mois de loyer gratuit ou carte repas • Appartements disponibles pour vos familles et visiteurs *Certaines conditions s'appliquent.			
NOS TARIFS INCLUENT: • Chauffage, électricité, entretien ménager, téléphone, câble		www.lesmanoirsbellevie.com	



PRÉVOST
Audioprothésistes



On est fait
pour s'entendre

Nos services :

- Prothèses auditives
- Laboratoire de réparation
- Visite à domicile
- Service d'audiologie en privé
- Acouphènes

QUÉBEC

450, chemin Sainte-Foy Québec (Québec) G1S 2J5
T 418 688.1430 • 1 800 363.5617 • F 418 688.3635

SAINTE-FOY

Laurier Québec • Édifice Champlain
2700, boul. Laurier, bureau 6300 Québec (Québec) G1V 4K5
T 418 650.9090 • F 418 650.5720

DONNACONA • BAIE ST-PAUL • LA MALBAIE • CHIBOUGAMAU

www.prevastudio.com

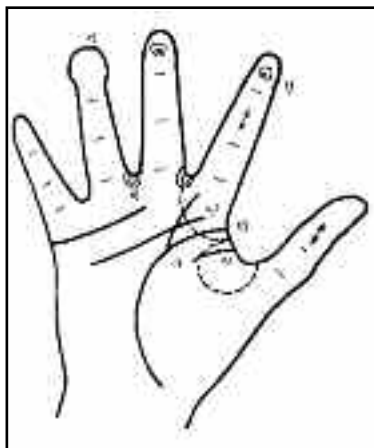


Chronique de chiromagie

Claire Savard, auteure

L'ambition est le moteur de toute action. Pour savoir si vous en avez beaucoup, il vous suffit de compter le nombre d'indices trouvés dans votre main active. Votre main passive (la main gauche pour les droitiers) reflète votre moi privé, votre potentiel latent, vos tendances héréditaires, souvent inconscientes et votre Destin. Votre main active (la main droite pour les droitiers) montre votre image publique, comment s'annonce votre avenir et comment vous utilisez consciemment votre libre arbitre jusqu'à présent. En effet, il est possible de changer votre destinée et vos lignes se modifient alors en bien ou en mal, selon vos choix de vie.

Vous avez un tempérament de Feu si votre paume est rec-



tangulaire et vos doigts sont courts ou spatulés (a). Les personnes qui désirent réussir ont généralement le mont de Jupiter, sous l'index, plus élevé que les monts situés sous les autres doigts. Leur ligne de Vie (b) ou leur ligne de Tête (c) débutent souvent sur ce mont de Jupiter. Une ligne qui

part de la ligne de Vie (d) et qui se dirige vers ce mont de Jupiter est une autre indication d'ambition. Vous avez l'énergie pour réaliser vos rêves si votre mont de Mars physique fait un bourrelet près de votre pouce (e) ou si une ligne part de ce mont.

Vous êtes capable de diriger si votre index est plus long (f) que votre annulaire et si vous avez une empreinte digitale en forme de spirale sur ce doigt. Cela est confirmé si la phalange centrale de ce doigt est plus longue que les deux autres phalanges. Un pouce important dont la longueur se rapproche de celle de l'index, quand vous les appliquez l'un sur l'autre, est habituellement le signe d'un leader. Cela est confirmé si la phalange onglée de votre pouce est plus longue que

l'autre phalange de ce doigt ou si vous avez un sillon tracé entre votre index et votre majeur. Vous avez le sens des responsabilités si vous voyez un sillon tracé entre votre majeur et votre annulaire (g). Une empreinte digitale en forme d'arc sur votre majeur vous donne de l'initiative et de l'enthousiasme.

Plus vous comptez d'indices parmi ceux qui sont inscrits, plus vous êtes ambitieux, surtout si vous les avez dans les deux mains. En fait, un seul indice ne montre qu'une simple tendance et quelques-uns un désir de réussite qui va en augmentant avec le nombre d'indices. Cepen-

dant, si vous découvrez dans votre main plus de la moitié des critères énumérés, vous êtes de nature à concrétiser les choses auxquelles vous aspirez.

Pour connaître le futur inscrit dans vos mains, je vous invite à prendre rendez-vous avec moi ou à lire mes livres. Vous pouvez aussi avoir un aperçu de vos prévisions numérogiques sur mon site Internet.



LE SEUL SPÉCIALISTE DU VÉLO ÉLECTRIQUE À QUÉBEC

Ecolo-Watt

SERIE HD

Corse



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. - Se recharge en pédalant sans résistance.

Maxi Opti



Triporteur à propulsion arrière puissante et performante.
Moteur électromagnétique 24 et 48 volts 400 W. 2 couleurs disponibles

Bali

vélo pliable



Transit Savino

beaucoup plus performant

MJ-01



SCOOTER

Plusieurs modèles disponibles

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



2 POINTS DE VENTE • SERVICE ET GARANTIE

Depuis 30 ans à votre service

À 2 minutes des ponts

Plus de 1500 vélos en stock



418 • 832 • 6455

www.procyclecharny.com
info@procyclecharny.com

3646, av. des Églises Charny, (Québec)
G6X 1X4



418 • 704 • 6455

www.veloelectriquequebec.com
info@veloelectriquequebec.com

635, Pierre-Bertrand Vanier, (Québec)
G1M 2E4

Exploration spatiale: les sondes Voyager 1 et 2

Je vous invite dans cette chronique à un voyage de 18 milliards de kilomètres dans notre système solaire. Notre vaisseau sera la sonde Voyager 1. Lancée en 1977, elle a parcouru cette distance en se déplaçant à plus de 17km/s. Et maintenant, attachez bien vos ceintures et ouvrez bien les yeux car c'est un départ!

Pour débiter notre expédition, nous devons connaître notre mission!

Ce programme d'exploration avait pour objectif principal l'étude de certaines planètes de notre système solaire. À noter que la sonde est aussi porteuse d'un message! En effet, elle transporte un disque en or contenant une centaine de photos, des sons naturels et des messages dans 55 langues. Ce message est une bouteille à la mer pour un éventuel contact avec une civilisation extra-terrestre.

