



INSCRIVEZ-VOUS

Melden sie sich an!

Register now!

PRINTEMPS
Frühling / Spring
2025

AGENDA

ald
maison du diabète

Programme d'activités et séances d'éducation
Aktivitäts- Schulungsprogramm
Programme of activities & educational sessions

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:

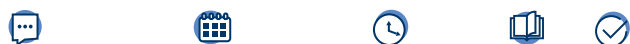
- eine Empfangsstelle und einen telefonischen Bereitschaftsdienst
- individuelle Beratungen durch spezialisierte Fachkräfte
- Informationsveranstaltungen
- Informationsbroschüren, Konferenzen, Fortbildungen ...

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 (chaque mardi)		04.03.2025	15:10 - 16:10	06	<input type="radio"/>
Aktiv & fit bleiben (jeden Donnerstag)		06.03.2025	10:00 - 11:00	07	<input type="radio"/>
Qu'est ce que le diabète ? ONLINE		24.03.2025	19:00 - 20:30		<input type="radio"/>
Was ist Diabetes? ONLINE		22.05.2025	19:00 - 20:30	08	<input type="radio"/>
What is diabetes? ONLINE		09.07.2025	19:00 - 20:30		<input type="radio"/>
Prédiabète ONLINE		28.04.2025	19:00 - 20:30	09	<input type="radio"/>
Prädiabetes ONLINE		26.06.2025	19:00 - 20:30		<input type="radio"/>

Rencontres | Treffen | Meetings

Pumpentreff alle 2 Monate		17.03.2025	17:00 - 19:00	10	<input type="radio"/>
Elterntreff alle 2 Monate		02.04.2025	19:00 - 20:30	11	<input type="radio"/>
Kaffisstuff alle 2 Monate		14.04.2025	14:00 - 15:30	12	<input type="radio"/>
Afterwork alle 2 Monate		23.04.2025	17:00 - 19:00	13	<input type="radio"/>
Phantasialand		28.06.2025	07:00 - 19:00	14	<input type="radio"/>

Bien-être | Wohlbefinden | Well-being

Digital Detox		26.03.2025	16:00 - 18:00		<input type="radio"/>
Digital Detox		27.03.2025	17:00 - 19:00	15	<input type="radio"/>
Zeitmanagement		20.05.2025	15:00 - 17:00		<input type="radio"/>
Gestion du temps		02.06.2025	17:00 - 19:00	16	<input type="radio"/>
Achtsamkeit & Diabetes 3 Termine		27.05.2025	17:00 - 20:00	16	<input type="radio"/>
Frische Luft tanken		12.07.2025	09:00 - 12:00	21	<input type="radio"/>

Quotidien | Alltag | Everyday life



Menüplanung		10.03.2025	14:00 - 16:00	22	<input type="radio"/>
Stressfrei bei Restaurantbesuchen, Urlaub & Co		05.05.2025	17:00 - 21:00	22	<input type="radio"/>
Diabetes im Familienalltag		14.05.2025	19:00 - 21:00	23	<input type="radio"/>
Gesund essen, Entzündungen lindern		18.06.2025	17:00 - 19:00		<input type="radio"/>
Manger sainement pour apaiser l'inflammation		30.06.2025	17:00 - 19:00	24	<input type="radio"/>
Theoretisch, praktisch, lecker		16.07.2025	17:00 - 21:00	24	<input type="radio"/>
Diabetes - Mythen und Fakten im Check		13.08.2025	17:00 - 19:00		<input type="radio"/>
Diabète - Mythes et réalités décryptés		18.08.2025	17:00 - 19:00	25	<input type="radio"/>

Cours de cuisine | Kochkurse | Cooking courses

Fajitas		05.03.2025	17:30 - 20:30	26	<input type="radio"/>
Food to go		09.04.2025	17:30 - 20:30	26	<input type="radio"/>
One-Pot-Wunder		21.05.2025	17:30 - 20:30	27	<input type="radio"/>
Cuisine estivale		25.06.2025	17:30 - 20:30	28	<input type="radio"/>
Mit Genuss gegen Entzündungen		02.07.2025	17:30 - 20:30	29	<input type="radio"/>
Grillgenuss in der "Ecole du Goût"		10.07.2025	18:00 - 21:00	30	<input type="radio"/>

Inscription | Anmeldung | Registration

Sport – santé

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

L'activité physique régulière est essentielle pour bien gérer le diabète, améliorer la glycémie, contrôler le poids et réduire les risques cardiovasculaires. Ce cours se concentre particulièrement sur la respiration et l'équilibre, des éléments clés pour une meilleure conscience du corps, avec des exercices doux visant à activer et renforcer tous les groupes musculaires de manière progressive.

Objectifs du cours :

- Améliorer la gestion de la glycémie par l'activité physique.
- Renforcer le corps en douceur, sans mouvements brusques.
- Développer la conscience du corps à travers la respiration et l'équilibre.
- Réduire les risques cardiovasculaires par des exercices adaptés.

Premier cours découverte gratuit!

