

Si vous ne pouvez pas voir ce message correctement, [consultez-le dans un navigateur](#)



Diavie  
**Le Tournesol**  
**express**  
L'infolettre de Diavie

---

**Janvier 2026**

**L'équipe de Diavie désire vous souhaiter une Bonne Année !**

**Que cette année vous apporte santé, bonheur et amour en 2026 !**



---

**Vous nous l'avez demandé, on vous a écouté !**

Vous vouliez des séances d'information sur les capteurs de glycémie ?

On débute l'année 2026 avec une première séance sur le Dexcom G7

**Date** : jeudi le 29 janvier 2026

**Heure** : 18 h 30

**Où** : au bureau de Diavie  
180-979, ave de Bourgogne

**Coût** : gratuit

**Pour des renseignements : téléphonez-nous au 418 656-6241**

---



## Diner je calcule des glucides

Les dîners de groupe, en compagnie de notre nutritionniste, ont pour but de vous aider à atteindre les valeurs cibles de vos glycémies, en vous proposant la méthode du calcul des glucides.

**Date** : lundi 26 janvier 2026

**Heure** : de 11 h 30 à 13 h 30

**Où** : Le Cosmos Lebourgneuf

Boul. des Galeries, suite 103

**Coût** : le montant de votre facture

**Pour vous inscrire** : téléphonez-nous au 418 – 656-6241

---



## Groupe de discussion

### **Pour les diabétiques de type 1**

#### **De soir**

**Date** : mercredi le 4 février 2026

**Heure** : 18 h 30

**Où** : au bureau de Diavie

180-979, avenue de Bourgogne, Québec, G1W 2L4

**Coût** : gratuit (réservé aux membres)

**Pour vous inscrire** : téléphonez-nous au 418 656-6241

**Animatrice** : Kimberly Gravel, infirmière clinicienne au Centre de jour du diabète CHUL

### **Pour les diabétiques de type 2**

#### **De soir**

**Date** : mercredi le 21 janvier 2026

**Heure** : 18 h 30

**Où** : au bureau de Diavie

180-979, avenue de Bourgogne, Québec, G1W 2L4

**Coût** : gratuit (réservé aux membres)

**Pour vous inscrire** : téléphonez-nous au 418 656-6241

**Animatrice** : Kimberly Gravel, infirmière clinicienne au Centre de jour du diabète CHUL

Le nombre minimal requis pour la tenue de ces activités est de 6 personnes.



## Enseignement de groupe sur le diabète

L'enseignement de groupe est présenté de façon présentielle et virtuelle (Zoom) et animé par nos infirmières cliniciennes.

### En présentiel

**Date** : mercredis 21 et 28 janvier 2026

**Heure** : 18 h 30

**Où** : au bureau de Diavie  
180-979, ave de Bourgogne

**Coût** : gratuit (réservé aux membres)

**Pour vous inscrire : téléphonez-nous au 418 656-6241**

Pour que les cours puissent avoir lieu, il est nécessaire d'avoir un **minimum de huit (8) personnes inscrites.**

---



## Activité physique intérieure

### Club de marche intérieur avec notre kinésologue Catherine Rioux

**Date** : les lundis du 12 janvier au 30 mars 2026 inclusivement

**Heure** : 8 h 30

**Où** : Galeries de la Capitale à la porte du IMAX

**Coût** : gratuit (réservé aux membres)

**Pour vous inscrire : téléphonez-nous au 418 656-6241**

### Diaction intérieur

**Date** : les mardis du 13 janvier 2026 au 3 mars 2026

**Heure** : 19 h

**Où** : au bureau de Diavie

**Coût** : 60,00 \$ pour les membres

**Pour vous inscrire : téléphonez-nous au 418 656-6241**



## Yoga de jour et soir

### De jour

**Date** : les mardis du 17 février au 7 avril 2026

**Heure** : 10 h à 11 h15

**Où** : au bureau de Diavie

**Coût** : 80,00 \$ pour les membres

100,00 \$ pour les non-membres

**Pour vous inscrire : téléphonez-nous au 418 656-6241**

### De soir

**Date** : les mercredi du 18 février au 8 avril 2026

**Heure** : 18 h 30 à 19 h 45

**Où** : au bureau de Diavie

**Coût** : 80,00 \$ pour les membres

100,00 \$ pour les non-membres

**Pour vous inscrire : téléphonez-nous au 418 656-6241**

---

### **Faire un don à Diavie**

Faire un don à Diavie, c'est poser un geste concret pour aider votre association à maintenir et développer les services aux membres.

Il est possible de faire un don unique ou faire un don chaque mois.

Faire un don unique : [cliquez ici](#)

Faire un don mensuel : [cliquez ici](#)

Un immense MERCI pour votre générosité !

### **Renouveler votre adhésion à Diavie**

Renouvelez votre adhésion à Diavie afin de bénéficier de tous les services pour la prochaine année.

Redécouvrez tous nos services : [Services aux membres](#)

L'adhésion est de 25\$ pour une année. Profitez de l'occasion pour renouveler pour 2 ans au tarif de 40\$.

Renouvelez votre adhésion : [cliquez ici](#)

L'équipe de Diavie vous remercie !