Pendant notre voyage imagi-

naire, nous avons recueilli, grâce aux nombreux instruments de la sonde, de nombreuses informations. Parmi les faits saillants, on retrouve la première observation des anneaux de Jupiter et la découverte de volcans actifs sur IO, une des nombreuses lunes de Jupiter.

Présentement, ces deux sondes poursuivent leur impressionnante odyssée en quittant progressivement le système solaire...

Personne ne peut prédire l'avenir de ces sondes, mais on peut affirmer que leur mission est une réussite!

L'ASTRONOMIE VOUS INTÉRESSE!

Un cours d'astronomie pour débutants sera offert cet été par un spécialiste qui vous donnera des connaissances de base pour bien débiter en astronomie. Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances scientifiques ni de l'équipement pour participer à cette formation. Plusieurs sujets seront abordés et une attention particulière sera portée au fonctionnement des appareils et à la pratique de l'astronomie dans notre région. Un incontournable pour tout astronome amateur qui désire améliorer ses connaissances!

Début des cours:
juillet 2014

Coût:
110 \$ (80 \$ lecteurs du
Journal des 50+)

Durée:
2 mois

Contenu:
Quelques cours de base
et plus de
10 soirées d'observation

Information et inscription:
ERIC GAGNON
418 682-0184

*Un milieu de vie très humain
pour une retraite bien méritée*



VILLA SAINTE-FOY

- Repas facultatif
- Surveillance 24h/24
- Animation / Pastorale
- Suivi médical
- Entretien ménager



361, rue Gingras, Ste-Foy (Québec) G1X 4H4

418 659-7583

villastefoy@videotron.ca

www.villasaintefoy.com

Ils vont tous venir me voir!

www.coopcapitale.coop
418 525-4637



Succursale Duberger / Les Saules
2620, rue Darveau, Québec
(à côté de l'église St-François-Xavier)



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE LA CAPITALE
À VOTRE IMAGE

Conseils en immobilier

Vous déménagez ? Faites-le sans tracas et sans stress !



Louise Brisson, b.a.géog.
Courtier immobilier
Remax Fortin Delage
418-653-5353

Les mois de mai et juin sont propices aux déménagements ! Pour ce jeune couple qui vient d'acquérir sa première maison et qui est impatient d'y aménager. Pour vous, pour qui la maison est devenue trop grande, les enfants ayant quitté le nid familial. Enfin, pour tous ceux qui troquent maison pour condo, ou pour ceux qui ont la bougeotte...

Mais quand on déménage, par où commencer ? Comment procéder ? Et quoi faire pour ne rien oublier ?

Tous les articles consultés en arrivent à la même conclusion : le secret d'un bon déménagement est la planification. Vous devez planifier un compte à rebours serré pour vous éviter les mauvaises surprises mais surtout, le sprint cauchemardesque de dernière minute. Il existe, sur le web, des trucs et conseils à profusion. Cependant, les conseils de déménagement sur le site de RE/MAX sont structurés et fort bien faits. Voici le lien : www.remax-quebec.com/fr/conseils/demenagement.rmx

Déterminez la date du jour J

Convenez d'une date qui satisfasse toutes les parties si vous achetez une propriété et en vendez une autre. Votre courtier vous aidera dans cette logistique. Si vous êtes locataire, faites de même et discutez avec votre propriétaire. Déterminez également qui procédera au déménagement : vous-même ou un déménageur professionnel ?

Tout d'abord : un ménage s'impose !

En choisissant d'aménager dans plus petit, on devra inévitablement se départir de certaines choses. Mais lesquelles ? On sépare ses biens en trois groupes : ce que l'on veut absolument garder, ce dont on peut se départir soit en le donnant à la famille, à des organismes ou encore en faisant une vente de garage, et enfin, ce qui n'est plus utilisable et que l'on doit jeter.

Mettez vos enfants à contribution : il est peut-être temps qu'ils récupèrent leurs boîtes de souvenirs ou leurs manuels scolaires empilés au sous-sol. Peut-être voudront-ils également partir avec vos bons vieux meubles !

Aide-mémoire pour tout faire au bon moment

QUOI FAIRE ? QUAND LE FAIRE ?

3 à 6 mois avant

- Fixez la date du déménagement
- Avertissez votre propriétaire par écrit de votre intention de déménager. Respectez les prescriptions de la Régie du logement
- Demandez des soumissions pour louer un camion ou réserver un déménageur professionnel
- Faites le tri de vos biens : à garder, à donner, à jeter
- Faites une vente de garage
- Accumulez boîtes et papier d'emballage

3 mois avant

- Emballez vos premières boîtes : décorations de Noël, verrerie, articles utilisés moins souvent, albums photos, revues, livres, objets décoratifs, items du garage ou cabanon
- Réservez le camion ou l'entreprise de déménagement
- Vérifiez quel type d'assurances vous convient ou prenez une assurance additionnelle
- Prévenez votre employeur
- Planifiez le nettoyage et la peinture de la nouvelle maison
- Prévoyez le matériel : boîtes de carton, papier à bulles, journaux, étiquettes, ficelles, etc.
- Recrutez des « volontaires »
- Confirmez les dates d'interruption et de reprise de services : électricité, chauffage, câble, téléphone
- Faites vos changements d'adresse et demandez le suivi du courrier
- Prévoyez une gardienne pour les enfants et trouvez une pension pour votre animal
- Cherchez un médecin, un dentiste, une garderie près de la nouvelle propriété

2 à 3 semaines avant

- Continuez à faire des boîtes en indiquant bien son contenu et la pièce où elle sera déposée
- Retirez cadres et objets aux murs et rebouchez les trous
- Commandez rideaux, électroménagers, nouveaux meubles
- Assurez-vous d'avoir amis et gardienne

Une semaine avant

- Finalisez l'emballage des boîtes
- Louez un diable et sangles si nécessaire
- Démontez les meubles et collez les petites pièces dans un sac sur le meuble
- Confirmez les ententes avec le déménageur, la gardienne, les amis
- Préparez une boîte d'outils pratiques
- Faites une boîte d'articles précieux : bijoux, appareils photos, tableaux, etc.
- Faites une copie de sauvegarde des données sur votre ordi

