

Coeliaque GROUPE DE SOUTIENS DU QUÉBEC



'Step Up for Celiac' October 2026 fundraiser

Octobre 2026 Collecte de fonds

**Sunday October 4th, 12:45 pm at 4050
Avenue du Parc - La Fontaine, Montréal.**

**Dimanche 4 octobre à 12 h 45, 4050 avenue du
Parc - La Fontaine, Montréal**

This year, our Team group walk is planned to start and end at the entrance to Parc La Fontaine, across the street from Pâtisserie Parc Sans Gluten at 4050 Avenue du Parc - La Fontaine, Montréal. Please arrive by 12:45 p.m. We will start our 5 km walk at 1:00 p.m. You can phone the Pâtisserie ahead of time to order their delicious gluten-free ham and cheese sandwiches.

Cette année, notre marche de groupe débutera et se terminera à l'entrée du parc La Fontaine, en face de la Pâtisserie Parc Sans Gluten, au 4050, avenue du Parc - La Fontaine, à Montréal. Veuillez arriver pour 12 h 45. Nous commencerons notre marche de 5 km à 13h. Vous pouvez appeler la pâtisserie à l'avance pour commander leurs délicieux sandwichs au jambon et fromage, sans gluten.

Team "Quebec for Celiac Canada"
<https://celiac.crowdchange.ca/147195/team/78728> Sign up now!

Équipe "Québec de Coeliaque Canada"
<https://celiac.crowdchange.ca/147195/team/78728> Inscrivez-vous!

Note that if you sign up as a participant fundraiser, rather than simply as a donor, you are asked to contribute at least \$200 and raise that amount by asking friends and family to sponsor your 5 km walk. Alternatively, you can run, cycle, or kayak 5 km at another location between October 1st and 31st and commit to raising \$200 for Celiac Canada as an individual participant. All donors will receive a receipt for tax purposes. Help us surpass our \$3000 team goal! Celiac Canada's overall goal is \$70000! For updates: <https://linktr.ee/celiacquebec>.

Veuillez noter que si vous vous inscrivez comme participant à la collecte de fonds, plutôt que simplement comme donateur, vous devez amasser au moins 200 \$ en demandant à vos amis, à votre famille et à vos connaissances de commanditer votre marche de 5 km. Vous pouvez également courir, faire du vélo ou du kayak sur une distance de 5 km à un autre endroit entre le 1er et le 31 octobre et vous engager à amasser 200 \$ pour Celiac Canada à titre de participant individuel. Tous les donateurs recevront un reçu à des fins fiscales. Aidez-nous à dépasser notre objectif d'équipe de 3000 \$! L'objectif global de Celiac Canada est de 70000 \$! Visitez <https://linktr.ee/celiacquebec> pour les mises à jour.

Join us this year! Watch our 2024 fun video: https://www.facebook.com/share/r/1FNocWT_hba/?mibextid=wwXlfr

JOIN OUR COMMUNITY!
CONTACT US

quebecsupportgroup@celiac.ca
www.celiacquebec.ca
www.celiac.ca



Celiac Awareness Month: display table at the MUHC

Photo from May 1st display table at MUHC shows banners from the Quebec Support group for Celiac Canada and for Coeliaque Québec, the French group, side-by-side.

We also had two videos running information on Celiac disease and the gluten-free diet in French and English.

Mois de la sensibilisation à la maladie cœliaque: stand au CUSM

La photo du stand du 1er mai au CUSM montre des bannières du Groupe de soutien québécois de Coeliaque Canada et de Coeliaque Québec (groupe francophone) côte à côte.

Deux vidéos d'information sur la maladie cœliaque et le régime sans gluten étaient également présentées en français et en anglais.

Living with the Gluten-Free Diet

A series of four free, interactive Zoom sessions next Fall and Winter 2026-2027. They will be oriented to those newly-diagnosed. The language of the sessions will be English.

Dates: September 22nd, November 24th, 2026 and January 26th and March 30th 2027.

Themes: What is celiac disease? What can I eat on the gluten-free diet? What do I need to avoid? Setting up your kitchen. Label reading and shopping. Eating Out - family, friends, schools, day-care and restaurants. Travelling gluten-free

To register for each session here:
<https://linktr.ee/celiacquebec>

Vivre avec un régime sans gluten

Une série de quatre séances interactives gratuites sur Zoom l'automne et l'hiver prochains 2026-2027. Elles s'adresseront aux personnes qui viennent de recevoir un diagnostic. La langue des séances sera l'anglais.

Dates : 22 septembre, 24 novembre 2026 et 26 janvier et 30 mars 2027.

Thèmes : Qu'est-ce que la maladie cœliaque? Que puis-je manger avec une alimentation sans gluten? Qu'est-ce que je dois éviter? Aménager sa cuisine. Lecture des étiquettes et magasinage. Manger à l'extérieur - famille, amis, écoles, garderies et restaurants. Voyager sans gluten

Pour vous inscrire à chaque séance ici :
<https://linktr.ee/celiacquebec>

SCAN ME!





