



AUTOMNE
Herbst / autumn
2025

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 et de la Sécurité sociale. 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 Ministerium für Gesundheit und soziale Sicherheit 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 and Social Security.

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 | Kurse | Courses

Sport - santé (chaque mardi)		07.10.2025	15:10 - 16:10	06	☐
Aktiv & fit bleiben (jeden Donnerstag)		09.10.2025	10:00 - 11:00	07	☐
Qu'est ce que le diabète ? ONLINE		10.11.2025	19:00 - 20:30		☐
What is diabetes? ONLINE		14.01.2026	19:00 - 20:30	08	☐
Was ist Diabetes? ONLINE		12.03.2026	19:00 - 20:30		☐
Prädiabetes ONLINE		11.12.2025	19:00 - 20:30		☐
Prédiabète ONLINE		09.02.2026	19:00 - 20:30	09	☐

Rencontres | Treffen | Meetings

Kaffisstuff alle 2 Monate		13.10.2025	14:00 - 15:30	10	☐
Elterntreff alle 2 Monate		15.10.2025	19:00 - 20:30	11	☐
Pumpentreff alle 2 Monate		17.11.2025	17:00 - 19:00	12	☐
Afterwork alle 2 Monate		26.11.2025	17:00 - 19:00	13	☐

Bien-être | Wohlbefinden | Well-being

Mindful eating		23.10.2025	18:00 - 20:00	14	☐
Die Macht des Lachens		27.10.2025	17:30 - 19:30	14	☐
Diabetes und (Selbst-) Hypnoses		18.11.2025	17:00 - 20:00	19	☐
Emotions et diabète		04.12.2025	18:00 - 20:00	20	☐
Respirer pour se recentrer (FR)		27.01.2026	10:00 - 12:00	20	☐



Quotidien | Alltag | Everyday life

Vom Pen zur Pumpe - verstehen, abwägen, entscheiden		13.10.2025	18:30 - 20:30	21	☐
Du stylo à la pompe - comprendre, peser, décider					
Themenabend - Gut schlafen mit Diabetes		13.11.2025	18:00 - 20:00	22	☐
Klar denken mit Diabetes		01.12.2025	14:00 - 16:00	22	☐
Alternatives végétales		15.12.2025	17:30 - 19:30	23	☐
Collations gourmandes et adaptées		07.01.2026	14:00 - 16:00	24	☐
Diabetes und andere Krankheiten des Immunsystems		12.01.2026	18:00 - 20:00	25	☐
Ziele setzen, dranbleiben - Motivation mit System		02.02.2026	17:00 - 19:00	26	☐
Etiketten lesen		25.02.2026	17:30 - 19:30	26	☐

Cours de cuisine | Kochkurse | Cooking courses

l'amour de la courge - la star de l'automne		08.10.2025	17:30 - 20:30	27	☐
Apéro & Amuse-bouche		05.11.2025	17:30 - 20:30	27	☐
Wintergemüse		18.11.2025	17:30 - 20:30	28	☐
Raclette mal anders		03.12.2025	17:30 - 20:30	29	☐
Alternatives végétales		21.01.2026	17:30 - 20:30	29	☐
Recettes portugaises revisitées		11.02.2026	17:30 - 20:30	30	☐

Inscription | Anmeldung | Registration

Sport – santé

FR Cours d'activité physique SBSB (stretch, breath, strength, balance) – étirement, respiration, force, équilibre

L'activité physique régulière est essentielle pour bien gérer le diabète, améliorer la glycémie, contrôler le poids et réduire les risques cardiovasculaires. Ce cours se concentre particulièrement sur la respiration et l'équilibre, des éléments clés pour une meilleure conscience du corps, avec des exercices doux visant à activer et renforcer tous les groupes musculaires de manière progressive.

Objectifs du cours :

- Améliorer la gestion de la glycémie par l'activité physique.
- Renforcer le corps en douceur, sans mouvements brusques.
- Développer la conscience du corps à travers la respiration et l'équilibre.
- Réduire les risques cardiovasculaires par des exercices adaptés.

Premier cours découverte gratuit.

07.10.2025

🕒 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



📅 1 Mal/Woche

💬 Multilingual

€ Tarife: Mitglieder : 40 €
Nicht - Mitglieder : 60 €

📍 ZithaAktiv
13, Rue Michel Rodange
L – 2430 Luxembourg



09.10.2025

🕒 10:00 – 11:00

Aktiv & fit bleiben

**Rester actif et en forme |
Stay fit and active**

DE ZithaAktiv macht mobil
für Leute mit Diabetes

ZithaAktiv bietet ein angepasstes Trainingsprogramm, das Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Entspannung fördert. Der Kurs wird von einem Therapeuten geleitet, der Ihr Fitnesslevel testet, um die Übungen optimal anzupassen.

Kursziele:

- Kraft und Gleichgewicht fördern.
- Ausdauer und Entspannung verbessern.
- Spaß an der Bewegung entwickeln.
- Individuelle Unterstützung durch einen Therapeuten erhalten.

