

Le Journal des 50+



www.journal50plus.com

100 000 lecteurs

Version Internet des publications 50+ maintenant disponible gratuitement

Information page 34

La retraite à 55, 60 ou 65 ans ?

page 5



**Portrait de bâtisseur
Eddy Savoie,
un visionnaire
qui rayonne**
page 8



**Lévis,
ville attrayante**
pages 15 à 22

Photo : Gabriel Rancourt



page 4

**Personnalité
d'affaires
Président de
Matelas Dauphin
Réal Thériault,
un entrepreneur
très éveillé**
page 16



**Humania condo nature
Quand l'humain se marie
avec la nature**
page 13

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.

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

www.berubebrassard.ca



Bérubé • Brassard
Audioprothésistes
Prothèses auditives
QUÉBEC 418 522-3656
LÉVIS 418 835-0497
LORETTEVILLE 418 842-5455
STE-FOY 418 651-6661



**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

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

Obtenez un studio à
incluant 2 repas par jour,
2 collations et
un large éventail de services.

1 099 \$
/mois*

*Certaines conditions s'appliquent. Offre d'une durée limitée.

**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

Carte d'assurance-maladie et permis de conduire
La durée de validité passera de 4 à 8 ans

4

La retraite à 55, 60 ou 65 ans ?

5

Les travailleurs de 55 ans et plus en demande

6

Portrait d'un bâtisseur

Eddy Savoie - Un visionnaire qui rayonne

8

Brèves sur la sécurité des aliments

9

Hausse de 76 % en dix ans

Des centenaires... par milliers

10

Humania condo nature

Quand l'humain se marie avec la nature

13

Lévis, ville attrayante

• Lévis, ville attrayante

15

• Personnalité d'affaires - M. Réal Thériault, président de Matelas Dauphin

16

• Le maire Gilles Lehouillier veut propulser Lévis vers de nouveaux sommets

17

• Centenaires lévisiennes - Petits portraits de grandes dames

18

• Excellente année pour la construction à Lévis en 2013

20

La Ville de Québec, les employés et les retraités remettent 306 407 \$ à Centraide pour éclairer la vie des gens d'ici !

26

SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

Quatre superaliments anticholestérol

29

Un barbecue bon pour la santé

34

BIEN VIVRE

Voyages Club Select

Du nouveau chez Voyages Club Select

12

800 Canadiens possèdent un terrain en Équateur

14

Chronique d'astronomie

Le temps et la science - Le 1^{er} mars : le début d'une nouvelle année ?

25

Les sorties du Journal

26

Chronique de chiropodiste

Avez-vous des signes d'héritage dans votre main ?

27

Aux couleurs des saisons

30 et 33

VOTRE LOGIS

Conseils en immobilier

Pourquoi les acheteurs préfèrent-ils acheter avec un courtier immobilier ?

23

Résidences privées pour aînés

La qualité : une valeur ajoutée à la certification

24

Retrouvez votre forme avant l'été

Page 11



L'Anglicane Les arts de la scène en toute intimité

Page 19



Les Petits Frères s'installent à Lévis

Page 21



CAROLL BÉRARD

PSYCHOLOGUE
PSYCHOTHÉRAPEUTE
CONSEILLER D'ORIENTATION

1363, Avenue Maguire, bureau 304
Québec (Québec)

418.686.1593
carollberard@bellnet.ca



*Pour une meilleure
qualité de vie
des aînés :*

www.aines.info

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

Site philanthropique pour entreprises !

Finances • divertissements • voyages • santé • hébergement



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

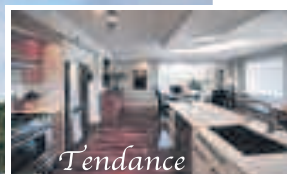
Finances • divertissements • voyages • santé • hébergement

CONSTROBourg
RBO: 8103-5354-11

Proximité

Desjardins

Phase VII



Laissez-vous charmer!

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

LES CONDOMINIUMS DU



**DOMAINE
DE LA
FAUNE**

418.624.2007

Carte d'assurance-maladie et permis de conduire

La durée de validité passera de 4 à 8 ans

Le ministre de la Santé et des Services sociaux et ministre responsable des Aînés, Réjean Hébert, et le ministre des Transports et ministre des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire, Sylvain Gaudreault, ont annoncé que la durée de validité

de la carte d'assurance maladie et du permis de conduire passera graduellement de 4 à 8 ans, et ce, à compter du 1^{er} octobre 2014.

« Cette nouvelle mesure s'inscrit dans la volonté de notre gouvernement d'améliorer la prestation de services aux citoyens. En prolongeant la durée de validité des deux pièces, nous serons en mesure de réduire de moitié ses déplacements vers les points de service. Ce changement vise à mieux adapter ses services aux réalités de la population, notamment en lui faisant économiser temps et argent », a ajouté le ministre Gaudreault.

Les procédures de renouvellement de la carte d'assurance maladie et du permis de conduire demeureront les mêmes et la délivrance des pièces continuera de se faire de manière synchronisée.

DES AVANTAGES POUR LE CITOYEN

« Les avantages de faire passer la durée de la carte d'assurance maladie à 8 ans sont multiples, à commencer par le fait que cette mesure viendra faciliter la vie des citoyens. En même temps, en plus de nous permettre d'engendrer des économies, le fait de réduire de moitié le nombre de renouvellements contribuera à la protection de l'environnement en diminuant l'utilisation de papier et de plastique », a indiqué le ministre Hébert. Actuellement, la Régie délivre quelque 2 millions de cartes annuellement.

La BonneFemme à Lunettes inc.
Pour des yeux d'expérience



La nouvelle façon d'acheter vos lunettes

- Une lunetterie à domicile
- Des prix imbattables
- Un service hors pair

Josée Laforest o.o.d.
Opticienne d'ordonnances diplômée

T. 418-914-9100 / C. 581-999-7088 www.bonnefemmealunettes.com

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.

La retraite à 55, 60 ou 65 ans ?

Par Réal Demers

Bien que l'âge « normal » de la retraite soit de 65 ans, la majorité des Québécois quittent leur emploi autour de 61 ans. Au fait, est-il préférable de prendre sa retraite à 55, 60 ou 65 ans ?

« Chaque cas est unique. Le moment du départ à la retraite peut dépendre de différents facteurs comme le revenu annuel anticipé, l'état de santé et la longévité. Si les conditions le permettent, il est préférable de travailler plus longtemps afin de profiter de meilleures ressources financières durant la retraite », affirme Renaud Bourget, actuaire à la Régie des rentes du Québec (RRQ).

LA RÈGLE DU 70 %

De façon générale, les conseillers et planificateurs financiers estiment qu'un retraité doit toucher 70 % de son revenu de travail pour maintenir son niveau de vie à la retraite. « Pour les personnes admissibles, la rente de la RRQ peut représenter jusqu'à 25 % du revenu de retraite, comparativement à 15 % pour la pension de la Sécurité de la vieillesse, soit un total de 40 % offert par les régimes publics. Le pourcentage de 30 % manquant doit être comblé par d'autres sources de revenus privées comme les régimes de retraite, les épargnes, les placements et les REER », explique

Pierre Turgeon, porte-parole de la Régie.

QUITTER SON EMPLOI À 55 ANS

À moins d'avoir épargé suffisamment ou de jouir d'un généreux « fonds de pension », la personne qui prend sa retraite à 55 ans subit certains désavantages sur le plan financier. « Elle ne peut bénéficier de l'apport des régimes publics, puisque la rente de la RRQ n'est versée, en partie, qu'à partir de 60 ans et que la pension de vieillesse ne peut actuellement être touchée avant 65 ans. L'individu doit donc miser sur ses propres économies pour vivre », explique Renaud Bourget.

SE RETIRER À 60 ANS

Tous les travailleurs admissibles qui prennent leur retraite ou non, peuvent, dès 60 ans, demander leur prestation de la RRQ. Ils auront alors droit à une rente réduite d'au moins 30 % (0,5 % par mois ou 6 % par année) par rapport au montant versé à 65 ans. « Depuis le 1^{er} janvier 2014, un facteur d'ajustement qui varie entre 0,5 % et 0,6 % par mois (6 % à 6,36 % par année) pour chaque mois qui précède le 65^e anniversaire peut s'appliquer à la rente versée aux personnes nées en 1954 et après, et ce, en fonction du montant de la rente. Dans certains cas, les prestataires peuvent recevoir une rente légèrement réduite », souligne Pierre Turgeon. Les personnes nées

avant le 1^{er} janvier 1954 ne sont pas concernées par cette modification.

RETRAITÉ À 65 ANS

Les personnes admissibles qui prennent leur retraite à 65 ans ont droit aux prestations offertes par les régimes publics. Elles reçoivent le plein montant de leur rente de la RRQ ainsi que le montant de la pension de la Sécurité de la vieillesse et, s'il y a lieu, le Supplément de revenu garanti. Ces montants s'ajoutent, le cas échéant, aux économies et placements réalisés durant la vie professionnelle. « À compter du mois d'avril 2023, l'âge d'admissibilité à la pension de la Sécurité de la vieillesse et au Supplément de revenu garanti passera graduellement de 65 à 67 ans. Les personnes nées avant le 1^{er} avril 1958 ne seront pas visées par cette mesure annoncée par le gouvernement fédéral et pourront toucher leurs prestations à 65 ans », précise Renaud Bourget. Enfin, les travailleurs admissibles qui effectuent un départ à la retraite après l'âge de 65 ans ont généralement droit à des montants d'argent plus élevés en ce qui a trait à la rente de la RRQ et à la pension de vieillesse. Pour plus d'information, consulter le site Internet de la Régie au www.rrq.gouv.qc.ca

SPÉCIALITÉS MAISON : **PÂTES • PIZZAS • VEAU**

RESTAURANT
TUSCANOS
- CUISINE ITALIENNE -

PÂTES FESTIVAL

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



MOULES & Frites FESTIVAL

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

DÉJEUNERS *Fruités* 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 GRATUIT

VUE
CONDOMINIUMS

AVEC VUE SUR LE FLEUVE

- Ascenseur
- Piscine extérieure
- Salle communautaire
- Salle de conditionnement physique
- Salle de billard
- Très grand rangement
- Rangement pour vélo
- À 10 minutes du centre-ville
- Reprise de bail possible*

*Certaines conditions s'appliquent

Plafond de
9 pieds dans
toutes les
unités

3 1/2 À PARTIR DE 119 900\$

26 UNITÉS À MOINS DE
140 000\$

Bureau des ventes : 508, côte de l'Église, coin boul. Sainte-Anne à Boischatel • 418 822-0519
Ouvert du lundi au vendredi de 12h à 16h, samedi et dimanche de 13h à 16h

www.vuecondominiums.com

ENEZ RENCONTRER NOS REPRÉSENTANTES :

Francine Pichette 418 569-9994 • Claudie Arsenault 418 806-7151

Les travailleurs de 55 ans et plus en demande

Par Réal Demers

Bonne nouvelle pour les travailleurs d'expérience qui désirent réintégrer le marché de l'emploi. Selon les résultats d'une étude réalisée l'été dernier par la firme SOM pour

le compte de la direction régionale d'Emploi-Québec de la Capitale-Nationale auprès de 551 entreprises du territoire, 21 % des répondants affirment avoir embauché des travailleurs âgés de 55 ans et plus en 2013.

« Les résultats de l'étude et des rencontres de groupes révèlent que les dirigeants d'entreprises considèrent les travailleurs de 55 ans et plus comme des personnes fiables avec lesquelles il est agréable de travailler », explique Michel Gingras, directeur régional d'Emploi-Québec de la Capitale-Nationale. « Les entreprises ont aussi manifesté de l'ouverture face au recrutement de retraités en 2014. Il s'agit même du groupe d'âge le plus susceptible d'être embauché. »

ment du côté de la gestion des ressources humaines. »

PERSPECTIVES D'EMPLOIS INTÉRESSANTES

Emploi-Québec souligne par ailleurs que les travailleurs de 55 ans et plus ont la possibilité de se trouver un emploi dans différents secteurs d'activité, dont le commerce de détail, les services professionnels, les services aux entreprises, l'hébergement et la restauration, les assurances et les finances. « Il nous paraît essentiel que les travailleurs expérimentés reconnaissent leur valeur sur le marché du travail et qu'ils croient en leurs chances de réintégrer rapidement le marché de l'emploi. Tous les espoirs sont permis », affirme Mélanie Guyon.

ATOUTS POUR LES EMPLOYEURS

Coordonnatrice pour l'APE (Services d'aide à l'emploi), Mélanie Guyon confirme cette tendance. « Il faut aussi dire que les travailleurs expérimentés ont plusieurs atouts à offrir aux employeurs tels qu'une grande expérience, une capacité d'adaptation rapide dans un nouvel emploi et un savoir-être au travail. Ces candidats sont donc des valeurs sûres pour un employeur et demandent habituellement peu d'investisse-

Le Journal des 50+

  diteur, directeur général

Daniel   mond
Monique Grenier, assistante

Directeur de l'information

Réal Demers

Collaborateurs

Claire Savard • Éric Gagnon • Pascal   mond

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   mond : (418) 836-7688

Cellulaire : (418) 952-9373

Télécopieur : (418) 831-6247

Courriel : journal50plus@videotron.ca

Claude-Étienne Valois

Tél. : 418 353-0662 - Cell. : 418 208-9908

cevalois@videotron.ca

www.journal50plus.com

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



RÉSERVEZ POUR
VOS GROUPES

418 877-8737

Téléc. : 418 877-8730



**METS CHINOIS
ET CANADIENS**

HORAIRE DE LIVRAISON

Lundi au mercredi : 17 h    20 h

Jeudi au samedi : 16 h 30    22 h

Dimanche : 16 h 30    21 h

TERRITOIRES DE LIVRAISON

Ancienne-Lorette, Sainte-Foy,
Saint-Augustin et Cap-Rouge

HORAIRE SALLE    MANGER

Lundi au dimanche : 11 h    22 h



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

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

LES PRIX SONT SUJET    CHANGEMENT SANS PRÉAVIS.

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

BUFFET DU MIDI
LUNDI AU SAMEDI 12.⁷⁵\$

BUFFET SOIR
LUNDI AU JEUDI 17.²⁵\$ VENDREDI ET DIMANCHE 24.²⁵\$
ENFANT JUSQU'   5 ANS - GRATUIT

**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 •

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



NISANCOS Inc.

