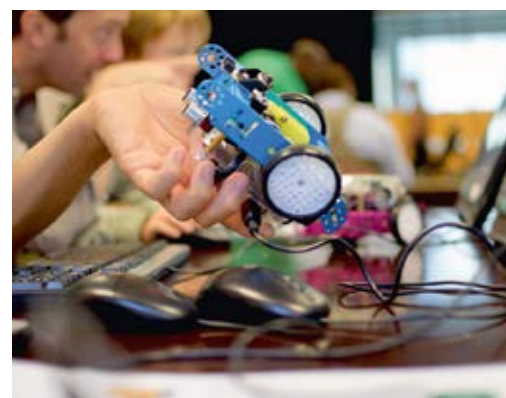




COURSËBUET

-  Coursen, Formatiounen a Workshops vun der Gemeng Mamer
-  Cours, formations et workshops de la Commune de Mamer
-  Courses, trainings and workshops of the Commune of Mamer





Virwuert vum Schäfferot

Zënter etleche Jore bitt d'Gemeng Mamer déi verschiddenst Coursen, Formatiounen a Workshopen un. D'Bandbreet vun der Offer gëtt des Weidere successiv ausgebaut. Domadder reagéiert d'Gemeng op d'Besoinen vun de Biergerinnen a Bierger an enger Rei Beräicher. Et ginn esou ënnerschiddlech Coursen aus de Beräicher Sport, Gesondheet, Beweegung, sozial Kompetenz, Sprooch, Konscht a Kultur offréiert. Se sollen ënnert anerem wichteg Erfahrungs- an Erleefnes-Geleeënheete schaffen, erméiglechen sech mat Leit ze treffen a sozial Kompetenze fërdere. An deem Kontext gouf 2020 vum Schäfferot decidéiert ee Formatiounsservice "One-stop-shop" bannent der Gemengeverwaltung ze schaffen, an deem d'Offer vun de Kueren zentraliséiert ass.

Fir der ëmmer méi grousser Demande gerecht ze ginn, gëtt zweemol am Joer eng Editioun vum Coursebuët publizéiert wou all Coursen, déi vun der Gemeng ugebuede gi presentéiert ginn. Mir wënschen Iech vill Spaass beim Liesen a sinn der Iwwerzeegung dat Dir eng Aktivitéit fannt där Dir nogoe wëllt.

De Schäfferot vun der Gemeng Mamer

Gilles ROTH, Buergermeeschter

Roger NEGRI, Schäffen

Luc FELLER, Schäffen





Préface du Collège échevinal

Depuis de nombreuses années, la commune de Mamer propose des cours et des ateliers les plus variés. L'éventail de cette offre a par ailleurs été progressivement élargi dans tous les domaines. La commune répond ainsi aux besoins des citoyens. Différents cours sont proposés dans différents domaines tels que le sport, la santé, la mobilité, les compétences sociales, les langues, l'art et la culture. Ils ont notamment pour but de créer des opportunités visant à promouvoir l'expérience et la découverte, de permettre aux citoyennes et citoyens de se rencontrer et d'encourager les compétences sociales. Dans ce contexte, il a été décidé en 2020 par le Collège échevinal de créer un service de la formation «One-stop-shop» au sein de l'administration communale, dans lequel l'offre des cours est centralisée.

Pour répondre à la demande croissante, une édition du Coursëbuet est publiée deux fois par an, où toutes les offres de cours de la commune sont présentées. Nous vous souhaitons une bonne lecture et nous sommes convaincus que vous trouverez une activité dans laquelle vous voulez vous lancer.

Le Collège échevinal de la Commune de Mamer

Gilles ROTH, bourgmestre

Roger NEGRI, échevin

Luc FELLER, échevin



Foreword by the College of Aldermen

Since many years, the municipality of Mamer offers a wide range of courses and workshops. The range of this offer has been gradually expanded in all areas. In this way, the municipality responds to the needs of the citizens. Various courses are available in different areas such as sports, health, mobility, social skills, languages, art and culture. One of the aims of these courses is to create opportunities to promote experience and discovery, to enable people to meet each other and to encourage social skills. In this context, it was decided in 2020 by the College of Aldermen to create a “one-stop-shop” training department within the municipal administration, in which the offer of courses is centralized.

In order to meet the growing demand, an edition of the Coursëbuet is published twice a year, in which all the courses offered by the municipality are presented. We hope you enjoy reading it and we are convinced that you will find an activity you want to take up.

The College of Aldermen of the Municipality of Mamer

Gilles ROTH, Mayor

Roger NEGRI, Alderman

Luc FELLER, Alderman



D'Kommissiounen an der Gemeng

1. Integratiounskommissioun
President: TRAUSCH Roland · Sekretärin: EBERT Silvia
Email: CCCI@mamer.lu
2. Chancëgläichheetskommmissioun
Presidentin: TARANTINI Vanessa · Sekretärin: PAGANO Mireille
Email: CEC@mamer.lu
3. Kommissioun fir sozial Inklusioun
Presidentin: REINESCH Nadine · Sekretär: BEKTESHI Bled
Email: CIS@mamer.lu
4. Kommissioun vun der Famill an dem 3. Alter
Presidentin: FRANK Simone · Sekretärin: –
Email: CF3A@mamer.lu
5. Jugendkommmissioun
President: KERSCHENMEYER Tom · Sekretär: –
Email: JUGEND@mamer.lu
6. Kulturkommmissioun
Presidentin: BINTENER Lydia · Sekretär: SULKOWSKI-BIESDORF Tanja
Email: CAC@mamer.lu
7. Sport- a Fräizäitkommmissioun
President: DAUPHIN Guy · Sekretär: BIESDORF Tom
Email: CSL@mamer.lu

D'Mamer Gemeng

Service formations: PEIFFER Jil
Email: COURS@mamer.lu · Tel.: 31 00 31 - 989





Les commissions consultatives de la Commune

1. Commission consultative communale d'Intégration
Président: TRAUSCH Roland · Secrétaire: EBERT Silvia
Email: CCCI@mamer.lu

2. Commission de l'Égalité des Chances
Présidente: TARANTINI Vanessa · Secrétaire: PAGANO Mireille
Email: CEC@mamer.lu

3. Commission de l'Inclusion Sociale
Présidente: REINESCH Nadine · Secrétaire: BEKTESHI Bled
Email: CIS@mamer.lu

4. Commission de la Famille et du 3^{ème} âge
Présidente: FRANK Simone · Secrétaire: –
Email: CF3A@mamer.lu

5. Commission de la Jeunesse
Président: KERSCHENMEYER Tom · Secrétaire: –
Email: JUGEND@mamer.lu

6. Commission des Affaires Culturelles
Présidente: BINTENER Lydia · Secrétaire: SULKOWSKI-BIESDORF Tanja
Email: CAC@mamer.lu

