



AUTOMNE
Herbst / autumn
2024

AGENDA

MAISON DU DIABÈTE

Association Luxembourgeoise du Diabète

FR La Maison du Diabète de l'Association Luxembourgeoise du Diabète est un service d'information et d'éducation conventionné avec le Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale. Elle est ouverte à toutes les personnes concernées par le diabète et propose entre autres:

- un accueil et une permanence téléphonique
- des conseils personnalisés par des professionnels spécialisés
- des séances d'éducation en groupe
- de la documentation, des conférences et des formations ...

DE Die Maison du Diabète der Luxemburger Diabetesvereinigung ist eine Informations- und Beratungsstelle, die vom Ministerium für Gesundheit und soziale Sicherheit unterstützt wird. Sie richtet sich an alle Personen, die sich vom Thema Diabetes betroffen fühlen und bietet unter anderem:

- eine Empfangsstelle und einen telefonischen Bereitschaftsdienst
- individuelle Beratungen durch spezialisierte Fachkräfte
- Informationsveranstaltungen
- Informationsbroschüren, Konferenzen, Fortbildungen ...

EN The Maison du Diabète of the Luxembourg Diabetes Association is a centre that offers information and advice to all people affected by diabetes supported by the Ministry of Health and Social Security.

A range of services are provided, including:

- a reception centre and an on-call telephone service
- individual consultations by specialised experts
- information events
- information booklets, conferences, training courses ...

SOMMAIRE

Cours | Kurse | Courses

		
Sport - santé		06
Aktiv & fit bleiben		07
Was ist Diabetes? ONLINE		08
Prädiabetes- „nur ein bisschen Zucker“? ONLINE		09
Teoria, prática e delicioso		10
Rencontres Treffen Meetings		
Pumpentreff		11
Elterntreff		12
Kaffisstuff		13
Afterwork		14
Lasergame		15
Bien-être Wohlbefinden Well-being		
Diabetes und (Selbst-)Hypnose		16
Die Kunst Grenzen zu setzen		16
Mindful Eating		17
Achtsamkeit & Diabetes		18
Meine innere Stimme		18
Kunstvolle Momente		19
Genussvolle Begegnungen		20

Quotidien | Alltag | Everyday life

		
Diabetes kommt selten allein		21
Etiketten lesen		22
Alimentação equilibrada		22
Blutzuckerwerte außer Rand & Band		23
Hau(p)tsache - Gut zu Fuß		23
Petit déjeuner équilibré		24
Das 1x1 der gesunden Ernährung		24
Cours de cuisine Kochkurse Cooking courses		
Hummus & Co		25
Brot und Belag, von klassisch bis kreativ		25
Menu des fêtes		26
Hafer: das Multitalent in der Küche		26
Brunch		27
Inscription Anmeldung Registration		29

Sport – santé

FR Cours d'activité physique SBSB (stretch, breath, strength, balance) – étirement, respiration, force, équilibre

L'activité physique adaptée (APA) est essentielle pour le bien-être et la santé des personnes avec un diabète.

En effet, une activité physique régulière contribue à un meilleur contrôle de la glycémie, aide à contrôler le poids et réduit les facteurs de risque cardiovasculaires.

Notre cours est particulièrement axé sur la respiration et l'équilibre, des éléments importants pour une meilleure conscience du corps. Les exercices sont doux et ont pour but d'activer et de renforcer tous les groupes musculaires sans mouvements brusques ni à-coups.

Cours en français, premier cours découverte gratuit.

24.09.2024

🕒 15:10 – 16:10

📅 1 fois/semaine

🗨️ Français

€ Membres : 40 €
Non – membres : 60 €

📍 Salle de sport de l'ECG
Ecole de Commerce et de Gestion
21 Rue Marguerite de Brabant
Luxembourg – Geesseknäppchen



📅 1 Mal/Woche

🗨️ Multilingual

€ Mitglieder: 40 €
Nicht – Mitglieder: 60 €

📍 ZithaAktiv
13, Rue Michel Rodange
L – 2430 Luxembourg

26.09.2024

🕒 10:00 – 11:00

Aktiv & fit bleiben

Rester actif et en forme |
Stay fit and active

DE ZithaAktiv macht mobil für Leute mit Diabetes

Körperliche Aktivität ist essenziell für das Wohlbefinden und die Gesundheit von Personen mit Diabetes. ZithaAktiv bietet Ihnen ein optimales adaptiertes Trainingsprogramm an. Die Trainingsgruppen werden von einem Therapeuten geleitet, der Ihr Fitnesslevel vor Beginn testet um Sie optimal und bestmöglich unterstützen zu können.

Auf dem Programm stehen Förderung von Kraft und Gleichgewicht, Ausdauer- und Entspannungsübungen, Stretching und vor allem Spaß an der Bewegung.

Erster Schnupperkurs ist gratis.

FR ZithaAktiv se mobilise pour les personnes avec un diabète

L'activité physique est essentielle pour le bien-être et la santé des personnes vivant avec un diabète. ZithaAktiv propose un programme d'entraînement adapté et optimisé pour vous. Les groupes d'entraînement sont dirigés par un thérapeute qui testera votre niveau de condition physique avant de commencer afin de vous apporter le meilleur soutien possible. **Au programme** : développement de la force et de l'équilibre, exercices d'endurance et de relaxation, Stretching, et surtout du plaisir à bouger ensemble.

Premier cours découverte gratuit.

