


Calendrier des rencontres – Hiver 2023

JANVIER	ENDROIT	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE
Mardi 10 19 h	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
Mardi 17 19 h	Pointe aux Lièvres / Rassemblement derrière Pizza Royal, coin Hamel et Marie de l'Incarnation	Valérie Hovington	418-682-5797
Mardi 24 19 h	Rue St-Joseph (cartier St-Roch), stationnement au stade Canac (baseball)	Jocelyn Jobin	581 888-1911
Mardi 31 19 h	Promenade de rues / Rassemblement au Tim Horton coin Robert-Bourassa et Chauveau	Jocelyn Jobin	581 888-1911

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

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

AVRIL	ENDROIT	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE
Mardi 4 19 h	Promenade Limoilou (Galerie Charlesbourg) Lieu rencontre : stationnement devant le Bingo	Jocelyn Jobin	581 888-1911
Lundi 10 19 h	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 17 19 h	Marché aux puces Jean Talon Lieu rencontre : stationnement	Jocelyn Jobin	581 888-1911
Lundi 24 19 h	Parc de l'Escarpement - Lieu de rencontre : stationnement du Walmart au 1700, boul. Lebourgneuf	Jocelyn Jobin	581 888-1911

Pour participer, le membre doit avoir transmis le document « Recommandations au participant » **dument signé** à Diavie :

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

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.).