

## Calendrier des rencontres Printemps 2022

AVRIL	ENDROIT	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE
Lundi 4 19 h	Promenade Limoilou (Galerie Charlesbourg) Lieu rencontre : stationnement devant le Bingo	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)	Valérie Hovington	418 682-5797
Lundi 18 19 h	Marché aux puces Jean Talon Lieu rencontre : stationnement	Jocelyn Jobin	581 888-1911
Lundi 25 19 h	Parc de l'Escarpement Lieu de rencontre : stationnement du Walmart au 1700, boul. Lebourgneuf	Suzanne Corriveau	418 659-6871 418 934-8025

MAI	ENDROIT	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE
Lundi 2 19 h	Promenade Samuel-de-Champlain / Stationnement au Quai des Cageux	Valérie Hovington	418 682-5797
Lundi 9 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 16 19 h	Promenade Samuel-de-Champlain / Stationnement au Parc Notre-Dame de la Garde (Les chevaux en métal)	Valérie Hovington	418 682-5797
Lundi 23 19 h	Pointe aux Lièvres/Rassemblement derrière Pizza Royal, coins Hamel et Marie de l'Incarnation	Valérie Hovington	418 682-5797
Lundi 30 19 h	Maison O'Neill 3160, boul. Wilfrid Hamel	Jocelyn Jobin	581 888-1911

JUIN	ENDROIT	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE
Lundi 6 19 h	Base de plein air Ste-Foy 3180, rue Laberge	Jocelyn Jobin	581 888-1911
Lundi 13 19 h	Parc des Moulins 8191, avenue du Zoo	Suzanne Corriveau	418 659-6871 418 934-8025
Lundi 20 19 h	Parc linéaire Chauveau 3705, avenue Chauveau (du côté du terrain soccer)	Jocelyn Jobin	581 888-1911
Lundi 27 19 h	Pointe aux Lièvres/Rassemblement derrière Pizza Royal, coins Hamel et Marie de l'Incarnation	Valérie Hovington	418 682-5797

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](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.).