



PRINTEMPS
Frühling / spring
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. 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 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 ...


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.

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

		
Aktiv & fit bleiben		06
Sport - santé		07
Was ist Diabetes? ONLINE		08
Prädiabetes- „nur ein bisschen Zucker“? ONLINE		09
Theoretisch, praktisch, lecker		10
Rencontres		
Kaffisstuff		11
Elterntreff		12
Diapéro		13
Pumpentreff		14
Kletterpark		15
Bien-être		
Mindful Eating		16
Achtsamkeit & Diabetes		17
Diabetes und (Selbst-)Hypnose		17

Séances d'informations

		
Gesundes Frühstück		18
Die Kohlenhydrate Les glucides		19
Freestyle libre 2		20
Menus créatifs		21
Insulin- ein ganz besonderes Hormon		21
Cours de cuisine		
Brunch		22
Desserts genießen ohne schlechtes Gewissen		22
Leichte Sommerküche		23
Modern, kreativ und lecker kochen mit Hülsenfrüchten		23
Inscription		24



- 1 Mal/Woche
- Multilingual
- Mitglieder: 40 €
Nicht – Mitglieder: 60 €
- ZithaAktiv
13, Rue Michel Rodange
L – 2430 Luxembourg

01.02.2024

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.

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.**


06.02.2024


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



DIABETES

 **Lëtzebuergesch**
08.03.2024
20:00 – 21:30

 **English**
20.03.2024
19:00 – 20:30

 **Français**
25.03.2024
19:00 – 20:30

€ Mitglieder: Gratis
Nicht – Mitglieder: Gratis

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

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 25.03.24 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 20.03.24 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.



ONLINE

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

24.05.2024

 20:00 – 21:30

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.




 **Lëtzebuergesch**

06.07.2024
10:00 – 14:00

 **Português**

13.07.2024
10:00 – 14:00

€ Mitglieder: 25 €
Nicht – Mitglieder: 35 €

 Kerstin – Infirmière (LU)
Alexandra – Diététicienne (LU)
Ana – Infirmière (PT)
Elisabete – Diététicienne (PT)

Theoretisch, praktisch, lecker

Teoria, prática e diversão

DE Schritt für Schritt zu einem ausgewogeneren Alltag

In diesem Kurs verschaffen wir uns zuerst einen Einblick über die Diabetesgrundlagen, dessen Behandlung und eine ausgewogene Ernährung. Danach zeigen wir Ihnen wie Sie Ihre Mahlzeiten im Alltag ausgewogener gestalten können, ohne stundenlang am Herd zu stehen. Gemeinsam kochen wir eine Mahlzeit die schnell zubereitet ist und durch verschiedene Zutaten ergänzt werden kann, so dass aus einem Basisrezept im Handumdrehen mehrere Menüs entstehen können. Wir benutzen hierbei einige Convenience-Produkte, um das Kochen zu erleichtern und zeigen Ihnen anhand einiger Beispiele auf was Sie bei der Auswahl dieser Produkte achten sollten.

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 cozedura e mostramos-lhe o que deve ter em atenção ao escolher estes produtos.

Kaffisstuff

DE 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.


05.02.2024

 14:00 – 15:30

 Alle 2 Monate
15.04 & 10.06

 Lëtzebuergesch

€ Mitglieder: Gratis
Nicht – Mitglieder: Gratis

 Alexandra – Diététicienne





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

Avec 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
17.04 & 12.06

💬 Multilingual

€ Mitglieder: Gratis
Nicht - Mitglieder: Gratis

👤 Martine - Infirmière
Jessica - Chargée de direction

21.02.2024

🕒 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.



📅 Alle 2 Monate
24.04 & 26.06

💬 Multilingual

€ Mitglieder: Gratis
Nicht - Mitglieder: Gratis

👤 Kerstin - Infirmière
Jessica - Chargée de direction

28.02.2024

🕒 17:00 - 19:00

Diapéro

DE Gemütliche Treffen in einer Bar in Luxemburg - Stadt

Während diesen Treffen geht es darum 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. 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 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.

