

Le tournesol

Numéro 31, Été 2008



Soyez VIP aux Fêtes du 400^e de Québec !

Faites partie des 100 personnes invitées « sur le bras »
Au Lounge du 400^e au cœur d'Esplanade 400^e dans le Vieux-Port

Le samedi 23 août 2008 à compter de 17h30

Cocktail de bienvenue
Buffet gastronomique (consommations à vos frais)
Spectacle sur la scène de La Grande Place
Le Moulin à images de Robert Lepage

Réservé aux membres de l'association - nombre de places limité !
Réservez sans tarder au 418 656-6241 poste 2

Une invitation de



DÉFI DIABÈTE

Le 13 juin dernier, **Marie Gagné**, infirmière à la clinique de diabète de l'Hôpital Saint-François d'Assise du CHUQ s'envolait pour Vancouver pour réaliser son rêve : **traverser le Canada en vélo**.

Au cours de l'été, elle parcourra 5,500 km au profit des personnes souffrant de diabète. Son objectif est d'amasser **20,000\$**, montant qui sera partagé entre sa clinique et notre association afin d'offrir encore plus de services aux diabétiques de notre région.

Elle fait ce périple pour vous. Pour savoir comment vous pouvez l'aider à atteindre son objectif, contactez-nous :

Téléphone : 418 656-6241 poste 2
ou visitez le site de la Fondation du CHUQ :
www.fondationduchuq.org

7^e tournoi de golf au profit de l'association Les Diabétiques de Québec

Les faucheurs de tournesols

Le mardi 9 septembre 2008
Club de golf Lorette

Pour information
Tél. 418 656-6241 poste 2



POSEZ UN NOUVEAU REGARD SUR VOS PIEDS

NOUVEAU SERVICE !

Votre association interviendra différemment cet automne en proposant une alternative aux soins de pieds traditionnels. Puisqu'il est de sa mission d'informer et sensibiliser, et non de se substituer au réseau de la santé en prodiguant des soins, votre association a réorienté son service et vous invite à :

« Poser un nouveau regard sur vos pieds »

Rencontre de groupe (10 personnes)

Première session

**Introduction aux soins de base
Jeudi 4 septembre 2008 de 13h30 à 15h00**

Au bureau de l'association
Animé par Chantal Brousseau, infirmière en podologie

Réservation : 418 656-6241 poste 2

FORMATIONS DE DIABÈTE QUÉBEC

Module 1

Principes et définitions de base de la gestion du diabète et de l'alimentation de la personne diabétique

Jeudi 18 septembre 2008, de 13h30 à 16h30
Hôtel Quartier, 2955 boulevard Laurier

Module 2

Diabète : source de stress et stratégies de gestion et comment faire les bons choix à l'épicerie

Jeudi 18 septembre 2008, de 18h00 à 21h00
Loblaws de L'Ancienne-Lorette, 1201 boul. Duplessis

Nombre de places limité !

Inscription obligatoire au 418 656-6241 poste 2

♥ CŒURS GÉNÉREUX ♥

Le **Spectacle Jeunes Talents** qui a eu lieu le 7 février dernier a permis d'amasser la somme de **2,000 \$** qui sera versée au Camp d'été des Enfants diabétiques de l'Est du Québec en mémoire du jeune **Tommy Thériault**, ancien campeur du CEDEQ, décédé en 2006.

Merci à tous !



RENCONTRES INDIVIDUELLES AVEC LA NUTRITIONNISTE

Suzanne T. Simard, Dt.P.

**Les 12 et 26 août
Les 8 et 23 septembre
Les 7 et 21 octobre**

Réserver au 418 656-6241 poste 2

VISITES EN ÉPICERIE

Groupes de 8 personnes
Réserver au 418 656-6241 poste 2



Mardi 16 septembre : secteur Beauport, 13h30 ou 18h30
Maxi Beauport, 699, rue Clémenceau

Mercredi 15 octobre : secteur Ste-Foy, 13h30 ou 18h30
IGA COOP, Place des Quatre-Bourgeois

NOUVEAU SERVICE !

RENCONTRE-ÉCHANGE SUR LA NUTRITION

Avec Suzanne T. Simard, Dt.P.

La nutrition : le premier pas à faire pour prévenir, traiter et contrôler le diabète.

Mardi 30 septembre 2008, de 13h30 à 15h30
au bureau de l'association

Groupe de 10 personnes maximum
Réserver au 418 656-6241 poste 2

D'autres sessions auront lieu dès octobre, vos suggestions de thèmes sont les bienvenues !

NOS « NOUVEAUX » BUREAUX

Au 3175, chemin des Quatre-Bourgeois, bureau 12
Toujours dans le secteur Sainte-Foy, près de Duplessis

Édifice St-Mathieu, coin Quatre-Bourgeois et Duchesneau,
Entrée située du côté de la rue Duchesneau,
voisin du restaurant Clair de Lune

HORAIRE D'ÉTÉ

Du lundi au jeudi : de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h30
Le vendredi : de 9h00 à 12h00

Nous serons fermés les lundis 23 et 30 juin,
de même que du 19 juillet au 3 août inclusivement.

3175, chemin des Quatre-Bourgeois (Édifice St-Mathieu)
Bureau 12, Québec (Québec) G1W 2K7
Tél. : 418 656-6241 poste 2 / Téléc. : 418 656-6323
Courriel : diabete@bellnet.ca

www.lesdiabetiquesdequebec.com