Free demonstration for baking Gluten Free Sourdough bread

**Tuesday October 27th, 2026 at 8pm on
Zoom with Gaby Romano**

A new Celiac diagnosis can feel overwhelming, especially in the kitchen. But here's the good news: gluten-free food can be absolutely delicious and you don't have to figure it out alone! If you're interested in booking a session, contact Gaby at: romano.gaby@gmail.com

"My name is Gabriella and I know firsthand what it's like to start over in the kitchen. Diagnosed with Celiac Disease in 2022 and with both of my children receiving the same diagnosis the following year, I threw myself into the world of gluten-free cooking and baking, and discovered a true passion along the way. Since then, I've done a deep dive into the science and joy of gluten-free baking, testing, tweaking and perfecting recipes that our family loves. Now I want to share everything I've learned with you!"

"I'm offering free, one-on-one and small group cooking sessions (in-person and online) designed specifically for those who are newly diagnosed and feeling lost in the kitchen. Whether you're convinced that gluten-free bread is destined to be dense and flavourless, I'm here to show you that incredible results are absolutely within reach. No experience necessary, just bring your enthusiasm and your appetite!" Topics:

- Breads - baguettes, boules and sandwich loaves that have real texture and flavour
- Fresh pasta that rivals anything from before your diagnosis
- Baked goods: cookies, muffins, and cakes.
- Flour blends, binders and the 'why' behind gluten-free baking to help you confidently adapt your own recipes.

Démonstration gratuite pour la préparation de pain au levain sans gluten

Mardi 27 octobre 2026 à 20 h sur Zoom avec Gaby Romano

Un nouveau diagnostic de maladie coéliquaque peut être accablant, surtout en cuisine. Mais voici la bonne nouvelle : les aliments sans gluten peuvent être absolument délicieux et vous n'avez pas à tout apprendre seul(e)! Si vous souhaitez réserver une séance, communiquez avec Gaby à l'adresse: romano.gaby@gmail.com

"Je m'appelle Gabriella et je sais par expérience ce que c'est que de devoir recommencer à zéro en cuisine. Diagnostiquée de la maladie coéliquaque en 2022, et mes deux enfants ayant reçu le même diagnostic l'année suivante, je me suis plongée dans l'univers de la cuisine et de la pâtisserie sans gluten par nécessité, et j'y ai découvert une véritable passion. Depuis, j'ai approfondi mes connaissances sur la science et le plaisir de la pâtisserie sans gluten, en testant, modifiant et perfectionnant des recettes que notre famille adore. Maintenant, je veux partager tout ce que j'ai appris avec vous!"

"J'offre des séances de cuisine gratuites, individuelles ou en petits groupes (en personne et en ligne), spécialement conçues pour les personnes qui viennent de recevoir un diagnostic et qui se sentent perdues en cuisine. Si vous êtes convaincu(e) que le pain sans gluten est forcément dense et sans goût, je suis là pour vous montrer qu'il est tout à fait possible d'obtenir des résultats incroyables. Aucune expérience nécessaire!" Thèmes :

- Pains – baguettes, miches et pains à sandwich qui ont une vraie texture et beaucoup de saveur
- Pâtes fraîches qui rivalisent avec celles que vous mangiez avant votre diagnostic
- Produits de boulangerie : biscuits, muffins et gâteaux
- Mélanges de farines, liants et le 'pourquoi' derrière la pâtisserie sans gluten, pour vous aider à adapter vos recettes en toute confiance.



THANK
YOU

Restaurant brunch at Spanel

The Restaurant brunch on May 31st was a great success! **Spanel CRÊPES ET GOURMETS** is located at 1960, Notre Dame Street West, Montreal. Visit their website here <https://creperiespanel.ca/>

Six of us enjoyed the most delicious buckwheat crepes. This restaurant is 90% gluten-free. Many thanks to Geoff Funnell for organizing this!

Tips for organizing safe networking lunches and dinners for diverse dietary needs, including gluten-free

This brunch was an opportunity to connect with Lin, a dynamic businesswoman who runs her own financial investment company and often organizes networking lunches and dinners for up to 200 people. Since being diagnosed with celiac disease two years ago, Lin has become acutely aware that people with dietary restrictions often go hungry or have to bring their own food to these types of events. She decided that her events would cater to everyone, and here are some tips she shared:

- She avoids set menus for large groups.
- She looks for Mediterranean or Lebanese-style foods that offer salads, rice, and protein, as these can easily accommodate varying dietary needs.
- High-end restaurants are often more flexible and able to provide safe dietary alternatives, but she also looks for hidden, lesser-known gems that are more affordable.
- Some of the restaurants she has used for her events in the Montreal area: Fou Fou in Royalmount, Pigeon Café on the West Island, Petros Greek food, and Mezzmiz Lebanese food.