Thérapie à Champs Magnétiques Pulsés (CMP)

Réal Faucher

www.nisancos.com



Tél. : 418-658-7666

Sans frais : 1-866-664-7666



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

PORTRAIT D'UN BÂTISSEUR

Eddy Savoie

Un visionnaire qui rayonne

Par Réal Demers

Président-fondateur du Groupe Savoie - Les Résidences Soleil, Eddy Savoie est un homme heureux qui transmet sa passion de l'humain et son amour de la vie à toutes les personnes qui le côtoient quotidiennement. Propriétaire de 14 résidences pour gens du bel âge et d'un CHSLD au Québec, il se décrit comme un homme simple, honnête et porteur

d'une foi inébranlable. Un vrai rayon de soleil !

Né à Kedgwick au Nouveau-Brunswick, il arrive tout seul à Montréal à l'âge de 15 ans. « J'ai dû travailler très fort pour survivre, mais aussi pour faire l'acquisition des connaissances qui me permettraient de réaliser mon rêve, soit de me lancer en affaires dans le monde de la construction. » Six années plus tard, on le retrouve effectivement

comme entrepreneur général et les affaires tournent rondement.

BRILLER POUR LES GENS DU BEL ÂGE

Un événement viendra toutefois changer la mission et les activités de sa compagnie. « Mon épouse Carmelle et moi hébergeons mes parents à la maison depuis plusieurs années, mais la maladie de mon père nous a amenés à rechercher un type d'habitation qui leur conviendrait davantage. Après avoir visité, en vain, plusieurs résidences, j'ai décidé d'en construire une qui répondrait à leurs besoins et à leurs attentes. Un endroit sécuritaire offrant une ambiance familiale et de nombreux services, un endroit à prix abordable où il ferait bon vivre et revivre. » Cette décision donne naissance à Les Résidences Soleil Manoir Boucherville, un complexe résidentiel de 192 appartements, tout en constituant le point de départ à la construction d'autres résidences. Désireux de leur trouver un nom qui rayonne, qui signifie la joie, le bonheur d'une retraite dorée, Eddy Savoie obtient sa réponse, un jour, alors qu'il est dans sa voiture. « J'ai levé les yeux vers le ciel et j'ai vu la splendeur du soleil. C'est pourquoi j'ai donné ce nom à nos résidences ». Aujourd'hui, Le

Groupe Savoie - Les Résidences Soleil abritent plus de 7000 résidents tout en fournissant du travail à près de 2000 personnes.

LA FAMILLE AVANT TOUT

Plus que les affaires, la famille occupe la première place dans la vie d'Eddy Savoie qui voue d'ailleurs une admiration sans bornes à son épouse et à leurs cinq enfants. « Nous leur avons transmis de solides valeurs humaines comme l'amour, l'honnêteté, le respect, la confiance et la loyauté. Sans y avoir été incités, tous mes enfants travaillent au sein de l'entreprise, ce qui me remplit de fierté et de joie. Ma famille est ma plus grande richesse », affirme le grand-papa de 13 petits-enfants.

HUMANISTE ET PHILANTHROPE

Depuis de nombreuses années, le propriétaire du Groupe Savoie - Les Résidences Soleil s'emploie à améliorer la qualité de vie de ses résidents, de l'ensemble des gens du bel âge et de toute la population québécoise. Il participe notamment à la mise sur pied du crédit d'impôt pour le maintien à domicile des personnes de 70 ans et plus et à la création de la première Chaire privée en santé respiratoire au Canada, en collaboration avec l'Université de Sherbrooke. Le Groupe Savoie



apporte également son soutien à des organismes comme la Maison de soins palliatifs Source Bleue à Boucherville, la Fondation québécoise en environnement et la Société Alzheimer Rive-Sud, pour n'en nommer que quelques-uns. « Une partie des appartements de chaque Résidence Soleil est attribuée à des personnes à faible revenu. J'aime contribuer au bonheur des autres », mentionne Eddy Savoie, dont l'entreprise fait partie des 50 sociétés les mieux gérées au Canada et reçoit le Prix du Choix du Consommateur depuis 2003.

NOUVELLE RÉSIDENCE SOLEIL À QUÉBEC ?

Plus importante entreprise familiale et société privée dans le domaine des résidences pour personnes du bel âge au Québec, le Groupe Savoie - Les Résidences Soleil procède actuellement à la conversion de l'Hôtel Crown Plaza à Montréal en Résidence Soleil regroupant près de 500 appartements. « Nous aimerions aussi faire l'acquisition de l'Hôtel Loews Le Concorde à Québec pour le transformer en résidence. Nous espérons obtenir les autorisations de la Ville de Québec afin de concrétiser ce projet », conclut Eddy Savoie.



Le magnifique projet Manoir Concorde, une Résidence Soleil où plus de 500 retraités habiteraient.



Tous les enfants de la famille Savoie travaillent dans l'entreprise. Dans l'ordre habituel, Janet Savoie (Directrice du Groupe Savoie), Nadine-Coïne Savoie (Directrice du Groupe Savoie), Nataly Savoie (Présidente exécutive du Groupe Savoie), Eddy Savoie (Fondateur et président du CA du Groupe Savoie), Carmelle Savoie (Vice-présidente du Groupe Savoie), Eddy Junior Savoie (Président du volet construction du Groupe Savoie) et Nancy Savoie (Directrice du Groupe Savoie).

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 !**



Sylvie Baril
propriétaire

À votre service
depuis 1994

© 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

Contactez-nous

418-527-7379

chpa@sympatico.ca • agencesylviebaril.com

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

Brèves sur la sécurité des aliments



(EN) — Le saviez-vous? Il faut près de 150 millions \$ et plus de 10 ans de recherche et de tests avant même qu'une « culture issue de la biotechnologie végétale » soit prête à être soumise pour une homologation.

Les chercheurs examinent les questions relatives à la santé humaine, à la sécurité des aliments destinés au bétail et à la préservation de l'environnement avant qu'ils puissent obtenir une approbation réglementaire de l'Agence canadienne d'inspection des aliments et de Santé Canada.

**PLACEZ
UNE PUBLICITÉ
DANS LE
JOURNAL**

Le Journal des
50+

**C'EST PAYANT!
418 952-9373**



MAQUILLAGE PERMANENT

Marie-Josée Tanguay
DERMOPIGMENTOLOGUE

*Retrouvez
un air de jeunesse
grâce aux techniques
des plus avant-gardistes
de maquillage permanent*

*Dernière technologie
sans douleur*

SOURCILS
*Redessinés
et restructurés*

YEUX
*Un regard
rajeuni*

LÈVRES
*Redéfinies
et repulpées*

RÉSULTAT : *Un visage naturel reposé et rajeuni*

NOUVEAU: DÉTATOOAGE PROFESSIONNEL

Offrez-vous le meilleur de l'expérience

418 570-5231
966, rue de la Pénombre, Beauport
www.studiomj.ca



Unités de *prestige* à louer

*Vue spectaculaire
sur le St-Laurent*

418-262-2566

- Fenestration abondante
- Immeuble tout béton
- Design recherché
- Stationnement intérieur
- Ascenseur
- Terrasses surdimensionnées

PHASE 2
LOUEZ DÈS MAINTENANT
LIVRAISON FÉVRIER 2014
3½ - 4½ - 5½

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



Visites de 10h à 16h
PHASE I
4½ - 5½
QUELQUES UNITÉS
DISPONIBLES

www.belvederessurlefleuve.com

Hausse de 76 % en dix ans

Des centenaires...par milliers

Par Réal Demers

L'espérance de vie augmente sans cesse au Canada si bien que le nombre de centenaires n'a jamais été aussi élevé. Selon des estimations provisoires de Statistique Canada en date du 1^{er} juillet 2013, le nombre de personnes âgées de 100 ans et plus a connu une augmentation de 76 % en l'espace de dix ans. On dénombrait alors 6911 centenaires au pays, comparativement à 5061 en 2008 et 3916 en 2003, ce qui représente près de 20 centenaires pour 100 000 habitants. Quant au Québec, il comptait 1625 personnes de 100 ans et plus, soit 1464 femmes et 161 hommes

«L'augmentation constante du nombre de centenaires s'explique par différents facteurs comme la

baisse de la mortalité, une prédisposition génétique et un mode de vie sain», affirme Laurent Martel, démographe chez Statistique Canada.

PLUS DE FEMMES QUE D'HOMMES

Les estimations provisoires de Statistique Canada ont révélé qu'un plus grand nombre de femmes atteignent ou dépassent l'âge de 100 ans au Canada. En effet, on comptait 6021 femmes âgées de 100 et plus, comparativement à 890 hommes. Les personnes de sexe féminin représentaient ainsi 87,1 % de tous les centenaires au pays. «Plus de femmes que d'hommes atteignent l'âge de 100 ans, puisqu'à tout âge, les femmes jouissent de plus faibles taux de mortalité que les hommes», souligne Laurent Martel.

ESPÉRANCE DE VIE À 81 ANS

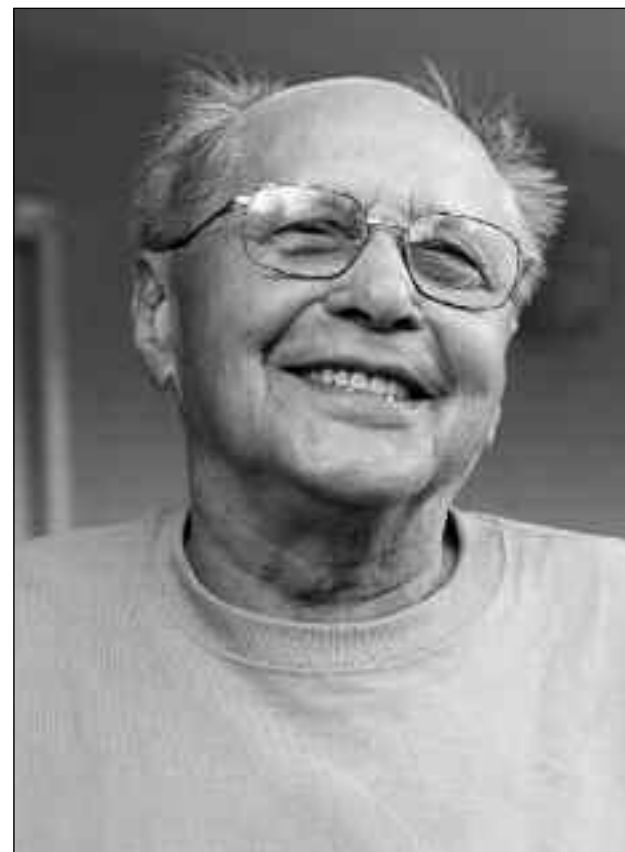
Par ailleurs, des données statistiques de 2011 indiquent que l'espérance de vie se situe, en moyenne, à environ 81 ans au Canada. La longévité des femmes est, en moyenne, plus élevée que celle des hommes, soit 83,4 ans, comparativement à 79,1 ans. En comparaison, la longévité moyenne des femmes et des hommes était de 75,2 ans et de 68,8 ans en 1966. «L'écart entre les femmes et les hommes est ainsi passé de 6,4 ans à 4,3 ans. D'ici 2036, on estime que l'espérance de vie moyenne des femmes et des hommes pourrait respectivement s'élever à 87,3 ans et 84 ans», précise Laurent Martel.

NOUVEAUX SOMMETS DU NOMBRE DE CENTENAIRES

En raison de la hausse constante de l'espérance de vie, le

nombre de centenaires devrait accéder à de nouveaux sommets au cours des prochaines décennies. Les projections démographiques (scénario moyen) de Statistique Canada laissent en effet

entrevoir que le pays pourrait compter 11 100 centenaires en 2021, 25 400 en 2041 et 78 300 en 2061.



Optez pour une **formule gagnante**

Modèle Limited montré*

Modèle Limited montré*

SANTAFE SPORT 2014

À PARTIR DE **28 474\$**

0% DE FINANCEMENT À L'ACHAT JUSQU'À 60 MOIS

FRAIS, LIVRAISON ET DESTINATION INCLUS

ELANTRA L 2013

À PARTIR DE **12 974\$**

INCLUANT UN AJUSTEMENT DE PRIX¹ DE **4 540\$**

FRAIS, LIVRAISON ET DESTINATION INCLUS

OU FINANCEZ LES AUTRES VERSIONS D'ELANTRA À **0% JUSQU'À 84 MOIS²**

LESSARD

HYUNDAI

300, boul. Louis-XIV, Québec

Entre Laurentienne et Pierre-Bertrand

418 623-5471 • www.lessardhyundai.ca

* Les noms, logos, noms de produits, noms des caractéristiques, images et slogans Hyundai sont des marques de commerce appartenant à Hyundai Auto Canada Corp. • Prix des véhicules montrés : Santa FE Sport 2.4L 2014 à traction avant (à partir de 28 474 \$ / Elantra Limited 2013, transmission automatique à partir de 24 964 \$. Frais de 115 \$ (taxe de 15 \$ sur les pneus et taxe de 100 \$ sur le climatiseur sur les modèles équipés d'un climatiseur), livraison et de destination de 1 760 \$ / 1 550 \$ inclus. Frais d'enregistrement, d'assurance, d'immatriculation, du RDPRM (maximum 76 \$) et taxes applicables en sus. Les frais de livraison et de destination comprennent les frais de transport et de préparation, d'administration du concessionnaire et un réservoir plein de carburant. • Financement à l'achat sur approbation du crédit des Services financiers Hyundai. † Le calcul des ajustements de prix se fait à partir du prix de base de chaque véhicule. Ajustements de prix jusqu'à 4 540 \$ offerts sur les Elantra L 2013, boîte manuelle. Les ajustements de prix s'appliquent au prix avant taxe. Cette offre ne peut être combinée ou utilisée en conjonction avec toute autre offre disponible. Cette offre ne peut être transférée ni cédée. Aucun échange de véhicule requis. ♦† Offres valides pour une durée limitée et sous réserve de changement ou d'annulation sans préavis. Détails chez votre concessionnaire. Le concessionnaire peut vendre à prix moindre. Les stocks sont limités.

