



# NEWSLETTER

Informations sur et autour du programme « Espace Diabète ».

Proposé par Diabetes Biel-Bienne en collaboration avec EndoDia Centre

## espacediabète



## CHERS LECTEURS, CHÈRES LECTRICES !

*Reto Kaufmann - Diabetes Biel-Bienne*

Nous avons le plaisir de vous faire parvenir la première édition des « Espace-News ». Vous y trouverez des offres, des actualités et des informations sur le programme d'Espace Diabète. Nous espérons que vous y trouverez également des informations pertinentes pour vous-même.

En mettant à disposition l'« Espace Diabète », le Centre EndoDia nous permet d'offrir un cadre propice à l'accueil de la communauté des diabétiques, complétant ainsi les prestations médicales et thérapeutiques offertes par le centre. Ainsi, le terme ne désigne pas seulement la surface de 60m<sup>2</sup> comprenant une infrastructure de cuisine et de réunion, mais plus globalement un programme proposé par Diabète Biel-Bienne en collaboration avec le Centre EndoDia.

A propos de la communauté du diabète : il s'agit bien sûr en premier lieu des personnes atteintes du diabète. Mais nos offres sont également destinées à leur entourage : les proches, les personnes qui s'occupent de diabétiques ou encore les organisations "partenaires/proches".

Si la newsletter ne s'affiche pas correctement chez vous, essayez de changer à la version de navigateur ([ici](#)).



## Möchten Sie Ihren Newsletter lieber auf Deutsch erhalten?

Auf der Grundlage unserer bestehenden Profildaten haben Sie den Newsletter in französischer Sprache erhalten. Möchten Sie lieber (oder zusätzlich) die deutsche Ausgabe erhalten? Bitte teilen Sie uns dies unter folgender Adresse mit: [espacediabete@gmx.net](mailto:espacediabete@gmx.net) (Stichwort: "Newsletter auf Deutsch").

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



# PERSPECTIVES

Prochains événements, cours, projets, réunions

**17 mars** : assemblée générale Diabetes Biel-Bienne

**31 mars**: cours « Cuisine pour diabétiques » (quelques places sont encore disponibles)

**5 avril** : rencontre « Groupe d'Entraide » (Groupe d'échange d'expériences /ERFA/ Type1, fr/all)

**6 mai** : événement commun/soirée de parents Swiss Diabetes Kids, Diabetes Biel-Bienne et Diabetes Solothurn

**20 mai**: échange d'informations et d'expériences pour les parents d'enfants T1" (événement commun avec la Groupe Romand de Parents d'Enfants Diabétiques (GRPED)

**25 juin** : deuxième « Journée du diabète de type 1 » à Olten, organisée par diabètesuisse en collaboration avec Swiss Diabetes Kids.

**7 septembre** : cours pour enseignant·e·s (1 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

# Cours : Cuisiner pour les diabétiques



Photo: Sharon Pittaway on Unsplash

Vous cuisinez pour une personne diabétique ? Cela peut représenter un défi au début, mais cela devient une habitude.

La responsable du cours partage ses trucs et astuces à ce sujet.

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

Le menu est cuisiné en deux versions, dont l'une est végétarienne. Pour les proches (mais pas seulement) de personnes atteintes de diabète. Convient aux végétariens.

Le cours est proposé deux fois :

- Le jeudi **10 mars** et le jeudi **31 mars** 2022 - 8 participants maximum par session
- Horaire : 17:30 - env. 21:00 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 : [espace-diabete@gmx.ch](mailto:espace-diabete@gmx.ch)  
avec les informations suivantes par participant :

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

- Nom, prénom
- numéro de téléphone
- Végétarien oui/non
- Date du cours souhaitée : 10 mars ou 31 mars

**espace**diabète

**Cuisiner pour les diabétiques :**  
**Encore quelques places disponibles le 31 mars!**  
**Inscription voir ci-dessus.**



## 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 : ....

Nous recherchons des personnes intéressées à participer à un groupe de randonnée Espace Diabète.

Nous envisageons des randonnées régulières et peu exigeantes dans la région. Début : dès que des personnes intéressées sont au rendez-vous.