7. Commission des Sports et des Loisirs
Président: DAUPHIN Guy · Secrétaire: BIESDORF Tom
Email: CSL@mamer.lu

Commune de Mamer

Service formations: PEIFFER Jil
Email: COURS@mamer.lu · Tél.: 31 00 31 - 989



The Commune's commissions

1. Communal consulting commission for Integration
President: TRAUSCH Roland · Secretary: EBERT Silvia
Email: CCCI@mamer.lu

2. Commission for the Equality of Opportunity
President: TARANTINI Vanessa · Secretary: PAGANO Mireille
Email: CEC@mamer.lu

3. Commission for Social Inclusion
President: REINESCH Nadine · Secretary: BEKTESHI Bled
Email: CIS@mamer.lu

4. Commission for Family and 3rd Age
President: FRANK Simone · Secretary: –
Email: CF3A@mamer.lu

5. Commission for Youth
President: KERSCHENMEYER Tom · Secretary: –
Email: JUGEND@mamer.lu

6. Commission for Cultural Affairs
President: BINTENER Lydia · Secretary: SULKOWSKI-BIESDORF Tanja
Email: CAC@mamer.lu

7. Commission for Sports and Recreation
President: DAUPHIN Guy · Secretary: BIESDORF Tom
Email: CSL@mamer.lu

Municipality of Mamer

Service formations: PEIFFER Jil
Email: COURS@mamer.lu · Tel.: 31 00 31 - 989



Aschreiwungen

D'Aschreiwunge fir d'Coursë vum 2. Semester lafe vum **11. Januar 2023** um 08.00 Auer bis de **1. Februar 2023** um 20.00 Auer.

→ Nom 1. Februar gi keng Umeldunge méi ugeholl.

All eis Aschreiwunge lafen iwwert eisen
Internetsite activites.mamer.lu.

Am Fall vu Froen oder engem Problem, kënnt Dir gären op der Gemeng
uruffen um 310031 - 989.

D'Rechnung kritt Dir per Post zougestallt. Bezuelet se w.e.g. virum Start
vum Cours. Wann d'Rechnung net bezuelet ginn ass, gëtt Är Aschreiwung
annuléiert.

Wann Dir net kënnt um Cours deelhuele, biede mir lech esou séier
wei méiglech de Service formations per e mail (cours@mamer.lu) ze
kontaktéieren.

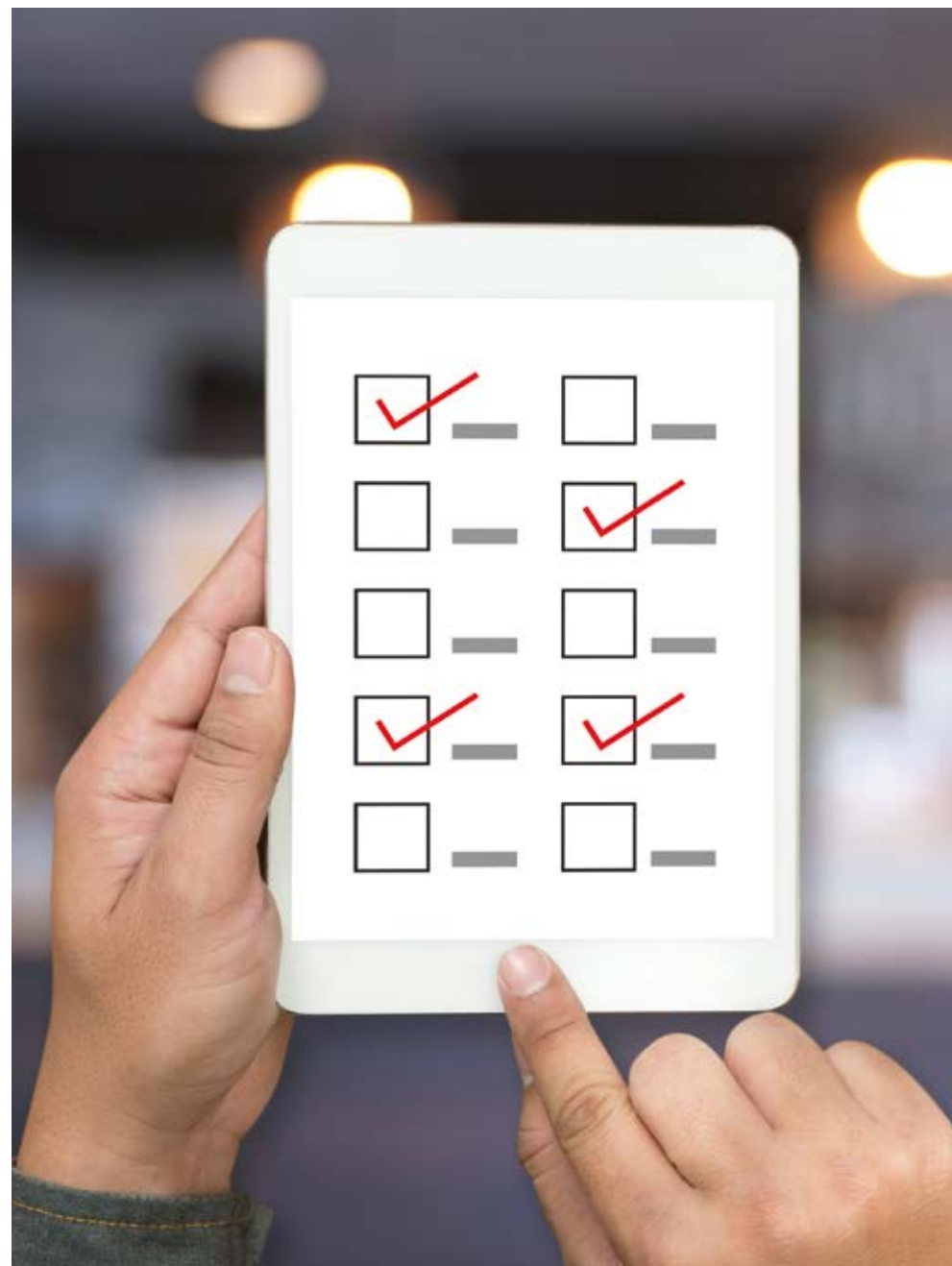
**D'Bierger aus der Gemeng Mamer kréien Prioritéit bei den Aschrei-
wungen. Mir maachen dofir drop opmierksam, datt Leit, déi net an der
Gemeng wunnen, automatesch op d'Waardelëscht gesat ginn an nëm-
men eng Plaz kréien, wann nach Plaz do ass no no der Umeldungsfrist.**



<https://activites.mamer.lu/>



<https://activites.mamer.lu/creer-un-compte>





Inscriptions

Les inscriptions pour les cours du 2^e semestre sont ouvertes du **11 janvier à 08.00 heures au 1^{er} février à 20.00.**

→ **Aucune Inscription ne sera acceptée, après le 1^{er} février.**

Toutes les inscriptions doivent être effectuées sur notre page web activites.mamer.lu.

