

Le Tournesol

Le bulletin d'information trimestriel de l'association Les Diabétiques de Québec

Numéro 33, Hiver 2009

SOIRÉE-BÉNÉFICE 2009

Le mercredi **6 mai 2009** aura lieu la 24^e édition de la soirée-bénéfice de l'association Les Diabétiques de Québec, avec l'unique **Robert Charlebois** et son spectacle *Avril sur Mars*, à la Salle Albert-Rousseau.

Pour l'occasion, nous sommes fiers d'annoncer que la présidence d'honneur à été confiée à Monsieur **Louis-Marie Beaulieu**, président du conseil et chef de la direction de **Groupe Desgagnés inc.**

Les billets pour cette activité de financement sont maintenant en vente auprès de votre association au coût de 150 \$. Un billet donne droit au spectacle et à la réception de fin de soirée pour une personne.

Contactez Linda au 418 656-6241 poste 32.



**Groupe
Desgagnés inc.**



Louis-Marie Beaulieu
Président du conseil et chef de la direction
Groupe Desgagnés inc.

TOURNOI DE GOLF

La 7^e édition du tournoi de golf annuel avait lieu le 9 septembre dernier au Club de golf Lorette.

Grâce à la participation des 80 joueurs, à l'apport financier des commanditaires, à l'encan silencieux, au moitié-moitié et au jeu des ballons, ce sont **10 600 \$** qui ont été amassés au terme de la journée.

Un merci spécial est adressé à **Brunet**, commanditaire majeur, et à **Roche Diagnostics**, partenaire, ainsi qu'aux bénévoles pour leur contribution au succès de cette journée.

La 8^e édition aura lieu le jeudi 3 septembre 2009 au Club de golf Lorette.

LES ALLIÉS DU TYPE 1

NOUVEAU SERVICE POUR ADULTES DIABÉTIQUES DE TYPE 1

Le **Club des Alliés du type 1** tiendra sa première rencontre le **mercredi 25 mars 2009 à 19h30** (endroit à confirmer selon le nombre de personnes intéressées)

Le but de cette 1^{re} rencontre est de créer un cercle d'amis pour les personnes **diabétiques de type 1 adultes** et voir ensemble quel format prendront les prochaines rencontres.

Une initiative de Sonia Cayouette, diabétique type 1, membre de l'association.

SVP réserver votre place au 418 656-6241 poste 2

ATELIER

Lecteurs de glycémie : lequel serait le mieux adapté à ma condition ?

Avec Frédéric Poitras, pharmacien

Le mardi 3 février 2009
de 13h30 à 15h30
au bureau de l'association

Pour poser toutes vos questions, vous devez réserver votre place au **418 656-6241 poste 2**

ACTIVITÉ SPÉCIALE

Dans le cadre du programme d'intervention en nutrition, votre association vous propose une visite éducative et originale au

Musée de l'Aventure Leclerc
Le lundi 20 avril 2009, de 13h30 à 15h30

Visite guidée du musée, animation 3D et dégustation de biscuits (gratuit!) Découvrez le domaine agroalimentaire comme vous ne l'avez jamais vu !

Réservez votre place au 418 656-6241 poste 2

COURS DE TAI CHI

Nous étudions actuellement la possibilité de former un groupe pour un **cours de tai chi** sur une base régulière.

Si vous êtes intéressé(e), contactez-nous par téléphone au 418 656-6241 poste 2 pour laisser votre nom et vos coordonnées en mentionnant quel jour de la semaine, le jour ou le soir, vous conviendrait le mieux.

Les cours pourraient débuter en avril 2009.



POSEZ UN NOUVEAU REGARD SUR VOS PIEDS

Votre association intervient différemment 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 lors de rencontres en groupe de 10 personnes. Voici les prochaines sessions :

Volet 2 : Chaussez vos pieds adéquatement

Avec Chantal Brousseau, infirmière en podologie
Mardi 10 mars 2009 de 19h00 à 20h30

Volet 3 : Les orthèses plantaires

Avec Hélène Bisson, orthésiste
Mardi 7 avril 2009 de 13h30 à 15h30

Les rencontres ont lieu au bureau de l'association

Réservation : 418 656-6241 poste 2

PROGRAMME DE REMBOURSEMENT

À compter de maintenant, tout membre en règle pourra se faire rembourser la somme de 20 \$ sur présentation d'une preuve de paiement émise par un professionnel pour un soin de pieds.

Veillez contacter votre association pour connaître les détails de ce programme ainsi que les modalités de remboursement.

♥ CŒURS GÉNÉREUX ♥

Le 10 août dernier, **Marie Gagné**, infirmière à la clinique de diabète de l'Hôpital Saint-François d'Assise du CHUQ, mettait fin à son périple à vélo à travers le Canada. Partie de Vancouver le 16 juin, accompagnée de son conjoint Jean-Pierre jusqu'à Winnipeg, puis seule pour la suite, Marie a relevé son défi en parcourant un peu plus de 5 000 km à vélo.

En contact régulier avec les personnes diabétiques, en raison de son travail, Marie a voulu se lancer un défi à la mesure de ceux que relèvent ses patients.

« On demande beaucoup aux personnes diabétiques, mais contrer et contrôler le diabète, c'est possible. Par solidarité, j'ai voulu me lancer un défi que je croyais presque impossible. Si j'ai réussi, c'est pour toutes ces personnes pour qui j'ai beaucoup d'admiration ! » dira-t-elle à son arrivée.



Marie Gagné

Grâce à son défi, Marie a réussi à amasser **près de 8 000 \$**, somme qui sera partagée à parts égales entre sa clinique et notre association, et investie dans les services offerts aux personnes diabétiques de notre région.

Avec ce geste de générosité, notre association mettra bientôt sur pied un programme relié à l'activité physique. À voir dans le prochain Tournesol...

Merci Marie !

INTERVENTION EN NUTRITION

RENCONTRE-ÉCHANGE SUR LA NUTRITION

Le rôle des émotions dans les comportements alimentaires

Avec Yolaine Arsenault, M.Sc.

Mardi 17 février 2009, de 13h30 à 15h30

Le budget sucre et la fluctuation des glycémies

Avec Suzanne T. Simard, Dt.P.

Mercredi 25 mars 2009, de 13h30 à 15h30

Groupe de 10 personnes maximum
Les rencontres ont lieu au bureau de l'association

VISITES EN ÉPICERIE

Secteur Beauport

Mardi 20 janvier 2009, à 13h30 ou 18h30
Mardi 7 avril 2009, à 13h30 ou 18h30

Secteur Sainte-Foy

Lundi 16 février 2009, à 13h30 ou 18h30

Secteur Rive-sud

Mardi 17 mars 2009, à 13h30 ou 18h30

RENCONTRES INDIVIDUELLES Avec Suzanne T. Simard, diététiste

Les 13 et 27 janvier 2009
Les 10 et 24 février 2009
Les 10 et 24 mars 2009
Le 21 avril 2009

**Pour toutes ces activités, vous devez
réserver votre place au 418 656-6241 poste 2**

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

HORAIRE RÉGULIER

Du lundi au jeudi : de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h30
Le vendredi : de 9h00 à 14h30

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 : info@diabec.com

Visitez la version améliorée de notre site Internet

www.lesdiabetiquesdequebec.com

