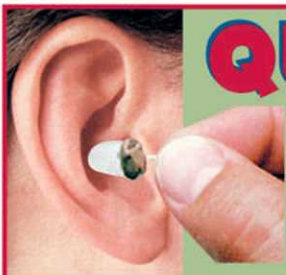


Le dimanche 24 janvier 2010
Promotion | Le Soleil

La retraite *active*



3008256



QUOI?

Votre audition vous joue-t-elle des tours?

Saviez-vous que...

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

NOUVEAU

La technologie Bluetooth, permet maintenant d'entendre la télé, le téléphone ou votre cellulaire directement dans vos prothèses auditives. **Renseignez-vous !**



Bérubé • Brassard

Audioprothésistes
Prothèses auditives

QUÉBEC
303, Boul. Pierre-Bertrand
418 522-3656

LORETTEVILLE
11000, Boul. de L'Ornière
418 842-5455

LÉVIS
53, Avenue Bégin
418 835-0497

STE-FOY
3773, du Campanile
418 651-6661

Une période d'essai vous convaincra de l'efficacité de nos prothèses auditives.

Notre équipe d'audioprothésistes

www.berubrassard.ca

Ne laissez pas votre corps révéler votre âge

De nouvelles études ont permis de démontrer que la peau du corps joue un rôle important dans la perception de l'âge. Est-ce que la peau de votre corps a moins d'importance à vos yeux? Quand il s'agit de soins de la peau, plusieurs femmes accordent plus de soins à leur visage car elles veulent paraître plus jeunes. C'est tout à fait naturel, car les gens ont tendance à remarquer le visage d'abord. Cependant, en observant bien, il est possible de remarquer une nette différence entre la peau du visage et celle du corps.

On a tendance à ignorer les parties les moins exposées de notre corps, car on se dit que les vêtements sont faits pour les camoufler, mais on ne peut pas toujours porter un pantalon et un col roulé! C'est pourquoi il est important de comprendre le rôle essentiel que joue la peau du corps dans notre façon de percevoir l'âge d'une femme.

Selon une étude récente menée à l'université de Goettingen en Allemagne, l'apparence de la peau, mis à part le visage, joue un rôle important dans la façon de percevoir l'âge d'une personne et son charme. En fait, la peau de votre corps, hormis celle de votre visage, peut vous faire paraître jusqu'à 10 ans de moins.

« Les signes visibles de l'âge sur le corps ont un effet beaucoup plus important sur la perception de l'âge qu'on ne peut l'imaginer, et de nombreux facteurs y contribuent », affirme Rolanda Johnson, scientifique principale chez P&G Beauté. « Lorsque nous vieillissons, les changements qui s'effectuent dans les tissus conjonctifs de la peau peuvent réduire la fermeté et l'élasticité de la peau, particulièrement dans la région du cou et du décolleté, sur les mains, les coudes et les genoux. Il est aussi important de prendre soin de la peau du corps que de celle du visage. »

Alors que certains aspects du vieillissement de la peau ne dépendent que de cette détestable réalité que l'on appelle la génétique, plusieurs autres facteurs du vieillissement peuvent être maîtrisés. Voici quelques conseils de Olay pour vous aider à préserver votre peau contre le vieillissement prématuré.

1. Réduisez l'exposition au soleil – En bref, la peau endommagée peut souvent être le résultat d'expositions fréquentes aux rayons UV. Par conséquent, limitez l'exposition aux rayons du soleil et utilisez un écran

solaires de bonne qualité. Aussi, portez un chapeau et des vêtements qui vous protégeront du soleil.

2. Mangez sainement – Une alimentation nutritive et un apport en liquide adéquat peuvent vous aider à conserver votre peau hydratée et en santé.
3. Buvez avec modération – Une trop grande consommation d'alcool et de caféine peut entraîner une déshydratation, alors pensez à réduire votre consommation.
4. Ne fumez pas – En plus de créer d'autres dangers pour la santé, fumer est mauvais pour votre peau, et l'exposition à la fumée de cigarette peut augmenter les rides et la sécheresse de la peau.
5. Gardez le stress à distance – Il n'est pas facile d'éviter le stress, mais, à la longue, il peut causer des rides. Il est prouvé que l'exercice et la méditation soulagent le stress.
6. Dormez suffisamment – C'est plus facile à dire qu'à faire, mais le corps a besoin d'au moins 8 heures de sommeil par jour.
7. Hydratez-vous bien – Utilisez une bonne lotion hydratante et un nettoyant pour le corps. Un hydratant remplit plusieurs fonctions importantes, il remplace entre autres l'humidité perdue.

La nouvelle gamme de nettoyants pour le corps Total Effects de Olay offre deux produits, soit, Hydrate en profondeur et Exfolie et Renouvelle qui font bien plus que nettoyer; ils hydratent et aident à combattre sept signes visibles de l'âge sur tout le corps. (EN)



Consultez la version électronique de ce cahier sur www.lesoleil.com/laretraiteactivejanvier2010

Ce cahier est une réalisation des publications spéciales Le Soleil • Édition : Yvan Dumont • Infographie : Diane Frigon • Ventes : Frédéric Morneau 418 686-3435

À la recherche d'une RÉSIDENCE ?

Laissez-nous vous aider : c'est GRATUIT !

Visavie est le plus important CENTRE DE RÉFÉRENCE EN RÉSIDENCES au Québec pour les 55 ans et mieux !

- Résidences avec services
- Résidences avec soins
- Pensions familiales
- Centre d'hébergement privés (CHSLD)
- Ressources intermédiaires (RI)

Visavie.com

ICI ON VOUS ACCOMPAGNE
tout au long du processus... de la recherche
jusqu'à l'emménagement dans l'appartement
de votre choix, et même davantage

QUÉBEC ET GRANDE RÉGION DE QUÉBEC 418 686-6925

PARTOUT AU QUÉBEC sans frais 1 888 VISAVIE
1 888 847-2843 www.visavie.com



Pourquoi est-il préférable d'être appareillé des deux oreilles ?

Votre audition est une fenêtre ouverte sur le monde. En effet, elle vous permet de communiquer avec vos proches et elle est indispensable à la perception de la vie qui vous entoure, ne serait-ce que pour vous protéger de la voiture qui s'approche de vous. Pour une audition appauvrie des deux oreilles, l'exploitation de l'audition restante s'améliore grandement avec deux aides auditives. C'est comme pour la musique : la parole est de bien meilleure qualité, lorsqu'entendue en stéréo !