Retrouvez votre forme avant l'été

(EN) Quand arrive la belle saison, il se pourrait, en vérifiant notre garde-robe estivale, que nous constatons que nos vêtements sont un peu trop... petits. Qu'est-ce qui a changé? On ne peut nier qu'un long hiver rigoureux peut avoir des effets ravageurs sur notre alimentation et notre programme de mise en forme. La venue des beaux jours est le moment idéal pour se remettre en forme en vue de la saison estivale! L'Association canadienne des aliments de santé vous propose quelques idées intéressantes pour vous aider à retrouver cette taille que vous serez fière d'afficher en enfantant votre maillot de bain.

Face à des objectifs de perte de poids doivent nécessairement aller de pair avec un bilan énergétique négatif, ce qui signifie que vous devez dépenser plus d'énergie – sous forme de calories – que vous n'en consommez. Le tout sera rendu possible grâce à la combinaison d'un régime alimentaire et d'exercice; ces deux éléments auront des effets

positifs et donneront d'excellents résultats, surtout s'ils sont associés à certains suppléments.

Bien qu'un bon programme d'exercices soit essentiel au maintien d'une masse musculaire maigre, l'addition d'un supplément protéiné vous aidera à la préserver et favorisera le processus d'élimination des graisses. Les protéines sont des macronutriments indispensables au transport des carburants à brûler pour produire de l'énergie; elles forment des anticorps pour le système immunitaire et aident à réparer les muscles. Or, la réparation et la croissance musculaires augmentent le métabolisme au repos, de sorte que vous consommez davantage de calories au cours de toutes vos activités, que vous soyez assis, debout ou au gymnase. La prise, au besoin, d'un supplément de protéines, pourra vous laisser une sensation de satiété plus durable. Si vous êtes végétalien, les protéines de riz, de chanvre ou de pois sont d'excellents substituts aux protéines de lactosérum.

De récentes études montrent que le maintien d'une flore intestinale saine est aussi essentiel à l'obtention d'un poids santé. Les problèmes de poids sont parfois reliés à une mauvaise santé digestive. Ajouter un probiotique à votre régime de suppléments quotidiens peut vous aider à perdre quelques livres; le probiotique en question éliminera les bactéries nuisibles, les toxines et autres déchets présents dans l'organisme, rétablissant ainsi la flore intestinale. Les probiotiques favorisent aussi une amélioration des systèmes immunitaire et cardiovasculaire.

Les fibres sont des nutriments souvent absents de l'alimentation de bien des gens. L'apport quotidien recommandé est de 25 à 30 mg par jour, mais certaines personnes n'obtiennent qu'une fraction de ce total. Les fibres aident à fournir une sensation de satiété durable, diminuant les risques de trop manger pendant



la journée. Elles sont aussi essentielles à une bonne santé digestive. Vous pouvez facilement obtenir la quantité recommandée en consommant des légumes et des grains entiers. Cependant, si vous éprouvez toujours de la difficulté à consommer l'apport quotidien recommandé, un supplément pourra vous être utile pour maintenir une bonne santé digestive et atteindre vos objectifs de perte de poids.

L'extrait de thé vert contient de la caféine, des catéchines et de la thiamine qui ont toutes la capacité éprouvée de stimuler le métabolisme. L'extrait de thé vert peut aussi abaisser le cholestérol

et la tension artérielle. L'addition de ce supplément est un moyen sûr et naturel d'accélérer la perte de poids.

Lorsque vous apportez des changements importants à vos habitudes de mise en forme, à votre alimentation ou à vos suppléments, il est toujours important d'en parler à un praticien de la santé pour vous assurer que vous avez fait les bons choix. Afin d'obtenir d'autres conseils et de trouver le détaillant de produits de santé naturels le plus près de chez vous, consultez le site Web de la CHFA au chfa.ca.



Pour connaître tous nos services, visitez le www.ape.qc.ca

Une nouvelle carrière après 45 ans, pourquoi pas?

Nous vous offrons:

- Faire le deuil de l'emploi perdu
- Établir le bilan de vos compétences
- Redéfinir votre projet professionnel

APPELEZ-NOUS !

QUÉBEC

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

CÔTE-DE-BEAUPRÉ: 418 827-6663
LÉVIS: 418 837-1221
PORTNEUF: 418 285-0285



Un nouveau
départ vers
l'emploi



Les Horloges Grand-Père du Québec

L'unique boutique à Québec spécialisée en horlogerie mécanique.

Visitez notre site Internet pour les spéciaux en cours.

Internet : www.grandpere.com

Westminster

Plus de 100 modèles en magasin

80 ans de qualité

610-751

418 831-5024

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



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 2014 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.

7 mai	Montréal Gourmand, « Dine Around » <i>Exclusif!</i>	125 \$
22 mai	Jean Mauvide, Félix et l'aspergeraie	115 \$
28 mai	Rencontre avec les stars au Musée Grévin	142 \$
18 juin	Retour aux sources à Wotton	117 \$
26 juin	L'Islet-sur-Mer, patrie des Marins	92 \$
6 juillet	Arôme et savoir du Kamouraska	102 \$
9 juillet	Venise-en-Québec	132 \$
16 juillet	Visite de nos producteurs à l'Assomption	99 \$
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-Francs	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.

18 au 30 mars	Charmes du Vietnam <i>Garanti!</i>	3389 \$
27 mars au 6 avril	Kenya, safari Twiga <i>Garanti!</i>	4479 \$
12 avril au 2 mai	Combiné croisière et séjour au Bajondillo (en studio) <i>Garanti!</i>	2994 \$
13 au 17 avril	Las Vegas! <i>Garanti!</i>	1225 \$
25 au 28 avril	New-York, hôtel à Manhattan, tous les repas inclus!	915 \$
4 au 19 mai	Magie de l'Inde du Nord <i>Garanti!</i>	3959 \$
13 au 16 mai	New York, la Grosse Pomme!	579 \$
19 au 30 mai	La Russie par ses fleuves <i>Garanti!</i>	4664 \$
22 au 26 mai	New York <i>Garanti!</i>	549 \$
1 ^{er} au 6 juin	Chicago la flamboyante	899 \$
14 au 19 juin	Kingston, Niagara Falls, Ottawa et Montréal	1112 \$
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	4229 \$
6 au 12 juillet	La Nouvelle-Écosse et sa Cabot Trail	1379 \$
20 au 25 juillet	Les plages de Cape Cod	839 \$
2 au 7 août	Le tour de la Gaspésie <i>Garanti!</i>	1009 \$
6 au 12 août	Les Îles de la Madeleine <i>Garanti!</i>	1375 \$
31 août au 4 sept.	Washington, Capitale Fédérale des USA	869 \$
25 sept. au 3 oct.	Croisière Boston-Québec	1445 \$
10 au 13 octobre	Boston et les châteaux de la Nouvelle-Angleterre	709 \$

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



Humania condo nature

Quand l'humain se marie avec la nature

L'art de vivre et la nature se conjuguent plus que jamais au pluriel avec le complexe résidentiel Humania condo nature. En effet, les promoteurs Yves Racine et Réal Breton viennent d'annoncer la réalisation prochaine de la deuxième phase du projet qui comprend 116 condominiums de style moderne dans un immeuble contemporain de neuf étages situé dans un environnement entièrement boisé.

« Nous pourrions accueillir les premiers occupants dès le 1^{er} mai 2014 », affirme Yves Racine. « Il s'agit d'unités de condos modernes et spacieuses, dont la superficie varie de 750 à 2550 pieds carrés. Les condos s'adressent aussi bien aux jeunes professionnels qu'aux retraités ou aux personnes seules. À partir du quatrième étage, les résidents ont une vue superbe sur le fleuve Saint-Laurent ou le lac Saint-Augustin. »

Condos modernes, services de choix

Les caractéristiques des condominiums ont de quoi séduire les plus exigeants. Planchers de bois d'ingénierie, comptoirs de quartz, plafonds de neuf pieds de hauteur, fenestration abondante, ascenseurs, céramique dans plusieurs pièces, douche en céramique et très grands balcons constituent autant d'avantages distinctifs offerts aux acheteurs ou locataires. « Ces derniers pourront profiter d'une piscine, de terrains de tennis, d'une salle d'entraînement, d'espaces de stationnement intérieur et de plusieurs autres commodités », souligne Réal Breton. Les personnes qui le désirent ont la possibilité de personnaliser leur condo.

La nature à proximité

Humania est aussi un lieu de prédilection pour les amateurs d'activités sportives et de plein air. À quelques minutes de votre appartement, vous avez accès à un terrain de golf, à des sentiers pédestres et de ski de fond, à un aréna, à un terrain de football et de soccer ainsi qu'à d'autres infrastructures de loisirs, sans oublier les nombreux commerces et les services municipaux. « Humania propose le meilleur des deux mondes, soit le confort à prix abordable et la nature », affirme Yves Racine.

Situé au 4952, Honoré-Beaugrand à Saint-Augustin-de-Desmaures, aux limites du secteur Cap-Rouge et à quinze minutes du centre-ville de Québec, Humania affiche ses couleurs dans un condominium modèle aménagé sur le site. Venez admirer votre nouveau milieu de vie!

Pour plus d'information,
communiquez au

418 999-3449,

expédiez un courriel à

info@humaniacondonature.com

ou visitez le site Internet à l'adresse suivante:

www.humaniacondonature.com



Humania condo nature regroupe 116 condominiums dans un magnifique immeuble situé dans un environnement boisé.

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

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

POSSIBILITÉ DE LOCATION



LIVRAISON **JUIN 2014**

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



418.999.3449

Visionnez notre vidéo promotionnelle au
humaniacondonature.com



humania
CONDO NATURE



800 Canadiens possèdent un terrain en Équateur

Vous redoutez la saison froide à chaque année et cherchez un moyen de vous échapper pendant quelques mois? Plutôt que d'opter pour le Mexique ou le Costa Rica, pourquoi ne pas découvrir l'Équateur, un pays méconnu des touristes, mais qui possède de nombreux attributs?

Résidents du secteur Aymer, à Gatineau, Sasha et Irina se sont portés acquéreurs d'une propriété dans le projet domiciliaire Mirador San Jose de HolaEquateur. Le soleil, l'accueil de la population locale, les nombreuses activités et le coût de la vie très bas ont été des facteurs décisifs pour eux.

«Le fait que HolaEquateur est une entreprise canadienne était rassurant pour nous, indique Irina. Les représentants de HolaEquateur ici à Gatineau ont répondu à toutes nos questions et nous ont aidées à travers le processus d'acquisition. L'expérience a été très agréable!»

Le projet en lui-même est spectaculaire: une plage à perte de vue, beaucoup d'espaces verts, des aménagements pratiques directement sur le site et des tonnes d'activités dans la région. Pour Sasha, le site présente un autre avantage: pouvoir y démarrer sa propre entreprise.

Pour l'instant, l'Équateur est encore un secret relativement bien gardé, mais les prix ne tarderont pas à monter. Sasha et Irina voulaient agir au plus tôt pour profiter d'un marché favorable.

Le couple recommanderait-il à ses amis et parents de faire comme lui? «Oui, nous avons déjà des amis qui ont investi dans une propriété de HolaEquateur et qui y construiront leur maison de rêve pour leur retraite dans quelques années. Nous sommes convaincus que ce sera une communauté fantastique avec de très bons propriétaires, dans un environnement sécuritaire et confortable.»

C'est ce que vous propose l'entreprise canadienne HolaEquateur développements immobiliers. C'est un projet

unique, en cours de développement au bord de la mer et à proximité d'un parc national. Les propriétaires possèdent

jeunes, qui veulent échapper aux longs hivers ainsi que ceux qui aiment profiter du plein air, affirme Gordon Poole,



Machallia Park, à 15 minutes du projet.



Photo prise de notre plage, 12 000 baleines chaque année.

1660 terrains, dont 800 sont déjà vendus, principalement à des Canadiens.

RECHERCHÉ

«Notre projet est fortement recherché par les Canadiens, jeunes et moins



Unique, le peuple équatorien charme les touristes.

copropriétaire de l'entreprise avec son partenaire Yves Cormier. C'est l'endroit idéal pour faire du rafting, du kayak, du vélo, de la pêche, de la randonnée, des activités de mer ou de montagne vu le paysage et le climat du pays.»

C'est le Costa Rica d'il y a 15 ans pour les prix, mais avec les infrastructures de toute première qualité. Par exemple, les autoroutes offrent des kilomètres d'asphalte neuf!

«Tout le monde rêve d'investir et de vivre dans le sud, mais les coûts sont trop élevés, soutient M. Cormier. Maintenant, c'est possible en Équateur parce que le pays s'ouvre et commence à se développer. Notre projet est situé au bord de la mer et les terrains qui sont à 10 minutes de marche de la plage sont offerts à partir de 15 000 \$, incluant l'accès à toutes les commodités que le Mirador San Jose offre: plage privée, club privé, boutiques, restaurants, bars, piscine, terrains de tennis et parcs sur un site entièrement fermé avec sécurité et contrôle 24/7. Il reste également des terrains dans les trois zones commerciales. C'est une opportunité unique pour les Canadiens qui veulent ouvrir un commerce dans un village balnéaire, tout en profitant de la vie douce des tropiques. On ne trouve pas ça ailleurs.»

Le climat en Équateur est idéal pour les résidents de la côte: il ne peut pas y avoir d'ouragans ou de tempêtes tropicales et la température moyenne se situe entre 23 et 28°C à longueur d'année. De plus, le gouvernement du pays est stable, on y retrouve des soins de santé de qualité et la monnaie officielle du pays est l'argent américain, un point très rassurant pour les investisseurs.

Les plages de l'Équateur sont là, à la portée de votre main... Ne laissez pas la chance vous glisser entre les doigts comme du sable. Agissez maintenant!

**Réservez
votre place!**

Ma propriété en Équateur?

Terrains à partir de 15 000 \$

Maisons à partir de 55 000 \$

Climat de rêve!

Séances d'information gratuites

**EN MARS ET EN AVRIL
Québec et Chaudière-Appalaches**

➔ **Consultez l'horaire des séances à
HOLAEQUATEUR.COM**

PLACES LIMITÉES, RÉSERVEZ LA VÔTRE AU:
418 800-0057 | 1 866 283-8622 #9
bruno@holaequateur.com

Beach Properties
holaecuador
en Équateur

Lévis, ville attrayante

Lévis représente certainement l'une des villes les plus attrayantes au Québec. Outre une situation géographique privilégiée, en bordure du fleuve, à proximité des grands axes de circulation et des ponts, elle se distingue par la qualité de vie offerte à ses quelque 140 000 habitants.

