

AVANTAGES d'être membre (20\$ / année)



1. Recevoir 4 fois / année la revue **Plein Soleil** de Diabète Québec.
2. **Assister à un bloc de 2 rencontres gratuites** avec une diététiste (par petits groupes).
Méthode du carré de sucre et apprendre à lire les étiquettes. **Laval et St-Jérôme**
Ceci s'adresse aux membres et c'est gratuit! Réservez au 450-686-0330.
3. **Cours sur la prévention en soins de pieds** d'une durée de 2 heures avec une podiatre.
Le but est de donner des notions importantes sur le soin des pieds afin de prévenir les complications possibles. **Ceci s'adresse aux membres et c'est gratuit! Réservez au 450 686-0330.**

RABAIS

Conditions : **Sur présentation de la carte de membre.**

Sujet à changement sans préavis.

Ne peuvent être jumelés à aucune autre promotion ou forfait.

4. **Activités physiques***

Afin de promouvoir la bonne forme physique, l'Association offre de rembourser 50% des frais encourus pour l'inscription à un cours / personne / session (**max.50\$ dans l'année de sept. à juin**).
Un remboursement vous sera émis par la suite sur présentation d'un reçu officiel.

Exemple d'activités : Aquaforme, danse sociale ou en ligne, conditionnement physique, yoga, tai-chi.

Pour toute autre activité, veuillez vérifier avec l'ADL.

Optométristes et ophtalmologistes

5. **Clinique d'optométrie Fabreville** *Rabais de 10% à l'achat d'une paire de lunettes complète (verres et monture) ou de lunettes solaires (450-622-9201).
6. **Iris Le Groupe Visuel** *Certificat-cadeau de 50\$ que vous recevrez 1 fois / année à l'automne.
7. **Laboratoire de la rétine RD** *Rabais de 10% sur le dépistage par télé-médecine (514-344-2692).
8. **Turcot et Olivier optométristes*** Rabais de 15% à l'achat d'une paire de lunettes complète (monture et lentilles) ou de lunettes solaires. 256 boul. Concorde Est, Laval (450-669-3424) ou 336 Grande-Côte Est, Rosemère (450-965-8516) ou 908 Mtée Ste-Thérèse, St-Jérôme (450-438-3747).
9. **Opto-Réseau Fabreville*** Rabais de 10% sur tout achat à prix régulier. Rabais de 5\$ sur photo numérique de la rétine pour le suivi du diabète. Bureau situé dans la Polyclinique Médicale Fabreville, 380 Curé Labelle (450-622-8722).

Podiatres, orthopédistes et hygiénistes en soins de pieds

10. **Clinique podiatrique de l'Avenir** *Rabais de 10% sur consultations et traitements 450 668-5501
Dre Louana Ibrahim et Dre Sophie Roy, podiatres, 1565 de l'Avenir, bur. 212, Laval.
11. **Laboratoire Langelier Lanoue*** offre l'évaluation biomécanique gratuite (valeur de 30\$) ainsi que 10% sur toutes les chaussures de séries (non applicable aux chaussures sur mesures). Pour informations : 450-662-0850.
12. **Laboratoire orthopédique Médicus** *Rabais de 20% à l'achat de tout produit non conventionné (1-866-525-3757).
13. **Le doigté de Renée** *Rabais de 10\$ sur un soin d'hygiène des pieds fait par une hygiéniste, à domicile ou au bureau (514-712-8990).

AVANTAGES d'être membre (suite)

Alimentation

14. **Diète Santé** *Rabais 10% sur consultations privées avec une nutritionniste au 450-973-2206 ou mariehelene@dietesante.ca et www.dietesante.ca
15. **Harmonie Santé** *Rabais de 10\$ sur une première visite et 5\$ sur les suivis avec une nutritionniste/diététiste, Éliane Labonté 514-990-7249.
16. **Resto Turquoise** *Rabais de 10% sur un repas. Laval 450 624-1919, St-Eustache 450 473-1944. Possibilité d'avoir du sirop sans sucre ajouté et des produits sans gluten.
17. **SOSCuisine.com** *offre jusqu'à 3 mois gratuits selon la durée de l'abonnement aux menus intelligents pour diabète. Plus d'infos sur : www.soscuisine.com/ADL ou 514-564-0971.

Massothérapie

18. **Clinique Physiomédic** *Rabais de 15% sur le prix d'un massage (450-629-8282).
19. **Clinique de Massothérapie Ressources Santé Prévincia** *Rabais-santé de 10\$ sur un soin d'une heure en massothérapie 3699 Boul.Dagenais Ouest, Laval (450) 937-5537.
20. **Massothérapie** Rachel St-Maurice (450-491-3601) et Christine Neumayer (514-827-1361) à Deux-Montagnes. *Rabais de 5\$ pour 1 heure de massage et 10\$ pour 1½ heure de massage.

Apnée du sommeil

21. **Medigas** *Rabais de 10% sur l'achat d'accessoires pour le traitement de l'apnée du sommeil. Pour informations ou pour connaître nos adresses: 514-324-0202.
22. **Centre des troubles du sommeil Osr Médical** *Rabais de 10% sur les équipements respiratoires. Pour informations 514-332-6387 ou www.osrmedical.com

Activités physiques

23. **Carrefour Multisports** *Rabais de 50% sur les frais d'inscriptions à l'achat d'un abonnement d'un an. (Certaines conditions s'appliquent) (450-687-1857).
24. **Forma Vie** offre une séance de conditionnement physique GRATUITE par des kinésiologues et adaptée à vos besoins! Prenez rendez-vous au 450 934-6766 (1575 boul. l'Avenir, bur. 130 Laval).
25. **Tennis 13** *Aucun frais d'adhésion et 20% de rabais sur les abonnements du Gym ou profitez de notre programme supervisé par Cardio Boomer spécialisé pour les diabétiques. Pour informations : 450-687-9913

Divers

26. **Pharmaprix Ste-Rose** *10% de rabais sur la marchandise à prix régulier. Certaines conditions s'appliquent. Détails en magasin. 334, boul. Curé-Labelle, Ste-Rose, Laval.
27. **Chaussures Bilodeau** *Rabais de 15% sur toute la marchandise en magasin. 3000 boul. des Laurentides, local 16, (450) 967-2552.
28. **Discount** *10% de rabais sur location d'autos et camions.
29. **Uni-Pro et le Spécialiste participants***Une inspection gratuite par année et une réduction de 5% sur les travaux suite à ladite inspection.
30. **Matelas Excellence** *Rabais de 10% sur tout achat. Ouvert au public (450-629-1543).
31. **Rabais Campus** offre des rabais sur des abonnements à différents journaux et magazines.