# RÉTROSPECTIVES

Événements, cours, projets, réunions passés

## ESPACE DIABÈTE-ÉVÉNEMENTS DES DERNIERS MOIS

### 2021

**15 septembre** : formation sur le diabète pour les enseignant·e·s

**16 septembre** : ouverture du Centre EndoDia

**21 octobre** : colloque médecins de famille

**13 novembre** : 10 ans de Diabetes Biel-Bienne

**08 décembre** : formation « Freestyle Libre ».

**09 décembre** : création du groupe d'échange d'expériences « groupe d'entraide ».

**16 décembre** : cours de confection de biscuits pour diabétiques

### 2022

**14 janvier** : réunion Diabetes Biel-Bienne, Diabetes Solothurn, Swiss Diabetes Kids (échange d'activités, planification d'un évènement commun)

**24 janvier** : formation en diabétologie pour le personnel de la "Stiftung Dammweg".

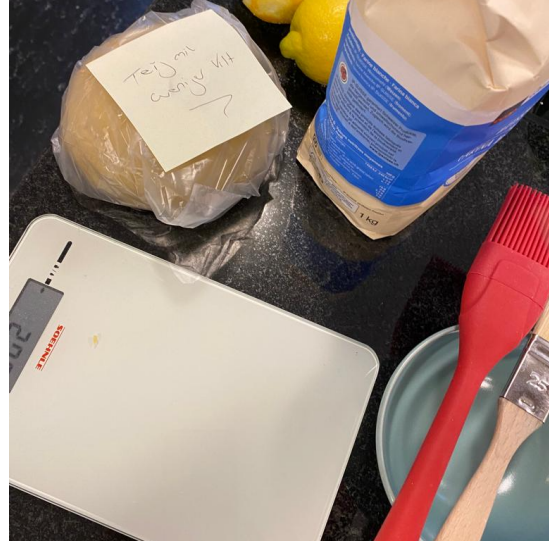
**03 février** : réunion du « Groupe d'Entraide ».

**10 mars** : cours de cuisine « Cuisiner pour diabétiques ».

## Rétrospective : Cours de confection de biscuits pour diabétiques du 16 décembre.

La cuisine nouvellement installée à l'Espace Diabète a été testée (et approuvée) pour la première fois par les 8 participant·e·s au cours de confection commune de « biscuits de Noël ». Un grand merci à Vanessa Michel (conseillère en diabétologie du Centre EndoDia) pour la préparation et la réalisation du cours !





**Rétrospective : Formation du personnel de la Fondation Dammweg**

**La formation et le perfectionnement des personnes encadrant des diabétiques fait également partie intégrante de la mission de l'«Espace Diabète».**

La fondation Dammweg (prise en charge de personnes porteuses de handicap) investit dans la formation et le perfectionnement de son personnel : le 24 janvier, 12 accompagnateur·trice·s de la fondation Dammweg ont suivi une formation sur la manière de réagir dans des situations d'urgence avec des personnes diabétiques. La spécialiste du diabète Sibylle Stocker (Centre EndoDia) a transmis les connaissances de base nécessaires sur le diabète, et a montré aux participants comment effectuer des injections d'insuline.



## DES IDÉES ? DES IDÉES !

Nous développons actuellement différentes idées pour le futur programme de l'«Espace Diabète». En plus des cours déjà proposés dans le domaine de l'alimentation/de la cuisine, vous trouverez à l'avenir des cours et activités dans les domaines suivants :

- activité physique, randonnées communes
- technologie du diabète
- développement des groupes d'échange d'expériences
- événements pour les enfants de type 1 et leurs parents

...

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)



## NOUS CHERCHONS DES VOLONTAIRES !

[reto.kaufmann@gmx.ch](mailto:reto.kaufmann@gmx.ch)

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 accueillons à bras ouverts.

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).ch ou natel : 079 / 208 32 68

### Diabetes Biel-Bienne / Espace Diabète

c/o EndoDia Centre - Bahnhofplatz 2c, 2502 Bienne  
Suisse

[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**

