



AGENDA

Automne 2023

Peu à peu en savoir davantage sur le diabète.

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

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 Automne 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 d'autres langues 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**. Partenaies, conjoints et amis sont les bienvenues. 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 Sport - santé

Date: **03/10/23**, mardi
Info: **1 fois / semaine**
Heure: **14h30 - 15h30**
Tarif: **Membres : 40 €**
Non-membres : 60 €

Salle de sport de l'ECG



COURS DE BASE Rester actif et en forme

Date: **05/10/23**, jeudi
Info: **1 fois / semaine**
Heure: **10h00 - 11h00**
Tarif: **Membres : 40 €**
Non-membres : 60 €

ZithaAktiv

>> 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 atteintes de 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

>> ZithaAktiv se mobilise pour les personnes avec un diabète

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

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

>> Inscription obligatoire

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



COURS DE BASE Théorie, pratique et plaisir

Date: **04/10/23**, mercredi
Info: **4 séances**
Heure: **14h00 - 16h00**
Tarif: **Membres : 25 €**
Non-membres : 35 €

Prochaines réunions : 11/10, 16/10 &
18/10



COURS DE BASE Un temps pour peindre

Date: **24/01/24**, mercredi
Info: **2 séances**
Heure: **17h00 - 20h00**
Tarif: **Membres : 20 €**
Non-membres : 30 €

Prochaine réunion : 31/01/24

>> Cours de plusieurs séances pour plus d'indépendance

Lors de ce nouveau cours de plusieurs séances, nous allons nous procurer d'abord un aperçu des bases du diabète et de son traitement, avant d'aborder, lors de la deuxième rencontre, les principes d'une alimentation équilibrée. Vous apprendrez à déchiffrer les informations figurant sur les emballages et pourrez créer avec nous un menu de trois plats.

Nous profiterons du troisième rendez-vous pour faire les courses ensemble, et pour finir, lors du dernier rendez-vous, nous allons cuisiner ce menu comme repas de midi, pour le déguster ensemble dans une ambiance décontractée.

>> Kerstin - Infirmière de la Maison du Diabète Alexandra - Diététicienne de la Maison du Diabète

>> Inscription obligatoire

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

>> Art & détente

De nombreuses personnes atteintes de diabète ont du mal à parler de leur situation. La peinture et le dessin peuvent constituer un pont vers leurs propres pensées et sentiments. Ceux-ci sont exprimés par l'image. Les images peintes incitent à la réflexion et créent un espace permettant de reconnaître de nouvelles solutions et de considérer sa propre situation sous des angles inconnus. En dessinant, la personne éprouve toujours du plaisir et de la détente - et ce sont les premiers éléments d'une vie plus épanouie.

>> Elena Bienfait - Art-thérapeute & directrice du cnapa

>> Inscription obligatoire

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



RENCONTRE Rencontre autour de la pompe

Date: **18/09/23**, lundi
Info: **tous les 2 mois**
Heure: **17h00 - 19h00**
Tarif: **Membres : Gratuit**
Non-membres : Gratuit

Prochaines réunions: 13/11/23 &
15/01/24

>> 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 avec un diabète de type 1 traitées par pompe à insuline ou celles en attente de cette forme de traitement.

>> Martine - Infirmière de la Maison du Diabète

>> Inscription obligatoire

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



RENCONTRE Pause Café

Date: **02/10/23**, lundi
Info: **tous les 2 mois**
Heure: **14h00 - 15h30**
Tarif: **Membres : Gratuit**
Non-membres : Gratuit

Prochaines réunions: 11/12/23 &
05/02/24

>> 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.

>> Kerstin - Infirmière de la Maison du Diabète Jessica - Chargée de direction de la Maison du Diabète

>> Inscription obligatoire

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



RENCONTRE Diapéro

Date: **25 / 10 / 23**, mercredi
Info: **tous les 2 mois**
Heure: **17h00 - 19h00**
Tarif: **Membres: Gratuit**
Non-membres: Gratuit

Prochaines réunions: 10 / 01 / 24 &
28 / 02 / 24

>> 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.

