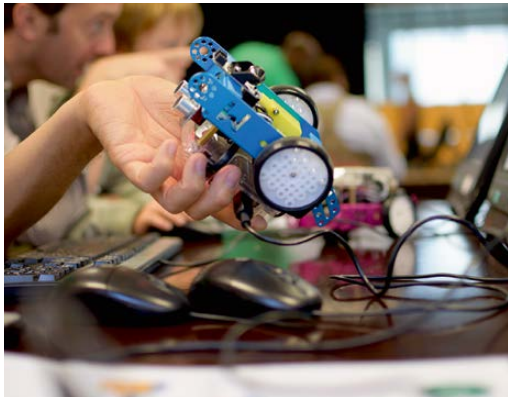
COURSËBUET

Coursë, Formatiounen a Workshoppe 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 grousse 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 Iwwermëttlung vu Wëssen hunn d'Coursen nach een aneren Zweck. Se erlaben de Leit sech ze treffen a förderen esou déi sozial Kontakter, d'Integratioun an de sozialen Zesummenhalt an der Gemeng. Fir besser op d'Demande vun der Populatioun wat d'Formatioune betrëfft reagéieren ze kënnen huet de Schäfferot vun der Gemeng Mamer 2020 decidéiert ee Formatiounsservice „One-stop-shop" bannent der Gemengeverwaltung ze schafen. An deem Departement gëtt d'Offer vun de Kueren zentraliséiert. Fir d'Awunner vun der Gemeng iwwer d'Offer vun de Coursen um Lafenden ze hale publizéiert d'Gemeng zweemol am Joer ee Coursëbuet, 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

Luc FELLER, Buergermeeschter
Roger NEGRI, Schäffen
Ed BUCHETTE, Schäffen
Francine CLOSENER, Schäffin

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 de la Commune de Mamer a décidé, en 2020, de créer un Service Formation, sorte de «guichet unique», au sein de l'administration communale. C'est dans ce département que l'organisation des formations, ateliers et cours est centralisée. Afin de tenir les habitants de la commune informés de l'offre, la commune publie deux fois par an un Coursëbuet, où sont présentés tous les cours proposés par la commune. Nous vous souhaitons bonne lecture et sommes convaincus que vous trouverez une activité dans laquelle vous voulez vous lancer.

Le Collège échevinal de la Commune de Mamer

Luc FELLER, bourgmestre
Roger NEGRI, échevin
Ed BUCHETTE, échevin
Francine CLOSENER, échevine

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 offered 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 of the Municipality of Mamer decided in 2020 to create a training department, a sort of „one-stop shop", within the municipal administration. In this department, all training courses, workshops and courses are centralized. In order to keep the inhabitants of the municipality informed of the offer, the municipality publishes a Coursëbuet twice a year, where all the courses offered by the municipality are presented. We hope you enjoy reading it and are convinced that you will find an activity you want to take up.

The College of Aldermen of the Municipality of Mamer

Luc FELLER, Mayor
Roger NEGRI, Alderman
Ed BUCHETTE, Alderman
Francine CLOSENER, Alderwoman

D'Kommissiounen an der Gemeng

1. Gemengekommissioun fir Interkulturellt Zesummeliewen
   President: Roland TRAUSCH · Sekretärin: Kimi MOSEL
   Email: CCVEI@mamer.lu
2. Chancëgläichheetskommissioun
   Presidentin: Vanessa TARANTINI · Sekretärin: Vania VIEGAS PAIVA
   Email: CEC@mamer.lu
3. Kommissioun fir Sozial Inklusioun
   Presidentin: Nadine REINESCH · Sekretär: Romain BERGER
   Email: CIS@mamer.lu
4. Kommissioun vun der Famill an dem Drëtten Alter
   Presidentin: Simone FRANK · Sekretärin: Mireille PAGANO-PHILIPPE
   Email: CF3A@mamer.lu
5. Jugendkommissioun
   President: Yannick BECK · Sekretärin: Emma JENSEN
   Email: JUGEND@mamer.lu
6. Kulturkommissioun
   Presidentin: Lydia BINTENER · Sekretärin: Elaine JENSEN-GANOUNI
   Email: CAC@mamer.lu
7. Kommissioun fir Sport a Fräizäit
   President: Tom KERSCHENMEYER · Sekretär: Marc FELTGEN
   Email: CSL@mamer.lu

D'Gemeng Mamer

Service formations: Jil PEIFFER, Lynn KLEIN
Email: COURS@mamer.lu · Tel.: 31 00 31 - 989 | 31 00 31 - 36

Les commissions consultatives de la Commune

1. *Commission communale du Vivre-Ensemble Interculturel*
   Président: Roland TRAUSCH · Secrétaire: Kimi MOSEL
   Email: CCVEI@mamer.lu
2. *Commission de l'Égalité des Chances*
   Présidente: Vanessa TARANTINI · Secrétaire: Vania VIEGAS PAIVA
   Email: CEC@mamer.lu
3. *Commission de l'Inclusion sociale*
   Présidente: Nadine REINESCH · Secrétaire: Romain BERGER
   Email: CIS@mamer.lu
4. *Commission de la Famille et du Troisième Âge*
   Présidente: Simone FRANK · Secrétaire: Mireille PAGANO-PHILIPPE
   Email: CF3A@mamer.lu
5. *Commission de la Jeunesse*
   Président: Yannick BECK · Secrétaire: Emma JENSEN
   Email: JUGEND@mamer.lu
6. *Commission des Affaires culturelles*
   Présidente: Lydia BINTENER · Secrétaire: Elaine JENSEN-GANOUNI
   Email: CAC@mamer.lu
7. *Commission des Sports et des Loisirs*
   Président: Tom KERSCHENMEYER · Secrétaire: Marc FELTGEN
   Email: CSL@mamer.lu