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.

11.03.2024

🕒 17:00 – 19:00

📅 Alle 2 Monate
13.05 & 08.07

🗨️ Lëtzebuergesch

€ Mitglieder: Gratis
Nicht – Mitglieder: Gratis

👤 Martine – Infirmière

Kletterpark

Accrobranche | Climbing park

DE Mit Diabetes über sich hinauswachsen

Kleine Diabetes Helden aufgepasst! Ihr liebt Herausforderung und ein bisschen Action? Dann erlebt mit uns und der ganzen Familie einen spannenden Tag in Dudelange im Kletterpark. In über 100 Ateliers könnt Ihr Eure Kletterkünste auf die Probe stellen. Im Anschluss daran, gibt es die Möglichkeit im angrenzenden Park zu picknicken und sich gegenseitig kennenzulernen. Die Eltern und Geschwister dürfen dabei nicht fehlen und sind herzlich eingeladen.

Diese Aktivität ist für Kinder, die mit Diabetes leben. Die Eltern sind während der Baumkletter-Aktivität für ihre Kinder verantwortlich. Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns bitte.

FR S'épanouir avec son diabète

Petits héros du diabète, attention ! Vous aimez les défis et un peu d'action ? Alors venez passer une journée passionnante avec nous et votre famille au parc d'escalade de Dudelange. Vous pourrez mettre vos talents d'escalade à l'épreuve dans plus de 100 ateliers. Ensuite, il y a la possibilité de pique-niquer dans le parc adjacent et de faire connaissance. Les parents et frères et sœurs ne doivent pas manquer et sont cordialement invités.

Cette activité s'adresse aux enfants qui vivent avec un diabète. Les parents seront responsables de leurs enfants durant l'activité d'accrobranche. Pour plus de détails, n'hésitez pas à nous contacter.



🗨️ Multilingual

€ Mitglieder: 10 € / Teilnehmer
Nicht – Mitglieder: 10 € / Teilnehmer

📍 Parc Léih à Dudelange

06.07.2024





🕒 10:00 – 12:00

EN Thriving with diabetes


Little heroes with diabetes, listen up! Do you like a challenge and a bit of action? Then spend an exciting day with us and your family at the Dudelange climbing park. You'll be able to put your climbing skills to the test in over 100 workshops. Afterwards, you'll have the chance to have a picnic and get to know each other in the adjacent park. Of course, your parents and siblings shouldn't miss out and are cordially invited to join you.

This activity is reserved for children living with diabetes. Parents will be responsible for their children during the tree-climbing activity. For more information, please contact us.



-  Einmalig
-  Lëtzebuergesch
-  Mitglieder: 5€
Nicht – Mitglieder: 10€
-  Céline Genson – Diététicienne

01.03.2024

 18:00 – 20:00





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.



-  Einmalig
-  Lëtzebuergesch
-  Mitglieder: 5€
Nicht – Mitglieder: 10€
-  Luc Both – Erziehungswissenschaftler,
Hypnotiseur und Lebenscoach

11.06.2024





 17:00 – 20:00

Achtsamkeit & Diabetes


DE Einführungskurs in die Achtsamkeit

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 Einführungskurs behandelt.



-  Einmalig
-  Lëtzebuergesch
-  Mitglieder: 5€
Nicht – Mitglieder: 10€
-  Luc Both – Erziehungswissenschaftler,
Hypnotiseur und Lebenscoach

14.06.2024

 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!



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

13.03.2024

 16:00 – 18:00





Gesundes Frühstück

DE Tipps für den perfekten Start in den Tag.


