

# La maison du diabète

## Qui sont l'ALD et la Maison du Diabète?

L'Association Luxembourgeoise du Diabète est une association à but non lucratif. Elle a comme mission d'offrir des services visant à améliorer l'information et l'éducation des personnes diabétiques et de leur entourage. La Maison du Diabète est une structure d'accueil créée par l'ALD et conventionnée avec le Ministère de la Santé. C'est un lieu ouvert à toutes les personnes concernées par le diabète. Elles peuvent recevoir des conseils personnalisés individuels, suivre des séances d'éducation en groupe ou participer à des cours d'activité physique.



## Offre proposée en matière d'activité physique

L'ALD offre des séances d'activités physiques adaptées et de mise en forme pour les personnes diabétiques ou pré-diabétiques, à raison de 2 fois par semaine. Les séances sont adaptées en fonction des capacités de chaque participant et sont dispensées par des professionnels diplômés. L'encadrement du participant est effectué en collaboration avec les autres professionnels de santé de la Maison du Diabète.

## Types d'exercices proposés

Les séances d'activités physiques adaptées sont variées, réalisables et évolutives.

Elles sont composées de différents types d'exercices :

- des exercices cardiovasculaires, pour l'endurance
- des exercices de musculation
- des exercices d'étirements et de relaxation

Les exercices sont également adaptés en fonction des capacités de chaque participant ( variation du nombre de répétitions, variation du rythme de travail , variation de la charge de travail ...).

## Qui peut participer ?

Toutes les personnes atteintes de diabète ou pré-diabète peuvent participer, sauf contre-indication médicale.

## Quand et où se tiennent les séances ?



Gymnastique

Lundi de 10h00 à 11h00  
Mercredi de 17h00 à 18h00

CESAP  
53, route d'Arlon  
L-1140 Luxembourg

## Informations et inscription

Maison du diabète de l'Association  
Luxembourgeoise du Diabète (ALD)  
143 rue de Mühlentbach  
L-2168 Luxembourg-Eich



+352 48 53 61



[diabete@pt.lu](mailto:diabete@pt.lu)



[www.ald.lu](http://www.ald.lu)

## Quels sont les coûts ?

5€ par séance pour les membres (50€ par trimestre)

10€ par séance pour les non membres (100€ par trimestre)