

Le Tournesol

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

Numéro 34, Printemps 2009

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le lundi 15 juin 2009 à 19h45

Amphithéâtre de l'édifice Promutuel
1091, Grande-Allée Ouest à Québec
(stationnement gratuit et entrée à l'arrière de l'édifice)

À compter de 19h00, l'assemblée sera précédée
du témoignage de la bénévole de l'année

Madame Marie Gagné, infirmière

qui, à l'été 2008, a relevé son défi de traverser le Canada à
vélo pour la cause des personnes diabétiques

Confirmez votre présence au 418 656-6241 poste 2

SOIRÉE-BÉNÉFICE 2009

Le mercredi 6 mai 2009 à 20h00

Salle Albert-Rousseau, Sainte-Foy

ROBERT CHARLEBOIS

150 \$ / billet

Contactez Linda au 418 656-6241 poste 32

Partenaire majeur



**Groupe
Desgagnés inc.**

CONFÉRENCE

**Le diabète et l'exercice,
un heureux mariage**

Avec D^{re} Marie-Claire Denis
Endocrinologue,
CHUL et Hôpital L'Enfant-Jésus
Diplômée en médecine du sport

**Le mercredi 20 mai 2009
19h30**

Amphithéâtre Fisher
Centre de recherche du CHUL
Hôpital du CHUL
2705, boul. Laurier, secteur Sainte-Foy

Aucune réservation nécessaire
Bienvenue à tous !

**Vous voulez faire partie
du groupe-témoin pour un projet
sur l'activité physique ?
Présentez-vous à la conférence
pour obtenir les détails.**

ÉVÉNEMENT TANGO

**Le samedi 20 juin 2009
Au Palais Montcalm de Québec**

*Événement Tango, c'est...
vivre le tango à travers plusieurs
formes d'art...*

La passion... à partir de 17h30

Exposition des œuvres de
l'artiste-peintre Andrée Vézina
Le 5 à 7 envoûtant
La leçon de tango
avec l'école de danse Avenue Tango
Le spectacle et la milonga
avec le groupe Tempêtes et Passions
75 \$ par personne

ou

Le spectacle... à 20h00

Le spectacle et la milonga
avec le groupe Tempêtes et Passions
30 \$ par personne

Au profit de
La Société Parkinson – région de Québec
et Les Diabétiques de Québec
Pour information : 418 656-6241 poste 33

FORMATIONS

**Diabète Québec
vous offre gratuitement
deux sessions de formation**

Le mercredi 3 juin 2009
Hôtel Quartier
(salle Quartier 3)
2955, boul. Laurier, Ste-Foy

Module 3 : de 13h30 à 16h30

Antidiabétiques oraux et insuline
et
Comment faire de bons choix
au restaurant ?

Module 4 : de 18h30 à 21h30

Complications à long terme
et
Hypoglycémie

**Réservation obligatoire
418 656-6241 poste 2**



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 3 : Les orthèses plantaires

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

Volet 1 : Introduction aux soins de base

Avec Chantal Brousseau, infirmière en podologie
Mercredi 13 mai 2009 de 19h00 à 20h30

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.

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

RENCONTRE-ÉCHANGE

Comment faire pour modifier certains comportements de façon stable ?

Avec Yolaine Arsenault, M.Sc.

Mardi 28 avril 2009, de 13h30 à 15h30

Cette rencontre a lieu au bureau de l'association
Réservez votre place au 418 656-6241 poste 2



Dimanche 7 juin 2009

Kiosque Edwin-Bélanger
Plaines d'Abraham

Deux façons de s'impliquer :
participant ou bénévole

Pour information

Lucie Jean
Tél. : 418 889-8201
marchequbec@jdrf.ca

COURS DE TAI CHI

Faites-nous part de
votre intérêt et de vos
disponibilités !

**418 656-6241
poste 2**

Le début des cours
est prévu pour
septembre prochain
si nous avons assez de
personnes intéressées

INTERVENTION EN NUTRITION

RENCONTRE-ÉCHANGE SUR LA NUTRITION

*Venez partager et échanger vos recettes et
découvrir les nouveaux livres de cuisine*
Avec Suzanne T. Simard, Dt.P.

Mardi 26 mai 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 7 avril 2009, à 13h30 ou 18h30

Secteur Sainte-Foy

Mardi 12 mai 2009, à 13h30 ou 18h30

Secteur Québec

Lundi 1^{er} juin 2009, à 13h30 ou 18h30

RENCONTRES INDIVIDUELLES

Avec Suzanne T. Simard, Dt.P.

Les 21 et 28 avril 2009

Les 5 et 19 mai 2009

Les 2 et 16 juin 2009

RAPPEL

Visite du Musée de l'Aventure Leclerc
Lundi 20 avril 2009, de 13h30 à 15h30

Gratuit pour les membres

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

NOS BUREAUX

Prenez note que nos bureaux seront fermés
du 10 au 13 avril inclusivement pour Pâques,
ainsi que le **18 mai** pour la fête des Patriotes.

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, 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

