

TREFFEN /

rencontre / meeting



AUTOMNE |

Herbst / autumn



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

- Alltag**
Quotidiens | Everyday life
- Kochkurse**
Cours de cuisine | Cooking courses
- Treffen**
Rencontres | Meetings
- Wohlbefinden**
Bien être | Wellbeing
- Gesundheitssport**
Sport Santé | Health and fitness

SEPTEMBER

septembre / september



Pumpentreff
(alle 2 Monate)



6

Wenn Hormone mitreden- Diabetes im weiblichen Lebensverlauf



6

Sport - santé
(1 fois/semaine mardi)



7

Afterwork
(Every 2 months)



8

Aktiv & fit bleiben
(1/Woche donnerstags)



9

Yoga



10

Recettes italiennes revisitées



10

OKTOBER

octobre / october



ALD-Treff
(Jeden 1 Montag im Monat)



11

Elterntreff
(Every 2 months)



12

Achtsamkeit



17

Herbstgenüsse



17

Satt, stark und aktiv- die Rolle der Proteine



18

NOVEMBER

novembre / november



Mein Blutzucker und ich- die versteckten Einflüsse entdecken



19

Satt, stark und genussvoll- proteinreich kochen



20

DEZEMBER

décembre / december



Conception de menus



20

JANUAR

janvier / january



Was nehme ich da eigentlich? Sicherheit im Umgang mit Diabetesmedikamenten



21

Mein Lieblingsrezept



22

Diabetes und (Selbst) Hypnose



22

Wenn die Gelüste kommen



23

Mein Blut spricht- Laborwerte einfach verständlich gemacht



23

FEBRUAR

février / february



Winter-Highlights



24

Diabetes im Gespräch



24

Frühstück



25

MÄRZ

mars / march



Brunch



26



Alle 2 Monate
16.11.2026 | 11.01.2027



Gratis

07.09.2026

🕒 17:00 – 19:00

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.

Wenn Hormone mitreden – Diabetes im weiblichen Lebensverlauf

DE Hormone im Takt – den Frauenstoffwechsel besser verstehen

Viele Frauen stellen fest, dass ihr Blutzucker nicht jeden Tag gleich reagiert. Hormonelle Veränderungen während des Menstruationszyklus, in der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren können den Stoffwechsel beeinflussen und die Diabeteseinstellung erschweren.

Der Workshop richtet sich an Frauen mit Diabetes sowie an Interessierte, die ihren Körper und dessen hormonelle Einflüsse besser verstehen möchten.

Kursziele:

- Den Einfluss weiblicher Hormone auf Stoffwechsel und Blutzucker erkennen.
- Eigene Muster beobachten und gezielt für ein individuelles Selbstmanagement nutzen.
- Mehr Sicherheit im Umgang mit hormonbedingten Veränderungen gewinnen.

17.09.2026

🕒 16:30 – 18:30



Lëtzebuergesch



Mitglieder: 5 €
Nicht-Mitglieder: 10 €



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.

22.09.2026

🕒 15:10 – 16:10



1 fois/semaine (mardi)



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



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 à 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.



23.09.2026

🕒 17:00 – 19:00

📅 Every 2 months
25.11.2026 | 27.01.2027

€ For free



📅 1/Week (Thursdays)

€ Members: 60 €/year for both courses
No – Members: 80 €/year

📍 ZithaAktiv
13, Rue Michel Rodange
L – 2430 Luxembourg

24.09.2026

🕒 10:00 – 11:00

Aktiv & fit bleiben

Rester actif et en forme
Stay fit and active

DE ZithaAktiv macht mobil für Menschen 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.

The first introductory class is free.

