

Stück für Stück mehr
über Diabetes erfahren.

di·a·be·tes (dia'βe'tes)
Stoffwechselerkrankung
kennzeichnet eine
beziehung zwischen
von Insulin

AGENDA Herbst 2022

Schulungs- und
Informationsveranstaltungen
der Maison du Diabète

Tél.: 48 53 61 | www.ald.lu



MAISON DU DIABÈTE DER ALD

Die Maison du Diabète der Luxemburger Diabetikervereinigung ist eine Informations- und Beratungsstelle, die vom Gesundheitsministerium 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...

Mit dieser Broschüre freuen wir uns, Ihnen das neue Programm der Schulungs- und Informationsveranstaltungen für Menschen mit Diabetes und deren Angehörigen vorstellen zu können.

Gruppenschulungen sind eine gute Ergänzung zu individuellen Beratungen. Sie ermöglichen die Kenntnisse zu vertiefen und bereichern den Lernprozess durch den Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmern. Die Versammlungen sind in der Regel in luxemburgischer Sprache, andere Sprachen sind auf Anfrage möglich.

Um einen guten Ablauf der Schulungen zu gewährleisten, bitten wir Sie sich bei Interesse für die Kurse anzumelden, telefonisch: **48 53 61**, mithilfe des Formulars in der Mitte der Broschüre oder auf der Webseite **www.ald.lu**. Partner, Ehepartner oder Freunde sind ebenfalls 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.

Das Schulungsteam der Maison du Diabète



BASISKURS Gesundheitssport

Datum: **04/10/2022**, Dienstags
Info: **1 Mal/Woche**
Uhrzeit: **14:30 - 15:30**
Tarife: **Mitglieder: 40 €**
Nicht-Mitglieder: 60 €

Sporthalle ECG

>> Gymnastikkurs nach dem SBSB-Prinzip (stretch, breath, strength, balance)



Angepasste körperliche Aktivität (APA) ist für das Wohlbefinden und die Gesundheit von Menschen mit Diabetes von entscheidender Bedeutung. Regelmäßige körperliche Betätigung trägt zu einer besseren Kontrolle des Blutzuckerspiegels bei, hilft bei der Gewichtskontrolle und verringert kardiovaskuläre Risikofaktoren.

Unser Kurs ist besonders auf die Atmung und das Gleichgewicht ausgerichtet, wichtige Elemente für ein besseres Körperbewusstsein. Die Übungen sind sanft, und ihr Ziel ist, alle Muskelgruppen ohne ruckartigen Bewegungen oder Stöße zu aktivieren und zu stärken. Erster Schnupperkurs ist gratis, Kurs in französischer Sprache.

Sporthalle des ECG (Ecole de Commerce et de Gestion)

> 21 Rue Marguerite de Brabant, Luxemburg-Geesseknäppchen

>> Anmeldung erforderlich



Maison du Diabète | Tél.: 48 53 61 | E-mail: info@ald.lu



BASISKURS Diabetes mit Insulin behandeln

Datum: **12/10/2022**, Mittwoch
Info: **5 Sitzungen**
Uhrzeit: **9:30 - 11:30**
Tarife: **Mitglieder: 30€**
Nicht-Mitglieder: 50€

Weitere Sitzungen: 19/10, 26/10,
09/11, 16/11

>>Anpassung der Insulindosen je nach Bedarf und Tagesform



Dieser mehrwöchige Basiskurs hilft Ihnen die Insulintherapie besser zu verstehen und durch praktische Beispiele die alltägliche Anwendung zu erleichtern.

Sie erhalten Informationen über den Diabetes, die Insulinbehandlung und Injektionstechnik, die Blutzuckerselbstkontrolle und die Interpretation der Blutzuckerwerte, den Kohlenhydratgehalt der Lebensmittel, den Einfluss von Bewegung und Sport, ...

Durch den Austausch mit der Gruppe finden Sie die nötige Motivation und Unterstützung, um Ihren Alltag mit Insulin zu erleichtern, flexibler beim Essen und Trinken zu werden und Ihr Insulin bedarfsgerecht zu dosieren.

>>Anmeldung erforderlich



Maison du Diabète | Tél.: 48 53 61 | E-mail: info@ald.lu



BASISKURS „Flash-System“

Datum: **14/11/2022**, Montag
Info: **4 Sitzungen**
Uhrzeit: **14:00 - 15:30**
Tarife: **Mitglieder: 30 €**
Nicht-Mitglieder: 50 €

Weitere Sitzungen: 21/11, 05/12, 12/12

>> Weit mehr als nur Blutzuckermessen ohne Stechen!



