

Peu à peu en savoir
davantage sur le diabète

di·a·be·te (dja.)

Maladie qui est
caractérisée, entre
autres symptômes
par une

AGENDA
Printemps 2023



**Programme des cours
et séances d'information
de la Maison du Diabète**

Tél.: 48 53 61 | www.ald.lu





MAISON DU DIABÈTE DE L'ALD

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

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.

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...

AGENDA
Printemps 2023

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





Avec cette brochure, nous avons le plaisir de vous présenter le nouveau programme des séances d'éducation et des réunions d'information pour personnes avec un diabète et leur famille.



Les formations en groupe sont un bon complément aux consultations individuelles, puisqu'elles permettent d'approfondir les connaissances grâce aux échanges entre participants. En principe, les réunions sont en langue luxembourgeoise, des séances en français peuvent être organisées sur demande.



Afin de garantir un déroulement optimal des séances, nous demandons aux personnes intéressées de s'inscrire aux différents cours, par téléphone: **48 53 61**, à l'aide du formulaire se trouvant au milieu de la brochure 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.

L'équipe de formation de la Maison du Diabète



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





COURS DE BASE **Rester actif et** **en forme**

Date: **02/02/2023**, jeudi
Info: **1 fois / semaine**
Heure: **10h00 - 11h00**
Tarif: **Membres : 40 €**
Non-membres : 60 €

ZithaAktiv

>> ZithaAktiv se mobilise pour les personnes avec un diabète



L'activité physique est essentielle pour le bien-être et la santé des personnes diabétiques. 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.

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



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



COURS DE BASE **Sport - santé**

Date: **07 / 02 / 2023**, mardi
Info: **1 fois / semaine**
Heure: **14h30 - 15h30**
Tarif: **Membres : 40 €**
Non - membres : 60 €

Salle de sport de l'ECG

>> 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 vivant 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.

>> Salle de sport de l'ECG (Ecole de Commerce et de Gestion, 21 Rue Marguerite de Brabant, Luxembourg - Geesseknäppchen

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



COURS DE BASE **Bien gérer mon** **diabète de type 2**

Date: **01/03/2023**, mercredi
Info: **8 séances, 1 fois / semaine**
Heure: **14h00 - 16h00**
Tarif: **Membres : 30 €**
Non-membres : 50 €

>> Apprenez à mieux comprendre le diabète de type 2

Lors des différentes séances de ce cours de base, tous les sujets de la prise en charge du diabète seront abordés: les généralités sur le diabète, les différentes possibilités de traitement, l'autocontrôle glycémique, la relation entre obésité et diabète, l'hypertension artérielle, l'alimentation, la perte de poids, comment bien manger au quotidien, au restaurant ou lors des repas de fêtes, les activités physiques et sportives, les soins des pieds, la prévention des complications.

Grâce aux échanges avec le groupe, vous serez encouragé et accompagné à effectuer les changements nécessaires dans la vie quotidienne.

Ce cours est destiné aux personnes diabétiques sans traitement à l'insuline.

>> Inscription obligatoire

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



RENCONTRE Pause Café

Date: **20 / 02 / 2023**, lundi
Info: **tous les 2 mois**
Heure: **14h00 - 15h30**
Tarif: **Membres : Gratuit**
Non-membres : Gratuit

Prochaines réunions : 24 / 04 & 19 / 06

>> **Moi et mon diabète : bien-être et vivre en meilleure santé**

Autour d'une tasse de café, vous aurez la possibilité de passer un moment agréable ensemble et de parler de sujets qui vous préoccupent.

Votre quotidien, vos expériences et vos connaissances ont une grande influence sur la manière dont vous vivez.

Le diabète ne doit pas être le seul point commun que vous partagez avec les autres participants, vous pourrez également partager d'autres intérêts et plaisirs.

>> **Inscription obligatoire**

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



RENCONTRE

Rencontre autour de la pompe

Date: **20/03/2023**, lundi
Info: **tous les 2 mois**
Heure: **17h00 - 19h00**
Tarif: **Membres: Gratuit**
Non-membres: Gratuit

Prochaine réunion: 15/05 & 03/07

>> Echanges sur la vie quotidienne avec un traitement par pompe à insuline



Lors de ces rencontres, vous pourrez poser toutes les questions qui se posent dans la vie quotidienne avec une pompe à insuline.

Grâce à l'échange et le partage de vos expériences avec les autres participants, vous pourrez chercher des solutions en commun et découvrir ensemble des nouveaux aspects de la thérapie par pompe.

Vous pourrez recevoir des explications sur les nouvelles technologies et discuter des éventuels avantages et désavantages.

Ce groupe d'échange s'adresse exclusivement aux personnes diabétiques de type 1 traitées par pompe à insuline ou celles en attente de cette forme de traitement.

>> Inscription obligatoire



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



SÉANCE INFO

Hypoglycémie : danger ou non ?