Yoga

DE Yoga bei Diabetes – Stress reduzieren, Wohlbefinden stärken

Dieser Einführungskurs vermittelt einfache Yoga-, Atem- und Entspannungstechniken, die Menschen mit Diabetes im Alltag unterstützen können. Die Kursleiterin lebt selbst seit über 23 Jahren mit Typ-1-Diabetes und verbindet persönliche Erfahrungen mit fundierten Methoden aus Yoga, Atemarbeit und Stressmanagement. Im Mittelpunkt stehen die Förderung des Wohlbefindens, ein bewusster Umgang mit Stress sowie die Stärkung der Körperwahrnehmung.

Kursziele:

- Stress reduzieren und die Regulation des Nervensystems unterstützen.
- Praktische Atem-, Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken für den Alltag erlernen.
- Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Selbstfürsorge stärken.

Bitte bringen Sie zum Kurs eine Trainingsmatte mit und tragen Sie bequeme Kleidung. Sollten Sie keine Matte haben, kontaktieren Sie uns !

25.09.2026

🕒 17:30 – 19:30

€ Mitglieder: 10 €
Nicht-Mitglieder: 15 €



OKTOBER
octobre/october



📅 Jeden 1. Montag im Monat
Bitte um vorherige Anmeldung

€ Gratis

05.10.2026

🕒 14:30 – 16:00

ALD-Treff

DE Für jeden der am Nachmittag Zeit hat für eine Tasse Kaffee und ein gutes Gespräch

Jeden ersten Montag im Monat treffen wir uns in entspannter Atmosphäre zum gemeinsamen Austausch. Im Mittelpunkt stehen Begegnungen, Gespräche und der gegenseitige Austausch über das Leben mit Diabetes – aber auch über Reisen, Hobbys und alles, was den Alltag bereichert.

Die Treffen finden entweder in der **Maison du Diabète** oder an einem anderen Ort statt. Über den jeweiligen Treffpunkt informieren wir Sie nach Ihrer Anmeldung. Deshalb bitten wir Sie um eine vorherige Anmeldung.

Jede und jeder ist herzlich willkommen!

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.

FR Pour toutes celles et tous ceux qui ont un peu de temps l'après-midi pour partager un café et une bonne conversation.

Chaque premier lundi du mois, nous nous retrouvons dans une ambiance conviviale pour échanger et partager un moment ensemble. Ces rencontres sont l'occasion de discuter de la vie avec le diabète, mais aussi de voyages, de loisirs et de tout ce qui fait le quotidien.

Les rencontres ont lieu soit à la Maison du Diabète, soit dans un autre lieu. Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué après votre inscription. C'est pourquoi nous vous demandons de vous inscrire au préalable.

Tout le monde est le bienvenu !

Objectifs du cours :

- Échanger des expériences et des connaissances dans une atmosphère détendue.
- Découvrir des intérêts communs et partager des moments de joie.
- Le diabète fait partie de la vie, sans être le seul sujet de conversation.

Recettes italiennes revisitées

FR La cuisine italienne est riche en saveurs et en traditions. Découvrez des recettes caractéristiques revisitées pour s'intégrer plus facilement dans une alimentation équilibrée, sans renoncer au plaisir de manger.

Ce cours propose des adaptations simples et gourmandes de plats typiques italiens.

Objectifs du cours :

- Revisiter des classiques italiens dans une version plus équilibrée.
- Découvrir des astuces pour améliorer la qualité nutritionnelle des recettes.
- Partager un moment convivial autour de la cuisine italienne.

30.09.2026

🕒 17:30 – 20:30

€ Membres : 25 €
Non-membres : 35 €

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

Lorsque le 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.

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.