04.03.2025

🕒 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

06.03.2025

🕒 10:00 – 11:00

Aktiv & fit bleiben

**Rester actif et en forme |
Stay fit and active**

DE ZithaAktiv macht mobil
für Leute mit Diabetes

ZithaAktiv bietet ein angepasstes Trainingsprogramm, das Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Entspannung fördert. Der Kurs wird von einem Therapeuten geleitet, der Ihr Fitnesslevel testet, um die Übungen optimal anzupassen.

Kursziele:

- Kraft und Gleichgewicht fördern.
- Ausdauer und Entspannung verbessern.
- Spaß an der Bewegung entwickeln.
- Individuelle Unterstützung durch einen Therapeuten erhalten.

Erster Schnupperkurs ist gratis.

FR ZithaAktiv se mobilise pour les
personnes avec un diabète

ZithaAktiv propose un programme d'entraînement adapté pour améliorer la force, l'équilibre, l'endurance et la détente. Le cours est dirigé par un thérapeute qui évalue votre niveau de forme physique afin d'adapter les exercices à vos besoins.

Objectifs du cours :

- Améliorer la force et l'équilibre.
- Développer l'endurance et la détente.
- Apprécier le plaisir de bouger.
- Bénéficier d'un soutien personnalisé par un thérapeute.

Premier cours découverte gratuit.

EN ZithaAktiv takes action for people
with diabetes

ZithaAktiv offers an adapted training program to improve strength, balance, endurance, and relaxation. The course is led by a therapist who tests your fitness level to tailor the exercises to your needs.

Course goals:

- Improve strength and balance.
- Enhance endurance and relaxation.
- Enjoy moving and exercising.
- Receive personalized support from a therapist.

First free introductory class.




DIABETES


ONLINE

 **Français**
24.03.2025
19:00 - 20:30

 **Lëtzebuergesch**
22.05.2025
19:00 - 20:30

 **English**
09.07.2025
19:00 - 20:00

€ Mitglieder: Gratis
Nicht – Mitglieder: Gratis

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

FR Mieux comprendre le diabète de type 2

Vous vous êtes déjà demandé ce qui se passe dans le corps avec le diabète de type 2 et comment il se développe ? Rejoignez notre cours en ligne le 24.03.2025 pour obtenir des informations sur les moyens de retarder l'apparition du diabète et éviter les complications.

Objectifs du cours :

- Comprendre comment le diabète de type 2 se développe.
- Apprendre à retarder l'apparition du diabète de type 2.
- Découvrir des stratégies pour éviter les complications.

EN Better understanding of Type 2 diabetes

Have you ever wondered what happens in the body with Type 2 diabetes and how it develops? Join our online course on 09.07.2025 to learn more about how to delay the onset of diabetes and prevent complications.

Course goals:

- Understand how Type 2 diabetes develops.
- Learn how to delay the onset of Type 2 diabetes.
- Discover strategies to avoid complications.

Was ist Diabetes?

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

DE Diabetes Typ 2 besser verstehen


Haben Sie sich schon gefragt, was bei Typ-2-Diabetes im Körper passiert und wie er entsteht? Schalten Sie am 22.05.2025 Ihren PC ein und nehmen Sie an unserem Online-Kurs teil, um mehr darüber zu erfahren, wie man die Entstehung von Diabetes verzögern und Folgekrankheiten vermeiden kann.

Kursziele:


- Verstehen, wie Typ-2-Diabetes entsteht.
- Lernen, wie man Typ-2-Diabetes verzögern kann.
- Strategien kennenlernen, um Folgekrankheiten zu vermeiden.

ONLINE

 **Français**
28.04.2025
19:00 - 20:30

 **Lëtzebuergesch**
26.06.2025
19:00 - 20:30

€ Mitglieder: gratis
Nicht – Mitglieder: gratis

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

Prédiabète – « juste un peu de sucre » ?

Prädiabetes- „nur ein bisschen Zucker“?

FR Comprendre le prédiabète

On vous a déjà dit que vous aviez « un peu » de sucre et que vous deviez « faire attention » ? Dans cette session en ligne, nous allons aborder comment interpréter ces propos et quelles stratégies concrètes adopter pour prévenir le diabète de type 2.

Objectifs du cours :

- Mieux comprendre le diabète de type 2.
- Découvrir des stratégies de prévention adaptées au quotidien.
- Développer des habitudes saines pour réduire le risque.

DE Prädiabetes verstehen

Haben Sie schon einmal gehört, dass Sie „ein bisschen“ Zucker haben und „aufpassen“ sollten? In dieser Onlineveranstaltung erfahren Sie, wie man solche Aussagen bewertet und welche konkreten Strategien helfen können, Typ-2-Diabetes vorzubeugen.

Kursziele:

- Typ-2-Diabetes besser verstehen.
- Alltagsstrategien zur Prävention kennenlernen.
- Gesunde Gewohnheiten entwickeln, um das Risiko zu senken.

Pumpentreff

DE Austausch über das Leben mit einer Insulinpumpe im Alltag

In diesen Treffen können Sie alle Fragen zur Insulinpumpe stellen, die im Alltag auftauchen. Im Austausch mit anderen lernen Sie neue Lösungen und Aspekte der Pumpentherapie kennen und können über verschiedene Technologien und deren Vor- und Nachteile sprechen.

