



COURSËBUET

-  Coursë, Formatioune a Workshoppen 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

D'Gemeng Mamer bitt zënter ville Joren ee grouse Choix u vu Coursen, Formatiounen a Workshoppen. D'Offer gëtt reegelméisseg erweidert an ugepasst. D'Couren adresséieren sech u Fraen a Männer, u Jonk an Al, u Lëtzebuerger an auslännesch Matbierger. Et gi Formatiounen an de verschiddenste Beräicher ugebueden, wéi Sport, Gesondheet, Beweegung, sozial Kompetenz, Sproochen, Konscht a Kultur.

Nieft der Wëssensverméttlung hunn d'Coursen nach een aneren Zweck. Se erlaben de Leit sech ze treffen a fërderen esou déi sozial Kontakter, d'Integratioun an de sozialen Zesammenhalt an der Gemeng. Fir besser op d'Demande vun der Populatioun, wat d'Formatioune betrëfft, reagéieren ze kënnen, huet de Schäfferot 2020 decidéiert e Service Formations bannent der Gemengeverwaltung ze schafen. Hei gëtt d'Offer vun de Coursen zentraliséiert. Fir d'Awunner iwwer dës Offer um Lafenden ze halen, gëtt zweemol am Joer e Coursëbuet publizéiert. Mir wënschen Iech vill Spaass beim Liesen a sinn der Iwwerzeegung, datt Dir eng Aktivitéit fannt, déi Iech motivéiert deelzehuelen.

De Schäfferot vun der Gemeng Mamer





Préface du Collège échevinal

La Commune de Mamer propose depuis de nombreuses années une large gamme de cours, de formations et d'ateliers. L'offre est régulièrement élargie et adaptée. Les cours s'adressent aussi bien aux femmes qu'aux hommes, aux jeunes qu'aux moins jeunes, aux Luxembourgeois qu'aux concitoyens étrangers. Les formations sont offertes dans les domaines les plus variés, tels que le sport, la santé, l'exercice physique, les compétences sociales, les langues, l'art et la culture.

Outre la transmission de connaissances, les cours ont un autre objectif. Ils permettent aux gens de se rencontrer et favorisent ainsi les contacts sociaux, l'intégration et la cohésion sociale dans la commune. Afin de pouvoir mieux répondre à la demande de la population en matière de formation, le Collège échevinal a décidé, en 2020, de créer un Service Formations au sein de l'administration communale. C'est dans ce service que l'organisation des formations, ateliers et cours est centralisée. Afin de tenir les habitants informés de l'offre, un bulletin des cours (Coursëbuet) est publié deux fois par an. Nous vous souhaitons bonne lecture et sommes convaincus que vous trouverez une activité qui vous motivera à participer.

Le Collège échevinal de la Commune de Mamer



Foreword by the College of Aldermen

The Municipality of Mamer has been offering a wide range of courses, training and workshops for many years. The offer is regularly expanded and adapted. The courses are aimed at both men and women, young and old, Luxembourgers and foreigners. Courses are proposed in a wide range of areas, such as sport, health, exercise, social skills, language, art and culture.

Besides imparting knowledge, the courses have another purpose. They enable people to meet each other and thus promote social contacts, integration and social cohesion in the municipality. In order to be able to better respond to the population's demand for training, the College of Aldermen decided in 2020 to create a training department, within the municipal administration. In this department, all training courses, workshops and courses are centralised. In order to keep the inhabitants informed of the offer, the municipality publishes a course guide (Coursëbuet) twice a year.

We hope you enjoy reading it and are convinced that you will find an activity that motivates you to take part.

The College of Aldermen of the Municipality of Mamer



D'Kommissiounen an der Gemeng

1. Chancëgläichheetskommissioun
Presidentin: TARANTINI Vanessa · Sekretärin: VIEGAS PAIVA Vânia
Email: CEC@mamer.lu

2. Kommissioun fir Sozial Inklusioun
Presidentin: REINESCH Nadine · Sekretär: BERGER Romain
Email: CIS@mamer.lu

3. Kommissioun vun der Famill an dem Drëtten Alter
Presidentin: FRANK Simone · Sekretärin: PAGANO-PHILIPPE Mireille
Email: CF3A@mamer.lu

4. Jugendkommissioun
President: BECK Yannick · Sekretär: JENSEN Emma
Email: JUGEND@mamer.lu

5. Kulturkommissioun
Presidentin: BINTENER Lydia · Sekretär: JENSEN Elaine
Email: CAC@mamer.lu

6. Kommissioun fir Sport- a Fräizäit
President: KERSCHENMEYER Tom · Sekretär: FELTGEN Marc
Email: CSL@mamer.lu



D'Gemengeverwaltung

Service Formations: PEIFFER Jil

Email: COURS@mamer.lu · Tel.: 31 00 31 - 989



Les commissions consultatives

1. Commission de l'Égalité des Chances
Présidente: TARANTINI Vanessa · Secrétaire: VIEGAS PAIVA Vânia
Email: CEC@mamer.lu

2. Commission de l'Inclusion Sociale
Présidente: REINESCH Nadine · Secrétaire: BERGER Romain
Email: CIS@mamer.lu

3. Commission de la Famille et du Troisième Âge
Présidente: FRANK Simone · Secrétaire: PAGANO-PHILIPPE Mireille
Email: CF3A@mamer.lu