Si vous avez des questions ou un problème, veuillez appeler la commune au 310031 - 989.

La facture pour le cours parviendra par voie postale. Veuillez la payer avant le début du cours. Dans le cas où une facture n'a pas été payée, l'inscription est annulée.

Si vous ne pouvez pas participer au cours, nous vous prions de contacter le plus rapidement possible le service Formations par e-mail (cours@mamer.lu).

Une priorité d'inscription sera donnée aux citoyens de la commune de Mamer. Nous attirons l'attention sur le fait que les personnes qui ne sont pas domiciliées dans la commune sont automatiquement placées sur la liste d'attente et n'obtiennent une place que s'il y a encore de la place après la date limite des inscriptions.



Registrations

Registrations for the 2nd term courses are open from **11th January at 08:00 a.m. until 1st February at 08:00 p.m.**

→ **After 1st February, no registrations will be accepted.**

All registrations must be made on our website activites.mamer.lu.

If you have any questions or problems, please can call the Municipality on 310031 - 989.

The invoice for the course will be sent to you by post. Please pay before the course starts. If the invoice is not paid, your registration will be cancelled.

If you are unable to attend the course, please contact the Service as soon as possible by e-mail (cours@mamer.lu).

Priority for registration will be given to citizens of the municipality of Mamer. We would therefore like to point out that people who are not residents of the municipality will automatically be put on the waiting list and will only be given a place if there is still a place available after the registration deadline.



«Bon de réduction»



- Eng reduzéiert Umeldungstax vun 10 € pro Cours gëtt accordéiert, op Presentatioun vum «Bon de réduction».
- De «Bon de réduction» ass nëmme gültig fir qualifizéiert Coursen am allgemengen Interessi fir Erwuessener, organiséiert vum Service de la formation des adultes (SFA), vum Educatiounsministère. Dovunner betrëff sinn d'Coursen déi Dir op de Säiten 17 bis 19 fannt.
- De «Bon de réduction» ass nëmme valabel fir EE spezifesch Cours. De Bong ass och ëmmer nëmme 6 Méint gültig.
- De «Bon de réduction» muss per Post oder E-Mail geschéckt ginn oder an d'Verwaltung bruecht gi virum Start vum Cours.

Adress: Administration communale E-Mail: cours@mamer.lu
de Mamer
c/o Service formations
1, Place de l'Indépendance
L-8252 Mamer

- Fir ee «Bon de réduction» unzufroe kënnt Dir folgend Organisatiounen kontaktéieren.
 - o OSC: Office sociaux communaux
 - o ONIS: Office national d'inclusion sociale
 - o MIFA: Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région - Département de l'intégration
 - o ADEM: Agence nationale de développement de l'emploi
 - o ONA: Office national de l'accueil



«Bon de réduction»



- Une taxe d'inscription réduite de 10 € par cours est accordée sur présentation du bon de réduction.
- Le bon de réduction n'est valable que pour les cours agréés dans l'intérêt général des adultes, organisés par le Service de la formation des adultes (SFA), du Ministère de l'Éducation nationale. Cela concerne les cours que vous trouverez des pages 17 à 19.
- Un bon de réduction n'est valable que pour UN cours spécifique. Il a une validité de 6 mois.
- Le bon de réduction doit être envoyé par courrier ou e-mail ou être apporté à l'administration communale avant le début du cours.

Adresse: Administration communale E-mail: cours@mamer.lu
de Mamer
c/o Service formations
1, Place de l'Indépendance
L-8252 Mamer

- Pour recevoir un bon de réduction, veuillez contacter les organismes suivants.
 - o OSC: Office sociaux communaux
 - o ONIS: Office national d'inclusion sociale
 - o MIFA: Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région - Département de l'intégration
 - o ADEM: Agence nationale de développement de l'emploi
 - o ONA: Office national de l'accueil



BON

pour un cours de formation d'adulte
à droit d'inscription réduit

N° 1593683074814

Date d'émission : 02-07-2020

En faveur de

Prénom, Nom : Max Mustermann
Matricule : 1961101500069
Adresse : 60 Rue de la Gare, L-8325 Cessange

Pour un cours de : Luxembourgeois

BON émis par

Organisme : ONIS - Office national d'inclusion sociale
Agence : ARIS - Mamer

Ce BON est valable pendant 6 mois, peut-être utilisé pour un cours dont la date de début se situe entre le 17-06-2020 et le 02-07-2021 inclus.

Informations au bénéficiaire

- Les cours éligibles sont les cours d'intérêt général pour adultes organisés par le SFA dans les lycées ou par une commune ou une association conventionnée ainsi que les cours de l'INL.
- Seule la version unique du BON enregistrée dans la base de données fait foi.
- Le Service de la formation des adultes (SFA) est responsable de la gestion du droit d'inscription à tarif réduit. Le droit d'inscription à un cours avec ce BON s'élève à 10€.
- Le BON est valable pour UN seul cours et le bénéficiaire du BON peut choisir le cours et l'organisateur du cours.
- Le BON ne donne pas droit à un accès privilégié et le BON peut être révoqué par l'organisme émetteur.
- Afin de pouvoir recevoir le certificat de participation, le bénéficiaire du BON doit avoir un taux de présence dans le cours égal ou supérieur à 70%.

Informations à l'organisateur du cours

- Le tarif réduit doit être affecté dans la base de données GICEA lors de l'inscription à un cours.
- En cas d'une inscription existante lors de la remise du BON, celle-ci doit être entièrement supprimée. Par la suite, il faut faire une nouvelle inscription dans le cours afin de pouvoir affecter le bon correctement.



«Voucher»



- A reduced registration fee of € 10 per course is granted on presentation of the discount voucher.
- The discount voucher is only valid for courses approved in the general interest of adults, organised by the Adult Education Service (SFA), from the national education ministry. This applies to the courses you will find on pages 17 to 19.
- A discount voucher is only valid for ONE specific course. It is valid for six months.
- The discount voucher must be sent by post or e-mail or brought to the administration before the course starts.