📅 Every 2 months
02.12.2026 | 03.02.2027

€ For free

07.10.2026

🕒 19:00 – 20:30



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** oder per Mail: **info@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** ou par **mail info@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** or by **email: info@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:

- Alltag
Quotidien | Everyday life
- Kochkurse
Cours de cuisine | Cooking courses
- Treffen
Rencontres | Meetings
- Wohlbefinden
Bien être | Wellbeing
- Gesundheitssport
Sport Santé | Health and fitness

SEPTEMBER septembre / september						
Pumpentreff (alle 2 Monate)		07.09.2026	17:00 – 19:00	gratis	☐	
Wenn Hormone mitreden- Diabetes im weiblichen Lebensverlauf		17.09.2026	16:30 – 18:30	5 € 10 €	☐	
Sport - santé (1 fois/semaine mardi)		22.09.2026	15:10 – 16:10	60 € 80 €	☐	
Afterwork (Every 2 months)		23.09.2026	17:00 – 19:00	for free	☐	
Aktiv & fit bleiben (1/Week Thursdays)		24.09.2026	10:00 – 11:00	60 € 80 €	☐	
Yoga		25.09.2026	17:30 – 19:30	10 € 15 €	☐	
Recettes italiennes revisitées		30.09.2026	17:30 – 20:30	25 € 35 €	☐	

OKTOBER octobre / october						
ALD-Treff (Jeden 1 Montag im Monat)		05.10.2026	14:30 – 16:00	gratis	☐	
Elterntreff (Every 2 months)		07.10.2026	19:00 – 20:30	for free	☐	
Achtsamkeit		19.10.2026	17:30 – 20:30	10 € 15 €	☐	
Herbstgenüsse		21.10.2026	17:30 – 20:30	25 € 35 €	☐	
Satt, stark und aktiv – die Rolle der Proteine		28.10.2026	17:00 – 19:00	5 € 10 €	☐	

NOVEMBER novembre / november						
Mein Blutzucker und ich- die versteckten Einflüsse entdecken		18.11.2026	16:30 – 18:30	5 € 10 €	☐	
Satt, stark und genussvoll – proteinreich kochen		25.11.2026	17:30 – 20:30	25 € 35 €	☐	

DEZEMBER décembre / december						
Conception de menus		03.12.2026	17:00 – 19:00	5 € 10 €	☐	

JANUAR janvier / january						
Was nehme ich da eigentlich? Sicherheit im Umgang mit Diabetesmedikamenten		12.01.2027	14:00 – 16:00	10 € 15 €	☐	
Mein Lieblingsrezept		14.01.2027	17:00 – 19:00	5 € 10 €	☐	
Diabetes und (Selbst-) Hypnose		18.01.2027	17:30 – 20:30	10 € 15 €	☐	
Wenn die Gelüste kommen		20.01.2027	17:30 – 20:30	25 € 35 €	☐	
Mein Blut spricht- Laborwerte einfach verständlich gemacht		26.01.2027	14:00 – 16:00	10 € 15 €	☐	

FEBRUAR février / february						
Winter-Highlights		03.02.2027	17:30 – 20:30	25 € 35 €	☐	
Diabetes im Gespräch		15.02.2027	17:30 – 20:30	10 € 15 €	☐	
Frühstück		25.02.2027	17:00 – 19:00	5 € 10 €	☐	

MÄRZ mars / march						
Brunch		06.03.2026	10:00 – 13:00	25 € 35 €	☐	

Anmeldung

Inscription | 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

€ Mitglieder: 10 €
Nicht-Mitglieder: 15 €

19.10.2026

09.11.2026

🕒 17:30 - 20:30

FOLLOW UP

Achtsamkeit

DE Achtsamkeit & Diabetes

Mit einem Achtsamkeitstraining können Personen sowohl dem allgemeinen als auch dem diabetesbedingten Stress entgegenwirken und ein 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.

Kursziele:

- Zusammenhang zwischen Stress und Diabetes verstehen.
- Diabetesbedingten Stress erkennen und reduzieren.
- Einfache Achtsamkeitsübungen im Alltag anwenden.

