



# NEWSLETTER

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

espace diabète



## LIEBE LESER:INNEN!

*Reto Kaufmann - Diabetes Biel-Bienne*

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie lesen hier die dritte Ausgabe des Newsletters des "Espace Diabète" mit Ankündigungen und Ausblicken auf kommende Kursangebote und lokale und regionale Anlässe - es ist noch einiges los im letzten Quartal.

Wir hoffen, dass etwas Interessantes für Sie dabei ist!

Mit freundlichen Grüssen,  
Reto Kaufmann, Diabetes Biel-Bienne



## Informationen auch auf unserer Webseite

Sie finden uns auch auf dem Internet...

[www.espace-diabete.ch](http://www.espace-diabete.ch)

Schauen Sie doch gelegentlich rein!

**ESPACE DIABETE: ANGEBOTE, NEWS UND HINTERGRUENDE FUER  
DIE DIABETES-COMMUNITY IN DER REGION BIEL**

## AUSBLICKE



**Oktober 1.:** Espace Diabète-Wanderung

**Oktober 3:** Freestyle Libre Kurs deutsch

**Oktober 18:** Cours Freestyle Libre en français

**Oktober 23.:** Espace Diabète-Wanderung

**November 12.:** Anlass DBB zum Welt-Diabetestag.

**November 14.:** Welt-Diabetestag

**November 16.:** Espace Diabète-Kochkurs (Datum noch zu bestätigen)

**November 18.:** Espace Diabète-Wanderung

**November 19.:** Deutschschweizer Diabetikertag (in Bern)

**November 22:** Cours Freestyle Libre en français

**November 24.:** EndoDia Symposium (für Aerzte)

**Dezember 5.:** Freestyle Libre Kurs deutsch

**Dezember 7.:** Lotto Diabetes Biel-Bienne



## TIPPS+TRICKS RUND UM DAS FREESTYLE LIBRE SYSTEM

Kostenlose Kurse im Espace Diabète

Kennen Sie das **Freestyle Libre Blutzucker-Messsystem** bereits und möchten sich mit anderen sowie dem Vertreter der Firma Abbott austauschen? Oder spritzen Sie Insulin und wünschen sich eine Alternative zur Blutentnahme am Finger? Dieser Kurs wäre passend für Sie! Melden Sie sich schnell an, die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

- **Montag, 03.10.22 und**
- **Montag, 05.12.22**

**jeweils von 17.00 bis 18.30**

**EndoDia Centre, Eingang Bahnhofplatz 2d, (gegenüber von Atomic Café), Biel**

Diese Kurse werden abgehalten auf deutsch (französische Kurse werden ebenfalls angeboten und zwar am 18.10. und 22.11.).

Eine Anmeldung ist obligatorisch. **Bitte bis spätestens 26.10.22 resp. 28.11.22 anmelden.**



## 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....

Gemeinsam die Wanderschuhe schnüren und bei der Espace Diabète Wandergruppe mitmachen, welche in diesem Jahr bereits mehrere Male gemeinsam unterwegs war!

Weitere Wanderungen sind bereits geplant:

- **Am SA den 1. Oktober**
- **Am SO den 23. Oktober**
- **Am FR den 18. November**

Interessiert? Anmeldung über Telefon 079/208 32 68 (Reto Kaufmann) oder über den Espace Diabète Kalender.

Voraussetzung: körperliche Verfassung um Wanderungen in der Grössenordnung von etwa 3 Stunden bestehen zu können. Nicht nur für Diabetesbetroffene, gerne auch Angehörige oder Freunde!

## ANLASS DIABETES BIEL-BIENNE AM 12. NOVEMBER

**Anlässlich des Welt-Diabetestags (welcher jährlich am 14. November stattfindet) organisiert Diabetes Biel-Bienne am Samstag den 12. November zwei Anlässe:**

Am Morgen werden wir mit einem **Informations-Stand** auf dem Bahnhofplatz Passanten auf das Thema Diabetes aufmerksam machen. Neben Informationen gibt's für Interessierte auch die Möglichkeit einer kostenlosen **Blutzucker-Kontrolle**.



Am Nachmittag findet im Espace Diabète im EndoDia Centre ein **Anlass für Diabetes Biel-Bienne-Mitglieder und Interessierte** statt. Auf dem Programm werden eine kurze **ausserordentliche Generalversammlung** (Haupttraktandum: Statutenänderung welche uns erlaubt ein Gesuch um Steuerbefreiung zu stellen), einen **Fachvortrag** rund um das Thema Diabetes sowie ein **Apéro** stehen.

Neben dem Vorstand von Diabetes Biel-Bienne, Vertretern des EndoDia Centres wird uns voraussichtlich auch der neue Geschäftsführer des Dachverbands diabetesschweiz einen Besuch abstatten.

Eine detaillierte Agenda und Einladung für DBB wird in den kommenden Wochen versendet.