Kursziele:

- Fragen zur Insulinpumpe klären.
- Austausch über Erfahrungen mit Gleichgesinnten.
- Neue Technologien und deren Vor- und Nachteile kennenlernen.

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

17.03.2025

🕒 17:00 – 19:00

📅 Alle 2 Monate
26.05 | 14.07 | 22.09

💬 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 fühlt sich oft nicht nur die Person mit Diabetes, sondern die gesamte Familie überfordert. Der Austausch mit anderen und das Teilen von Erfahrungen können helfen, diesen neuen Alltag gemeinsam zu bewältigen – nach dem Motto: You are not alone!

Kursziele:

- Austausch und Unterstützung für Menschen mit Diabetes und ihre Familien.
- Erfahrungen teilen und voneinander lernen.
- Den neuen Alltag gemeinsam und mit Zuversicht meistern.

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

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

Avec le diagnostic de diabète, ce n'est pas seulement la personne avec le diabète qui se sent dépassée, mais souvent toute la famille. L'échange avec d'autres et le partage d'expériences peuvent aider à traverser ce nouveau quotidien ensemble – selon le principe : You are not alone !

Objectifs du cours :

- Échange et soutien pour personnes avec un diabète et leurs familles.
- Partager des expériences et apprendre les uns des autres.
- Affronter le nouveau quotidien ensemble et avec confiance.

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

📅 Alle 2 Monate
04.06 | 17.09

💬 Multilingual

€ Mitglieder: Gratis
Nicht – Mitglieder: Gratis

👤 Martine – Infirmière
Jessica – Chargée de direction

02.04.2025

🕒 19:00 – 20:30

EN Exchange group for parents whose children live with diabetes





With the diagnosis of diabetes, it's not just the person with diabetes who feels overwhelmed, but often the whole family. Connecting with others and sharing experiences can help navigate this new daily life together – with the motto: You are not alone!

Course goals:

- Exchange and support for people with diabetes and their families.
- Share experiences and learn from each other.
- Face the new daily life together with confidence.

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



-  Alle 2 Monate
11.06 | 27.08
-  Multilingual
-  Mitglieder: Gratis
Nicht – Mitglieder: Gratis
-  Kerstin – Infirmière
Jessica – Chargée de direction



Kaffisstuff


DE Ich und mein Diabetes: Sich wohlfühlen und gesünder leben




Bei einer Tasse Kaffee können Sie einen entspannten Moment genießen und sich über Themen austauschen, die Ihnen am Herzen liegen. Diabetes ist nicht das Einzige, was Sie mit anderen verbindet – teilen Sie auch Ihre Erfahrungen und freudige Momente.

Kursziele:

- Austausch von Erfahrungen und Wissen in einer entspannten Atmosphäre.
- Gemeinsame Interessen und freudige Momente entdecken.
- Diabetes als Teil des Lebens und nicht als einziges Gesprächsthema.


14.04.2025

 14:00 – 15:30

-  Alle 2 Monate
16.06 | 18.08
-  Lëtzebuergesch
-  Mitglieder: Gratis
Nicht-Mitglieder: Gratis
-  Alexandra – Diététicienne



23.04.2025

 17:00 – 19:00

Afterwork

DE Gemütliche Treffen in einer Bar in Luxemburg-Stadt

Nach der Arbeit können Sie neue Leute kennenlernen oder sich mit Bekannten und Freunden austauschen. Bei einem gemeinsamen Drink haben Sie die Möglichkeit, Ihre Erfahrungen mit Diabetes zu teilen, Fragen zu stellen oder einfach eine angenehme Zeit zu verbringen.

Kursziele:

- Neue Kontakte knüpfen und bestehende Beziehungen pflegen.
- Erfahrungen und Tipps zum Umgang mit Diabetes austauschen.
- In entspannter Atmosphäre 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

Après une journée de travail, profitez de l'occasion pour rencontrer de nouvelles personnes ou échanger avec des amis et des connaissances. Autour d'un verre, partagez vos expériences quotidiennes avec le diabète, posez des questions ou simplement passez un bon moment ensemble.

Objectifs du cours :

- Créer de nouvelles relations et entretenir les anciennes.
- Partager des expériences et des conseils sur la gestion du diabète.
- Passer un moment agréable dans une atmosphère détendue.

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

After work, take the opportunity to meet new people or catch up with friends and acquaintances. Over a drink, you can share your experiences with diabetes, ask questions, or simply enjoy a good time together.





Course goals:

- Make new connections and maintain existing relationships.
- Share experiences and tips on managing diabetes.
- Spend an enjoyable time in a relaxed atmosphere.


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

Phantasialand



-  Multilingual
-  Mitglieder: 25€
Nicht – Mitglieder: 35€
-  Kerstin – Infirmière
Martine – Infirmière
Jessica – Chargée de Direction
-  **Treffen:**
P&R Bouillon: 07:00

28.06.2025

 07:00 – 19:00

DE Spaß ohne Ende wartet auf dich!

Ein ganzer Tag voller Action, Abenteuer und cooler Attraktionen – und das Beste: Du erlebst alles mit anderen Kindern und Jugendlichen, die auch Diabetes haben. Tauscht euch aus, findet neue Freunde und habt zusammen eine tolle Zeit und auch eure Eltern können in entspannter Atmosphäre ins Gespräch kommen.