>> Kerstin - Infirmière de la Maison du Diabète Jessica - Chargée de direction de la Maison du Diabète

>> Inscription obligatoire

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

SÉANCE INFO Un coup de pouce vitaminé pour l'hiver

Date: **25 / 10 / 23**, mercredi
Info: **Unique**
Heure: **10h00 - 12h00**
Tarif: **Membres: 5 €**
Non-membres: 10 €

>> Quels aliments pour lutter contre les carences en vitamines en hiver ?

Lors de ce cours, vous apprendrez à composer vos repas avec des produits locaux et durables afin de remplir vos réserves de vitamines, même en hiver.

Nous examinerons les aliments des différents groupes alimentaires que vous pouvez consommer. Vous recevrez des conseils et des astuces pour une cuisine variée et riche en vitamines, mais également pour des choix équilibrés lorsque vous commandez ou mangez à l'extérieur.

Laissez-vous inspirer par des aliments qui vous sont parfois inconnus, mais aussi par de nouvelles possibilités de préparer ou de manger vos plats préférés.

>> Alexandra - Diététicienne de la Maison du Diabète

>> Inscription obligatoire

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





SÉANCE INFO

Les médicaments du diabète de type 2

Date: **09/11/23**, jeudi
Info: **Unique**
Heure: **14h00 - 16h00**
Tarif: **Membres: 5 €**
Non-membres: 10 €

>> Comment agit tel médicament? - toutes les informations en un coup d'oeil

L'offre des médicaments pour le traitement du diabète est vaste. Lors de ce cours, nous apporterons de la clarté sur les différentes médications et leurs effets sur notre corps.

Vous êtes cordialement invités à apporter vos propres médicaments (boîtes, listes, etc.). Les insulines constituent un sujet à part et ne seront PAS abordées ici.

>> Kerstin - Infirmière de la Maison du Diabète

>> Inscription obligatoire

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



SÉANCE INFO

Bilan sanguin: c'est du chinois pour moi

Date: **11/01/24**, jeudi
Info: **Unique**
Heure: **14h00 - 16h00**
Tarif: **Membres: 5 €**
Non-membres: 10 €

>> Bien comprendre les analyses de sang - quelles valeurs dois-je connaître?

Vous vous sentez dépassé par l'examen de vos résultats d'analyse ? Grâce à ce cours, ce ne sera plus le cas! Vous y apprendrez à connaître les différentes valeurs des paramètres sanguins et leur lien avec le diabète.

>> Dr. Tiziana Francella - Médecin généraliste

>> Inscription obligatoire

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



COURS DE CUISINE
Kniddelen,
Gromperekichelcher
& co.

Date: **04/10/23**, mercredi
Info: **Unique**
Heure: **17h30 - 20h30**
Tarif: **Membres: 25 €**
Non-membres: 35 €



COURS DE CUISINE
Des soupes pour
pimenter l'hiver

Date: **15/11/23**, mercredi
Info: **Unique**
Heure: **17h30 - 20h30**
Tarif: **Membres: 25 €**
Non-membres: 35 €

>> Vos spécialités luxembourgeoises préférées en mode équilibré

Vous souhaitez cuisiner vos plats typiquement luxembourgeois plus souvent, mais ils vous semblent trop copieux ?

Découvrez vos recettes préférées d'une manière revisitée et laissez-vous guider par des astuces pour cuisiner ces repas d'une manière équilibrée et adaptée à votre quotidien.

Laissez-vous tenter par ces plats à savourer sans mauvaise conscience !