EN ZithaAktiv takes action for people with diabetes

Physical activity is essential for the well-being and health of people with diabetes. ZithaAktiv offers a training programme tailored and optimised for you. The training groups are led by a therapist who will test your fitness level before you start so that you can get the best possible support. **On the programme**: developing strength and balance, endurance and relaxation exercises, stretching, and above all having fun moving together.

First free introductory class.



Français
14.10.2024
17:00 – 18:30

Lëtzebuergesch
15.11.2024
19:00 – 20:30

English
09.12.2024
19:00 – 20:30

€ Mitglieder: Gratis
Nicht – Mitglieder: Gratis

👤 Martine – Infirmière (FR)
Kerstin – Infirmière (LU)
Jessica – Chargée de direction (EN)

ONLINE

FR Mieux comprendre le diabète de type 2

Vous vous êtes déjà demandé ce qui se passe dans notre corps en cas de diabète de type 2 et quels sont les mécanismes qui contribuent à son apparition ? Allumez votre ordinateur le 14.10.2024 et participez à notre cours en ligne, au cours duquel nous examinerons de plus près le diabète de type 2 et verrons comment retarder son apparition et éviter les effets secondaires.

Nous vous prions de vous inscrire à l'avance.

EN Better understanding of type 2 diabetes

Have you ever wondered what happens in our body during type 2 diabetes and what mechanisms contribute to its development? Switch on your PC on 09.12.2024 and take part in our online course in which we take a closer look at type 2 diabetes and how you can delay its development and avoid complications.

Pre - registration is required.

Was ist Diabetes?

Qu'est - ce que le diabète ? | What is diabetes?

DE Diabetes Typ 2 besser verstehen

Sie haben sich schon einmal gefragt, was bei einem Diabetes Typ2 in unserem Körper passiert und welche Mechanismen zu seiner Entstehung beitragen? Schalten Sie am 15.11.2024 ihren PC an und nehmen Sie an unserem online Kurs teil, in dem wir Diabetes Typ2 genauer unter die Lupe nehmen und uns anschauen wie man seine Entstehung hinauszögern und Folgeerscheinungen vermeiden kann.

Um Voranmeldung wird gebeten.



ONLINE

- 🗓 Einmalig
- 💬 Lëtzebuergesch
- € Mitglieder: Gratis
Nicht – Mitglieder: Gratis
- 👤 Kerstin – Infirmière

24.01.2025

🕒 19:00 – 20:30

Prädiabetes- „nur ein bisschen Zucker“?

DE Prädiabetes verstehen

Wurde Ihnen schon einmal gesagt, dass Sie „ein bisschen“ Zucker haben und sie „aufpassen“ sollen? Wie man diese Aussagen bewerten kann und worauf man „aufpassen“ sollte, werden wir in dieser Onlineveranstaltung zum Thema machen. Eingeladen ist jeder, der sich informieren möchte und konkrete alltagstaugliche Strategien kennenlernen möchte, um einem Typ 2 Diabetes vorzubeugen.



 1 sessão

 Membros: 25 €
Não sócios: 35 €

 Ana – Enfermeira
Elisabete – Dietista

18.01.2025

 10:00 – 14:00

Teoria, prática e delicioso

PT Passo a passo para um quotidiano mais equilibrado

Neste curso, começamos por conhecer os conceitos básicos da diabetes, o seu tratamento e uma dieta equilibrada. Depois, mostramos-lhe como pode tornar as suas refeições diárias mais equilibradas sem passar horas no fogão. Juntos, preparamos uma refeição que é rápida de preparar e que pode ser complementada com diferentes ingredientes, de modo a que vários menus possam ser criados a partir de uma receita básica em pouco tempo. Utilizamos alguns produtos de conveniência para facilitar a preparação e mostramos-lhe o que deve ter em atenção ao escolher estes produtos.

Pumpentreff

DE Austausch über das Leben mit einer Insulinpumpe im Alltag

Während diesen Treffen können Sie alle Fragen äußern, die sich im Alltag mit einer Insulinpumpe stellen. Durch den Austausch und das Teilen Ihrer Erfahrungen mit Gleichgesinnten können Sie gemeinsam Lösungen finden und neue Aspekte der Pumpentherapie entdecken. Sie haben die Möglichkeit, neue Technologien kennen zu lernen und sich über deren Vor- und Nachteile auszutauschen.

Diese Gesprächsrunde richtet sich ausschließlich an Personen mit Typ 1 Diabetes mit einer Insulinpumpenbehandlung und zukünftige Insulinpumpenpatienten.

16.09.2024

 17:00 – 19:00

 Alle 2 Monate
18.11 & 20.01.2025

 Lëtzebuergesch

 Mitglieder: Gratis
Nicht – Mitglieder: Gratis

 Martine – Infirmière





Elterntreff

Rencontre de parents | Parents' meeting

DE Austauschgruppe für Eltern, deren Kinder mit Diabetes leben

Mit der Diagnose Diabetes wird oft der ganzen Familie der Boden unter den Füßen weggezogen. Oft kämpfen die Betroffenen mit einem Gefühl der Überforderung und müssen sich von heute auf Morgen auf einen neuen Alltag einstellen. Hilfreich dabei zeigen sich der Austausch mit Gleichgesinnten sowie das Teilen eigener Erfahrung-frei nach dem Motto: You are not alone!

Diese Gesprächsrunde richtet sich ausschließlich an Eltern deren Kinder mit Diabetes leben.

FR Groupe d'échange pour les parents d'enfants vivant avec un diabète

Le diagnostic du diabète, souvent le sol se dérobe sous les pieds de toute la famille. Les personnes concernées se sentent souvent dépassées et doivent s'adapter du jour au lendemain à un nouveau quotidien. L'échange avec des personnes, qui vivent la même situation ainsi que le partage de sa propre expérience sont d'une grande aide, selon la devise : You are not alone !

