



AGENDA

Herbst 2023

Stück für Stück mehr über Diabetes erfahren.

**Schulungs- & Informations-
veranstaltungen**
der Maison du Diabète

MAISON DU DIABÈTE DER ALD

//

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...

AGENDA Herbst 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 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.

Das Schulungsteam der Maison du Diabète

//

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



BASISKURS Gesundheitssport

Datum: **03/10/23**, 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 Aktiv & fit bleiben

Datum: **05/10/23**, 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

» Anmeldung erforderlich

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



BASISKURS Theoretisch, praktisch, lecker

Datum: **04/10/23**, Mittwoch
Info: **4 Termine**
Uhrzeit: **14:00 - 16:00**
Tarife: **Mitglieder: 25 €**
Nicht-Mitglieder: 35 €

Nächste Treffen: 11/10, 16/10 & 18/10

>> Mehrtägiger Kurs zu mehr Unabhängigkeit

//////////
In unserem neuen, mehrtägigen Kurs, verschaffen wir uns zuerst einen Einblick über die Diabetesgrundlagen und dessen Behandlung, bevor wir uns beim zweiten Treffen mit den Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung auseinandersetzen. Hierbei lernen Sie Informationen auf den Verpackungen zu entziffern und können mit uns zusammen ein 3-Gänge-Menü gestalten.

Die Zutaten zu diesem Menü werden beim 3. Termin gemeinsam eingekauft, um diese zum Abschluss, beim letzten Termin als Mittagessen zu kochen und in gemütlicher Runde zu genießen.

>> Kerstin - Infirmière der Maison du Diabète **Alexandra - Diététicienne der Maison du Diabète**

>> Anmeldung erforderlich

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



BASISKURS Mal-Zeit

Datum: **24/01/24**, Mittwoch
Info: **2 Termine**
Uhrzeit: **17:00 - 20:00**
Tarife: **Mitglieder: 20 €**
Nicht-Mitglieder: 30 €

Nächstes Treffen: 31/01/2024

>> Kunst & Entspannung

//////////
Vielen Menschen mit Diabetes fällt es schwer, über ihre Situation zu sprechen. Zu malen und zu zeichnen kann eine Brücke darstellen zu den eigenen Gedanken und Gefühlen. Diese werden im Bild ausgedrückt. Die gemalten Bilder regen zum Nachdenken an und schaffen Raum, um neue Lösungen zu erkennen und die eigene Situation aus unbekannten Blickwinkeln zu betrachten. Beim Malen wird immer Freude und Entspannung erfahren – und dies sind erste Bausteine eines erfüllteren Lebens.

>> Elena Bienfait - Kunsttherapeutin & Direktorin cnapa

>> Anmeldung erforderlich

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



TREFFEN Pumpentreff

Datum: **18/09/23**, Montag
Info: **alle 2 Monate**
Uhrzeit: **17:00-19:00**
Tarife: **Mitglieder: Gratis**
Nicht-Mitglieder: Gratis

Nächste Treffen: 13/11/23 &
15/01/24

>> 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.

>> Martine - Infirmière der Maison du Diabète

>> Anmeldung erforderlich

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



TREFFEN Kaffisstuff

Datum: **02/10/23**, Montag
Info: **alle 2 Monate**
Uhrzeit: **14:00-15:30**
Tarife: **Mitglieder: Gratis**
Nicht-Mitglieder: Gratis

Nächste Treffen: 11/12/23 &
05/02/24

>> 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.

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

>> Anmeldung erforderlich

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



TREFFEN Diapéro

Datum: **25/10/23**, Mittwoch
 Info: **alle 2 Monate**
 Uhrzeit: **17:00 - 19:00**
 Tarife: **Mitglieder: Gratis**
Nicht-Mitglieder: Gratis

Nächste Treffen: 10/01/24 & 28/02/24

>> 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.

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

>> Anmeldung erforderlich

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



INFOKURS Vitaminkick für den Winter

Datum: **25/10/23**, Mittwoch
 Info: **Einmalig**
 Uhrzeit: **10:00 - 12:00**
 Tarife: **Mitglieder: 5 €**
Nicht-Mitglieder: 10 €

>> Welche Lebensmittel wirken im Winter einem Vitaminmangel entgegen?

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Mahlzeit zusammenstellen können um mit lokalen und nachhaltigen Produkten ihre Vitaminreserven auch im Winter zu füllen.

Wir schauen uns die Nahrungsmittel der verschiedenen Lebensmittelgruppen an, welche Sie genießen können. Dabei erhalten Sie Tipps und Tricks für eine vitaminreiche und vielfältige Küche, aber auch Auswahlmöglichkeiten, wenn Sie etwas auswärts essen oder bestellen.

Lassen Sie sich von Lebensmitteln inspirieren, die Ihnen vielleicht unbekannt sind, aber auch von neuen Möglichkeiten ihre liebsten Speisen zuzubereiten oder zu essen.

>> Alexandra - Diététicienne der Maison du Diabète

>> Anmeldung erforderlich

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



INFOKURS Medikamente bei Typ-2-Diabetes

Datum: **09/11/23**, Donnerstag
Info: **Einmalig**
Uhrzeit: **14:00 - 16:00**
Tarife: **Mitglieder: 5 €**
Nicht-Mitglieder: 10 €



INFOKURS Laboranalysen: Ich verstehe nur Bahnhof!

Datum: **11/01/24**, Donnerstag
Info: **Einmalig**
Uhrzeit: **14:00 - 16:00**
Tarife: **Mitglieder: 5 €**
Nicht-Mitglieder: 10 €

>> Welches Medikament wirkt wie? - Alle Infos auf einen Blick

Das Angebot an Medikamenten für die Diabetestherapie ist groß. In diesem Infokurs bringen wir Licht ins Dunkel und schauen gemeinsam auf die verschiedenen Präparate und ihre Wirkungen auf unseren Körper.

