

Enseignement sur le diabète	Deux services sont proposés : - Consultations individuelles sur le diabète avec notre infirmière - Enseignement de groupe sur le diabète de type 2	▶ GRATUIT pour les membres ▶ Horaire de jour et de soir ▶ Informez-vous des dates disponibles !
Programme d'intervention en nutrition	Visites en épicerie animées par la nutritionniste	▶ GRATUIT
	Dîner « Je calcule mes glucides au restaurant » avec la nutritionniste	▶ GRATUIT (frais de repas seulement)
	Consultations individuelles avec notre nutritionniste	▶ 1 rencontre de 60 minutes : 30 \$ ▶ 2 rencontres de 60 minutes : 50 \$ ▶ 3 rencontres de 60 minutes : 70 \$
	Cours de groupe présentiel ou virtuel (5 cours)	▶ 60 \$ pour 5 cours de 60 minutes
	Ateliers de cuisine	▶ 50 \$ pour une activité d'une durée de 2h
Programme en activité physique	Programme personnalisé en activité physique	▶ 140 \$ pour le programme de 4 rencontres
	Cours de yoga (avec un professeur certifié)	▶ 75 \$ pour 8 cours de 75 minutes
	Diaction (cardio en plein-air en groupe)	▶ 60 \$ pour une session de 8 semaines
	Club de marche extérieur (tous les lundis soir)	▶ GRATUIT
Nouveau	Groupe de discussion	▶ GRATUIT (JOUR ET SOIR)
Autres services	Conférences/ateliers présentés par des professionnels de la santé spécialisés en diabète	▶ GRATUIT
	Bulletin d'information Le Tournesol et le bulletin électronique Le Tournesol Express	▶ GRATUIT
	Programme de remboursement de soin podologique	▶ REMBOURSEMENT DE 30 \$* une fois / an sur présentation d'une facture de soin podologique. <i>* Certaines conditions s'appliquent.</i>
	Vente de livres de recettes, huiles d'olives et pochettes Frio  	▶ RABAIS pour les membres à l'achat de livres de recettes, huiles d'olives et pochettes Frio .
	Planche à découper 9,75 po x 12,75 po en plastique souple présentant l'assiette équilibrée 	▶ 10 \$ (taxes incluses) Le document <i>Calcul simple des glucides et des infos santé</i> est inclus à l'achat de la planche à découper.