La perte d'audition appauvrit non seulement la capacité à comprendre la parole, mais joue aussi sur la perception de la provenance des sons. La technologie numérique offre une profusion d'opportunités pour pallier une surdité en utilisant une aide auditive sur l'oreille qui entend mal. Pourtant, il est parfois difficile de recréer la compréhension totale de la parole ainsi que le sentiment directionnel si la perte d'audition est substantielle.

Si vous souffrez d'une surdité binaurale, il est conseillé de faire appareiller les deux oreilles pour un minimum d'amplification dans chacun des appareils. L'appareillage binaural permet de distinguer les mots des bruits environnants, de déterminer d'où viennent vraiment les sons et offre une qualité sonore accrue.

L'avantage du numérique

Aujourd'hui, la technologie numérique s'applique à tous les modèles de prothèses auditives et leur ajoute une dimension importante, soit la capacité de s'adapter automatiquement aux environnements changeants, que ce soit par la modification du volume, par la réduction des bruits de fond dérangeants ou par un système sophistiqué qui vous permet de se concentrer sur les paroles de la personne devant vous. On retrouve une grande variété de modèles compatibles avec les

téléphones conventionnels permettant une adaptation confortable et en douceur.

Récemment, la technologie Bluetooth « mains libres » vient de transformer le domaine des prothèses auditives. En effet, il devient possible grâce à ce type de prothèse de recevoir la conversation téléphonique, la télévision ou encore la musique directement dans vos oreilles. Un petit appareil permet de faire le lien entre les diverses sources de sons et l'aide auditive. Finies les interférences entre le téléphone mobile et la prothèse !

Mais la technologie n'est qu'une partie du succès de l'appareillage. C'est ainsi que les audioprothésistes vous guideront pour faire le meilleur choix possible en tenant compte de vos besoins, de votre niveau de perte auditive, de vos goûts et de votre budget. Ensuite, ils veilleront à ce que vos appareils soient adaptés de la façon la plus précise possible et qu'ils répondent adéquatement à vos objectifs de communication.



Prothèse avec technologie mains libres

De plus, saviez-vous que le coût de certaines prothèses auditives peut être entièrement payé par la Régie de l'assurance maladie, la CSST, les Anciens Combattants et les assurances privées ? Plus encore, depuis juin 2006, la Régie rembourse les appareils entièrement numériques ainsi qu'un double appareillage pour les gens sur le marché du travail. Voilà donc

une occasion à considérer sérieusement.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec un des sept audioprothésistes des cliniques Bérubé et Brassard. Ils se feront un plaisir de répondre à vos questions et de vous informer sur les différentes technologies pouvant améliorer votre audition. Pour mieux vous servir, nous avons maintenant un bureau sur la rue du Campanile à Ste-Foy. Renseignez-vous aux numéros suivants :

Nouveau Sainte-Foy : 418 651-6661
Québec : 418 522-3656
Loretteville : 418 842-5455
Lévis : 418 835-0497, ext. : 1 800 363-7386

Pour être en toute sécurité aujourd'hui et pour penser à demain!

Jazz
 Résidence pour gens retraités

En plus d'une ambiance chaleureuse et d'une vie sociale active, d'activités variées coordonnées par une récréologue, une piscine intérieure et un spa, un cinéma maison, un bistro, un jardin et une excellente salle-à-manger... Les résidences Jazz innovent et vous offrent des forfaits à la carte de soins de santé et de soutien personnalisés, sous la présence constante d'un personnel hautement qualifié.



Nous offrons des soins de santé et de soutien personnalisés à la carte, tels que :

- Infirmière sur place
- Aide pour le bain
- Bouton d'urgence
- Hygiène quotidienne
- Livraison et gestion de médicaments
- Prélèvements divers
- Prise de sang
- Et plusieurs autres

Venez nous visiter et profitez de nos promotions

Imaginez votre retraite ici!

N'oubliez pas que vous pouvez résilier votre bail actuel en tout temps pour déménager dans une résidence Jazz qui offre plus de soins de santé. Pour en savoir davantage, nous vous invitons à communiquer avec nos conseillères en location.

Pour bien vivre au quotidien, choisissez la résidence Jazz.

Sainte-Foy – 777, rue de Belmont Tél. : 418.650.5553
 Lebourgneuf – 1050, boulevard Lebourgneuf Tél. : 418 204.8853
 Lévis – 7, rue Saint-Thomas Tél. : 418 304.8853
www.residence-jazz.com



Notre équipe d'audioprothésistes

VOTRE VIE, NOTRE PASSION

La Roseraie
 de Sainte-Foy

Résidence pour aînés autonomes, semi-autonomes et en pertes cognitives

Soins infirmiers 24h/24h

Convalescence, répit

NOUVEAUX LOGEMENTS
 ENTièrement RÉNOVÉS

PROMOTION
 Premier mois de loyer **GRATUIT**

418 651-4807
 825, rue Arthur-Rousseau
 près hôpital Laval



Comment reconnaître et traiter l'andropause

Monsieur est-il maussade, irritable et toujours fatigué? Cet état n'est peut-être pas causé par une simple variation saisonnière d'humeur. Plusieurs hommes d'âge moyen présentent des changements biologiques suffisamment graves pour être appelés « ménopause masculine » ou encore « andropause ».

« Pour éprouver moins d'anxiété, les hommes devraient comprendre ce qui se produit lorsque leur corps vieillit », affirme le Dr Cheryl Tomalty de LifeLabs. « La diminution graduelle du taux de testostérone peut parfois causer des symptômes qui ressemblent à ceux de la dépression : sautes d'humeur, léthargie, sueurs nocturnes et baisse du désir sexuel. Toutefois, bien des hommes ne se font pas traiter parce qu'ils n'aiment pas parler de leurs symptômes. »

Chaque année, LifeLabs effectue plus de 50 millions de tests diagnostiques pour plus de 10 millions de Canadiens. Ces

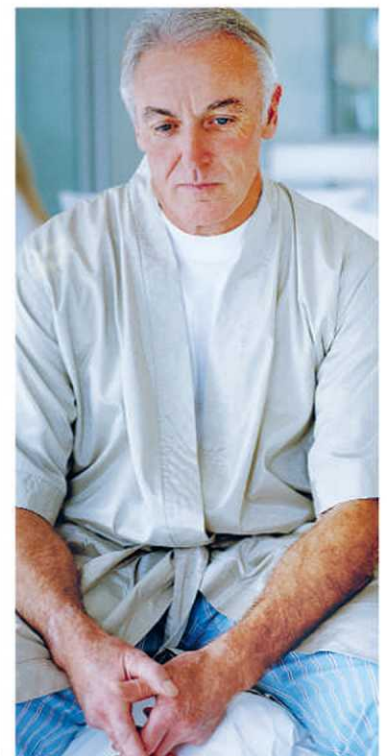
laboratoires sont donc très bien placés pour dégager les diverses tendances en matière de santé, y compris la prévalence de l'andropause.

