



Association Valaisanne du Diabète

Il vous appartient, diabétique membre de l'Association, d'exprimer le désir d'un prochain Café-Diabète, via le site de l'Association (www.avsd.ch), le mail (info@avsd.ch) ou le téléphone du secrétariat (027/322.99.72) afin que les responsables adaptent le programme des activités 2020 en fonction de vos desiderata.

A bon entendeur et avec notre message amical.



*Lisiane Bertelle, Coach professionnelle
Alexandra Quarroz, Coordinatrice de l'AVsD.*

*Bertelle Lisiane
Coach Professionnelle
Certifiée ACC/ICF
Développement personnel
Relation d'aide*

Type 1 et 2: les cours de groupe plébiscités



L'Association valaisanne du diabète a proposé à ses membres diabétiques de type 1, un module de 3 cours au printemps 2019. Animé par un médecin diabétologue, une infirmière clinicienne en diabétologie et une diététicienne, ces soirées ont permis d'approfondir les différents enjeux, objectifs et le vécu d'un diabétique insulino-dépendant au quotidien.

Un second module a été mis sur pied les 22 et 29 août 2019 pour les diabétiques de type 2. L'infirmière en diabétologie Sandrine Vuilleumier (cf photo) et sa collègue diététicienne Enith Pierroz ont rappelé les principes essentiels d'une bonne gestion de la maladie chronique. Les participants ont pu poser leurs questions et interagir, les expériences des uns servant aux autres.

Deux modules en 2020

Ces cours de groupe, financés par l'assurance obligatoire des soins sur la base d'une ordonnance du médecin ont été plébiscités et l'Association proposera à nouveau deux modules l'an prochain avec des nouveautés pour les diabétiques de type 2.

Soyez donc attentifs aux informations transmises par le biais du site (www.avsd.ch), sous la rubrique actualité.

Le Secrétariat AVsD



Course à Arpitettaz: une participante enthousiaste

Comme chaque année, la sortie en montagne de l'AVsD approche et j'hésite, une fois de plus. Mais c'était sans compter avec l'enthousiasme et la gentillesse d'Anne Lyse, notre répondante pour les randonnées hivernales et estivales, qui a eu la bonne idée de me rappeler l'échéance: c'est donc décidé et je me lance.

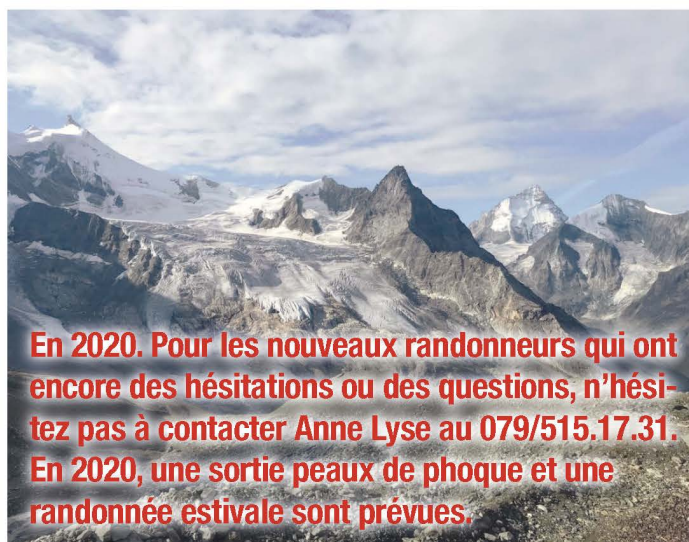
Au programme du week-end du 31 août – 1^{er} septembre, la cabane d'Arpitettaz dans le val d'Anniviers avec le lendemain, passage par le col du Milon et redescente sur Zinal. Au rythme de la montée et des paysages époustouffants, sous un soleil radieux, on lie connaissance, on rit et on échange. Le pique-nique est quelque peu écourté en raison d'un orage qui menace et on arrive à la cabane avec les premières gouttes d'eau. A la cabane, comment vous le dire, j'en perds mes mots... Il faut absolument le vivre; personne ne devrait rater cela!

Des émotions plein le cœur

Le lendemain, après un déjeuner copieux, on remet les chaussures de marche et c'est reparti, cette fois avec le lever du soleil qui baigne peu à peu les sommets. Et déjà, bien trop vite, nous voilà à nouveau à Zinal. Je rentre des émotions et des images plein la tête et riche des nouvelles connaissances que j'ai faites. Alors c'est sûr, je reviendrai et me réjouis déjà de tous vous revoir.

A tous ceux qui lisent ces lignes et qui ne se sont pas encore lancés, n'hésitez plus, et comme diraient mes enfants: «*c'était trop bien*»!

Gabriella Arnold-Kunz



En 2020. Pour les nouveaux randonneurs qui ont encore des hésitations ou des questions, n'hésitez pas à contacter Anne Lyse au 079/515.17.31. En 2020, une sortie peaux de phoque et une randonnée estivale sont prévues.