Date: **22/02/2023**, mercredi
 Info: **Unique**
 Heure: **10h00 - 12h00**
 Tarif: **Membres: 5 €**
Non-membres: 10 €

>> Reconnaître et prévenir l'hypoglycémie

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

Lors de ce cours, vous apprendrez pourquoi vous et votre entourage ne devez pas avoir peur d'une hypoglycémie, que ce soit le jour ou la nuit.

À l'aide d'explications simples, vous comprendrez mieux les causes et les symptômes d'une hypoglycémie et découvrirez que faire pour les prévenir.

Découvrez ensemble les aliments que vous pouvez consommer pour traiter efficacement une hypoglycémie.

>> Inscription obligatoire

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

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



SÉANCE INFO

Le petit déjeuner malin

Date: **06 / 03 / 2023**, lundi
Info: **Unique**
Heure: **14h00 - 16h00**
Tarif: **Membres : 5 €**
Non-membres : 10 €

>> Comment composer un petit - déjeuner idéal ?



Découvrez pourquoi il est important de bien répartir les différents repas sur la journée et comment composer un petit - déjeuner sain et équilibré adapté à vos besoins.

Apprenez à connaître les différentes familles alimentaires, les différents types de pain et leurs garnitures.

À l'aide d'exemples pratiques, vous apprendrez à faire les bons choix pour votre petit - déjeuner et découvrirez des alternatives intéressantes.

>> Inscription obligatoire



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



SÉANCE INFO

Diabète et neuropathie

Date: **13/03/2023**, lundi
Info: **Unique**
Heure: **18h00 - 20h00**
Tarif: **Membres: 5 €**
Non-membres: 10 €

>> Que faire, lorsque le diabète attaque les nerfs ?



Lors de ce cours, vous apprendrez ce qu'est la neuropathie diabétique (atteinte des nerfs) et pourquoi celle-ci peut être dangereuse pour les pieds.

Grâce à des conseils pratiques, vous découvrirez comment bien prendre soin de vos pieds et prévenir les lésions aux pieds.

Vous serez mené à évaluer votre propre risque et apprendrez à quel moment il faut consulter un professionnel de santé.

>> Inscription obligatoire



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



SÉANCE INFO **Dents et diabète**

Date: **17/04/2023**, lundi
Info: **Unique**
Heure: **14h00 - 16h00**
Tarif: **Membres: 5 €**
Non-membres: 10 €

>> Quelles sont les complications du diabète au niveau des dents et des gencives ?



Ce cours vous donnera un aperçu des raisons pour lesquelles le diabète a une influence sur la santé bucco - dentaire et vice versa.

Vous apprendrez quels sont les signaux auxquels vous devez faire attention et quand il est judicieux de consulter un dentiste.

Vous recevrez des conseils sur la manière de prendre soin de votre bouche et de vos dents afin de garder un sourire éclatant.

>> Inscription obligatoire



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



SÉANCE INFO

Les régimes à la mode

Date: **24 / 05 / 2023**, mercredi
Info: **Unique**
Heure: **17h30 - 19h30**
Tarif: **Membres: 5 €**
Non-membres: 10 €

>> Découvrez les régimes amaigrissants à la mode



Envie de perdre du poids ? Pas facile de s'y retrouver face à toutes les méthodes qui sont prônées partout dans la presse, sur internet et les réseaux sociaux...

Lors de ce cours, nous passerons en revue les régimes en vogue, avec leurs avantages et leurs inconvénients, ainsi que leur influence sur le diabète.

Nous analyserons les risques liés à certaines pratiques alimentaires et méthodes d'amaigrissement et vous apprendrez comment reconnaître un « bon » régime.

>> Inscription obligatoire



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



SÉANCE INFO
Savourer en
toute conscience

Date: **14/06/2023**, mercredi
Info: **Unique**
Heure: **17h30 - 19h30**
Tarif: **Membres: 5 €**
Non-membres: 10 €

>> Manger ce que je veux en toute tranquillité et sans regrets



Parfois, on s'interdit certains aliments parce qu'on les a mis sur une liste rouge. Mais arrive un moment où on « craque » et où on en mange un morceau, et la mauvaise conscience suit.

Quel rôle les émotions jouent - elles dans l'alimentation et quelles émotions la nourriture peut - elle déclencher ? Lors de ce cours, nous nous pencherons sur ces interactions.

Vous apprendrez à distinguer la faim du plaisir et comment les distractions peuvent modifier le goût. Nous découvrirons ensemble comment manger et boire en toute conscience et apprendre à apprécier la valeur de chaque aliment.

>> Inscription obligatoire



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



SÉANCE INFO

Assiette santé

Date: **16/06/2023**, vendredi
Info: **Unique**
Heure: **14h00 - 16h00**
Tarif: **Membres : 5 €**
Non-membres : 10 €

>> **Composez votre assiette en conciliant plaisir et équilibre**



Lors de ce cours, vous apprendrez à composer un repas équilibré pour le midi et le soir. Nous aborderons différentes méthodes de préparation et vous recevrez des conseils et astuces pour une cuisine moins grasse.