Erster Schnupperkurs ist gratis.

FR ZithaAktiv se mobilise pour les
personnes avec un diabète

ZithaAktiv propose un programme d'entraînement adapté pour améliorer la force, l'équilibre, l'endurance et la détente. Le cours est dirigé par un thérapeute qui évalue votre niveau de forme physique afin d'adapter les exercices à vos besoins.

Objectifs du cours :

- Améliorer la force et l'équilibre.
- Développer l'endurance et la détente.
- Apprécier le plaisir de bouger.
- Bénéficier d'un soutien personnalisé par un thérapeute.

Premier cours découverte gratuit.

EN ZithaAktiv takes action for people
with diabetes

ZithaAktiv offers an adapted training program to improve strength, balance, endurance, and relaxation. The course is led by a therapist who tests your fitness level to tailor the exercises to your needs.

Course Goals:

- Improve strength and balance.
- Enhance endurance and relaxation.
- Enjoy moving and exercising.
- Receive personalized support from a therapist.

First free introductory class.



DIABETES

ONLINE

 **Français**
10.11.2025
19:00 – 20:30

 **English**
14.01.2026
19:00 – 20:30

 **Lëtzebuergesch**
12.03.2026
19:00 – 20:30

€ Mitglieder : gratis
Nicht – Mitglieder : gratis

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

Was ist Diabetes?

Qu'est – ce que le diabète ? |
What is diabetes?

DE Diabetes Typ 2 besser verstehen

Haben Sie sich schon gefragt, was bei Typ-2-Diabetes im Körper passiert und wie er entsteht? Schalten Sie am 12.03.2026 Ihren PC ein und nehmen Sie an unserem Online-Kurs teil, um mehr darüber zu erfahren, wie man die Entstehung von Diabetes verzögern und Folgekrankheiten vermeiden kann.

Kursziele:

- Verstehen, wie Typ-2-Diabetes entsteht.
- Lernen, wie man Typ-2-Diabetes verzögern kann.
- Strategien kennenlernen, um Folgekrankheiten zu vermeiden.

EN Better understanding of Type 2 diabetes

Have you ever wondered what happens in the body with Type 2 diabetes and how it develops? Join our online course on 14.01.2026 to learn more about how to delay the onset of diabetes and prevent complications.

Course goals:

- Understand how Type 2 diabetes develops.
- Learn how to delay the onset of Type 2 diabetes.
- Discover strategies to avoid complications.

FR Mieux comprendre le Diabète de type 2

Vous vous êtes déjà demandé ce qui se passe dans le corps avec le diabète de type 2 et comment il se développe ? Rejoignez notre cours en ligne le 10.11.2025 pour obtenir des informations sur les moyens de retarder l'apparition du diabète et éviter les complications.

Objectifs du cours :

- Comprendre comment le diabète de type 2 se développe.
- Apprendre à retarder l'apparition du diabète de type 2.
- Découvrir des stratégies pour éviter les complications.

ONLINE

 **Lëtzebuergesch**
11.12.2025
19:00 – 20:30

 **Français**
09.02.2026
19:00 – 20:30

€ Membres : gratis
Non – membres : gratis

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

Prédiabète – « juste un peu de sucre » ?

Prädiabetes- „nur ein bisschen Zucker“?

DE Prädiabetes verstehen

Haben Sie schon einmal gehört, dass Sie „ein bisschen“ Zucker haben und „aufpassen“ sollten? In dieser Onlineveranstaltung erfahren Sie, wie man solche Aussagen bewertet und welche konkreten Strategien helfen können, Typ-2-Diabetes vorzubeugen.

Kursziele:

- Typ-2-Diabetes besser verstehen.
- Alltagsstrategien zur Prävention kennenlernen.
- Gesunde Gewohnheiten entwickeln, um das Risiko zu senken.

FR Comprendre le prédiabète

On vous a déjà dit que vous aviez « un peu » de sucre et que vous deviez « faire attention » ? Dans cette session en ligne, nous allons aborder comment interpréter ces propos et quelles stratégies concrètes adopter pour prévenir le diabète de type 2.

Objectifs du cours :

- Mieux comprendre le diabète de type 2.
- Découvrir des stratégies de prévention adaptées au quotidien.
- Développer des habitudes saines pour réduire le risque.

Kaffisstuff

DE Ich und mein Diabetes: Sich wohlfühlen und gesünder leben

Bei einer Tasse Kaffee können Sie einen entspannten Moment genießen und sich über Themen austauschen, die Ihnen am Herzen liegen. Diabetes ist nicht das Einzige, was Sie mit anderen verbindet – teilen Sie auch Ihre Erfahrungen und freudige Momente.

Kursziele:

- Austausch von Erfahrungen und Wissen in einer entspannten Atmosphäre.
- Gemeinsame Interessen und freudige Momente entdecken.
- Diabetes als Teil des Lebens und nicht als einziges Gesprächsthema.

