



NEWS «ESPACE DIABETE»

MÄRZ 2022

Infos über und rund um das "Espace Diabète"-Programm.
Angeboten von Diabetes Biel-Bienne in Zusammenarbeit mit EndoDia Centre



LIEBE LESER:INNEN!

Reto Kaufmann - Diabetes Biel-Bienne

Wir freuen uns, Ihnen hiermit die erste Ausgabe der «Espace-News» zustellen zu können. Sie finden darin Angebote, News und Informationen rund um's Espace Diabète-Programm. Wir hoffen, dass sich darunter auch für Sie viel Relevantes findet. Sie erhalten den Newsletter, weil Sie sich dafür angemeldet haben, Mitglied von Diabetes Biel-Bienne sind, oder wir Ihre eMail-Adresse von einem früheren Anlass gespeichert haben. Sollten Sie an weiteren Ausgaben nicht interessiert sein, können Sie diese auch abbestellen. Uebrigens: sollte der Newsletter bei Ihnen nicht richtig dargestellt werden, versuchen Sie den Wechsel auf die Browser-Version [\(hier\)](#).

Mit dem «Espace Diabète» haben wir vom EndoDia Centre einen Raum zur Verfügung gestellt, welcher es uns erlaubt die Diabetes-Community zusätzlich zu den vom Zentrum angebotenen ärztlichen und therapeutischen Dienstleistungen mit weitergehenden Angeboten zu bedienen. Somit steht der Begriff nicht nur für die 60m2 grosse Fläche mit Küchen- und Meetinginfrastruktur, sondern genereller für ein Programm, angeboten durch Diabetes Biel-Bienne in Zusammenarbeit mit dem EndoDia Centre.

A propos Diabetes-Community: in erster Linie sind dies natürlich Diabetes-Betroffene. Wir möchten mit unseren Angeboten aber auch deren Umfeld ansprechen: Angehörige, Personen die Diabetes-Betroffene betreuen oder aber auch "befreundete/nahestehende" Organisationen.



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 (mot-clé : "Newsletter en français").



AUSBLICKE

Kommende Events, Kurse, Projekte, Meetings

März 10: Kurs «Kochen für Diabetes-Betroffene» (noch ein paar Plätze frei)

März 17. Generalversammlung Diabetes Biel-Bienne

März 31: Kurs «Kochen für Diabetes-Betroffene» (noch ein paar Plätze frei)

April 5: Treffen «Groupe d'Entreaide» (Erfahrungsaustauschgruppe Typ1, de/fr)

Mai 6.: Gemeinsamer Anlass/Elternabend Swiss Diabetes Kids, Diabetes Biel-Bienne und Diabetes Solothurn

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

Juni 25.: Zweiter "Diabetes Typ-1 Tag" in Olten, organisiert von diabetesschweiz zusammen mit Swiss Diabetes Kids.

September 7: Kurse für Lehrer:innen (je 1 Veranstaltung deutsch und französisch)

November 12.: Anlass DBB zum Welt-Diabetestag.

November 14.: Welt-Diabetestag

November 19.: Deutschschweizer Diabetikertag

Kurs: Kochen für Diabetesbetroffene



Photo: Sharon Pittaway on Unsplash

Kochen Sie für eine diabetesbetroffene Person? Das kann anfänglich eine Herausforderung darstellen, wird aber zur Gewohnheitssache. Die Kursleiterin teilt ihre diesbezüglichen Tips und Tricks. Gemeinsam kochen und geniessen wir ein diabetesbewusstes Menü und tauschen Erfahrungen aus!

Das Menü wird in 2 Versionen gekocht, eine davon vegetarisch. Für Angehörige (aber nicht nur) von Diabetesbetroffenen.

Der Kurs wird zweimal angeboten:

- Am Donnerstag den **10. März** und am Donnerstag den **31. März 2022** – je maximal 8 Teilnehmer
- Zeit: 17:30 – ca. 21:00 Uhr
- Sprache: Deutsch und Französisch
- Ort: Espace Diabète, Bahnhofplatz 2d, 2502 Biel (Eingang vis-à-vis Café Atomic)
- Unkostenbeitrag: 25.– Fr. (für Mitglieder DBB: 20.– Fr.) – wird am Kursabend einkassiert.