Address: Communal administration of Mamer
c/o Service formations
1, Place de l'Indépendance
L-8252 Mamer

E-mail: cours@mamer.lu

- To receive a discount voucher, please contact the following organisations.
 - OSC: Municipal Social Office
 - ONIS: National Office for Social Inclusion
 - MIFA: Ministry for Family, Integration and the Greater Region
 - Department of Integration
 - ADEM: National Agency for Employment Development
 - ONA: National Office for Reception



*Icône sur les cours qui peuvent permettre un bon de réduction «VOUCHER»



Informatiounen iwwert lokal Associatiounen a Veräiner

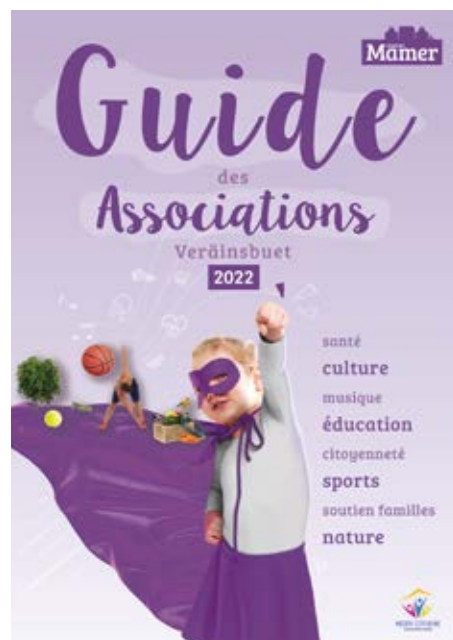
Nieft eise Coursen, déi mir als Gemeng ubidden an Zesummenaarbecht mat eise Kommissiounen, fannt Dir nach vill aner flott Aktivitéiten an der Gemeng.

Eis lokal Veräiner, Associatiounen an eist Jugendhaus bidde ganz vill Sportarten an Aktivitéiten fir Kanner, Jugendlecher an jonk Erwuessener un.

All néideg Informatiounen dozou fannt dir op eisem Internetsite www.mamer.lu/sports-et-loisirs/associations-locales/.

Oder an eiser Online Brochure www.mamer.lu/wp-content/uploads/2022/02/Verainsbuet-Mamer-Internet.pdf

Wann dir Froen dozou hutt, kennt Dir gären bei der Gemeng uruffen, um 310031 - 1.





Informations sur les associations et les clubs locaux

En plus des cours proposés par la commune en collaboration avec les commissions consultatives, vous pouvez choisir entre de nombreuses autres activités intéressantes dans la commune.

Nos clubs, associations et notre Maison des jeunes proposent beaucoup d'activités sportives ainsi que des loisirs pour enfants, adolescents et jeunes adultes.

*Vous trouvez plus d'informations sur notre site web
www.mamer.lu/sports-et-loisirs/associations-locales/*

*Ou dans notre brochure en ligne **www.mamer.lu/wp-content/uploads/2022/02/Verainsbuet-Mamer-Internet.pdf***

*Si vous avez des questions, veuillez contacter la commune
au 310031 - 1.*



Information on local associations and clubs

In addition to the courses offered by the Municipality in cooperation with our advisory commissions, there are many other interesting activities in our commune.

Our local clubs, associations and our youth centre also offer many sports and activities for children, teenagers and young adults.

You can find all the information on our website
www.mamer.lu/sports-et-loisirs/associations-locales/.

Or in our online brochure **www.mamer.lu/wp-content/uploads/2022/02/Verainsbuet-Mamer-Internet.pdf**

If you have any questions, please contact the Municipality
on 310031 - 1.



Club Haus am Brill

D'Club Haus Am Brill ass en Uert, wou Mënschen zesumme komme kënnen, déi hir Fräizäit aktiv wëlle gestalten, zesummen an am Austausch mat anere Leit, déi änlech Interessen hunn.

Mir organiséieren Aktivitéiten, Coursen a Konferenzen an de Beräicher Handwierk, Konscht, Kultur, Kachen, Allgemengbildung, Sproochen, Gesondheet, Fitness an Entspannung. Dir hutt d'Méiglechkeet, an enger flotter Atmosphär, sozial Kontakter ze knëppen.

D'Club Haus Am Brill gehéiert zu de Clubhaiser, déi vun der Foyer Senior Asbl geréiert ginn. D'Aktivitéiten si prioritär op Leit iwwer 50 Joer un ausgeriicht, mam Zil, d'physescher a mentaler Gesondheetserhaltung vun de Leit ze promovéieren. Mee och méi jonk Erwuessen si wëllkomm, well jideree ka vum Austausch tëscht verschiddenen Altersgruppe profitéieren.

Fir weider Informatiounen, oder fir Iech fir eng Aktivitéit unzemellen, kënnt Dir gären zu de Büroszäite bei eis laanscht kommen oder eis uruffen. Dir fannt eise ganze Programm op eiser Websäit an, op Ufro, kënnt Dir eist Programm-Heft och dräimol am Joer geschéckt kréien.



Club Haus Am Brill
51, route d'Arlon
L-8310 Capellen
Tel.: 300 001
E-mail: clubsenior@mamer.lu
www.clubhaiser.lu



Club Haus am Brill

Le Club Haus Am Brill est un lieu de rencontre pour tous ceux qui veulent organiser activement leurs loisirs, ensemble et dans l'échange avec autrui.

Nous organisons des activités, cours et conférences dans les domaines de l'art, du métier, de la culture, des langues, du culinaire, de la culture générale, de la santé, du fitness et de la relaxation. Vous y avez la possibilité de nouer des contacts sociaux dans une atmosphère agréable.

Le Club Haus Am Brill est géré par l'Asbl Foyers seniors. Les activités sont en priorité destinées à des personnes âgées de plus de 50 ans, avec l'objectif de contribuer au maintien de la santé physique et mentale. Or, comme l'échange entre différents groupes d'âge est bénéfique pour tout le monde, les adultes plus jeunes sont aussi les bienvenus.

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire à une activité, n'hésitez pas à nous contacter ou à passer chez nous pendant les heures de bureau. Vous pouvez aussi consulter notre programme sur notre site web et, sur demande, vous pouvez recevoir notre périodique trois fois par an.



Club Haus am Brill

The Club Haus Am Brill is a meeting place for those who want to actively organize their leisure time, together and in exchange with others.

We organize activities, courses and conferences in the fields of art, crafts, culture, culinary arts, general culture, language, health, fitness and relaxation. This gives you the opportunity to establish social contacts in a pleasant atmosphere.

The Club Haus Am Brill is one of the houses managed by the Asbl Foyers seniors. The activities are primarily aimed at people over 50 years old, with the aim of contributing to the maintenance of physical and mental health, but as the exchange between different age groups can be to everyone's benefit, younger adults are also welcome.

For more information or to register for an activity, please do not hesitate to contact us or drop by during office hours. You can consult our program on our website and, on request, you can receive our periodical three times a year.



