

Stück für Stück mehr
über Diabetes erfahren.

di·a·be·tes (dia'k
Stoffwechselerk
kennzeichnet a
beziehungswaise
on Insu

AGENDA
Frühjahr 2023

**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...



AGENDA

Frühjahr 2023

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



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 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



www.ald.lu | Tél.: 48 53 61 | E-mail: info@ald.lu



BASISKURS Aktiv & fit bleiben

Datum: **02/02/2023**, Donnerstag
Info: **1 Mal/Woche**
Uhrzeit: **10:00 - 11:00**
Tarife: **Mitglieder: 40 €**
Nicht-Mitglieder: 60 €

ZithaAktiv

>> 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.

>> ZithaAktiv, 13, Rue Michel Rodange, L - 2430 Luxembourg



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



BASISKURS Gesundheitssport

Datum: **07 / 02 / 2023**, Dienstag
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)



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



BASISKURS Mein Typ-2-Diabetes im Alltag

Datum: **01/03/2023**, Mittwoch
Info: **8 Wochen, 1 Mal/Woche**
Uhrzeit: **14:00 - 16:00**
Tarife: **Mitglieder: 30 €
Nicht-Mitglieder: 50 €**

>> Lernen Sie den Typ-2-Diabetes besser zu verstehen



Bei diesem mehrwöchigen Basiskurs werden alle Themen der Diabetestherapie angesprochen: Diabetesgrundlagen, Behandlungsmöglichkeiten, Blutzuckerselbstkontrolle, Zusammenhang zwischen Übergewicht und Diabetes, Blutdruck, Ernährung, Gewichtsabnahme, Essen im Alltag, im Restaurant und bei Festen, Bewegung und sportliche Aktivität, Fußpflege, Vorsorge von Folgeerkrankungen. Durch den Austausch in der Gruppe, erhalten Sie Motivation und Unterstützung um die nötigen Veränderungen im Alltag umzusetzen.

Dieser Kurs richtet sich an Typ-2 Diabetiker ohne Insulintherapie.

>> Anmeldung erforderlich



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



TREFFEN Kaffisstuff

Datum: **20/02/2023**, Montag
Info: **alle 2 Monate**
Uhrzeit: **14:00 - 15:30**
Tarife: **Mitglieder: Gratis**
Nicht-Mitglieder: Gratis

Nächste Treffen: 24/04 & 19/06

>> **Ich und mein Diabetes: Sich wohlfühlen und gesünder leben**



Bei einer Tasse Kaffee haben Sie die Möglichkeit, einen angenehmen Moment miteinander zu verbringen und über Themen zu sprechen, die Sie beschäftigen. Ihr Alltag, Ihre Erfahrungen und Ihr Wissen haben einen großen Einfluss auf die Art und Weise, wie Sie leben.

Diabetes soll nicht die einzige Gemeinsamkeit sein, die Sie mit den anderen Teilnehmern verbindet, auch andere Interessen und freudige Momente können Sie mit dieser Gruppe teilen.

>> **Anmeldung erforderlich**



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



TREFFEN Pumpentreff

Datum: **20/03/2023**, Montag
Info: **alle 2 Monate**
Uhrzeit: **17:00 - 19:00**
Tarife: **Mitglieder: Gratis**
Nicht-Mitglieder: Gratis

Nächste Treffen: 15/05 & 03/07

>> 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 Typ 1 Diabetiker mit einer Insulinpumpenbehandlung und zukünftige Insulinpumpenpatienten.

>> Anmeldung erforderlich



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



INFOKURS Unterzucker - (k)eine Gefahr?

Datum: **22 / 02 / 2023**, Mittwoch
Info: **Einmalig**
Uhrzeit: **10:00 - 12:00**
Tarife: **Mitglieder: 5 €**
Nicht-Mitglieder: 10 €

>> Unterzucker erkennen und vorbeugen



In diesem Kurs erfahren Sie, weshalb Sie und Ihr Umfeld keine Angst vor einer Unterzuckerung haben müssen, weder am Tag noch in der Nacht.

Anhand einfacher Erklärungen, werden Sie die Ursachen und Symptome von Hypoglykämien besser verstehen und lernen was Sie tun können, um diese zu vermeiden.

Gemeinsam entdecken Sie, welche Lebensmittel Sie zu sich nehmen können, um eine Unterzuckerung effektiv zu behandeln.

>> Anmeldung erforderlich



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



INFOKURS **Clever frühstücken**

Datum: **06 / 03 / 2023**, Montag
Info: **Einmalig**
Uhrzeit: **14:00 - 16:00**
Tarife: **Mitglieder: 5 €**
Nicht-Mitglieder: 10 €

>> Wie setzt man ein optimales Frühstück zusammen?



Erfahren Sie, warum es wichtig ist, die verschiedenen Mahlzeiten richtig über den Tag zu verteilen, und wie Sie ein gesundes und ausgewogenes Frühstück zusammenstellen können, das auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.