Si vous souffrez de ces symptômes ou si votre conjoint en souffre, vous pouvez être assuré que les professionnels de la santé ont les compétences et l'expérience nécessaires pour vous aider. Jetez un coup d'œil à l'information compilée par LifeLabs à ce sujet. Elle vous aidera à amorcer la conversation avec votre médecin :

- L'andropause est une réaction biologique à la baisse de testostérone. Elle n'atteint pas tous les hommes et la gravité des symptômes est variable.
- La testostérone est l'hormone sexuelle mâle responsable de la production et de la libération du sperme. On lui attribue la pulsion sexuelle et la force musculaire. À 50 ans, la moitié des hommes connaissent une baisse importante de leur taux de testostérone, ce qui cause parfois une variété de malaises désagréables.

- Les problèmes de santé, la maladie, la dépression et l'obésité sont aussi des éléments déclencheurs de l'andropause.
- Il existe plusieurs tests sanguins pour dépister l'andropause, notamment le test de testostérone biodisponible, le test de la testostérone libre et l'index d'androgène libre. Toutefois, le test qui produit les meilleurs résultats est sans contredit celui qui mesure la testostérone totale.
- Le traitement de l'andropause inclut le traitement substitutif avec testostérone (TST), qui s'apparente à la substitution œstrogénique chez la femme. Le TST, qui utilise habituellement les injections de testostérone ou les timbres et le gel de testostérone, contribue à restaurer l'hormone masculine à un niveau adéquat, ce qui réduit considérablement les symptômes.

Parlez avec votre médecin pour connaître les effets bénéfiques et les risques potentiels associés au TST. (EN)



C'EST FACILE DE CHOISIR SON
REER



**ÉPARGNE
PLACEMENTS
QUÉBEC** VOTRE
REER
GARANTI
À 100 %

1 800 463-5229 | www.epq.gouv.qc.ca

BONI DE
1%

la première année
pour les nouveaux fonds
REER, FERR, CRI et FRV

Épargne
Placements
Québec



Les Jardins de la Noblesse, tout simplement conçus pour vous

Lorsqu'on demande aux résidents et résidentes des Jardins de la Noblesse s'ils sont bien dans cet endroit, on entend très souvent : « Ici, c'est vraiment ma maison, mon chez-moi. La nourriture est excellente et à mon goût. Les résidents et le personnel sont gentils, je suis très heureuse d'être ici et en plus, je suis une des plus jeunes à la Résidence ! » explique madame Rhéaume. « Moi j'aime ça ici, j'adore les activités, je participe beaucoup. Je m'ennuyais à la maison, ici je me suis faite plein d'amis, » ajoute madame Côté.

Vous souhaitez une retraite agréable, stimulante et agrémentée de doux bonheurs quotidiens? Votre rêve se transforme en réalité aux Jardins de La Noblesse. Situé dans le secteur Charlesbourg, à deux pas du parc municipal Henri-Casault, ce magnifique complexe d'habitation surpasse aisément les normes habituelles en matière de qualité et de services. Tout est conçu en fonction de vos besoins, de vos goûts, de vos priorités.

À la hauteur de vos attentes

Une visite aux Jardins de La Noblesse procure un sentiment de confiance mêlé d'enthousiasme. Le personnel est courtois, l'aménagement du complexe marie élégance et modernité, les appartements impressionnent par leur caractère spacieux et fonctionnel. Déjà, vous savez que vous y vivrez une retraite à la hauteur de vos attentes! De nouvelles unités sont d'ailleurs accessibles.

Des services sur mesure

Au cœur de la capitale et à proximité d'espaces verts, Les Jardins de La Noblesse offrent tous les services qui permettent de goûter pleinement aux joies du quotidien. Trois repas par jour avec service aux tables, chapelle, salon de

coiffure, salle de jeux, activités d'animation, bibliothèque, piscines intérieure et extérieure, sécurité 24 heures sur 24, infirmières sept jours sur sept constituent autant de conditions gagnantes. Des visites médicales accompagnées d'un médecin sur place permettent d'évaluer les besoins. De plus, différents soins sont offerts par l'équipe afin de favoriser la sécurité, et par le fait même, la qualité de vie.

Des appartements pour retraités actifs

Pour les retraités qui désirent poursuivre leurs activités quotidiennes, Les Jardins de La Noblesse proposent de jolis appartements de type 3 1/2, 4 1/2 et 5 1/2 pièces. Préparez-vous à vivre dans des unités confortables, sécuritaires et spacieuses. En tant que locataire, vous pouvez également profiter de tous les services offerts à la résidence.

Une promotion invitante

Les Jardins de la Noblesse vous font une offre intéressante. Les nouveaux résidents ayant signé leur bail entre le 1^{er} janvier et le 31 mars 2010 recevront jusqu'à trois repas par jour pendant trois mois tout à fait gratuitement (certaines conditions s'appliquent).

Le personnel se fera un plaisir de vous faire visiter cet endroit qui ne manquera pas de vous enchanter.

Pour plus d'information ou pour réservation, communiquez au 418 624-3000 ou visitez le www.jardinsdelanoblesse.com.



Mme Claudette Rhéaume



Mme Jeanne-d'Arc Côté

3008848

Les Jardins de la Noblesse



Résidence pour gens heureux

- Studios, 2 1/2, 3 1/2, 4 1/2 et 5 1/2
- Visite médicale sur place
- Infirmière sur place 7 jours sur 7
- Salle à manger
- Salle de luminothérapie et d'exercice
- Animation et loisirs, cinéma maison
- Piscines intérieure et extérieure
- Stationnements intérieurs
- Face au parc Henri-Casault
- Court séjour pour convalescence, période d'essai ou de repos



« Ici, c'est vraiment ma maison, mon chez-moi. La nourriture est excellente et à mon goût. Les résidents et le personnel sont gentils, je suis très heureuse d'être ici, et en plus je suis une des plus jeunes à la Résidence ! »

Claudette Rhéaume, 201

« Le personnel est très gentil et c'est vraiment l'atmosphère idéale. Le personnel infirmier est qualifié et j'ai eu de bons conseils pour ma jambe. Je suis chanceuse d'habiter ici. »

Georgette Noël, 205

« Moi j'aime ça ici, j'adore les activités, je participe beaucoup. Je m'ennuyais à la maison, ici je me suis fait plein d'amis. Les infirmières sont super gentilles et donnent bons conseils. »

Jeanne-d'Arc Côté, 278

PROMOTION: REPAS GRATUITS Jusqu'à trois repas / jour pendant 3 mois*

* Avec tout bail signé entre le 1^{er} janvier et le 31 mars 2010. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Certaines conditions s'appliquent.