Pôle principal de développement de la région de la Chaudière-Appalaches, Lévis est d'abord et avant tout une ville aux dimensions humaines. « La population profite d'une grande variété de produits et services ainsi que de logements à prix abordables. Il faut aussi dire que le niveau de taxation est l'un des plus bas au Québec, sans parler des nombreux accès au fleuve. La présence de plusieurs établissements de santé et d'enseignement ajoute au caractère attrayant de la ville », explique le maire Gilles Lehouillier. Parcs, espaces verts et infrastructures de loisirs modernes constituent autant d'éléments qui font de Lévis un endroit où il fait bon vivre !

ACTIVITÉ ÉCONOMIQUE FLORISSANTE

Ville de coopération, Lévis se caractérise également par une activité économique variée et un très faible taux de chômage. À l'heure actuelle, près de 70 000 personnes travaillent à Lévis et la création d'emplois se chiffre à plus de 2000 par année. « Au cours des deux ou trois prochaines années,

les investissements dans le secteur non résidentiel s'élèveront à plus d'un milliard de dollars, ce qui apportera de la vigueur à notre économie et attirera de nouveaux citoyens », affirme le maire Lehouillier.

VIE CULTURELLE ET SPORTIVE

À Lévis, la vie culturelle s'exprime notamment dans les salles de spectacles, les bibliothèques et les galeries d'art. Les gens d'ici et d'ailleurs peuvent par ailleurs assister à des événements de grande envergure comme Festivent Ville de Lévis (festival de montgolfières), le Marathon des Deux Rives et le Concours hippique de Lévis.

« Je veux faire de Lévis une ville attrayante; un milieu de vie dynamique et de haute qualité pour ses citoyens, ses entreprises et ses partenaires; une administration où se conjuguent efficacité et efficacité; une terre d'accueil pour de nouveaux



Le Parcours des Anses représente un bel endroit pour faire de l'activité physique dans un environnement unique.

citoyens et un lieu où les infrastructures s'érigent comme des leviers de développement », souligne le maire de Lévis. (RD)



La Terrasse de Lévis est l'un des plus beaux sites panoramiques dans la région.

RE/MAX
Avantages
AGENCE IMMOBILIERE

Franchisé indépendant et autonome
de RE/MAX Québec inc.

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

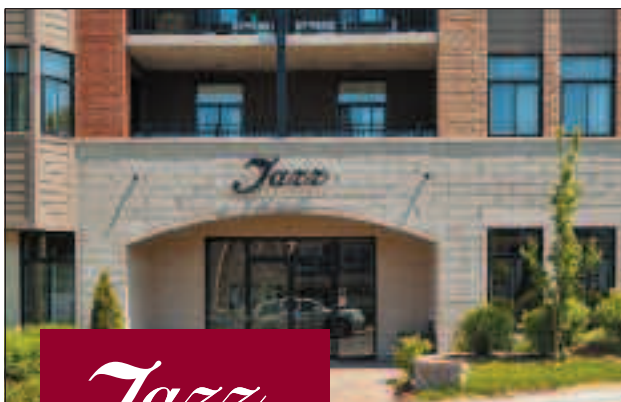
(418) 835-3535

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

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



Linda Corriveau
Courtier immobilier



Jazz
Résidence pour gens retraités
PAR COGIR
**RÉSIDENCE PRIVÉE
POUR AÎNÉS**



FIER PARTENAIRE DE L'INSTITUT
UNIVERSITAIRE DE GÉRIATRIE DE MONTRÉAL
ET DE RICHARD BÉLIVEAU



JAZZ LÉVIS EST AU CŒUR DU VIEUX LÉVIS

Un milieu de vie sécuritaire et dynamique pour des gens actifs.

PLUSIEURS PROMOTIONS À DÉCOUVRIR!

Prenez rendez-vous dès maintenant pour une visite avec notre conseillère en qualité de vie, **Chantale Roy!**

7, rue Saint-Thomas, Lévis
418 304-8853
www.residence-jazz.com

LÉVIS, VILLE ATTRAYANTE

— PERSONNALITÉ D'AFFAIRES

Président de Matelas Dauphin

Réal Thériault, un entrepreneur très éveillé

Par Réal Demers

Certaines personnes naissent entrepreneurs. C'est notamment le cas de Réal Thériault, président de Matelas Dauphin. À la tête d'une entreprise spécialisée dans la fabrication et la vente de matelas et d'articles de literie, il se rappelle avec bonheur ses jeunes années

d'entrepreneur à Baie-Comeau, la ville qui l'a vu grandir.

« J'ai été tour à tour commissionnaire, livreur et vendeur durant ma jeunesse. Chez nous, quand on voulait de l'argent, on la gagnait. Mes parents m'ont appris la débrouillardise. » Après des études en dessin industriel, il devient vendeur itinérant pour une

compagnie de matelas et déménagement à Cap-Saint-Ignace avec son épouse, Marjolaine Leboeuf, en 1968. Deux années plus tard, le couple loue un appartement dans le quartier Charny et ouvre son propre commerce dans un petit local adjacent au logement en bordure de la 9^e Avenue. « Mon épouse avait un grand talent pour la couture, tandis que j'avais des habiletés dans le secteur du commerce. Elle s'occupait de la fabrication des matelas que j'allais vendre par camion dans la région. On ne comptait pas les heures, et ce, sept jours sur sept. On faisait toute une équipe. »

CROISSANCE CONSTANTE

L'année 1972 coïncide avec l'acquisition d'un nouveau local sur la 10^e Avenue et l'embauche d'un premier employé. L'entreprise continue de grandir et emmène

nage dans un bâtiment de 12 000 pieds carrés sur la rue du Blizzard en 1978, soit à l'emplacement actuel de l'usine. Homme de vision et d'action, Réal Thériault ouvre progressivement des boutiques spécialisées dans la région. Aujourd'hui, l'entreprise compte 15 points de vente aux quatre coins du Québec et elle fabrique une cinquantaine de modèles de matelas destinés à la clientèle résidentielle, commerciale et institutionnelle.

INGRÉDIENTS DU SUCCÈS

Le succès de Matelas Dauphin réside notamment dans la détermination et l'expertise de ses fondateurs, mais aussi dans son statut de fabricant et de détaillant. « Puisque nous n'avons pas d'intermédiaires, nous pouvons offrir des produits de meilleure qualité à des prix très concurren-

tiels. Le dynamisme de nos 75 employés, la qualité du service à la clientèle et l'efficacité de la technologie de fabrication constituent aussi des facteurs essentiels à la réussite », explique l'homme d'affaires averti et père de trois enfants.

UNE AFFAIRE DE CONFIANCE

Reconnu comme un homme jovial, doté d'un fort sens de l'humour, Réal Thériault ne joue pas au « boss » au sein de l'entreprise familiale. « J'ai toujours fait confiance au personnel en place et je suis capable de déléguer des responsabilités. Ce n'est mon genre d'apporter mes problèmes à la maison »

BIEN FAIRE LES CHOSES

Amateur de voyages, de chasse et de pêche, Réal Thériault n'a pas encore songé à la retraite. « Mon fils aîné, Steven, agit comme directeur général depuis cette année, ce qui me permet de ralentir le rythme de mes activités. Quand je n'aimerai plus ce que je fais, j'arrêterai. Mais ce n'est pas pour demain. » En effet, le président de Matelas Dauphin entend réaliser d'autres projets au cours des prochaines années. « Nous travaillerons de façon progressive, en nous concentrant sur un projet à la fois. Il faut prendre le temps de bien faire les choses. »



Steven Thériault, directeur général, pose en compagnie de son père, Réal Thériault.

**LE PRINTEMPS EST ARRIVÉ
PROFITEZ DE VOTRE LIBERTÉ
SUR UN PRODUIT HONDA**

CENTRE LAVERTU HONDA
UN DEMI SIÈCLE SUR LA ROUTE
ET *toujours* AVEC VOUS!

À 5 minutes du Pont Pierre-Laporte
Depuis plus de 50 ans dans la région de Québec
Tous les produits HONDA sous un même toit!

Moto • Vtt
Souffleuse • Tondeuse
Génératrice • Pompe à eau
Hors-bord • Motoculteur • et autres

418-832-6143
www.centrelavertuhonda.com

HONDA **HONDA** **HONDA** **HONDA**
MOTEURS MOTEURS MOTEURS MARINE

Ville de Lévis
www.ville.levis.qc.ca

*Une ville au service
de sa population*

INFO GÉNÉRALE 418 839-2002

Le maire Gilles Lehouillier veut propulser Lévis vers de nouveaux sommets



Le maire Gilles Lehouillier possède une vision bien définie du développement de Lévis.

LÉlu avec la quasi-totalité des membres de son équipe à l'élection

municipale du 3 novembre dernier, le maire Gilles Lehouillier entend propulser Lévis vers de nouveaux sommets en misant sur le développement économique et la qualité de vie. Dans cette perspective, il accorde la priorité à la consolidation des deux grands pôles de développement Desjardins et Chaudière ainsi qu'à l'occupation et à la densification du territoire. L'amélioration de la fluidité de la circulation fait également partie des actions à privilégier.

CONSOLIDER LES PÔLES DE DÉVELOPPEMENT

La consolidation du pôle Desjardins repose, entre autres, sur des investissements potentiels de 200 M\$ dans les secteurs commercial et institutionnel, particulièrement dans le quartier

Miscéo. « Certains projets ont déjà été annoncés en décembre 2013 et janvier 2014, dont l'agrandissement du Centre de congrès et d'expositions de Lévis (9,1 M\$) ainsi que la construction du Marché public de Lévis (1,3 M\$) », affirme le maire Lehouillier. On note également la mise en œuvre de la première phase du parc technologique l'Innoparc situé en bordure de l'autoroute 20, à l'ouest de la route du Président-Kennedy. Quant au pôle Chaudière, il sera fort animé en 2014 avec les travaux de construction du projet commercial et résidentiel Le Carrefour Saint-Romuald, à proximité de la tête des ponts. « Ce projet devrait entraîner des investissements de 400 M\$ à 500 M\$ au cours des deux ou trois prochaines années. En plus du projet Costco, d'autres

grands joueurs évaluent la possibilité de s'implanter dans ce secteur, dont Latulippe, Toys "R" US, ainsi que de grands restaurants. »

AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE

Afin d'améliorer la qualité de vie des résidents et d'attirer de jeunes familles, le maire de Lévis veut développer les infrastructures sportives (aréna deux glaces de Saint-Romuald, complexe aquatique de Saint-Nicolas), aménager de nouveaux parcs urbains et renforcer le réseau cyclable. La revitalisation du secteur de la traverse de Lévis permettra un accès supplémentaire au fleuve.

FLUIDITÉ ET DENSIFICATION

Tout en prônant une densification

intelligente du territoire et une requalification des milieux déjà bien desservis en infrastructures, le maire Lehouillier souhaite améliorer la fluidité de la circulation en bonifiant les services en matière de transport collectif. L'élargissement de l'autoroute 20 (sortie Charny à sortie Lévis) et la construction du viaduc dans le secteur Saint-Rédempteur constituent d'autres mesures qui auront un impact positif en matière de circulation. « Grâce au dynamisme des membres du conseil municipal, du personnel de la Ville de Lévis et de la collaboration de nos différents partenaires, Lévis se dirigera vers de nouveaux sommets », conclut Gilles Lehouillier. (RD)

DR STEVE BERNIER
DMD, FRCD (C)
SPÉCIALISTE

HÔTEL-DIEU
DE LÉVIS
143, RUE WOLFE
LÉVIS (QUÉBEC)
G6V 3Z1

SERVICES OFFERTS

- IMPLANTS DENTAIRES
- PROTHÈSE FIXE
LE JOUR MÊME
- CHIRURGIE
SANS INCISION

418 835-7331
TÉLÉC. : 835-7149

www.drstevebernier.com

Centenaires lévisiennes

Petits portraits de grandes dames

Par Réal Demers

Selon les plus récentes statistiques, le Québec compte 1625 individus âgés de 100 ans et plus, dont la plupart sont des femmes. En raison de leur expérience et de leurs connaissances, les centenaires ont beaucoup à nous apprendre. Afin de rendre hommage à ces personnes d'exception, le Journal des 50+ a rencontré deux charmantes centenaires qui habitent Les Résidences du Précieux Sang à Lévis. Petits portraits de grandes dames!

La démarche alerte et le regard serein, Yvonne Thériault-Houde paraît 30 ans plus jeune que son âge. Née le 4 décembre 1913 à Saint-Léon-le-Grand dans la Vallée de la Matapédia, elle déménage dans le secteur Lauzon à six ans. En 1935, elle se marie avec Roland Houde. Six filles et

quatre garçons naissent de leur union. « Mes enfants m'adorent et me rendent visite régulièrement », explique celle qui possède 20 arrière-petits-enfants et 5 arrière-arrière-petits-enfants.

Autonome et patiente, M^{me} Thériault-Houde explique sa grande longévité par l'attention portée à sa santé. « Je n'ai jamais fumé, ni consommé d'alcool, tout en prenant soin de bien manger. J'aurais quand même jamais pensé vivre jusqu'à 100 ans. » Parmi ses loisirs préférés, on note la lecture et les mots-croisés ainsi que les repas entre amis. « Je profite du moment présent. »

Pour sa part, Cécile Plante-Bégin voit le jour à Lévis le 14 mai 1913. Elle fait la rencontre de Gérard Bégin qu'elle épouse en 1940. Coquette et enjouée, M^{me} Plante-Bégin se distingue par

sa bonté et sa patience « Je suis une amateur de sports. J'ai toujours fait de l'activité physique, dont la pétanque et les quilles. J'ai même regardé les derniers Jeux olympiques à la télévision. »

Grand-mère de 14 enfants et arrière-grand-mère de 19 autres, elle impressionne par sa mémoire et sa résilience. « Mon mari est décédé relativement jeune. J'ai donc beaucoup travaillé dans ma vie. Mes enfants sont heureux et reconnaissants. Malgré quelques petits ennuis de santé, je conserve un bon moral et j'apprécie chaque journée. »

▲ M^{me} Cécile Plante-Bégin.◀ M^{me} Yvonne Thériault-Houde.