Commune de Mamer

Service formations: Jil PEIFFER, Lynn KLEIN
Email: COURS@mamer.lu · Tél.: 31 00 31 - 989 | 31 00 31 - 36

The Commune's advisory commissions

1. Communal Commission for Intercultural Living Together
   President: Roland TRAUSCH · Secretary: Kimi MOSEL
   Email: CCVEI@mamer.lu
2. Commission for the Equality of Opportunities
   President: Vanessa TARANTINI · Secretary: Vania VIEGAS PAIVA
   Email: CEC@mamer.lu
3. Commission for Social Inclusion
   President: Nadine REINESCH · Secretary: Romain BERGER
   Email: CIS@mamer.lu
4. Commission for Family and Third Age
   President: Simone FRANK · Secretary: Mireille PAGANO-PHILIPPE
   Email: CF3A@mamer.lu
5. Commission for Youth
   President: Yannick BECK · Secretary: Emma JENSEN
   Email: JUGEND@mamer.lu
6. Commission for Cultural Affairs
   President: Lydia BINTENER · Secretary: Elaine JENSEN-GANOUNI
   Email: CAC@mamer.lu
7. Commission for Sports and Recreation
   President: Tom KERSCHENMEYER · Secretary: Marc FELTGEN
   Email: CSL@mamer.lu

Municipality of Mamer

Service formations: Jil PEIFFER, Lynn KLEIN
Email: COURS@mamer.lu · Tel.: 31 00 31 - 989 | 31 00 31-36

Aschreiwungen

D'Aschreiwunge fir d'Coursë vum 2. Semester lafe vum **8. Januar 10.00 Auer bis den 22. Januar um 22.00 Auer**.

➔ **Nom 22. Januar 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 31 00 31 - 989 | 31 00 31 - 36.

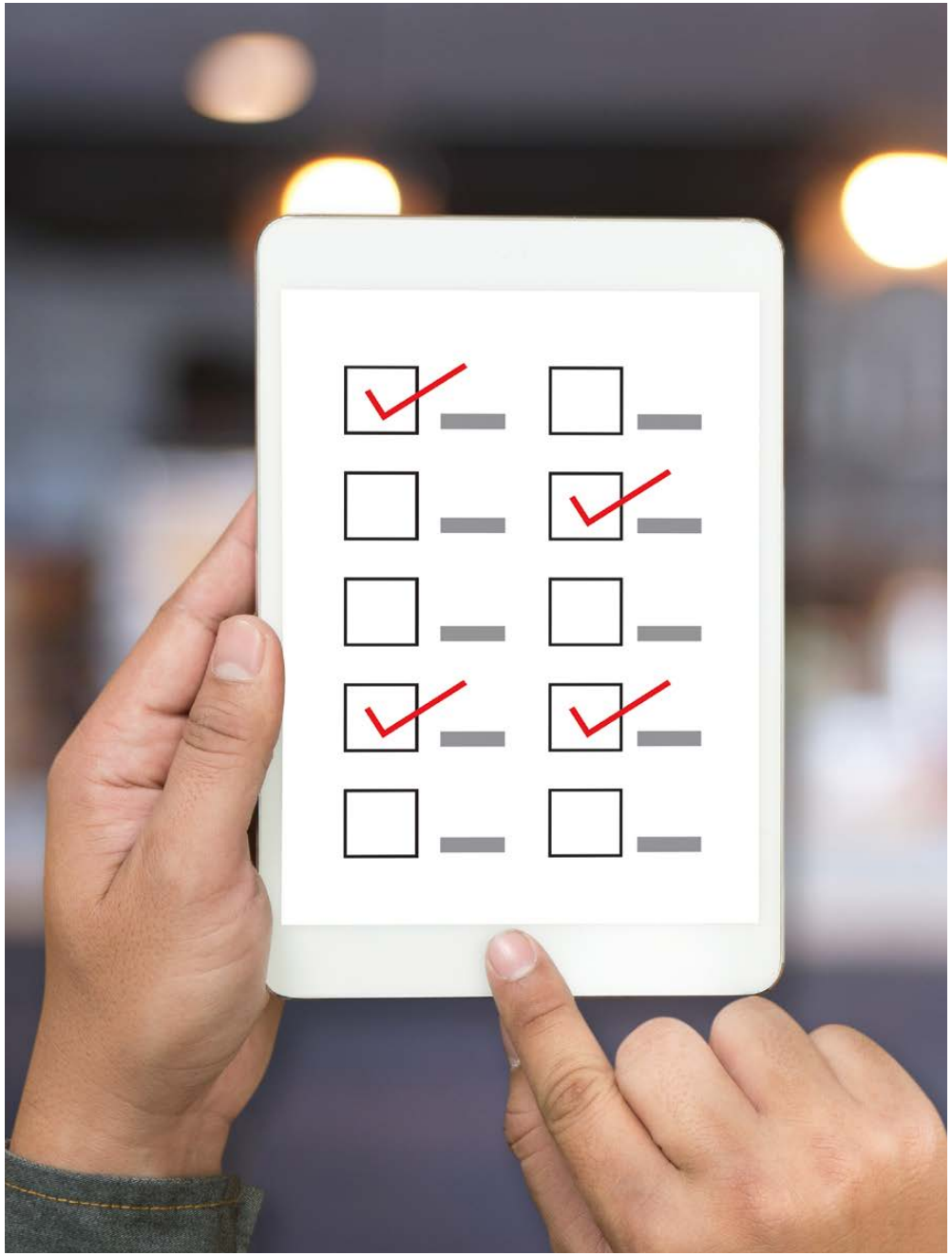
D'Rechnung kritt Dir per Post zougestallt. Bezuelt se w.e.g. virum Ufank vum Cours. Wann d'Rechnung net bezuelt ginn ass, gëtt Är Aschreiwung annuléiert.