4. Commission de la Jeunesse
Président: BECK Yannick · Secrétaire: JENSEN Emma
Email: JUGEND@mamer.lu

5. Commission des Affaires Culturelles
Présidente: BINTENER Lydia · Secrétaire: JENSEN Elaine
Email: CAC@mamer.lu

6. Commission des Sports et des Loisirs
Président: KERSCHENMEYER Tom · Secrétaire: FELTGEN Marc
Email: CSL@mamer.lu

Administration communale

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



The Commune's committees

1. Commission for the Equality of Opportunities
President: TARANTINI Vanessa · Secretary: VIEGAS PAIVA Vânia
Email: CEC@mamer.lu

2. Commission for Social Inclusion
President: REINESCH Nadine · Secretary: BERGER Romain
Email: CIS@mamer.lu

3. Commission for Family and Third Age
President: FRANK Simone · Secretary: PAGANO-PHILIPPE Mireille
Email: CF3A@mamer.lu

4. Commission for Youth
President: BECK Yannick · Secretary: JENSEN Emma
Email: JUGEND@mamer.lu

5. Commission for Cultural Affairs
President: BINTENER Lydia · Secretary: JENSEN Elaine
Email: CAC@mamer.lu

6. Commission for Sports and Recreation
President: KERSCHENMEYER Tom · Secretary: FELTGEN Marc
Email: CSL@mamer.lu

Municipal administration

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



Aschreiwungen

D'Aschreiwunge fir d'Course vum 2. Semester lafe vum **10. Januar um 10.00 Auer bis de 1. Februar um 22.00 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, kënt Dir gären op der Gemeng uruffen um 31 00 31 - 989.

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

Wann Dir net kënt um Cours deelhuefen, biede mir lech esou séier wei méiglech den Service Formations per Email (cours@mamer.lu) ze kontaktéieren.

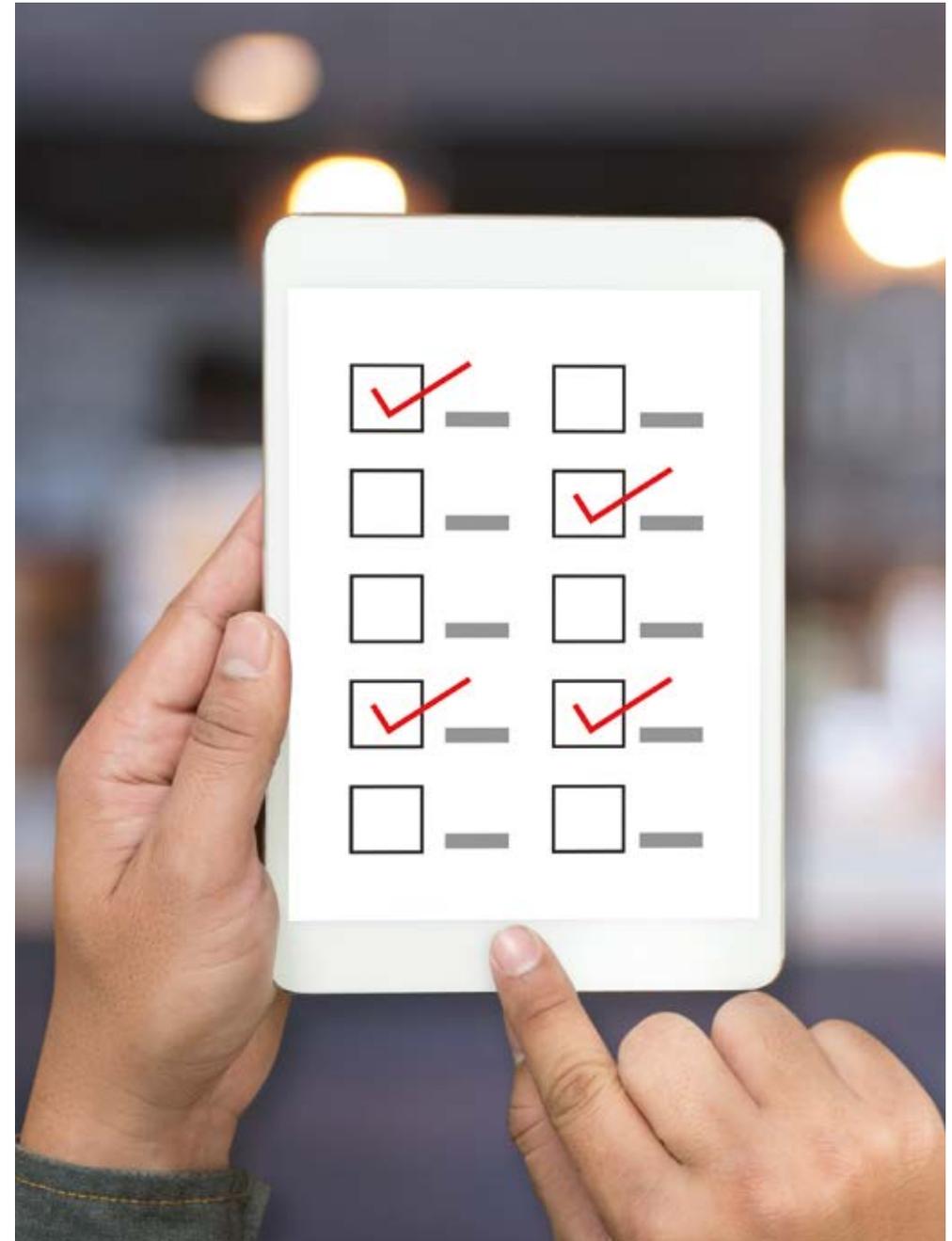
D'Bierger aus der Gemeng Mamer kréien Prioritéit bei den Aschreiwungen.
Mir maachen drop opmierksam, datt Leit, déi net an der Gemeng wunnen, automatesch op eng Waardelëscht gesat ginn an nëmmen eng Plaz kréien, wann nach Plazen no der Umeldungsfrist fräi sinn.



