



NEWSLETTER

Informations sur et autour du programme « Espace Diabète ».

Proposé par Diabetes Biel-Bienne en collaboration avec EndoDia Centre

espacediabète



CHÈRES LECTRICES, CHERS LECTEURS !

Reto Kaufmann - Diabetes Biel-Bienne

Chères lectrices, cher lecteurs !

Vous lisez ici la troisième édition de la newsletter de l'"Espace Diabète" avec des annonces et des perspectives sur les offres de cours à venir et les événements locaux et régionaux - il se passera encore beaucoup de choses au cours de ce dernier trimestre.

Nous espérons que vous y trouverez aussi quelque chose d'intéressant !

Avec mes meilleures salutations,

Reto Kaufmann, Diabetes Biel-Bienne



Nous avons notre propre site !

Vous pouvez désormais nous trouver sur Internet en allant sur...

www.espace-diabete.ch

N'hésitez pas à y jeter un coup d'œil de temps en temps !

**ESPACE DIABÈTE : OFFRES, ACTUALITÉS ET CONTEXTE POUR LA
COMMUNAUTÉ DU DIABÈTE DANS LA RÉGION DE BIENNE**



PERSPECTIVES

Prochains événements, cours, projets, réunions

1er octobre : Randonnée Espace Diabète

18 octobre : Cours Freestyle Libre en français

23 octobre : Randonnée Espace Diabète

12 novembre : évènement DBB pour la journée mondiale du diabète.

14 novembre : Journée mondiale du diabète.

16 novembre : Cours de cuisine Espace Diabète (date à confirmer)

18 novembre : Randonnée Espace Diabète

19 novembre : Journée des diabétiques de Suisse alémanique à Berne

22 novembre : Cours Freestyle Libre en français

24 novembre : Symposium EndoDia Centre symposium (pour les médecins)

7 décembre : Loto Diabetes Biel-Bienne



TRUCS ET ASTUCES AUTOUR DU SYSTEME FREESTYLE LIBRE

Des cours gratuits à l'Espace Diabète

Vous connaissez déjà le système de mesure de la glycémie **Freestyle Libre** et vous aimeriez en discuter avec d'autres utilisateurs ainsi qu'un représentant d'Abbott ? Vous injectez de l'insuline et aimeriez trouver une alternative aux prises de sang au doigt ? Ce cours est pour vous ! Le nombre de place est limité.

- **Mardi 18.10.22 et**
- **Lundi 22.11.22**

de 17.00 à 18.30

au Centre EndoDia , entrée Place de la Gare 2d,
(en face de l'Atomic Café), Bienne.

Les cours sont dispensés en français (des cours en allemand sont également proposés les 3 octobre et 5 décembre).

Inscription est obligatoire, veuillez-vous inscrire **jusqu'au 11.10.22**
respectivement 15.11.22

Par mail : espace@diabetesbiel-bienne.ch ou par téléphone : [032 324 13 00](tel:0323241300) ou via le calendrier sur le site [Espace Diabète](http://EspaceDiabete.ch) (prochains événements).



BOUGER ENSEMBLE !

Intéressé-e-s par des randonnées en commun ?

Nous le savons tous : une bonne gestion du diabète passe aussi par une activité physique régulière. La marche ou la randonnée sont des moyens simples d'y parvenir. Peut-être manquez-vous de motivation pour le faire seul ? Voici ce que nous vous proposons :

Chaussez vos chaussures de marche pour rejoindre le groupe de randonnée Espace Diabète, qui a déjà fait plusieurs sorties ensemble cette année !

D'autres randonnées sont prévues :

- **Le samedi 1er octobre**
- **Le dimanche 23 octobre**
- **Le vendredi 18 novembre**

Vous êtes intéressé-e-s ? Inscrivez-vous par téléphone au 079/208 32 68 (Reto Kaufmann) ou via le calendrier d'Espace Diabète.

Condition de participation : être en condition physique suffisante pour pouvoir effectuer des randonnées d'environ 3 à 4 heures (avec des pauses). Cela n'est pas seulement destiné aux diabétiques, mais aussi à leurs proches et aux amis !