Un joyau de notre patrimoine, digne de nos aînés



LES RÉSIDENCES DU

Précieux Sang



418 837-3715 • www.residencesduprecieux-sang.com

L'Anglicane

Les arts de la scène en toute intimité

Par Réal Demers

Votre journal poursuit sa tournée des salles de spectacles dans la région de Québec. Dans le cadre de la section spéciale sur la ville de Lévis, nous vous proposons un portrait de la salle L'Anglicane. Bonne lecture et bons spectacles!

L'Anglicane fait la fierté des gens de Lévis. Située dans l'ancienne église anglicane Holy Trinity érigée en 1850, cette salle de spectacles met à l'avant-plan toute la gamme des arts de la scène. « L'Anglicane se distingue par sa vocation pluridisciplinaire, mais aussi par son caractère intimiste et patrimonial. L'acoustique de la salle est exceptionnelle », explique Diane Blanchette, directrice générale de

Diffusion culturelle de Lévis, organisme à but non lucratif qui anime et gère L'Anglicane et la Galerie Louise-Carrier. »

VITALITÉ CULTURELLE À L'HONNEUR

Regroupant 262 places en formule cabaret, la salle propose un programme très varié. Chanson, théâtre, danse, musique, expositions, spectacles d'humour et activités scolaires constituent autant d'événements à l'affiche. « Nous présentons environ 150 activités par année afin de stimuler la vitalité culturelle à Lévis et au Québec. Près de 20 000 personnes assistent annuellement à nos représentations. L'humour et la chanson sont très populaires. » La salle a aussi conclu une entente avec le Cégep de Lévis-Lauzon pour la présenta-



CRÉDIT PHOTO : CONSTANCE LAMOREUX

L'Anglicane accueille annuellement environ 20 000 personnes dans le cadre de quelque 150 activités.

tion de quelques spectacles à l'auditorium.

PRINTEMPS FORT OCCUPÉ

Les prochaines semaines seront fort animées à L'Anglicane. Des vedettes comme Daniel Bélanger, Margie Gillis, Suzie Arioli, Alain Lefèvre et Hugo

Lapointe monteront sur la scène, sans oublier plusieurs artistes émergents. « Le théâtre et la danse occuperont aussi une place de choix. »

SÉDUIRE DAVANTAGE LE PUBLIC

Pourvue d'installations

scéniques et techniques modernes, L'Anglicane entend diversifier sa programmation afin de séduire davantage le public d'ici et d'ailleurs. « De plus en plus de Lévisiens assistent à nos activités et on veut que cette salle leur appartienne », conclut Diane Blanchette.

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.

LA Scène
discothèque • bar • spectacles

DIMANCHE APRÈS-MIDI «COUNTRY»
avec Kathy Lavigne et son orchestre
À compter de 13 h

TABLE D'HÔTE VENDREDI ET SAMEDI SOIR

Rillettes de porc et canard ou Fondue de fromage vieillie *****	Brochette de poulet mariné 25.95 Assiette coquille de la mer 29.95 Mignon de bœuf en brochette et brochette de crevette 33.95 ***** Mignardise du chef ***** Thé, café ou infusion
Linguine à la Gigi 22.95 ½ côte levée 24.95 Carré de porc français grillé 31.95 Faux filet AA+ 10 oz 37.95	

DÉJEUNERS RABAIS
DIMANCHE MATIN, DÈS 9H
10% de rabais sur les déjeuners à la carte
lundi au jeudi
(ne peut être jumelé à aucune autre offre, non monnayable)

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

Plus de 316 M\$ en valeur de permis en 2013

Excellente année pour la construction à Lévis



FAVORISE LE SOULAGEMENT DES MAUX DE DOS,
DOULEURS RHUMATISMALES ET ARTHITIQUES,
MUSCLES ENDOLORIS ET LA CIRCULATION SANGUINE

MATELAS DAUPHIN
La force du fabricant Depuis 1970

• Charny • Lévis • Québec • Beauport • Sainte-Foy • Saint-Hyacinthe
• Brossard • Thetford Mines • Gatineau • Scott • Rimouski

www.matelasdauphin.com



CRÉDIT PHOTO: VILLE DE LÉVIS

Le secteur de la tête des ponts connaîtra un développement majeur cette année avec la mise en oeuvre du projet Carrefour Saint-Romuald.

Lévis a encore affiché ses couleurs dans le domaine de la construction en 2013. En effet, la Ville a délivré 4146 permis pour une valeur dépassant les 316 M\$. Une performance qui s'inscrit dans la lignée des résultats enregistrés depuis 2011.

Le secteur résidentiel a connu une forte activité avec la mise en chantier de 938 logements dont la valeur s'est élevée à 201 M\$, une hausse de 16 % par rapport à l'année 2012. « Le marché de l'habitation à Lévis se caractérise à la fois par la densification et la diversité, ce qui permet de répondre à une demande très variée des travailleurs, des nouveaux arrivants, des jeunes couples et des personnes retraitées », explique Philippe Meurant, directeur de la Direction du développement à la Ville de Lévis.

SECTEUR COMMERCIAL ACTIF

Plusieurs projets commerciaux ont vu le jour dans chacun des arrondissements de la ville. Outre des travaux d'agrandissement dans les supermarchés et la construction d'immeubles de bureaux, on note des investissements importants dans les secteurs de la restauration, des pharmacies, de l'automobile et du commerce au détail. « La valeur des permis s'est chiffrée à 56,8 M\$. En tant que pôle régional, Lévis a attiré de grands joueurs comme Target, Mercedes-Benz et Michael's, sans oublier l'apport du Mouvement Desjardins et du Groupe AMT », souligne le directeur.

EFFERVESCENCE DES SECTEURS INDUSTRIEL ET TECHNOLOGIQUE

La vocation industrielle et technologique de Lévis s'est raffermie en 2013 avec la mise en œuvre

de différents projets, dont l'acquisition des terrains et les travaux d'aménagement des infrastructures reliés au parc technologique et scientifique L'Innoparc. D'autres investissements significatifs ont également eu lieu, notamment dans le parc industriel de Bernières (Thomas-Power, J-A Bombardier) ainsi que dans les quartiers Saint-Romuald (Coop fédérée) et Charny (Sanimax). « La valeur des permis délivrés dans ces deux secteurs a atteint 14,7 M\$, comparativement à 7,7 M\$ en 2012 », précise Philippe Meurant. Enfin, le secteur institutionnel (établissements d'enseignement et de santé) a entraîné des investissements de 16,6 M\$ en 2013. Des travaux majeurs ont notamment eu lieu au CLSC-CHSLD Lévis, à l'Hôtel-Dieu de Lévis et à la Commission scolaire des Navigateurs. (RD)



Notre façon de vous dire

MERCI

À L'ACHAT DE 7 BOISSONS McCafé® CHAUDES,
OBTENEZ-EN UNE 8^e, FORMAT MOYEN,
GRATUITEMENT!

*Contient 94 % moins de lipides que notre latte à la vanille fait avec du lait 2 %. 0 g de lipides/portion. Dans les restaurants McDonald's® du Canada participants. Détails en restaurant ou au mcdonalds.ca

© 2013, McDonald's

Les Petits Frères s'installent à Lévis

Par Réal Demers

Les aînés de 75 ans et plus qui vivent de la solitude ou de l'isolement peuvent maintenant avoir accès à une nouvelle ressource en matière de soutien et d'accompagnement à Lévis. En effet, l'organisme Les Petits Frères – la grande famille des personnes âgées seules, est en activité sur le territoire depuis le mois de janvier dernier.

«La ville de Lévis compte plus de 7500 personnes âgées de 75 ans et plus, dont un grand nombre vivent seules ou isolées. La création des Petits Frères de Lévis vise à répondre à un besoin bien présent sur le territoire. Notre objectif consiste à recréer une famille autour de ces personnes pour le reste de leur vie», explique Sophie Nolet, responsable des communications et des bénévoles.

JUMELAGE AVEC LES « VIEUX AMIS »

Les Petits Frères de Lévis aident et accompagnent les aînés de bien des façons. En plus de rendre régulièrement visite aux « Vieux Amis », l'équipe de bénévoles souligne les moments forts de l'année comme les anniversaires et les fêtes importantes, tout en organisant différentes activités. « Notre mission s'exprime dans le cadre d'un jumelage exclusif entre un bénévole et une personne âgée. Il s'agit d'offrir des services à long terme et constants », précise Sophie Nolet. Les « Vieux Amis » peuvent aussi profiter de séjours de vacances et de programmes tels que « Rêves d'aînés » et « Mieux-être. ».

BÉNÉVOLES DEMANDÉS

Pour remplir leur mission, Les Petits Frères de Lévis recherchent

une quarantaine de bénévoles qui souhaitent créer des liens significatifs avec des personnes âgées seules ou isolées. « Il s'agit d'une relation enrichissante qui peut faire une différence dans la vie des aînés et des bénévoles. Les services sont offerts, en premier lieu, dans l'arrondissement Desjardins, puis ils s'étendront à l'échelle de la ville. À moyen terme, nous espérons emménager dans un local pour mieux exercer et centraliser nos activités », mentionne Sophie Nolet.

Les personnes intéressées à faire du bénévolat n'ont qu'à communiquer avec Les Petits Frères de Lévis au 1 866 627-8653, poste 240, ou envoyer un courriel à l'adresse suivante : levis@petitsfreres.ca

UN SEUL SITE
NE SEULE DÉMARCHÉ

Nouvel agrandissement








**MAINTENANT
DISPONIBLE
EN LOCATION**

À PARTIR DE 1 150 \$/MOIS

espacesaint-louis.com
418.603.1134

INCLUANT :

- Air climatisé
- Piscine intérieure
- Gym
- Eau chaude
- Stationnement intérieur
- Dépanneur Provi-Soir à l'intérieur
- Bistro
- Salle de réception
- Lave-auto

Corporation
du cimetière
Mont-Marie



418 833-1813

- Concession de lots
- Monuments funéraires
- Lettrage
- Arrangements anticipés
- Services funéraires
- Enfeus
- Niches
- Urnes cinéraires
- Salle de réception
- Liturgies
- Salle multiservices

SIÈGE SOCIAL

152, rue du Mont-Marie, Lévis (Québec) G6V 8X1

MAUSOLÉE SAINT-ROMUALD

567, rue de l'Église, Saint-Romuald (Québec) G6W 3J5

www.cimetiere.ca

LE SEUL SPÉCIALISTE DU VÉLO ÉLECTRIQUE À QUÉBEC

SERIE HD

Corse



Bali

vélo pliable



Eco-Watt

Maxi Opti



SERIE HD

Transit Savino

beaucoup plus performant



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.



QUADRIPORTEURS

PLUSIEURS AUTRES MODÈLES DISPONIBLES EN MAGASIN

XXC 008



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

SCOOTER

Plusieurs modèles disponibles

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



MJ-01



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

MJ-02



Depuis 30 ans
à votre service

À 2 minutes
des ponts

PRO CYCLE
CHARNY

Plus de 1500 vélos en stock

3646, av. des Églises
Charny, (Québec) G6X 1X4
418 • 832 • 6455
www.procyclecharny.com
info@procyclecharny.com

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



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

Pourquoi les acheteurs préfèrent-ils acheter avec un courtier immobilier?



Conseils en immobilier

Louise Brisson
Courtier immobilier

Un courtier immobilier travaille à la fois avec des vendeurs et avec des acheteurs.

Le rôle d'un courtier n'est pas uniquement d'inscrire des propriétés sur le marché en vue de les vendre, mais aussi de «travailler» avec des acheteurs pour les accompagner dans leur recherche d'une maison, condo ou propriété à revenus.

Étant courtier immobilier depuis 8 ans, je remarque un dénominateur commun et constant : beaucoup d'acheteurs, pour ne pas dire la majorité, veulent être accompagnés d'un courtier immobilier dans la recherche d'une propriété. C'est une réalité que je n'ai pas vue diminuer ou décroître depuis toutes ces années. Ces acheteurs peuvent en être à leur première maison ou vivre un autre scénario de vie.

Ne pensons pas que le courtier travaille uniquement avec les premiers acheteurs. Au contraire. On note une tendance soutenue actuellement à l'achat d'une propriété avec un courtier.

Alors pourquoi un acheteur préfère-t-il rechercher une propriété avec «son» courtier immobilier?

• Pour l'expertise et les connaissances du courtier

Règle générale, on n'achète que quelques propriétés dans sa vie. L'on ne vend également que quelques propriétés au cours de notre vie. Par contre, un courtier immobilier visite chaque jour maisons, condos, propriétés à revenus. Il en vend des dizaines par année et il en négocie tout autant pour des acheteurs.

Son expertise est indéniable et ses connaissances sont régulièrement mises à jour.

Ce qu'il fera pour un acheteur dans ses toutes premières démarches ? Tout d'abord, le renseigner sur les conditions présentes du marché. Ensuite, aider l'acheteur à bien cerner ses besoins, secteurs, critères d'achat, prix, contraintes, budget, etc. Épauler ses clients lors des visites pour en apprécier la qualité, l'état du bâtiment, détecter les sources de problèmes ou risques éventuels. En clair, savoir identifier le bon produit selon les besoins du client. Disons-le encore : un bon courtier doit «avoir l'œil» lors d'une visite de maison.

Un courtier immobilier n'est pas «un guide touristique» qui «fait voir» des maisons et qui n'est qu'un «observateur». Au contraire, il s'implique, questionne, analyse, évalue, réévalue, conseille, aide l'acheteur à élargir son secteur de choix, à voir autre chose, à cerner encore une fois ses besoins et à recentrer les recherches.

• Pour les capacités du courtier à lui donner «l'heure juste»

Le rôle d'un courtier avec un acheteur est justement de le conseiller sur le meilleur achat et sur le meilleur «rapport qualité-prix». Un bon courtier immobilier pratique sa profession sur la base de ses valeurs personnelles et professionnelles, entre autres, la qualité de son service. Son rôle est notamment de rappeler à l'acheteur que son achat doit se faire dans une perspective de revente éventuelle, à court, moyen ou long terme.

Dans cette optique, l'une des valeurs sûres en immobilier est sans contredit la localisation. Acheter une propriété avec comme arrière-cour, un commerce d'autos usagées, demeure toujours questionnable et risqué.

• Pour les capacités de son courtier à négocier

Qui dit «l'heure juste» dit aussi «le

juste prix». C'est à cette étape cruciale que prend tout le sens d'un bon courtier et c'est là que ses réels talents sont mis à profit.