Kursziele:

- Austausch und neue Freundschaften für Kinder und Jugendliche mit Diabetes.
- Gemeinsames Erleben von Abenteuer und Spaß in einem Freizeitpark.
- Unterstützung und Austausch für Eltern in einer entspannten Umgebung.

FR Un plaisir sans fin vous attend !

Vivez une journée excitante au Phantasialand avec d'autres enfants et adolescents atteints de diabète. Échangez, faites-vous de nouveaux amis et passez un excellent moment ensemble, tandis que vos parents peuvent discuter dans une atmosphère détendue.

Objectifs du cours :

- Échange et nouvelles amitiés pour les enfants et adolescents vivant avec un diabète.
- Vivre des aventures et du plaisir ensemble dans un parc d'attractions.
- Soutien et échange pour les parents dans un cadre détendu.

EN Endless fun awaits you!

Experience an exciting day at Phantasialand with other children and teens who also have diabetes. Exchange ideas, make new friends, and have a great time together, while your parents can chat in a relaxed environment.


Course goals:

- Exchange and new friendships for children and teens with diabetes.
- Shared adventure and fun in an amusement park.
- Support and exchange for parents in a relaxed atmosphere.



 **Lëtzebuergesch**
26.03.2025
16:00 – 18:00

 **English**
27.03.2025
17:00 – 19:00

 Mitglieder: 5€
Nicht-Mitglieder 10€

 Jessica – Chargée de direction

Digital Detox

DE Entspannung und Balance für Körper und Geist

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie eine gesunde Beziehung zu digitalen Medien entwickeln und wie Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren können. Sie erfahren, wie Sie Stress abbauen, sich entspannen und Ihre Gesundheit fördern können.

Kursziele:

- Die eigene Nutzung digitaler Medien reflektieren.
- Gesunde digitale Gewohnheiten entwickeln.
- Methoden zur Stressbewältigung und Entspannung lernen.

EN Relaxation and Balance for Body and Mind

In this course, you will learn how to develop a healthy relationship with digital media and how to focus on what truly matters. You will discover how to reduce stress, relax, and improve your overall health.

Course goals:

- Reflect on your personal use of digital media.
- Develop healthy digital habits.
- Learn methods for stress management and relaxation.

Zeitmanagement

Gestion du temps et définition des priorités

DE Effizient und stressfrei durch den Alltag

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Zeit effektiv nutzen und Aufgaben sinnvoll priorisieren. Mit praktischen Techniken und Strategien können Sie Ihren Alltag organisieren, Stress abbauen und Ihre Lebensqualität verbessern.

Kursziele:


- Effizientes Zeitmanagement lernen.
- Aufgaben sinnvoll priorisieren.
- Praktische Techniken zur besseren Organisation anwenden.
- Energie gezielt einsetzen und Lebensqualität steigern.

FR Efficace et sans stress au quotidien

Dans ce cours, vous apprendrez à gérer efficacement votre temps et à prioriser vos tâches de manière judicieuse. Grâce à des techniques pratiques, vous pourrez organiser votre quotidien, réduire le stress et améliorer votre qualité de vie.

Objectifs du cours :

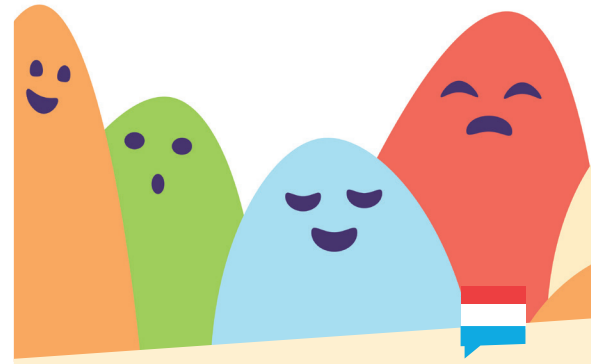
- Apprendre à gérer efficacement son temps.
- Prioriser les tâches de manière judicieuse.
- Appliquer des techniques pratiques pour mieux s'organiser.
- Maximiser son énergie et améliorer la qualité de vie.


 **Lëtzebuergesch**
20.05.2025
15:00 - 17:00

 **Français**
02.06.2025
17:00 - 19:00

€ Membros : 5€
Non-membros : 10€


 Jessica – Chargée de direction




 3 aufbauende Termine
28.05 | 03.06

 Lëtzebuergesch

€ Mitglieder: 5 €
Nicht-Mitglieder: 10 €

 Luc Both – Erziehungswissenschaftler,
Hypnotiseur und Lebenscoach

27.05.2025

 17:00 – 20:00

Achtsamkeit & Diabetes

DE Gelassenheit im Alltag – Grundtechniken und Übungen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Achtsamkeit hilft, Stress abzubauen und die Lebensqualität zu verbessern. Sie erfahren, was achtsames Essen bedeutet und wie Achtsamkeitsübungen bei Diabetes unterstützen können.

Kursziele:

- Achtsamkeitstraining als Methode gegen Stress kennenlernen.
- Den Nutzen von Achtsamkeit bei Diabetes erfahren.
- Achtsamkeit in seinen Alltag einbauen.