Frisches Vollkornbrot, selbst gemachtes Müsli und knackige Rohkost: Wie sieht ein nahrhaftes Frühstück aus? Und ist es ungesund, wenn man kein Frühstück isst? Auf diese und weitere Fragen bekommen Sie in diesem Kurs eine Antwort. Lernen Sie mit einfachen Rezepten, Tipps und Tricks Ihr Frühstück (neu) zu gestalten. Erfahren Sie mehr über die verschiedenen Lebensmittelfamilien und wie Sie diese kombinieren können, um ein ausgewogenes Frühstück zusammenzustellen. Möchten Sie mehr über die Lebensmittel erfahren, mit denen Sie, Ihr Frühstück gestalten? Zögern Sie nicht und bringen Sie Ihre Verpackungen (z.B. Brot, Müsli, Beläge..) mit und finden Sie heraus, ob und wie diese in der Gestaltung eines ausgewogenen Frühstücks Ihren Platz finden.

Empfehlung: Besuchen Sie den Kochkurs „Brunch“ um diesen Kurs zu vervollständigen.



-  Einmalig
-  Lëtzebuergesch
Français
-  Mitglieder: 5€
Nicht – Mitglieder: 10€
-  Delphine Schumacher – Diététicienne

17.04.2024

 14:00 – 16:00

Die Kohlenhydrate

Les glucides

DE Kohlenhydrate – besser als Ihr Ruf?

Das Thema Kohlenhydrate spielt bei Menschen mit Diabetes eine große Rolle. „Wenn man Diabetes hat, muss man auf Kohlenhydrate verzichten“, „Abends darf man auf keinen Fall Kohlenhydrate essen, wenn man abnehmen möchte“, „Fruchtzucker ist gesünder als normaler Zucker“...

Diese und weitere Aussagen haben Sie bestimmt schon einmal gehört. Aber was stimmt denn nun? Dieser Frage gehen wir in diesem Kurs auf den Grund. Lernen Sie die Vielfalt der Kohlenhydrate und Ihre Einsetzmöglichkeiten kennen.

FR Les glucides – meilleurs que leur réputation ?

La question des glucides joue un rôle important chez les personnes vivant avec le diabète. « Quand on a un diabète, il faut renoncer aux glucides », « Le soir, il ne faut surtout pas manger de glucides si l'on veut perdre du poids », « Le fructose est plus sain que le sucre normal » ...

Vous avez certainement déjà entendu ces affirmations et bien d'autres encore. Mais qu'est-ce qui est vrai ? C'est la question que nous allons aborder dans ce cours. Apprenez à connaître la diversité des glucides et leurs possibilités d'utilisation.


Freestyle libre 2

DE Freestyle libre 2 besser verstehen

Benutzen Sie oder jemand aus Ihrem Umfeld das Freestyle Libre 2 System? Haben Sie sich schon einmal gefragt, was Ihr kleiner Begleiter alles kann, außer Glukosewerte anzuzeigen? Wir geben Ihnen einen Einblick in die Funktionsweise des Freestyle Libre 2 Systems und deren verschiedenen Funktionen. Mit verschiedenen Übungen finden wir gemeinsam heraus, wie Sie die Werte interpretieren und welchen Einfluss dies auf Ihre Therapie haben kann. Sie bekommen eine Einsicht auf die verschiedenen Daten im Lesegerät, damit Sie Ihre Werte über einen längeren Zeitraum im Blick behalten können.



FR Mieux comprendre le Freestyle libre 2

Vous ou quelqu'un de votre entourage utilise le système Freestyle Libre 2. Vous êtes-vous déjà demandé ce que votre petit compagnon peut faire, à part afficher les valeurs de glucose ? Nous vous donnerons un aperçu du fonctionnement du système Freestyle Libre 2 et de ses différentes fonctions. Grâce à différents exercices, nous découvrirons ensemble comment interpréter les valeurs et quelle influence cela peut avoir sur votre traitement.