Ce groupe de discussion s'adresse exclusivement aux parents dont les enfants vivent avec le diabète.

📅 Alle 2 Monate
04.12 & 05.02.2025

💬 Multilingual

€ Mitglieder: Gratis
Nicht – Mitglieder: Gratis

👤 Martine – Infirmière
Jessica – Chargée de direction

02.10.2024

🕒 19:00 – 20:30

EN Exchange group for parents whose children live with diabetes

The diagnosis of diabetes often pulls the rug from under the feet of the whole family. Those affected often struggle with a feeling of being overwhelmed and have to adjust to a new everyday life from one day to the next. It is helpful to talk to like-minded people and share your own experiences – true to the motto: You are not alone!

This discussion group is aimed exclusively at parents whose children live with diabetes.

Kaffisstuff

DE Ich und mein Diabetes: Sich wohlfühlen und gesünder leben

Bei einer Tasse Kaffee können Sie einen angenehmen Moment miteinander verbringen und sich über Themen austauschen, die Ihnen am Herzen liegen. Ihr Alltag, Ihre Erfahrungen und Ihr Wissen haben einen großen Einfluss auf Ihre Lebensweise. Diabetes sollte nicht das Einzige sein, was Sie mit den anderen Teilnehmern verbindet. Teilen Sie auch andere Interessen und freudige Momente mit dieser Gruppe.

14.10.2024

🕒 14:00 – 15:30

📅 Alle 2 Monate
02.12 & 03.02.2025

💬 Lëtzebuergesch

€ Mitglieder: Gratis
Nicht – Mitglieder: Gratis

👤 Alexandra – Diététicienne





- Alle 2 Monate
18.12 & 26.02.2025
- Multilingual
- Mitglieder: Gratis
Nicht – Mitglieder: Gratis
- Kerstin – Infirmière
Jessica – Chargée de direction

16.10.2024
🕒 17:00 – 19:00

Afterwork

DE Gemütliche Treffen in einer Bar in Luxemburg – Stadt
Während diesen Treffen geht es darum nach der Arbeit neue Leute kennenzulernen oder sich mit Bekannten und Freunden auszutauschen. Hier können Sie bei einem gemeinsamen Drink Ihre Erfahrungen über den Alltag mit Diabetes miteinander teilen, Fragen stellen oder einfach eine angenehme Zeit verbringen.

Diese Gesprächsrunde richtet sich an alle die mit Diabetes leben, sowie deren Familie und Freunde.

FR Rencontres conviviales dans un bar de Luxembourg – Ville
Lors de ces sorties, il s'agit de rencontrer de nouvelles personnes ou d'échanger avec des connaissances et des amis, après votre travail. Vous pourrez partager vos expériences communes sur votre quotidien avec le diabète, poser des questions ou simplement passer un moment agréable.

Ce groupe de discussion s'adresse à tous ceux qui vivent avec le diabète ainsi qu'à leur famille et à leurs amis.

EN Cosy meetings in a bar in Luxembourg City
During these meetings, the aim is to meet new people after your work or to exchange with acquaintances and friends. Here you can have a drink together and share your experiences of everyday life with diabetes, ask questions or simply have a good time.

This discussion group is aimed at anyone living with diabetes, as well as their family and friends.

Lasergame

DE Mach dich bereit für ein superspannendes Abenteuer voller Strategie und Spaß!
Du bist zwischen 12 und 18 Jahre alt? Dann melde dich an und verpasse nicht die Gelegenheit, mit uns zum Lasergame-Champion zu werden. Bewaffne dich mit deinem Mut und komme allein oder mit einer Begleitung deiner Wahl. Tauche ins Spiel ein und sei schneller als die gegnerische Mannschaft.

Wir freuen uns auf dich und ein unvergessliches Erlebnis!

FR Prépare-toi à une aventure passionnante, pleine de stratégie et d'amusement !
Tu as entre 12 et 18 ans ? Alors inscris-toi et ne manque pas l'occasion de devenir avec nous un champion du laser game. Armes-toi de ton courage et viens seul ou accompagné de la personne de ton choix pour t'immerger dans le jeu et être plus rapide que l'équipe adverse.

Nous nous réjouissons de t'accueillir et de te faire vivre une expérience inoubliable !

EN Get ready for a super-exciting adventure full of strategy and fun!
Are you between 12 and 18 years old? Then sign up and don't miss the opportunity to become a lasergame champion with us! Arm yourself with courage and come alone or with a companion of your choice to immerse yourself in the game and outpace the opposing team.

We look forward to seeing you and providing an unforgettable experience!



- Multilingual
- Mitglieder: 10 €
Nicht – Mitglieder: 10 €
- Kerstin – Infirmière
Martine – Infirmière
- Treffen:**
Laser Game Evolution Luxembourg
3, rue Pletzer
L – 8080 Bertrange

11.01.2025
🕒 17:00 – 19:00



Einmalig

Lëtzebuergesch

Mitglieder: 5€
Nicht – Mitglieder: 10€

Luc Both – Erziehungswissenschaftler,
Hypnotiseur und Lebenscoach

16.10.2024

17:00 – 20:00

Diabetes und (Selbst-)Hypnose

DE Einführungskurs in die Hypnose

In diesem Einführungskurs werden theoretisch und praktisch einige Vorteile der (Selbst-)Hypnose im Zusammenhang mit Diabetes erläutert. Hier nur einige Beispiele, wobei Hypnose helfen kann: Stressbewältigung, Angstüberwindung, positives Denken, Raucherentwöhnung, Gewichtskontrolle, Sporthypnose, Essverhalten optimieren. Hypnose kann tiefgreifende, nachhaltige Veränderungen direkt im Unterbewusstsein verankern.