Coursen / Formatiounen / Atelieren



Cours / formations / ateliers



Courses and workshops

I. Sport, sport, sports

II. Sproochen, *Langues*, Languages

- | | |
|-----------------------------------|----|
| • Lëtzebuergesch A2.1 (Classe #3) | 17 |
| • Lëtzebuergesch A2.2 (Classe #1) | 18 |
| • Franséisch A1.2 (Classe #1) | 19 |

III. Kanner, *enfants*, Kids

IV. Verschiddenes, *divers*, various

- | | |
|---|----|
| • Babymassage | 23 |
| • Babysitter Formatioun | 20 |
| • Mamer kacht mam René a Laurent – Typesch Lëtzebuergesch | 21 |
| • Prenatal Yoga | 22 |
| • Aféierung an d'Fotografie an den Dronefluch | 24 |





Detalléiert Erklärung vun de Coursen



Explication détaillée des cours



Detailed explanation of all courses

Erklärung vun de Symboler / *Explications des symboles* / Explanation of the symbols

	Datum; <i>date</i> ; dates Dag; <i>jour</i> ; day
	Auerzäit; <i>horaires</i> ; schedule
	Sall an Adress; <i>salle et adresse</i> ; location and address
	Max. Unzuel Participanten; <i>nombre de participants max.</i> ; max. number of participants
	Mindestalter; <i>âge minimum</i> ; minimum age
	Numm vum Chargé; <i>nom du chargé de cours</i> ; name of the lecturer
	Sprooch vum Cours; <i>langue du cours</i> ; language of the course
	Aschreiwungen; <i>inscriptions</i> ; registrations
	Präis; <i>prix</i> ; price
	Informatiounen; <i>informations</i> ; information
	Den Aschreiwungslink gëtt per Brëif un d'Kanner aus de virgeschriwwenen Zykle geschéckt; <i>Le lien d'inscription envoyé par courrier aux enfants des cycles concernés;</i> <i>The registration link sent by postal letter to the children in prescribed cycles</i>
	Bon de réduction «VOUCHER»

Commission consultative communale d'intégration Commune de Mamer

Gemeinsamen europäesche Referenzkader fir Sproochen - CECR

Cadre européen commun de référence pour les langues – CECR

Common European Framework of Reference for Languages - CECR

	Elementare Benotzer	A	→	A1.1 an A1.2	→	Aféierung oder Entdeckung
			→	A2.1 an A2.2	→	Intermediaire oder Iwwerliewen
	Onofhängege Benotzer	B	→	B1.1 an B1.2	→	Sockel
	Utilisateur élémentaire	A	→	A1.1 et A1.2	→	introductif ou découverte
			→	A2.1 et A2.2	→	intermédiaire ou de survie
	Utilisateur indépendant	B	→	B1.1 et B1.2	→	niveau seuil
	Basic user	A	→	A1.1 and A1.2	→	introductory or discovery
			→	A2.1 and A2.2	→	intermediate or survival
	Independent User	B	→	B1.1 and B1.2	→	threshold level

Luxembourgeois A2.1 (Classe #3)

	04.02.2023 - 21.06.2026 (30 séances) Mëttwoch a Samschden; <i>mercredi et samedi</i> ; Wednesday and Saturday
	18h30 - 20h30 Mëttwochs; <i>mercredi</i> ; Wednesday 10h15 - 12h15 Samschden; <i>samedi</i> ; Saturday
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
	20
	16
	Madame Patty NEUEN
	   
	11.01.2023 – 01.02.2023
	120,- € (>26) · 60,- € (18 – 26) · 0,- € (<18)



Participant vum Lëtzebuenger A1 Cours (Klass #3) hunn d'Prioritéit fir d'Aschreiwung fir hire Course weider ze maachen.

Dir kënnt familiär an aldeeglech Ausdréck a ganz einfach Sätz verstoen an uwenden, déi d'Erfëlle vu konkrete Besoine viséieren. Dir kënnt lech selwer an aner Leit virstellen an enger Persoun Froen iwwer si stellen - z. B. wou si wunnt, wéi eng Leit si kennt a wéi eng Saachen hir gehéieren - an déi selwecht Zort vu Froe beäntweren. Dir kënnt op einfach Aart a Weis interagéieren, wann déi aner Persoun lues an däitlech schwätzt a kooperativ ass.



Les participants au cours Luxembourgeois A1 (Classe #3) ont la priorité d'inscription pour continuer leur cours.

Peut comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples, qui visent à satisfaire des besoins concrets. Peut se présenter ou présenter quelqu'un et poser à une personne des questions la concernant - par exemple, sur son lieu d'habitation, ses relations, ce qui lui appartient, etc. - et peut répondre au même type de questions. Peut communiquer de façon simple, si l'interlocuteur parle lentement et distinctement et se montre coopératif.



Participants of the course Luxembourgish A1 (Classe #3) have priority for enrolment to continue their course.

You can understand and use familiar everyday expressions and very basic phrases aimed at the satisfaction of real needs. You can introduce yourself and others and can ask and answer questions about personal details such as where you live, people you know, things you own and so on ... and you can answer the same type of questions. You can interact in a simple way provided the other person talks slowly and clearly and is cooperative.

Luxembourgeois A2.2 (Classe #1)



07.02.2023 - 22.06.2026 (30 séances)
Dönschden; *mardi*; Tuesday (E-Learning)
Donneschden; *jeudi*; Thursday (Présentiel)



18h30 - 20h30



Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)



20



16



Madame Nadine KLEIN



11.01.2023 – 01.02.2023



120,- € (>26) · 60,- € (18 – 26) · 0,- € (<18)



Participant vum Lëtzebuerger A2.1 Cours (Klass #1) hunn d'Prioritéit fir d'Aschreiwung fir hire Course weider ze maachen.

Dir verstitt isoléiert Sätz an heefeg am Zesummenhang mat verschiddene Beräicher gebrauchten Ausdréck (z. B. einfach perséinlech an op d'Famill bezunnen Informatiounen, Akafen, lokal Geografie, Aarbecht). Dir kënnt Iech iwwer einfach a routineméisseg Aufgaben verstännegen, déi en einfachen an direkten Austausch vun Informatiounen fuerderen. Dir kënnt mat einfache Wieder Är Formatioun, Äert direkt Ëmfeld a Sujeten am Zesummenhang mat onmëttelbare Besoine beschreiwen.



Les participants au cours Luxembourgeois A2.1 (Classe #3) ont la priorité d'inscription pour continuer leur cours.

Peut comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation avec différents domaines (par exemple, informations personnelles et familiales simples, achats, environnement proche, travail). Peut communiquer sur des tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations simple et direct. Peut décrire avec des mots simples sa formation, son environnement immédiat et évoquer des sujets en relation avec des besoins immédiats.