Herbstgenüsse

DE Herbstgenüsse – Kochen mit saisonalen Zutaten

Entdecken Sie die Vielfalt der goldenen Jahreszeit! Gemeinsam bereiten wir schmackhafte, ausgewogene Gerichte mit frischen saisonalen Zutaten aus dem Herbst zu. Freuen Sie sich auf alltagstaugliche Rezepte, praktische Tipps und den gemeinsamen Genuss in geselliger Runde.

Kursziele:

- Saisonale Herbstzutaten kennenlernen und vielseitig einsetzen.
- Gesunde und ausgewogene Gerichte zubereiten.
- Ideen für nährstoffreiche Herbstmahlzeiten mit nach Hause nehmen.

21.10.2026

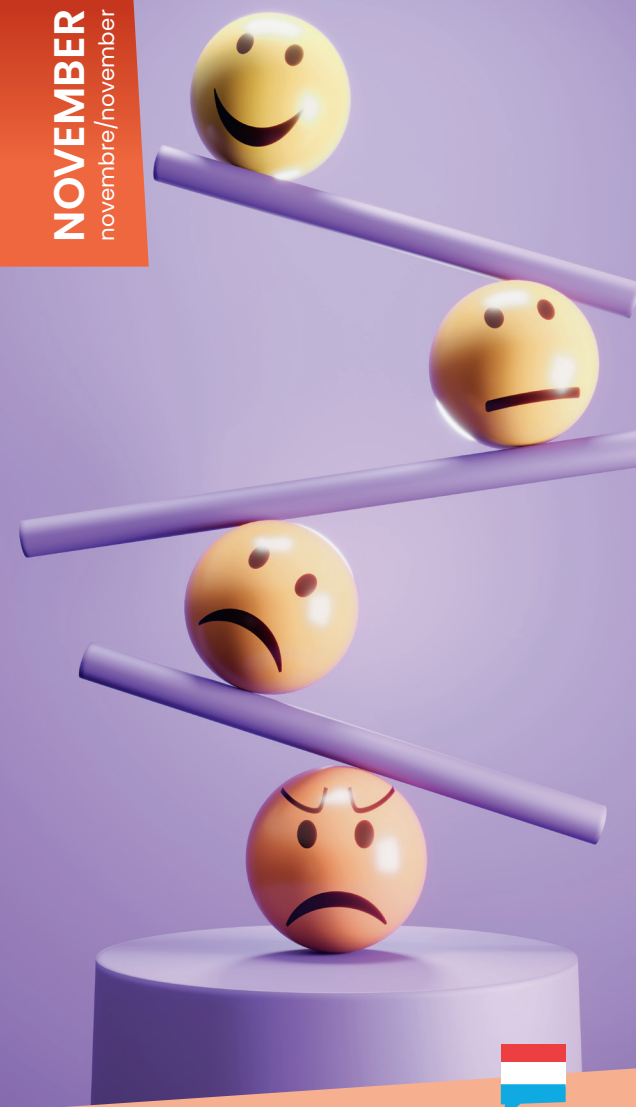
🕒 17:30 - 20:30

€ Mitglieder: 25 €
Nicht-Mitglieder: 35 €





NOVEMBER
novembre/november



€ Mitglieder: 5 €
Nicht-Mitglieder: 10 €

28.10.2026

🕒 17:00 – 19:00

Satt, stark und aktiv – die Rolle der Proteine

DE Der altersbedingte Verlust von Muskelmasse beginnt bereits ab etwa dem 40. Lebensjahr. Regelmäßiges Krafttraining sowie eine ausreichende Versorgung mit Proteinen sind deshalb besonders wichtig. Gemeinsam tragen sie dazu bei, Muskelmasse und Kraft zu erhalten. Eine bedarfsgerechte Proteinzufuhr fördert zudem die Sättigung und unterstützt eine ausgewogene Ernährung. Erfahren Sie, wie viel Protein der Körper tatsächlich braucht, welche Lebensmittel gute Proteinquellen sind und warum «mehr» nicht immer «besser» bedeutet. Praktische Tipps für den Alltag runden die Veranstaltung ab.