REMINDER!

- raustrennen, aufhängen und Überblick behalten
- découper, accrocher, garder une vue d'ensemble
- separate, hang up, keep an overview

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.

Je participe aux cours suivants:



Cours Kurse Courses						
Sport – santé (chaque mardi)		04.03.2025	15:10 – 16:10	40 € 60 €	<input type="radio"/>	
Aktiv & fit bleiben (jeden Donnerstag)		06.03.2025	10:00 – 11:00	40 € 60 €	<input type="radio"/>	
Qu'est ce que le diabète ? ONLINE		24.03.2025	19:00 – 20:30	gratuit	<input type="radio"/>	
Was ist Diabetes? ONLINE		22.05.2025	19:00 – 20:30	gratis	<input type="radio"/>	
What is diabetes? ONLINE		09.07.2025	19:00 – 20:00	for free	<input type="radio"/>	
Prédiabète ONLINE		28.04.2025	19:00 – 20:30	gratuit	<input type="radio"/>	
Prédiabetes ONLINE		26.06.2025	19:00 – 20:30	gratis	<input type="radio"/>	
Rencontres Treffen Meetings						
Pumpentreff alle 2 Monate		17.03.2025	17:00 – 19:00	gratis	<input type="radio"/>	
Elterntreff alle 2 Monate		02.04.2025	19:00 – 20:30	gratis	<input type="radio"/>	
Kaffistuff alle 2 Monate		14.04.2025	14:00 – 15:30	gratis	<input type="radio"/>	
Afterwork alle 2 Monate		23.04.2025	17:00 – 19:00	gratis	<input type="radio"/>	
Phantasialand		28.06.2025	07:00 – 19:00	25 € 35 €	<input type="radio"/>	
Bien – être Wohlbefinden Well – being						
Digital Detox		26.03.2025	16:00 – 18:00	5 € 10 €	<input type="radio"/>	
Digital Detox		27.03.2025	17:00 – 19:00	5 € 10 €	<input type="radio"/>	
Zeitmanagement		20.05.2025	15:00 – 17:00	5 € 10 €	<input type="radio"/>	
Gestion du temps		02.06.2025	17:00 – 19:00	5 € 10 €	<input type="radio"/>	
Achtsamkeit & Diabetes 3 Termine		27.05.2025	17:00 – 20:00	5 € 10 €	<input type="radio"/>	
Frische Luft tanken		12.07.2025	09:00 – 12:00	gratis	<input type="radio"/>	
Quotidien Alltag Everyday life						
Menüplanung		10.03.2025	14:00 – 16:00	5 € 10 €	<input type="radio"/>	
Stressfrei bei Restaurantbesuchen, Urlaub & Co		05.05.2025	17:00 – 21:00	5 € 10 €	<input type="radio"/>	
Diabetes im Familienalltag		14.05.2025	19:00 – 21:00	5 € 10 €	<input type="radio"/>	
Gesund essen, Entzündungen lindern		18.06.2025	17:00 – 19:00	5 € 10 €	<input type="radio"/>	
Manger sainement pour apaiser l'inflammation		30.06.2025	17:00 – 19:00	5 € 10 €	<input type="radio"/>	
Theoretisch, praktisch, lecker		16.07.2025	17:00 – 21:00	25 € 35 €	<input type="radio"/>	
Diabetes – Mythen und Fakten im Check		13.08.2025	17:00 – 19:00	5 € 10 €	<input type="radio"/>	
Diabète – Mythes et réalités décryptés		18.08.2025	17:00 – 19:00	5 € 10 €	<input type="radio"/>	
Cours de cuisine Kochkurse Cooking courses						
Fajitas		05.03.2025	17:30 – 20:30	25 € 35 €	<input type="radio"/>	
Food to go		09.04.2025	17:30 – 20:30	25 € 35 €	<input type="radio"/>	
One-Pot-Wunder		21.05.2025	17:30 – 20:30	25 € 35 €	<input type="radio"/>	
Cuisine estivale		25.06.2025	17:30 – 20:30	25 € 35 €	<input type="radio"/>	
Mit Genuss gegen Entzündungen		02.07.2025	17:30 – 20:30	25 € 35 €	<input type="radio"/>	
Grillgenuss in der "Ecole du Goût"		10.07.2025	18:00 – 21:00	25 € 35 €	<input type="radio"/>	

Inscription

à l'aide de ce formulaire, par mail ou par téléphone

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



Multilingual



Mitglieder: Gratis
Nicht-Mitglieder: Gratis



Jessica – Chargée de Direction



Treffen:
Maison du Diabète

12.07.2025

🕒 09:00-12:00

FR Promenade pour le bien-être

Venez découvrir l'atmosphère apaisante de la forêt et profitez de la nature avec d'autres participants. Cette activité est destinée aux personnes avec un diabète ainsi qu'à leurs amis et familles et a pour but de favoriser le bien-être par l'exercice en pleine nature.

Objectifs du cours :

- Expérimenter les effets positifs de la nature.
- Renforcer le corps et l'âme par l'exercice.
- Créer une atmosphère détendue pour l'échange et la détente.