Gestalte deine Welt!



Lëtzebuergesch

21.10.2024
17:00 – 19:00

Français

05.11.2024
15:00 – 17:00

Mitglieder: 5€
Nicht – Mitglieder: 10€

Jessica – Chargée de direction

Die Kunst Grenzen zu setzen

L'art de poser des limites

DE Mit gesunden Grenzen zu mehr Wohlbefinden

Lernen Sie, wie Sie gesunde Grenzen setzen können, um Überforderung zu vermeiden und Ihr Wohlbefinden trotz Diabetes zu schützen. Dieser Workshop bietet praktische Strategien und Übungen, um Ihre Fähigkeit zu stärken, „Nein“ zu sagen, Ihre persönlichen Bedürfnisse zu respektieren und Ihre Gesundheit zu priorisieren.

FR Des limites saines pour plus de bien-être

Apprenez à poser des limites saines pour éviter le surmenage et protéger votre bien-être malgré le diabète. Cet atelier propose des stratégies pratiques et des exercices pour renforcer votre capacité à dire « non », à respecter vos besoins personnels et à prioriser votre santé.



Einmalig

Lëtzebuergesch

Mitglieder: 5€
Nicht – Mitglieder: 10€

Céline Genson – Diététicienne

25.10.2024

17:00 – 19:00

Mindful Eating

DE Was bedeutet Mindful Eating (achtsames Essen)?

Das Ziel des Mindful Eating ist es, (wieder) eine gesunde Beziehung zum Essen aufzubauen. Es verändert Ihre Beziehung zum Essen, Ihr Essverhalten und hilft Ihnen, die pure Freude am Essen wiederzufinden. Beim Mindful Eating geht es um das Essverhalten und nicht um den Nährstoffgehalt von Lebensmitteln. Sehr oft wissen die Menschen, was sie tun sollten, um sich gesünder zu ernähren, aber es ist die Umsetzung dieses Wissens, die Probleme bereitet und sich als schwierig erweist. Mindful Eating richtet sich an alle, die sich der Herausforderung stellen wollen, ihre Beziehung zum Essen und zur Ernährung zu verbessern.

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die Praxis des Mindful Eating. Praktische Übungen rund ums Essen sind die „Werkzeuge“, die während dieses Trainings zum Einsatz kommen.





Meine innere Stimme

My inner voice

DE Positive Selbstwahrnehmung fördern
Erfahren Sie, wie Sie Selbstmitgefühl entwickeln und eine unterstützende innere Stimme pflegen können, während Sie mit den Herausforderungen des Lebens mit Diabetes umgehen. In diesem Workshop lernen Sie Techniken und Übungen, um selbstkritische Gedanken zu transformieren und ein gesundes Selbstbild zu stärken.

EN Promoting positive self-perception
Learn how to develop self-compassion and nurture a supportive inner voice while managing the challenges of living with diabetes. In this workshop, you will discover techniques and exercises to transform self-critical thoughts and strengthen a healthy self-image

3 aufbauende Termine
13.11 / 27.11 / 18.12

Lëtzebuergesch

Mitglieder: 15€
Nicht – Mitglieder: 25€

Luc Both – Erziehungswissenschaftler,
Hypnotiseur und Lebenscoach

13.11.2024

17:00 – 20:00

Achtsamkeit & Diabetes

DE Gelassenheit im Alltag – Grundtechniken und Übungen

Mit einem Achtsamkeitstraining können Personen sowohl dem allgemeinen als auch dem diabetesbedingten Stress entgegenwirken und ein gutes Stück Lebensqualität zurückgewinnen. Das Wort Achtsamkeit hört und liest man in diesen Tagen sehr häufig. Was aber ist Achtsamkeitstraining? Was bedeutet achtsames Essen? Können Achtsamkeitsübungen bei Diabetes helfen? Sind Achtsamkeitsübungen überhaupt was für jeden? Solche und ähnliche Fragen werden in diesem Kurs behandelt.

Lëtzebuergesch
03.12.2024
14:00 – 17:00

English
05.12.2024
17:00 – 20:00

Mitglieder: 5€
Nicht – Mitglieder: 10€

Jessica – Chargée de direction



Kunstvolle Momente

Moments artistiques | Artistic Moments



- Multilingual
- Mitglieder: 35€
Nicht-Mitglieder 45€
(inkl. Keramikstück und ein Glas Sekt)
- Jessica – Chargée de direction
- Nordic Stella –
2, rue de la Fonderie
L-1531 Luxembourg

12.12.2024

19:00

DE Gestalten, Genießen und Entspannen mit Keramik

Bei Ihrer Ankunft erwartet Sie eine erlesene Auswahl an Keramikstücken, aus der Sie Ihr Lieblingsstück zum Bemalen auswählen können. Nach einer kurzen Einführung in verschiedene Maltechniken und Gestaltungstipps können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Kreative Tätigkeiten wie das Bemalen von Keramik fördern die Resilienz, indem sie Ihnen ermöglichen, Stress abzubauen und innere Stärke zu entwickeln. Durch das Eintauchen in den kreativen Prozess gelangen Sie in einen Zustand des Flows, in dem Sie vollkommen im Moment aufgehen und Ihre Sorgen vergessen können. Dies trägt erheblich zur mentalen Gesundheit und zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

FR Créer, savourer et se détendre grâce à la céramique

À votre arrivée, vous serez accueilli par une sélection raffinée de pièces de céramique parmi lesquelles vous pourrez choisir votre pièce préférée à peindre. Après une brève introduction aux différentes techniques de peinture et quelques conseils de conception, vous pourrez laisser libre cours à votre créativité. Les activités créatives comme la peinture sur céramique favorisent la résilience en vous permettant de réduire le stress et de développer une force intérieure. En vous plongeant dans le processus créatif, vous atteignez un état de flow où vous êtes totalement immergé dans le moment présent, oubliant vos soucis. Cela contribue considérablement à la santé mentale et au bien-être général.