In diesem vierteiligen Kurs werden Sie die verschiedenen Funktionalitäten des FreeStyle Libre entdecken. Anhand von konkreten Fällen und praktischen Beispielen lernen Sie, die Blutzuckerkurven besser zu interpretieren, um die Behandlung an die jeweilige Situation anzupassen und Unterzuckerungen vorzubeugen.

Sie erhalten Erklärungen über die Funktion „Trend“ und welche Möglichkeiten sie für eine frühzeitige Intervention bei Veränderungen des Blutzuckers bietet.

Sie können sich mit den anderen Teilnehmern über den praktischen Umgang des Systems im Alltag austauschen.

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Benutzer des **FreeStyle Libre**.

>> Anmeldung erforderlich



Maison du Diabète | Tél.: 48 53 61 | E-mail: info@ald.lu



TREFFEN Pumpentreff

Datum: **14/11/2022**, Montag
Info: **alle 2 Monate**
Uhrzeit: **17:00 - 19:00**
Tarife: **Mitglieder: Gratis**
Nicht-Mitglieder: Gratis

Nächstes Treffen: 23/01/2023

>> Austausch über das Leben mit einer Insulinpumpe im Alltag



Während diesen Treffen können Sie alle Fragen stellen, die sich im Alltag mit einer Insulinpumpe stellen.

Durch den Austausch und das Teilen Ihrer Erfahrungen mit Gleichgesinnten können Sie gemeinsam nach Lösungen suchen und zusammen neue Aspekte der Pumpentherapie entdecken.

Sie erhalten Erklärungen zu neuen Technologien und haben die Möglichkeit sich über deren Vor- und Nachteile auszutauschen.

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

>> Anmeldung erforderlich



Maison du Diabète | Tél.: 48 53 61 | E-mail: info@ald.lu



INFOKURS Diabetes und Blutdruck

Datum: **17/10/2022**, Montag
Info: **Einmalig**
Uhrzeit: **14:00 - 16:00**
Tarife: **Mitglieder: 5 €**
Nicht-Mitglieder: 10 €

>> Wie wichtig ist die Blutdruckmessung in der Vorbeugung diabetischer Spätfolgen?



Erfahren Sie weshalb es so wichtig ist den Blutdruck zu überwachen und lernen Sie den Zusammenhang zwischen Bluthochdruck und Diabetes besser verstehen.

Sie werden Informationen zu den Zielwerten, den verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten und den Anpassungen des Lebensstils erhalten, die helfen den Blutdruck zu regulieren.

Sie können die verschiedenen Arten von Blutdruckmessegeräte ausprobieren und Ihre persönlichen Fragen werden besprochen und beantwortet.

>> Anmeldung erforderlich



Maison du Diabète | Tél.: 48 53 61 | E-mail: info@ald.lu



INFOKURS Bunte Vielfalt ohne Fleisch

Datum: **07/11/2022, Montag**
Info: **Einmalig**
Uhrzeit: **17:30 - 19:30**
Tarife: **Mitglieder: 5 €**
Nicht-Mitglieder: 10 €

>> Ist eine vegetarische Ernährung und Diabetes vereinbar?

////////////////////////////////////

Ziel dieses Kurses ist es sicherlich nicht, alle Menschen zum Vegetarismus zu bekehren, sondern vielmehr Alternativen zu entdecken, um unseren Fleischkonsum zu reduzieren. Die Vielfalt der vegetarischen Ernährung hat viele gesundheitliche Vorteile, und es werden auch die Vor- und Nachteile dieser Ernährungsform bei Diabetes sowie ihre Auswirkungen auf den Körper und den Blutzuckerspiegel besprochen. Indem Sie die verschiedenen Varianten der vegetarischen Ernährung kennenlernen, erfahren Sie, wie Sie sich gesund, abwechslungsreich und ausgewogen ernähren können, um sich körperlich und geistig fitter zu fühlen.

>> Anmeldung erforderlich

////////////////////////////////////

Maison du Diabète | Tél.: 48 53 61 | E-mail: info@ald.lu



INFOKURS Ernährung und Bluthochdruck

Datum: **16/11/2022**, Mittwoch
Info: **Einmalig**
Uhrzeit: **17:30 - 19:30**
Tarife: **Mitglieder: 5 €**
Nicht-Mitglieder: 10 €

>> Die Rolle der Ernährung und die Wirkung bestimmter Nährstoffe auf den Blutdruck



Seit langem wissen wir, dass eine unausgewogene Ernährung einen negativen Einfluss auf den Blutdruck hat.