13.10.2025

🕒 14:00 – 15:30

📅 Alle 2 Monate
08.12.2025, 09.02.2026

💬 Lëtzebuergesch

€ Mitglieder : gratis
Nicht-Mitglieder : gratis



Elterntreff

Rencontre de parents | Parents' meeting

DE Austauschgruppe für Eltern, deren Kinder mit Diabetes leben

Mit der Diagnose Diabetes fühlt sich oft nicht nur die Person mit Diabetes, sondern die gesamte Familie überfordert. Der Austausch mit anderen und das Teilen von Erfahrungen können helfen, diesen neuen Alltag gemeinsam zu bewältigen – nach dem Motto: You are not alone!

Kursziele:

- Austausch und Unterstützung für Menschen mit Diabetes und ihre Familien.
- Erfahrungen teilen und voneinander lernen.
- Den neuen Alltag gemeinsam und mit Zuversicht meistern.

Diese Gesprächsrunde richtet sich ausschließlich an Eltern deren Kinder mit Diabetes leben.

FR Groupe d'échange pour les parents d'enfants vivant avec le diabète

Avec le diagnostic de diabète, ce n'est pas seulement la personne avec le diabète qui se sent dépassée, mais souvent toute la famille. L'échange avec d'autres et le partage d'expériences peuvent aider à traverser ce nouveau quotidien ensemble – selon le principe : You are not alone !

Objectifs du cours :

- Échange et soutien pour personnes avec un diabète et leurs familles.
- Partager des expériences et apprendre les uns des autres.
- Affronter le nouveau quotidien ensemble et avec confiance.

Ce groupe de discussion s'adresse exclusivement aux parents dont les enfants vivent avec le diabète.

📅 Alle 2 Monate
17.12.2025, 25.02.2026

💬 Multilingual

€ Membre : gratis
Non - membres: gratis

👤 Martine - Infirmière
Jessica - Chargée de direction

15.10.2025

🕒 19:00 – 20:30

EN Exchange group for parents whose children live with diabetes

With the diagnosis of diabetes, it's not just the person with diabetes who feels overwhelmed, but often the whole family. Connecting with others and sharing experiences can help navigate this new daily life together – with the motto: You are not alone!

Course goals:

- Exchange and support for people with diabetes and their families.
- Share experiences and learn from each other.
- Face the new daily life together with confidence.

This discussion group is aimed exclusively at parents whose children live with diabetes.

Pumpentreff

DE Austausch über das Leben mit einer Insulinpumpe im Alltag

In diesen Treffen können Sie alle Fragen zur Insulinpumpe stellen, die im Alltag auftauchen.

Im Austausch mit anderen lernen Sie neue Lösungen und Aspekte der Pumpentherapie kennen und können über verschiedene Technologien und deren Vor- und Nachteile sprechen.

Kursziele:

- Fragen zur Insulinpumpe klären.
- Austausch über Erfahrungen mit Gleichgesinnten.
- Neue Technologien und deren Vor- und Nachteile kennenlernen.

Diese Gesprächsrunde richtet sich ausschließlich an Personen mit Typ 1 Diabetes mit einer Insulinpumpenbehandlung und zukünftige Insulinpumpenpatienten.

17.11.2025

🕒 17:00 – 19:00

📅 Alle 2 Monate
19.01.2026, 16.03.2026

💬 Lëtzebuergesch

€ Membres : gratis
Non - membres : gratis

👤 Martine - Infirmière



📅 Alle 2 Monate
28.01.2026, 25.03.2026

💬 Multilingual

€ Membre : gratis
Non - membres : gratis

👤 Kerstin - Infirmière
Jessica - Chargée de direction

26.11.2025

🕒 17:00 – 19:00

Afterwork

DE Gemütliche Treffen in einer Bar in Luxemburg-Stadt

Nach der Arbeit können Sie neue Leute kennenlernen oder sich mit Bekannten und Freunden austauschen. Bei einem gemeinsamen Drink haben Sie die Möglichkeit, Ihre Erfahrungen mit Diabetes zu teilen, Fragen zu stellen oder einfach eine angenehme Zeit zu verbringen.

Kursziele:

- Neue Kontakte knüpfen und bestehende Beziehungen pflegen.
- Erfahrungen und Tipps zum Umgang mit Diabetes austauschen.
- In entspannter Atmosphäre 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

Après une journée de travail, profitez de l'occasion pour rencontrer de nouvelles personnes ou échanger avec des amis et des connaissances. Autour d'un verre, partagez vos expériences quotidiennes avec le diabète, posez des questions ou simplement passez un bon moment ensemble.

Objectifs du cours :

- Créer de nouvelles relations et entretenir les anciennes.
- Partager des expériences et des conseils sur la gestion du diabète.
- Passer un moment agréable dans une atmosphère détendue.

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

After work, take the opportunity to meet new people or catch up with friends and acquaintances. Over a drink, you can share your experiences with diabetes, ask questions, or simply enjoy a good time together.

Course goals:

- Make new connections and maintain existing relationships.
- Share experiences and tips on managing diabetes.
- Spend an enjoyable time in a relaxed atmosphere.

This discussion group is aimed at anyone living with diabetes, as well as their family and friends.

