

Calendrier de marche novembre et décembre



NOVEMBRE	ENDROIT	RESPONSABLE	TELEPHONE
Lundi 3 19h	Promenade Samuel-de-Champlain / Stationnement au Quai des Cageux	Jocelyn Jobin	581 888-1911
Lundi 10 19 h	Promenade rue Cartier/St-Jean/Grande-Allée Rassemblement IGA Chemin Ste-Foy en face de l'école François Perreault	Suzanne Corriveau	418 934-8025
Lundi 17 19 h	Promenade Samuel-de-Champlain / Stationnement au Parc Notre-Dame de la Garde (Les chevaux en métal)	Jocelyn Jobin	581 888-1911
Lundi 24 19 h	Parc de la Plage-Jacques-Cartier/rassemblement à la Marina de Cap-Rouge au bas de la côte de Cap-Rouge	Réal Drolet	418 564-6746
Décembre	ENDROIT	RESPONSABLE	TELEPHONE
Lundi 1 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 8 19 h	Promenade Samuel-de-Champlain / Stationnement au Parc Notre-Dame de la Garde (Les chevaux en métal)	Suzanne Corriveau	418 934-8025
Lundi 15 19 h	Promenade Samuel-de-Champlain / Stationnement au Quai des Cageux	Jocelyn Jobin	581 888-1911
Lundi 22 19 h	Vacances Joyeux Noël !		
Lundi 29 19h	Vacances Bonne année !		

Le Club de marche est réservé aux membres de Diavie

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

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

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.).