Une fois choisie la propriété, le rôle-conseil du courtier prend forme. Il s'agit de bien évaluer le prix marchand de la propriété compte tenu du marché et des comparables vendus. Un bon courtier a les outils en ce sens et sait s'en servir. À quelle hauteur faire l'offre ? Quel est le prix réel de cette propriété ? Comment sera protégé l'intérêt du client en achetant telle propriété ?

Par la suite, vient la négociation de l'offre, son prix et ses conditions. Négocier une offre d'achat est l'une des tâches les plus importantes dans une transaction et c'est là que l'on distingue le «bon» courtier. Être perspicace, savoir détecter les enjeux, avoir du flair, agir avec doigté et stratégie.

Dans cet exercice, l'apport du courtier est incomparable : son rôle est de s'assurer que l'acheteur va vraiment payer le juste prix pour une propriété. Étant une tierce partie dans la transaction et surtout, la seule partie non impliquée par les sentiments et l'émotivité, le courtier est habilité à dire les «vraies affaires» et à vraiment négocier sur la base d'arguments concrets et réalistes, ainsi que sur des données réelles, en ne gardant en tête que l'intérêt de l'acheteur.

• Pour s'éviter pièges, risques, débours, vices cachés et j'en passe!

Chaque transaction amène son lot de surprises et de problèmes. RARES sont les transactions faciles et sans problèmes. Une transaction immobilière, c'est complexe. Par exemple, l'inspection révèle des indices d'infiltration d'eau, de drain agricole inopérant, d'odeurs porteuses d'un problème latent ou non réglé, d'une structure déficiente. Autre chose, le certificat de localisation mentionne des empiètements. Que faire ? Faut-il payer le même prix ? Comment déterminer les conséquences de ces problèmes et doit-on acheter ou se retirer ?

Seul, sans courtier, comment négocier toutes ces situations ? Situations qui amènent révision du prix, retrait,

recours à d'autres professionnels, recherche de solutions. Et si la maison est vendue sans garantie légale ? Comment déambuler dans toutes ces circonstances ?

«Vices cachés, mises en demeure, certification manquante, sans courtier immobilier, les vendeurs et les acheteurs de maison s'exposent à mille et un pièges» explique l'avocat Stéphane Pagé, dans un article publié dans Le Soleil, le 5 novembre 2011. En vertu de la demande, cet avocat a fait du litige immobilier sa spécialité depuis 14 ans. Conférencier sur plusieurs tribunes, il illustre bien la réalité en exposant concrètement les nombreux pièges qui peuvent guetter acheteurs et vendeurs à transiger sans filet de sécurité, c'est-à-dire sans courtier.

• Pour la protection, la garantie, les conseils

Le courtier immobilier souscrit à des assurances responsabilités et, chez Remax par exemple, beaucoup de courtiers offrent la protection Tranquillité. À toutes les étapes, le courtier s'implique et protège l'acheteur par son expertise et la maîtrise de tous les aspects entourant la transaction, légaux, techniques, administratifs, etc.

• Pour «acheter intelligemment» !

Les propriétés affichées sans courtier sont, dans la plupart des cas, listées au même prix qu'avec un courtier et même plus cher. On les dit aussi non négociables.

Ne vous faites pas avoir comme acheteur. On m'a rapporté récemment l'histoire d'un couple qui a acheté sans courtier un condo : parce que je connais bien et le secteur et les prix et le condo comme tel, ce couple a payé au bas mot 30 000 \$ trop cher. En étant privés d'une foule d'informations, ces acheteurs ont-ils acheté intelligemment ? Et s'ils doivent revendre dans un an ou deux ?

En conclusion, chercher la maison ou le condo de ses rêves avec un courtier n'a «que des avantages». Travailler avec un courtier, ça vaut le coup ! Pourquoi regarder directement du propriétaire quand vous

pouvez avoir les services, conseils et disponibilités d'un courtier ?

En reprenant cette phrase pleine de sens de M^e Stéphane Pagé : «Les gagnants s'entourent de professionnels». Je vous offre mes services hautement professionnels et mon expertise dont je suis extrêmement fière !

**L'immobilier. Ma passion.
Mes résultats. Ma signature.**

Louise Brisson

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

2012

CLUB PLATINE Remax/
104^e sur 3 465 courtiers
Remax
au Québec
19^e sur 420 courtiers
Remax
grande région de Québec

2011

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

2010

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

2009

CLUB PLATINE Remax



Louise Brisson, b.a.géog.

Courtier immobilier

REMAX Capitale

418-998-5859

brissonlouise@videotron.ca

© Toute reproduction, duplication, diffusion, distribution de cet article est STRICTEMENT ET FORMELLEMENT INTERDIT et représente une violation de la Loi fédérale régissant les droits d'auteur.

MONTREAL	SAINT-FOY	CHARLESBOURG	SILLERY	SAINT-FOY	MONTREAL
Extraordinaire potentiel! Maison centenaire sur vaste terrain 8400 pc avec zonage permettant 12 logements. Vous avez un projet ?	Jardin de Villers. Très beau 2 chambres, coin, lumineux, 1 200 pc, garage. Excellente insonorisation. À pied de l'université.	Vraiment impeccable! Maison en rangée rénovée au complet, + de 70 000 \$ travaux. Grand terrain 6 500 pc. La perle rare !	À pied de Maguire, spacieux 3 chambres, 1 523 pc, bois ingénierie. Construction 2011. Unique dans le secteur!	Au coeur de Ste-Foy, bungalow bien entretenu sur rue paisible, 4 chambres, bi-énergie, bonne cour. Familial. Succession.	Méridi. Spacieux 2 chambres, 1 500 pc, transversal, 2 sdb, immense aire ouverte, verrière, vue saisonnière fleuve. Garage. RARE!

Louise Brisson, b.a.géog.
Courtier immobilier
998-5859

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

Je prends votre projet à cœur !

Résidences privées pour aînés

La qualité : une valeur ajoutée à la certification



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 !



M. Claude Paré, président de Visavie.

En vertu de la réglementation provinciale en vigueur, toutes les résidences privées pour aînés au Québec doivent obtenir un certificat de conformité pour exercer leurs activités. Délivré par l'agence de la santé et des services sociaux de la région concernée, ce certificat établit certains critères à respecter, notamment en matière de santé et de sécurité des résidents. Et c'est très bien ainsi. La certification est-elle obligatoirement synonyme de qualité des services offerts aux occupants? Est-ce qu'elle répond nécessairement aux besoins et aux attentes des aînés qui vivent en résidence? Et surtout, comment choisir l'établissement qui convient le mieux à nos aspirations et à nos goûts? Autant de questions qui, bien souvent, nécessitent l'avis d'experts.

« Évidemment, la qualité est un concept subjectif qui comporte plusieurs dimensions », explique Claude Paré, président de Visavie, entreprise qui offre un service d'aide et de référence tout à fait gratuit en ce qui concerne la recherche d'une résidence privée pour aînés. « En raison des événements survenus récemment à l'Isle-Verte, certaines personnes accorderont de l'importance à l'aspect sécurité incendie, notamment à la présence de gicleurs. D'autres préféreront vivre dans un milieu où les valeurs d'écoute, de respect et de liberté seront déterminantes. Enfin, d'autres personnes opteront pour une résidence renommée pour la qualité de la nourriture et des soins. » Étant donné le nombre de facteurs à prendre en considération et la complexité de la tâche, il vaut mieux faire affaire avec des professionnels dans le domaine.

À LA RECHERCHE DE LA QUALITÉ

Afin de connaître réellement le sens du mot « qualité » dans les résidences privées pour aînés, rien ne vaut une connaissance approfondie du milieu. En activité depuis plus de 25 ans, l'équipe de Visavie visite régulièrement les différents complexes résidentiels, tout en entretenant des relations cordiales avec les intervenants sur le terrain. « Notre connaissance du réseau rend la recherche d'une résidence plus facile, plus rapide et plus sûre. Nous pouvons ainsi trouver l'établissement qui répond aux critères de qualité recherchés par la personne concernée ou par ses proches », affirme Claude Paré. « Avec Visavie, vous conservez toujours la liberté de choisir la résidence qui vous convient. Voilà un gage de qualité ! »

**PLACEZ
UNE PUBLICITÉ
DANS LE
JOURNAL**

Le Journal des
50+

**C'EST PAYANT !
418 952-9373**

Le temps et la science

Le 1^{er} mars : le début d'une nouvelle année ?

Le titre de cette chronique semble étonnant et même erroné mais, à une certaine époque de l'Empire romain, l'année commençait effectivement le 1^{er} mars. Une année est, à la base, une unité de temps qui correspond à la durée de la révolution de la Terre autour du Soleil. On ne retrouve aucun point de départ sur la trajectoire de la Terre autour du Soleil. Au Canada et dans bien d'autres pays, la nouvelle année commence le 1^{er} janvier, mais cela n'a pas toujours été le cas.

Pourquoi ce jour a-t-il été choisi? Selon la croyance, cette date a été vue comme un bon point de départ pour démarrer une nouvelle année parce que c'était le mois qui suivait la naissance de Jésus (le 25 décembre). C'est le roi de France Charles IX qui décida en 1564 que chaque année débiterait le 1^{er} janvier.

En 2014, est-ce que toute la planète fête la nouvelle année le 1^{er} janvier? Non, car tous les pays ne fonctionnent pas selon notre calendrier. En Chine, par exemple, la nouvelle année commence plus tard : en 2014, elle a débuté le 1^{er} février. En Thaïlande, au Laos et dans bien d'autres pays, on choisit une date différente de la nôtre. En France, du temps de Charlemagne, l'année commençait à Noël.

Même si on a perdu le souvenir de ces calendriers anciens, ils restent toujours présents en 2014. On a juste à penser que le nom de certains de nos mois sont identiques à ceux de l'ancien calendrier romain. Par exemple, le mois de septembre (sept) était le 7^e mois à cette époque et décembre (dix) était le 10^e mois de l'année.

L'ASTRONOMIE VOUS INTÉRESSE !

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

Début des cours : Mai 2014
Coût : 110\$
(80\$ lecteur Journal des 50 +)
Durée : 6 mois
Contenu : Quelques cours de base et plus de 10 soirées d'observation.
Information et inscription:
Éric Gagnon 418-682-0184

Certification de conformité de résidence pour personnes âgées

Promotion spéciale!
Nouvelle phase



MANOIR
DUBERGER

PRÈS DES SERVICES

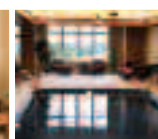
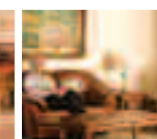
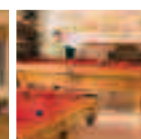


MANOIR
DE L'ORMIÈRE

VUE EXCEPTIONNELLE



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

aro
soins personnels

Pour elle et lui !

Soins offerts chez aro soins personnels ou à votre résidence parce que vous aussi vous le méritez !

- soins du visage
- soins des pieds (Reçus pour vos assurances ou impôts disponibles)
- soins des mains - pose de vernis
- (non disponible en résidence)
- électrolyse avec Apilus
- électrocoagulation = couperose, molluscum pendulum etc..

À l'achat d'un soin, obtenez un enveloppement à la paraffine thérapeutique gratuit ou un rabais de 10\$ et un cadeau gratuit.

Produits offerts :

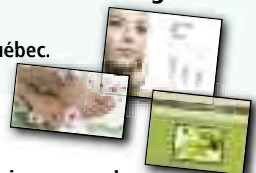
Action de Gala pour le visage et le corps - fait au Québec.
Camillen 60 pour les pieds et les mains.

Andrée Roussel, Naturothérapeute, aide-soignante et +

SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT au 418.977.8235

9^e Rue, Québec (Québec) G1L 2N5
info@arosoinspersonnels.com

www.arosoinspersonnels.com
www.facebook.com/arosoinspersonnels
monlimoilou.com/entreprises/aro/



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

La chanteuse de renommée internationale **Nana Mouskouri** montera sur la scène de la salle Louis-Frédette le **vendredi 4 avril à 20 h** dans le cadre de sa tournée mondiale « **Happy Birthday** ». Un spectacle à ne pas manquer! Billets: 75,25 \$ à 97,25 \$

Michel Rivard prendra l'affiche à la salle Octave-Crémazie le **vendredi 4 avril à 20 h** pour présenter, entre autres, son nouvel album intitulé **Roi de Rien**. Accompagné de musiciens chevronnés, il partagera ses nouvelles pièces et ses grands succès. Billets: 49 \$ à 51 \$

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

* * *

PALAIS MONTCALM www.palaismontcalm.ca

Le chanteur **Johnny Clegg** sera de passage à la salle Raoul-Jobin le **vendredi 11 avril à 20 h**. Surnommé le « **Zoulou blanc** », cet ambassadeur multiculturel de l'Afrique du Sud offrira notamment des pièces qui incorporent des rythmes de ce pays. Billets: 55 \$

995, place D'Youville, Québec
Réservations : 418 641-6040

* * *

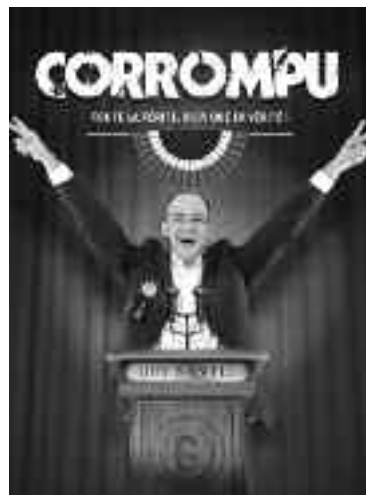
SALLE ALBERT-ROUSSEAU www.sallealbertrousseau.com



Figure incontournable de l'humour au Québec, **Mario Jean** présentera son cinquième one-man-show, **Moi Mario**, le **samedi 15 mars à 17 h**. Artiste caractérisé par un humour unique et rassembleur, Il parlera de sujets dans lesquels les gens se reconnaissent. Billets: 51,45 \$ - 55,45 \$

L'humoriste **Guy Nantel** sera de retour les **12 et 13 mars** ainsi que les **14 et 15 avril à 20 h** avec son nouveau spectacle **Corrompu**. Dans ce quatrième «one man show», il présentera

toute la vérité, rien que la vérité sur la société québécoise et sur lui-même. Billets: 25,50 \$ - 49,50 \$



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

* * *

THÉÂTRE CAPITOLE www.lecapitole.com

Le Capitole accueillera pour la toute première fois **Ginette Reno** du **2 au 4 mai** ainsi que du **9 au 11 mai** à compter de **19 h 30**. La grande dame de la chanson interprétera les nombreux succès de son répertoire. Billets: 70 \$

Le chanteur **Claude Dubois** prendra la vedette au Cabaret du Capitole les **16 et 17 mai** à

20 h. En plus de présenter des nouvelles chansons, l'artiste, accompagné de trois musiciens, revisitera ses plus grands succès. Billets: 43,49 \$ (taxes en sus)

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

* * *

CENTRE D'ART LA CHAPELLE www.centredartlachapelle.com

Afin de souligner ses 35 années sur scène, **Laurence Jalbert** propose un tout nouveau spectacle le **vendredi 9 mai à 20 h**. En compagnie de deux musiciens, elle offrira ses plus grands succès revisités dans des versions actualisées. Billets: 48 \$

Billetterie: 620 ave Plante, Québec
Réservations : 418 686-5032

* * *

L'ANGLICANE www.diffusionculturellesdelevis.ca

L'auteur-compositeur-interprète **Daniel Bélanger** reviendra en supplémentaire à L'Anglicane le **jeudi 27 mars à 20 h** pour présenter son spectacle **Chic de ville en ville**. Au programme: pièces

récentes et grands succès dans une atmosphère intimiste. Billets: 65 \$

31, rue Wolfe, Lévis
Information: 418 838-6000

* * *

ST-AUGUSTIN-DE-DESMAURES



Dans le cadre de la tournée **Rétrospective** qui marque ses 25 ans de carrière artistique, **Sylvain Cossette** présentera son spectacle le **samedi 26 avril** prochain à l'église de Saint-Augustin-de-Desmaures. Cette activité est organisée au profit de la Fabrique. Les billets, au coût de 48 \$, sont offerts au presbytère et dans divers points de vente à Saint-Augustin et dans la région.