Mindful eating

DE Mit Achtsamkeit essen und genießen

Mindful Eating hilft dabei, eine gesunde und entspannte Beziehung zum Essen zu entwickeln. In diesem Kurs entdecken Sie durch praktische Übungen, wie Sie Ihr Essverhalten bewusster gestalten und die Freude am Essen wiederentdecken können.

Kursziele:

- Die Prinzipien des achtsamen Essens kennenlernen.
- Eigene Essgewohnheiten reflektieren und neue Impulse erhalten.
- Achtsamkeit beim Essen durch praktische Übungen im Alltag umsetzen.

23.10.2025

🕒 18:00 – 20:00

🗨 Lëtzebuergesch

€ Membres : 5€
Non - membres : 10€

👤 Céline Genson – Diététicienne



🗨 Lëtzebuergesch

€ Membres : 5€
Non - membres : 10€

👤 Jessica – Chargée de direction

27.10.2025

🕒 17:30 – 19:30

Die Macht des Lachens

DE Gemeinsam Wohlbefinden stärken

Lachen ist mehr als nur ein Ausdruck von Freude – es ist Medizin für Körper und Seele. In diesem Workshop entdecken wir gemeinsam, wie Humor und Lachen Stress abbauen, das Immunsystem stärken und das Wohlbefinden im Alltag mit Diabetes positiv beeinflussen können.

Kursziele:

- Die gesundheitsfördernde Wirkung von Lachen und Humor kennenlernen.
- Praktische Übungen zur Förderung von Lebensfreude und Resilienz ausprobieren.
- Einen geschützten Raum schaffen, um gemeinsam Leichtigkeit und Verbundenheit zu erleben.

Inscription

Anmeldung | Registration

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.



Je participe aux cours suivants:



Cours Kurse Courses				
Sport - santé (chaque mardi)		07.10.2025	15:10 – 16:10	40 € 60 €
Aktiv & fit bleiben (jeden Donnerstag)		09.10.2025	10:00 – 11:00	40 € 60 €
Qu'est ce que le diabète ? ONLINE		10.11.2025	19:00 – 20:30	gratuit
Was ist Diabetes? ONLINE		14.01.2026	19:00 – 20:30	for free
What is diabetes? ONLINE		12.03.2026	19:00 – 20:30	gratis
Prédiabète ONLINE		11.12.2025	19:00 – 20:30	gratuit
Prädiabetes ONLINE		09.02.2026	19:00 – 20:30	gratis
Rencontres Treffen Meetings				
Kaffisstuff alle 2 Monate		13.10.2025	14:00 – 15:30	gratis
Elterntreff tous les deux mois		15.10, 17.12, 25.02.2026	19:00 – 20:30	gratis
Pumpentreff alle 2 Monate		17.11, 19.01.2026, 16.03	17:00 – 19:00	gratis
Afterwork tous les deux mois		26.11, 28.01.2026, 25.03	17:00 – 19:00	gratis
Bien - être Wohlbefinden Well - being				
Mindful eating		23.10.2025	18:00 – 20:00	5 € 10 €
Die Macht des Lachens		27.10.2025	17:30 – 19:30	5 € 10 €
Diabetes und (Selbst-)Hypnose		18.11.2025	17:00 – 20:00	5 € 10 €
Emotions et diabète		04.12.2025	18:00 – 20:00	5 € 10 €
Respirer pour se recentrer		27.01.2026	10:00 – 12:00	5 € 10 €
Quotidien Alltag Everyday life				
Vom Pen zur Pumpe- verstehen, abwägen, entscheiden		13.10.2025	18:30 – 20:30	5 € 10 €
Themenabend - Gut schlafen mit Diabetes		13.11.2025	18:00 – 20:00	5 € 10 €
Klar denken mit Diabetes		01.12.2025	14:00 – 16:00	5 € 10 €
Alternatives végétales		15.12.2025	17:30 – 19:30	5 € 10 €
Collations gourmandes et adaptées		07.01.2026	14:00 – 16:00	5 € 10 €
Diabetes und andere Krankheiten des Immunsystems		12.01.2026	18:00 – 20:00	5 € 10 €
Ziele setzen, dranbleiben – Motivation mit System		02.02.2026	17:00 – 19:00	5 € 10 €
Etiketten lesen		25.02.2026	17:30 – 19:30	5 € 10 €
Cours de cuisine Kochkurse Cooking courses				
l'amour de la courge - la star de l'automne		08.10.2025	17:30 – 20:30	25 € 35 €
Apéro & Amuse-bouche		05.11.2025	17:30 – 20:30	25 € 35 €
Wintergemüse		18.11.2025	17:30 – 20:30	25 € 35 €
Raclette mal anders		03.12.2025	17:30 – 20:30	25 € 35 €
Alternatives végétales		21.01.2026	17:30 – 20:30	25 € 35 €
Recettes portugaises revisitées		11.02.2026	17:30 – 20:30	25 € 35 €

Inscription

à l'aide de ce formulaire, par mail ou par téléphone

Anmeldung | Registration

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

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 vermittelt. Hypnose kann tiefgreifende, nachhaltige Veränderungen direkt im Unterbewusstsein bewirken.