## 13. DEUTSCHSCHWEIZER DIABETIKERTAG



Wie jedes Jahr organisiert die Schweizerische Diabetesstiftung zeitnah zum Diabetes-Welttag einen Deutschschweizer Diabetikertag, welchen wir Ihnen hier herzlich empfehlen können - insbesondere auch weil er in diesem Jahr in unserem Kanton stattfinden.

Renommierte Diabetesspezialisten und -spezialistinnen informieren über aktuelle Themen aus dem Bereich der Diabetesbehandlung. Neben spannenden Hauptreferaten konnten sich Betroffene und deren Angehörige in spezifischen Referaten zu diversen Themen rund um Diabetes Typ 1 und Typ 2 informieren.

Ein detailliertes [Programm und Informationen rund um den Anlass finden Sie hier](#).

Uebrigens: sollten Sie interessiert sein, den Anlass gemeinsam mit anderen Mitgliedern von diabetes biel-bienne zu besuchen, melden Sie sich (Email an: [espace@diabetesbiel-bienne.ch](mailto:espace@diabetesbiel-bienne.ch)). Wir organisieren in dem Fall die "Vernetzung" ...

# ERFA-Gruppe

## Diabetes Typ 1

Espace Diabète - Diabetes Biel-Bienne



### INTERESSIERT AM AUSTAUSCH MIT ANDEREN DIABETESBETROFFENEN?

Viele von uns Diabetiker:Innen haben das Bedürfnis, sich gelegentlich auszutauschen von Betroffenen zu Betroffenen: ist das auch der Fall bei Ihnen?

Vor etwa einem Jahr wurde eine erste Erfahrungsaustausch-Gruppe gegründet (Typ-1), welche sich in regelmässigen Abständen (6-8 Wochen) trifft. Diese Gruppe ist zweisprachig (de/fr - jeder spricht seine Sprache) und freut sich über weitere Interessenten.

Gerne würden wir zukünftig je eine deutsch- und französischsprachige Gruppe anbieten, dazu brauchen wir aber noch weitere Interessierte. Wenn Sie sich für eine Teilnahme interessieren (entweder an der bestehenden Gruppe oder aber einer deutsch- respektive französischsprachigen neuen Gruppe) melden Sie sich bitte mit Angabe von Name und Kontaktdaten unter [espace@diabetesbiel-bienne.ch](mailto:espace@diabetesbiel-bienne.ch) (Stichwort: Interesse an ERFA-Gruppe) - wir nehmen gerne Kontakt auf mit Ihnen!



## RUECKBLICKE

Vergangene Events, Kurse, Projekte, Meetings

### ESPACE DIABETE-EVENTS DER VERGANGENEN MONATE

**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"

**März 10:** Kurs «Kochen für Diabetes-Betroffene»

**März 17.** Generalversammlung Diabetes Biel-Bienne

**März 31:** Kurs «Kochen für Diabetes-Betroffene»

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

**April 24:** Espace Diabète Wanderung Rebenweg Bielersee

**Mai 2.:** 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)

**Mai 22:** Espace Diabète Wanderung Jolimont

**Juni 10:** Kochkurs - Diabetesgerechtes vegetarisches Menü

**Juni 18:** Espace Diabète Wanderung Gysnaue Flüe Burgdorf

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

**Juni 30:** Kochkurs - Diabetesgerechtes vegetarisches Menü

**August 14:** Espace Diabète Wanderung Romont - Bözingenberg

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

**September 13:** Bereits ein Jahr "EndoDia Centre" und somit 1 Jahr "Espace Diabète". Wir gratulieren!



## Espace Diabète in der Sendung "Herzschlag"

TeleBilingue, der zweisprachige regionale TV-Sender hat im Juli in einem Beitrag den Espace Diabète vorgestellt. Falls Sie die Sendung verpasst haben können Sie sich den Beitrag auf deutsch oder französisch auf dem YouTube-Kanal des Spitalzentrums Biel anschauen.

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



## EndoDia Centre und Espace Diabète im SRG-Regionaljournal

Im Zusammenhang mit dem geplanten Projekt eines «Haus für Gesundheit und Prävention» beim Bahnhof Biel hat das SRG Regionaljournal Bern am 20.

September einen Beitrag gesendet, in dem auch ein längerer Teil dem EndoDia Centre und dem Espace Diabète gewidmet war.

Zum SRG-Beitrag als [Podcast gehts hier](#). Für Ungeduldige: das neue Zentrum ab 5min45, EndoDia Centre ab 9min 30.

Zu der zugehörigen [Pressemitteilung des Spitalzentrums gehts hier](#).



## IDEEN? IDEEN!

Haben Sie Ideen oder Wünsche an das "Espace Diabète"- Angebot ? Wir freuen uns auf Ihre entsprechenden Rückmeldungen via: [espacediabete@gmx.ch](mailto: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 (Erfahrung-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](mailto:kaufmann@diabetesbiel-bienne.ch) oder Mobil: 079 / 208 32 68

DEUTSCH  
UND/ODER  
FRANÇAIS

## 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)

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

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

**ABMELDEN**