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

D'Bierger aus der Gemeng Mamer kréie 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 Plaz no der Umeldungsfrist do ass.

https://activites.mamer.lu/

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



Inscriptions

Les inscriptions pour les cours du 2ième semestre sont ouvertes du ***8 janvier à 10.00 heures au 22 janvier à 22.00 heures.***

➔ ***Aucune Inscription ne sera acceptée après le 22 janvier.***

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 31 00 31 - 989 | 31 00 31 - 36.

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 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 **8th of January at 10.00 a.m. until the 22nd of January at 10.00 p.m.**

➔ **After the 22nd of January, no registrations will be accepted.**

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

If you have any questions or problems, please call the Municipality on 31 00 31 - 989 | 31 00 31 - 36.

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 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 gülteg fir qualifizéiert Coursen am allgemengen Interessi fir Erwuessener, organiséiert vum Service de la formation des adultes (SFA), vum Educatiounsministère. Dovunner betraff sinn d'Coursen déi Dir op de Säiten 23 bis 25 fannt.
- De „Bon de réduction" ass nëmme valabel fir EE spezifesche Cours. De Bong ass och ëmmer nëmme 6 Méint gülteg.
- 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 de Mamer
c/o Service formations
1, Place de l'Indépendance
L-8252 Mamer

E-Mail: cours@mamer.lu

- Fir ee „Bon de réduction" unzefroe 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

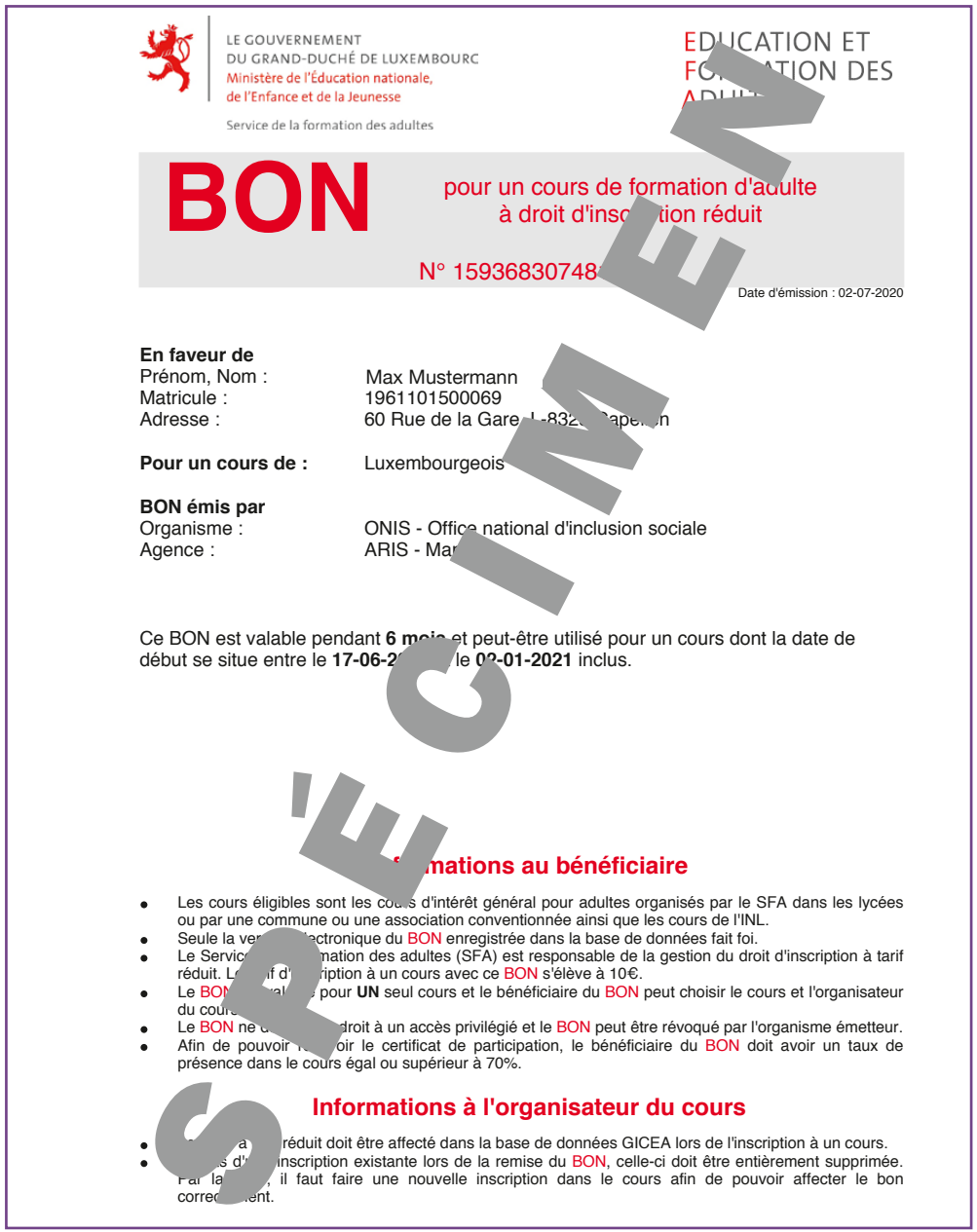
Bon de réduction

- *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 concerne les cours que vous trouverez des pages 23 à 25.*
- *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 de Mamer
c/o Service formations
1, Place de l'Indépendance
L-8252 Mamer