Ziele des Kurses:

- Stressbewältigung unterstützen.
- Ängste abbauen.
- Positives Denken fördern.
- Einblick geben in Hypnose als Tool zum: Rauchstopp erleichtern, Gewichtskontrolle verbessern, Motivation zur Bewegung stärken (Sporthyypnose), gesünderes Essverhalten etablieren.

Gestalte deine Welt!

18.11.2025

🕒 17:00 – 20:00



Lëtzebuergesch



Mitglieder : 5 €
Nicht-Mitglieder : 10 €



Luc Both – Erziehungswissenschaftler,
Hypnotiseur und Lebenscoach

Emotions et diabète

FR Mieux se comprendre pour mieux vivre

Les émotions font partie intégrante de la vie avec le diabète. Cet atelier propose un espace bienveillant pour explorer le lien entre émotions et santé, apprendre à mieux les reconnaître et les gérer, et ainsi renforcer l'équilibre au quotidien.

Objectifs du cours :

- Comprendre l'impact des émotions sur la gestion du diabète.
- Développer des outils pour identifier et accueillir ses émotions.
- Favoriser le bien-être émotionnel et l'autonomie dans la vie avec le diabète.

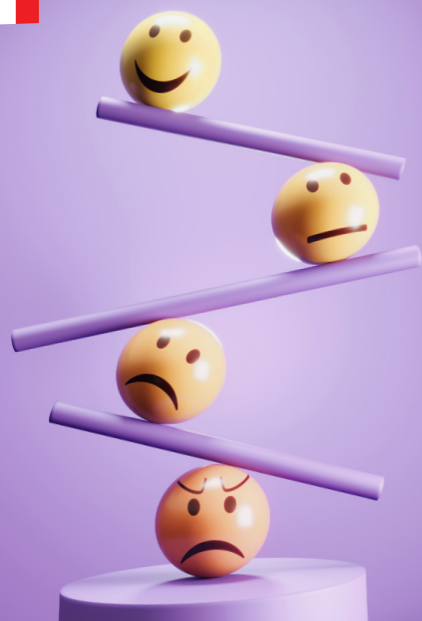
04.12.2025

🕒 18:00 – 20:00

🗣 Français

💰 Membres : 5 €
Non - membres : 10 €

👤 Jessica - Chargée de direction



🗣 Français

💰 Membres : 5 €
Non - membres : 10 €

👤 Marc Plata - Sophrologue - Thérapeute respiratoire Centre Respire

27.01.2026

🕒 10:00 – 12:00

Respirer pour se recentrer

Vivre avec le diabète demande une bonne gestion du stress, de l'énergie et de l'écoute de son corps.

Cette séance de 2h propose des outils simples et accessibles de respiration et de sophrologie pour mieux vivre au quotidien, renforcer l'équilibre intérieur et améliorer la qualité de vie.

Objectifs du cours :

- Découvrir l'impact du stress sur la glycémie et apprendre à mieux le réguler.
- Apprendre des techniques de respiration pour apaiser le mental et retrouver de l'énergie.
- Expérimenter des exercices de sophrologie pour renforcer la conscience corporelle et l'ancrage.
- Repartir avec des pratiques simples à intégrer dans la routine quotidienne.



🗣 Lëtzebuergesch / Français

💰 Membres : 5 €
Non - membres : 10 €

👤 Valérie Dalstein - Infirmière (FR)
Martine - Infirmière (LU)

13.10.2025

🕒 18:30 – 20:30

DE Ein moderner Weg der Insulintherapie – Technik verstehen und Entscheidungen treffen

Diese Schulung richtet sich an Menschen mit Diabetes, die mehr über die Insulinpumpentherapie erfahren möchten – egal ob aus Interesse, Unzufriedenheit mit der bisherigen Behandlung oder vor einer konkreten Therapieentscheidung. Anhand von Praxisbeispielen, Anschauungsmaterial und Austausch gewinnen die Teilnehmenden eine fundierte Entscheidungsgrundlage.

Kursziele:

- Die Teilnehmenden kennen die Unterschiede zwischen Pen- und Pumpentherapie.
- Sie verstehen die technische Funktionsweise einer Insulinpumpe.
- Sie können einschätzen, ob eine Pumpentherapie individuell sinnvoll ist.

Vom Pen zur Pumpe – verstehen, abwägen, entscheiden

Du stylo à la pompe – comprendre, peser, décider

FR Une approche moderne de l'insulinothérapie – comprendre la technique et prendre des décisions

Cette formation s'adresse aux personnes vivant avec un diabète qui souhaitent en savoir plus sur le traitement par pompe à insuline, que ce soit par intérêt, par insatisfaction vis-à-vis du traitement actuel ou avant de prendre une décision thérapeutique concrète. A l'aide d'exemples pratiques, de matériel visuel et d'échanges, les participants acquièrent une base de décision fondée.