La veille du déménagement

- Décrochez rideaux et stores
- Libérez l'entrée et les passages qui seront utilisés par les déménageurs
- Débranchez les électros et entreposez la nourriture dans une glacière
- Prévoyez aliments et jus pour la fringale
- Gardez à proximité le matériel nécessaire pour le nettoyage rapide (balai, aspirateur, produits d'entretien)

Le jour J

- Prenez la lecture du compteur d'électricité ou de gaz
- Vérifiez l'état des meubles et objets avant le départ
- Déménagez vous-même les objets de valeur ou fragiles et documents importants
- Inspectez chaque pièce, passez la vadrouille et fermez portes et fenêtres
- Sortez les ordures
- Prenez quelques photos au cas où
- Remettez les clés à qui de droit

À l'arrivée

- Notez les bris ayant pu survenir pendant le transport
- Inscrivez sur le bon de livraison des déménageurs tout objet perdu ou endommagé, sans oublier de prendre des photos
- Prenez la lecture du compteur d'électricité ou de gaz

Avis de changement d'adresse

SERVICES PUBLICS

- Téléphone
- Électricité
- Combustible
- Câblodistribution
- Fournisseur Internet

SERVICES GOUVERNEMENTAUX

- Postes Canada (www.postescanada.ca)
- Société d'assurance automobile
- Revenu Québec et Revenu Canada
- Régie des rentes
- Régie de l'assurance-maladie
- Régimes sociaux
- Contactez le Service québécois de changement d'adresse pour changer 6 ministères et organismes en même temps 1-877-644-4545 ou www.adresse.info.gouv.qc.ca

SERVICES PROFESSIONNELS

- Médecin, dentiste, optométriste, pharmacie
- Avocat, notaire, comptable
- Vétérinaire

AUTRES

- Assurance-vie
- Assurance automobile
- Abonnements journaux, revues
- Parents et amis
- Institutions bancaires
- Cartes de crédit
- Écoles et garderie
- Bibliothèque municipale
- Clubs et associations
- Concessionnaire automobile
- Employeur

Bon déménagement !

Louise Brisson, b.a.géog.
Courtier immobilier
Remax Fortin Delage
418-653-5353

Le Carrefour d'information pour aînés du Pivot toujours à l'écoute



Le Carrefour d'information pour aînés (CIA) du Pivot est toujours là pour venir en aide aux personnes aînées vulnérables de la Capitale-Nationale qui ont de la difficulté à comprendre l'information ou les formulaires du gouvernement.

Ce service gratuit et confidentiel dessert les aînés de la ville de Québec ainsi que des Municipalités régionales de comté (MRC) de Charlevoix-Est, de Charlevoix, de La Côte-de-Beaupré, de l'Île d'Orléans, de La Jacques-Cartier et de Portneuf.

Le CIA du Pivot compte sur des bénévoles qui vont guider des personnes aînées vulnérables dans leur démarche de repérage et de compréhension de l'information gouvernementale.

Les services du CIA du Pivot sont offerts par téléphone, lors de rendez-vous au Pivot et dans des endroits à déterminer ou lors de visites à domicile, si la personne aînée ne peut pas se déplacer.

Pour obtenir de plus amples renseignements concernant le CIA du Pivot, contactez le coordonnateur, monsieur Marc Cochrane, au 418 666-2371 (sans frais au 1 855 360-2371) ou par courriel à l'adresse mcochrane@lepivot.org.

L'hébergement, notre passion.

Milieu de vie pour personnes en perte d'autonomie.

compétence ~ dévouement ~ compassion

Également disponible aux Jardins du Haut Saint-Laurent

APPARTEMENTS (STUDIO, 3 ½ ET 4 ½)

* assistance 24h/24 par infirmière autorisée * salon coiffure * conciergerie
* transport hebdomadaire par minibus pour épicerie et magasinage * activités sociales
* services religieux réguliers * ascenseurs * grands espaces verts

SERVICES DISPONIBLES

* repas avec service aux tables * entretien ménager et buanderie

CÔTE JARDINS Permis C10113 880, ave. Patriceaud Québec G1S 0A3 T.418.688.1221 www.cotejardins.ca Agité avec mention d'enseigne par Agissement Canada	LES JARDINS DU HAUT SAINT-LAURENT Permis C10113 4770, rue St-Pélex Saint-Augustin-de-Desmaures G3A 0K9 T.418.872.4936 www.jardins-hsl.com Agité avec mention d'enseigne par Agissement Canada	MANOIR ST-AMAND 2220, 1 ^{re} Avenue Québec G1L 3N1 T.418.529.0183 www.manoirst-amand.com Certifié par le Conseil Québécois d'Agissement
---	---	---

ABONNEMENT Le Journal des 50+

Recevez le Journal des 50 ans + directement chez vous 4 fois par année pour **19 \$**

ÂGE _____ SEXE _____ DATE : _____

NOM : _____

ADRESSE : _____

VILLE : _____

CODE POSTAL : _____

TÉLÉPHONE : _____

BULLETIN D'ABONNEMENT À RETOURNER AVEC VOTRE CHÈQUE AU MONTANT DE 19\$ ET FAIT À L'ORDRE DE: JOURNAL DES 50+.

À RETOURNER PAR LA POSTE À L'ADRESSE SUIVANTE:

1229, MARIE-VICTORIN, SAINT-NICOLAS (QUÉBEC) G7A 4E9

CAS
CARREFOUR AFFAIRES SANTÉ

VOTRE COURTIER D'AFFAIRES MÉDICALES

En tant que professionnel de la santé vous avez maintenant votre courtier d'affaires médicales.

Le CAS a pour **MISSION** de négocier tous vos besoins d'équipements médicaux, fournitures de bureaux et services professionnels.