E-mail: cours@mamer.lu

- *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

Service de la formation des adultes

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-832[illegible]

Pour un cours de : Luxembourgeois

BON émis par
Organisme : ONIS - Office national d'inclusion sociale
Agence : ARIS - Ma[illegible]

Ce BON est valable pendant **6 mois** et peut-être utilisé pour un cours dont la date de début se situe entre le **17-06-2[illegible]** 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 la formation des adultes (SFA) est responsable de la gestion du droit d'inscription à tarif réduit. Le tarif 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 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.
- Les droits 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.

SPECIMEN

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

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 educcation ministry. This applies the courses you will find on pages 23 to 25.
- 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.
  - 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

Informatiounen iwwer 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 Sportaarten an Aktivitéite fir Kanner, Jugendlecher a jonk Erwuessener un.

All néideg Informatiounen dozou fannt Dir op eisem Internetsite **https://mamer.lu/vie-sociale/associations/associations-locales** oder an eiser Online Brochure **https://mamer.lu/media-centre/publications/?_search=verainsbuet.**

Wann Dir Froen dozou hutt, kennt Dir gäre bei der Gemeng 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 pouvez choisir entre de nombreuses autres activités intéressantes dans la commune.

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

Vous trouvez plus d'informations sur notre site Web
https://mamer.lu/vie-sociale/associations/associations-locales
ou dans notre brochure en ligne
https://mamer.lu/media-centre/publications/?_search=verainsbuet

Si vous avez des questions, veuillez contacter la commune au 31 00 31 - 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
https://mamer.lu/vie-sociale/associations/associations-locales
or in our online brochure
https://mamer.lu/media-centre/publications/?_search=verainsbuet

If you have any questions, please contact the Municipality on 31 00 31 - 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 Entspanung. Dir hutt d'Méiglechkeet, an enger flotter Atmosphär, sozial Kontakter ze knëppen. Ausflich a Reese gehéieren och zum 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 un ausgeriicht, mam Zil, d'physescher a mentaler Gesondheetserhalung vun de Leit ze promovéieren. Mee och méi jonk Erwuessen si wëllkomm, well jidderee ka vum Austausch tëscht verschiddenen 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 (https://clubhaiser.lu/fr/clubhaus-am-brill/) an, op Ufro, kënnt Dir eist Programmheft och dräimol am Joer geschéckt kréien.

AM BRILL
CLUB HAUS

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 personnes.

Nous organisons des activités, cours et conférences dans les domaines de l'art, des métiers, 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. Des excursions et 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 à nous contacter ou à passer chez nous pendant les heures de bureau. Vous pouvez aussi consulter notre programme sur notre site web (https://clubhaiser.lu/fr/clubhaus-am-brill/) 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. You will also find excursions and trips in our program.

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 / Weiderbildungen / Atelieren

Cours / formations / ateliers

Courses / trainings / workshops

I. Sport, *sport*, sports

- Kick Back at Old Age Yoga 50+ 27
- Hatha based yoga in English (all levels) 26

II. Sproochen, *Langues*, Languages (Ministère)

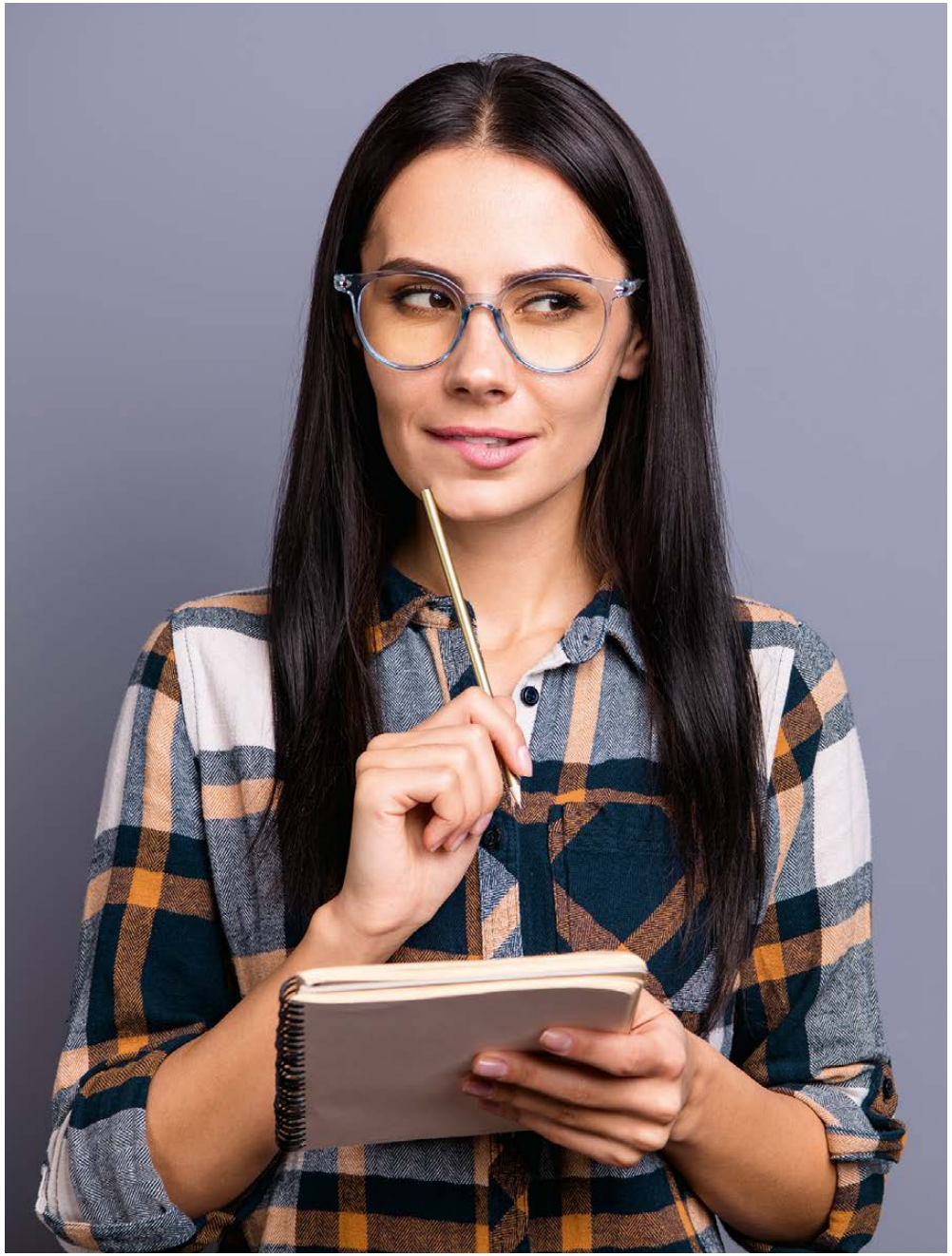
- Lëtzebuergesch A1.1 (Classe #1) 23
- Lëtzebuergesch A1.1 (Classe #2) 24
- Lëtzebuergesch A1.2 (Classe #1) 25