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



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





Inscriptions

Les inscriptions pour les cours du 2^{ième} semestre sont ouvertes du **10 janvier à 10.00 heures au 1^{er} février à 22.00 heures.**

→ **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 rencontrez un problème, veuillez appeler la commune au 31 00 31 - 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).

La 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 une liste d'attente et n'obtiennent une place que s'il y a encore des disponibilités après la date limite d'inscriptions.



Registrations

Registrations for the 2nd term courses are open from the **10th of January at 10:00 a.m. until the 1st of February at 10:00 p.m.**

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

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

If you have any questions or encounter a problem, please call the Municipality on 31 00 31 - 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 Formations 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 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 Bong ass nëmme gültig fir qualifizéiert Coursen am allgemengen Interessi fir Erwuessener, organiséiert vum Service de la formation des adultes (SFA) vum Educationnsministère. Dovunner betraff sinn d’Coursen, déi Dir op de Säiten 20 bis 21 fannt.
- De Bong ass nëmme valabel fir EE spezifesche Cours. De Bong ass och ëmmer nëmme 6 Méint gültig.
- De Bong muss per Post oder E-Mail geschéckt ginn oder an d’Gemengeverwaltung bruecht gi virum Ufank 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” unzefroen, kënnt Dir folgend Organisatioune 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 s’applique pour les cours que vous trouverez sur les pages 20 à 21.
- 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 remis 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



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

EDUCATION ET
FORMATION DES
ADULTES

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

N° 15936830748

Date d'émission : 02-07-2020

En faveur de

Prénom, Nom : Max Mustermann
Matricule : 1961101500069
Adresse : 60 Rue de la Gare, L-8320 Mamer

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** et peut-être utilisé pour un cours dont la date de début se situe entre le **17-06-2020** et le **02-01-2021** 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 électronique du BON enregistrée dans la base de données fait foi.
- Le Service de Formation des adultes (SFA) est responsable de la gestion du droit d'inscription à tarif réduit. Le montant 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 confère pas de 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 montant du droit d'inscription réduit doit être affecté dans la base de données GICEA lors de l'inscription à un cours.
- En cas d'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.



Discount 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 the courses you will find on pages 20 to 21.
- 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 Municipal Administration before the course starts.

Address: Municipal Administration e-mail: cours@mamer.lu
of Mamer
c/o Service Formations
1, Place de l'Indépendance
L-8252 Mamer

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



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



Informationen iwwert lokal Associatiounen a Veräiner

Nieft eise Coursen, déi mir als Gemeng ubidden an Zesummenaarbecht mat eise Kommissiounen, ginn et nach ganz 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/vie-sociale/associations/associations-locales/

Wann Dir Froen dozou hutt, kennt Dir gäre bei der Gemengeverwaltung uruffen, um 31 00 31 - 1.





Informations sur les associations et les clubs locaux

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

Nos clubs, associations et notre Maison des Jeunes proposent une panoplie de sports et d'activités pour enfants, adolescents et jeunes adultes.

Vous trouvez plus d'informations sur notre site Web

www.mamer.lu/vie-sociale/associations/associations-locales/

Si vous avez des questions, veuillez contacter l'Administration communale au 31 00 31 - 1.



Information on local associations and clubs

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

Our local clubs, associations and our Youth Centre also offer a whole range of sports and activities for children, teenagers and young adults.

You can find all the information on our website

www.mamer.lu/vie-sociale/associations/associations-locales/

If you have any questions, please contact the Municipal Administration on 31 00 31 - 1.



Club Haus am Brill

D'Club Haus Am Brill ass eng Plaz, 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, Coursën 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. Och Ausflich a Reesen gehéieren zu eisem Programm.

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 ausgeriicht, mam Zil, d'physesch a mental Gesondheetserhaltung vun de Leit ze promovéieren. Mee och méi jonk Erwuessen si wëllkomm, well jideree ka vum Austausch tëscht verschiddeenen Altersgruppe profitéieren.

Fir weider Informatiounen oder fir Iech fir eng Aktivitéit unzemellen, kënnt Dir gär 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

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 d'autres.

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 avez la possibilité de nouer des contacts sociaux dans une atmosphère agréable. Des excursions et des voyages font également partie du programme.

Le Club Haus Am Brill est une des maisons gérées 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. Mais 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 de nous contacter ou de 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. Excursions and trips are also part of the programme.