REGROUPEMENT D'ACHATS
Le CAS permet le regroupement des membres d'une même profession afin de leur procurer un pouvoir d'achat auprès de différents fournisseurs et ainsi se prévaloir d'un rabais substantiel.

- ✓ Un service gratuit
- ✓ Économie de temps et d'argent
- ✓ Plus de temps pour rencontrer vos clients
- ✓ Développement de votre entreprise
- ✓ Conférences
- ✓ Formations

CONTACTEZ-NOUS

Visitez notre site internet afin d'y trouver le représentant de votre région.

www.carrefouraffairesante.com

info@carrefouraffairesante.com

www.carrefouraffairesante.com

Aux couleurs des saisons

Gagnant de notre concours.



Le grand gagnant du concours Abonnez-vous gratuitement à la version Internet des Publications 50+ et Fairmont Le Manoir Richelieu est M. Armand Huard, de Québec. Il mérite un forfait Golf-Casino au Fairmont Le Manoir Richelieu. Ce forfait inclut une nuitée pour deux personnes en chambre Fairmont, le petit déjeuner buffet au restaurant le Bellerive ainsi qu'une ronde de golf par personne sur le parcours du Fairmont le Manoir Richelieu avec voiturette et accès au champ de pratique. Taxes et service inclus. Félicitations à notre gagnant !

Le restaurant Zolé ! éveillera le mexicain en vous !

C'est avec fierté et enthousiasme que le premier restaurant Zolé! cuisine mexicaine a inauguré ses nouveaux locaux le 15 mai dernier. Pour l'occasion, une centaine d'invités ont pu déguster les savoureuses recettes du Chef et copropriétaire de l'endroit,



M. Marc-Antoine Beauchesne directeur et copropriétaire, M. Réjean Lamontagne conseiller à la Ville de Lévis, M. Grégory Hogg Chet, co-propiétaire.

M. Grégory Hogg. Situé à Saint-Nicolas, Zolé! emploiera une dizaine de personnes. Dans un décor arc-en-ciel, voire technicolor, Zolé! reproduit la chaleur du Mexique dans une ambiance épurée et actuelle. Côté cuisine, Zolé! offre une sélection de mets savoureux tels burrito, taco, quesadillas, nachos, salade.

Le concept de Zolé! cuisine mexicaine, permet au client de choisir son plat principal et de le personnaliser en ajoutant les ingrédients (boeuf, steak, porc, végété, poulet) et accompagnements (riz, fèves noires, légumes grillés, salsa, crème sure, fromage, guacamole) de son choix. Le plat est cuisiné sous les yeux du client. Toutes les combinaisons sont permises !

Les Grands Feux Loto-Québec de retour avec de nouvelles thématiques et plus d'animation !



Sur la photo : les Grands Feux Loto-Québec 2013

Les Grands Feux Loto-Québec seront de retour à Québec du 2 au 20 août 2014. Comme l'an dernier, les feux seront lancés les mercredis et samedis pour six soirées de feux au total. Les thématiques liées à divers événements se déroulant dans la Capitale seront également de retour cette année. Le 2 août sera animé en collaboration avec le Festival d'opéra de Québec, le 6 août par les Fêtes de la Nouvelle-France et le 9 août prendra des airs de jazz avec le Festival Jazz Etcetera Lévis. Le spectacle pyrotechnique du 13 août sera sous le thème des Maîtres de l'Olympe, en hommage à l'exposition sur la mythologie

Suite à la page 32

Au Vieux Puits
RESTAURANT • BRASSERIE
DEPUIS 1874

Gratuit

10 oz de bière GRATUIT
À L'ACHAT DE TOUT REPAS.

Sur présentation de ce coupon. Ne peut être jumelé à aucune autre offre. Non monnayable.

discothèque • bar • spectacles

DIMANCHE APRÈS-MIDI «COUNTRY»

avec **Kathy Lavigne**
et son orchestre
À compter de 13 h

SPECTACLES à venir

31 MAI • ROCK EN STOCK
Rolling Stone / Jon Cougar / Tom Petty

14 JUIN • LES POFFIN
Cover Rock 1970 - 1980

21 JUIN • IROCK
Cover Rock 1970 - 2000

ADMISSION GRATUITE

28 JUIN • AIR BLUES TRIO
Rock / Blues / Funk

7 JUIN • HOMMAGE À JOHNNY CASH **10\$**

5 JUILLET • HOMMAGE À AC/DC **10\$**

Venez profiter de notre
TERRASSE

MAINTENANT LIVRAISON DISPONIBLE
418-837-1726

5\$ DE RABAIS
à l'achat de 25\$ avant taxes
Valable du dimanche au jeudi
Sur présentation de ce coupon. Ne peut être jumelé à aucune autre offre. Non monnayable.

auvieuxpuits@videotron.ca
www.auvieuxpuits.com

Suivez-nous sur Facebook
76-A boul. Kennedy, Lévis

POUR RÉSERVATIONS
418 837-1726

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

Dans le cadre du 15^e anniversaire du Grand Rire, la salle Louis-Fréchette du Grand Théâtre accueillera les **Galas Grand Rire de Québec du 11 au 14 juin** ainsi que le **17 juin** à compter de **19 h 15**. Ces soirées d'humour seront respectivement animées par **Peter MacLeod, Olivier Martineau, Éric Salvail, Dominic Paquet et Marie-Lise Pilote**. Des artistes et humoristes d'ici et d'ailleurs offriront des prestations hilarantes et des numéros inédits. Billets : 47,45 \$ à 116,45 \$.

Dans le cadre du Grand Rire de Québec, l'humoriste Michel Boujenah animera le **Gala Humour du Monde le 16 juin** à compter de **19 h 15**. Billets : 47,45 \$ à 70,45 \$.

À l'occasion du **Festival d'opéra de Québec**, venez assister au spectacle qui met en vedette **Julie Boulianne**, mezzo-soprano, et **Marie-Ève Munger**, soprano,



dans **L'Enfant et les sortilèges** du **24 au 27 juillet** à **20 h**. Présentée en version originale française, cette fantaisie lyrique de **Maurice Ravel** (Livret de **Colette**) mêle plusieurs genres musicaux et elle plaira à des publics de tous les âges. Billets : 46 \$ et 60 \$.

