



INSCRIVEZ-VOUS

Melden sie sich an!

Register now!

PRINTEMPS
Frühling / spring
2026

RENCONTRES



Öffnungszeiten

Heures d'ouverture | Opening hours

Montag lundi monday	09:00 – 16:00
Dienstag mardi tuesday	Geschlossen fermé closed
Mittwoch mercredi wednesday	09:00 – 16:00
Donnerstag jeudi thursday	Termin RDV appointment
Freitag vendredi friday	9:00 – 16:00
Samstag samedi saturday	Geschlossen fermé closed
Sonntag dimanche sunday	Geschlossen fermé closed

Maison du Diabète a.s.b.l

143, rue de Mühlenbach,
L - 2168 Luxembourg

Tél. : 48 53 61
Whatsapp : 621 506 859
info@ald.lu

www.ald.lu

MAISON DU DIABÈTE

Association Luxembourgeoise du Diabète

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 ...

FR La Maison du Diabète de l'Association Luxembourgeoise du Diabète est un service d'information et d'éducation conventionné par 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 ...

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 ...

INHALTSVERZEICHNIS

SOMMAIRE | SUMMARY

MÄRZ
mars / march



Aktiv & fit bleiben
(jeden Donnerstag)



6

Sport - santé
(chaque mardi)



7

Pumpentreff



8

Aromatische Kräuter



8

Afterwork
(alle 2 Monate)



9

APRIL
avril / april



Themenabend -
Gut schlafen mit Diabetes



10

Kaffisstuff
(alle 2 Monate)



10

Stress & Selbstmanagement



11

Top chrono 30 minutes
(sur place ou Online)



16

Elterntreff
(alle 2 Monate)



17

MAI
mai / may



Sinnvolle Auswertung
des CGM



19

Süße Genüsse neugedacht -
 kreativ & alltagstauglich



19

JUNI
juin / june



Einflüsse des Glykämischen Indexes
auf die Blutzuckerwerte



19

Picknick



20

Accrobranche



20

Anmeldung | Inscription | Registration

12-13

Alltag
Quotidien | Everyday life

Kochkurse
Cours de cuisine | Cooking courses

Gesundheitssport
Sport Santé | Health and fitness

Treffen
Rencontres | Meetings



 1 Mal/Woche

 Multilingual

 Mitglieder: 60 €/Jahr beide Kurse
Nicht-Mitglieder: 80 €/Jahr

 ZithaAktiv
13, Rue Michel Rodange
L-2430 Luxembourg

10.03.2026

 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.

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 de son 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 de son corps à travers la respiration et l'équilibre.
- Réduire les risques cardiovasculaires par des exercices adaptés.

Premier cours découverte gratuit.

12.03.2026

 15:10 – 16:10

 1 fois/semaine

 Français

 Membres : 60 €/an les deux cours
Non - membres : 80 €/an

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



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.

16.03.2026

🕒 17:00 – 19:00

📅 Alle 2 Monate
18.05 | 20.07 | 07.09

💬 Lëtzebuergesch

💰 Mitglieder : gratis
Nicht-Mitglieder : gratis



💬 Lëtzebuergesch

💰 Mitglieder : 25€
Nicht-Mitglieder : 35€

18.03.2026

🕒 17:30 – 20:30

Aromatische Kräuter

DE Aromatische Kräuter: Gerichte ganz einfach veredeln

Frische Kräuter bringen Farbe, Duft und intensiven Geschmack in den Alltag. Sie verleihen selbst einfachen Rezepten eine besondere Note und sorgen für mehr Abwechslung auf dem Teller.

Der Fokus liegt auf der alltagstauglichen Auswahl, Kombination und Anwendung frischer Kräuter, um Gerichte unkompliziert und genussvoll aufzuwerten. Perfekt für alle, die zudem ihrem Salzkonsum reduzieren möchten

Kursziele:

- Vielfalt an Gewürzen und aromatischen Kräutern entdecken.
- Alltagstaugliche Ideen zur geschmacklichen Veredelung von Gerichten ohne/ mit weniger Salz.
- Frische Aromen, Farbe und Abwechslung auf dem Teller.