Lernen Sie die verschiedenen Lebensmittelfamilien, die unterschiedlichen Brotsorten und ihre Beläge kennen.

Anhand praktischer Beispiele lernen Sie, die richtige Wahl für Ihr Frühstück zu treffen und entdecken interessante Alternativen.

>> Anmeldung erforderlich



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



INFOKURS
Diabetes und
Neuropathie

Datum: **13/03/2023**, Montag
Info: **Einmalig**
Uhrzeit: **18:00 - 20:00**
Tarife: **Mitglieder: 5 €**
Nicht-Mitglieder: 10 €

>> Was tun, wenn der Diabetes die Nerven angreift?



In diesem Kurs lernen Sie die diabetische Neuropathie (Erkrankungen der Nerven) kennen und warum diese für Füße gefährlich werden kann.

Anhand praktischer Tipps, erfahren Sie wie Sie Ihre Füße richtig pflegen und Fußverletzungen vorbeugen können.

Sie können Ihr persönliches Risiko einschätzen und erfahren, wann Sie sich an Fachpersonal wenden sollten.

>> Anmeldung erforderlich



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



INFOKURS
Dem Diabetes auf
den Zahn fühlen

Datum: **17/04/2023**, Montag
Info: **Einmalig**
Uhrzeit: **14:00 - 16:00**
Tarife: **Mitglieder: 5 €**
Nicht-Mitglieder: 10 €

>> Wie wirkt sich Diabetes auf Zähne und Zahnfleisch aus?



In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick darüber, weshalb Diabetes einen Einfluss auf die Zahn- und Mundgesundheit hat und umgekehrt.

Sie erfahren, auf welche Signale Sie achten sollen und wann es sinnvoll ist einen Zahnarzt aufzusuchen.

Sie bekommen Tipps, wie Sie Ihren Mund und Ihre Zähne pflegen können, damit Sie weiterhin strahlend lächeln können.

>> Anmeldung erforderlich



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



INFOKURS Modediäten

Datum: **24 / 05 / 2023**, Mittwoch
Info: **Einmalig**
Uhrzeit: **17:30 - 19:30**
Tarife: **Mitglieder: 5 €**
Nicht-Mitglieder: 10 €

>> Entdecken Sie die neuesten Schlankeitsdiäten



Sie möchten abnehmen? Dabei ist es nicht einfach, sich mit all den Methoden zu rechtzufinden, die überall in der Presse, im Internet und in den sozialen Netzwerken angepriesen werden ...

In diesem Kurs schauen wir auf die neuesten Ernährungstrends mit ihren Vor- und Nachteilen, sowie ihren Einfluss auf den Diabetes.

Wir analysieren die Risiken, die mit verschiedenen Ernährungsformen und Methoden zum Abnehmen verbunden sind und schauen uns Kriterien einer „guten“ Diät an.

>> Anmeldung erforderlich



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



INFOKURS **Bewusst genießen**

Datum: **14/06/2023**, Mittwoch
Info: **Einmalig**
Uhrzeit: **17:30 - 19:30**
Tarife: **Mitglieder: 5 €**
Nicht-Mitglieder: 10 €

>> In Ruhe und ohne Reue essen was ich will



Manchmal verbietet man sich bestimmte Nahrungsmittel, weil man diese auf eine rote Liste gesetzt hat. Kommt dann ein Moment, in dem man „schwach“ wird und ein Stück davon isst - schon folgt das schlechte Gewissen.

Welche Rolle spielen Emotionen beim Essen und welche Emotionen kann das Essen auslösen? In diesem Kurs gehen wir auf diese Zusammenhänge ein.

Erfahren Sie, wie Sie Hunger von Lust unterscheiden und wie Ablenkungen den Geschmack verändern können.

Gemeinsam entdecken wir, wie man mit voller Achtsamkeit isst und trinkt und lernen den Wert jedes Lebensmittels zu schätzen.

>> Anmeldung erforderlich



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



INFOKURS **Der gesunde Teller**

Datum: **16/06/2023**, Freitag
Info: **Einmalig**
Uhrzeit: **14:00 - 16:00**
Tarife: **Mitglieder: 5 €**
Nicht-Mitglieder: 10 €

>> Mit Freude Ausgewogenheit auf meinen Teller bringen



In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie eine ausgeglichene Mahlzeit für mittags und abends zusammenstellen können.

Wir schauen uns verschiedene Zubereitungsmethoden an mit Tipps und Tricks für eine fettreduzierte Küche.

Mit Hilfe von praktischen Informationen werden Sie spielerisch Ihren gesunden Teller zusammenstellen sowie die verschiedenen Lebensmittelfamilien kennenlernen.