Anmeldung via Email an: espacediabete@gmx.ch

mit den folgenden Angaben je Teilnehmer:

- Name, Vorname
- Telefon-Nummer
- Vegetarisch ja/nein
- Gewünschtes Kursdatum: 10. März oder 31. März

oder telefonisch: 079/208 32 68
(Reto Kaufmann)

espacediabète

Kochen für Diabetesbetroffene:

Noch ein paar wenige Plätze verfügbar!

Anmeldung siehe oben.



GEMEINSAM BEWEGEN!

Interesse an gemeinsamen Wanderungen?

Wir alle wissen: zu einem guten Umgang mit Diabetes gehört auch regelmässige Bewegung. Eine einfache Möglichkeit dazu bieten Walking oder Wanderungen. Vielleicht fehlt Ihnen die Motivation, dies alleine zu tun? Wir hätten da einen Vorschlag....

Wir suchen Personen, die sich für die Teilnahme an einer Espace Diabète-Wandergruppe interessieren.

Angedacht sind periodische gemeinsame einfachere Wanderungen in der Region. Start: jederzeit möglich, wenn Interessenten vorhanden.

Interessiert? Melden Sie sich per eMail: espacediabete@gmx.ch
(Stichwort: "Interesse an Wandergruppe"). Wir kontaktieren Sie!



RUECKBLICKE

Vergangene Events, Kurse, Projekte, Meetings

ESPACE DIABETE-EVENTS DER VERGANGENEN MONATE

2021

Sep 15. Diabetes-Ausbildung für Lehrer:innen

Sep 16. Eröffnung EndoDia Centre

Okt 21. Kolloquium Hausärzte

Nov 13. Jubiläumsanlass Diabetes Biel-Bienne

Dez 08. Schulung "Freestyle Libre"

Dez 09. Gründung Erfahrungsaustauschgruppe « Groupe d'Entreaide »

Dez 16. Guetzli-Backkurs für Diabetiker

2022

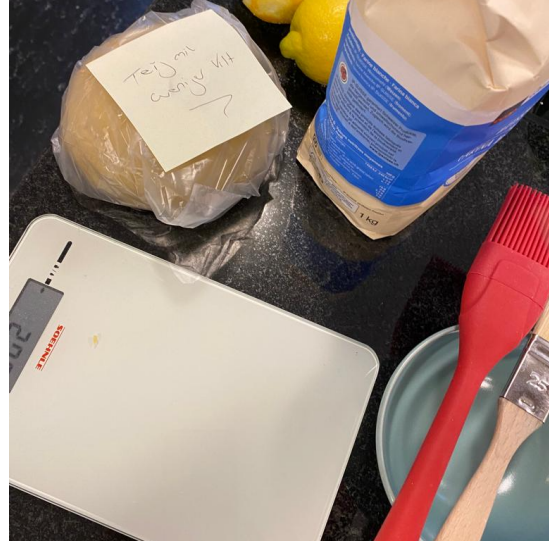
Jan 14 Meeting Diabetes Biel-Bienne, Diabetes Solothurn, Swiss Diabetes Kids (Austausch Aktivitäten, Planung gemeinsamer Anlass)

Jan 24 Diabetes-Aus-/Weiterbildung Personal "Stiftung Dammweg"

Feb 03 Treffen "Groupe d'Entreaide"

Rückblick: Guetzli-Backkurs für Diabetiker vom 16. Dezember.

Mit einem gemeinsamen "Weihnachtsguetzli"-Backen mit 8 Teilnehmern wurde die neu eingebaute Küche im Espace Diabète zum ersten mal getestet (und für gut befunden). Einen herzlichen Dank an Vanessa Michel (Diabetesberaterin EndoDia Centre) für die Vorbereitung und Durchführung des Kurses!