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

- Kick Back at Old Age Yoga 50+ 23
- Hatha based yoga in English (all levels) 22

II. Sproochen, Langues, Languages (Ministère)

- Lëtzebuergesch A1.2 (Classe #2) 20
- Lëtzebuergesch A1.2 (Classe #3) 21

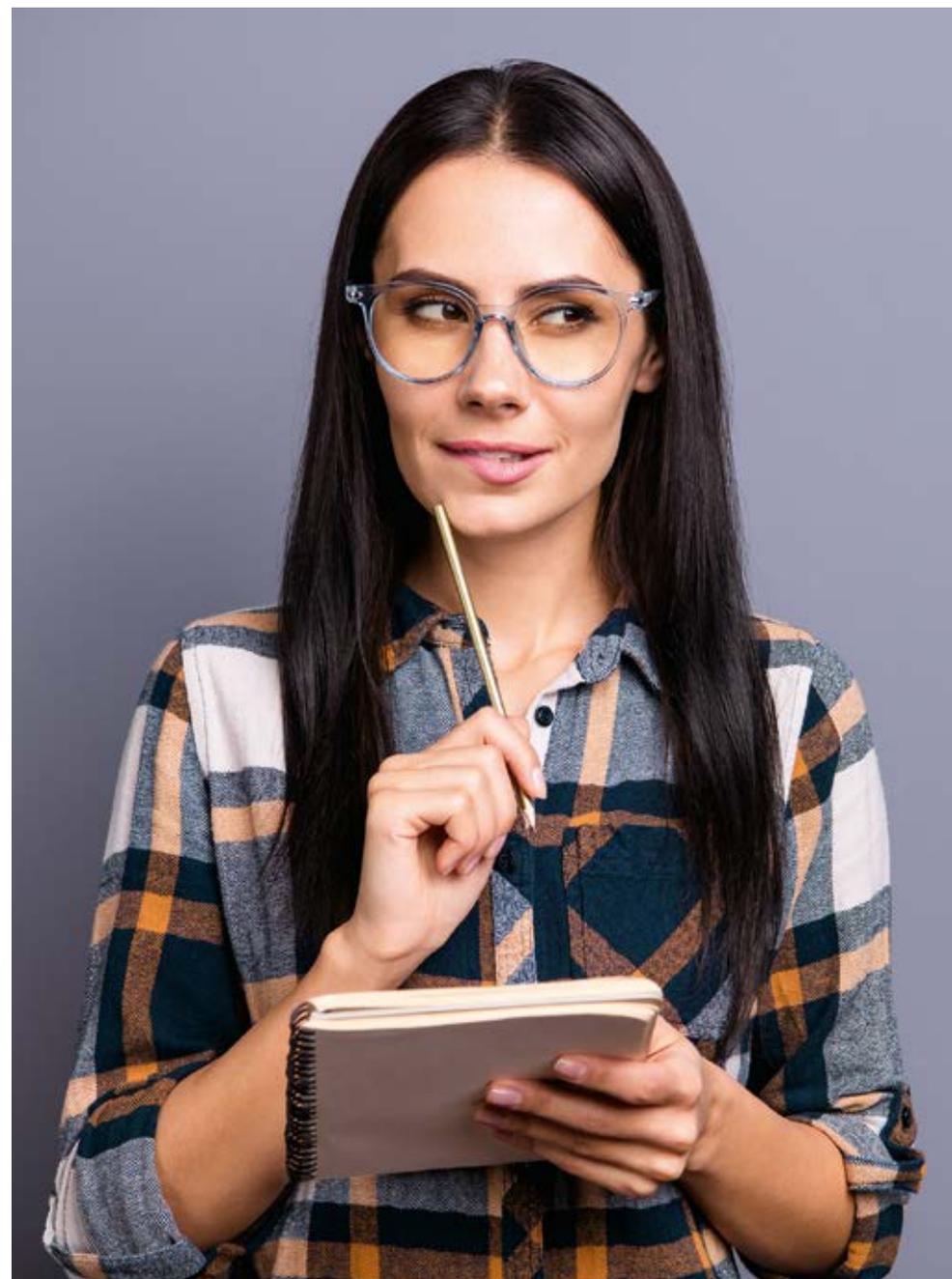
III. Sproochen, Langues, Languages (Loisir)

IV. Konscht, Art, Art

- Aquarelle et Acrylique 18
- Initiation au feutrage 17
- Aféierung an d'Fotografie an den Dronefluch op Lëtzebuergesch 16

V. Kanner, enfants, Kids

VI. Verschiddenes, divers, various



 Detailléiert 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; *date*; dates

Dag; *jour*; day



Auerzäit; *horaires*; schedule



Sall an Adress; *salle et adresse*; location and address



Max. Unzuel u Participanten; *nombre de participants max.*; max. number of participants



Mindestalter; *âge minimum*; minimum age



Numm vum Chargé; *nom du chargé de cours*; name of the lecturer



Sprooch vum Cours; *langue du cours*; language of the course



Aschreiwungen; *inscriptions*; registrations



Präis; *prix*; price



Informatiounen; *informations*; information



Den Aschreiwungslink gëtt per Bréif un d'Kanner aus den entspriechende Cyclen geschéckt.

Le lien d'inscription envoyé par courrier aux enfants des cycles concernés.

The registration link sent by postal letter to the children in prescribed cycles.