>> Anmeldung erforderlich



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



KOCHKURS Ostermenü

Datum: **29 / 03 / 2023**, Mittwoch
Info: **Einmalig**
Uhrzeit: **17:30 - 20:30**
Tarife: **Mitglieder: 25 €**
Nicht-Mitglieder: 35 €

>> Ausgefallene Menüs für besondere Tage



Gemeinsam entdecken und kochen Sie Rezepte für Feinschmecker, mit Tipps und Tricks für leichtere Alternativen zu typischen Gerichten zur Osterzeit.

Sie lernen wie Sie trotz Diabetes Ihren Gaumen mit mehreren Gängen und ohne Reue verwöhnen können.

Sie erhalten Ideen und Alternativen für Aperitif, Hauptgerichte, Desserts, ...

>> Anmeldung erforderlich



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



KOCHKURS Blitzrezepte - Kochen in 30 Minuten!

Datum: **07 / 06 / 2023**, Mittwoch
Info: **Einmalig**
Uhrzeit: **17:30 - 20:30**
Tarife: **Mitglieder: 25 €**
Nicht-Mitglieder: 35 €

>> Einfache und schnelle Rezepte



Einen vollen Terminkalender und wenig Zeit zum Kochen haben, schließt eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung nicht aus. Manchmal muss es eben schnell gehen - doch kochen muss nicht immer zeitaufwändig sein.

Während diesem Kurs kochen Sie leckere, gesunde und abwechslungsreiche Mahlzeiten in weniger als 30 Minuten. Sie erhalten wertvolle Tipps und Tricks, um nicht stundenlang am Herd stehen zu müssen.

Sie erhalten zusätzlich Informationen über die Vor- und Nachteile von Fertiggerichten und gebrauchsfertigen Zutaten.

>> Anmeldung erforderlich



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



KOCHKURS Genussvoll grillen ohne Fleisch

Datum: **05 / 07 / 2023**, Mittwoch
Info: **Einmalig**
Uhrzeit: **17:30 - 20:30**
Tarife: **Mitglieder: 25 €**
Nicht-Mitglieder: 35 €

>> Vegetarisches BBQ: einfache Rezepte zum Fleischersatz



Möchten Sie ihrem Grillabend etwas mehr Abwechslung verschaffen und nicht nur Fleischprodukte verarbeiten? Dann ist dieser Kurs der Richtige.

Entdecken Sie leckere und ausgefallene vegetarische Rezepte zum Grillen und Beilagen für ihren Grillabend. Das Grillen verleiht längst nicht nur dem Fleisch, sondern auch dem Gemüse oder den vegetarischen Alternativen die köstlichen Röstaromen.

Lassen Sie sich inspirieren und bringen Sie Farbe und Geschmack auf den Grill, mit Rezepten die leicht gelingen und einfach gut schmecken!

>> Anmeldung erforderlich



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

ANMELDUNG



Name / Vorname:

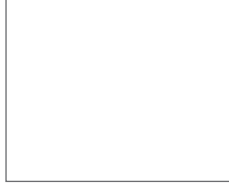
Adresse:

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

Aktiv & fit bleiben 1/Woche	02/02/23	10:00 - 11:00	<input type="checkbox"/>	40€ 60€
Gesundheitssport: 1/Woche SBSB (stretch, breath, strength, balance)	07/02/23	14:30 - 15:30	<input type="checkbox"/>	40€ 60€
Mein Typ-2-Diabetes im Alltag 8 Sitzungen	01/03/23	14:00 - 16:00	<input type="checkbox"/>	30€ 50€

TREFFEN

Kaffisstuff alle 2 Monate	20/02/23	14:00 - 15:30	<input type="checkbox"/>	Gratis
Pumpentreff alle 2 Monate	20/03/23	17:00 - 19:00	<input type="checkbox"/>	Gratis

INFOKURS

Unterzucker - (k)eine Gefahr?	22/02/23	10:00 - 12:00	<input type="checkbox"/>	5€ 10€
Clever frühstücken	06/03/23	14:00 - 16:00	<input type="checkbox"/>	5€ 10€
Diabetes und Neuropathie	13/03/23	18:00 - 20:00	<input type="checkbox"/>	5€ 10€
Dem Diabetes auf den Zahn fühlen	17/04/23	14:00 - 16:00	<input type="checkbox"/>	5€ 10€
Modediäten	24/05/23	17:30 - 19:30	<input type="checkbox"/>	5€ 10€
Bewusst genießen	14/06/23	17:30 - 19:30	<input type="checkbox"/>	5€ 10€
Der gesunde Teller	16/06/23	14:00 - 16:00	<input type="checkbox"/>	5€ 10€

KOCHKURS

Ostermenü	29/03/23	17:30 - 20:30	<input type="checkbox"/>	25€ 35€
Blitzrezepte - Kochen in 30 Minuten!	07/06/23	17:30 - 20:30	<input type="checkbox"/>	25€ 35€
Genussvoll grillen ohne Fleisch	05/07/23	17:30 - 20:30	<input type="checkbox"/>	25€ 35€

Ich wäre an Informationsveranstaltungen in Form von Videokonferenzen interessiert