Objectifs du cours :

- Les participants connaissent les différences entre le traitement par stylo et par pompe.
- Ils comprennent le fonctionnement technique d'une pompe à insuline.
- Ils sont en mesure d'évaluer si une thérapie par pompe est judicieuse pour chaque individu.



-  Lëtzebuergesch
-  Membres : 5€
Non - membres : 10€
-  Kerstin - Infirmière

13.11.2025

 18:00 - 20:00

Themenabend - Gut schlafen mit Diabetes

DE Wege zu erholsamen Nächten

An unserem Themenabend erfahren Sie, wie Diabetes und Schlaf zusammenhängen, Sie Ihren Schlaf verbessern können und welche Routinen wirklich helfen. Mit praktischen Tipps, Erfahrungsaustausch und einer kleinen Entspannungsübung.

Kursziele:

- **Verstehen**, wie sich Diabetes auf den Schlaf auswirken kann.
- **Erkennen** der eigenen Gewohnheiten und möglicher Schlafstörer im Alltag.
- **Anwenden** von einfachen Strategien und Routinen zur Schlafverbesserung.

Klar denken mit Diabetes

DE Konzentration, Gedächtnis und mentale Fitness trotz Blutzuckerschwankungen stärken

Diabetes kann unser Denkvermögen und Gedächtnis beeinflussen – oft unbemerkt. In dieser praxisnahen Schulung erfahren Sie, wie sich Unter- oder Überzuckerungen auf die Gehirnfunktion auswirken, und lernen Strategien kennen, um Konzentration und mentale Leistungsfähigkeit aktiv zu fördern. Mit kurzen Übungen und Hintergrundwissen stärken Sie Ihre kognitive Gesundheit im Alltag.

Kursziele:

- Verstehen Sie, wie Blutzuckerschwankungen (Hypo-/Hyperglykämie) Konzentration, Gedächtnis und Denkprozesse beeinflussen können.
- Lernen Sie einfache Übungen zur Förderung von Aufmerksamkeit, Konzentration und geistiger Fitness kennen.
- Entwickeln Sie Strategien, um kognitiven Veränderungen durch Diabetes aktiv vorzubeugen oder ihnen gezielt zu begegnen.

01.12.2025

 14:00 - 16:00

-  Lëtzebuergesch
-  Membres : 5€
Non - membres : 10€
-  Martine - Infirmière



-  Français
-  Membres : 5€
Non - membres : 10€
-  Marie Béka - Diététicienne

 17:30 - 19:30

15.12.2025

Alternatives végétales

FR Manger autrement, en toute conscience

De plus en plus de personnes s'intéressent à une alimentation végétale, que ce soit pour des raisons de santé, d'éthique ou d'environnement. Cet atelier vous propose de découvrir des alternatives végétales simples et savoureuses, tout en respectant l'équilibre nutritionnel et le plaisir de manger.

Objectifs du cours :

- Découvrir des substituts végétaux aux produits d'origine animale.
- Comprendre les bases d'une alimentation végétale équilibrée.
- Expérimenter des idées pratiques et accessibles pour le quotidien.



Collations gourmandes et adaptées

FR En-cas gourmands, à faible teneur glucidique.

Prendre une collation en évitant les pics glycémiques, c'est possible ! Dans cet atelier vous découvrirez comment composer, préparer des en-cas simples, rapides, savoureux et adaptés à vos besoins.

Objectifs du cours :

- Découvrir différentes alternatives de collations faibles en glucides.
- Cuisiner des en-cas équilibrés et simple à réaliser.
- Obtenez des conseils pratiques pour les intégrer au quotidien.