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.



25.03.2026

🕒 17:00 – 19:00

📅 Every 2 months
03.06 | 22.07

💬 Multilingual

💰 Members : for free
No - Members : for free



- Lëtzebuergesch
- Mitglieder : 5 €
Nicht-Mitglieder : 10 €

09.04.2026

17:00 – 19:00

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.

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.

13.04.2026

14:00 – 15:30

Alle 2 Monate
08.06 | 10.08

Lëtzebuergesch

Mitglieder : gratis
Nicht-Mitglieder : gratis



REMINDER!

- raustrennen, aufhängen und Überblick behalten
- découper, accrocher, garder une vue d'ensemble
- separate, hang up, keep an overview

Anmeldung Inscription | Registration

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.

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 les bienvenus. 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

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.

ICH NEHME AN FOLGENDEN KURSEN TEIL:

JE PARTICIPE AUX COURS SUIVANTS | I AM PARTICIPATING IN THE FOLLOWING COURSES:

MÄRZ
mars / march



Aktiv & fit bleiben (jeden Donnerstag)		10.03.2026	10:00 – 11:00	60 € 80 €	☐
Sport - santé (chaque mardi)		12.03.2026	15:10 – 16:10	60 € 80 €	☐
Pumpentreff		16.03.2026	17:00 – 19:00	gratis	☐
Aromatische Kräuter		18.03.2026	17:30 – 20:30	25 € 35 €	☐
Afterwork (alle 2 Monate)		25.03.2026	17:00 – 19:00	gratis	☐

APRIL
avril / april



Themenabend - Gut schlafen mit Diabetes		09.04.2026	17:00 – 19:00	5 € 10 €	☐
Kaffisstuff (alle 2 Monate)		13.04.2026	14:00 – 15:30	gratis	☐
Stress & Selbstmanagement		13.04.2026	17:30 – 20:30	5 € 10 €	☐
Top chrono 30 minutes Sur place En ligne		22.04.2026	17:30 – 20:30	25 € 35 €	☐ ☐
Elterntreff (alle 2 Monate)		29.04.2026	19:00 – 20:30	gratis	☐

MAI
mai / may



Sinnvolle Auswertung des CGM		04.05.2026	18:00 – 20:00	5 € 10 €	☐
Süße Genüsse neugedacht – kreativ & alltagstauglich		27.05.2026	17:30 – 20:30	25 € 35 €	☐

JUNI
juin / june



Einflüsse des Glykämischen Indexes auf die Blutzuckerwerte		08.06.2026	18:00 – 20:00	5 € 10 €	☐
Picknick		24.06.2026	17:30 – 20:30	25 € 35 €	☐
Accrobranche		28.06.2026	10:00 – 12:00	10 €/participant	☐

Alltag
Quotidien | Everyday life

Gesundheitssport
Sport Santé | Health and fitness

Kochkurse
Cours de cuisine | Cooking courses

Treffen
Rencontres | Meetings

Inscription

Anmeldung | Registration

à l'aide de ce formulaire, par mail ou par téléphone | mithilfe dieses Formulars, per E-Mail oder telefonisch | using this form, by e-mail or by telephone

Nom / Prénom | Name / Vorname | Last name / First name :

Adresse | Address :

E - mail :

Téléphone | Telefon | Telephone :

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 :

Bitte füllen Sie das Anmeldeformular aus, indem Sie die Kurse Ihrer Wahl in der umseitigen Liste ankreuzen. Sie können das Formular per Post zurückschicken oder uns telefonisch oder per E-Mail kontaktieren :

Please fill in the registration form, ticking the courses of your choice in the list overleaf. You can return the form by post or contact us by telephone or e-mail:

Tel. : 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

Stress & Selbstmanagement

DE Stress & Selbstmanagement – mehr Gelassenheit im Alltag

Stress gehört für viele Menschen zum Alltag – mit Diabetes kann er sich zusätzlich auf das Wohlbefinden und die Blutzuckerwerte auswirken. Dieser Kurs bietet Raum, um Stress besser zu verstehen, eigene Stressoren wahrzunehmen und alltagstaugliche Wege zu entdecken, um gelassener und selbstbestimmter damit umzugehen.