A l'aide d'informations pratiques et ludiques, vous composerez votre assiette santé et découvrirez les différentes familles alimentaires.

>> **Inscription obligatoire**



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



COURS DE CUISINE **Menu de Pâques**

Date: **29/03/2023**, mercredi
Info: **Unique**
Heure: **17h30 - 20h30**
Tarif: **Membres: 25 €**
Non-membres: 35 €

>> Repas gourmands pour des jours de fête



Venez découvrir et cuisiner ensemble des recettes gourmandes et des astuces pour alléger les plats traditionnels de Pâques.

Vous apprendrez comment concilier diabète et repas gastronomique pour profiter des fêtes en bonne conscience.

Vous recevrez des idées et alternatives pour l'apéritif, les plats, les desserts, ...

>> Inscription obligatoire



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



COURS DE CUISINE **Top chrono - cuisinez** **en 30 minutes !**

Date: **07 / 06 / 2023**, mercredi
Info: **Unique**
Heure: **17h00 - 20h30**
Tarif: **Membres: 25 €**
Non-membres: 35 €

>> Recettes faciles et rapides



Avoir un emploi du temps bien chargé et peu de temps pour cuisiner ne veut pas dire nécessairement avoir une alimentation monotone ou malsaine. Parfois il arrive qu'on soit pressé, mais cuisiner ne doit pas nécessairement prendre beaucoup de temps.

Lors de ce cours, vous cuisinerez des repas savoureux, sains et variés en moins de 30 minutes et découvrirez des astuces pour ne pas passer des heures derrière le fourneau. Vous recevrez en plus des informations sur les avantages et désavantages des plats préparés et des aliments prêts à l'emploi.

>> Inscription obligatoire



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



COURS DE CUISINE **Grillade gourmande** **sans viande**

Date: **05 / 07 / 2023**, mercredi
Info: **Unique**
Heure: **17h30 - 20h30**
Tarif: **Membres: 25 €**
Non-membres: 35 €

>> Barbecue végétarien : recettes faciles pour remplacer la viande



Vous souhaitez donner un peu plus de variété à votre soirée barbecue et ne pas vous contenter de travailler des produits carnés ? Alors ce cours est fait pour vous.

Découvrez des recettes gourmandes et originales de grillades végétariennes et de plats accompagnant votre soirée barbecue. La grillade ne donne pas seulement des arômes délicieux à la viande, mais aussi aux légumes ou aux alternatives végétariennes.

Laissez - vous inspirer et mettez de la couleur et du goût sur votre grill avec des recettes faciles à réussir et délicieuses !

>> Inscription obligatoire



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

INSCRIPTION



Nom / Prénom:

Adresse:

E-mail:

Téléphone / Mobile:

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 de
l'Association Luxembourgeoise du Diabète

143, rue de Mühlenbach
L-2168 Luxembourg

COURS



M|NM*

COURS DE BASE

Rester actif et en forme 1 fois / semaine	02/02/23	10h00 - 11h00	<input type="checkbox"/>	40€ 60€
Sport - santé : 1 fois / semaine SBSB (stretch, breath, strength, balance)	07/02/23	14h30 - 15h30	<input type="checkbox"/>	40€ 60€
Bien gérer mon diabète de type 2 8 séances	01/03/23	14h00 - 16h00	<input type="checkbox"/>	30€ 50€

RENCONTRE

Pause Café tous les 2 mois	20/02/23	14h00 - 15h30	<input type="checkbox"/>	gratuit
Rencontre autour de la pompe tous les 2 mois	20/03/23	17h00 - 19h00	<input type="checkbox"/>	gratuit

SÉANCE INFO

Hypoglycémie : danger ou non ?	22/02/23	10h00 - 12h00	<input type="checkbox"/>	5€ 10€
Le petit déjeuner malin	06/03/23	14h00 - 16h00	<input type="checkbox"/>	5€ 10€
Diabète et neuropathie	13/03/23	18h00 - 20h00	<input type="checkbox"/>	5€ 10€
Dents et diabète	17/04/23	14h00 - 16h00	<input type="checkbox"/>	5€ 10€
Les régimes à la mode	24/05/23	17h30 - 19h30	<input type="checkbox"/>	5€ 10€
Savourez en toute conscience	14/06/23	17h30 - 19h30	<input type="checkbox"/>	5€ 10€
Assiette santé	16/06/23	14h00 - 16h00	<input type="checkbox"/>	5€ 10€

COURS DE CUISINE

Menu de Pâques	29/03/23	17h30 - 20h30	<input type="checkbox"/>	25€ 35€
Top chrono - cuisinez en 30 minutes !	07/06/23	17h30 - 20h30	<input type="checkbox"/>	25€ 35€
Grillade gourmande sans viande	05/07/23	17h30 - 20h30	<input type="checkbox"/>	25€ 35€

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