Bon de réduction, Discount voucher

Commission des affaires culturelles

Aféierung an d'Fotografie an den Dronefluch

📅	16.04.2024 au 21.05.2024 (10 Seancen) dënschdes an donneschdes; <i>mardi et jeudi</i> ; Tuesday and Thursday
🕒	19h00 - 21h00
📍	Ecole primaire Kinneksbond (Salle de fêtes) (18, um Kinneksbond · L-8210 Mamer)
👥	15
🔄	16
👤	M. Claude SPILMAN
🗣️	
📅	10.01.2024 - 01.02.2024
€	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 froe 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 des 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 Beliichtungsdräieck (Korrelatioun tëscht Blend, ISO a Beliichtungszeit) op sech huet a wat fir verschidde Méiglechkeeten et ginn, d'Beliichtung soss nach manuell ze beaflossen (Luuchten oder Blëtzt). Des Weidere gesi mer nach wat ee muss maachen, wëssen a kënnen, fir eng Kamera-dron (ënner 250 g) 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 (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. 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 sont le 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 (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 (good) command of this language.

Aféierung an d'Filzen

Initiation au feutrage; Introduction to felting;

-  19.03.2024 - 07.05.2024 (6 Seancen)
dënschdes; mardi; Tuesday
-  18h30 - 21h00
-  Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
-  6
-  18
-  Mme Carine MERTES
-     
-  10.01.2024 - 01.02.2024
-  40,- € (>26) · 30,- € (18 - 26) · 20,- € (<18)



D'Zil vum Cours ass et ze léieren, wéi ee ka mat Woll filzen. D'Technik, déi mir benotzen, ass d'Naassfilzen, d.h. et gëtt mat Seef a Waasser geschafft. Aus feiner a graffer, cardierter Woll an och Réiwoll, stelle mir Dekorartikelen oder Gebrauchsartikelen hier. Et gëtt naturfaarweg- oder gefierfte Woll benotzt. Mir léieren, wéi ausgeluecht gëtt a maachen en Tour duerch d'Welt vun de Wollzorten. Mat Gedold a Fingerspëtzegefill entstinn esou stabil Objeten.

D'Participanten kréien d'Material gestallt. Se mussen awer eng finanziell Participatioun vun 20 Euro leeschten.



L'objectif du cours est d'apprendre à feutrer la laine. La technique que nous utilisons est le feutrage humide, c'est-à-dire que la laine est travaillée avec de l'eau et du savon. Nous fabriquons des articles de décoration et d'usage courant en laine fine et grossière, cardée, mais aussi en laine de coquillage. Nous utilisons de la laine naturelle ou teintée. Nous apprenons à l'agencer et faisons le tour du monde des types de laine. Avec de la patience et une saine dextérité, on obtient ainsi de beaux objets solides.

Les participants reçoivent le matériel. Ils doivent cependant s'acquitter d'une participation financière de 20 euros.



The aim of the course is to learn how to felt wool. The technique we use is wet felting, i.e. the wool is worked with water and soap. From fine and coarse carded wool, but also from shell wool, we offer decorative and utility items. Natural or dyed wool is used. We learn how to arrange and take a tour through the world of wool types. With patience and a healthy flair, such sturdy objects are created.

Participants receive the equipment. However, they must provide a financial contribution of 20 euros.

Aquarelle & Acrylique

📅 07.02.2024 - 08.05.2024 (10 Seancen)
mëttwochs, *mercredi*, Wednesday

🕒 15h45 - 17h45

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

👥 12

🔄 16

👤 Mme Iva MRAZKOVA

🗣️ 🇮🇹 🇫🇷 🇩🇪 🇬🇧 🇩🇪

📅 10.01.2024 - 01.02.2024

💰 80,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 40,- € (<18)



🇮🇹 De Cours ass fir Ufänger an fortgeschratt Studenten. D'Participanten wielen d'Aquarell- oder d'Acryltechnik.

De Cours ass eng Aféierung an d'Molen aus engem Modell, a weist déi verschidden technesch Méiglechkeeten an d'Mëschung vun Grondfaarwen.

Eng Lëscht mam néidegen Material gëtt lech mat der Bestätegung geschéckt.

🇫🇷 *Le cours est ouvert aux débutants ainsi qu'aux avancés. Les participants choisissent la technique de l'aquarelle ou de l'acrylique. Le cours est une initiation à la peinture suivant le modèle, aux différentes possibilités techniques et au mélange des couleurs de base.*

Une liste pour le matériel nécessaire vous sera envoyée avec la confirmation.

🇬🇧 The course is open to beginners as well as advanced students. Participants choose either a watercolour or acrylic technique. The course is an introduction to painting from a model, to the different technical possibilities and to mixing basic colours.

A list of materials required will be sent to you with the confirmation.

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

Lëtzebuergesch A1.2 (Classe #2)



📅 06.02.2024 - 18.06.2024 (30 Seancen)
dënschdes; *mardi*; Tuesday (Présentiel)
donneschdes; *jeudi*; Thursday (E-Learning)

🕒 09h00 - 11h00

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

👤 20

🔄 16

👩 Mme THILL



🕒 10.01.2024 - 01.02.2024

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



Aféierung an d'Lëtzebuergesch Sprooch.

Participant vum Lëtzebuergesch A1.1 Cours (Klass #2) hunn d'Prioritéit bei der Aschreiwung fir hire Cours weider ze maachen.

Wann Dir un dësem Cours deelhueft a bis zum Enn dru bliwwe sidd, sollt Dir folgend Saache geléiert hunn. Dir kënnt familiär an alldeelech Ausdréck a ganz einfach Sätz verstoen an uwenden. Dir kënnt lech selwer an aner Leit virstellen an enger Persoun Froen iwwert se stellen - z. B. wou se wunnt, wéi eng Leit se kennt a wéi eng Saachen hir gehéieren - an déi selwecht Zort vu Froen beäntweren. Dir kënnt op einfach Aart a Weis interagéiere, wann déi aner Persoun lues an däitlech schwätzt.