III. Konscht, *Art*, Art

- Atelier de Parfum 29
- Tiffany 28
- Molcours fir abstrakt Molerei 21
- Digital Fotografie: Grondwëssen a praktesch Uwendung, Bildbeaarbechtung 20
- Manga Cours 30

IV. Verschiddenes, *divers*, various

- Schnupperkurs - Deutsche Gebärdensprache 16
- Pregnancy Yoga 18
- Babysitter Formatioun 19



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 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
	Aschreiwungslink gëtt per Bréif un d'Kanner aus de virgeschriwwenen Zykle geschéckt; *lien d'inscription envoyé par courrier aux enfants des cycles concernés;* *registration link sent by postal letter to the children in prescribed cycles*
	Bon de réduction «VOUCHER»

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

Schnupperkurs - Deutsche Gebärdensprache

25.02.2025
dënschdes; *mardi; Tuesday*

15h00 - 16h30

Maison Citoyenne (8, rue Josy Barthel · L-8209 Mamer)

15

16

Madame Lynn BIDAINE

DE

08.01.2025 - 22.01.2025

0,- €

Wéi kommunizéiere Leit, déi net méi vill oder guer näischt héieren? Schnuppercours an der däitscher Gebäerdesprooch: Abléck an d'Kommunikatioun mat den Hänn, dem Gesicht an dem Mond. Mir léieren d'Gebäerdesprooch an den Domäner vun der Famill, dem Sport an den Hobbyen. Wéi kënnt Dir mat Äre Fanger buschtawéieren? Mir léieren D'Fangeralphabet. Dir léiert Ären Numm an der richteger Sprooch ze soen, sech virzestellen, aner Persounen no hirem Numm ze froen asw.

Wie kommunizieren Menschen, die schlecht oder gar nicht hören? Schnupperkurs in der deutschen Gebärdensprache: Einblick in die Kommunikation mit Händen, Gesicht und Mundbild. Wir erlernen die Gebärden in den Bereichen Familie, Sport und Hobbys. Wie kann man mit den Fingern buchstabieren? Wir lernen das Fingeralphabet. Sie lernen ihren Namen in Gebärdensprache zu sagen, sich vorzustellen, andere nach ihren Namen zu fragen usw.

Comment les personnes qui entendent mal ou pas du tout communiquent-elles? Cours d'initiation à la langue des signes allemande: aperçu de la communication avec les mains, le visage et l'image buccale. Nous apprenons les signes dans les domaines de la famille, du sport et des loisirs. Comment épeler avec les doigts? Nous apprenons l'alphabet des doigts. Les participants apprennent à dire leur nom en langue des signes, à se présenter, à demander leur nom aux autres, etc.

How do people communicate when they can't hear well or at all? A taster course in German sign language: an insight into communication using the hands, face and mouth. We learn signs for family, sports and hobbies. How can you spell with your fingers? We learn the finger alphabet. You will learn to say your name in sign language, to introduce yourself, to ask others for their name, etc.

Schnupperkurs - Deutsche Gebärdensprache

04.03.2025
dënschdes; *mardi; Tuesday*

18h00 - 19h30

Maison Citoyenne (8, rue Josy Barthel · L-8209 Mamer)

15

16

Madame Lynn BIDAINE

DE

08.01.2025 - 22.01.2025

0,- €

Wéi kommunizéiere Leit, déi net méi vill oder guer näischt héieren? Schnuppercours an der däitscher Gebäerdesprooch: Ableck an d'Kommunikatiou mat den Hänn, dem Gesicht an dem Mond. Mir léieren d'Gebäerdesprooch an den Domäner vun der Famill, dem Sport an den Hobbyen. Wéi kënnt Dir mat Äre Fanger buschtawéieren? Mir léieren D'Fangeralphabet. Dir léiert Ären Numm an der richteger Sprooch ze soen, sech virzestellen, aner Persounen no hirem Numm ze froen asw.