POSSIBILITÉ DE RACHAT DE BAIL



APPARTEMENTS NEUFS MODÈLES À VISITER 418 624-3000
425, boul. de l'Atrium (voisin de la Maison de Jade à Charlesbourg)





Comptoir pharmacie, Résidence Ste-Geneviève

Dans la région de la Capitale-Nationale, Chartwell-Québec est également propriétaire et gestionnaire de deux autres résidences, soit le Domaine du Château de Bordeaux, situé dans le secteur Sillery, ainsi que la Résidence Ste-Geneviève sise dans le secteur Neufchâtel. La dernière acquisition du groupe porte ainsi à plus de 500 unités de logements offerts à la population âgées dans la région.

Nos trois résidences portent toutes les mêmes valeurs de respect. Empruntant chacune des lettres du mot, la direction et les employés font preuve de respect et d'empathie envers les résidents à qui ils offrent un service de qualité supérieure et performant.

Ils encouragent aussi l'éducation et la contribution à la grande famille Chartwell et font preuve de la plus grande transparence, croyant qu'il est important de tenir leurs promesses et de faire les choses avec diligence.

Cette unique mission n'empêche toutefois pas les trois résidences de posséder leur personnalité propre, ce qui leur confère leur originalité et leur caractère.

Résidence Ste-Geneviève

La Résidence Ste-Geneviève vous propose un environnement exceptionnel, entouré d'un vaste parc boisé. Appartenant au milieu depuis de nombreuses années, la résidence possède un caractère très familial et convivial où il fait bon vivre.

On y retrouve des chambres, studios et appartements aménagés avec des cuisines complètes.



Appartement modèle, Domaine du Château de Bordeaux



Chapelle, Domaine du Château de Bordeaux

La famille Chartwell-Québec grandit

Chartwell-Québec, déjà propriétaire de nombreuses résidences pour personnes retraitées autonomes et semi-autonomes, annonçait récemment l'achat de la Résidence Les Appartements du Château de Bordeaux, située dans le secteur Sillery à Québec.

Les résidents ont également la possibilité de recevoir des soins et des services médicaux. Pour agrémenter le tout, notre chef vous cuisine sur place de succulents repas santé.

À la Résidence Ste-Geneviève, l'art de vivre se conjugue avec votre bien-être au quotidien.

Les Appartements du Château de Bordeaux

Situé dans un environnement boisé de 12 acres, à proximité du fleuve et de la célèbre rue Maguire, la Résidence Les Appartements du Château de Bordeaux vous propose des logements de type 3 ½, 4 ½ et 5 ½ avec cuisines complètes pour résidents actifs et autonomes.

Des aires communes magnifiques incluant un grand salon avec foyer ainsi qu'une piscine intérieure viendra agrémenter vos journées. Du personnel infirmier, ainsi qu'un médecin sont disponibles sur rendez-vous.

À la Résidence Les Appartements du Château de Bordeaux, vous avez rendez-vous avec le raffinement et la modernité.

Domaine du Château de Bordeaux

Ce complexe de prestige, anciennement le couvent des Sœurs de Sainte-Famille de Bordeaux, vous propose des studios et appartements entièrement rénovés pour résidents autonomes, semi-autonomes et en perte d'autonomie. Une infirmière est sur place 24 heures sur 24, tous les jours de la semaine et un médecin est aussi disponible au besoin. Un service de convalescence est de plus offert.

Le Domaine du Château de Bordeaux, un lieu historique dans un environnement des plus modernes.

Zéro loyer

Pour ceux et celles qui désirent emménager dans l'une ou l'autre des trois résidences mais dont la propriété n'est pas encore vendue, il est possible de profiter du Programme de paiements différés. Les retraités ne paient en effet aucun loyer jusqu'à ce que la vente de leur maison ou de leur condo soit conclue. Ce programme, offert sans intérêt, est exclusif aux résidences de Chartwell-Québec.

À propos de Chartwell-Québec

Chartwell-Québec fait partie de Chartwell Senior Housing REIT qui représente le plus important réseau de résidences au Canada. Chartwell-Québec compte 25 résidences et héberge plus de 6500 personnes partout en province. Chartwell-Québec a pour mission de créer et d'administrer des communautés de résidences modernes, offrant une qualité de vie qui répond aux besoins des retraités. Les habitations évolutives pour retraités de Chartwell-Québec proposent une variété de styles de vie, incluant des résidences pour personnes autonomes, semi-autonomes et des résidences offrant des soins complets de longue durée.



Cour intérieure, Les Appartements du Château de Bordeaux



Grand salon, Les Appartements du Château de Bordeaux



Café-bistro, Les Appartements du Château de Bordeaux



PROGRAMME DE PAIEMENTS
DIFFÉRÉS ZÉRO LOYER AVANT
LA VENTE DE VOTRE PROPRIÉTÉ

VOTRE PROPRIÉTÉ
N'EST PAS ENCORE
VENDUE ?

Profitez dès maintenant
de notre programme
de paiements différés.

Tant que votre propriété n'est pas vendue, vous ne payez aucun loyer, tout en vivant pleinement l'expérience de vie dans l'une de nos résidences.

Exclusif aux résidences de
CHARTWELL-QUÉBEC
www.chartwellquebec.ca


**LES APPARTEMENTS DU
CHÂTEAU DE BORDEAUX**

2142, chemin Saint-Louis, Sillery
418 527-0007


**DOMAINE DU
CHÂTEAU DE BORDEAUX**

2140, chemin Saint-Louis, Sillery
418 527-0001


RÉSIDENCE STE-GENEVIÈVE

4855, rue Ste-Geneviève, Neufchâtel
418 842-4085

Le Manoir de L'Ormière fait le bonheur des jeunes retraités

Suite au succès que connaît la toute nouvelle résidence le Manoir de L'Ormière, Messieurs Mario Bélanger et Jean Boivin font le lancement de la phase 3, qui inclura un atout complètement unique : l'ajout d'une piscine intérieure d'eau salée. On en profitera pour agrandir de façon considérable la salle d'entraînement.