ÉVÉNEMENT DIABETES BIEL-BIENNE LE 12 NOVEMBRE

A l'occasion de la Journée mondiale du diabète (qui a lieu chaque année le 14 novembre), Diabetes Biel-Bienne organise deux événements le samedi 12 novembre :

Le matin, nous tiendrons un **stand d'information sur la place de la gare** pour attirer l'attention des passants sur le thème du diabète. Outre des informations, les personnes intéressées auront la possibilité de faire contrôler leur glycémie



gratuitement.

L'après-midi, un évènement pour les **membres de Diabetes Biel-Bienne et les personnes intéressées** aura lieu à l'Espace Diabète du Centre EndoDia. Au programme, une **brève assemblée générale extraordinaire** (modification des statuts qui nous permet de faire une demande d'exonération fiscale), **une conférence spécialisée sur le thème du diabète** et un **apéritif**.

Outre le comité de Diabetes Biel-Bienne et des représentants du centre EndoDia, le nouveau directeur de l'association faîtière diabëtessuisse devrait également nous rendre visite.

INTÉRESSÉ(E) PAR UN ÉCHANGE D'EXPERIENCES AVEC D'AUTRES PERSONNES CONCERNÉES PAR LE DIABÈTE ?

Groupe d'entraide diabète type 1

Espace Diabète - Diabetes Biel-Bienne



Beaucoup d'entre nous ressentent le besoin d'échanger de temps en temps avec d'autres personnes concernées par le diabète : est-ce aussi le cas pour vous ?

Il y a environ un an, un premier groupe d'entraide a été créé (type 1), qui se réunit à intervalles réguliers (6-8 semaines). Ce groupe est bilingue (de/fr - chacun parle sa langue) et se réjouirait d'accueillir d'autres personnes intéressées.

Nous aimerions proposer à l'avenir un groupe francophone et un groupe germanophone, mais pour cela nous avons besoin d'autres personnes intéressées. Si vous êtes intéressé·e·s à faire partie soit du groupe existant soit d'un nouveau groupe francophone, veuillez nous contacter en indiquant votre nom et vos coordonnées à l'adresse espace@diabetesbiel-bienne.ch (mot-clé : intérêt pour le groupe d'entraide) - nous prendrons volontiers contact avec vous !

RETROSPECTIVES



ESPACE DIABETE-ÉVÉNEMENTS DES MOIS PRÉCÉDENTS

2022

14 Janv. Meeting Diabetes Biel-Bienne, Diabetes Solothurn, Swiss Diabetes Kids (échange d'activités, planification d'un événement commun)

24 Janv. Formation initiale/continue du personnel en diabétologie "Fondation Dammweg".

03 Févr. Réunion du "Groupe d'Entraide".

10 Mars Cours "Cuisine pour diabétiques".

17 Mars Assemblée générale Diabète Biel-Bienne

31 mars Cours "Cuisine pour diabétiques".

Avril 5 Rencontre "Groupe d'Entraide" (groupe d'échange d'expériences type 1, de/fr)

24 avril Randonnée "Espace Diabète".

2 Mai Rencontre "Groupe d'Entraide" (groupe d'échange d'expériences type1, de/fr)

6 Mai Manifestation commune/soirée des parents Swiss Diabetes Kids, Diabetes Biel-Bienne et Diabetes Solothurn

20 Mai Echange d'informations et d'expériences pour les parents d'enfants T1" (événement commun avec le Groupe Romand Parents Enfants Diabétiques (GRPED))

22 Mai Espace Diabète Randonnée autour de Jolimont

10 juin : Cours de cuisine - Menu végétarien adapté au diabète

18 juin : Espace Diabète Randonnée -- Gysnaue Flüe Burgdorf

25 juin : Deuxième "Journée du diabète de type 1" à Olten, organisée par diabètesuisse en collaboration avec Swiss Diabetes Kids.