Participants of the course Luxembourgish A2.1 (Classe #3) have priority for enrolment to continue their course.

You can understand sentences and frequently used expressions related to areas of most immediate relevance (e.g. very basic personal and family information, shopping, local geography, employment). You can communicate in simple and routine tasks requiring a simple and direct exchange of information. You can describe in simple terms your background, immediate environment and matters in areas of immediate need.

Français A1.2 (Classe #1)



📅	07.02.2023 - 19.05.2022 (23 heures) Dënschden a Freiden; <i>mardi et vendredi</i> ; Tuesday and Friday
🕒	18h30 - 20h30
📍	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
👤	15
🔄	16
👤	Monsieur Pierre DEVENTER
🗣️	
📅	11.01.2023 – 01.02.2023
💶	120,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 25,- € (<18)



Participant vum Franséisch A1.1 Cours (Klass #1) hunn d'Prioritéit fir d'Aschreiwung fir hire Course weider ze maachen.

Dir kënnt familiär an aldeeglech Ausdréck a ganz einfach Sätz verstoen an uwenden, déi d'Erfëlle vu konkrete Besoine viséieren. Dir kënnt lech selwer an aner Leit virstellen an enger Persoun Froen stellen - z. B. wou si wunnt, wéi eng Leit si kennt a wéi eng Saachen hir gehéieren - an déi selwecht Zort vu Froe beäntweren. Dir kënnt op einfach Aart a Weis interagéieren, wann déi aner Persoun lues an daitlech schwätzt a kooperativ ass.



Les participants au cours Français A1.1 (Classe #1) ont la priorité d'inscription pour continuer leur cours.

Peut comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples, qui visent à satisfaire des besoins concrets. Peut se présenter ou présenter quelqu'un et poser à une personne des questions - par exemple, sur son lieu d'habitation, ses relations, ce qui lui appartient, etc. - et peut répondre au même type de questions. Peut communiquer de façon simple, si l'interlocuteur parle lentement et distinctement et se montre coopératif.



Participants of the course French A1.1 (Classe #1) have priority for enrolment to continue their course.

You can understand and use familiar everyday expressions and very basic phrases aimed at the satisfaction of real needs. You can introduce yourself and others and can ask and answer questions about personal details such as where you live, people you know, things you own and so on ... and you can answer the same type of questions. You can interact in a simple way provided the other person talks slowly and clearly and is cooperative.

Commission de la Famille et du 3^{ième} âge

Babysitter Formation

📅	03/04/2023 & 04/04/2023 (2 séances) Méindén an Dënschden; <i>lundi et mardi</i> ; Monday and Tuesday
🕒	08h30 – 13h00
📍	Mamer Schloss (1, place de l'indépendance L-8201 Mamer)
👤	12 - 16
🔄	20
👩	Madame Marta LAGA et Madame Ines GROBEN
🗣️	
📅	11.01.2023 – 01.02.2023
💶	30,- € (>26) · 22,50,- € (18 - 26) · 15,- € (<18)



Konditiounen fir als Babysitter ugeholl ze ginn:

- Mindestalter vu 15 Joer
- Interessé a Sënn vu Responsabilitéit hunn

De Cours besteet aus zwee Deeler, den éischten Deel ass iwwert d'pedagogesch Grondlagen an der Theorie an an der Praxis. Den zweeten Deel handelt em Fleeg an d'Ernährung och dëst gëtt an der Theorie an an der Praxis behandelt.



Conditions pour être accepté en tant que baby-sitter :

- *Âge minimum de 15 ans*
- *Avoir l'intérêt et le sens des responsabilités*

Le cours se compose de deux parties, la première partie porte sur les bases pédagogiques en théorie et en pratique. La deuxième partie traite des soins et de la nutrition et comporte également une partie théorique et une partie pratique.



Conditions to be accepted as a babysitter:

- Minimum age of 15 years
- Interest and sense of responsibility

The course consists of two parts, the first part covers the pedagogical basics in theory and practice. The second part deals with care and nutrition, also in theory and practice.

Mamer kacht mam René a Laurent - Einfach, séier an frësch

	25.02.2023 – 25.03.2023 Samschden; samedi; Saturday
	11h00 à 12h30
	E-Learning (ZOOM)
	15
	16
	Monsieur René KERTZ et Monsieur Laurent BAUDOUIN
	 
	11.01.2023 – 01.02.2023
	30,- € (>26) · 22,50,- € (18 - 26) · 15,- € (<18)



Lëtzebuurger Spécialitéiten vun der Entrée bis zum Dessert

Den Kachcours steet ënnert der Leedung vum René Kertz a Laurent Baudouin. Béid sinn fréier Membere vun der Lëtzebuurger Nationalekipp an och weiderhin aktiv Membere vum Culinari Catering Team Lëtzebuerg.

E puer Deeg am Viraus schécken d'Käch lech eng Lëscht mat den néidegen Zutaten, esou datt Dir se am Viraus kënnt kafen fir während dem Cours ze benotzen. De Cours gëtt iwwer ZOOM gefouert, de Link gëtt lech deesewechechten Dag geschéckt.



Spécialités luxembourgeoises de l'entrée au dessert

Le cours de cuisine est animé par René Kertz et Laurent Baudouin, tous deux des anciens membres de l'équipe nationale luxembourgeoise et toujours membres actifs de la Culinari Catering Team Luxembourg.

Les cuisiniers vous enverront quelques jours avant le cours la liste des ingrédients que vous devriez acheter pour participer au cours. Le cours se fait par ZOOM. Le lien vous sera envoyé le jour même.



Luxembourg specialities from starter to dessert

The cooking course is led by René Kertz and Laurent Baudouin, both former members of the Luxembourg national team and still active members of the Culinari Catering Team Luxembourg.

The cooks will send you a few days before the course the list of ingredients that you should buy to participate in the course. The course is done by ZOOM. The link will be sent to you the same day.

Commission de l'Égalité des Chances et Commission de l'Inclusion sociale

Prenatal Yoga (ENG)

📅	01/02/2023 - 29/03/2023 (8 séances) Mëttwoch, mercredi, Wednesday
🕒	14h30 - 15h30
📍	Centre Culturel Capellen (51, route d'Arlon · L-8310 Capellen)
👤	Max. 15
🔄	Schwanger; Enceinte; pregnant
👤	Initiativ Liewensufank / Madame Tara KLASSEU
🇬🇧	🇬🇧
➡	11.01.2023 - 01.02.2023
€	40,- € (>26) · 30,- € (18 - 26) · 20,- € (<18)



Sidd Dir schwanger a sicht ee Moment fir lech selwer? Wëllt Dir lech trotz Ärem Bébë-Bauch bewegen? Wëllt Dir eppes Guddes fir lech an Äre Puppelchen maachen? Egal ob Dir Ufänger sidd oder scho fortgeschratt, an dësem Yoga Cours fir schwanger Fraen adaptéiere mir déi klassesch Yoga Asanas fir lech. Mir wëllen datt Dir während dem Cours kënn relaxen a komplett ofschalten.