EN Create, enjoy, and relax with ceramics

Upon your arrival, you will be greeted with a refined selection of ceramic pieces from which you can choose your favorite to paint. After a brief introduction to various painting techniques and design tips, you will be able to unleash your creativity. Creative activities such as pottery painting foster resilience by allowing you to reduce stress and develop inner strength. By immersing yourself in the creative process, you reach a state of flow where you are fully absorbed in the moment, forgetting your worries. This significantly contributes to mental health and overall well-being.



-  Multilingual
-  Mitglieder: 10€
Nicht-Mitglieder 15€
-  Jessica – Chargée de direction
Kerstin – Infirmière

22.01.2025

 16:30 – 19:00

Genussvolle Begegnungen

Rencontres gourmandes | Enjoyable encounters

DE Ein Abend mit Mocktails und Apéro

Dieses Treffen bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Genießen Sie schmackhafte Cocktails ohne Alkohol und Apéro-Häppchen, die sowohl köstlich sind und als auch eine gesündere Alternative darstellen. Wir legen großen Wert auf eine gemütliche und inspirierende Atmosphäre, in der Sie sich wohlfühlen und den Abend genießen können. Lassen Sie sich von neuen Geschmackserlebnissen überraschen und entdecken Sie, wie leicht es sein kann, gesunde Ernährung und Genuss zu vereinen. Unsere Experten stehen Ihnen dabei jederzeit zur Seite und beantworten gerne Ihre Fragen.

FR Une soirée avec mocktails et apéro

Cette rencontre vous offre l'opportunité de vous échanger et de nouer de nouveaux contacts dans une ambiance détendue. Profitez de délicieux cocktails et d'amuse-bouches qui sont à la fois savoureux et une alternative plus saine. Nous attachons une grande importance à créer un environnement chaleureux et inspirant, où vous pouvez vous sentir à l'aise et profiter de la soirée. Laissez-vous surprendre par de nouvelles expériences gustatives et découvrez combien il est facile de combiner alimentation saine et plaisir. Nos experts sont toujours à votre disposition pour vous aider et répondre à vos questions.

EN An evening with mocktails and appetizers

This meeting offers you the opportunity to exchange ideas and make new connections in a relaxed atmosphere. Enjoy delicious cocktails and appetizers that are both tasty and a healthier alternative. We place great emphasis on creating a cozy and inspiring environment where you can feel comfortable and enjoy the evening. Be surprised by new taste experiences and discover how easy it can be to combine healthy eating with pleasure. Our experts are always available to assist you and answer any questions you may have.



 **Lëtzebuergesch**
10.10.2024
14:00 – 16:00

 **Français**
06.11.2024
14:00 – 16:00

 Mitglieder: 5€
Nicht – Mitglieder: 10€

 Kerstin – Infirmière (LU)
Martine – Infirmière (FR)

Diabetes kommt selten allein

Le diabète vient rarement seul

DE Diabetes, nicht nur ein Problem der Bauchspeicheldrüse

Dass Diabetes einen Einfluss auf den ganzen Körper nehmen kann, ist den meisten bekannt, doch was haben zum Beispiel unsere Blutgefäße oder unser Magen mit dem Diabetes zu tun?

Dieses Mal bei „Diabetes im Alltag“ begeben wir uns auf eine Reise durch den Körper und erfahren, welchen Einfluss Diabetes auf den Körper haben kann und wie man diesem aktiv entgegen steuern kann.

FR Le diabète, pas seulement un problème du pancréas

La plupart des gens savent que le diabète peut avoir une influence sur l'ensemble du corps, mais quel est le rapport entre le diabète et nos vaisseaux sanguins ou notre estomac, par exemple ?

Lors de ce cours, nous partirons en voyage à travers le corps et découvrirons l'influence que le diabète peut avoir sur le corps et comment le combattre activement.



-  Einmalig
-  Lëtzebuergesch
-  Mitglieder: 5€
Nicht – Mitglieder: 10€
-  Alexandra – Diététicienne

23.10.2024

 14:00 – 16:00

Etiketten lesen

DE Lebensmittel-Etiketten lesen und verstehen

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was all die Informationen auf Lebensmittel-Etiketten wirklich bedeuten? Unser Kurs bringt Licht ins Dunkle und hilft Ihnen dabei, die Etiketten zu entziffern und zu interpretieren.

Mit dem Wissen aus diesem Kurs können Sie bewusster und ausgewogener einkaufen. Sie lernen, versteckte Zucker und ungesunde Fette zu identifizieren, und können informierte Entscheidungen treffen, die Ihrer Gesundheit zugutekommen.

Alimentação equilibrada

PT Os princípios de uma alimentação saudável e a sua importância no controlo da diabetes e das glicemias.

Dado que uma parte fundamental e essencial do tratamento de todas as pessoas com diabetes ou com risco de desenvolver diabetes é a alimentação, inscreva-se nesta formação e aprofunde os seus conhecimentos relativos aos princípios de uma alimentação saudável e a sua importância no bom controlo das glicemias. Participe e conheça os benefícios para a saúde de cada grupo de alimentos e as quantidades dos mesmos que são adequadas às suas necessidades individuais.