30 juin : Cours de cuisine - menu végétarien adapté au diabète

14 août : Espace Diabète Randonnée -- Romont - Montagne de Boujean

7 septembre : Cours pour enseignants (1 en allemand et 1 en français)

13 septembre : "Centre EndoDia " et "Espace Diabète" , 1 an déjà !
Félicitations !



ESPACE DIABETE DANS L'EMISSION "PULSATIONS"

En juillet, TeleBilingue, la chaîne de télévision régionale bilingue, a présenté l'Espace Diabète lors d'un reportage. Si vous avez manqué l'émission, vous pouvez regarder le reportage en allemand ou en français sur le canal YouTube du Centre hospitalier Bienne.

- En français: ["Espace Diabète", une initiative conjointe de Diabetes Biel-Bienne et de l'EndoDia Centre - YouTube](#)
- Auf Deutsch: ["Espace Diabète", eine gemeinsame Initiative von Diabetes Biel-Bienne und dem EndoDia Centre - YouTube](#)



DES IDÉES ? DES IDÉES !

Si vous avez des idées ou des souhaits concernant l'offre de l'«Espace Diabète», n'hésitez pas à nous les communiquer en écrivant à :

espacediabete@gmx.ch



VOLONTAIRES AVANT TOUT !

Les objectifs de notre association sont la promotion de la santé en général, l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de diabète ainsi que la prévention du diabète. Notre partenariat étroit avec le Centre EndoDia prévoit que nous développons et entretenons une communauté de diabétiques pour la région de Bienne et environs.

Des activités sont prévues ou sont en cours de réalisation, comme :

- des activités d'information, de sensibilisation et de prévention
- des formations sur des thèmes liés à la technologie du diabète
- la promotion d'une alimentation équilibrée, adaptée aux différents types de diabète
- la formation initiale et continue pour le personnel médical et thérapeutique
- la mise en réseau avec des organisations et associations « similaires »
- la promotion de l'échange d'informations entre les diabétiques et leurs proches (groupes d'échange).
- les événements sociaux pour les membres du DBB et toute personne intéressée.

Pour réaliser nos nombreux projets, nous aimerions renforcer notre équipe. Si vous souhaitez vous engager avec nous et participer à notre programme « Espace Diabète », nous vous souhaitons la bienvenue !

Un soutien sous différentes formes est le bienvenu et un engagement peut - mais ne doit pas - être lié à une collaboration au sein du comité directeur de l'association.

TALENTS REQUIS (liste non exhaustive) ...

- Soutien administratif
- relations publiques et activités de marketing, relations avec la presse
- gestion du contenu de notre site web
- collaboration pour nos finances (comptabilité, caissier de l'association)
- aide à l'organisation d'événements
- coanimation d'activités dans notre espace communautaire "Espace Diabète".
- collaboration à l'organisation de groupes ERFA
- encadrement de groupes de randonneurs
- Vous avez d'autres idées sur la manière dont vous pourriez/voudriez vous engager ?

Merci de prendre contact avec nous - sans engagement- :

Reto Kaufmann (président du DBB)

kaufmann@diabetesbiel-bienne.ch ou natel : 079 / 208 32 68



Vous préférez recevoir votre newsletter en français ?

Sur la base de nos données de profil existantes, vous avez reçu la newsletter en allemand. Vous préférez recevoir (ou en plus) l'édition française ? Veuillez nous en informer à l'adresse suivante : espacediabete@gmx.net (mot-clé : "Newsletter en français").

Diabetes Biel-Bienne / Espace Diabète

c/o EndoDia Centre - Bahnhofplatz 2c, 2502 Biel
Switzerland

espacediabete@gmx.ch

Sie erhalten diese E-Mail, weil Sie sich dafür angemeldet haben, Diabetes Biel-Bienne Mitglied oder EndoDia Centre Mitarbeiter:erin sind, oder an einem früheren Espace Diabète-Anlass teilgenommen haben.

Wenn Sie den Newsletter nicht mehr erhalten möchten, können Sie sich hier...

ABMELDEN