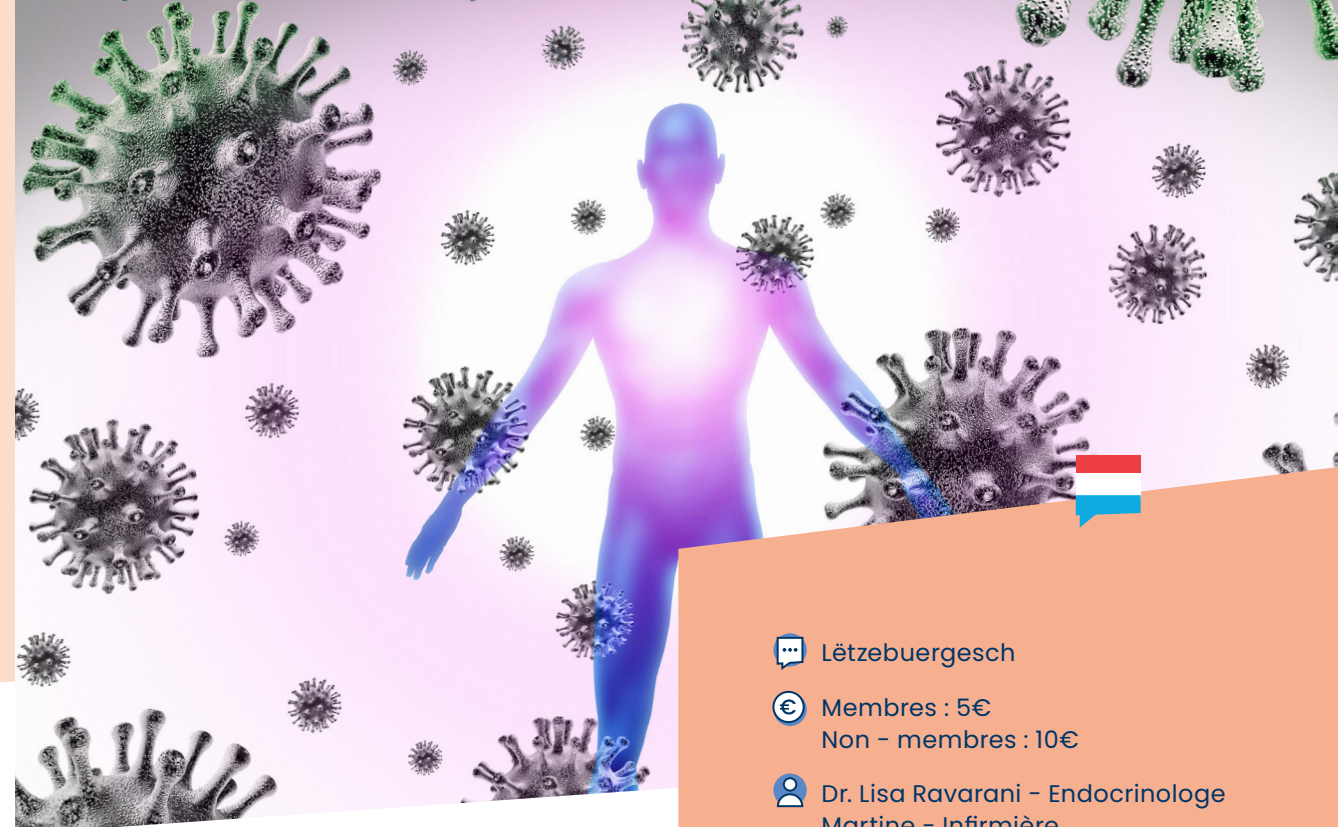
07.01.2026

🕒 14:00 - 16:00

🗨️ Français

€ Membres : 5€
Non - membres : 10€

👤 Anaïs - Diététicienne



🗨️ Lëtzebuergesch

€ Membres : 5€
Non - membres : 10€

👤 Dr. Lisa Ravarani - Endocrinologue
Martine - Infirmière

🕒 18:00 - 20:00
12.01.2026

Diabetes und andere Krankheiten des Immunsystems

LU Zusammenhänge erkennen – besser vorbeugen und behandeln

Bei Autoimmunerkrankungen greift das Immunsystem den eigenen Körper an. Dazu gehören zum Beispiel Diabetes Typ 1, Zöliakie (Glutenunverträglichkeit), Vitiligo (weiße Hautflecken) und Hashimoto (Schilddrüse). Auch Menschen mit Trisomie 21 oder Mukoviszidose haben ein erhöhtes Risiko für solche Erkrankungen, weil ihr Immunsystem anders arbeitet. Wenn man die Verbindungen erkennt, kann man schneller reagieren und besser helfen.

Kursziele:

- Zusammenhänge verstehen: Wissen, wie Diabetes mit anderen Krankheiten verbunden sein kann.
- Früh erkennen: Auf Warnzeichen achten und gezielt untersuchen lassen.
- Vorbeugen und gezielt behandeln: Durch passende Ernährung, Bewegung und Medikamente das Risiko verringern und die Behandlung verbessern.

Ziele setzen, dranbleiben – Motivation mit System

DE Ziele setzen, dranbleiben – Motivation mit System

Sie wissen, was Ihnen guttun würde – aber der Alltag kommt dazwischen? Bei uns lernen Sie die SMART-Zielmethode kennen: realistisch planen, Schritt für Schritt umsetzen und dranzubleiben.

Kursziele:

- Kennenlernen der SMART-Zielmethode zur Planung von Gesundheitszielen.
- Formulieren eines eigenen Ziels im Bereich Bewegung, Ernährung oder Selbstfürsorge.
- Stärken der Motivation, kleine Erfolge und praktische Unterstützung.

🕒 17:00 – 19:00
02.02.2026



Lëtzebuergesch



Membres : 5€

Non – membres : 10€



Kerstin – Infirmière



25.02.2026

🕒 17:30 – 19:30



Lëtzebuergesch



Membres : 5€

Non – membres : 10€



Sabrina Dell'Aera Monteiro –
Diététicienne



Etiketten lesen

DE Lebensmittel-Etiketten lesen und verstehen

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was hinter den Angaben auf Lebensmittelverpackungen steckt?

In unserem Kurs lernen Sie, Etiketten richtig zu lesen und besser zu verstehen, um bewusste Kaufentscheidungen zu treffen. So gelingt es Ihnen, gesündere Produkte zu wählen und versteckte Zucker oder Fette zu erkennen.