Yoga kann lech hëllefen:

- Bewusst d'Schwangerschaft ze genéissen
- Gelooseneheet a Rou ze entwéckelen
- Vertrauen a Relatioun mat der Gebuert ze schafen
- Typesch Symptomer vun der Schwangerschaft ze erliichteren (Péng am Réck, schwéier Been, Verdauungsproblemer, Waasseralagerungen ...)
- D'Participanten sinn opgefuerdert hir eege Turnmatt matzebréngen w.e.gl.!



Vous êtes enceinte et vous êtes à la recherche d'un moment de répit? Vous souhaitez faire de l'exercice malgré votre ventre? Vous voulez faire quelque chose de bien pour vous et votre bébé? Que vous soyez débutante ou avancée, dans ce cours de yoga pour femmes enceintes, nous adaptons les asanas classiques du yoga à votre cas. Nous voulons que vous vous détendez et que vous oubliiez votre environnement pendant le cours.

Le yoga peut vous aider:

- À vivre consciemment votre grossesse
- À développer la sérénité et le calme
- À développer votre confiance en vous en vue de la naissance
- À soulager les plaintes typiques de la grossesse (douleurs dorsales, jambes lourdes, problèmes digestifs, rétention d'eau ...)
- Les participants sont priés d'apporter leur propre tapis de gymnastique !



You are pregnant and looking for a moment for yourself? You like to exercise despite your baby bump? You want to do yourself and your baby something good? Whether you are a beginner or advanced, in our yoga course for pregnant women we adapt the classic yoga asanas to you. We want you to relax and completely switch off during the course.

Yoga can help you:

- To enjoy your pregnancy consciously
- To develop serenity and calmness
- To create confidence in view of the birth
- To alleviate typical complaints during pregnancy (back pain, heavy legs, digestive problems, water retention ...)
- Participants should please bring their own gym mat!

Massage for babies (ENG)

📅	20.04.2023 - 25.05.2023 (5 séances) Mëttwoch, <i>mercredi</i> , Wednesday
🕒	14h30 - 16h00
📍	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
👤	6
🔄	1-6 Méint; 1-6 mois; 1-6 months
👤	Initiativ Liewensufank /Madame Kathrin MIOLA
🇬🇧	
📅	11.01.2023 – 01.02.2023
💶	40,- € (>26) · 30,- € (18 - 26) · 20,- € (<18)



D'Bëbeesmassage baséiert op spezifesch Massagetechniken an huet als Zil d'Entwécklung vum Kand z'ënnerstëtzen. Se gëtt Mammen/Pappen ausserdeem d'Vertraue fir sech em hire Puppelchen ze këmmen an en ze verstoen. Schliisslech gëtt d'Wuelbefannen an d'Kierperbewosstsinn bei de Puppelcher erhéicht. Déi positiv Auswierkunge vun der Massage si bemierkenswäert: Puppelcher si méi ausgeglach, schlofe besser, hu manner Kolliken a kräische manner.

Wat Dir sollt matbréngen:

- Zweek Handdicher
- Eng mëll Decken oder ee Schofspelz
- Anti-Rutsch Strëmp
- Kleed lech liicht, well de Raum ass waarm



Le massage pour bébé est basé sur des techniques de massage ciblées, ayant pour but de favoriser le développement de l'enfant. Il confère aux mères/pères la confiance nécessaire pour s'occuper de leur bébé et les aide à mieux le comprendre. Le massage contribue également à améliorer le bien-être des bébés et à favoriser leur conscience corporelle. Les effets positifs d'un massage régulier sont remarquables: les bébés deviennent plus équilibrés, s'endorment mieux, ont moins de coliques et pleurent moins.

Ce qu'il faut apporter:

- Deux serviettes de toilette
- Une couverture douce ou une peau de mouton
- Des chaussettes antidérapantes
- Habillez-vous légèrement, la pièce sera bien chauffée.



Baby massage is based on special massage techniques to promote the development of the child. It gives mothers/fathers confidence in dealing with their baby and understanding it. Baby massage also contributes to the well-being of the child and promotes the body awareness. The positive effects of regular massage are remarkable: babies become more balanced, fall asleep better, have less colic and cry less.

What to bring along:

- Two hand towels
- A soft blanket or sheepskin
- Non-slip socks
- Dress lightly, the room will be well heated

Commission des Affaires Culturelles

Aféierung an d'Fotografie an den Dronefluch

📅	11.04.2023 - 25.05.2023 (10 séances) Dënschden & Donneschden, <i>Mardi & Jeudi</i> , Tuesday & Thursday
🕒	19h00 - 21h00
📍	Salle des fêtes Campus Kinneksbond (42, route d'Arlon L-8210 Mamer)
👤	Max. 15
🔄	16
👤	Monsieur Claude SPILMAN
🗣️	
📅	11.01.2023 – 01.02.2023
💶	80,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 40,- € (<18)



Dëse Cours riicht sech un all déi Leit, déi mam Gedanke spillen sech een digitale Fotoapparat (DSLR oder DSLM) zouzeleeën a sech froen wat eigentlech d'Virdeeler dovunner z.B. par rapport zu enger Handyskamera sinn.

Dëst kënnen och Leit sinn, déi schonn eng digital Kamera hunn, an déi dës net méi wëllen einfach just am Automatikmodus benotzen.

Mir kucke wéi eng verschidde Kamerasystemer et ginn a fir wat oder wien se eventuell am Beschte gëeegent sinn.

Da kucke mer wat et mam Belichtungsdräieck (Korrelatioun tëscht Blend, ISO a Belichtungszäit) op sech huet a wat fir verschidde Méiglechkeeten et ginn, d'Belichtung soss nach manuell ze beaflossen (Luuchten oder Blëtzt).

Des Weidere gesi mer nach wat ee muss maachen, wëssen a kënnen, fir eng Kameradron (ënner 250g) op eng legal Art a Weis, wéi a wou ze benotzen.

Déi Leit déi ee Fotoapparat hunn, kënnen dëse gare mat an de Cours bréngen.

Dëse Cours wäert aus Vereinfachungs- an Zäitgrënn och nëmmen op enger Sprooch (Lëtzebuergesch) gehale ginn, d.h. dass d'Participanten der lëtzebuergescher Sprooch (relativ gutt) musse mächtig sinn..!

