

<p><b>Enseignement de groupe sur le diabète de type 2 et le prédiabète</b></p>	<p><b>Les principaux thèmes abordés :</b> Le contrôle de la glycémie; les saines habitudes de vie; les médicaments oraux, injectables et l'insuline; la prévention et le traitement des complications à long terme; le suivi avec votre équipe de soins</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>GRATUIT</b> pour les membres</li> <li>▶ Plage horaire de jour et de soir</li> <li>▶ Informez-vous des dates disponibles !</li> </ul>
<p><b>Programme d'intervention en nutrition</b></p>	<p>Visites en épicerie animées par la nutritionniste</p> <hr/> <p>Dîner « Je calcule mes glucides au restaurant » avec la nutritionniste</p> <hr/> <p>Accès à des consultations individuelles avec notre nutritionniste</p> <hr/> <p>Cours de groupe en nutrition (8 cours)</p> <hr/> <p>Cours de groupe en nutrition en Zoom (5 cours)</p> <hr/> <p>Ateliers de cuisine avec un chef</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>GRATUIT</b></li> <li>▶ <b>GRATUIT</b> (frais de repas seulement)</li> <li>▶ 2 rencontres de 60 minutes : 40 \$ <b>Note :</b> En clinique privée, une consultation individuelle en nutrition de 60 minutes varie entre 80 \$ et 125 \$</li> <li>▶ 3 rencontres de 60 minutes : 60 \$</li> <li>▶ 160 \$ pour 8 cours de 60 minutes</li> <li>▶ 80 \$ pour 5 cours de 60 minutes</li> <li>▶ 30 \$ pour une activité d'une durée de 2h</li> </ul>
<p><b>Programme en activité physique</b></p>	<p>Programme personnalisé en activité physique</p> <hr/> <p>Diaction (cardio en plein-air en groupe)</p> <hr/> <p>Diaction (cardio en salle en groupe)</p> <hr/> <p>Club de marche aux Galeries de la Capitale (Tous les vendredis matin)</p> <hr/> <p>Club de marche extérieur (tous les lundis soir)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 135 \$ pour le programme de 4 rencontres</li> <li>▶ 50 \$ pour une session de 8 semaines</li> <li>▶ 50 \$ pour une session de 8 semaines</li> <li>▶ <b>GRATUIT</b></li> <li>▶ <b>GRATUIT</b></li> </ul>
<p><b>Autres services</b></p>	<p>Conférences/ateliers présentés par des professionnels de la santé spécialisés en diabète</p> <hr/> <p>Bulletin d'information <i>Le Tournesol</i> et le bulletin électronique <i>Le Tournesol Express</i></p> <hr/> <p>Activités familiales et Fête de Noël pour les enfants diabétiques</p> <hr/> <p>Programme de remboursement de soin podologique</p> <hr/> <p>Vente de livres de recettes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>GRATUIT</b></li> <li>▶ <b>GRATUIT</b></li> <li>▶ <b>GRATUIT</b></li> <li>▶ <b>REMBOURSEMENT DE 20 \$</b> annuellement sur présentation d'une facture de soin podologique pour les membres ayant participé à au moins une activité de l'Association</li> <li>▶ <b>RABAIS</b> pour les membres à l'achat de livres de recettes</li> </ul>
<p><b>Dépistage grand public</b></p>	<p>L'Association offre le service de dépistage par prise de glycémie capillaire dans les centres commerciaux de la région et dans les entreprises qui en font la demande</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Service au grand public</li> </ul>