Introduction à la langue luxembourgeoise.

Les participants au cours Luxembourgeois A1.1 (Classe #2) ont la priorité d'inscription pour continuer leur cours.

Si vous suivez ce cours et que vous vous montrez persévérant jusqu'à la fin, vous devriez avoir appris ce qui suit. Peut comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples. 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 répondre au même type de questions. Peut communiquer de façon simple, si l'interlocuteur parle lentement et distinctement.



Introduction to the Luxemburgish language.

Participants of the course Luxembourgish A1.1 (Classe #2) have priority for enrolment to continue their course.

If you attend this course and stick with it to the end, you should have learned the following. You can understand and use familiar everyday expressions and very basic phrases. 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.

Lëtzebuergesch A1.2 (Classe #3)



📅	01.02.2024 - 23.06.2024 (30 Seancen) dënschdes an donneschdes; <i>mardi et jeudi</i> ; Tuesday and Thursday
🕒	dënschdes; <i>mardi</i> ; Tuesday: 17h00 - 19h00 donneschdes; <i>jeudi</i> ; Thursday: 18h30 - 20h30
📍	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
👤	20
🔄	16
👤	Mme DEREFA
🗣️	
📅	10.01.2024 - 01.02.2024
💶	120,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 0,- € (<18)



Aféierung an d'Lëtzebuergesch Sprooch.

Participante vum Lëtzebuergesch A1.1 Cours (Klass #3)

hunn d'Prioritéit fir d'Aschreiwung fir hire Cours weider ze maachen.

Wann Dir un dësem Cours deelhueft a bis zum Enn dru bliwwe sidd, sollt Dir folgend Saache geléiert hunn. Dir kënnt familiär an alldieglech Ausdréck a ganz einfach Sätz verstoen an uwenden. Dir kënnt lech selwer an aner Leit virstellen an enger Persoun Froen iwwert se stellen - z. B. wou se wunnt, wéi eng Leit se kennt a wéi eng Saachen hir gehéieren - an déi selwecht Zort vu Froe beäntweren. Dir kënnt op einfach Aart a Weis interagéiere, wann déi aner Persoun lues an däitlech schwätzt.



Introduction à la langue luxembourgeoise.

Les participants au cours Luxembourgeois A1.1 (Classe #3)

ont la priorité d'inscription pour continuer leur cours.

Si vous suivez ce cours et que vous vous montrez persévérant jusqu'à la fin, vous devriez avoir appris ce qui suit. Peut comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples. 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 répondre au même type de questions. Peut communiquer de façon simple, si l'interlocuteur parle lentement et distinctement.



Introduction to the Luxemburgish language.

Participants of the course Luxembourgeois A1.1 (Class #3) have priority for enrolment to continue their course.

If you attend this course and stick with it to the end, you should have learned the following. You can understand and use familiar everyday expressions and very basic phrases. 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.

Commune de Mamer

Hatha based yoga in English (all levels)

📅 08.02.2024 - 23.05.2024 (12 séances)
donneschdes; jeudi; Thursday

🕒 09h30 - 10h30

📍 Festsall Holzem (5, route de Garnich · L-8277 Mamer)

👤 25

🔄 16

👤 Mme Lisa VAN LAARHOVEN

🇬🇧

📅 10.01.2024 - 01.02.2024

💶 80,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 40,- € (<18)



🇧🇪 Staarken a duusse Yoga, baséiert op d'Ausrichtung, dee Posen an d'Otmung benotzt fir ee Gläichgewicht am Kierper an am Geescht ze kreéieren.

All Woch konzentréiere mir eis op verschidden Deeler vum Kierper, mat Accessoires fir d'Flexibilitéit, d'Kraaft an déi optimal Bewegung ze erhéijen. Verschidde Posen an Otemtechniken hëllefen Iech ze relaxen, ze entstressen an Ären Nervensystem ze reguléieren. Dëse Cours ass fir all Niveau, och Ufänger.

Fir de Cours braucht Dir eng Matte, zwee Yoga-Bléck an eng Decken.

🇫🇷 *Un yoga fort et doux basé sur l'alignement, utilisant des poses et la respiration pour créer l'équilibre du corps et de l'esprit. Chaque semaine, nous nous concentrerons sur différentes parties du corps en utilisant des accessoires pour augmenter la flexibilité, la force et le mouvement optimal. Différentes poses et techniques de respiration vous aideront à vous détendre, à déstresser et à réguler votre système nerveux. Ce cours s'adresse à tous les niveaux, y compris aux débutants.*

Le cours nécessite un tapis, deux blocs de yoga et une couverture.

🇬🇧 Strong and gentle alignment-based yoga using the poses and breathing to create balance in body and mind. Each week we will focus on different areas of the body using props to increase flexibility, strength and optimal movement. Different poses and breathing techniques will help you to relax, de-stress and down-regulate the nervous system. This class is for all levels including beginners.

Needed for the class are a mat, 2 yoga blocks and a blanket.

