



# NEWSLETTER

Informations sur et autour du programme « Espace Diabète ».  
Proposé par Diabetes Biel-Bienne en collaboration avec EndoDia Centre

## espace diabète



# CHERS LECTEURS, CHÈRES LECTRICES !

*Reto Kaufmann - Diabetes Biel-Bienne*

Chers lecteurs, chères lectrices !

J'ai le plaisir de vous présenter ici la deuxième édition de la newsletter d'Espace Diabète.

Outre des rétrospectives de quelques manifestations, vous trouverez des offres à venir pour notre communauté régionale de diabétiques.

Nous espérons que vous y trouverez de quoi éveiller votre intérêt !

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](http://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

**18 juin** : Randonnée Espace Diabète

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

**(27 juin** : Cours FreeStyle Libre (en français) - reporté à une date ultérieure!)

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

**30 juillet** : Randonnée Espace Diabète

**14 août** : Randonnée Espace Diabète

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

**12 novembre** : Manifestation DBB pour la journée mondiale du diabète.

**14 novembre** : Journée mondiale du diabète.

**19 novembre** : Journée du diabète en Suisse alémanique



## 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 effectué sa première randonnée commune en mai 2022.

D'autres randonnées sont prévues :

- **Le samedi 18 juin**
- **Le samedi 30 juillet**
- **Le dimanche 14 août**

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

# Cours: Cuisine végétarienne & diabète



Ensemble, nous préparons et dégustons un menu végétarien adapté au diabète et échangeons nos expériences !

Le cours est proposé deux fois :

- Le vendredi **10 juin** et le jeudi **30 juin** 2022 – 8 participants maximum par session
- Horaire : 17:00 – env. 20:00 heures.
- Langue : français et allemand
- Lieu : Espace Diabète, place de la Gare 2d, 2502 Bienne (entrée vis-à-vis du Café Atomic).
- Participation aux frais : 25.- Fr. (pour les membres DBB : 20.- Fr.) – sera encaissé le soir du cours.

Inscription par e-mail à : [espacediabete@gmx.ch](mailto:espacediabete@gmx.ch)

avec les informations suivantes par participant :

- Nom, prénom
- numéro de téléphone
- Intolérances ou allergies?
- Date du cours souhaitée : 10 juin ou 30 juin

☎ ou par téléphone: 079/208 32 68  
(Reto Kaufmann)

espacediabète

**Wir empfehlen diesen Anlass für Typ 1  
Diabetesbetroffene, Angehörige und Interessierte:**

## 2. SCHWEIZER T1D-TAG

25.06.2022 / 09:00 - 16:30 Uhr

Fachhochschule Nordwestschweiz  
von Rollstrasse 10, 4600 Olten

Jetzt  
anmelden!



Ein Event für Typ 1 Diabetiker, Angehörige  
und Interessierte.

Freuen Sie sich auf:

- Tolle Vorträge von renommierten Referenten
- Interessante Workshops
- Viele bekannte Aussteller
- Anregende Podiumsdiskussion

[www.t1d-tag.ch](http://www.t1d-tag.ch)



Mit freundlicher Unterstützung von unseren Sponsoren  
(alphabetische Auflistung)



Dexcom

Insulet

Lilly

Medtronic



YPSOMED  
SELF CARE SOLUTIONS

Jetzt  
anmelden!



S'inscrire  
maintenant!

Anmelden unter:  
[www.t1d-tag.ch/anmelden](http://www.t1d-tag.ch/anmelden)  
oder via QR-Code

Inscription sur:  
[www.t1d-tag.ch/anmelden/fr](http://www.t1d-tag.ch/anmelden/fr)  
ou via le code QR



## RETROSPECTIVES

Événements, cours, projets, réunions

### ESPACE DIABETE-EVENTS DER VERGANGENEN MONATE

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 type 1, 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

## Rétrospective : Cuisiner pour les diabétiques (10 et 31 mars 2022)

Impressions du cours "Cuisine pour diabétiques" organisé à deux reprises (10 mars et 31 mars 2022).

Les 11 participants au total ont été unanimes : cuisiner, manger et échanger des expériences autour des fourneaux et de la table a été un véritable succès ! Au menu :

- Velouté de champignons
- Deux versions d'une lasagne aux courgettes (dont une végétarienne)
- Milk-shake aux framboises





## Rétrospective : Groupe de randonnée Espace Diabète sur le sentier viticole du lac de Bienne

Le dimanche 24 avril la première randonnée du groupe de randonnée Espace Diabète a eu lieu. Nous avons marché à quatre, de Bienne à Gléresse, sur le beau chemin des vignes et par un temps plutôt capricieux. Les participant-e-s étaient unanimes : marcher ensemble est un plaisir et permet également d'échanger des idées !

D'autres randonnées sont déjà mises au programme:

- Le samedi 18 juin
- Le samedi 30 juillet
- Le dimanche 14 août

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 !





## Rétrospective : Manifestation "Diabète et école".



# Swiss Diabetes Kids

Le 6 mai, le groupe régional BE-SO de la Swiss Diabetes Kids Organisation, Diabetes Biel-Bienne et Diabetes Solothurn ont invité les parents d'enfants atteints de diabète de type 1 à une conférence et à un échange d'expériences à l'Espace Diabète.



Simon Affolter, enseignant et lui-même diabétique, a tenu une conférence intéressante et pleine d'humour, dans laquelle il a présenté le point de vue des élèves concerné-e-s, mais aussi celui des enseignants et de l'école, et a donné des conseils pratiques.

La quinzaine de participant-e-s présents (aussi partiellement connecté-e-s par vidéoconférence) ont ensuite eu l'occasion de poser des questions et d'échanger à propos de leurs propres expériences. En complément, la

professeur Christine Aebi a pu apporter un éclairage médical sur les thèmes abordés.

L'évènement s'est terminé par un apéro riche, offert par le programme Espace Diabète.

[www.swissdiabeteskids.ch](http://www.swissdiabeteskids.ch)

[www.diabetesbiel-bienne.ch](http://www.diabetesbiel-bienne.ch)

[www.diabetessolothurn.ch](http://www.diabetessolothurn.ch)

## Rétrospective : Présentation du GRPED (20 mai)

Le GRPED, fondé en 1997, regroupe des familles d'enfants diabétiques de type 1 (insulino-dépendant) résidant en Suisse Romande. Il compte actuellement 70 familles adhérentes en Suisse romande.



Lors d'une manifestation commune avec Diabetes Biel-Bienne le 20 mai, les parents d'enfants atteints de diabète de type 1 ont pu s'informer sur les activités du GRPED. Sophie Zbinden, présidente du GRPED et elle-même mère d'une fille atteinte de diabète T1, a expliqué entre autres les difficultés à obtenir un soutien de l'assurance-invalidité et les efforts en cours pour y remédier.

Après l'exposé, les personnes présentes ont pu échanger entre elles sur leur propre situation autour d'un apéritif.

<https://grpед.ch>

**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](mailto: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](mailto: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. Préférez-vous recevoir (ou en plus) l'édition française ? Veuillez nous en informer à l'adresse suivante : [espacediabete@gmx.net](mailto: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](mailto:espacediabete@gmx.ch)

Vous recevez cet e-mail parce que vous vous y êtes inscrit, que vous êtes membre de Diabetes Biel-Bienne ou collaborateur-trice du Centre EndoDia, ou que vous avez participé à un précédent événement de l'Espace Diabète.

Si vous ne souhaitez plus recevoir la newsletter, vous pouvez vous désinscrire ici..

**[SE DÉINSCRIRE](#)**