Frische Luft tanken

Une bouffée d'air frais | A breath of fresh air

DE Spaziergang für die Seele

Erleben Sie die beruhigende Atmosphäre des Waldes und genießen Sie die Natur gemeinsam mit anderen. Diese Aktivität richtet sich an Menschen mit Diabetes sowie deren Freunde und Familie und fördert das Wohlbefinden durch Bewegung in der Natur.

Kursziele:

- Die positive Wirkung der Natur erleben.
- Körper und Seele durch Bewegung stärken.
- Eine entspannte Atmosphäre für Austausch und Erholung schaffen.

EN Walking for Well-being




Experience the calming atmosphere of the forest and enjoy nature together with others. This activity is aimed at people with diabetes as well as their friends and family, promoting well-being through outdoor exercise.

Course goals:

- Experience the positive effects of nature.
- Strengthen body and soul through movement.
- Create a relaxed atmosphere for exchange and relaxation.





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

10.03.2025

 14:00 – 16:00

Menüplanung

DE Wie stelle ich gesunde und ausgewogene Mahlzeiten und Menüs zusammen

Eine gesunde Ernährung im Alltag umzusetzen, muss nicht schwer sein. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Gerichte ausbalancieren und einen individuellen Speiseplan erstellen können.

Kursziele:

- Wichtige Zutaten für eine gesunde Mahlzeit kennenlernen.
- Alltagsgerichte ausgewogen gestalten.
- Einen persönlichen wöchentlichen Speiseplan entwickeln.

Stressfrei bei Restaurantbesuchen, Urlaub & Co


DE Entspannt genießen – ohne Hektik, ohne Sorgen




Stress bei Restaurantbesuchen, beim Essen mit Freunden und Familie oder im Urlaub kann den Umgang mit Diabetes erschweren. In diesem Kurs lernen Sie nach einer theoretischen Einführung, wie Sie in solchen Situationen entspannt bleiben, und wir besuchen gemeinsam ein Restaurant.

Kursziele:




- Strategien zur Stressreduktion bei Restaurantbesuchen und geselligem Essen entwickeln.
- Entspannte Entscheidungen beim Essen in sozialen Situationen treffen.
- Tipps für stressfreies Essen im Urlaub und bei Familienfeiern erhalten.


05.05.2025

 17:00 – 21:00

-  Lëtzebuergesch
-  Mitglieder: 5€
Nicht – Mitglieder: 10€
-  Kerstin – Infirmière
Alexandra – Diététicienne



-  Lëtzebuergesch
-  Mitglieder: 5€
Nicht – Mitglieder: 10€
-  Martine – Infirmière

 19:00 – 21:00

14.05.2025

Diabetes im Familienalltag

DE Gemeinsam stark im Umgang mit Diabetes

Diabetes ist nicht nur eine Herausforderung für Betroffene, sondern für die gesamte Familie. Mit der richtigen Unterstützung können alle den Alltag positiv gestalten.

Kursziele:

- Den Diabetes gemeinsam als Familie managen.
- Kommunikation und Verständnis füreinander stärken.
- Eine gesunde und aktive Lebensweise in der Familie fördern.

Hinweis: Partner, Freunde und Familie sind herzlich willkommen!



DE Die Kraft der Ernährung

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Ernährung so anpassen können, dass sie den Blutzucker stabilisiert und Entzündungen reduziert. Diese Schulung zeigt, wie Genuss und Gesundheit Hand in Hand gehen.

Kursziele:

- Lebensmittel für einen stabilen Blutzucker kennenlernen.
- Ernährungstipps zur Linderung von Entzündungen erhalten.
- Genuss und Gesundheit in der Ernährung verbinden.

Empfehlung: Besuchen Sie den passenden Kochkurs „Mit Genuss gegen Entzündungen“.

FR Le pouvoir de l'alimentation


Découvrez comment adapter votre alimentation pour stabiliser votre glycémie et réduire les phénomènes inflammatoires. Cette formation montre comment allier plaisir et santé.

Objectifs du cours :

- Identifier les aliments qui stabilisent la glycémie.
- Recevoir des conseils pour apaiser les phénomènes inflammatoires grâce à l'alimentation.
- Allier plaisir et bien-être dans vos repas.


Gesund essen, Entzündungen lindern

Manger sainement pour apaiser l'inflammation

 **Lëtzebuergesch**
18.06.2025
17:00 - 19:00


 **Français**
30.06.2025
17:00 - 19:00

€ Membros : 5€
Non-membros : 10€

 Alexandra – Diététicienne




16.07.2025

 17:00 - 21:00

 Lëtzebuergesch

€ Mitglieder: 25€
Nicht – Mitglieder: 35€

 Kerstin – Infirmière
Alexandra – Diététicienne

Theoretisch, praktisch, lecker

DE Schritt für Schritt zu einem ausgewogeneren Alltag

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Mahlzeiten einfach und gesund gestalten können. Außerdem erhalten Sie durch das gemeinsame Kochen, praktische Tipps zu Diabetes und einer ausgewogenen Ernährung.