Mit kurzen Impulsen, praktischen Übungen und Austausch erhalten Sie Anregungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und sowohl die mentale Balance als auch das persönliche Selbstmanagement unterstützen.

Kursziele:

- Zusammenhänge zwischen Stress, Wohlbefinden und Diabetes besser einordnen.
- Eigene Stressauslöser bewusster wahrnehmen.
- Praktische Möglichkeiten zur Stressbewältigung ausprobieren.
- Selbstmanagement und Selbstfürsorge im Alltag stärken.

13.04.2026

🕒 17:30 – 20:30



Lëtzebuergesch



Mitglieder : 5 €
Nicht-Mitglieder : 10 €





**SUR PLACE
OU
EN LIGNE**

🗨 Français

€ Membres : 25€
Non-membres : 35€

22.04.2026

🕒 17:30 – 20:30

Top chrono 30 minutes

FR Repas express : cuisiner en moins de 30 minutes

Quand le quotidien est chargé, préparer un repas savoureux est parfois compliqué. Lors de ce cours, découvrez des recettes rapides, faciles et équilibrées, parfaites pour les journées chargées ou pour gagner du temps sans sacrifier le goût.

Ce cours est réalisable en ligne ou en présentiel (places limitées), veuillez mentionner votre choix lors de l'inscription.

Objectifs du cours :

- Gagner du temps au quotidien tout en se régaland
- Utiliser des techniques simples pour cuisiner plus vite et à l'avance.
- Préparer des plats équilibrés avec peu d'ingrédients.

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

Lorsqu'un diagnostic de diabète est posé, 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.



📅 Every 2 months
17.06 | 07.10

🗨 Multilingual

€ Members : for free
No - Members : for free

29.04.2026

🕒 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.



-  Létzebuergesch
- € Mitglieder : 5 €
Nicht-Mitglieder : 10 €

04.05.2026

🕒 18:00 – 20:00

Sinnvolle Auswertung des CGM

DE Daten verstehen, Muster erkennen, Therapie verbessern

Diese Schulung richtet sich an alle, die ihr kontinuierliches Glukosemonitoring (CGM) effektiver nutzen möchten – unabhängig davon, ob sie eine Pen- oder Pumpentherapie nutzen. Anhand anschaulicher Beispiele und praktischer Auswertungsschritte lernen die Teilnehmenden, diese Daten systematisch zu interpretieren.

Kursziele:

- **Interpretation** der Tages- und Wochenberichte und welche Kennzahlen wichtig sind.
- **Identifizieren** der Muster, die sich in CGM-Daten zeigen.
- **Anwendung** im Alltag, um vorausschauend zu handeln.

Süße Genüsse neu gedacht – kreativ & alltagstauglich

DE Und wenn Desserts köstlich sein könnten, ohne auf Ausgewogenheit zu verzichten?

Klassische Rezepte erhalten durch überraschende und nährstoffreichere Zutaten eine neue Note. Das Ergebnis: einfache, schmackhafte und originelle Rezepte, die Genuss und Abwechslung verbinden.

Kursziele:

- Klassische Desserts in ausgewogeneren, aber genussvollen Varianten neu interpretieren.
- Die eigene Kreativität anregen, um Desserts zu variieren.

27.05.2026

🕒 17:30 – 20:30

-  Létzebuergesch
- € Mitglieder : 25 €
Nicht-Mitglieder : 35 €





Français, Lëtzebuergesch

Mitglieder : 5 €
Nicht-Mitglieder : 10 €

08.06.2026

18:00 – 20:00



Index glycémique : quel impact sur la glycémie ?