Entspannen am Alter mat Yoga 50+

Se détendre à l'âge avancé Yoga 50+; Kick Back at Old Age Yoga 50+

📅 06.02.2024 - 21.05.2024 (12 Seancen)
dënschdes; *mardi*; Tuesday

🕒 10h00 - 11h00

📍 Festsall Holzem (5, route de Garnich · L-8277 Mamer)

👤 25

🔄 16

👤 Mme Lisa VAN LAARHOVEN

🗣️ 🇸🇪 🇫🇷 🇬🇧

📅 10.01.2024 - 01.02.2024

💰 80,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 40,- € (<18)



Am Alter ass et wichteg flexibel, staark a mobil ze bleiwen. Yoga ass e super Wee fir dëst ze maachen. Et hëlleft eis, eis staark an eisem Kierper a Geescht ze fillen. Är Praxis wäert lech méi staark maachen an d'Qualitéit vun Är Bewegung an Ärem Liewen verbessern. Dir fillt lech méi staark, méi stabil a méi mobil, wat lech erlaabt, e Schrëtt zréck aus dem Alter ze maachen. Requisiten an Alternative gi benotzt fir sécherzestellen, datt Är Praxis sech Ärem Niveau upasst an datt Dir dat Bescht eraushuelen kennt.

Fir de Cours braucht Dir eng Matte, zwee Yoga-Bléck an eng Decken.



Avec l'âge, il est important de rester souple, fort et mobile. Le yoga est un excellent moyen d'y parvenir, en nous aidant à nous sentir forts dans notre corps et notre esprit. Votre pratique vous rendra plus fort, améliorant la qualité de votre mouvement et de votre vie. Vous vous sentirez plus fort, plus stable et plus mobile, ce qui vous permettra de prendre du recul par rapport à la vieillesse. Des accessoires et des alternatives seront utilisés pour s'assurer que votre pratique vous corresponde à votre niveau et que vous en tiriez le meilleur parti.

Le cours nécessite un tapis, deux blocs de yoga et une couverture.



As we age, it is important for us to stay flexible, strong and mobile. Yoga is an excellent way to achieve this, helping us to feel strong in mind and body. Your practice will empower you, enhancing the quality of your movement and life. It will make you feel stronger, more stable and more mobile so that you can kick back at old age. Props and alternatives will be used to make sure your practice meets you at your level and to ensure you get the best out of your practice.

Needed for the class are a mat, 2 yoga blocks and a blanket.