De toute évidence, les propriétaires des résidences pour personnes retraitées autonomes du Manoir de L'Ormière et du Manoir Duberger rivalisent d'imagination pour offrir le meilleur service à leur clientèle. Les résidents sont entourés d'un personnel chaleureux et c'est le bonheur de vivre dans ce superbe environnement qui contribue à la popularité croissante de ces résidences. Les gens viennent de partout pour partager l'énergie du personnel, le décor somptueux et les menus variés et équilibrés. Et que dire de la vue imprenable sur Québec !

Accessible à tous !

Le Manoir de L'Ormière accueille depuis 2008 des couples et des personnes seules qui profitent d'une retraite tranquille et viennent y chercher la sécurité. Les appartements vont du studio au très spacieux quatre pièces et demie. Les occupants jouissent d'une vue sur la ville ou encore sur la montagne et profitent du grand air sur leur



balcon. Les salles de bain, dont certaines sont pourvues de douches en coin confortables, impressionnent par leurs dimensions. Les plans des logements sont dessinés en vue d'offrir un maximum de rangement et de luminosité.

Pendant que certains résidents s'amuse sur l'allée de quilles aux dimensions réglementaires, d'autres apprécient la vue splendide de la salle de billard ou se tiennent en forme dans la salle d'entraînement. Une récréologue planifie les nombreuses activités et sorties qui meublent la vie quoti-

dienne de ces jeunes retraités, en collaboration avec le comité de résidents. Tous se réjouissent de la salle de cinéma, où les gradins permettent de profiter d'une représentation digne d'une sortie. La spiritualité se vit dans une belle chapelle où, sur les bancs d'église, les fidèles se réunissent chaque semaine.

La liberté de choisir

Les occupants de ces deux résidences pour retraités auto-

nomes apprécient leur grande liberté. En effet, comme les repas ne sont pas inclus, ils ont le choix de cuisiner ou de se rendre à la salle à manger pour profiter d'assiettes savoureuses. Bien entourés par un personnel souriant et avenant, les résidents bénéficient d'un service de préposé 24 heures sur 24. L'équipe médicale compte un pharmacien et une infirmière auxiliaire sur place tous les jours, en plus d'un médecin qui rend visite aux résidents toutes les deux semaines.

L'environnement paisible du Manoir Duberger

Le Manoir Duberger offre plusieurs des avantages du Manoir de L'Ormière dans un secteur paisible avec une foule de services à proximité, dont une église et un mini centre commercial.

Venez prendre le pouls de la vie dynamique des jeunes retraités qui ont choisi d'habiter l'une de ces deux résidences et dont l'enthousiasme est contagieux. Pour une visite au Manoir de L'Ormière, composez le 418 872-5800 et, pour le Manoir Duberger, composez le 418 681-9663.

Le site Internet www.lesmanoirsbellevie.com permet même de visionner les plans des différents appartements.

VENEZ CHOISIR VOTRE PROMOTION

www.lesmanoirsbellevie.com

2 600, RUE LABRECQUE QUÉBEC • 418 681-9663



MANOIR DUBERGER



À partir de*
836\$
/ MOIS
* après crédit impôt

**NOS TARIFS INCLUENT :
CHAUFFAGE, ÉLECTRICITÉ, CÂBLE, TÉLÉPHONE,
MÉNAGE 1 FOIS / SEM., RACHAT DE BAIL, ETC.**

À partir de*
905\$
/ MOIS
* après crédit impôt



MANOIR DE L'ORMIÈRE

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



Les Jardins de la Côte, une résidence au cœur de la nature

Vue sur le fleuve Saint-Laurent, grands espaces verts, proximité du Mont-Sainte-Anne et de son magnifique terrain de golf, tranquillité d'esprit : Les Jardins de la Côte est définitivement un endroit où il fait bon vivre. « Avoir su, je serais venu vivre ici bien avant. » Voilà un commentaire qui parvient souvent aux oreilles de Sylvie Bélanger, la directrice générale de l'établissement.

Découvrez la différence, telle est la devise des Jardins de la Côte. Ce qui la distingue des autres, c'est particulièrement le site idyllique où se trouve la résidence. Située en plein cœur de la nature, elle n'en est pas moins dotée d'une vie riche en activités et de services exceptionnels.

Environnement enchanteur et chaleureux

Imaginez... un lever de soleil se pointant juste au-dessus du fleuve Saint-Laurent. Y a-t-il plus belle façon de commencer la journée? Les appartements sont dotés d'une vue spectaculaire, le fleuve d'un côté, les jardins aménagés et les montagnes de l'autre. Les aires communes (salle à manger, salon de détente, terrasse, piscine et autres) partagent aussi la vue sur le majestueux cours d'eau.

« Les premiers résidents étaient naturellement des gens de la Côte-de-Beaupré mais, depuis la construction de la deuxième phase, de plus en plus de gens de Québec et des environs sont attirés par le site enchanteur où nous nous trouvons », explique madame Bélanger.

Outre le paysage, la résidence se trouve dans un quartier tranquille où il fait bon se promener. Les rues sont peu passantes, ce qui permet aux marcheurs de faire de belles balades en toute quiétude. Pour les amateurs de plein air,

les environs regorgent d'activités intéressantes. Ski alpin, ski de fond, raquette, golf, randonnée pédestre... il y en a pour tous les goûts.

Appartements vastes et luxueux

Les Jardins de la Côte est une résidence haut de gamme pour personnes retraitées autonomes ou semi-autonomes. Elle est composée de deux édifices reliés par un corridor intérieur.

Les résidents de la phase 1 ont tous les services compris dans leur loyer, soit les deux repas (dîner et souper) et le service d'entretien ménager. Du côté de la phase 2, les appartements sont plus vastes. Les résidents ont aussi accès aux services de repas et d'entretien, bien qu'ils soient optionnels, et à toutes les autres commodités du premier édifice.

Services appréciés et personnel courtois

Jour et nuit, il y a toujours une personne qualifiée à l'écoute. Une infirmière est sur place tous les jours et, le soir et la nuit, les préposés présents sont formés pour vous venir en aide au besoin. La sécurité est plus qu'importante aux Jardins de la Côte. Des sonnettes dans chaque chambre et chaque salle de bain, un système de surveillance par

caméra, des serrures électroniques à clavier et une visite du personnel au moins deux fois par jour; voilà qui permet de dormir sur ses deux oreilles.