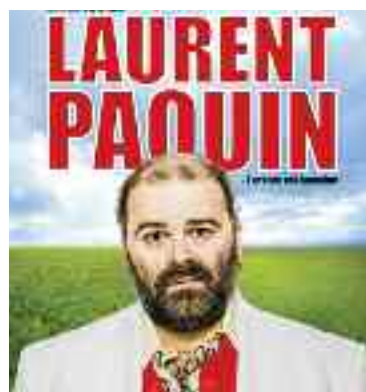
269, boulevard René-Lévesque Est,
Québec
Réservations : 418 643-8131



SALLE ALBERT-ROUSSEAU
www.sallealbertrousseau.com
L'humoriste **André Sauvé** est de retour avec son spectacle **Être** présenté du **12 au 14 juin** à **20 h**. Dans une mise en scène signée Josée Fortier, il explore le



thème inépuisable de la vie. Billets : 50,50 \$ - 55,50 \$



La Salle Albert-Rousseau présente le nouveau spectacle de **Laurent Paquin** intitulé **L'ereure est humaine** du **19 au 21 juin** à **20 h**. L'humoriste offrira un « one man show » dans lequel il mettra l'accent sur les absurdités du quotidien, de la société et de l'être humain, tout en partageant quelques parcelles de sa vie personnelle. Billets : 48,50 \$

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



THÉÂTRE CAPITOLE
www.lecapitole.com



Du **25 juin au 31 août** à **20h30**, le Théâtre Capitol présente le grand retour de **Martin Fontaine** dans le rôle d'**Elvis Presley** avec **Elvis Experience**. Entièrement consacré aux années Las Vegas d'Elvis, ce spectacle vous transporte au début des années 1970 sous le rythme de Martin Fontaine, accompagné de 24 musiciens et de 8 choristes. En plus de vivre l'expérience exaltante d'assister à un concert du King au Las Vegas Hilton, vous aurez le plaisir d'entendre toutes les grandes chansons d'Elvis. Billets : 65 \$ (taxes en sus)

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



Du 23 juillet au 4 août
Place au Festival d'opéra de Québec

La 4^e édition du Festival d'opéra de Québec se déroulera du 23 juillet au 4 août. Plusieurs spectacles d'arts lyriques prendront l'affiche, dont **Le Jugement dernier** (Requiem de Verdi), **L'Enfant et les sortilèges** de Ravel, sans oublier les **Violons du Roy** à l'opéra et une association avec **Les Grands Feux Loto-Québec**. Des activités pour tous les publics. Pour plus d'information, visitez le www.festivaloperaquebec.co



DU 26 JUIN AU 31 AOÛT
MUSIQUE DE CHAMBRE À
SAINT-PÉTRONILLE

Pour sa 31^e saison, Musique de chambre Sainte-Pétronille présente six concerts d'été dans l'ambiance intime et chaleureuse de l'église locale les jeudis 26 juin, 10 et 17 juillet, 7, 14 et 21 août à 20 h 30. Billets en vente sur le Réseau Billetech et au 418 554-7092. Pour plus d'information : www.musiquedechambre.ca



DU 18 JUILLET AU 16 AOÛT
LES WEEK-ENDS CHAUDS DU
TRAIT-CARRÉ

Une foule d'artistes, dont Sylvie Desgroseillers, Luce Dufault, The Lost Fingers, Hugo Lapierre et Vida Flamenca, participeront aux week-ends chauds du Trait-Carré qui se dérouleront du 18 juillet au 16 août (les vendredis et samedis) à 20 h au parc de la Commune dans l'arrondissement de Charlesbourg. En cas de pluie, les spectacles seront présentés à l'église Saint-Charles Borromée. Information : www.weekendstraitcarre.com



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)



Franchisé indépendant et autonome
de RE/MAX Québec inc.

675, boul. Alphonse-Desjardins
Lévis (Québec) G6V 5T3

(418) 835-3535

Cell. : (418) 928-3555
www.courtierresidential.com
corriveau.linda@videotron.ca

Siège social : 9201, boul. du Centre-Hospitalier,
Charny (Qc) G6X 1L5 • (418) 832-1001



Linda Corriveau
Courtier immobilier



BUFFET
DES
CONTINENTS

Où dans le monde aimeriez-vous manger?
MENU DU MIDI / Café ou thé inclus
Lundi au vendredi de 11 h à 14 h 30 **10,99 \$**

INFO / RÉSERVATION : 418 621-9999

4250, 1^{re} avenue, Suite 26, Galeries Charlesbourg,
Québec, Québec, G1H 2S5

Suivez-nous : [f lebuffetdescontinents.com](https://www.facebook.com/lebuffetdescontinents.com)

Des activités à vivre cet été !

JUIN

12 au 23 juin

Festival Grand Rire

Programmation d'activités à caractère humoristique, dont les Galas Grand, le Comédie Club, Humour du monde, la Classique LNI et de l'animation urbaine. 418 640-2277.

www.grandrire.com

18 juin au 31 août

Spectacles en plein air Ville de Lévis

De la mi-juin à la fin juillet de 19 h à 20 h 15. **MERCREDIS COURANT D'AIRS**, mi- Parc de la bordure fluviale, Anse-Benson ou Anse-Tibbits.

De la fin juin à la mi-juillet, les lundis et mardis soirs à 19 h. **THÉÂTRE AMBULANT**. Quatre spectacles différents pour les jeunes et les familles dans huit quartiers.