Wie kommunizieren Menschen, die schlecht oder gar nicht hören? Schnupperkurs in der deutschen Gebärdensprache: Einblick in die Kommunikation mit Händen, Gesicht und Mundbild. Wir erlernen die Gebärden in den Bereichen Familie, Sport und Hobbys. Wie kann man mit den Fingern buchstabieren? Wir lernen das Fingeralphabet. Sie lernen ihren Namen in Gebärdensprache zu sagen, sich vorzustellen, andere nach ihren Namen zu fragen usw.

Comment les personnes qui entendent mal ou pas du tout communiquent-elles? Cours d'initiation à la langue des signes allemande: aperçu de la communication avec les mains, le visage et l'image buccale. Nous apprenons les signes dans les domaines de la famille, du sport et des loisirs. Comment épeler avec les doigts? Nous apprenons l'alphabet des doigts. Les participants apprennent à dire leur nom en langue des signes, à se présenter, à demander leur nom aux autres, etc.

How do people communicate when they can't hear well or at all? A taster course in German sign language: an insight into communication using the hands, face and mouth. We learn signs for family, sports and hobbies. How can you spell with your fingers? We learn the finger alphabet. You will learn to say your name in sign language, to introduce yourself, to ask others for their name, etc.

Pregnancy Yoga

	03.02.2025 au 30.06.2025 (8, 12, 14 séances) méindes; *lundi*; Monday
	13h15 - 14h15
	Festsall Holzem (5, route de Garnich · L-8277 Holzem)
	8
	Schwanger; *Enceinte*; pregnant
	Madame Perla GHIDALE; Initiativ Liewensufank
	08.01.2025 - 22.01.2025
	40,- € (>26) · 30,- € (18 - 26) · 20,- € (<18) fir 8 Seancen 80,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 40,- € (<18) fir 12 Seancen 120,- € (>26) · 90,- € (18 - 26) · 60,- € (<18) fir 14 Seancen

Sidd Dir schwanger a sicht ee Moment fir Iech selwer? Wëllt Dir Iech trotz Ärem Bëbee-Bauch beweegen? Wëllt Dir eppes Guddes fir Iech an Äre Puppelche maachen? Egal ob Dir Ufänger sidd oder scho fortgeschratt, an dësem Yoga Cours fir schwanger Fraen adaptéiere mir déi klassesch Yoga Asanas fir Iech. Mir wëllen datt Dir wärend dem Cours kënnt relaxen a komplett ofschalten.
Yoga kann Iech hëllefen:

- Bewosst d'Schwangerschaft ze genéissen
- Geloossenheet 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 ...)

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 décrochez complètement 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 ...)*

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 ...)

Commission de la Famille et du Troisième Âge

Babysitter Formatioun

	07.04.2025 méindes; *lundi*; Monday
	09h00 - 17h00
	Mamer Schlass (1, place de l'indépendance · L-8201 Mamer)
	12 - 16
	15
	Babysitting.lu
	08.01.2025 - 22.01.2025
	30,- € (>26) · 22,50,- € (18 - 26) · 15,- € (<18)

Konditioune fir als Babysitter ugeholl ze ginn:
- Mindestalter vu 15 Joer
- Interessi 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'Ernärung och dëst gëtt an der Theorie an an der Praxis behandelt.

Conditions pour être acceptée 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, elle aussi abordée en théorie et en 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.

Babysitting.lu
Where parents and babysitters connect

Commission des Affaires culturelles

Digital Fotografie: Grondwëssen a praktesch Uwendung, Bildbeaarbechtung

20.03.2025 au 19.06.2025 (10 séances)
donneschdes; *jeudi*; Thursday

19h00 - 21h00

Ecole primaire Kinneksbond (Salle de fêtes)
(18, um Kinneksbond · L-8210 Mamer)

15

16

Monsieur Claude SPILMAN

08.01.2025 - 22.01.2025

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

Dëse Cours riicht sech u fotobegeeschtert Amateuren, déi fotografesch gäre méi aktiv gi wëllen. Egal ob se e Fotoapparat hunn, an dee gäre géife méi oft benotzen, oder ob se nach keng digital Kamera hunn, an interesséiert sinn sech eng zouzeleeën.
De Schwéierpunkt vum Cours läit haaptsächlech um fotograféieren, a wäert gréisstendeels (wann d'Wieder et erlaabt) dobausse stattfannen. Déi Deeg, wou d'Wieder net matspillt, ginn der Theorie an der Beaarbechtung vun de Biller gewidmet. Déi Leit déi e Fotoapparat hunn, kënnen dëse gäre mat an de Cours bréngen.
Bei schlechtem Wieder sollen d'Leit déi e Laptop hunn, dëse matbréngen.
Dëse Cours wäert aus Vereinfachung- an Zäitgrënn nëmmen op enger Sprooch (Lëtzebuergesch) gehale ginn, d.h. dass d'Participanten der lëtzebuergescher Sprooch (gutt) musse mächteg sinn...!