Ce cours s'adresse à toutes les personnes qui envisagent d'acquérir un appareil photo numérique (DSLR ou DSLM) et se demandent quels en sont les avantages, par ex. par rapport à un appareil photo de téléphone portable.



Ce cours s'adresse à toutes les personnes qui envisagent d'acquérir un appareil photo numérique (DSLR ou DSLM) et qui se demandent quels en sont les avantages, par ex. par rapport à un appareil photo de téléphone portable.

Il s'adresse également aux personnes qui possèdent déjà un appareil photo numérique et qui ne souhaitent plus l'utiliser exclusivement en mode automatique.

Nous examinons les différents systèmes de caméras qui existent et analysons pour quels photographes et quels clichés ils pourraient être les mieux adaptés.

Nous traitons aussi le triangle d'exposition (corrélation entre l'ouverture, l'ISO et le temps d'exposition) et voyons quelles sont les différentes options pour influencer manuellement l'exposition (lumière ou flash).

De plus, nous voyons ce qu'il faut faire et savoir pour utiliser de manière légale un drone, équipé d'une caméra (moins de 250g).

Les personnes disposant d'un appareil photo sont invitées à l'apporter au cours.

Pour des raisons d'organisation et de temps, ce cours ne se déroulera qu'en une seule langue (le luxembourgeois), c'est-à-dire que les participants doivent avoir une (relativement bonne) maîtrise de cette langue.



This course is aimed at anyone who is considering buying a digital camera (DSLR or DSLM) and is wondering what the advantages are, e.g. compared to a mobile phone camera.

It is also intended for people who already have a digital camera and no longer wish to use it exclusively in automatic mode.

We look at the different camera systems that are available and for which pictures or for whom they might be best suited.

Then we deal with the exposure triangle (correlation between aperture, ISO and exposure time) and what the different options are for manually influencing the exposure (light or flash).

In addition, we will see what you need to do and know to legally use a camera-equipped drone (under 250g).

People who have a camera are invited to bring it to the course.

For organisational and time reasons, this course will only be held in one language (Luxembourgish), i.e. participants must have a (relatively good) command of this language.



Pläng vun den Uertschafte vun der Gemeng Mamer

Plans des localités de la commune de Mamer

Maps of the localities of the commune of Mamer



Mamer Schloss
1, Place de l'Indépendance
L-8252 Mamer

Bâtiment Mameranus
16, rue des Roses
L-8263 Mamer

Campus scolaire Kinneksbond
42, route d'Arlon
L-8210 Mamer

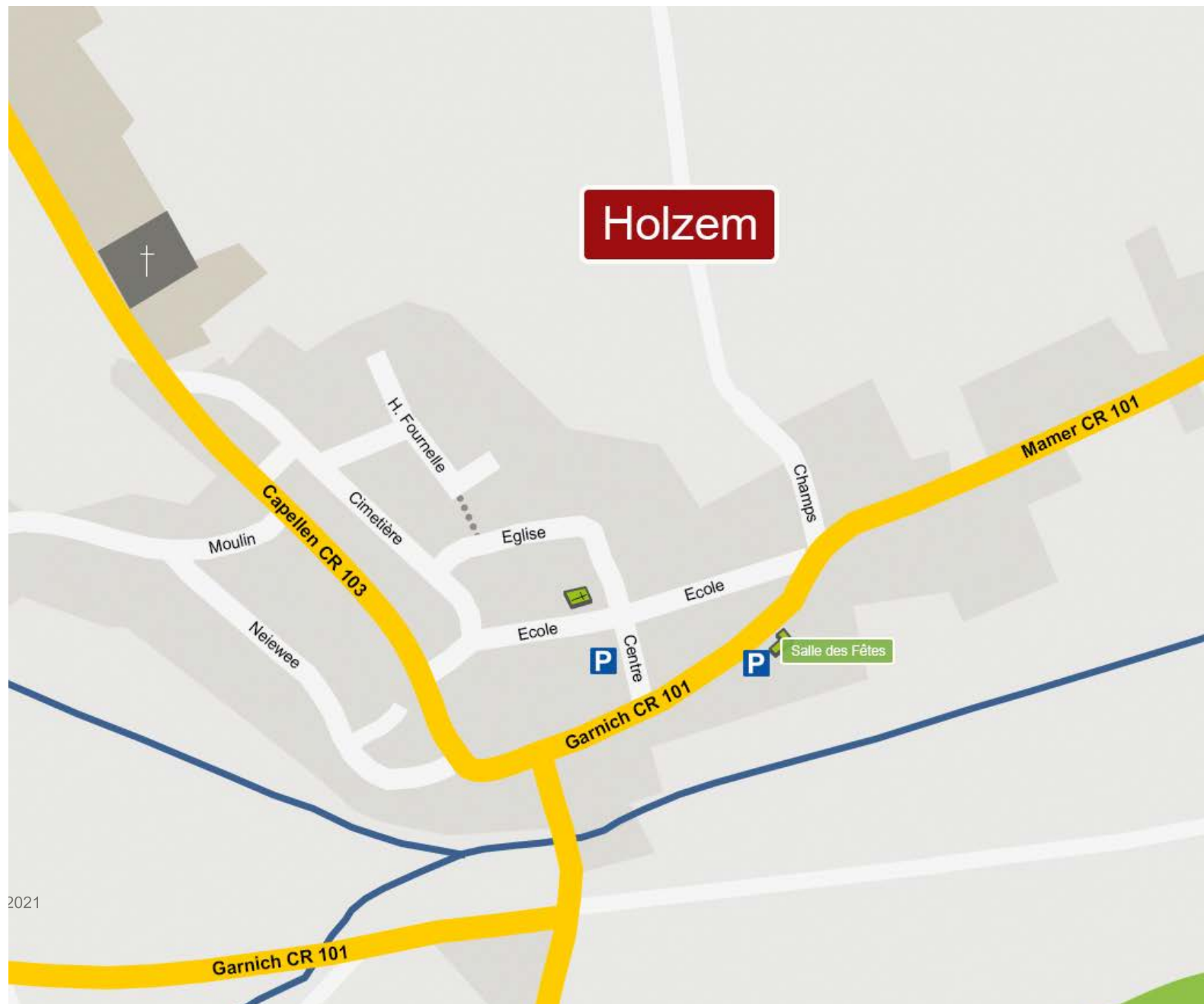
Lycée Josy Barthel
2, rue Gaston Thorn
L-8268 Bertrange



Centre Culturel Capellen
51, route d'Arlon
L-8310 Capellen

Club Haus am Brill
51, route d'Arlon
L-8310 Capellen

Campus scolaire Capellen
45, route d'Arlon
L-8310 Capellen



Salle des fêtes Holzem
5, route de Garnich
L-8277 Holzem



www.mamer.lu