Junte-se a nós e aprenda, de uma forma lúdica, descontraída e divertida, a fazer escolhas mais saudáveis e equilibradas.

25.11.2024

 17:00 – 19:00

-  1 sessão
-  Português
-  Membros: 5 euros
Não sócios: 10 euros
-  Sofia Rodrigues Fialho – Dietista
Elisabete – Dietista



 **Lëtzebuergesch**
28.11.2024
14:00 – 16:00

 **Français**
18.12.2024
10:00 – 12:00

 Mitglieder: 5€
Nicht – Mitglieder: 10€

 Kerstin – Infirmière (LU)
Martine – Infirmière (FR)

Blutzuckerwerte außer Rand & Band

Taux de glycémie hors de contrôle

DE Wenn außergewöhnliche Situationen den Blutzucker auf die Palme bringen

Als wären Infektionen, Krankenhausaufenthalte und andere Stress Situationen nicht schon eine Herausforderung für sich- sie können auch dafür sorgen, dass Blutzuckerwerte Kapriolen schlagen. Bei „Diabetes im Alltag“ schauen wir diesmal welche Situationen dafür verantwortlich sein können und wie man diese entschärfen kann.

FR Quand des situations exceptionnelles font grimper la glycémie en flèche

Comme si les infections, les hospitalisations et autres situations stressantes n'étaient pas déjà un défi en soi, elles peuvent aussi faire s'emballer les taux de glycémie. Dans notre série « Le diabète au quotidien » nous examinerons cette fois-ci quelles situations peuvent être responsables et comment les désamorcer.

Hau(p)tsache – Gut zu Fuß

Bien marcher avec des pieds bien soignés

DE Heute legen wir mal die Füße hoch!

Diabetes beschert gerne mal trockene, juckende Haut und oft schenken wir bei der Hautpflege unseren Füßen wenig Beachtung. In diesem Kurs schauen wir gemeinsam, wo der Schuh drückt und wie wir unserer Haut und unseren Füßen etwas Gutes tun können. Gerne können Sie ein paar Schuhe, Strümpfe oder Pflegeprodukte mitbringen, denen wir gemeinsam einem Check unterziehen werden.

FR Aujourd'hui, mettons les pieds en l'air !

Le diabète provoque souvent une peau sèche et des démangeaisons, et nous accordons souvent peu d'attention à nos pieds lors des soins de la peau. Lors de ce cours, nous allons voir ensemble où le bât blesse et comment nous pouvons faire du bien à notre peau et à nos pieds. Vous pouvez apporter une paire de chaussures, des bas ou des produits de soin que nous examinerons ensemble.

 **Lëtzebuergesch**
09.01.2025
14:00 – 16:00

 **Français**
27.01.2025
14:00 – 16:00

 Mitglieder: 5€
Nicht – Mitglieder: 10€

 Kerstin – Infirmière (LU)
Martine – Infirmière (FR)





Petit déjeuner équilibré

FR Conseils pour bien commencer la journée.

Du pain complet frais, des céréales faites maison et des crudités croquantes : à quoi ressemble un petit-déjeuner nutritif ? Est-il malsain de ne pas prendre de petit-déjeuner ?

Obtenez des réponses à ces questions et à bien d'autres. Apprenez à (re)concevoir votre petit-déjeuner à l'aide de recettes simples, de conseils et d'astuces. Apprenez-en plus sur les différentes familles d'aliments et comment les combiner pour composer un petit-déjeuner équilibré. N'hésitez pas à apporter vos emballages (p.ex. pain, céréales, garnitures...) et découvrez si et comment ils trouvent leur place dans la composition d'un petit-déjeuner équilibré.

Note : Cours de cuisine « Brunch » pour compléter ce cours.

- 📅 Unique
- 🗨️ Français
- € Membres: 5€
Non-Membres: 10€
- 👤 Elisabete – Diététicienne
Marie Béka – Diététicienne

29.01.2025

🕒 17:00 – 19:00

Das IxI der gesunden Ernährung

DE Tipps und Tricks für den Alltag

Haben Sie manchmal Schwierigkeiten, eine ausgewogene Ernährung in Ihren Alltag zu integrieren? In diesem Kurs bieten wir Ihnen wertvolle Tipps und Tricks, die Ihnen helfen, Ihre Ernährungsziele zu erreichen. Erfahren Sie, wie Sie kleine Veränderungen vornehmen können, die große Wirkung zeigen. Wählen Sie die Ratschläge, die am besten zu Ihrem Lebensstil passen, und setzen Sie diese Schritt für Schritt um. Mit unseren praxiserprobten Empfehlungen wird es Ihnen leichter fallen, gesunde Gewohnheiten zu erstellen und beizubehalten.

04.02.2025

🕒 14:00 – 16:00

- 📅 Einmalig
- 🗨️ Lëtzebuergesch
- € Mitglieder: 5€
Nicht-Mitglieder: 10€
- 👤 Alexandra – Diététicienne



- 📅 Einmalig
- 🗨️ Lëtzebuergesch
- € Mitglieder: 25€
Nicht-Mitglieder: 35€
- 👤 Alexandra – Diététicienne
Kate Greenhalgh – Diététicienne

09.10.2024

🕒 17:30 – 20:30

Hummus & Co

DE Aufstriche für jede Gelegenheit: Von herzhaft bis süß

In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Sie köstliche und gesunde Aufstriche für jede Gelegenheit zubereiten können. Von herzhaften bis süßen Varianten, entdecken Sie einfache und kreative Rezepte, die Ihre Mahlzeiten bereichern. Gemeinsam bereiten wir verschiedene Aufstriche zu, die sowohl nährstoffreich als auch geschmackvoll sind. Lassen Sie sich inspirieren und bringen Sie neuen Schwung in Ihre Küche!