Une animatrice prépare un programme d'activités pour tous les jours de la semaine : bingo, exercices physiques, aquaforme, Wii, cinéma et plus encore. Aussi, des sorties magasinage sont organisées presque tous les mois dans les centres commerciaux de la région de Québec. Tous y trouvent leur compte!



LES JARDINS
de la Côte

Nouveaux appartements
3 1/2 - 4 1/2 - 5 1/2
pour personnes retraitées



Phase 2 maintenant ouverte!

Services et commodités

- chauffé et éclairé
- câble inclus
- salle de bain complète avec douche indépendante
- surveillance 24h
- sonnette d'urgence
- soins infirmiers
- avec ou sans repas
- 2 ascenseurs
- stationnement intérieur
- piscine et spa intérieurs
- salons de billard, cinéma
- bibliothèque, coiffure
- animation et activités
- proximité de l'hôpital

et bien plus encore!

Découvrez la différence!

Pour une place de choix, téléphonez dès maintenant!

418.827.2683

400, rue de l'Érablière
Beaupré (Québec) G0A 1E0

www.lesjardinsdelacote.com

La France à son meilleur

Peu d'activités peuvent se targuer d'occuper la toute première place dans le cœur de tous les nouveaux retraités. Leur préférence va sans hésiter au monde merveilleux du voyage! Depuis ces dernières années, Groupe Voyages Québec voit arriver de plus en plus de retraités ou de semi-retraités en pleine forme qui s'adressent aux agents de voyage avec une requête précise : « Je veux voyager en groupe pour bénéficier de tous les avantages que cela comporte (meilleur tarif, moins de soucis, encadrement)... mais je veux aussi conserver une certaine liberté ». Et ils ont raison.

C'est pourquoi Groupe Voyages Québec s'en est préoccupé et s'est adapté à cette nouvelle clientèle, notamment en freinant la course due aux nombreux changements d'hôtels. Plusieurs produits coup-de-cœur ont d'ailleurs été transformés en « combinés » afin de permettre aux voyageurs de visiter à un rythme beaucoup plus agréable, moins essoufflant. Ainsi, les circuits tels que Paris-Nice, Paris-Londres, Corse-Côte d'Azur ou Provence-Nice proposent désormais deux hôtels seulement, de sorte qu'il devient enfin possible de se poser et de défaire sa valise. Le voyageur dispose alors de son temps à sa guise, mais peut toujours se référer aux bons conseils de l'accompagnateur chevronné et familier avec les lieux. Ce dernier suggère des visites à pied, en métro ou en bus et libre à chacun d'y participer.

Groupe Voyages Québec offre également une autre formule, une autre manière de voyager devenue très populaire auprès de sa fidèle clientèle : partir 9 jours et s'installer dans une seule ville pour toute la durée du séjour ! Ainsi, sont nés des forfaits comme Paris en fleurs au printemps, les marchés de Noël à Prague, Barcelone et l'architecture de Gaudí, Rome l'Éternelle, etc. Prendre le temps d'entendre battre le cœur d'une ville, en découvrir l'âme et en explorer toutes les

facettes au rythme des promenades à pied, c'est une occasion unique qui laisse des souvenirs impérissables.

À la demande générale, Groupe Voyages Québec propose dans cette formule plus de 15 départs par année sur Paris. Tout Québécois doit au moins, une fois dans sa vie, s'offrir une semaine dans la Ville Lumière, la plus riche en arts, en histoire, en gastronomie et en émotions! Chaque pas mène à des endroits qui recèlent des trésors de toutes sortes! Les mystères de Paris se dévoilent à travers rues et ruelles bouillonnantes d'activités, au fil des vieux quartiers et sur les terrasses animées. Levez les yeux et admirez l'Arc de Triomphe, la Tour Eiffel, la cathédrale Notre-Dame, les Invalides... Longez les quais de la Seine en découvrant les bouquinistes, respirez l'odeur des marrons grillés à la Place du Tertre, juste derrière le Sacré-

Cœur de Montmartre. Flâner à Paris devient le passe-temps favori de tout bon touriste, prêt à vivre tout ce qu'offre la capitale!

Mais le bijou ne doit pas faire oublier l'écrin qui le met en valeur. La France, c'est une multitude de régions, toutes aussi exceptionnelles les unes que les autres ! La Normandie et les plages du débarquement chargées d'émotions. La Provence et son art de vivre au son des cigales. La Côte d'Azur, la Méditerranée et les palaces qui la surplombent. La Corse, surnommée à juste titre l'Île de Beauté. L'Alsace et ses sentiers de randonnées pédestres. Et plus encore. Tant d'autres merveilles vous attendent!

Le monde s'offre à vous et Groupe Voyages Québec se fait un véritable plaisir de vous accompagner.



Sur la trace des icebergs: Terre-Neuve, Labrador et Blanc-Sablon
6 juin (12jrs/34 repas)

2399\$

GVQ GROUPE VOYAGES QUÉBEC

gvq.ca

DESTINATIONS ÉTÉ • AUTOMNE 2010

Paris et France de l'Ouest
27 mai
(13 jours, 19 repas,
vol : Air Transat)

à partir de **3249\$**



MICHEL LOUVAIN CHANTE À VARADERO
23 mars (8 jours, tout inclus)
Sirenis La Salina + spectacle de Michel Louvain
1499\$

SPLENDEURS CUBAINES
7 mars (8 jrs/20 repas) Vol Canjet
Départ de Québec
1499\$

Possibilité de prolongation à l'hôtel Sirenis La Salina Cameleon OR
2519\$

LA TOURNÉE DE LA FLORIDE
14 mars
(17 jrs/16 repas)
2399\$

ORLANDO ET LA MAGIE DE DISNEY
27 février (8 jrs/5 repas)
Enfant : **629\$** **929\$**

NEW YORK À PÂQUES
2 avril (4 jours)
Newark **569\$** Manhattan **679\$**

BOSTON À PÂQUES
3 avril (3 jrs/2 repas) **419\$**

LES AMISH ET L'USINE NEW HOLLAND
12 avril (4 jrs/7 repas) **599\$**

WASHINGTON EXPRESS
22 avril, 29 avril, 19 mai*, 3 juin (5 jrs/4 repas) **699\$**

* Forfait à bord de l'autocar Grand Luxe, supplément 50\$ par personne

WASHINGTON ET TATTOO MILITAIRE EN VIRGINIE
29 avril (6 jrs/5 repas) **869\$**

CHICAGO EXPRESS
19 mai, 26 mai, 3 juin* (6 jrs/5 repas) **769\$**

* Forfait à bord de l'autocar Grand Luxe, supplément 60\$ par personne

BOSTON ET LES CHÂTEAUX DE LA NOUVELLE-ANGLETERRE
22 mai, 20 juin* (4 jrs/8 repas) **699\$**