Kursziele:

- Den Zusammenhang zwischen Proteinzufuhr, Muskelmasse und Sättigung kennenlernen.
- Proteinreiche Lebensmittel und ihre Vorteile kennenlernen.
- Ideen für eine ausreichende Proteinzufuhr im Alltag entdecken, ohne dabei zu übertreiben.

€ Mitglieder: 5 €
Nicht-Mitglieder: 10 €

18.11.2026

🕒 16:30 – 18:30

Mein Blutzucker und ich – die versteckten Einflüsse entdecken

DE Mehr als Kohlenhydrate – die geheimen Blutzuckertreiber

Viele Menschen verbinden Blutzuckerwerte vor allem mit dem Essen. Tatsächlich wird der Stoffwechsel jedoch von zahlreichen weiteren Faktoren beeinflusst.

In diesem interaktiven Workshop gehen wir gemeinsam auf Spurensuche. Anhand von Fallbeispielen, eigenen Erfahrungen und praktischen Übungen lernen die Teilnehmer/Innen welche Faktoren ihren Blutzucker beeinflussen und wie sie diese besser erkennen können.

Der Kurs hilft dabei, unerwartete Glukoseverläufe besser zu verstehen und mehr Sicherheit im täglichen Diabetesmanagement zu gewinnen.

Kursziele:

- Verschiedene Einflussfaktoren auf den Blutzucker benennen und erklären.
- Zusammenhänge zwischen Alltagssituationen und Glukoseverläufen herstellen.
- Mehr Sicherheit und Gelassenheit im Umgang mit schwankenden Blutzuckerwerten gewinnen.

Satt, stark und genussvoll – proteinreich kochen

DE Proteinreiche Mahlzeiten tragen zum Erhalt der Muskelmasse bei, sorgen für eine langanhaltende Sättigung und bereichern den Speiseplan. Im Mittelpunkt dieses Kochkurses stehen abwechslungsreiche Rezepte mit hochwertigen Proteinquellen sowie praktische Ideen für eine genussvolle und ausgewogene Ernährung bei Diabetes.

Kursziele:

- Einfache, schmackhafte und proteinreiche Rezepte zubereiten.
- Ausgewogene Mahlzeiten zusammenstellen, die lange sättigen und zum Erhalt der Muskelmasse beitragen.

25.11.2026

🕒 17:30 – 20:30

€ Mitglieder: 25 €
Nicht-Mitglieder: 35 €



DEZEMBER
décembre / december



€ Membres : 5 €
Non-membres : 10 €

03.12.2026

🕒 17:00 – 19:00

Conception de menus

FR Apprenez à planifier un menu de la semaine varié, équilibré et savoureux.

L'hiver est souvent synonyme de plats plus riches et réconfortants ainsi que de repas de fêtes. Comment préserver un bon équilibre alimentaire tout en continuant à se faire plaisir ? Découvrez des astuces simples pour alléger vos repas : choix des ingrédients, équilibre de l'assiette, adaptation des recettes traditionnelles et conseils pratiques pour le quotidien.

Objectifs du cours :

- Composer des menus équilibrés en toute autonomie.
- Organiser ses repas de manière simple et pratique.
- Varier les aliments tout au long de la semaine.
- Intégrer des astuces pour adapter les recettes « d'hiver ».

JANUAR
janvier / January

Was nehme ich da eigentlich? Sicherheit im Umgang mit Diabetesmedikamenten

DE Was nehme ich da eigentlich? – Diabetesmedikamente einfach erklärt

Die Behandlung von Diabetes umfasst heute eine Vielzahl an Medikamenten. Für viele Betroffene ist es jedoch nicht immer leicht zu verstehen, wie diese Medikamente wirken, wann sie eingesetzt werden und worauf im Alltag zu achten ist. In diesem Workshop werden die wichtigsten Medikamentengruppen der Diabetologie verständlich und praxisnah erklärt.

