


## Calendrier des rencontres – Automne 2021

SEPTEMBRE	ENDROIT	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE
Lundi 6 19 h	Promenade Samuel-de-Champlain / Stationnement au Parc Notre-Dame de la Garde (Les chevaux en métal)	Valérie Hovington	418 682-5797
Lundi 13 19 h	Promenade Samuel-de-Champlain / Stationnement au Quai des Cageux	Valérie Hovington	418 682-5797
Lundi 20 19 h	Pointe aux Lièvres/Rassemblement derrière Pizza Royal, coin Hamel et Marie de l'Incarnation, Parc linéaire de la rivière St-Charles	Jocelyn Jobin	581 888-1911
Lundi 27 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 418 934-8025

OCTOBRE	ENDROIT	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE
Lundi 4 19 h	Promenade dans les rues secteur Chauveau Lieu rencontre : au Tim Horton (2293 Avenue Chauveau) coin Robert-Bourassa et Chauveau	Jocelyn Jobin	581 888-1911
Lundi 11 19 h	Promenade Samuel-de-Champlain / Stationnement au Parc Notre-Dame de la Garde (Les chevaux en métal)	Jocelyn Jobin	581 888-1911
Lundi 18 19 h	Promenade Samuel-de-Champlain / Stationnement au Quai des Cageux	Suzanne Corriveau	418 659-6871 418 934-8025
Lundi 25 19 h	Pointe aux Lièvres/Rassemblement derrière Pizza Royal, coin Hamel et Marie de l'Incarnation, Parc linéaire de la rivière St-Charles	Valérie Hovington	418 682-5797

NOVEMBRE	ENDROIT	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE
Lundi 1 19 h	Promenade Samuel-de-Champlain / Stationnement au Parc Notre-Dame de la Garde (Les chevaux en métal)	Valérie Hovington	418 682-5797
Lundi 8 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 418 934-8025
Lundi 15 19 h	Promenade Samuel-de-Champlain / Stationnement au Quai des Cageux	Valérie Hovington	418 682-5797
Lundi 22 19 h	Promenade dans les rues de Lebourgneuf Lieu rencontre : Banque CIBC - Lebourgneuf	Jocelyn Jobin	581 888-1911
Lundi 29 19 h	Promenade Limoilou (Galerie Charlesbourg) Lieu rencontre : stationnement devant le Bingo	Jocelyn Jobin	581 888-1911

DÉCEMBRE	ENDROIT	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE
Lundi 6 19 h	Promenade de rues près des Galeries de la Capitale Lieu rencontre : près du magasin Archambeau	Jocelyn Jobin	581 888-1911
Lundi 13 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 20 19 h	Pointe aux Lièvres/Rassemblement derrière Pizza Royal, coin Hamel et Marie de l'Incarnation, Parc linéaire de la rivière St-Charles	Valérie Hovington	418 682-5797

Lundi 27	Joyeux Noël et Bonne Année		
----------	----------------------------	---	---

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

- par courrier : 180-979, de Bourgogne  
Québec (Québec) G1W 2L4  
Tél. : 418 656-6241
- par courriel : [info@diabec.com](mailto: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.

**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.).