Brot und Belag, von klassisch bis kreativ

DE Neue Ideen für alte Klassiker

Ob Vollkornbrot, Körnerbrot oder Baguette – wir lieben Brot. Doch kann man mit Diabetes noch Brot zum Frühstück oder Abendessen genießen? Viele stellen sich diese Frage, und die Antwort lautet: Ja, aber es kommt auf die richtige Zubereitung an! In diesem Kochkurs bereiten wir zusammen Brot und Belege zu, die die Brotmahlzeit in einem neuen und ausgewogeneren Licht erstrahlen lassen. Vergessen Sie die alten Klassiker wie Schinken und Salami – entdecken Sie mit uns neue, köstliche Alternativen.

20.11.2024

🕒 17:30 – 20:30

- 📅 Einmalig
- 🗨️ Lëtzebuergesch
- € Mitglieder: 25€
Nicht-Mitglieder: 35€
- 👤 Alexandra – Diététicienne
Sabrina Dell'Aera Monteiro – Diététicienne





-  Unique
-  Français
-  Membres: 25€
Non-Membres: 35€
-  Bérénice Braquet – Diététicienne
Joëlle Nosbusch – Diététicienne

11.12.2024

 17:30 – 20:30

Menu des fêtes

FR Recettes gourmandes pour les jours de fête

Avez-vous des invités pour les fêtes de fin d'année et manquez-vous d'idées de recettes adaptées au diabète? Participez à notre cours de cuisine pour découvrir et tester ensemble des recettes équilibrées et savoureuses que vous pourrez proposer à vos invités. Ensemble, nous préparerons un dîner complet composé d'apéritifs, d'une entrée, d'un plat principal et d'un dessert, afin que vous puissiez pleinement profiter des festivités tout en veillant à votre santé. Rejoignez-nous pour un moment convivial et apprenez à cuisiner un menu festif qui plaira à tous !

Hafer : das Multitalent in der Küche

DE Hafergenuss: innovative Rezepte für jeden Tag

Hafer ist allgemein bekannt, wird jedoch von den meisten kaum oder nur selten genutzt. Viele Menschen haben ein negatives Bild von Hafer und betrachten ihn als langweilig und geschmacklos. Oft fehlt es auch an Ideen, wie man Hafer im Alltag integrieren kann, ohne täglich Joghurt mit Haferflocken oder Porridge zu essen.

In diesem Kochkurs zeigen wir Ihnen, dass Hafer ein wahres Multitalent ist, das sich in zahlreichen süßen und herzhaften Rezepten einsetzen lässt. Damit fördern Sie eine ausgewogene Ernährung, die nicht nur positive Auswirkungen auf Ihren Blutzucker, sondern auch auf Ihre Blutfette und Ihre Darmgesundheit hat.

15.01.2025

 17:30 – 20:30

-  Einmalig
-  Lëtzebuergesch
-  Mitglieder: 25€
Non-Membres: 35€
-  Alexandra – Diététicienne
Kate Greenhalgh – Diététicienne



-  Unique
-  Français
-  Membres: 25€
Non-Membres: 35€
-  Elisabethe – Diététicienne
Marie Béka – Diététicienne

15.02.2025

 10:00 – 13:00

Brunch

FR Salé ou sucré – découvrez des recettes pour un brunch convivial

Le week-end et les jours fériés, un petit-déjeuner prolongé fait partie du programme de détente de nombreuses personnes. Dans ce cas, un brunch est recommandé, car il fusionne le petit-déjeuner et le déjeuner en un repas convivial. Généralement présenté sous forme de buffet, chacun peut manger ce qu'il préfère. Ensemble, préparons un brunch composé de nombreuses gourmandises variées et savourons-le ensemble.

Inscription

Anmeldung | Registration

FR Afin de garantir un déroulement optimal des séances, nous demandons aux personnes intéressées de s'inscrire aux différents cours, par **téléphone : 48 53 61**, par **mail info@ald.lu** ou sur le site **www.ald.lu**. Partenaires, conjoints ou amis sont la bienvenue. Vous avez également la possibilité de participer aux **séances d'information en visio - conférence**.

En cas d'inscriptions insuffisantes, nous nous réservons le droit d'annuler le cours. Si vous avez des questions concernant les différents cours et services proposés, n'hésitez pas à nous contacter à la Maison du Diabète

DE Um einen guten Ablauf der Schulungen zu gewährleisten, bitten wir Sie sich bei Interesse für die Kurse anzumelden, **telefonisch: 48 53 61**, per Mail: **info@ald.lu**, oder auf der Webseite **www.ald.lu**. Partner, Ehepartner und Freunde sind herzlich willkommen. Sie haben ebenfalls die Möglichkeit in Form von **Videokonferenz an den Informationsveranstaltungen** teilzunehmen.

Bei ungenügender Teilnehmerzahl, behalten wir uns das Recht vor, den Kurs abzusagen. Für weitere Informationen zu den verschiedenen Kursen und Angeboten, können Sie gerne mit der Maison du Diabète Kontakt aufnehmen.

EN To ensure that the training courses run smoothly, please register your interest in the courses by **phone: 48 53 61**, by **email: info@ald.lu**, or on the website **www.ald.lu**. Partners, spouses and friends are very welcome. You also have the opportunity to take part in the **information events in the form of a video conference**.

