

Le Tournesol

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

Numéro 37, Hiver 2010

SOIRÉE-BÉNÉFICE 2010



Dan Bigras

Qu'est-ce que le président et chef de la direction de Cominar, Monsieur Michel Dallaire, et l'artiste Dan Bigras ont en commun ?

Le jeudi 4 mars 2010 au Capitole de Québec

Dan Bigras chantera avec son Big Band lors de la 25^e soirée-bénéfice au profit de votre association, et en sa qualité de président d'honneur, Monsieur Dallaire invite la population à prendre part aux festivités soulignant les 25 ans d'existence de l'association Les Diabétiques de Québec.

Souper-spectacle : 175,00 \$
Pour information : 418 656-6241 poste 33



Michel Dallaire
Président et chef
de la direction
Cominar

Partenaire majeur



Invitation spéciale aux membres de l'association

Vous pourriez assister au spectacle gratuitement...
À partir du 2 février 2010, visitez notre site Internet www.lesdiabetiquesdequebec.com
ou téléphonez-nous au 418 656-6241 poste 2 pour connaître les détails.

DIABOUGE

La pratique de la marche en groupe vous intéresse ?
Vous voulez **comprendre** et **expérimenter** l'influence de l'activité physique sur vos glycémies ?

Le projet Diabouge recrute maintenant pour la session du printemps !

Appelez-nous au
418 656-6241 poste 2
pour connaître les détails.

Début des rencontres :
Lundi 12 avril 2010

TOURNOI DE GOLF 2009

Merci aux participants, bénévoles et commanditaires !



La santé, c'est tout ce qui compte

Prochaine édition
Le jeudi 26 août 2010
Club de golf Lorette

RENCONTRE-ÉCHANGE

Vous arrive-t-il de vous poser ce genre de question...

Est-ce que je progresse ou si je fais du « sur-place » dans l'entretien de ma santé ?

Si c'est votre cas, venez échanger avec d'autres personnes qui vivent la même chose que vous, et
Yolaine Arsenault, psychologue

Le mercredi 24 mars 2010
de 19 h à 21 h
au bureau de l'association

Nombre de places limité;
réservez au
418 656-6241 poste 2



NOUVEAU REGARD SUR VOS PIEDS

Volet 1 : Introduction aux soins de base

Avec Chantal Brousseau, infirmière en podologie
Mardi 26 janvier 2010 de 19 h à 20 h 30
et mardi 27 avril 2010 de 19 h à 20 h 30

Volet 2 : Chaussez vos pieds adéquatement

Avec Chantal Brousseau, infirmière en podologie
Mardi 9 février 2010 de 19 h à 20 h 30

Volet 3 : Les orthèses plantaires

Avec Hélène Bisson, orthésiste
Mardi 16 mars 2010 de 19 h à 20 h 30

Les rencontres ont lieu au bureau de l'association.

Réservation : 418 656-6241 poste 2

PROGRAMME DE REMBOURSEMENT

Tout membre en règle peut se faire rembourser la somme de 20,00 \$ 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.

De plus, tous les trois mois, un tirage sera effectué parmi les personnes qui se seront fait rembourser leur soin.

À gagner : le plein remboursement de votre prochain soin !

Notre gagnante du 30 septembre 2009 :

Madame Armandine Chabot # 151428

RENCONTRES DU « PREMIER TYPE »

Cette section est réservée aux activités des diabétiques adultes de type 1 seulement

Mercredi 13 janvier 2010

Témoignage de Marie Gagné, infirmière
Traversée du Canada à vélo
Et

Charles Denis Jones, diabétique type 1
Voyage en Alaska

Mercredi 17 février 2010

Foire aux questions
Avec le Dr S. John Weisnagel, endocrinologue

Mercredi 10 mars 2010

Atelier avec Yolaine Arsenault, psychologue
Le diabète, la famille et les amis

Mercredi 21 avril 2010

Souper-conférence Roche
Présentation Nano et Accu-Chek combo

Réservation obligatoire au 418 656-6241 poste 2

Endroits à confirmer selon le nombre de personnes inscrites

INTERVENTION EN NUTRITION

RENCONTRE-ÉCHANGE SUR LA NUTRITION

***Pâques s'en vient, et le chocolat aussi...
Discutons du vrai et du faux sucre !***

Avec Suzanne T. Simard, Dt.P.

Le mardi 30 mars 2010
de 13 h 30 à 15 h 30

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

VISITES EN ÉPICERIE

Avec Suzanne T. Simard, Dt.P.

Secteur Beauport

Le mardi 19 janvier 2010, à 13 h 30 ou 18 h 30

Secteur Sainte-Foy

Le mardi 16 février 2010, à 13 h 30 ou 18 h 30

Secteur Québec

Le mardi 16 mars 2010, à 13 h 30 ou 18 h 30

RENCONTRES INDIVIDUELLES

Avec Suzanne T. Simard, Dt.P.

Le mardi 26 janvier 2010
Les mardis 2, 9 et 23 février 2010
Les mardis 9 et 23 mars 2010
Le jeudi 8 avril 2010
Les mardis 13 et 27 avril 2010

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 2 au 5 avril 2010 inclusivement
pour le congé de Pâques.

HORAIRE RÉGULIER

Du lundi au jeudi :
de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Le vendredi :
de 9 h à 14 h 30 (ouvert sur l'heure du dîner)

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

