



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!

Ich freue mich, Ihnen hiermit zum zweiten Mal den Espace Diabète Newsletter präsentieren zu dürfen.

Neben Rückblicke auf einige Veranstaltungen finden Sie kommende Angebote für unsere regionale Diabetes-Community.

Wir hoffen, dass etwas Interessantes für Sie dabei ist!

Mit freundlichen Grüßen,
Reto Kaufmann, Diabetes Biel-Bienne



Nun auch mit eigener Website!

Sie finden uns nun auch auf dem Internet...

www.espace-diabete.ch

Schauen Sie doch gelegentlich rein!

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

AUSBLICKE



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

Juni 10: Kochkurs - Diabetesgerechtes vegetarisches Menü

Juni 18: Espace Diabète Wanderung

Juni 20: FreeStyle Libre Kurs (deutsch)

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

Juni 27: FreeStyle Libre Kurs (französisch)

Juni 30: Kochkurs - Diabetesgerechtes vegetarisches Menü

Juli 30: Espace Diabète Wanderung

August 14: Espace Diabète Wanderung

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



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 im Mai 2022 ihre erste gemeinsame Wanderung absolviert hat.

Weitere Wanderungen sind bereits geplant:

- **Am SO 22. Mai: Von Erlach über den Jolimont**
- **Am SA 18. Juni**

- **Am SA 30. Juli**
- **Am SO 14. August**

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 3 bis 4h gut bestehen zu können. Nicht nur für Diabetesbetroffene, gerne auch Angehörige oder Freunde!

Unsere nächste Wanderung. Anmeldung telefonisch: 079/208 32 68

SO 22. Mai 2022

Rund um den Jolimont



- Treffpunkt 10:00h beim Bahnhof Biel
- 9.4 km - 250 hm
- 2 Stunden 45

espace 

Unsere nächste Wanderung

Kochkurs: Vegetarisch & diabetesgerecht



Gemeinsam kochen und essen wir ein diabetesgerechtes vegetarisches Menü mit 3 Gängen und tauschen unsere Erfahrungen rund um's Essen als Diabetesbetroffene!

Der Kurs wird zweimal angeboten :

- Freitag den **10 Juni** und Donnerstag den **30 Juni** 2022 - maximal 8 Teilnehmer je Datum
- Zeit : 17:00 - ungefähr 20:00 Uhr.
- Sprache : Französisch und Deutsch
- Ort: Espace Diabète, Bahnhofplatz 2d, 2502 Biel (Eingang vis-à-vis Café Atomic)
- Unkostenbeitrag: 25.- Fr. (r Mitglieder DB 20.- Fr.) - wird am Kursabend einkassiert.

Anmeldung via Email an: espacediabete@gmx.ch

mit den folgenden Angaben je Teilnehmer:

- Name, Vorname
- Telefon-Nummer
- Allergien oder Intoleranzen?
- Gewünschtes Kursdatum: 10. Juni oder 30. Juni

☎ Oder per Telefon: 079/208 32 68
(Reto Kaufmann)

espacediabète

**Lust gemeinsam diabetesgerecht zu kochen?
Wir empfehlen die beiden Kochkurse im Juni.
Anmeldung siehe oben oder im Espace Diabète Kalender!**

**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



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
oder via QR-Code

Inscription sur:
www.t1d-tag.ch/anmelden/fr
ou via le code QR



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

Mai 2.: Treffen «Groupe d'Entreaide» (Erfahrungsaustauschgruppe Typ1, de/fr)

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

Rückblick: Kochen für Diabetesbetroffene (10. und 31. März 2022)

Impressionen vom zweimal durchgeführten Kurs "Kochen für Diabetesbetroffene" (10. März und 31. März 2022).

Die insgesamt 11 Teilnehmer waren sich einig, das gemeinsame Kochen, Essen und Erfahrungen austauschen war ein voller Erfolg! Das Menü:

- Champignons-Suppe
- Zwei Versionen einer Zuccetti-Lasagne (eine davon vegetarisch)
- Himbeeren-Milkshake





Rückblick: Espace Diabète Wandergruppe auf dem Bielersee-Rebenweg

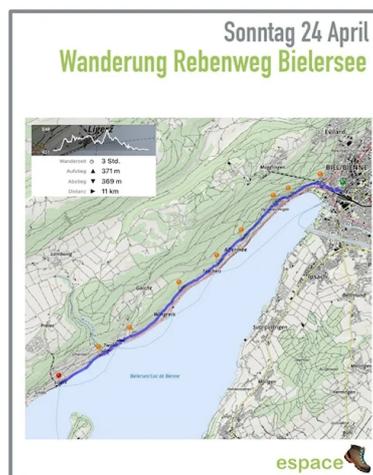
Am Sonntag den 24. April fand die erste Wanderung der Espace Diabète Wandergruppe statt. Zu viert wanderten wir bei wechselhaftem Wetter von Biel nach Ligerz auf dem schönen Rebenweg. Die Teilnehmer waren sich einig: gemeinsames Wandern macht Spass und bietet auch die Gelegenheit sich auszutauschen!

Weitere Wanderungen sind bereits geplant:

- Am SO 22. Mai: Von Erlach über den Jolimont
- Am SA 18. Juni
- Am SA 30. Juli
- Am SO 14. August

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 3 bis 4h gut bestehen zu können. Nicht nur für Diabetesbetroffene, gerne auch Angehörige oder Freunde!



Rückblick: Anlass "Diabetes und Schule"



Swiss Diabetes Kids

Die Regionalgruppe BE-SO der Swiss Diabetes Kids Organisation, Diabetes Biel-Bienne und Diabetes Solothurn haben am 6. Mai die Eltern von Diabetes Typ1 betroffenen Kindern zu einem Vortrag und Erfahrungsaustausch im Espace Diabète eingeladen.



Simon Affolter, Lehrer und selber Diabetesbetroffener hielt einen interessanten und humorvollen Vortrag, in dem er sowohl die Seiten der betroffenen Schüler und Schülerinnen wie aber auch der Lehrer und der Schule darlegte und praktische Ratschläge vermittelte. Die rund 15 anwesenden (und teilweise per Videokonferenz zugeschalteten) Teilnehmer hatten anschliessend die Gelegenheit Fragen zu stellen und eigene Erfahrungen auszutauschen. Ergänzend zum Referenten konnte Frau Prof. Dr. Christine Aebi die medizinische Seite der diskutierten Themen beleuchten.

Der Anlass klang aus mit einem Apéro Riche, offeriert vom Espace Diabète-Programm.

www.swissdiabeteskids.ch

www.diabetesbiel-bienne.ch

www.diabetessolothurn.ch



IDEEN? IDEEN!

Haben Sie Ideen oder Wünsche an das "Espace Diabète"- Angebot ? Wir freuen 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 (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 oder Mobil: 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 :

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 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