Du 27 juillet au 24 août, les dimanches à 10 h 30. **MATI-NÉES CLASSIQUES**. Concerts de musique classique au Parc des Chutes-de-la-Chaudière, côté Saint-Nicolas. Gratuit, apportez votre chaise. À l'intérieur en cas de pluie. Lévis, 418 835-4926 www.culturelevis.com

24 juin au 1^{er} septembre

Activités estivales de Place-Royale

Activités culturelles offertes gratuitement au public. 418 646-3167 www.mcq.org

27 au 29 juin

Pow-Wow international de Wendake

Découvrez les danses traditionnelles des Premières Nations. Compétitions, ateliers, démonstrations et gastronomie également au programme. 418 847-1835

www.tourismewendake.ca

JUILLET

3 au 13 juillet

Festival d'été de Québec

Plus important festival de musique et des arts de la rue au Canada. Des artistes de renom et des nouveaux talents à découvrir. 1 888 992-5200. www.infofestival.com

4 au 6 juillet

Le Village en Arts

Symposium et exposition champêtre mettant à l'affiche de nombreux artistes et artisans. 1365, route Marie-Victorin, Lévis (secteur Saint-Nicolas). 418 831-1973. www.villageenarts.com

13 juillet

Défilé des dames de cœur Desjardins

Courir ou marcher pour la cause du cancer de la prostate. Cinq kilomètres, dix kilomètres et course des jeunes. Événement réservé aux femmes. Lévis. 418 694-4442. www.couriraquebec.com

19 juillet

Concert au crépuscule Lieu historique national 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'artillerie de campagne. Parade aux flambeaux et feu d'artifice Lévis. 1 888 773-8888.

www.pc.gc.ca/levis

23 juillet au 4 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 10 août

Salon des métiers d'art de Québec

Exposition et vente en plein air de produits des métiers d'art. Exposants, animation, démonstration. Espace 400^e Vieux-Port, Québec. 1 855 515-2787 www.metiers-d-art.qc.ca

30 juillet au 11 août

Salon des métiers d'art – Québec

Exposition et vente en plein air de produits des métiers d'art. Exposants, animation, démonstration. Vieux-Port, Québec.

418 694-0260.

www.metiers-d-art.qc.ca

31 juillet au 4 août

Festivent Ville de Lévis

Festival de montgolfières. Spectacles, manèges et animation. Lévis (secteur Saint-Jean-Chrysostome). 418 833-2333. www.festivent.net

AOÛT

2 au 20 août (mercredis et samedis)

Les Grands Feux Loto-Québec

Spectacles pyrotechniques sur le fleuve Saint-Laurent, face au Château Frontenac. Québec. 1 888 523-FEUX (3389).

www.lesgrandsfeux.com

6 au 10 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

7 au 10 août

Festival Jazz Etcetera Lévis

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

www.jazzlevis.com

15 au 24 août

Expo-Québec

Fête foraine, carrefour agroalimentaire et commercial. ExpoCité. Québec. 418 691-3976.

www.expoquebec.com

22 au 24 août

Marathon des Deux-Rives SSQ

Vaste programme d'activités dont une course à pied sur un parcours de 42,2 km de Lévis à Québec. 418 694-4442.

www.marathonquebec.com



Maison BEAUPORT
Une filiale de Groupe Santé Sedna

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

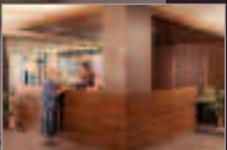
Venez nous visiter !

2281, chemin de la Canardière
Beauport (Québec)
G1J 0B8

418 780-3500
www.maisonbeauport.ca



Soins



Convivialité



Bien-être



AINES-INFO
VOTRE SOURCE D'INFORMATION

Pour les snowbirds

NE PARTEZ PAS SANS ASSURANCE

Demandez votre soumission d'assurance voyage en ligne!
www.aines.info/assurances.htm

Ou au téléphone sans frais avec l'un de nos agents au:
1 855 818-AÎNÉ (2463)
(pour les 50 ans et plus, demandez le poste 233)

Un don est remis pour chaque souscription d'assurance

Finances - divertissements - voyages - santé - hébergement

Aux couleurs des saisons

Suite de la page 29 Les Grands Feux Loto-Québec

gréco-romaine présentée au Musée de la civilisation. Le 16 août, le Carnaval de Québec sera à l'honneur en plein été, une nouvelle collaboration et la soirée du 20 août sera consacrée au 100^e anniversaire du Royal 22^e Régiment.

Une terrasse rafraîchissante pour L'Oeuforie Steak Frites et Cie



Pour profiter de l'été, la nouvelle terrasse de L'Oeuforie Steak Frites et Cie, à l'ambiance urbaine et exotique, est embellie d'un coin lounge avec sofa et foyers extérieurs. Les clients peuvent goûter au nouveau menu midi en contemplant la magnifique végétation ou déguster les nouveautés sur le menu du soir tout en admirant le coucher du soleil.

Un vent de nouveauté souffle sur Croisières AML

Plusieurs nouveautés soufflent sur Croisières AML pour la saison 2014 ! L'entreprise a entre autres annoncé son arrivée sur Trois-Rivières cet été avec un nouveau bateau : l'AML Alizé. Trois départs par jour seront disponibles à compter du 21 juin ! Également, suite aux récentes acquisitions de Croisières 2001



Sur la photo : L'AML Alizé

à Tadoussac et Croisières Le Coudrier à Québec et Trois-Rivières, Croisières AML proposera les services de deux autres nouveaux bateaux et de nouvelles croisières d'observation des mammifères marins : le AML Suroît aux départs de Tadoussac et Baie-Ste-Catherine et le AML Zéphyr au départ de Rivière-du-Loup. Par ailleurs, la section restauration et hôtellerie de Croisières AML ne sera pas en reste puisque deux nouveaux ténors du domaine se sont joints à l'équipe en début de saison. Le chef Jean-Claude Crouzet devient ainsi directeur de la restauration à bord du AML Louis Jolliet et supervisera la restauration sur les bateaux de Montréal et des régions de l'est. Cedric Damani tiendra quant-à-lui le rôle de directeur de la restauration à bord du AML Cavalier Maxim à Montréal. Pour la programmation complète de la saison 2014 de Croisières AML : youblisher.com/p/868168-Guide-Croisieres-2014/

Sushibox dévoile ses nouvelles installations et séduit!