Sie sind herzlich dazu eingeladen, ihre eigenen Medikamente mitzubringen (Schachteln, Listen, usw.)

Die Insuline stellen ein gesondertes Thema dar und werden hier NICHT behandelt.

>> Kerstin - Infirmière der Maison du Diabète

>> Anmeldung erforderlich

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

>> Laboranalysen richtig verstehen - welche Werte sollte ich kennen?

Fühlen Sie sich auch überfordert mit der Durchsicht Ihrer Ergebnisse einer Analyse? Damit ist nun Schluss! In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Werte der Laboruntersuchungen und ihren Zusammenhang mit Diabetes kennen.

>> Dr. Tiziana Francella - Allgemeinmedizinerin

>> Anmeldung erforderlich

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



KOCHKURS Kniddelen, Gromperekichelcher & Co

Datum: **04/10/23**, Mittwoch
Info: **Einmalig**
Uhrzeit: **17:30 - 20:30**
Tarife: **Mitglieder: 25 €**
Nicht-Mitglieder: 35 €



KOCHKURS Das Salz in der Suppe

Datum: **15/11/23**, Mittwoch
Info: **Einmalig**
Uhrzeit: **17:30 - 20:30**
Tarife: **Mitglieder: 25 €**
Nicht-Mitglieder: 35 €

>> Ihre liebsten Luxemburger Spezialitäten im ausgewogenen Stil

Sie würden Ihre typisch luxemburgischen Gerichte gerne öfter kochen, aber sie erscheinen Ihnen zu deftig?

Entdecken Sie Ihre Lieblingsrezepte und lernen Sie altbekannten Gerichte auf eine neue Art und Weise zuzubereiten. Sie erhalten Tipps, wie Sie die Mahlzeiten auf Ihre Bedürfnisse und Ihren Alltag anpassen können.

Lassen Sie sich von diesen Gerichten verführen, die Sie ohne schlechtes Gewissen genießen können!

>> Elisabethe Sancho - Diététicienne Alexandra - Diététicienne der Maison du Diabète

>> Anmeldung erforderlich

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

>> Suppen und Aufläufe für die kalte Jahreszeit

Die kalte und nasse Jahreszeit steht vor der Tür. Die Tage werden kürzer und das Leben spielt sich mehr und mehr zu Hause ab. Das ist die perfekte Gelegenheit, um neue Rezepte auszuprobieren, die in den kommenden kalten Monaten Ihr Herz erwärmen werden. Oder zumindest den Körper.

In diesem Kochkurs dreht sich alles um Suppen und Aufläufe. Sie erhalten Tipps, wie Sie diese Rezepte so nahrhaft wie möglich gestalten können.

>> Delphine Schmit - Diététicienne Elisabethe Sancho - Diététicienne

>> Anmeldung erforderlich

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



KOCHKURS Silvestermenü

Datum: **13 / 12 / 23**, Mittwoch
Info: **Einmalig**
Uhrzeit: **17:30 - 20:30**
Tarife: **Mitglieder: 25 €**
Nicht-Mitglieder: 35 €

>> Feinschmeckerrezepte für die Feiertage

Haben Sie Gäste für Neujahr oder einen anderen Feiertag? Möchten Sie neue Rezepte in einem geselligen Rahmen ausprobieren? Wenn ja, melden Sie sich für diesen Kurs an und Sie müssen sich nicht mehr den Kopf über die Zusammensetzung ihres Menüs zerbrechen.

Gemeinsam lernen Sie, wie Sie den Diabetes mit einem Gourmetessen vereinen können mit Rezepten für Aperitif, Vorspeise, Hauptgericht und Dessert, sodass Sie Ihre Feier in fröhlicher Gesellschaft genießen können!

>> Kate Greenhalgh - Diététicienne Claudine Mertens - Diététicienne

>> 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: 1Mal / Woche SBSB (stretch, breath, strength, balance)	03/10/23	14:30 - 15:30	☐	40€ 60€
Aktiv & fit bleiben 1 Mal / Woche	05/10/23	10:00 - 11:00	☐	40€ 60€
Theoretisch, praktisch, lecker 4 Sitzungen	04/10/23	14:00 - 16:00	☐	25€ 35€
Malzeit 2 Sitzungen	24/01/24	17:00 - 20:00	☐	20€ 30€

TREFFEN

Pumpentreff alle 2 Monate	18/09/23	17:00 - 19:00	☐	Gratis
Kaffisstuff alle 2 Monate	02/10/23	14:00 - 15:30	☐	Gratis
Diapéro alle 2 Monate	25/10/23	17:00 - 19:00	☐	Gratis

INFOKURS

Vitaminkick für den Winter	25/10/23	10:00 - 12:00	☐	5€ 10€
Medikamente bei Typ-2-Diabetes	09/11/23	14:00 - 16:00	☐	5€ 10€
Laboranalysen	11/01/24	14:00 - 16:00	☐	5€ 10€

KOCHKURS

Kniddelen, Gromperekichelcher & Co	04/10/23	17:30 - 20:30	☐	25€ 35€
Das Salz in der Suppe	15/11/23	17:30 - 20:30	☐	25€ 35€
Silvestermenü	13/12/23	17:30 - 20:30	☐	25€ 35€

Ich wäre an Informationsveranstaltungen in Form von Videokonferenzen interessiert ☐

*Mitglieder, Nicht-Mitglieder