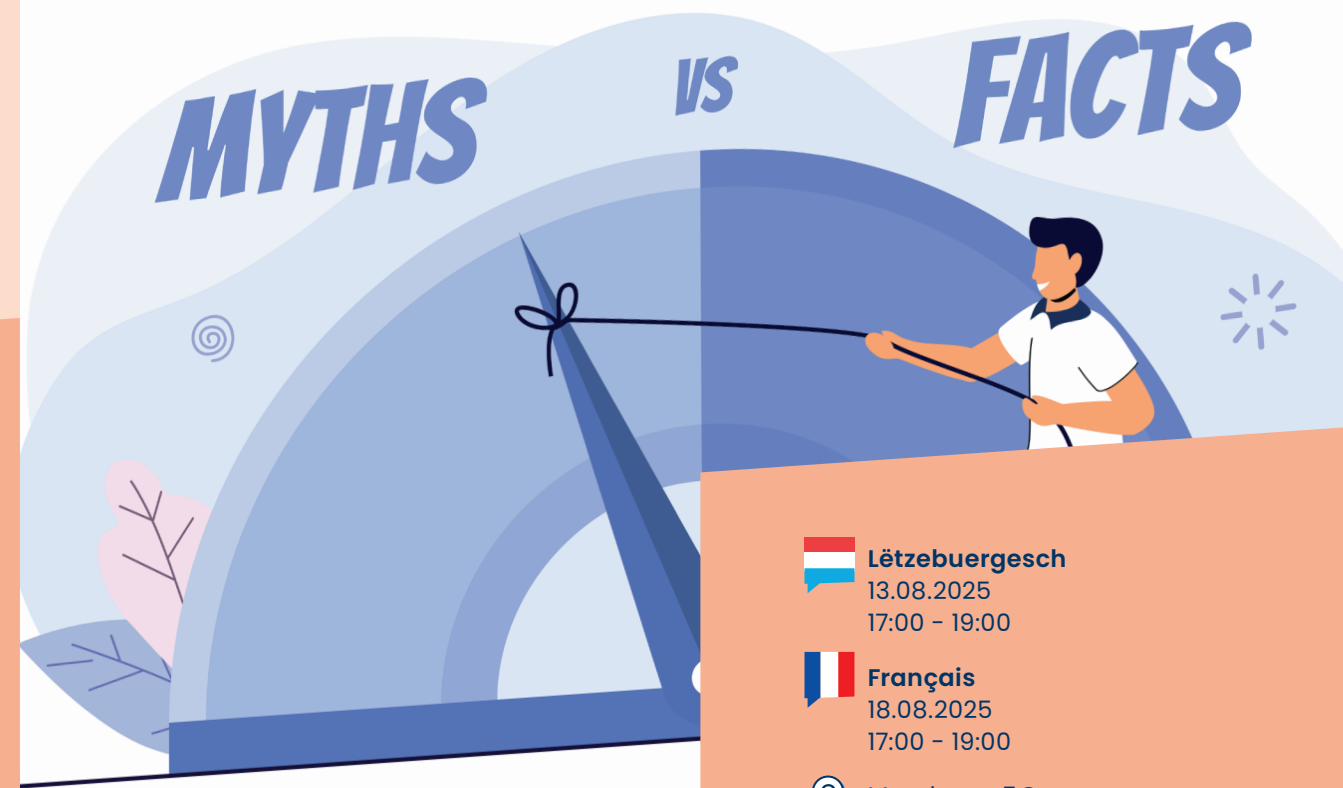
Kursziele:


- Grundlagen zu Diabetes verstehen.
- Gesunde Mahlzeiten schnell zubereiten.
- Fertigprodukte richtig auswählen.
- Einfache Rezepte vielseitig nutzen.

MYTHS

VS

FACTS



 **Lëtzebuergesch**
13.08.2025
17:00 - 19:00

 **Français**
18.08.2025
17:00 - 19:00

€ Membros : 5€
Non-membros : 10€

 Kerstin – Infirmière (LU)
Martine – Infirmière (FR)
Alexandra – Diététicienne (LU/FR)

Diabetes-Mythen und – Fakten im Check

Diabète – Mythes et réalités décryptés

DE Klarheit bei Vorurteilen schaffen

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Missverständnisse rund um Diabetes wahr sind und welche Sie hinterfragen sollten. Sie lernen hilfreiche Informationen kennen, um Ihren Alltag mit Diabetes zu meistern.

Kursziele:

- Gängige Diabetes-Mythen erkennen.
- Verbreitete Irrtümer zur Ernährung aufklären.
- Praktisches Wissen für den Alltag anwenden.




FR Clarifier les idées reçues

Dans ce cours, vous découvrirez quels mythes sur le diabète sont fondés et lesquels il faut remettre en question. Vous apprendrez des informations utiles pour gérer votre diabète au quotidien.


Objectifs du cours :

- Identifier les mythes courants sur le diabète.
- Clarifier les idées reçues sur l'alimentation.
- Appliquer des connaissances pratiques au quotidien.



-  Lëtzebuergesch
-  Mitglieder: 25€
Nicht-Mitglieder: 35€
-  Alexandra – Diététicienne

05.03.2025

 17:30 - 20:30

Food to go

DE Gerichte zum Mitnehmen – Schnell, gesund und gut vorbereitet!