 **Lëtzebuergesch**
21.03.2024
15:00 – 17:00

 **Français**
03.06.2024
14:00 – 16:00

€ Membres : 5 €
Non – membres : 10 €

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




 Unique

 Français

€ Membres : 5€
Non – Membres : 10€

 Marie Béka – Diététicienne

19.06.2024

 17:00 – 19:00

Menus créatifs

FR Comment composer des repas et des menus sains et équilibrés.

Se nourrir sainement : C'est ce que nous souhaitons tous, et pourtant c'est difficile au quotidien. Découvrez les ingrédients qui vous permettront de composer un repas sain. Apprenez à équilibrer vos repas habituels et créez votre propre programme hebdomadaire. Pas par pas vers une alimentation plus équilibrée dans votre quotidien.


Insulin- ein ganz besonderes Hormon


DE Lernen Sie dieses überlebenswichtige Hormon mal etwas genauer kennen


Erfahren Sie in diesem Kurs mehr über die unterschiedlichen Insuline und Ihre Wirkung, sowie die Injektionstechnik und die Aufbewahrung. Die verschiedenen Therapieansätze und der Einfluss der Bewegung auf die Insulindosis werden ebenfalls erläutert.

Dieser Kurs richtet sich hauptsächlich an Personen mit Typ 2 Diabetes


03.07.2024

 17:00 – 19:00

 Einmalig





 Lëtzebuergesch

€ Mitglieder: 5€
Nicht – Mitglieder: 10€


 Martine – Infirmière





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

23.03.2024

 10:00 – 13:00


Brunch





DE Ob herhaft oder eher süß – testen Sie Rezepte für einen genussvollen Brunch. Am Wochenende und an Feiertagen gehört ein ausgedehntes Frühstück für viele Menschen zum Erholungsprogramm. In diesem Fall empfiehlt sich ein Brunch, da hier Frühstück und Mittagessen zu einer geselligen Mahlzeit verschmelzen. Meist als Buffet gestaltet, kann jeder essen, was er am liebsten mag. Zusammen gestalten wir einen Brunch aus vielen verschiedenen Leckereien und genießen ihn gemeinsam.

Desserts genießen ohne schlechtes Gewissen

DE Sind Sie eine Naschkatze und möchten nicht auf Desserts verzichten? Dann haben wir die Lösung für Sie. Gemeinsam bereiten wir Nachspeisen zu, die eine gesunde und ausgewogene Mahlzeit ergänzen oder als Zwischenmahlzeit dienen können. Wir benutzen vielfältige Zutaten und ersetzen Kalorienbomben geschickt, ohne auf Süßstoffe oder andere teure und kompliziert zu benutzende Zutaten zurückzugreifen. Herrlich lecker, voller Geschmack und dennoch ausgewogen und leicht? Das geht!

22.05.2024


 17:30 – 20:30

-  Einmalig
-  Lëtzebuergesch
-  Mitglieder: 25€
Nicht – Mitglieder: 35€
-  Alexandra – Diététicienne
Joëlle Nosbusch – Diététicienne



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


05.06.2024

 17:30 – 20:30

Modern, kreativ und lecker kochen mit Hülsenfrüchten





DE Sie möchten mehr Hülsenfrüchte in Ihren Alltag integrieren, aber wie? Bohnen, Linsen, Kichererbsen und Sojabohnen sind nur einige Beispiele der Hülsenfrüchte, die es gibt. So vielfältig wie die Hülsenfrüchte, sind auch die Möglichkeiten, Sie in Mahlzeiten zu integrieren. Lassen Sie sich von uns inspirieren und kochen mit uns gemeinsam einige Gerichte mit Hülsenfrüchten.

10.07.2024

 17:30 – 20:30

Leichte Sommerküche

DE Sommer – Rezepte für eine kulinarische Erfrischung Wenn es draußen richtig warm wird, sind leichte Sommergerichte genau das Richtige. Wir präsentieren Ihnen vielfältige Rezepte, die nicht nur viel Geschmack, sondern auch unbeschwertem Genuss versprechen. Wir nutzen die bunte Vielfalt an saisonalem Obst und Gemüse und kreieren bunte und leckere Gerichte die schnell und einfach zubereitet sind.