Neben der Wirkweise werden auch Themen wie Nebenwirkungen, Hypoglykämierisiko, richtige Einnahmezeitpunkte sowie der Umgang mit Kombinationstherapien besprochen.

Kursziele:

- Die wichtigsten Medikamentengruppen in der Diabetologie benennen und unterscheiden.
- Den Zusammenhang zwischen Medikamenteneinnahme, Ernährung und Alltagssituationen verstehen.
- Ihre Medikation bewusster und sicherer in den Alltag integrieren.

12.01.2027

🕒 14:00 – 16:00

€ Mitglieder: 10 €
Nicht-Mitglieder: 15 €



Mein Lieblingsrezept

DE Kleine Änderungen, großer Unterschied

Liebblingsgerichte sind oft mit schönen Erinnerungen und Genuss verbunden. Doch nicht jedes Rezept passt zu einer ausgewogenen und diabetesgerechten Ernährung. Senden Sie Ihr Lieblingsrezept vorab an alexandra.schmit@ald.lu. Gemeinsam suchen wir nach Möglichkeiten, vertraute Gerichte so anzupassen, dass sie auch im Alltag mit Diabetes ihren Platz behalten können.

Kursziele:

- Das eigene Lieblingsrezept hinsichtlich seiner Nährstoffzusammensetzung analysieren.
- Möglichkeiten kennenlernen, Gerichte ausgewogener und diabetesgerechter zu gestalten.
- Praktische Alternativen für Zutaten entdecken.
- Ideen entwickeln, um Lieblingsgerichte weiterhin genussvoll in den Alltag zu integrieren.

14.01.2027

🕒 17:00 – 19:00

€ Mitglieder: 5 €
Nicht-Mitglieder: 10 €



🇸🇪 🇫🇷 🇩🇪 🇬🇧

€ Mitglieder: 10 €
Nicht-Mitglieder: 15 €

18.01.2027
01.02.2027

🕒 17:30 – 20:30

FOLLOW UP

Diabetes und (Selbst) Hypnose

DE Gestalte deine Welt!

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.

Kursziele:

- Den Zusammenhang zwischen Stress und Diabetes verstehen.
- Entspannungs- und Selbsthypnosetechniken kennen lernen.
- Positive Gedanken und Selbstvertrauen stärken.
- Die eigene Selbstwirksamkeit im Umgang mit Diabetes stärken.

Wenn die Gelüste kommen

DE Heißhunger bekämpfen ohne zu kämpfen

Hunger, Appetit und Gelüste verändern sich im Laufe des Menstruationszyklus. Statt dagegen anzukämpfen, beschäftigen wir uns mit praktischen Strategien für den Alltag. Im Kochkurs stehen ausgewogene Rezepte und Ideen im Mittelpunkt, die Heißhunger stillen, satt machen und gleichzeitig zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen.

Diese Tipps gelten für jeden der ab und zu mit Heißhunger zu kämpfen hat!

Kursziele:

- Heißhunger mit ausgewogenen und genussvollen Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten begegnen.
- Praktische Rezeptideen für verschiedene Zyklusphasen kennenlernen.
- Den eigenen Bedürfnissen entsprechend essen – ohne Verbote und Verzicht.

20.01.2027

🕒 17:30 – 20:30

€ Mitglieder: 25 €
Nicht-Mitglieder: 35 €



€ Mitglieder: 10 €
Nicht-Mitglieder: 15 €

26.01.2027

🕒 14:00 – 16:00

Mein Blut spricht – Laborwerte einfach verständlich gemacht

DE Laborwerte im Diabetesalltag verstehen

Blutwerte sind ein zentraler Bestandteil der Diabetesdiagnostik und -therapie. Begriffe wie HbA1c, Nüchternblutzucker, Zeit im Zielbereich oder Lipidwerte wirken jedoch oft abstrakt und schwer greifbar.