Information: 418 878-4469
ilot.paroissial@gmail.com

La Ville de Québec, les employés et les retraités remettent 306 407 \$ à Centraide pour éclairer la vie des gens d'ici!

À l'occasion de la campagne de financement 2013, les employés et les retraités de la Ville de Québec ont fait preuve d'originalité en organisant plusieurs activités au profit de Centraide: magasin général, dîner pizza, vente de desserts en pot, activité de décoration de citrouilles, encan en ligne, etc. Toutes ces initiatives, jumelées à leurs dons, ont permis de recueillir 156 407 \$. Ce montant s'ajoutant au don corporatif de 150 000 \$ de la Ville de Québec, c'est donc un grand total de 306 407 \$ qui a été remis à Centraide Québec et Chaudière-Appalaches!

Du fond du coeur, merci!



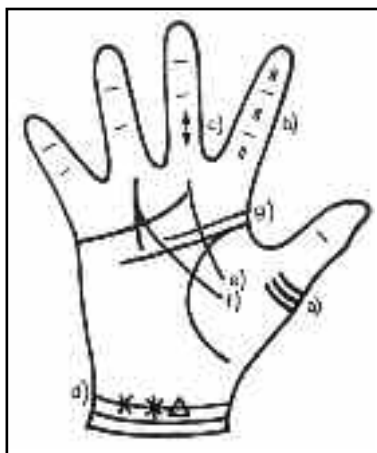
Quelques-uns des nombreux donateurs!



Chronique de chiologie

Claire Savard, auteure

Pour le savoir, 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.



phalange inférieure de votre majeur (c) doit être plus longue que les deux autres phalanges de ce doigt.

Le signe le plus important est la présence de demi-cercles (a) bien tracés à la base de votre pouce et parallèles à votre ligne de Vie. Des petits traits verticaux (b) marqués sur les phalanges de votre index sont un autre indice. La

La présence d'une croix, d'une étoile ou d'un triangle au milieu du premier pli de votre poignet (d) est une autre indication. Vous devez avoir une ligne d'influence qui part de votre mont de Vénus et qui se dirige vers votre

Avez-vous des signes d'héritage dans votre main ?

mont de Saturne (e) ou vers une ligne de chance (f). Le fait d'avoir deux lignes de Tête (g) est aussi un bon pronostic.

Plus vous comptez d'indices parmi ceux qui sont mentionnés, plus vous avez des chances de recevoir un legs, surtout si vous les avez dans les deux mains. En fait, quelques indices ne montrent qu'une simple possibilité. Cependant, si vous découvrez dans votre main plus de la moitié des critères énumérés, vous allez probablement hériter un jour.

Pour connaître l'importance d'un héritage, vous devez mettre ces découvertes en relation avec les autres signes inscrits dans votre main. La déduction logique seule n'est pas toujours suffisante, l'intuition joue aussi un rôle important.

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 numérolologiques sur mon site Internet.



ABONNEMENT

Le Journal des
50+

Recevez le Journal des 50 ans + directement chez vous 4 fois par année pour **17 \$**

ÂGE _____ SEXE _____ DATE : _____

NOM : _____

ADRESSE : _____

VILLE : _____

CODE POSTAL : _____

TÉLÉPHONE : _____

BULLETIN D'ABONNEMENT À RETOURNER AVEC VOTRE CHÈQUE AU MONTANT DE 17\$ 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



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 Villa Sainte-Foy

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

**UN MILIEU DE VIE SÉCURITAIRE
UNE AMBIANCE AGRÉABLE ET VIVANTE
UNE NOURRITURE VARIÉE ET DE QUALITÉ**
Prenez rendez-vous dès aujourd'hui



une résidence très sympa!

**Résidence certifiée par
le gouvernement du Québec**

**Nous avons actuellement
des 4 1/2, 3 1/2, 2 1/2 et studio**

Venez nous visiter

INFO : 659-7583

villastefoy@videotron.ca • www.villasaintefoy.com



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



**361, rue Gingras
659-7583**

**Saint
François**
RÉSIDENCE

www.residencestfrancois.com

5900, 3^e Avenue Est
(coin Henri-Bourassa)

418 626-7575

- 150 appartements
- Personnel 24 heures
- Salon de coiffure
- Salle à manger avec service aux tables
- Cinéma maison
- Bistro
- Chapelle
- À deux pas d'un arrêt d'autobus
- et encore plus...



Section convalescence
13 appartements

Studios,
2 1/2, 3 1/2, 4 1/2

*Système d'appel d'urgence • Surveillance 24 heures • Suivi médical
Salle à manger (service aux tables) • Salon de coiffure • Salle de mise en forme
Buanderie • Service d'entretien ménager disponible
Salle de cinéma • Bistro • Chapelle à deux pas d'un arrêt d'autobus
Et plus encore ...*

**Saint
Philippe**
RÉSIDENCE

www.residencesaintphilippe.com

8500, boul. de l'Ormière
(face au Boston Pizza)

418 845-8500

- 163 appartements
- Personnel 24 heures
- Salon de coiffure
- Salle à manger avec service aux tables
- Cinéma maison
- Bistro
- Chapelle
- À deux pas d'un arrêt d'autobus
- et encore plus...

Section convalescence
18 appartements

**Prestigieux complexes immobiliers offrant confort et sécurité
pour personnes âgées autonomes ou en légère perte d'autonomie**

Quatre superaliments anticholestérol

Par Réal Demers

Le cholestérol fait les manchettes depuis plusieurs années. Et pour cause. Selon la Fondation des maladies du cœur, près de 40 % de la population canadienne affiche un taux de cholestérol élevé (hypercholestérolémie), ce qui constitue un facteur de risque associé aux maladies cardiaques et aux accidents vasculaires cérébraux. Mis à part les traitements médicaux, il appert que différentes mesures naturelles peuvent contribuer à réduire le taux de cholestérol, dont la consommation de certains aliments.

«Il existe des aliments qui contiennent une variété d'éléments nutritifs dans des proportions favorables au bon fonctionnement de l'organisme», explique Paul

Boisvert, docteur en kinésiologie et coach en poids santé. «Consommés régulièrement et en quantité suffisante, ces superaliments ont des propriétés susceptibles de protéger et d'améliorer la santé. Par exemple, l'avoine, le soja, la tomate et les légumineuses constituent autant d'aliments qui peuvent aider à diminuer le taux de cholestérol.»

«BON» ET «MAUVAIS» CHOLESTÉROL

De façon générale, on peut dire qu'il existe deux types de cholestérol : le cholestérol relié aux lipoprotéines de basse densité (C-LDL) qu'on appelle souvent «mauvais» cholestérol et le cholestérol lié aux lipoprotéines de haute densité (C-HDL) connu sous le nom de «bon» cholestérol. Un taux sanguin trop élevé de C-LDL ou «mauvais cholestérol»

peut entraîner la formation d'une plaque sur les parois des vaisseaux sanguins et constituer un risque de maladie cardiovasculaire. La réduction du taux de C-LDL constitue un objectif essentiel du traitement contre l'hypercholestérolémie. Il importe aussi d'équilibrer les taux de «bon» et de «mauvais» cholestérol. En effet, le ratio cholestérol représente l'un des meilleurs indices à long terme des risques cardiovasculaires.

AVOINE ET SOJA

L'avoine contient une bonne quantité de fibres solubles ainsi qu'un antioxydant (avenanthramides) qui contribuent à abaisser le taux de «mauvais» cholestérol. Des renseignements contenus sur le site de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC révèlent qu'une

consommation de trois grammes de fibres solubles par jour permettrait de réduire les taux de cholestérol d'environ 10 %. «Il est préférable de prendre de l'avoine entière», souligne Paul Boisvert. Consommé avec modération, le soja aiderait à réduire les taux de lipides sanguins comme le «mauvais cholestérol» et les triglycérides en raison de sa teneur en phytoestrogènes (isoflavones).

TOMATE ET LÉGUMINEUSES

La tomate renferme un pigment rouge appelé lycopène, un antioxydant puissant. La consommation de 25 mg de lycopène par jour (une demi-tasse de purée de tomate) pourrait diminuer le «mauvais» cholestérol d'environ 10 %. «La tomate a des propriétés supérieures lorsqu'elle est cuite sous la forme de sauce tomate. Dans ce cas, on parle d'un apport

de 27 mg de lycopène pour 125 ml de purée de tomate, comparativement à seulement 3 à 5 mg de lycopène pour une tomate fraîche.»

En raison de leur importante teneur en fibres solubles, les légumineuses (haricots, fèves, lentilles, pois) apparaissent comme des aliments de choix pour diminuer le taux de «mauvais» cholestérol. Ces fibres réduisent l'absorption du cholestérol dans l'organisme. Une consommation quotidienne d'une demi-tasse de légumineuses pourrait diminuer les taux de cholestérol d'environ 10 %. Comme toujours, veuillez consulter votre médecin avant d'apporter des changements à votre alimentation.

Pour rejoindre Paul Boisvert, visitez le site coachpoidssante.ca

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



Aux couleurs des saisons

Remise de 1 333 785 \$ à Centraide Québec et Chaudière-Appalaches!



Sur la photo, de gauche à droite : M^{me} Pascale Despins, directrice du Secrétariat Entraide – secteurs public et parapublic, et M. Pierre Métivier, précédent président-directeur général de Centraide Québec et Chaudière-Appalaches.

Encore une fois cette année, les employés et les retraités des secteurs public et parapublic du gouvernement du Québec ont fait preuve de solidarité. En effet, les responsables de la campagne Entraide remettaient dernièrement la somme de 1 333 785 \$ à Centraide Québec et Chaudière-Appalaches. Ce montant, enregistré dans la campagne de financement 2013, représente l'ensemble des dons amassés par les employés et les retraités des régions de Québec et de Chaudière-Appalaches. Merci!

Le Quartier Création



Sur la photo : le nouveau logo Quartier Création

Afin de confirmer l'effervescence sociale, économique et culturelle qui caractérise si bien le territoire qu'elles occupent, l'Association des Gens d'affaires de Place-Royale/Vieux-Port et la Coopérative du Quartier Petit Champlain seront réunies dorénavant sous la bannière Quartier Création. Situé entre la Gare du Palais et la

Gare maritime, bordé par le fleuve St-Laurent et le Cap-aux-Diamants, ce lieu est riche de son histoire, qui a débuté par la création de Québec par Champlain. Aujourd'hui, à chaque coin de rue de ce secteur, jaillissent des produits, des services, des expériences uniques tout en demeurant un lieu vivant et accueillant pour tous ceux qui l'habitent, y travaillent ou le visitent.

Un quatrième restaurant Cosmos



Sur la photo : MM Jean-Pierre Gagnon, Jacques Talbot et Louis McNeil du nouveau Cosmos LB9

Louis McNeil, propriétaire des restaurants Cosmos de Québec, Sainte-Foy et Lévis et ses associés, dont Jean-Pierre Gagnon et le Chef exécutif Jacques Talbot, ont procédé à l'ouverture, il y a quelques temps, du quatrième restaurant Cosmos de la grande région de Québec, le Cosmos LB9, dans le quartier Lebourgneuf. Le nouveau Cosmos est situé au 5700, boulevard des Galeries (suite 103) au rez-de-chaussée d'une toute nouvelle bâtisse du Complexe de la Capitale (phase V). Il s'agit d'un investissement majeur de 3,8 M \$ dont la déco époustouflante vaut à elle seule le déplacement. Avec cette ouverture, Cosmos LB9 a créé 140 nouveaux emplois ce qui porte le nombre total d'employés des quatre restaurants Cosmos à 540.

Les Duchesses du Carnaval 2014 gâtées par Skyspa Québec

Le 23 janvier dernier, les sept duchesses du Carnaval de Québec ont reçu une belle surprise de la part de SKYSPA QUÉBEC : un massage de détente de 60 minutes en plus de l'accès à l'expérience thermique, le tout offert au 17^e étage du Complexe Jules-Dallaire! La meilleure façon de profiter des températures polaires de la saison hivernale tout en se gardant au chaud!

Cette initiative de SKYSPA est une belle façon de récompenser les sept jeunes femmes qui ont travaillé d'arrache-pied et se sont impliquées chacune dans leur duché pour offrir aux Québécois un hiver inoubliable!



Sur la photo : Mélissa Dumont, Duchesse des Rivières; Joannie Hamel, Duchesse de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge; Dominique Jobin, Duchesse de Charlesbourg; Stéphanie Arsenault, Duchesse de Beauport; Véronique Godin, Directrice du SKYSPA QUÉBEC; Stéphanie Poulin, Duchesse de la Cité Limoilou; Roxane Bourdon, Duchesse de Lévis et Joannie Roy, Duchesse de la Haute-Saint-Charles.