Einfluss des glykämischen Index auf die Blutzuckerwerte

FR Index glycémique : un outil simple pour mieux comprendre son alimentation

L'index glycémique (IG) indique la vitesse à laquelle un aliment fait augmenter le taux de glycémie. Une meilleure compréhension de cet indice aide à choisir des aliments qui assurent une énergie plus stable, une meilleure satiété et un meilleur équilibre au quotidien.

Dans ce cours, vous apprendrez les bases de l'IG et découvrirez comment l'intégrer facilement et sans restrictions dans vos repas.

Objectifs du cours :

- Comprendre l'impact des aliments sur la glycémie.
- Découvrir les facteurs qui influencent l'IG.
- Apprendre à adapter ses repas pour favoriser une énergie stable et durable.

DE Glykämischer-Index- wie man die eigene Ernährung besser versteht

Der glykämische Index (GI) zeigt, wie schnell ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Ein bewusster Umgang mit dem GI kann zu stabileren Werten, besserer Sättigung und mehr Balance im Alltag beitragen. In diesem Kurs erhalten Sie einen klaren Überblick über den GI und erfahren, wie Sie ihn im Alltag alltagstauglich und ohne Verzicht in Ihre Mahlzeiten einbeziehen können.

Kursziele:

- Auswirkungen von Lebensmitteln auf den Blutzuckerspiegel verstehen.
- Faktoren kennenlernen, die den GI beeinflussen.
- Mahlzeiten anpassen.



Lëtzebuergesch

Mitglieder : 25 €
Nicht-Mitglieder : 35 €

24.06.2026

17:30 – 20:30

Picknick

DE Zum Mitnehmen (oder nicht): Aromatische Getränke & Häppchen

Im Mittelpunkt stehen leckere Getränke und leichte Häppchen – perfekt für einen Frühlingsaperitif. Die zubereiteten Kleinigkeiten sind picknicktauglich und ebenso für gemütliche Stunden drinnen geeignet.

Kursziele:

- Getränkealternativen kennenlernen.
- Leichte Apéro-Häppchen vorbereiten.
- Einfache Rezepte entdecken, die sich gut für Picknicks transportieren lassen und sich jederzeit zum Aperitif servieren lassen.



Accrobranche

Adventure Park | Kletterpark

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, vous aurez la possibilité de pique-niquer dans le parc adjacent et de faire connaissance. Bien entendu, vos parents et vos frères et sœurs ne voudront pas manquer cette activité et sont chaleureusement invités à se joindre à vous.

Cette activité est uniquement pour des enfants, qui vivent avec un diabète et les parents seront responsables de leurs enfants durant l'activité d'accro-branche.

Pour plus de détail, n'hésitez pas à nous contactez.

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, and parents will be responsible for their children during the tree-climbing activity.

For more information, please contact us.



🗨 Multilingual

€ Members : 10 €/participant
No - Members : 10 €/participant

📍 Parc Léih in Dudelange.

Dimanche
28.06.2026

🕒 10:00 – 12:00

DE Mit Diabetes über sich hinauswachsen

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

Diese Aktivität ist nur für Kinder, die mit Diabetes leben, und die Eltern werden während der Baumkletter-Aktivität für ihre Kinder verantwortlich sein.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns bitte.

Impressum / Mentions légales :

Éditeur : Association luxembourgeoise du diabète a.s.b.l.

Adresse : 143, rue de Mühlenbach
L-2168 Luxembourg

Numéro R.C.S. Luxembourg : F5309

Numéro d'agréments : (agrément SANTE 2019/03).

Mise en page : marcwilmes.com

Impression : Imprimerie Centrale

Tirage : 3500 exemplaires

Photo couverture : envato

Crédits photos : istock

© 2026 Maison du diabète a.s.b.l. Toute reproduction, représentation, traduction, adaptation, modification, de quelque nature que ce soit, sur quelque support que ce soit, de tout ou partie de l'un quelconque des contenus de cette brochure est strictement interdite sans autorisation préalable du titulaire des droits.