Mamer Schlass

1, Place de l'Indépendance
L-8252 Mamer

Bâtiment Mameranus

16, rue des Roses
L-8263 Mamer

Campus scolaire Kinneksbond

2-28, Um Kinneksbond
L-8210 Mamer

Lycée Josy Barthel

2, rue Gaston Thorn
L-8268 Bertrange



Centre Culturel Capellen

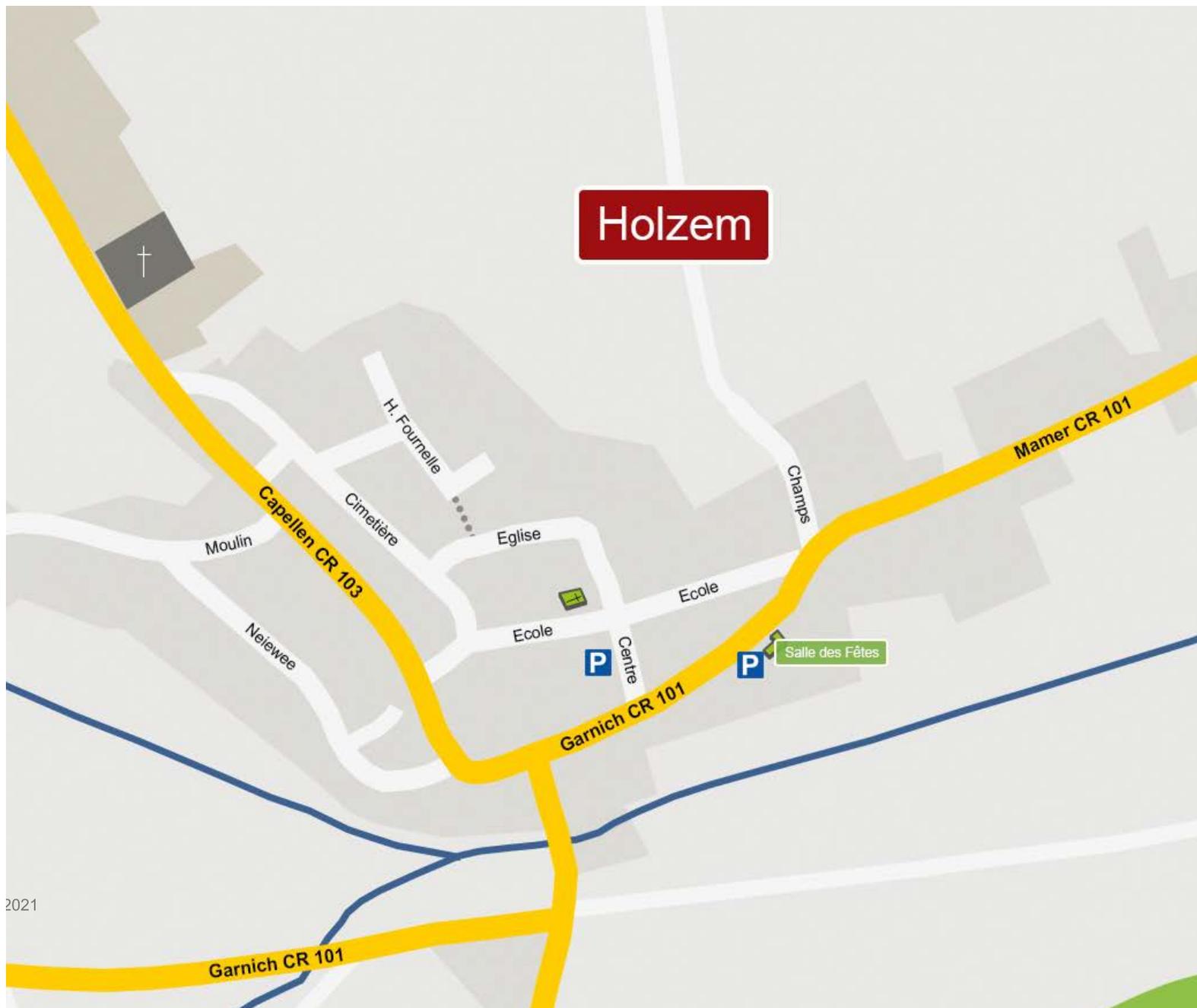
51, route d'Arlon
L-8310 Capellen

Club Haus am Brill

51, route d'Arlon
L-8310 Capellen

Campus scolaire Capellen

45, route d'Arlon
L-8310 Capellen

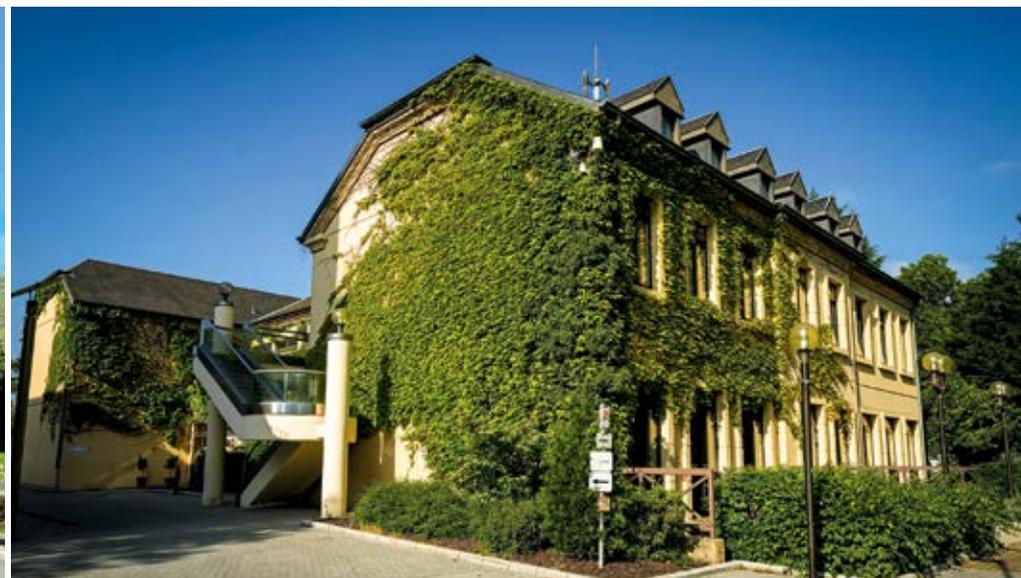


Salle des fêtes Holzem

5, route de Garnich
L-8277 Holzem



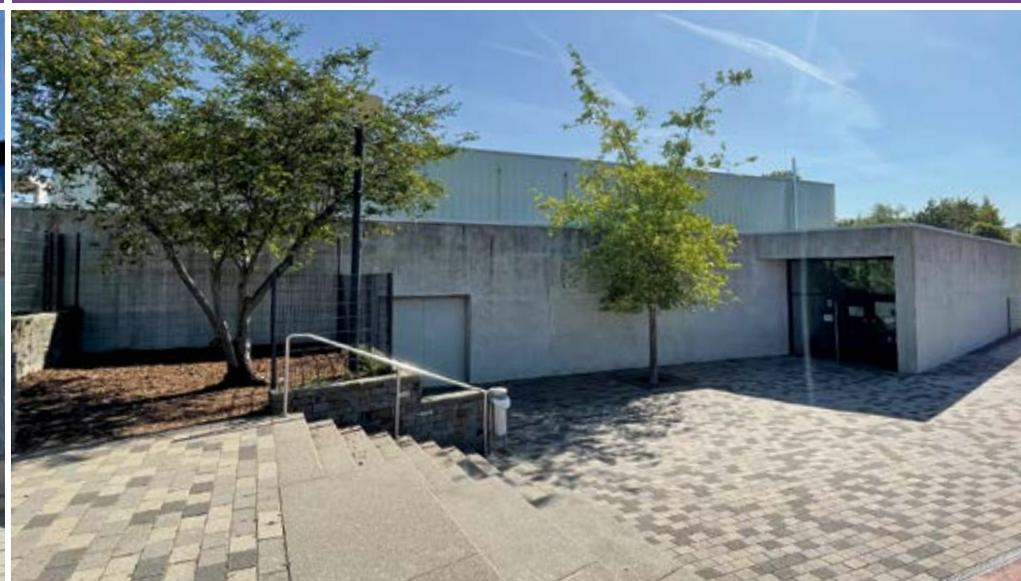
Bâtiment Mameranus



Centre Culturel Capellen



Festsall Holzem



Hall sportif Kinneksbond



www.mamer.lu