Haben Sie genug von ungesunden Fertigmahlzeiten und stressigen Mittagspausen? In diesem praktischen Kochkurs lernen Sie, wie Sie Ihre Mahlzeiten für die gesamte Woche im Voraus planen und zubereiten – perfekt für hektische Tage!

Kursziele:




- Mahlzeiten für die Woche effektiv planen und vorbereiten.
- Zeit und Geld sparen durch Vorausplanung.
- Gesunde und leckere Mahlzeiten für den Alltag erstellen.

09.04.2025


 17:30 - 20:30

-  Lëtzebuergesch
-  Mitglieder: 25€
Nicht-Mitglieder: 35€
-  Alexandra - Diététicienne
Kate Greenhalgh - Diététicienne



-  Lëtzebuergesch
-  Mitglieder: 25€
Nicht-Mitglieder: 35€
-  Alexandra – Diététicienne
Kate Greenhalgh – Diététicienne

21.05.2025

 17:30 - 20:30

Fajitas

DE Viel mehr als nur ein Wrap!

In diesem Kurs lernen Sie, wie vielseitig und abwechslungsreich Fajitas sein können – mit nur wenigen Zutaten und vielen Variationen. Lassen Sie sich von den unterschiedlichen Füllungen und Zubereitungsmöglichkeiten inspirieren.

Kursziele:

- Fajitas mit verschiedenen Füllungen zubereiten.
- Schnelle und gesunde Mahlzeiten kreieren.
- Kreativität in der Zubereitung entdecken.



One-Pot-Wunder

DE Gerichte aus einem Topf: Lecker, schnell und unkompliziert!

Lust auf leckere, gesunde Mahlzeiten ohne viel Aufwand und ohne Berge von Geschirr? In diesem Kurs entdecken Sie die Welt der One-Pot-Gerichte, bei denen alles in einem einzigen Topf oder einer Pfanne zubereitet wird – schnell, unkompliziert und mit minimalem Abwasch.

Kursziele:

- Schnelle und gesunde One-Pot-Gerichte zubereiten.
- Mit minimalem Aufwand und Geschirr kochen.
- Einfache, aber schmackhafte Rezepte entdecken.

Cuisine estivale

FR Recettes d'été pour une expérience culinaire rafraîchissante

Quand il fait chaud, les plats légers et frais sont idéals. Lors de ce cours, découvrez une variété de recettes savoureuses et faciles à préparer, mettant en valeur les fruits et légumes de saison.

Objectifs du cours :

- Apprendre à cuisiner des plats légers et savoureux.
- Utiliser les fruits et légumes de saison pour des repas équilibrés.
- Créer des repas colorés et faciles à préparer.
- Profiter de l'été avec des recettes saines et rafraîchissantes.

25.06.2025

🕒 17:30 - 20:30

🗨️ Français

€ Membres : 25€
Non-membres : 35€

👤 Bérénice Braquet – Diététicienne
Marie Béka – Diététicienne



🗨️ Lëtzebuergesch

€ Mitglieder: 25€
Nicht-Mitglieder: 35€

👤 Sabrina Dell'Aera Monteiro –
Diététicienne
Joëlle Nosbusch – Diététicienne

02.07.2025

🕒 17:30 - 20:30

Mit Genuss gegen Entzündungen

DE Wohlbefinden durch entzündungshemmende Nahrungsmittel und Rezepte

In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen Zutaten Ihre Gesundheit fördern können, indem Sie entzündungshemmende Lebensmittel in Ihre Ernährung integrieren. Entdecken Sie die positiven Eigenschaften heimischer Superfoods und genießen Sie kreative, gesunde Gerichte.

Kursziele:

- Entzündungshemmende Zutaten kennenlernen.
- Gesunde Gerichte mit heimischen Superfoods zubereiten.
- Ein besseres Verständnis für die positive Wirkung der Ernährung auf die Gesundheit entwickeln.
- Tipps und Rezepte für eine entzündungshemmende Ernährung erhalten.

Wir empfehlen Ihnen passend dazu den Kurs „Gesund essen, Entzündungen lindern“ zu belegen, um noch mehr über das Thema zu erfahren.

École du Goût

🗨️ Lëtzebuergesch

€ Mitglieder: 25€
Nicht-Mitglieder: 35€

👤 Alexandra – Diététicienne
Simone Dégardin – Diététicienne
(Ecole du Goût)

📍 Ecole du Goût
1b, Hauptstrooss
L-9360 Brandenburg

10.07.2025

🕒 18:00 – 21:00

Grillgenuss in der „Ecole du Goût“

DE Bewusst genießen mit regionalen Köstlichkeiten

Sind Sie bereit, Ihre Grillabende auf ein neues Level zu heben und kulinarische Highlights jenseits von Würstchen und Kartoffelsalat zu entdecken? In diesem Kurs, gemeinsam mit der „Ecole du Goût“, zaubern wir ein komplettes Menü auf dem Grill – mit regionalen Produkten.

Kursziele:

- Kreative Grillrezepte mit Fleisch, Gemüse und Obst entdecken.
- Feine Röstaromen für einzigartige Geschmackserlebnisse nutzen.
- Ein komplettes Grillmenü mit regionalen Zutaten zubereiten.

Dieser Kurs findet in der Ecole du Goût in Brandenburg statt.



marcwilmesdesign.lu

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

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