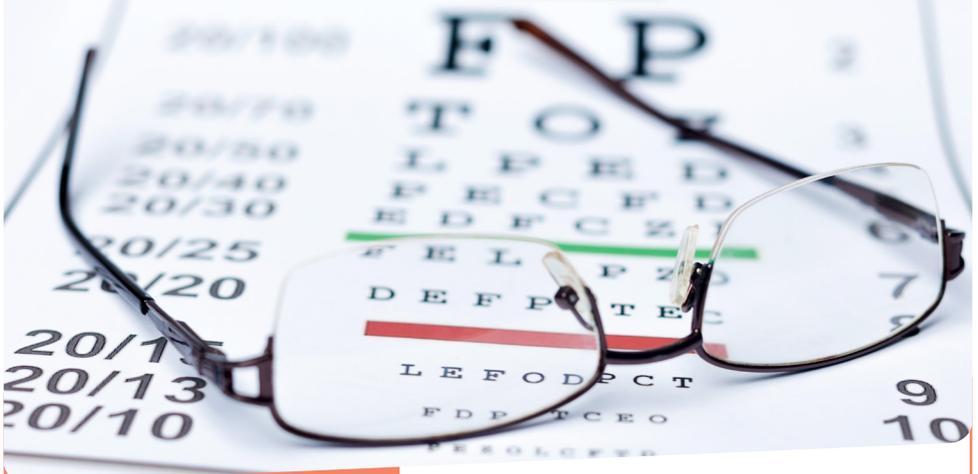
In diesem Kurs, lernen Sie, welche Kategorien von Nahrungsmitteln es gibt und welche wir bevorzugen sollten.

Neben dem Tafelsalz, suchen wir gemeinsam nach verstecktem Salz (Natrium) in Lebensmitteln, um die Salzzufuhr zu begrenzen. Sie entdecken Alternativen, wie Sie ihren Gerichten mehr Geschmack mit weniger Salz verleihen können.

>> Anmeldung erforderlich



Maison du Diabète | Tél.: 48 53 61 | E-mail: info@ald.lu



INFOKURS Augen und Diabetes

Datum: **23/11/2022**, Mittwoch
Info: **Einmalig**
Uhrzeit: **14:00 - 16:00**
Tarife: **Mitglieder: 5 €**
Nicht-Mitglieder: 10 €

>> Klare Sicht: So bleibt Ihr Auge gesund



Im Laufe der Jahre, kann Diabetes zu einer Schädigung der Netzhaut führen: die diabetische Retinopathie.

In diesem Kurs lernen Sie die Gründe, die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten und die Vorbeugung dieser Augenkomplikation kennen.

Gemeinsam werden wir die Warnzeichen entdecken, um frühzeitig auf Retinopathien reagieren zu können.

Lernen Sie, wie Sie die Blutzuckerwerte im Auge behalten können!

>> Anmeldung erforderlich



Maison du Diabète | Tél.: 48 53 61 | E-mail: info@ald.lu



INFOKURS **Die richtige Wahl der** **Fette**

Datum: **07/12/2022, Mittwoch**
Info: **Einmalig**
Uhrzeit: **17:30 - 19:30**
Tarife: **Mitglieder: 5 €**
Nicht-Mitglieder: 10 €

Animation in französischer Sprache

>> Gute oder schlechte Fette: alles, was Sie wissen müssen, um Ihre Wahl zu treffen

////////////////////////////////////
Lange Zeit verteufelt und aus Diäten ausgeschlossen, waren Fette das Ziel zahlreicher Anschuldigungen. Allerdings gehören auch Fette zu einer ausgewogenen Ernährung, denn diese spielen eine wesentliche Rolle bei vielen wichtigen Vorgängen im Körper. Lernen Sie die „guten“ Fette und ihre Vorteile für den Organismus kennen und entdecken Sie die Zusammensetzung und Eigenschaften der verschiedenen Fette und Öle, sowie deren unterschiedlichen Verwendungsmöglichkeiten in der Küche. Damit Sie nicht zu viel Fett essen, lernen Sie versteckte Fette zu erkennen und erhalten Tipps, wie sie fettarme und trotzdem schmackhafte Mahlzeiten zubereiten können.

>> Anmeldung erforderlich

////////////////////////////////////

Maison du Diabète | Tél.: 48 53 61 | E-mail: info@ald.lu



KOCHKURS Fit durch den Winter ohne Fleisch

Datum: **12/10/2022**, Mittwoch
Info: **Einmalig**
Uhrzeit: **17:30 - 20:30**
Tarife: **Mitglieder: 25 €**
Nicht-Mitglieder: 35 €

>> Eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung hilft das Immunsystem zu stärken



Sie entdecken Lebensmittel und Rezepte die reich an Vitaminen und Vitalstoffen sind. Sie bekommen einen Einblick in schonende Zubereitungsmethoden, die die wertvollen Bestandteile der Mahlzeiten und deren Nährstoffe erhalten.

Hülsenfrüchte sind wichtige Eiweißlieferanten und liegen im Winter voll im Trend, sie sind gesund, variantenreich und lecker. Sie bieten eine gute Alternative zu Fleisch und sind zudem interessante Sattmacher, da sie reich an Ballaststoffen sind.