Le restaurant SUSHIBOX de Cap-Rouge a présenté récemment aux journalistes ses nouvelles installations dans un tout nouvel espace en leur faisant découvrir ou redécouvrir, bien entendu, ses sublimes sushis ! Les propriétaires Julie Langlois-Fortier, Thomas Casault et Jérôme Paradis-Bolduc étaient on ne peut plus fiers de leur nouveau local mettant en vedette un plus grand espace en salle à manger, un décor moderne aux lignes épurées, un



Sur la photo : Thomas Casault, Julie Langlois-Fortier et Jérôme Paradis-Bolduc

choix de matériaux nobles pour une ambiance contemporaine et la même atmosphère chaleureuse pour créer un bar à sushis dernier cri !

Doté d'une vingtaine de places assises, le tout nouveau et attrayant comptoir à sushis SUSHIBOX du 955, route Jean-Gauvin, a fait appel à l'expertise de Steve Girard, designer, pour sa conception. Les immenses luminaires de couleur charcoal, les tables de bois et les murs foncés confèrent au nouvel espace un fini chic et feutré.

La Cabane ouvre à nouveau ses portes à l'arrivée du printemps !

Peu importe la température extérieure, le soleil est de la partie à La Cabane puisque le restaurant a déjà rouvert ses portes pour la saison printanière. Depuis l'automne dernier, le Vieux-Port compte une nouvelle adresse où aller déguster des moules et frites à volonté avec du vin blanc et de la bière : La Cabane ! Sur le menu de La Cabane on y retrouve également la légendaire Bouillabaisse, l'incontournable Fish & Chips, steak, poulet, etc. L'assiette de crabe sera à l'honneur dès l'ouverture de la saison de la pêche. Pendant la saison estivale, la folie du homard s'emparera évidemment des cuisines où sont préparés amoureuxment les fameux

VOYAGES
BRIGITTE GAGNÉ

FORFAITS SUD
GROUPES THÉMATIQUES
VOYAGES EXOTIQUES

CROISIÈRES
CONGRÈS
CIRCUITS

Détenteur d'un permis
1875, rue Notre-Dame
L'Ancienne-Lorette
Tél. : 418-877-0200
Sans frais : 1-888-877-0760
voyagebg@videotron.ca
www.voyagesbrigittegagne.ca

*Une équipe passionnée pour vous servir depuis maintenant 15 ans !
Chez Voyages Brigitte Gagné, on s'occupe de vous, on s'occupe de tout !*

Les Jardins
LEBOURGNEUF

**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.

GRAND BAZAR
7 et 8 juin
de 9 h. à 16 h.

Bien chez soi!

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



Lobster Rolls. Le homard est roi à La Cabane ! À la barre du nouvel établissement, le restaurateur bien connu de Québec Christian Bernier dit « Le Capitaine ». La Cabane, cette enseigne au décor maritime demeure l'endroit idéal pour se réunir en couple ou en groupe !
La Cabane, 115, quai Saint-André, Vieux-Port de Québec
Téléphone : 418-692-1010 info@lacabane-quebec.com
www.lacabane-quebec.com

Le 50^e Coquetélions du club Lions Sillery/Ste-foy/Québec

Les détails entourant la tenue du 50^e COQUETÉLIONS, qui se déroulera le vendredi 14 novembre 2014 à l'Espace Dalhousie sous la présidence d'honneur de Marcel Aubut, ont été dévoilés récemment. Année après année, le COQUETÉLIONS est l'événement caritatif le plus couru de Québec. Cette année, c'est sous le thème glamour des Oscars que les convives pourront participer au 50^e rendez-vous glam! Les participants au 50^e COQUETÉLIONS



Sur la photo : le président d'honneur Marcel Aubut

auront droit à une grande variété d'exquises bouchées à déguster. À cet effet, plusieurs grands chefs cuisiniers de la région de Québec participeront activement au 50^e COQUETÉLIONS, dont Frédéric Laplante (La Tanière), Yvon Godbout (La Fenouillière), Joseph Sarrazin (47e Parallèle et Café 47), Baptiste Peupion (Chef des cuisines Fairmont Le Château Frontenac), Patrick Turcot (Chef des cuisines Fairmont Le Manoir Richelieu), Jean-Claude Crouzet et François Samson (Croisières AML), Jonathan Jeanrie

(Le Montego), André Pomerleau (Pomerleau Traiteur) et Maurice Dufour de la Maison d'affinage Maurice Dufour ainsi que plusieurs autres.

Don important des entreprises EBC et GLR pour la campagne majeure de financement du Collège Jésus-Marie de Sillery



Sur la photo : M^{me} Sylvie Gagné, directrice générale du Collège Jésus-Marie de Sillery, M^{me} Marie-Claude Houle, présidente de EBC et actionnaire de GLR et M. Richard Brunet, premier vice-président, conseiller en placement à la Financière Banque Nationale et président de la corporation du Collège Jésus-Marie de Sillery.

Dans le cadre de sa campagne majeure de financement, le Collège Jésus-Marie de Sillery a pu bénéficier d'un don important des entreprises EBC et GLR. La somme remise permettra de moderniser les installations du Collège afin que les élèves profitent d'un environnement encore plus accueillant. Mme Marie-Claude Houle, présidente de EBC et actionnaire de GLR, copréside la campagne de financement du Collège. Elle affirme qu'en tant qu'ancienne élève du Collège Jésus-Marie de Sillery, elle est fière de participer à la campagne et de redonner à son Collège, où elle a pu bénéficier d'une excellente formation académique, faire partie d'une équipe sportive de haut niveau et développer un réseau d'amies extraordinaire.

Journée portes ouvertes et collecte de vélos usagés pour les pays du Sud chez Procycle Charny

Tous les vélos qui dorment dans un hangar, un sous-sol ou sous un balcon auront la chance d'avoir une deuxième vie sur une route... du sud ! Le samedi 14 juin 2014, lors de la collecte de vélos usagés de Cyclo Nord-Sud chez Procycle Charny, la population est invitée à poser un geste de solidarité qui fera



Sur la photo : L'équipe Procycle Charny dont Tommy et Thomas Duclos (fils et père), copropriétaires, à l'extrême droite.

une réelle différence. Une fois envoyés en Afrique ou en Amérique latine et revalorisés par les partenaires de Cyclo Nord-Sud, tous ces vélos pourraient servir entre cinq et dix personnes, et ce pour encore 20 ans ! Les vélos, en bon état ou réparables, doivent avoir des roues de 20 pouces ou plus. Cyclo Nord-Sud recueillera également des outils, des pièces et des accessoires de vélo, ainsi que des machines à coudre portatives.