Kursziele:

- Etiketten auf Lebensmitteln sicher und verständlich interpretieren.
- Versteckte Zucker, ungesunde Fette und irreführende Angaben erkennen.
- Bewusstere und gesundheitsorientierte Kaufentscheidungen treffen.



Français



Membres : 25€

Non – membres : 35€



Anaïs – Diététicienne
Marie Béka – Diététicienne

08.10.2025

🕒 17:30 – 20:30

L'amour de la courge – la star de l'automne

FR Potiron, savourer de manière créative

Qu'il s'agisse de potimarron, ou de butternut la courge est polyvalente, saine et délicieuse. Dans ce cours, vous découvrirez des recettes salées et sucrées autour de ce légume d'automne très apprécié.

Objectifs du cours :

- Découvrir différentes variétés de courges et leurs utilisations
- Expérimenter de nouvelles idées de recettes pour le quotidien et les occasions festives
- Cuisiner de façon régionale et saisonnière avec plaisir

Apéro & Amuse-bouche

DE Kreative Häppchen für genussvolle Momente

Kleine Gerichte, große Wirkung: In diesem Kurs lernen Sie, raffinierte und gleichzeitig einfache Apéro-Häppchen und Amuse-Bouches zuzubereiten – perfekt für Gäste oder den besonderen Genussmoment zwischendurch.

Kursziele:

- Neue Ideen für kreative Vorspeisen entdecken.
- Geschmackvolle, gesunde Mini-Gerichte zubereiten.
- Tipps für ansprechende Präsentation erhalten.

05.11.2025

🕒 17:30 – 20:30



Lëtzebuergesch



Membres : 25€

Nom – membres : 35€€



Joëlle Nosbusch – Diététicienne –
Sabrina Dell'Aera Monteiro –
Diététicienne





Lëtzebuergesch

€ Membres : 25€
Non - membres : 35€

Simone Dégardin - Diététicienne
(Ecole du gout)
Catherine Schumann - Diététicienne

Ecole du Gout
1b, Hauptstrooss
L-9360 Brandenburg

18.11.2025

🕒 17:30 - 20:30

École
du Gout

Dieser Kurs findet in der „Ecole
du Gout“ in Brandenburg statt.

Wintergemüse

DE Wintergemüse – mal anders

In Zusammenarbeit mit der École du Gout laden wir Sie herzlich zu einem besonderen Kochworkshop ein, der am 18. November in Brandenburg stattfindet.

In unserem Workshop entdecken Sie neue, überraschende Zubereitungsarten, mit denen altbekanntes Gemüse neu interpretiert wird. Ob herzhaft gerösteter Rosenkohl, würziger Grünkohl, aromatischer Sellerie oder farbenfrohe Rote Bete: Wintergemüse bietet eine Fülle an Vitaminen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die besonders gut in eine ausgewogene Ernährung bei Diabetes passen.

Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Austausch, neue Geschmackserlebnisse und kulinarische Ideen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.



Lëtzebuergesch

€ Membres : 25€
Non - membres : 35€

Elisabete Sancho - Diététicienne
Jessica - Chargée de direction

03.12.2025

🕒 17:30 - 20:30

Raclette mal anders

DE Raclette – Klassiker neu gedacht

Raclette muss nicht immer gleich sein! In diesem Kurs entdecken Sie kreative Varianten des beliebten Winterklassikers – mit Gemüse, Gewürzen und überraschenden Kombinationen.

Kursziele:

- Neue Ideen für eine abwechslungsreiche Raclette entdecken.
- Vegetarische und ausgewogene Zutaten kreativ einsetzen.
- Genussvolle Alternativen zum klassischen Raclette kennenlernen.

Alternatives végétales

FR Alternatives savoureuses et équilibrées

Envie de cuisiner autrement sans renoncer au goût ? Ce cours vous invite à explorer des alternatives végétariennes simples, colorées et gourmandes, idéales pour varier vos repas tout en respectant vos besoins nutritionnels.

Objectifs du cours :

- Découvrir des sources végétales de protéines et de saveurs.
- Cuisiner des plats végétariens complets et faciles à reproduire.
- Réduire sa consommation de viande sans frustration.

21.01.2026

🕒 17:30 - 20:30

Français

€ Membres : 25€
Non-membres : 35€

Anaïs – Diététicienne
Marie Béka – Diététicienne



Recettes portugaises revisitées

FR Cuisine portugaise – Traditions revisitées avec légèreté

(Re)découvrez la cuisine portugaise à travers des recettes adaptées pour plus de légèreté, sans perdre les saveurs de l'enfance. Ce cours vous propose une approche équilibrée de plats typiques.

Objectifs du cours :

- Revisiter des classiques portugais avec une touche plus saine
- Apprendre à alléger sans sacrifier le goût
- Partager un moment convivial autour des traditions culinaires

11.02.2026

 17:30 – 20:30

 Français

 Membres : 25€
Non - membres : 35€

 Anaïs - Diététicienne
Elisabete Sancho- Diététicienne





marcwilmesdesign.lu

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

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