Der Verzehr von Hülsenfrüchte sorgt zudem für einen geringen Anstieg vom Blutzuckerspiegel.

>> Anmeldung erforderlich



Maison du Diabète | Tél.: 48 53 61 | E-mail: info@ald.lu



KOCHKURS Gesunde Küche für ein gesundes Herz

Datum: **09/11/2022, Mittwoch**
Info: **Einmalig**
Uhrzeit: **17:30 - 20:30**
Tarife: **Mitglieder: 25 €**
Nicht-Mitglieder: 35 €

>> Entdecken Sie Rezepte mit weniger Salz und Fett, aber mit viel Geschmack



Es ist allgemein bekannt, dass eine gesunde und ausgewogene Ernährung das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindern kann.

In diesem Kurs, erhalten Sie Informationen über die richtige Wahl der Fette und über Lebensmittel, die eine schützende Wirkung auf das Herz besitzen.

Salz bringt zwar Pepp auf unseren Teller und hebt den Geschmack der Speisen hervor, kann aber in zu hohen Dosen unserer Gesundheit schaden. Es gibt viele Alternativen zu Salz, Sie werden die verschiedenen Kräuter und Gewürze kennenlernen und gemeinsam leckere Gerichte kochen.

>> Anmeldung erforderlich



Maison du Diabète | Tél.: 48 53 61 | E-mail: info@ald.lu



KOCHKURS Fingerfood und Aperitif

Datum: **14/12/2022, Mittwoch**
Info: **Einmalig**
Uhrzeit: **17:30 - 20:30**
Tarife: **Mitglieder: 25 €**
Nicht-Mitglieder: 35 €

>> Feinschmecker-Rezepte zum Genießen mit den Fingern



Gemeinsam entdecken und kochen Sie Rezepte für Feinschmecker und Sie erhalten Tipps für die Zusammenstellung eines leichten und ausgewogenen Aperitifs oder Buffets.

Sie lernen, wie man Diabetes und Gastronomie in Einklang bringt und wie man Kalorienfallen erkennt, um die Feste mit gutem Gewissen genießen zu können.

Sie erhalten Ideen und Alternativen für leichte und kreative Appetithäppchen und Fingerfood.

>> Anmeldung erforderlich



Maison du Diabète | Tél.: 48 53 61 | E-mail: info@ald.lu

ANMELDUNG



Name / Vorname:

Adresse:

E-mail:

Telefon / Handy:

Füllen Sie das Anmeldeformular aus
und kreuzen Sie auf der Rückseite den/die Kurs/e an,
an dem/denen Sie teilnehmen möchten.
Schicken Sie das Anmeldeformular an uns
oder kontaktieren Sie uns unter:

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



Maison du Diabète de
l'Association Luxembourgeoise du Diabète

143, rue de Mühlenbach
L-2168 Luxembourg

SCHULUNG



M|NM*

BASISKURS

Gesundheitssport: SBSB (stretch, breath, breath, strength, balance) 1/Woche	04/10/22	14:30-15:30	<input type="checkbox"/>	40€ 60€
Diabetes mit Insulin behandeln 5 Sitzungen	12/10/22	09:30-11:30	<input type="checkbox"/>	30€ 50€
Das Flash-System 4 Sitzungen	14/11/22	14:00-15:30	<input type="checkbox"/>	30€ 50€

TREFFEN

Pumpentreff alle 2 Monate	14/11/22	17:00-19:00	<input type="checkbox"/>	gratis
-----------------------------	----------	-------------	--------------------------	--------

INFOKURS

Diabetes und Blutdruck	17/10/22	14:00-16:00	<input type="checkbox"/>	5€ 10€
Bunte Vielfalt ohne Fleisch	07/11/22	17:30-19:30	<input type="checkbox"/>	5€ 10€
Ernährung und Bluthochdruck	16/11/22	17:30-19:30	<input type="checkbox"/>	5€ 10€
Augen und Diabetes	23/11/22	14:00-16:00	<input type="checkbox"/>	5€ 10€
Die richtige Wahl der Fette auf Französisch	07/12/22	17:30-19:30	<input type="checkbox"/>	5€ 10€

KOCHKURS

Fit durch den Winter ohne Fleisch	12/10/22	17:30-20:30	<input type="checkbox"/>	25€ 35€
Gesunde Küche für ein gesundes Herz	09/11/22	17:30-20:30	<input type="checkbox"/>	25€ 35€
Fingerfood und Aperitif	14/12/22	17:30-20:30	<input type="checkbox"/>	25€ 35€

Ich wäre für Informationsveranstaltungen in Form von Videokonferenzen interessiert