-  Einmalig
-  Lëtzebuergesch
-  Mitglieder: 25€
Nicht – Mitglieder: 35€
-  Claudine Mertens – Diététicienne
Alexandra – Diététicienne



Inscription

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					
Aktiv & fit bleiben		01.02.2024	10:00 - 11:00	40€ 60€	<input type="checkbox"/>
Sport - santé		06.02.2024	15:10 - 16:10	40€ 60€	<input type="checkbox"/>
Was ist Diabetes? ONLINE		08.03.2024	20:00 - 21:30	gratuit	<input type="checkbox"/>
What is diabetes? ONLINE		20.03.2024	19:00 - 20:30	gratuit	<input type="checkbox"/>
Qu'est - ce que le diabète ? ONLINE		25.03.2024	19:00 - 20:30	gratuit	<input type="checkbox"/>
Prädiabetes- „nur ein bisschen Zucker“? ONLINE		24.05.2024	20:00 - 21:30	5€ 10€	<input type="checkbox"/>
Theoretisch, praktisch, lecker		06.07.2024	10:00 - 14:00	25€ 35€	<input type="checkbox"/>
Teoria, prática e diversão		13.07.2024	10:00 - 14:00	25€ 35€	<input type="checkbox"/>
Rencontres					
Kaffisstuff alle 2 Monate		05.02.2024	14:00 - 15:30	gratuit	<input type="checkbox"/>
Elterntreffen alle 2 Monate		21.02.2024	19:00 - 20:30	gratuit	<input type="checkbox"/>
Diapéro alle 2 Monate		28.02.2024	17:00 - 19:00	gratuit	<input type="checkbox"/>
Pumpentreff alle 2 Monate		11.03.2024	17:00 - 19:00	gratuit	<input type="checkbox"/>
Kletterpark Parc Léih		06.07.2024	10:00 - 12:00	10€ 10 €	<input type="checkbox"/>
Bien-être					
Mindful Eating		01.03.2024	18:00 - 20:00	5€ 10€	<input type="checkbox"/>
Achtsamkeit & Diabetes		11.06.2024	17:00 - 20:00	5€ 10€	<input type="checkbox"/>
Diabetes und (Selbst-)Hypnose		14.06.2024	17:00 - 20:00	5€ 10€	<input type="checkbox"/>
Séances d'informations					
Gesundes Frühstück		13.03.2024	16:00 - 18:00	5€ 10€	<input type="checkbox"/>
Die Kohlenhydrate Les glucides		17.04.2024	14:00 - 16:00	5€ 10€	<input type="checkbox"/>
Freestyle libre 2		21.03.2024	15:00 - 17:00	5€ 10€	<input type="checkbox"/>
Freestyle libre 2		03.06.2024	14:00 - 16:00	5€ 10€	<input type="checkbox"/>
Menus créatifs		19.06.2024	17:00 - 19:00	5€ 10€	<input type="checkbox"/>
Insulin- ein ganz besonderes Hormon		03.07.2024	17:00 - 19:00	5€ 10€	<input type="checkbox"/>
Cours de cuisine					
Brunch		23.03.2024	10:00 - 13:00	25€ 35€	<input type="checkbox"/>
Desserts genießen ohne schlechtes Gewissen		22.05.2024	17:30 - 20:30	25€ 35€	<input type="checkbox"/>
Modern, kreativ und lecker kochen mit Hülsenfrüchten		05.06.2024	17:30 - 20:30	25€ 35€	<input type="checkbox"/>
Leichte Sommerküche		10.07.2024	17:30 - 20:30	25€ 35€	<input type="checkbox"/>

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



Inscription



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



marcwilmesdesign.lu

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

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