Ce cours s'adresse aux amateurs de photo qui souhaitent franchir la prochaine étape dans la photographie. Qu'ils possèdent un appareil photo et souhaitent l'utiliser plus souvent ou qu'ils ne possèdent pas encore d'appareil photo numérique et souhaitent en acquérir un:
ce cours est axé sur la photographie et se déroulera principalement (si le temps le permet) à l'extérieur. Les journées où le temps est maussade sont consacrées à la théorie et au montage des images. Les personnes possédant un appareil photo sont invitées à l'apporter au cours. En cas de mauvais temps, les personnes possédant un ordinateur portable doivent l'apporter avec elles.
Pour des raisons de simplicité et de gain de temps, ce cours se déroulera en luxembourgeois. Il est donc primordial que les participants font preuve d'une bonne maîtrise de la langue luxembourgeoise!

This course is for photography enthusiasts who want to take their photography to the next level. Whether you have a camera and want to use it more often, or don't yet own a digital camera and want to get one, this course is all about photography and will take place mainly (weather permitting) outdoors. Days when the weather is gloomy will be devoted to theory and image editing. Anyone with a camera is invited to bring it to the course. If you have a laptop, please bring it with you in case of bad weather. For reasons of simplicity and to save time, this course will be held in Luxembourgish. It is therefore essential that participants have a good command of the Luxembourgish language!

Malkurs für abstrakte Malerei

Cours de peinture abstraite; Painting course for abstract painting

04.02.2025 - 29.04.2025 (8 séances)
dënschdes; *mardi*; Tuesday

10h00 - 12h00

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

8

18

Madame Brigitte FEIERSTEIN

08.01.2025 - 22.01.2025

40,- € (>26) · 30,- € (18 - 26)

Brigitte Feierstein schafft zanter 1998 als Kënschtlerin. Hiert Zil ass et, d'Freed vum Molen ze vermëttelen, seng eege Kreativitéit ze entdecken an op der Leinwand auszedrécken. De Fokus läit op den Ëmgang mat Faarwen an abstrakte Formen. Jidderee ka matmaachen, vun Ufänger bis Avancéiert, well jidderee ka vun deem anere profitéieren, wat zu enger géigesäiteger kreativer Beräicherung féiert.
Eng Lëscht mam néidegem Material gëtt lech mat der Bestätegung geschéckt

Depuis 1998, Brigitte Feierstein est artiste. Son objectif en tant que formatrice de cours est de transmettre le plaisir de peindre, de faire découvrir sa propre créativité et de l'exprimer sur la toile. L'accent est mis sur l'étude des couleurs et des formes abstraites. Tout le monde peut participer, du débutant au plus avancé, car chacun peut profiter de l'autre, ce qui conduit à un enrichissement créatif mutuel.
Une liste pour le materiel nécessaire vous sera envoyée avec la confirmation

Brigitte Feierstein has been an artist since 1998. Her aim as a course instructor is to convey the pleasure of painting, discovering one's own creativity and expressing it on canvas. The emphasis is on the study of color and abstract forms. Everyone can participate, from beginners to the most advanced, because everyone can benefit from each other, leading to mutual creative enrichment.
A list of materials required will be sent to you with the confirmation.

Commission communale du Vivre-Ensemble Interculturel

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 A1.1 (Classe #1)

04.02.2025 - 03.06.2025 (26 séances)
dënschdes an donneschdes; *mardi et jeudi*; Tuesday and Thursday

dënschdes; *mardi*; Tuesday: 17h00 - 19h00
donneschdes; *jeudi*; Thursday: 18h30 - 20h30

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

20

16

Madame Rosy DEREFA

08.01.2025 - 22.01.2025

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

Aféierung an d'Lëtzebuergesch Sprooch.
Wann Dir un dësem Cours deelhuelt a bis zum Enn dru bleift, sollt Dir follgend Saache geléiert hunn: Dir kënnt familiär an alldeeglech 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 perséinlech 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.

Introduction à la langue luxembourgeoise.
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, 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.*

Introduction to the Luxemburgish language.
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 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.

Lëtzebuergesch A1.1 (Classe #2)

07.02.2025 - 20.06.2025 (15 séances)
freides; *vendredi*, Friday

10h00 - 12h00

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

min. 15 (max. 18)

16

Madame Marianne KAREN

08.01.2025 - 22.01.2025

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

Aféierung an d'Lëtzebuergesch Sprooch.
Wann Dir un dësem Cours deelhuelt a bis zum Enn dru bleift, sollt Dir follgend Saache geléiert hunn: Dir kënnt familiär an alldeeglech 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 perséinlech 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.

Introduction à la langue luxembourgeoise.
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, 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.*

Introduction to the Luxemburgish language.
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 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.

Lëtzebuergesch A1.2 – Classe #1

%

04.02.2025 - 17.06.2025 (30 séances)
dënschdes; *mardi*; Tuesday (Présentiel)
donneschdes; *jeudi;* Thursday (E-Learning)

09h00 - 11h00

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

15

16

Madame Isabelle THILL

08.01.2025 - 22.01.2025

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

Aféierung an d'Lëtzebuergesch Sprooch.
Participante vum Lëtzebuerger A1.1 Cours (Klass #1) hunn d'Prioritéit fir d'Aschreiwung fir hire Cours weider ze maachen.
Wann Dir un dësem Cours deelhuelt a bis zum Enn dru bliwwe sidd, sollt Dir follgend Saache geléiert hunn: Dir kënnt familiär an alldeeglech Ausdréck a ganz einfach Sätz verstoen an uwenden, déi d'Erfëlle vu konkrete Besoine viséieren. Dir kënnt Iech 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 a kooperativ ass.