>> Elisabete Sancho - Diététicienne
Alexandra - Diététicienne de la Maison du Diabète

>> Inscription obligatoire

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

>> Soupes et gratins chauds pour la saison froide

La saison froide et humide est à nos portes. Les journées raccourcissent et la vie se déroule de plus en plus à la maison. C'est l'occasion idéale pour essayer de nouvelles recettes qui réchaufferont votre cœur pendant les mois froids, ou du moins le corps. Dans ce cours, tout tourne autour des soupes et des gratins. Vous recevrez des conseils pour rendre ces recettes aussi nourrissantes que possible.

>> Delphine Schumacher - Diététicienne
Elisabete Sancho - Diététicienne

>> Inscription obligatoire

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



COURS DE CUISINE Menu du Nouvel An

Date: **13/12/23**, mercredi
Info: **Unique**
Heure: **17h30 - 20h30**
Tarif: **Membres: 25 €**
Non-membres: 35 €



Maison du Diabète de
l'Association Luxembourgeoise du Diabète
143, rue de Mühlenbach
L-2168 Luxembourg

>> Recettes gourmandes pour les jours de fête



Avez-vous des invités pour le Nouvel An ou un autre jour de fête ? Voulez-vous tester des nouvelles recettes dans un cadre convivial ? Si oui, inscrivez-vous à ce cours et vous ne devrez plus vous casser la tête pour le menu.

Ensemble, vous apprendrez comment concilier le diabète avec un repas gastronomique, composé de recettes pour l'apéritif, l'entrée, le plat et le dessert, pour profiter pleinement de votre fête.

>> Kate Greenhalgh - Diététicienne Claudine Mertens - Diététicienne

>> 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

COURS



M|NM*

COURS DE BASE

| | | | | |
|--|----------|---------------|--------------------------|-----------|
| Sport - santé: 1 fois / semaine SBSB (stretch, breath, strength, balance) | 03/10/23 | 14h30 - 15h30 | <input type="checkbox"/> | 40€ 60€ |
| Rester actif et en forme 1 fois / semaine | 05/10/23 | 10h00 - 11h00 | <input type="checkbox"/> | 40€ 60€ |
| Théorie, pratique et plaisir 4 séances | 04/10/23 | 14h00 - 16h00 | <input type="checkbox"/> | 25€ 35€ |
| Un temps pour peindre 2 séances | 24/01/24 | 17h00 - 20h00 | <input type="checkbox"/> | 20€ 30€ |

RENCONTRE

| | | | | |
|--|----------|---------------|--------------------------|---------|
| Rencontre autour de la pompe tous les 2 mois | 18/09/23 | 17h00 - 19h00 | <input type="checkbox"/> | gratuit |
| Pause Café tous les 2 mois | 02/10/23 | 14h00 - 15h30 | <input type="checkbox"/> | gratuit |
| Diapéro tous les 2 mois | 25/10/23 | 17h00 - 19h00 | <input type="checkbox"/> | gratuit |

SÉANCE INFO

| | | | | |
|--|----------|---------------|--------------------------|----------|
| Un coup de pouce vitaminé pour l'hiver | 25/10/23 | 10h00 - 12h00 | <input type="checkbox"/> | 5€ 10€ |
| Médicaments du diabète de type 2 | 09/11/23 | 14h00 - 16h00 | <input type="checkbox"/> | 5€ 10€ |
| Bilans sanguins | 11/01/24 | 14h00 - 16h00 | <input type="checkbox"/> | 5€ 10€ |

COURS DE CUISINE

| | | | | |
|-------------------------------------|----------|---------------|--------------------------|-----------|
| Kniddelen, Gromperekichelcher & co. | 04/10/23 | 17h30 - 20h30 | <input type="checkbox"/> | 25€ 35€ |
| Des soupes pour pimenter l'hiver | 15/11/23 | 17h30 - 20h30 | <input type="checkbox"/> | 25€ 35€ |
| Menu de Nouvel An | 13/12/23 | 17h30 - 20h30 | <input type="checkbox"/> | 25€ 35€ |

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