Brunch au restaurant Spanel

Le brunch au restaurant du 31 mai a été un grand succès! **Spanel CRÊPES ET GOURMETS** est situé au 1960, rue Notre-Dame Ouest, à Montréal. Visitez leur site Web ici <https://creperiespanel.ca/>

Nous étions six à savourer de délicieuses crêpes de sarrasin. Ce restaurant offre une cuisine sans gluten à 90 %. Un grand merci à Geoff Funnell d'avoir organisé cette activité!

Conseils pour organiser des dîners et des déjeuners de réseautage sécuritaires pour répondre à diverses exigences alimentaires, notamment sans gluten

Ce brunch a été l'occasion de faire la connaissance de Lin, une femme d'affaires dynamique qui dirige sa propre société d'investissement financier et qui organise souvent des déjeuners et des dîners de réseautage réunissant jusqu'à 200 personnes. Depuis qu'elle a reçu un diagnostic de maladie cœliaque il y a deux ans, Lin est devenue très consciente du fait que les personnes ayant des restrictions alimentaires doivent souvent se priver de nourriture ou apporter leur propre repas à ce type d'événement. Elle a décidé que ses événements devraient convenir à tout le monde, et voici quelques conseils qu'elle nous a partagés :

- Elle évite les menus fixes pour les grands groupes.
- Elle recherche des plats de style méditerranéen ou libanais qui offrent des salades, du riz et des protéines, car ils permettent de répondre facilement à diverses exigences alimentaires.
- Les restaurants haut de gamme sont souvent plus flexibles et peuvent offrir des options alimentaires sécuritaires, mais elle cherche aussi des endroits moins connus qui sont plus abordables.
- Voici quelques restaurants qu'elle a choisis pour ses événements dans la région de Montréal : Fou Fou au Royalmount, Pigeon Café dans l'Ouest-de-l'Île, Petros cuisine grecque, et Mezzmiz, cuisine libanaise.



Celiac Canada is our parent body, If you are newly diagnosed with celiac disease Sign Up at www.celiac.ca for their free newly-diagnosed program to help you get started.

The Quebec Support Group can offer one-on-one peer support for the newly-diagnosed, including for their caregivers and/or families

Our shared calendar of events that will give you constantly updated information on our support group activities and events.

Celiac Canada est notre organisme parent. Si vous avez récemment reçu un diagnostic de maladie cœliaque, inscrivez-vous au programme gratuit pour les personnes nouvellement diagnostiquées sur www.celiac.ca.

Le Groupe de soutien du Québec peut offrir un accompagnement individuel aux personnes nouvellement diagnostiquées, ainsi qu'à leurs proches et/ou aidants.

Notre calendrier d'activités partagé vous permet d'avoir accès à des informations mises à jour en continu sur les activités et événements de notre groupe de soutien.

<https://linktr.ee/ceciacquebec>

General Information hub

Food Banks: Update on obtaining gluten free food

Food banks now require people applying for assistance to register any special dietary needs. They can better accommodate those who need gluten-free food by having a clearer idea of how many people using their services require gluten-free items. This is very good news, as previously no provision could be made for freezers for gluten-free items.

We would love feedback by email to know how this is working out: quebecsupportgroup@celiac.ca

Do you want to support your community? The Share the Warmth Food Bank in Pointe-Saint-Charles is always in need of gluten-free donations.

Banques alimentaires : mise à jour sur l'obtention d'aliments sans gluten

Les banques alimentaires demandent aux personnes qui font une demande d'aide d'indiquer leurs besoins alimentaires particuliers. Elles peuvent mieux répondre aux besoins des personnes qui doivent manger sans gluten, puisqu'elles ont une meilleure idée du nombre de personnes qui utilisent leurs services et qui ont besoin de produits sans gluten. Il s'agit d'une très bonne nouvelle, car auparavant, il n'était pas possible de prévoir l'espace nécessaire dans les congélateurs pour les produits sans gluten. Nous aimerions beaucoup savoir comment cela fonctionne : quebecsupportgroup@celiac.ca

Vous souhaitez aider votre communauté? La banque alimentaire Share the Warmth, à Pointe-Saint-Charles, a toujours besoin de dons d'aliments sans gluten.



Did you know that Parc Sans Gluten will welcome "Step up for Celiac" participants with lemon mint tea and a 15% discount?

Donate and sign up now to join our Team! <https://celiac.crowdchange.ca/147195/team/78728>

Saviez-vous que la Pâtisserie Parc Sans Gluten accueillera les participants de « Step Up for Celiac » avec du thé au citron et à la menthe ainsi qu'un rabais de 15 %? Faites un don et inscrivez-vous dès maintenant pour vous joindre à notre équipe! <https://celiac.crowdchange.ca/147195/team/78728>