* Forfait à bord de l'autocar Grand Luxe, supplément 40\$ par personne

OTTAWA ET LE TRAIN DE WAKEFIELD
10 mai, 14 mai, 16 mai (2 jrs/4 repas) **299\$**

LES LILAS DE ROCHESTER
13 mai (3 jrs/2 repas) **409\$**

LAS VEGAS ET LES PARCS NATIONAUX AMÉRICAINS
20 avril (9jrs/8 repas)
Vol Air Canada **2099\$**

LOUISIANE, TEXAS ET TENNESSEE
3 mai*, 10 mai, 20 sept., 27 sept* **2599\$**

* Forfait à bord de l'autocar Grand Luxe, supplément 170\$ par personne. Si réservé avec dépôt avant 19 mars pour mai et 16 juillet pour septembre.

PROVENCE ET CÔTE D'AZUR
17 mai (12 jours, 2 hôtels, 20 repas, vol : Air Transat) à partir de **2699\$**

BARCELONE
22 mai (9 jours, hôtel 4*, 7 repas, vol : Air Transat) à partir de **1929\$**

GRÈCE ET SES ÎLES
23 mai (4 jrs circuit, 7 nts croisière, 4 nts Athènes, 30 rps, vol : Air Transat) à partir de **3299\$**

MADRID AUBAINE
23 mai (9 jours, hôtel 4*, 7 repas, vol : Air Transat) à partir de **1839\$**

PARIS ET NICE
24 mai (12 jours, 2 hôtels, TGV Paris/Nice, 17 repas, vol : Air Transat) à partir de **2699\$**

JARDINS DE PRAGUE
avec L. Hodgson, 29 mai (8 jours, 8 repas, vol : Air France) à partir de **1999\$**



AGROPOLI ET ROME
14 mai (12 nts/Agropoli, 2 nts/ Rome, 37 rps, 3 exc., vol : Air Transat) à partir de **2749\$**

ROME, FLORENCE, VENISE, SORRENTO
21 mai (16 jours, 25 repas, vol : Air Transat) à partir de **3399\$**

PROVENCE ET CÔTE D'AZUR
17 mai (12 jours, 2 hôtels, 20 repas, vol : Air Transat) à partir de **2699\$**

BARCELONE
22 mai (9 jours, hôtel 4*, 7 repas, vol : Air Transat) à partir de **1929\$**

GRÈCE ET SES ÎLES
23 mai (4 jrs circuit, 7 nts croisière, 4 nts Athènes, 30 rps, vol : Air Transat) à partir de **3299\$**

MADRID AUBAINE
23 mai (9 jours, hôtel 4*, 7 repas, vol : Air Transat) à partir de **1839\$**

PARIS ET NICE
24 mai (12 jours, 2 hôtels, TGV Paris/Nice, 17 repas, vol : Air Transat) à partir de **2699\$**

JARDINS DE PRAGUE
avec L. Hodgson, 29 mai (8 jours, 8 repas, vol : Air France) à partir de **1999\$**

AGROPOLI ET ROME
14 mai (12 nts/Agropoli, 2 nts/ Rome, 37 rps, 3 exc., vol : Air Transat) à partir de **2749\$**

ROME, FLORENCE, VENISE, SORRENTO
21 mai (16 jours, 25 repas, vol : Air Transat) à partir de **3399\$**

PROVENCE ET CÔTE D'AZUR
17 mai (12 jours, 2 hôtels, 20 repas, vol : Air Transat) à partir de **2699\$**

BARCELONE
22 mai (9 jours, hôtel 4*, 7 repas, vol : Air Transat) à partir de **1929\$**

GRÈCE ET SES ÎLES
23 mai (4 jrs circuit, 7 nts croisière, 4 nts Athènes, 30 rps, vol : Air Transat) à partir de **3299\$**

MADRID AUBAINE
23 mai (9 jours, hôtel 4*, 7 repas, vol : Air Transat) à partir de **1839\$**

PARIS ET NICE
24 mai (12 jours, 2 hôtels, TGV Paris/Nice, 17 repas, vol : Air Transat) à partir de **2699\$**

SÉJOUR EN SICILE
11 oct. (12 jours, 2 hôtels seulement, 20 repas, vol : Air Transat) à partir de **2849\$**

PARIS AUBAINE
5 juin (8 jours, hôtel centre ville, 12 repas, vol de Québec : Air Transat) à partir de **1849\$**

RANDONNÉE EN ALSACE
16 juin (9 jours, 14 repas, vol : Air Transat) à partir de **2199\$**

VENISE, FLORENCE, ROME
13 mai (10 jours, 14 repas, vol : Air France) à partir de **2329\$**

RANDONNÉE EN PROVENCE
17 mai (13 jours, 29 repas, vol : Air Transat) à partir de **3199\$**

DUBLIN AUBAINE
19 mai (9 jours, hôtel centre-ville, 7 repas, vol : Air Transat) à partir de **1669\$**

PARIS ET LONDRES
25 mai (13 jours, 2 hôtels, Eurostar Paris/Londres, 14 repas, vol : Air Transat) à partir de **2899\$**

GRAND TOUR DE CORSE
27 mai (11 nts en Corse + 3 nts à Nice, 27 repas, vol : Air Transat) à partir de **3299\$**

SÉJOUR À SORRENTO
27 mai (12 jours, 19 repas, vol : Air Transat) à partir de **2299\$**

GRAND TOUR D'EUROPE
8 au 26 mai 2010, vols Air Transat **3799\$**

ANGLETERRE, ÉCOSSE, IRLANDE
15 au 30 mai 2010, vols Air Canada **3549\$**

L'ACCENT FRANÇAIS
1^{er} au 14 mai 2010, vols Air Transat **3249\$**

DÉCOUVERTE IBÉRIQUE
7 au 23 mai 2010, vols Air Transat **3549\$**

LE POPULAIRE
14 au 29 mai 2010, vols Air Transat, départ de Québec **3449\$**

PAYSAGES ALPINS
16 juin au 1^{er} juillet 2010, vols Air Transat **3249\$**

EUROPE ROMANTIQUE
4 au 19 septembre 2010, vols Air Transat **3249\$**

FUGUE EUROPÉENNE
8 au 23 septembre 2010, vols Air Transat **3749\$**

LE BENELUX
14 au 29 septembre 2010, vols Air Transat **4249\$**

AMÉRIQUE • AMÉRIQUE • AMÉRIQUE • AMÉRIQUE • AMÉRIQUE

OUTRE-MER • OUTRE-MER • OUTRE-MER • OUTRE-MER • OUTRE-MER

Les prix indiqués excluent la contribution de 3,50\$ par tranche de 1000 \$ de services touristiques achetés représentant la contribution au Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages. Prix valides au moment de la publication. Prix par personne en occ. double incluant : transport, hébergement et taxes.