In diesem Workshop geht es um die wichtigsten Laborparameter rund um Diabetes. Die Teilnehmenden lernen, was hinter den Zahlen steckt, wie sie interpretiert werden können und welche Bedeutung sie für die eigene Gesundheit haben.

Kursziele:

- Die wichtigsten Laborwerte im Zusammenhang mit Diabetes kennen.
- Laborergebnisse besser in den eigenen Alltag einordnen.
- Ihre eigenen Kontrollwerte besser nachvollziehen und interpretieren.



- € Mitglieder: 25 €
Nicht-Mitglieder: 35 €
- 📍 Ecole du Gout 1b, HauptstroossL-9360 Brandenburg

03.02.2027

🕒 17:30 – 20:30

École
du Gout

Winter-Highlights

DE Regionaler Genuss trifft Blutzuckbalance

Die Winterküche hat mehr zu bieten als deftige Klassiker. Entdecken Sie, wie regionale Winterzutaten wie Kohl, Rote Bete, Sellerie oder Lauch zu modernen, aromatischen Gerichten verarbeitet werden können. Freuen Sie sich auf neue Rezeptideen, die speziell für Menschen mit Diabetes geeignet sind und Abwechslung sowie Genuss in die Winterküche bringen.

Kursziele:

- Inspiration für ausgewogene Wintergerichte erhalten.
- Regionale Lebensmittel kreativ kombinieren.
- Neue alltagstaugliche Rezepte mitnehmen.

Diabetes im Gespräch

DE Unterstützen ohne zu belehren

Diabetes betrifft nicht nur die betroffene Person, sondern oft auch Familie, Partner:innen und enge Bezugspersonen. Doch wie spricht man über Diabetes, ohne zu belehren oder Druck auszuüben? Wie kann man unterstützen, ohne zu kontrollieren? Dieser Einführungskurs vermittelt praktische Tipps für eine wertschätzende Kommunikation zwischen Betroffenen und Angehörigen, zeigt typische Herausforderungen im Alltag auf und stärkt Angehörige in ihrer unterstützenden Rolle.

Kursziele:

- Schwierige Gespräche konstruktiv führen können.
- Missverständnisse und Konflikte im Alltag reduzieren.
- Mehr Sicherheit im Umgang mit diabetesbezogenen Themen gewinnen.

15.02.2027

🕒 17:30 – 20:30

- € Mitglieder: 10 €
Nicht-Mitglieder: 15 €



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

25.02.2027

🕒 17:00 – 19:00

Frühstück

Tipps für den perfekten Start in den Tag.

DE 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. 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.

Um diesen Kurs zu vervollständigen, bieten wir den Kochkurs „Brunch“ an.

Kursziele:

- Die Merkmale eines ausgewogenen Frühstücks kennenlernen.
- Die verschiedenen Lebensmittelfamilien und ihre Rolle für einen gelungenen Start in den Tag verstehen.
- Frühstücksgewohnheiten reflektieren und bedarfsgerecht gestalten.



€ Mitglieder: 25 €
Nicht-Mitglieder: 35 €

06.03.2027

🕒 10:00 – 13:00

Brunch

DE Beim Brunch können viele gesunde Kleinigkeiten aufgetischt werden. Ob herzhaft 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.

Kurzziele:

- Ideen für einen ausgewogenen und abwechslungsreichen Brunch kennenlernen.
- Ballaststoffreiche, sättigende und nährstoffreiche Lebensmittel gezielt einsetzen.
- Gemeinsam genießen und den Austausch über alltagstaugliche Ernährungsideen fördern.

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'agrément : (agrément SANTE 2019/03).

Mise en page : marcwilmes.com

Impression : Imprimerie Centrale

Tirage : 3500 exemplaires

Photo couverture : istock, envato et maura explorer

Crédits photos : istock, envato et maura explorer

© 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.