Brynd Smoked Meat reçoit Johnny Hallyday et sert les amateurs de baseball!

De passage au Capitole de Québec le 29 avril dernier, la grande vedette du rock français Johnny Hallyday s'est laissé tenter avec bonheur par un repas au restaurant Brynd Smoked Meat de la rue St-Paul à Québec, la veille, le lundi 28 avril. Pas étonnant en fait car lors de son passage au Festival d'été en juillet 2012, « Djeunny » avait aussi amené se sustenter toute son équipe d'une quinzaine de personnes chez Brynd, également rue St-Paul. Un connaisseur quoi !



Sur la photo : Johnny Hallyday

Par ailleurs, le 30 mai dernier à l'occasion du match d'ouverture des Capitales de Québec, les fans de baseball ont pu se régaler d'un délicieux Smoked Meat du Brynd au comptoir du 2^e étage du Stade Municipal de Québec. Les supporters pourront donc déguster tout l'été les smoked meat du Brynd, leur cornichon ainsi que leur salade de chou en plus des produits déjà offerts actuellement par les Capitales de Québec.

POUR AJOUTER DE LA VIE DANS VOTRE QUOTIDIEN...



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

VUE SUR LE FLEUVE



Certification 5 sceaux

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

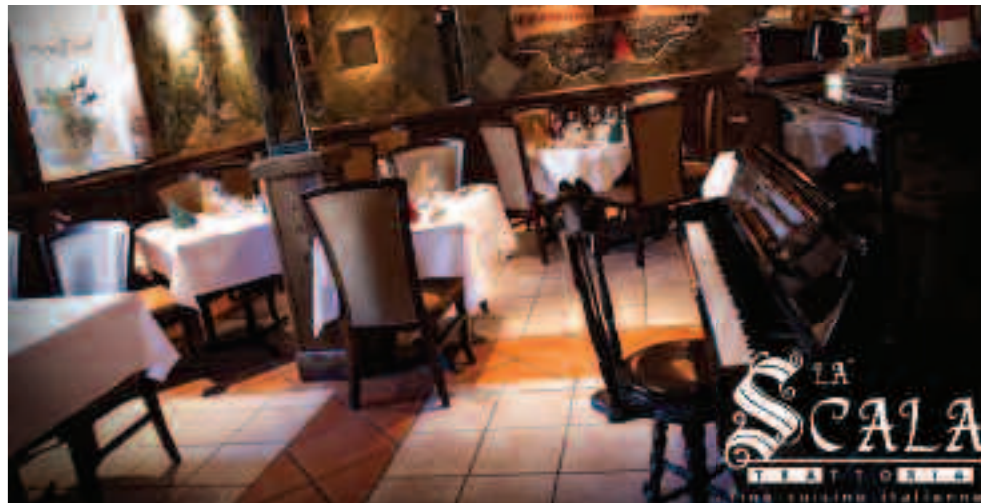




Menu gastronomique
 décliné en 7 services incluant l'apéro et le vin

Coût 150\$/personne
 (taxes et pourboire inclus)

Un reçu de charité de **75\$** sera émis



Évènement organisé sous la présidence d'honneur de
Monsieur Francis Roy
 président de Gyptech Acoustique et Index Construction

Pour information : 418-683-5533
maisonpaulhebert@petitsfreres.ca



Les Petits Frères 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.



RESTO GOURMAND
 DEPUIS 1981



9749, boul. Ste-Anne, Ste-Anne-de-Beaupré
 418 827-3446 • mariebeaupre.com

HALTE INCONTOURNABLE !

— SUR LA CÔTE-DE-BEAUPRÉ —

CAPITALE

CHRYSLER

QUEBEC

CHRYSLER

Jeep

DODGE

RAM

FIT

418 687-2604

WWW.CAPITALECHRYSLER.COM

225, MARAIS

ANGLE PIERRE-BERTRAND ET DE LA CAPITALE

DEUX CONCESSIONS AU CŒUR DE VOTRE VILLE

NOUVEAU!

STE-FOY

Sainte-Foy

CHRYSLER

QUEBEC

CHRYSLER

Jeep

DODGE

RAM

FIT

Jeep

RAM

418 781-6050

WWW.STE-FOYCHRYSLER.COM

2025, FRANK-CARREL

PERPENDICULAIRE AU BOUL. CHAREST OUEST

LE TOUT NOUVEAU CHRYSLER 200 2015

À PARTIR DE

23 495\$

TRANSPORT ET PRÉPARATION INCLUS

2^e
CHANCE AU CRÉDIT
DISPONIBLE

OUVERT LE SAMEDI!



*LE PRIX PEUT CHANGER SANS PRÉAVIS SELON LE PROGRAMME DU MANUFACTURIER. CONCERNE LE CHRYSLER 200 (UFCE41 + 20A). LE PRIX INCLUT LE TRANSPORT, LA PRÉPARATION, LES FRAIS DE NOUVEAU, LA TAXE FÉDÉRALE SUR LE CLIMATISEUR AINSI QUE LES DROITS SUR LES PNEUS NEUFS, TAXES EN SUS, AUCUNS FRAIS SUPPLÉMENTAIRES, POUR UN TEMPS LIMITÉ. PHOTOS À TITRE INDICATIF SEULEMENT. CERTAINES CONDITIONS S'APPLIQUENT. DÉTAILS EN SALLE DE MONTRE.



Résidence pour gens heureux !



Résidence pour aînés autonomes et semi-autonomes



Choix de repas
et services
selon vos besoins



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

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

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



LAUREAT
D'EXCELLENCE DE PROJET
Projet de développement
et gestion d'un
d'habitat à long terme

Une réalisation de



Tranquillité d'esprit, confort et sécurité