

Calendrier des rencontres – Hiver 2022

JANVIER	ENDROIT	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE
Lundi 10 19h00	Parc de la Plage-Jacques-Cartier / Rassemblement à la Marina de Cap-Rouge au bas de la côte de Cap-Rouge	Suzanne Corriveau	418-659-6871
Lundi 17 19h00	Pointe aux Lièvres / Rassemblement derrière Pizza Royal, coin Hamel et Marie de l'Incarnation	Valérie Hovington	418-682-5797
Lundi 24 19h00	Rue St-Joseph (cartier St-Roch), stationnement au stade Canac (baseball)	Jocelyn Jobin	581 888-1911
Lundi 31 19h00	Promenade de rues / Rassemblement au Tim Horton coin Robert-Bourassa et Chauveau	Jocelyn Jobin	581 888-1911

FÉVRIER	ENDROIT	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE
Lundi 7 19h00	Promenade Samuel-de-Champlain / Stationnement au Parc Notre-Dame de la Garde (Les chevaux en métal)	Suzanne Corriveau	418 659-6871 418 934-8025
Lundi 14 19h00	Promenade Limoilou (Galerie Charlesbourg) Rassemblement : stationnement devant le Bingo	Valérie Hovington	418 682-5797
Lundi 21 19h00	Promenade dans les rues de Vanier / Rassemblement : stationnement Fruiterie 440	Valérie Hovington	418 682-5797
Lundi 28 19h00	Promenade de rues / Rassemblement devant Archambault sur Lebourgneuf	Jocelyn Jobin	581 888-1911

MARS	ENDROIT	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE
Lundi 7 19h00	Promenade dans Charlesbourg (Carrefour Charlesbourg) Rassemblement : stationnement SAQ	Jocelyn Jobin	581 888-1911
Lundi 14 19h00	Promenade Samuel-de-Champlain / Stationnement au Parc Notre-Dame de la Garde (Les chevaux en métal)	Suzanne Corriveau	418 659-6871
Lundi 21 19h00	Pointe aux Lièvres / Rassemblement derrière Pizza Royal, coin Hamel et Marie de l'Incarnation	Valérie Hovington	418 682-5797
Lundi 28 19h00	Promenade de rues / Rassemblement devant Archambault sur Lebourgneuf	Jocelyn Jobin	581 888-1911

Pour participer, le membre doit avoir transmis le document « Recommandations au participant » **dument signé** à l'association *Les diabétiques de Québec* :

- par courrier : 180-979, de Bourgogne
Québec (Québec) G1W 2L4
- par courriel : info@diabec.com

Le membre **peut être accompagné d'une (1) personne non-membre** s'il le veut. Les participants doivent être ponctuels. Le groupe de marche partira exactement à l'heure indiquée au calendrier.

En hiver, lorsque le mercure est de **-20C ou plus froid**, ou encore s'il y a une **forte pluie d'hiver**, l'activité se tient à l'intérieur des Galeries de la Capitale, **rassemblement en face du Dollarama**.

Le participant diabétique a la responsabilité d'apporter à chaque randonnée :

- Glucomètre et fournitures (lancettes, bandelettes, auto-piqueur, etc.) ;
- Papier mouchoir (*Kleenex*) ;
- Contenant pour jeter ses fournitures souillées ;
- Eau (Bouteille, gourde) ;
- Dex-4* ou autre sucre à action rapide POUR AU MOINS 2 CORRECTIONS de glycémies ;
- Collation (Fromage, noix, barre tendre, etc.).