Rückblick: Schulung Stiftung Dammweg



**Auch Teil der Mission des Espace Diabète:
Schulungen und Weiterbildungen von Personen, welche Diabetesbetroffene betreuen.**

Die Stiftung Dammweg (Betreuung von Menschen mit Beeinträchtigung) investiert in die Aus- und Weiterbildung ihres Personals: am 24. Januar wurden 12 Betreuer:innen der Stiftung Dammweg geschult, wie in Notfallsituationen mit Diabetesbetroffenen zu reagieren ist. Diabetesfachfrau Sibylle Stocker (EndoDia Centre) vermittelte dabei sowohl das nötige Grundwissen rund um Diabetes, übte aber mit den Teilnehmer:innen, wie Insulininjektionen durchgeführt werden.



IDEEN? IDEEN!

Verschiedene Ideen für das zukünftige "Espace Diabète"-Programm werden zur Zeit weiterentwickelt. Neben bereits angebotenen Kursen im Bereich Ernährung/Kochen, werden Sie in Zukunft auch Kurse/Aktivitäten finden in den Bereichen:

- Bewegung, gemeinsame Wanderungen
- Diabetes-Technologie
- Ausbau der Erfahrungsaustauschgruppen
- Anlässe für Typ-1 Kinder und ihre Eltern
- ...

Sollten Sie Ihrerseits Ideen oder Wünsche an das "Espace Diabète"- Angebot haben, freuen wir uns auf Ihre entsprechenden Rückmeldungen

via: espacediabete@gmx.ch



FREIWILLIGE VOR!

Unser Verein bezweckt die Gesundheitsförderung im Allgemeinen, die Verbesserung der Lebensqualität von Diabetesbetroffenen sowie die Diabetes-Prävention. Unsere enge Partnerschaft mit dem EndoDia Centre sieht vor, dass wir für die Region Biel eine Diabetes-Community ausbauen und pflegen.

Geplant oder bereits im Aufbau sind Aktivitäten wie ..

- Information, Sensibilisierungs- und Präventionsaktivitäten
- Schulungen zu Themen aus dem Bereich der Diabetestechnologie

- Förderung von ausgewogener Ernährung, angepasst an Diabetestypen
- Aus-/Weiterbildungen für medizinisches/therapeutisches Personal
- Vernetzung mit «verwandten» Organisationen und Verbänden
- Förderung von Informationsaustausch unter Diabetesbetroffenen und ihren Angehörigen (Erfa-Gruppen)
- Soziale Anlässe für DBB-Mitglieder und -Interessenten

Um unsere vielen Pläne umzusetzen möchten wir uns gerne verstärken. Wenn Sie sich also gerne bei uns engagieren und in unserem Espace Diabète Programm mitarbeiten möchtest, heissen wir Sie herzlich willkommen!

Wir können Unterstützung verschiedener Art gebrauchen: ein Engagement kann – muss aber nicht – mit einer Mitarbeit im Vorstand des Vereins verbunden sein.

GESUCHTE TALENTE (nicht abschliessend)...

- Administrativer Support
- PR und Marketingaktivitäten, Pressearbeit
- Inhaltliche Betreuung des Webauftrittes
- Mitarbeit in unserem Finanzwesen (Buchhaltung, Vereinskassier)
- Mithilfe bei der Organisation von Veranstaltungen
- Mitbetreuung unseres Gemeinschaftsraums «Espace Diabète»
- Mitarbeit bei der Organisation von ERFA-Gruppen
- Betreuung von Wandergruppen
- Haben Sie andere Ideen, wie Sie sich engagieren könnten/möchten?

Über eine unverbindliche Kontaktaufnahme bei Interesse freut sich:

Reto Kaufmann (Präsident DBB)

kaufmann@diabetesbiel-bienne.ch oder Mobil: 079 / 208 32 68

Diabetes Biel-Bienne / Espace Diabète

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

[**espacediabete@gmx.ch**](mailto:espacediabete@gmx.ch)

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

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

ABMELDEN

