

10000 pas! contre le diabète*

12 novembre 2016

Tramsschapp | Luxembourg-Limpertsberg
49, rue Ermesinde | L-1469 Luxembourg



journée mondiale du diabète

14 novembre

Dans le cadre de la Journée Mondiale du Diabète,
l'Association Luxembourgeoise du Diabète (ALD) invite à la
Marche des 10 000 pas
le samedi, 12 novembre 2016

- **Parcours:** 5 km et 10 km
- **Départ:** 8h00 - 13h00
- **Fin de contrôle:** 15h00
- **Carte de participation:** 1,50 €
- **Tampon:** Journée mondiale du diabète
- **Départ/Arrivée:** Tramsschapp, Luxembourg-Limpertsberg
- **Diabètes Go!** Rallye familial sur le parcours de 5 km
- **Boissons gratuites** aux postes de contrôle
- **« Fitness-Buffer »** dans le cadre de
« Gesond iessen, Méi bewegen »
- **Animation** « Découvrir les aliments avec tous ses sens. »
- **Stand d'information** sur le diabète avec calcul du risque

>> Marcher pour la santé: Chaque pas compte!

Marcher, c'est l'activité physique la plus naturelle et la plus facile.
Objectif santé: 10 000 pas (7 - 8 km) ou 30 à 60 minutes d'acti-
vité physique modérée par jour.

En collaboration avec la Fédération Luxembourgeoise de
Marche Populaire FLMP et sous le patronage du Ministère de la
Santé.

Association
Luxembourgeoise
du Diabète **ALD**
**Maison du
Diabète**
www.ald.lu | Tel.: 48 53 61

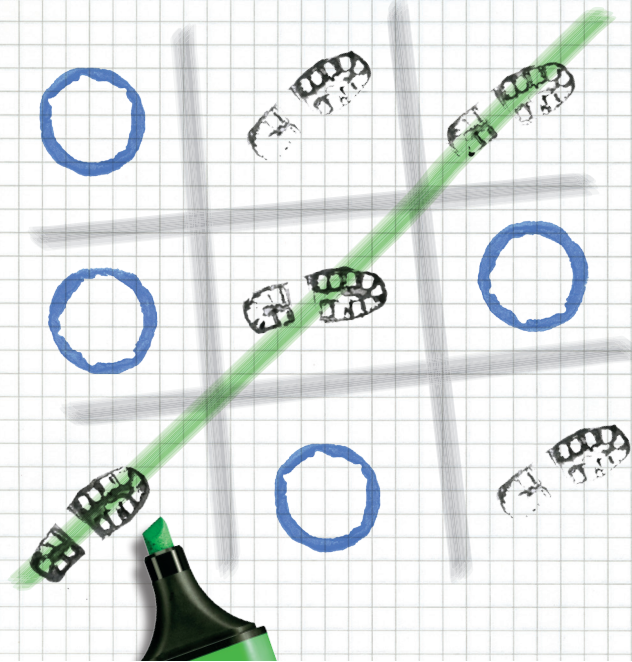


LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

www.sante.lu



www.flmp-ivv.lu



10000 Schritte gegen Diabetes!

12. November 2016

Tramsschapp | Luxemburg-Limpertsberg
49, rue Ermesinde | L - 1469 Luxemburg



weltdag vun der zockerkrankheet

14. November

Im Rahmen des Weltdiabetikertags, organisiert die Luxemburger Diabetikervereinigung (ALD) eine **Wanderung der 10 000 Schritte am Samstag, 12. November 2016**

- **Strecke:** 5 km und 10 km
- **Start:** 8:00 - 13:00
- **Zielschluss:** 15:00
- **Startkarte:** 1,50 €
- **Stempel:** Journée mondiale du diabète
- **Start / Ankunft:** Tramsschapp, Luxemburg-Limpertsberg
- **Diabetes Go!** Familienrallye auf der 5 km Strecke
- **Gratisgetränke** an den Kontrollpunkten
- **«Fitness-Buffer»** im Rahmen von «Gesond iessen, Méi bewegen»
- **Animation** «Das Essen entdecken mit all seinen Sinnen.»
- **Informationsstand** über Diabetes mit Risikocheck

»Gehen für die Gesundheit: Jeder Schritt zählt!

Zu Fuss gehen ist die natürlichste und einfachste Art der Bewegung. Zielwert für die Gesundheit: 10 000 Schritte (7 - 8 km) oder 30 bis 60 Minuten moderate Bewegung am Tag.

In Zusammenarbeit mit der FLMP und unter der Schirmherrschaft des Gesundheitsministeriums.

Association
Luxembourgeoise
du Diabète **ALD**
Maison du
Diabète
www.ald.lu | Tel.: 48 53 61



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

www.sante.lu



www.flmp-ivv.lu