

Le Tournesol

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

Numéro 38, Printemps 2010

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Édifice Promutuel

2000, boul. Lebourgneuf

Présentez-vous à la réception au 4^e étage
(stationnement extérieur gratuit à l'arrière de l'édifice)

**Le lundi 14 juin 2010
à 19 h 45**

À 19 h, l'assemblée sera précédée
du témoignage du bénévole de l'année

Monsieur Gaétan Matte, diabétique type 2

Confirmez votre présence au 418 656-6241 poste 2

CONFÉRENCE

Néphropathie, rétinopathie et neuropathie...

Venez rencontrer les spécialistes

Amphithéâtre Fisher
Centre de recherche du CHUL
2705, boul. Laurier
(stationnement par l'avenue Jean-Dequen)

**Le mercredi 12 mai 2010
à compter de 19 h**

Confirmez votre présence au 418 656-6241 poste 2

ATELIER DE THÉÂTRE POUR ENFANTS DIABÉTIQUES

***Viens montrer
tes talents de comédien !***

Sur place :
déguisement, improvisation,
sketch avec thème...

**Le dimanche 16 mai 2010
de 13 h à 15 h 30**

Au studio de théâtre du
Collège Limoulou

Du plaisir pour toute la famille !

LES ASSURANCES

***Quelles sont les possibilités
d'assurance pour les
personnes diabétiques et
leurs proches***

Avec Guylaine Lecours, A.V.A. Pl. Fin.

**Le mercredi 28 avril 2010
de 19 h à 21 h**

Bureau du Groupe Investors
3075, chemin des Quatre-Bourgeois,
bureau 104
(coin boul. Henri-IV)

Stationnement gratuit à l'arrière

RENCONTRE- ÉCHANGE

***La frustration face
au contrôle du diabète,
le relâchement qui s'en
suit, et le découragement***

Avec Yolaine Arsenault, M.Sc.
psychologue

**Le mercredi 26 mai 2010
de 19 h à 21 h**

(endroit à confirmer selon
le nombre d'inscriptions)

Venez échanger avec
des gens qui vivent
la même chose que vous !

RÉSERVEZ VOTRE PLACE 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 27 avril 2010 de 19 h à 20 h 30
et mardi 1^{er} juin 2010 de 19 h à 20 h 30

Volet 2 : Chaussez vos pieds adéquatement

Avec Chantal Brousseau, infirmière en podologie
Mardi 11 mai 2010 de 19 h à 20 h 30
et mardi 8 juin 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 décembre 2009 :

Madame Diane Brousseau # 67979

VISITE EN PHARMACIE ET ÉPICERIE Avec Suzanne T. Simard, Dt.P.

Visite combinée pharmacie et épicerie

Le mardi 4 mai 2010 à 13 h 30

Pharmacie Patrick Allard (Proxim)
1875, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette

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

RENCONTRE LES ALLIÉS TYPE 1

Pour adultes diabétiques
de type 1 seulement

L'activité physique et les ajustements d'insuline

Thierry Gaudet-Savard, M. Sc.
kinésiologue

Mercredi 19 mai 2010
de 19 h à 21 h

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

Endroit à confirmer selon le
nombre de personnes inscrites



Dimanche 6 juin 2010

Kiosque Edwin-Bélanger
Plaines d'Abraham

Deux façons d'y participer :
marcheur ou bénévole

Pour information

Paul Dumont
marchequbec@jdf.ca
1-877-634-2238

INTERVENTION EN NUTRITION

Avec Suzanne T. Simard, Dt.P.

RENCONTRES-ÉCHANGES EN NUTRITION

Le budget « sucres » et la fluctuation des glycémies

Le jeudi 6 mai 2010
de 19 h à 20 h 30

* * * * *

Passe-moi donc le sel...

Le mardi 1^{er} juin 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

Secteur Beauport

Le mardi 20 avril 2010, à 13 h 30 ou 18 h 30

Secteur Sainte-Foy

Le mardi 18 mai 2010, à 13 h 30 ou 18 h 30

Secteur Québec

Le mardi 15 juin 2010, à 13 h 30 ou 18 h 30

RENCONTRES INDIVIDUELLES

Les mardis 13 et 27 avril 2010

Les mardis 11 et 25 mai 2010

Le mardi 8 juin 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
le lundi 24 mai pour la fête des Patriotes.

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