Québec et ses environs **418 525-4585 • 1 800 463-1598** 174, Grande Allée Ouest, Québec G1R 2G9 **infos@gvq.ca**

Un milieu de vie qui vous ressemble

Décidément, les résidents occupent une place unique au cœur des Résidences du Patrimoine. Imaginez, pouvoir s'engager et avoir la chance de créer un milieu de vie qui vous ressemble.

« Chaque Manoir se démarque par la qualité de l'accueil et du service, mais aussi par la proximité avec la clientèle. Les résidents ont droit de parole et de regard sur ce qui se passe. Nous sommes toujours à leur écoute. À titre d'exemple, le comité des repas se réunit une fois par mois avec le cuisinier pour faire part de ses observations », affirme Pierre Gagné, chef exécutif qui supervise la qualité du service en cuisine de toutes les résidences du groupe.

Participer en toute liberté

La directrice du Manoir Cousineau à Saint-Hubert, Johanne David, estime que « cette approche axée sur l'engagement et la participation contribue fortement à enrichir le milieu de vie. L'atmosphère dynamique du Manoir repose sur la participation et le savoir-faire de chaque résident. » « Grâce à cette formule participative empreinte de respect, tous les résidents y trouvent leur compte », complète Patricia

Bolduc, adjointe à la direction du Manoir de Lorette à Loretteville. Pour Isabelle Blouin, directrice du Manoir de Villebon à Québec, « nul besoin d'embaucher un animateur permanent. Nous misons sur l'autonomie et la participation des résidents. Plus les gens participent, plus ils conservent leur autonomie. »



Jean Douville, directeur du Jardin et Manoir des Pionniers à l'Ancienne-Lorette, souligne que « pour maintenir un cadre de vie agréable, nous comptons sur l'expérience de chacun. » « Les résidents possèdent encore toutes les habiletés nécessaires pour initier des projets », mentionne Sylvain Goulet, directeur du Manoir du Saint-Laurent à Lévis. « Plus nous ferons confiance au savoir-faire de nos résidents, plus ils s'investiront pour donner une couleur particulière au milieu qu'ils habitent », affirme Lynda Tavarra, adjointe à la direction du Manoir de Courville à Beauport. « Sans

compter le temps qu'ils consacrent dans leur propre milieu de vie, plusieurs résidents font du bénévolat à l'extérieur de la résidence. D'autres s'investissent dans des activités de financement pour des organismes communautaires. Toutes ces personnes méritent nos plus sincères remerciements », précise Mario Leclerc, vice-président.

Une question d'expérience et de savoir-faire

Président du groupe, François Audet explique le succès de l'approche participative. « Il ne s'agit pas d'une recette toute faite, mais d'un savoir-faire que nous intégrons dans chaque résidence ». « Il faut dire que chaque équipe fait en sorte que le résident se sent immédiatement chez lui », souligne Nathalie Paré, vice-présidente des opérations du groupe.

Les résidents profitent d'une attention constante aussi bien sur le plan de l'hébergement que du service des soins et des repas. Responsable de la location, Francine Gravel résume bien l'esprit qui anime les Manoirs du groupe les Résidences du Patrimoine. « Choisir l'un de nos Manoirs, c'est choisir de profiter pleinement du moment présent. » Pour plus d'information, visitez en tout temps ou rendez-vous, communiquez avec Mme Gravel au 418 951-8664 – www.residencesdupatrimoine.com.

ENEZ DÉCOUVRIR NOS RÊVES DE RETRAITE



RÉSIDENCES POUR RETRAITÉS AUTONOMES



ou ayant besoin d'un accompagnement léger

Tous les services inclus

- Choix d'appartements de type studio, 2 1/2, 3 1/2 et 4 1/2
- Repas avec service aux tables
- Surveillance et présence 24 h/24
- Programme d'activités et de loisirs avec comité des résidents
- Salle de bain complète et balcon privé
- Cloches d'appel dans les appartements (Courville, Villebon, Lorette, St-Laurent) ou bracelet de sécurité (des Pionniers)
- Salles d'activités, billard, service de la messe, cinéma.
- Salle de réception, service de valets 24h/24h, piscine, centre de santé (Jardins des Pionniers)
- Ascenseurs
- Stationnements extérieurs
- Stationnements intérieurs (Lorette, des Pionniers et St-Laurent)

- Un milieu de vie où vous avez le choix.
- Un mode et une qualité de vie qui répondent à vos besoins.

Profitez pleinement du moment présent

www.residencesdupatrimoine.com

Manoir du St-Laurent
6565, St-Laurent, Lévis

Manoir des Pionniers et Jardin des Pionniers
1295, rue des Pionniers, L'Ancienne-Lorette 1290, rue des Pionniers, L'Ancienne-Lorette

Manoir de Villebon
1300, chemin de la Canardière, Québec

Manoir de Lorette
12111, rue de l'Hôpital, Loretteville

Manoir de Courville
2002, boul. des Chutes, Beauport

Pour information, rendez-vous ou visitez en tout temps veuillez contacter Mme Francine Gravel au 418.951.8664

Je prends ma santé en main!

L'assurance d'une meilleure qualité de vie.

Complément parfait du régime public, l'assurance santé personnelle AMI est conçue pour les personnes de 55 ans et plus et donne un accès rapide à des services de santé de qualité.

- Services diagnostiques de pointe en clinique privée
- Frais d'hospitalisation et soins infirmiers à domicile
- Services d'assistance santé gratuits et rabais aux membres

Votre souscription est garantie, sans questionnaire médical ni examen.

**Offrez-vous les services que vous méritez.
Souscrivez l'assurance santé
Croix Bleue^{MD} sans tarder.**

**1 866 848-2538
www.qc.croixbleue.ca**

 **CROIX BLEUE^{MD}**
DU QUÉBEC

