



VIVE L'ÉTÉ !

Conseil d'Administration



Président
M. Robert Bacon

Vice-président

M. Robert Marchand

Secrétaire

Mme Chantal Marleau

Trésorier

M. Jean-Pierre Michaud

Administrateurs

Mme Suzanne Bergevin

M. Denis Auger

M. Hubert Frenette

Mme Lucie Tanguay

Mme Diane Laperrière

Président fondateur

M. Paul-Eugène Provencher

**ENSEMBLE POUR CONTRER LE
DIABÈTE !**

DIABÈTE RIVE NORD

C.P. 41041,
Lachenaie, Qc.
J6V 0C8

450.492.5559

www.diabeterivenord.org
info@diabeterivenord.org

Mot du président

Enfin, la belle saison est à nos portes. L'été est souvent synonyme de bienfaits et de régénération pour plusieurs. C'est la saison du soleil qui réchauffe nos humeurs, de l'abondance d'aliments frais et sains que nous savourons avec plaisir, du beau temps qui nous stimule à faire plus d'exercices et à profiter du grand air pour pratiquer des activités physiques telles que la marche, le vélo, etc. Enfin l'été nous porte à être plus heureux en général. Cependant, si chaleur et soleil font rêver, la période est aussi propice au déséquilibre de la glycémie pour les personnes diabétiques. Nous devons particulièrement rester vigilants face à certains éléments qui pourraient venir ternir ce bonheur : la déshydratation, les coups de chaleur, la malbouffe, etc. Afin que nous puissions jouir de la saison dans tout son ensemble, quelques bonnes habitudes à inclure dans notre quotidien peuvent aider à éviter ces désagréments; boire de l'eau souvent, pour éviter la déshydratation, évitez les jus de fruits ou boissons trop sucrées, le café et l'alcool ; gardez votre glycémie à l'œil, faites des tests plus régulièrement ; évitez les expositions prolongées au soleil et à la chaleur ; si vous pratiquez une activité physique, préférez les salles climatisées; évitez de surcharger votre estomac d'aliments gras et frits. Ces quelques conseils tout simples peuvent faire toute la différence et rendre votre été encore plus agréable. Bien entendu, avec la belle saison, arrive aussi la période des vacances. Les vacances font, elles aussi, un bien fou. Elles nous permettent souvent de changer de rythme et plus particulièrement de le ralentir, on prend plus de temps pour les repas, les balades, plus de temps pour lire ou tout simplement paresser au bord de la piscine. DIABÈTE RIVE NORD ne manque pas à la règle et fait relâche cet été pour permettre à tous les membres du conseil d'administration et aux bénévoles de bénéficier aussi de ce répit bien mérité. En mon nom personnel et au nom de tous les membres du C.A. de Diabète Rive Nord, nous vous souhaitons de bien profiter de cette belle saison et nous espérons vous revoir tous, en forme et en santé, dès septembre.

Bon été et Bonnes vacances à vous tous !

SOUPER DES BÉNÉVOLES

Afin d'exprimer sa gratitude envers les nombreux bénévoles qui œuvrent au sein de l'organisme, DIABÈTE RIVE NORD tenait le 22 février dernier son traditionnel « SOUPER DES BÉNÉVOLES », au restaurant LA TRATORRIA de Repentigny. Le président, M. Bacon, a profité de l'occasion pour souligner le généreux travail de tous et chacun et les a remercié chaleureusement de leur implication. « *Œuvrant souvent dans l'ombre, vous êtes indispensables au succès de l'association. Votre investissement permet d'assurer la réussite de nos différents services et projets. Au nom de tous nos membres et en mon nom personnel, MERCI beaucoup de votre dévouement !* » Aux bénévoles qui n'ont pu assister à cette soirée, veuillez considérer ces remerciements tout autant personnel. (Voir les photos sur le site internet.)



LAURENTIDES, LAVAL, RIVE
NORD & WEST-ISLAND

Téléphone :
450 530-7800
sans frais;
1 866 313-7800

site internet :
www.entraidediabetique.org

Courriel :
[administration@
entraidediabetique.org](mailto:administration@entraidediabetique.org)

Nouvelle réglementation municipale concernant les cloches de récupération

Dernièrement, plusieurs municipalités de Lanaudière ont adopté une nouvelle réglementation pour lutter contre la prolifération des cloches de récupération de textiles sur leur territoire. Bien que cette nouvelle réglementation vise à éliminer les cloches « *illégales* » qui ne servent généralement qu'à certains intérêts financiers, cette nouvelle politique malheureusement, affecte des organismes tels que DIABÈTE RIVE NORD, qui bénéficie favorablement des boîtes installées sur son territoire et administrées par L'ENTRAIDE DIABÉTIQUE DU QUÉBEC. Dans un avenir rapproché, ces boîtes s'élimineront graduellement pour faire place à celles autorisées et gérées par les municipalités.

L'ENTRAIDE DIABÉTIQUE DU QUÉBEC est un organisme qui a pour mission de recueillir des vêtements et articles usagés en bon état et dont les profits sont entièrement versés à DIABÈTE QUÉBEC qui, de son côté, redistribue équitablement à ses associations affiliées. Afin d'assurer la continuité de ce service, Diabète Rive Nord vous invite fortement à faire appel à l'Entraide Diabétique aux coordonnées inscrites à gauche, pour faire don de vos vêtements et/ou des petits articles de maison dont vous souhaitez vous départir. Les camions de L'Entraide Diabétique du Québec viendront directement à votre domicile pour cueillir gratuitement vos articles. Ainsi, tout en allégeant vos garde-robes, placards, etc, vous contribuez toujours, à travers notre mission, à venir en aide aux personnes diabétiques du Sud de Lanaudière. Alors, n'hésitez pas à communiquer avec L'ENTRAIDE DIABÉTIQUE DU QUÉBEC ou avec nous, DIABÈTE RIVE NORD à chaque fois que vous penserez à faire le grand ménage.

MERCI !

PÉRIODICITÉ DES CONFÉRENCES

Les conférences sont présentées à tous les troisièmes mercredis de chaque mois, en alternance entre les villes de Charlemagne et Terrebonne. Elles font relâche en juin, juillet et août pour les vacances estivales et en décembre pour la période des Fêtes.

LIEUX DES SALLES DE CONFÉRENCE

CHARLEMAGNE
Chalet Médéric-Lebeau
165, rue Ste-Marie
Charlemagne, Qc
J5Z 3G8

TERREBONNE
Édifce Léon-Martel
940, Montée Masson
Terrebonne, Qc

Conférences Diabète Rive Nord Calendrier ÉTÉ 2017

Pour plus de précisions, vérifiez régulièrement les mises à jour et les sujets des conférences sur notre site internet

<u>MOIS</u>	<u>DATE</u>	<u>À</u>	<u>LIEUX</u>
AVRIL Familiprix Halle Soins de pieds	19	19h 30	CHARLEMAGNE
MAI – AGA * Dr. Yves Robitaille (Titre et sujet à venir)	17	19h 30	TERREBONNE
JUIN-JUILLET ET AOÛT	---	---	(VACANCES ESTIVALES)

*Assemblée Générale Annuelle et conférence

Pour informations concernant les conférences

450-492-5559

www.diabeterivenord.org
info@diabeterivenord.org