Steeve Desgagné et son Graceband en tournée provinciale pour 2014



Sur la photo : Steeve Desgagné

Depuis le début de 2014, Steeve Desgagné et son Graceband s'approprient les grands succès du « King » et présentent en tournée le spectacle *Let it be me* (tiré de l'album du même nom présenté au public le 19 septembre) partout en province!

Steeve Desgagné est connu au Saguenay-Lac-Saint-Jean et au Québec depuis de nombreuses années pour ses interprétations des chansons du King. Il a cependant acquis une notoriété supplémentaire après son pas-

sage fructueux à l'émission *On connaît la chanson* sur les ondes de TVA en septembre 2012. Il était parvenu à chanter et interpréter

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



toutes les bonnes paroles des chansons d'Elvis Presley. Il était reparti avec le gros lot de 200 000 \$. Son spectacle est un moment unique et intense. Son humour et sa personnalité typiquement saguenéens séduisent à tout coup! Avec son charisme, il sait attirer mais surtout capter et garder l'attention de son public pendant des heures.

Steeve et son groupe seront sur la scène de la salle Louis-Frédette du Grand Théâtre de Québec le 22 mars 2014. La tournée *Let it be me* s'arrêtera aussi à Thetford Mines, Montmagny, Ste-Marie et St-Georges-de-Beauce, Rivière-du-Loup. D'autres destinations s'ajouteront en cours d'année. Pour les dates, on peut visiter le site de Steeve : www.steevedesgagne.com

Restolove et Moisson Québec

La campagne web Restolove, au profit de Moisson Québec, s'est tenue en février pour une troisième année consécutive. Pendant tout le mois de février, il était possible de visiter le site restolove.com pour acheter un coupon rabais à 50% de sa valeur dans un des restaurants participants. La totalité des profits étant remise à Moisson Québec. Cogima, une jeune agence de communications graphiques et web, a imaginé et développé cette activité qui a permis d'amasser 5 500 \$ l'an dernier. Pour 2014, l'objectif est de 10 000 \$.

La Grande Collecte Moisson Québec de retour du 10 au 12 avril

Ce sont les 10, 11 et 12 avril qu'aura lieu la Grande Collecte Moisson Québec, une activité majeure pour l'unique banque alimentaire alternative de la grande région de Québec. À Québec, en 2013, plus de 32 000 personnes, chaque mois, ont besoin d'aide alimentaire. Durant trois jours, plus de 2 000 bénévoles recueilleront les denrées non périssables offertes par les clients de plusieurs supermarchés participants de la grande région. De plus, la grande générosité de la population et l'implication de partenaires médias permettent d'envisager une bonne récolte. Ensemble, nous formons une grande chaîne d'entraide ayant pour objectif d'approvisionner les 145 organismes accrédités à Moisson Québec qui aident plus de 32 000 personnes chaque mois.

Obtenir une ceinture noire 4^e Dan à 70 ans... un véritable exploit!

Un résident de Lac-Saint-Charles, M. Guy Auclair, a obtenu sa ceinture noire 4^e Dan en karaté Kenpo à l'âge de 70 ans. Compte



M. Guy Auclair

tenu de son âge, il s'agit d'un véritable exploit! En effet, le 19 janvier dernier, Monsieur Auclair s'est vu décerner son 4^e Dan avec succès, après un long examen demandant beaucoup d'efforts physiques et de technique. Selon Clermont Poulin, Grand Maître (ceinture noire 10^e Dan) et fondateur des Studios Unis d'Auto-Défense, il est très rare de voir des gens de cet âge réussir cela. Il soutient que Monsieur Auclair a particulièrement à cœur le karaté, qu'il se donne à 100% et qu'il a très bien réussi son test!

Monsieur Auclair pratique le karaté depuis maintenant 25 ans de façon assidue. Malgré ses 70 printemps, Guy Auclair est en pleine forme physique grâce à la pratique de son art. Le karaté est un sport qui nécessite une très bonne condition physique, un excellent cardio, beaucoup d'endurance, de la mémoire et de nombreuses habiletés. Voilà un bel exemple de discipline et de détermination!

M^{me} Bernadette Sanschagrin, lauréate du Mérite vincentien Sainte-Louise-de Marillac pour l'année 2013

Le 11 février dernier, M. Grant Regalbuto, président de la Conférence Saint-Denys-du-Plateau de la Société Saint-Vincent-de-Paul, a annoncé que madame Bernadette Sanschagrin s'est vu attribuer le Mérite vincentien Sainte-Louise-de Marillac pour 2013.



Sur la photo de gauche à droite : M. Georges Christman; la lauréate, M^{me} Bernadette Sanschagrin et M. Grant Regalbuto.

La Fondation IUCPQ vise 30 millions \$



Sur la photo : Les gouverneurs et membres du cabinet de campagne de la Fondation, de gauche à droite, en premier plan : Sœur Carmelle Landry, M. Christian Lessard, M. Pierre Karl Péladeau, M. Régis Labeaume et M^{me} Geneviève Marcon. Au deuxième plan : M. Alban D'Amours, D^r Daniel Doyle, M^r Jean M. Gagné, M. André Couture, M. Jean-Yves Germain, M. Hervé Pomerleau et M. Daniel Gauthier.

La Fondation de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec (Fondation IUCPQ) a lancé dernièrement sa première campagne majeure de financement. L'objectif que s'est donné la Fondation est d'amasser plus de 30 M\$ afin d'appuyer l'IUCPQ dans son développement et dans le maintien de son niveau d'expertise. Chacun des 5 projets de cette

Suite à la page 32





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.

Bien chez soi!

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

Aux couleurs des saisons

Suite de la page 31

La Fondation IUCPQ

campagne est prioritaire pour l'IUCPQ et vise le maintien de l'excellence des soins ainsi que le développement de nouvelles techniques, recherches et méthodes d'enseignement.

Une course de 21 km pendant 21 jours pour La Société Alzheimer de Québec

Un jeune athlète, M. Dany Bilodeau, s'est donné un défi de taille, soit celui de courir 21 kilomètres par jour pendant 21 jours, du 3 au 24 mai 2014, afin d'amasser des fonds pour La Société Alzheimer de Québec. Âgé de 25 ans, Dany Bilodeau pratique la course à pied depuis deux ans. Il complète également un BAC en éducation physique à l'Université Laval.

Pour ceux et celles qui aimeraient encourager le jeune coureur, les départs se feront tous les matins dès 9 h à partir du Pavillon de l'éducation physique et des sports situé au 2300, rue de la Terrasse à l'Université Laval (PEPS). Dany Bilodeau invite les personnes qui sont touchées par la cause à venir courir avec lui et surtout à faire preuve de générosité puisque toutes les sommes



M. Dany Bilodeau

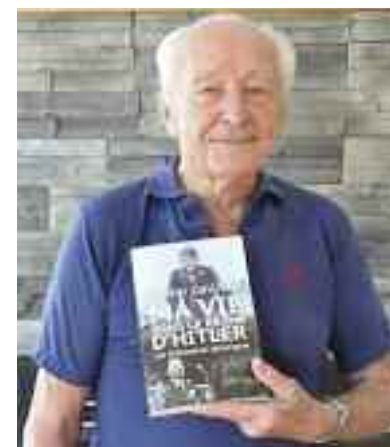
amassées seront directement versées à La Société Alzheimer de Québec.

Pour appuyer Dany Bilodeau, il suffit de faire un don en ligne au www.societealzheimerdequebec.com en prenant soin de spécifier, dans la section commentaire, le nom de Dany Bilodeau ou encore en communiquant au 418 527-4294 poste 0. Le montant amassé sera dévoilé lors de la 8^e Marche de la mémoire qui se tiendra le dimanche 25 mai 2014.

« Ma vie sous le règne d'Hitler », conférence de Günter Gallisch

À l'occasion de la Journée internationale pour l'élimination de la discrimination raciale instituée par l'ONU [AG/ONU - R. 2142(XXII)], Voies d'action pour les aînés venus d'ailleurs,

Comité de Québec d'aide aux aînés Canada, a le plaisir de vous inviter à une conférence de M. Günter Gallisch, trfluvien d'origine allemande, le vendredi, 21 mars 2014, à 19 h au presbytère Saint-Benoît, 3420, rue Rochambeau à Québec (secteur Sainte-Foy). M. Gallisch nous parlera de son dernier livre « Ma vie sous le règne d'Hitler », sur son vécu durant la seconde guerre mondiale et sa vie dans son pays d'adoption. L'entrée et un léger goûter sont gratuits.



Pour plus d'information, veuillez communiquer aux numéros suivants : 418 473 2141 et /ou 418 262 2504

Sébastien Goulet nouveau propriétaire de SkySpa Québec

Suite à des recherches et des négociations en vue de s'adjoindre un associé-opérateur directement à Québec, M. Patrick Rake, propriétaire de SKYSPA, en est arrivé à une entente de principe au cours des derniers jours et que M. Sébastien Goulet

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



Pour une meilleure
qualité de vie
des aînés :

www.aines.info

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

Site philanthropique pour entreprises!

Finances • divertissements • voyages • santé • hébergement



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)

devient copropriétaire du SKYSPA de Québec. M. Rake cherchait depuis quelques temps à s'associer à un entrepreneur sérieux et réputé de la ville de Québec. M. Goulet est depuis plusieurs années le directeur du Beaugarte, une entreprise très réputée appartenant à sa famille. Il a récemment décidé de réorienter sa carrière en faveur du SKYSPA de Québec. En plus de devenir copropriétaire, Sébastien aura sous sa gouverne l'ensemble des opérations du SKYSPA de Québec et fera profiter l'entreprise de son sens aiguisé du développement des affaires.



Sur la photo de gauche à droite : Patrick Rake et Sébastien Goulet



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.prevostaudio.com

Clinique Esthétique
Doris Sauvageau

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

5150, Boul. de l'Ormière, 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

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

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

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

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

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

Un barbecue bon pour la santé

*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, 3-4 ET 4-5)

* 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

Tripas avec service aux tables * entretien ménager et buanderie

CÔTÉ JARDINS Permis C15113 880, ave. Painchaud Québec G1S 0A3 T.418.688.1221 www.cotejardins.ca	LES JARDINS DU HAUT SAINT-LAURENT Permis C15113 4770, rue St-Pélex Saint-Augustin-de-Desmaures G3A 0K9 T.418.872.4936 www.jardins-hsl.com	MANOIR ST-AMAND Permis C15113 2220, 1 ^{re} Avenue Québec G1L 3N1 T.418.529.0183 www.manoirst-amand.com
--	---	--

Agité avec soutien d'urgence par Agissement Canada Agité avec soutien d'urgence par Agissement Canada Coûlé par le Conseil Québécois d'Agissement

(EN) Quelle agréable façon de célébrer le beau temps que de faire un barbecue ! Malheureusement, certaines recherches semblent indiquer que la cuisson au barbecue peut être associée à certains problèmes de santé. Voici quelques conseils pour que vos repas sur le gril reste un événement délicieux et synonyme de santé.

Le gras de la viande, lorsqu'il est grillé à de hautes températures, est le principal coupable du lien entre barbecue et préoccupations en matière de santé. En effet, il forme des composés carcinogènes qui se déposent sur la viande ou, lorsque le gras est fondu, peuvent se déposer de nouveau sur l'aliment sous forme de fumée qui s'élève du barbecue.

Comment éviter ces situations ? Choisissez des coupes de viande de qualité et maigres, et cuisez-les plus longtemps à basse température. Le peu de gras présent dans la viande ne formera des composés dangereux qu'à haute température, de sorte que cette méthode donnera des résultats délicieux, sans inquiétude.

Rappelez-vous que les grandes portions doivent cuire plus longtemps ; optez donc pour des portions plus petites. Vous en grillerez davantage, mais le temps de cuisson de chacune sera moins long.

Le choix d'un menu végétarien est un autre moyen de réduire les composés à risque, car les carcinogènes formés dans le gras de la viande n'existent pas dans les légumes. Ainsi, en diminuant les risques associés à ces composés, la cuisson au gril des légumes apporte les nombreux bienfaits auxquels vous vous attendez d'un produit frais et de qualité. Toutefois, assurez-vous de toujours garder votre barbecue propre, car les résidus carbonisés d'une cuisson antérieure déposeront les composés dangereux sur vos légumes.

Pour en savoir plus au sujet de ces moyens et de tous ceux qui permettront de préserver la santé de votre famille en cette saison, consultez le site Web de l'Association canadienne des aliments de santé (CHFA) au chfa.ca.

ABONNEZ-VOUS GRATUITEMENT À LA VERSION INTERNET DES PUBLICATIONS



Faites parvenir votre adresse courriel
à journal50plus@videotron.ca
et vous recevrez GRATUITEMENT nos publications
sous format PDF et courez la chance de gagner
un forfait Golf-casino en collaboration avec
Fairmont Le Manoir Richelieu
dans ce prestigieux hôtel de la magnifique région
de Charlevoix.

Le forfait comprend une nuitée en chambre Fairmont,
incluant 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 inclus.
Pour deux personnes, taxes et service inclus

Le tirage aura lieu en mai 2014.



Le Salon Mieux-Vivre

**ENTRÉE
GRATUITE**

2014

De génération en génération!



QUÉBEC

LES GALERIES
DE LA CAPITALE

DU 8 AU 10 MAI

JEUDI - VENDREDI : DE 10 H À 21 H
SAMEDI : DE 10 H À 17 H

SALON
**VACANCES
ÉVASION**



**À GAGNER : UN VOYAGE
EN TUNISIE!**



DEUX SALONS EN UN!

BTS
Berry Travel Services

Medicmonde
Tourisme de santé



INFORMATION

DÉCOUVERTES

EXCLUSIVITÉS

NOUVEAUTÉS

www.salonmieuxvivre.ca

DEVENEZ EXPOSANTS :

418 780-3369 • 1 888 990-9669 • cboisjoli@salonmieuxvivre.ca



Résidence pour gens heureux !



Résidence pour aînés autonomes et semi-autonomes



Choix de repas
et services
selon vos besoins



- 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

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



LAUREAT
D'EXCELLENCE DE PROJET
Pour les résidences pour aînés
et pour les services
d'habitat à long terme

Une réalisation de



Tranquillité d'esprit, confort et sécurité