If there are not enough participants, we reserve the right to cancel the course. For more information on the various courses and offers, please contact the Maison du Diabète.

Cours | Kurse | Courses

Sport-santé		24.09.2024	15:10 - 16:10	40€ 60€	<input type="checkbox"/>
Aktiv & fit bleiben		26.09.2024	10:00 - 11:00	40€ 60€	<input type="checkbox"/>
Qu'est - ce que le diabète ? ONLINE		14.10.2024	17:00 - 18:30	gratuit	<input type="checkbox"/>
Was ist Diabetes? ONLINE		15.11.2024	19:00 - 20:30	gratuit	<input type="checkbox"/>
What is diabetes? ONLINE		09.12.2024	19:00 - 20:30	gratuit	<input type="checkbox"/>
Prädiabetes ONLINE		24.01.2025	19:00 - 20:30	gratuit	<input type="checkbox"/>
Teoria, prática e delicioso		18.01.2025	10:00 - 14:00	25€ 35€	<input type="checkbox"/>

Rencontres | Treffen | Meetings

Pumpentreff alle 2 Monate		16.09.2024	17:00 - 19:00	gratuit	<input type="checkbox"/>
Elterntreff alle 2 Monate		02.10.2024	19:00 - 20:30	gratuit	<input type="checkbox"/>
Kaffisstuff alle 2 Monate		14.10.2024	14:00 - 15:30	gratuit	<input type="checkbox"/>
Afterwork alle 2 Monate		16.10.2024	17:00 - 19:00	gratuit	<input type="checkbox"/>
Lasergame		11.01.2025	17:00 - 19:00	10€ 10€	<input type="checkbox"/>

Bien-être | Wohlbefinden | Well-being

Diabetes und (Selbst-)Hypnose		16.10.2024	17:00 - 20:00	5€ 10€	<input type="checkbox"/>
Die Kunst Grenzen zu setzen		21.10.2024	17:00 - 19:00	5€ 10€	<input type="checkbox"/>
Mindful Eating		25.10.2024	17:00 - 19:00	5€ 10€	<input type="checkbox"/>
L'art de poser des limites		05.11.2024	15:00 - 17:00	5€ 10€	<input type="checkbox"/>
Achtsamkeit & Diabetes 3 aufbauende Termine		13.11.2024	17:00 - 20:00	15€ 25€	<input type="checkbox"/>
Meine innere Stimme		03.12.2024	14:00 - 17:00	5€ 10€	<input type="checkbox"/>
My inner voice		05.12.2024	17:00 - 20:00	5€ 10€	<input type="checkbox"/>
Kunstvolle Momente		12.12.2024	19:00	35€ 45€	<input type="checkbox"/>
Genussvolle Begegnungen		22.01.2025	16:30 - 19:00	10€ 15€	<input type="checkbox"/>

Quotidien | Alltag | Everyday life

Diabetes kommt selten allein		10.10.2024	14:00 - 16:00	5€ 10€	<input type="checkbox"/>
Etiketten lesen		23.10.2024	14:00 - 16:00	5€ 10€	<input type="checkbox"/>
Le diabète vient rarement seul		06.11.2024	14:00 - 16:00	5€ 10€	<input type="checkbox"/>
Alimentação equilibrada		25.11.2024	17:00 - 19:00	5€ 10€	<input type="checkbox"/>
Blutzuckerwerte außer Rand & Band		28.11.2024	14:00 - 16:00	5€ 10€	<input type="checkbox"/>
Taux de glycémie hors de contrôle		18.12.2024	10:00 - 12:00	5€ 10€	<input type="checkbox"/>
Hau(p)tsache - Gut zu Fuß		09.01.2025	14:00 - 16:00	5€ 10€	<input type="checkbox"/>
Bien marcher avec des pieds bien soignés		27.01.2025	14:00 - 16:00	5€ 10€	<input type="checkbox"/>
Petit déjeuner équilibré		29.01.2025	17:00 - 19:00	5€ 10€	<input type="checkbox"/>
Das 1x1 der gesunden Ernährung		04.02.2025	14:00 - 16:00	5€ 10€	<input type="checkbox"/>

Cours de cuisine | Kochkurse | Cooking courses

Hummus & Co		09.10.2024	17:30 - 20:30	25€ 35€	<input type="checkbox"/>
Brot und Belag, von klassisch bis kreativ		20.11.2024	17:30 - 20:30	25€ 35€	<input type="checkbox"/>
Menu des fêtes		11.12.2024	17:30 - 20:30	25€ 35€	<input type="checkbox"/>
Hafer: das Multitalent in der Küche		15.01.2025	17:30 - 20:30	25€ 35€	<input type="checkbox"/>
Brunch		15.02.2025	10:00 - 13:00	25€ 35€	<input type="checkbox"/>

Je serais intéressé(e) par des séances d'information en visio - conférence

Inscription

Anmeldung | Registration



Nom / Prénom :

Adresse :

E - mail :

Téléphone / portable :

Merci de remplir le formulaire d'inscription en cochant les cours de votre choix dans la liste au verso. Vous pouvez renvoyer le formulaire par courrier ou nous contacter par téléphone ou par mail:

Tél. : 48 53 61 | Fax : 26 123 748 | E - mail : info@ald.lu

Maison du Diabète

Association Luxembourgeoise du Diabète

143, rue de Mühlenbach
L - 2168 Luxembourg



Maison du Diabète
143, rue de Mühlenbach,
L - 2168 Luxembourg

48 53 61
info@ald.lu
www.ald.lu