



*Bonne et Heureuse
Année 2018*

*Tous nos vœux de
santé, bonheur et
prospérité*

*L'équipe de
Diabète Rive nord*

Mot du président

Heureuse année et bonnes résolutions ! Le mois de janvier amène avec lui la nouvelle année et souvent, le désir de faire des changements dans nos habitudes de vie, c'est le temps des « résolutions ». L'idée de partir l'année du bon pied en se débarrassant d'une ou de plusieurs mauvaises habitudes est encore très populaire, mais difficile à suivre pour la majorité d'entre nous. L'écrivain Oscar Wilde disait ; *« la fatalité veut que l'on prenne toujours les bonnes résolutions, mais... trop tard !* Chaque début d'année c'est pareil, aussitôt les souhaits échangés, nous passons à l'étape « résolution ». souvent les mêmes qui reviennent d'année en année; *perte de poids, faire plus d'exercice, arrêter de fumer, manger plus sainement, etc.* Chacun prend ses propres résolutions, sérieuses pour les uns, futiles pour d'autres, mais rarement ces bonnes volontés sont tenues. Malgré tout, nous continuons pour le plaisir de se lancer un petit défi personnel à chaque début d'année, de prendre des résolutions avec la ferme conviction de les tenir cette fois-ci. En réalité, des études scientifiques très sérieuses démontrent que seulement 12% des résolutions de nouvelle année sont tenues et réalisées. Selon les experts, il existe pourtant des moyens infaillibles pour y arriver. En se fixant des objectifs réalistes et accessibles, nos chances de tenir nos résolutions sont beaucoup plus grandes. C'est une stratégie simple et efficace pour transformer ce que nous souhaitons en réalité. Pour ma part, j'ai pris la résolution d'être heureux et de profiter de chaque moment que la vie m'offre entouré des personnes que j'aime et qui m'aime, c'est simple et réalisable je crois. Et si c'était aussi votre résolution !

Robert Bacon, président



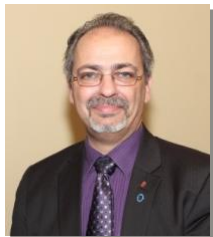
**M. Jacques-Yves Dupuis
1944-2017**

Décès de M. Jacques Dupuis

Le 14 octobre dernier, nous apprenions avec tristesse et émotion le décès de M. Jacques Dupuis, époux de Mme Johanne Berthiaume. Ex-maire de Repentigny, M. Dupuis a contribué à l'essor de sa région par ses nombreuses réalisations municipales et ses implications à plusieurs causes qui lui tenaient à cœur, entre autres, Diabète Rive Nord dont il a été président de 2009 à 2015. Nous lui sommes reconnaissant(e)s de nous avoir fait profiter de son savoir et de sa générosité pendant toutes ces années. Nous pouvons dire avec fierté que M. Dupuis a su, de par sa personnalité et son éloquence, apporté un élan nouveau à DRN. On se souviendra de vous, M. Dupuis, comme d'un ami apprécié et un homme de grande réalisation. Merci pour tout et bon repos !

À son épouse, ses enfants, ses proches et amis, nous transmettons au nom de tous les membres et bénévoles de DRN, nos plus sincères condoléances et le témoignage de notre profonde sympathie.

**Conseil d'Administration
2017-2018**



Président

M. Robert Bacon

Mme Diane Laperrière, *vice-présidente*
Mme Suzanne Bergevin, *trésorière*
Mme Chantal Marleau, *secrétaire*
M. Denis Auger, *administrateur*
Mme Lucie Tanguay, *administrateur*
Mme Carole Blackburn, *administrateur*

Un des plus beaux verbes après « AIMER », c'est le verbe « AIDER »
Notre organisation existe par ses bénévoles. Ils en sont l'essence par leur implication et participation, en siégeant sur le conseil d'administration, en s'impliquant au moment des activités et événements, sans oublier les téléphonistes qui s'activent à vous aviser des conférences et les infirmières qui donnent généreusement de leur temps dans le cadre des dépistages. Malheureusement, nos bénévoles ne sont pas éternels. Comme vous avez pu le constater depuis quelque temps, certains nous ont quittés vers d'autres cieux, pour le « repos éternel », d'autres songent à se retirer pour mieux prendre soin d'eux et se permettre un peu de repos. Ceci-dit, Diabète Rive Nord aura toujours besoin de bénévoles pour réaliser sa mission et vous invite à vous joindre à l'équipe si l'envie de vous investir pour une cause, en l'occurrence le diabète, vous attire. Plusieurs études ont démontré que faire du bénévolat est excellent pour la santé, tant physique que morale. Le bénévolat est un geste rempli d'altruisme et de générosité qui apporte, un enrichissement certain et indéniable dans la vie de la personne bénévole et tout autant pour les membres bénéficiaires. Et si c'était votre résolution cette année ?

DIABÈTE RIVE NORD

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

450.492.5559

www.diabeterivenord.org
info@diabeterivenord.org

Activités à venir au printemps

- ❖ Journée de sensibilisation et dépistage aux Galeries de Terrebonne ; prévue le 14 avril (+ d'infos et date à confirmer au prochain bulletin)
- ❖ Atelier DIABÉTAIDE; offert par les nutritionnistes et infirmières de Diabète Québec. Module 1 « Définition et alimentation ». (Plus de détails au prochain bulletin et sur le site de DRN).
- ❖ Diabète-ON-marche; début mai, 2e édition, marche populaire pour la prévention du diabète et sensibilisation aux bienfaits de bouger en famille

**PÉRIODICITÉ DES
CONFÉRENCES**

Diabète Rive Nord présente **quatre (4) conférences par année**, soit les troisièmes mercredis des mois de **mars**, **mai**, **septembre** et **novembre**, en alternance entre les villes de Charlemagne et de Terrebonne.

ACTIVITÉS

Pour tous autres événements, activités, dépistage et ateliers DIABÉTAIDE, surveillez notre site internet pour plus de détails et informations.

Pour nous joindre ;

450-492-5559

www.diabeterivenord.org
info@diabeterivenord.org

**Activités et Conférences
HIVER – PRINTEMPS 2018**

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

MOIS	DATE	À	LIEUX
MARS 2018 CONFÉRENCE <i>(voir site internet pour plus d'informations)</i>	21	19h 30	Chalet Pierre Le Gardeur 4523, boul. Pierre Le Gardeur Terrebonne (Lachenaie) J6V 1K7
AVRIL 2018 DÉPISTAGE GALERIES DE TERREBONNE	14 <i>(date à confirmer)</i>	aux heures du Centre	Galeries de Terrebonne 1185 Boulevard Moody, Terrebonne, QC J6W 3Z5
AVRIL 2018 DIABÉTAIDE : Module 1 <i>(voir les détails sur le site internet)</i>	<i>(à venir)</i>		<i>(date et lieu à confirmer au prochain bulletin)</i>
MAI 2018 Diabète-ON-marche	5 mai	<i>(date à confirmer)</i>	Sentiers de la TransTerrebonne (Détails à venir)
MAI 2018 AGA <i>(Assemblée Générale Annuelle)</i> + CONFÉRENCE <i>(voir site internet pour plus d'informations)</i>	16	19h 30 AGA 20h 00 conférence	Chalet Médéric-Lebeau 165, rue Ste-Marie Charlemagne, Qc J5Z 3G8