Introduction à la langue luxembourgeoise.
Les participants au cours Luxembourgeois A1.1 (Classe #1) 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, 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 répondre au même type de questions. Peut communiquer de façon simple, si l'interlocuteur parle lentement et distinctement et se montre coopératif

Introduction to the Luxemburgish language.
Participants of the course Luxembourgish A1.1 (Classe #1) 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 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.

Commune de Mamer

Hatha based yoga in English (all levels)

06.02.2025 - 12.06.2025 (14 séances)
donneschdes; jeudi; Thursday

10h00 - 11h00

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

20

16

Madame Lisa VAN LAARHOVEN

08.01.2025 - 22.01.2025

120,- € (>26) · 90,- € (18 - 26) · 60,- € (<18)

Staarken a duusse Yoga, baséiert op d'Ausriichtung, dee Posen an d'Ootmung benotzt fir ee Gläichgewiicht am Kierper an am Geescht ze kreéieren. All Woch konzentréiere mir eis op verschidden Deeler vum Kierper, mat Accessoirë fir d'Flexibilitéit, d'Kraaft an déi optimal Beweegung ze erhéijen. Verschidde Posen an Otemtechniken hëllefen lech ze relaxen, ze entstressen an Ären Nervesystem ze reguléieren. Dëse Cours ass fir all Niveau, och Ufänger.
Fir de Cours braucht dir eng Matt, 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 les 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.

Kick Back at Old Age Yoga 50+

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

	04.02.2025 - 10.06.2025 (15 séances) dënschdes; *mardi*; Tuesday
	09h30 - 10h30
	Festsall Holzem (5, route de Garnich · L-8277 Holzem)
	20
	50
	Madame Lisa VAN LAARHOVEN
	08.01.2025 - 22.01.2025
	120,- € (>26)

Am Alter ass et wichteg flexibel, staark a mobil ze bleiwen. Yoga ass e gudde Wee fir dëst ze maachen. Hien hëlleft eis, eis staark an eisem Kierper a Geescht ze fillen. D'Praxis vum Yoga wäert d'Qualitéit vun Ärer Beweegung an Ärem Liewe verbesseren. Dir fillt Iech méi staark, méi stabil a méi mobil, wat Iech erlaabt e Schrëtt zréck aus dem Alter ze maachen. Requisiten an Alternative gi benotzt fir sécherzestellen dass d'Praxis sech Ärem Niveau upasst an datt Dir dat Bescht aus den Übungen eraushuele kennt.
Fir de Cours braucht dir eng Matt, 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. Il vous aidera à améliorer la qualité de votre mouvement et de votre vie. Vous vous sentirez plus fort, plus stable et plus mobile, ce qui vous permettra à faire un pas en arrière 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, enhacing 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.

Tiffany

Cours technique d'art décoratif; Technical course for decorative art

06.03.2025 - 05.06.2025 (10 séances)
donneschdes; *jeudi*; Thursday

17h30 - 20h30

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

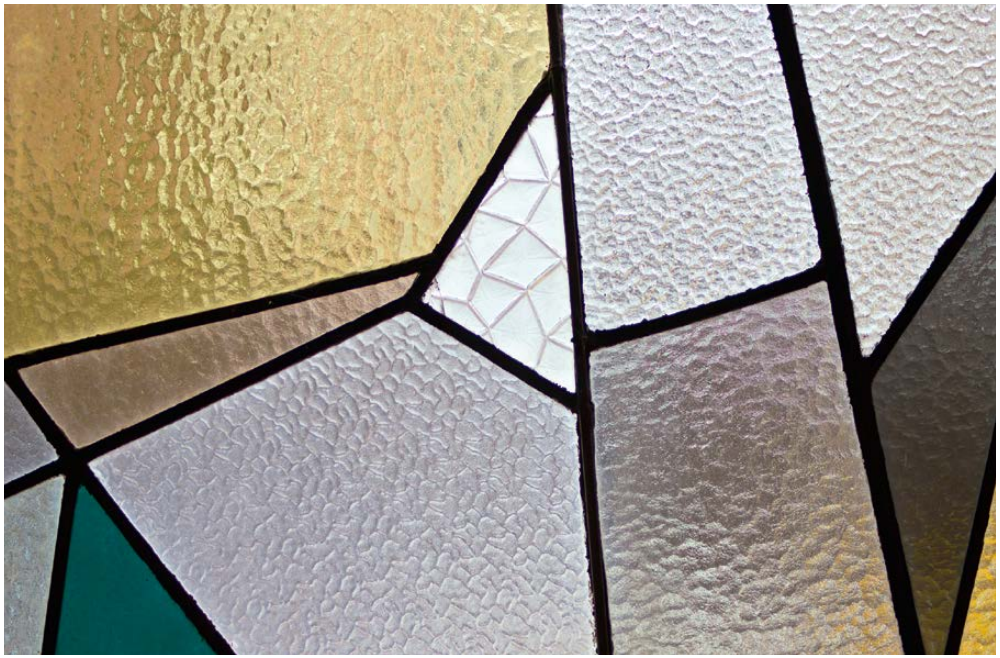
8

18

Madame Claudia GARIN

08.01.2025 - 22.01.2025

80,- € (>26) · 60,- € (18 - 26)



De Participant kreéiert seng eege Glasfënsteren a léiert all d'Schrëtt vun der Fabrikatioun. D'Technik, déi ëm 1900 vum Louis Tiffany entwéckelt gouf, erlaabt d'Schafung vu Glasfënstere vu grousser Finess. Dës progressiv Method erfuerdert keng speziell Fäegkeeten am Zeechnen.

- Entdeckung vun der Technik.
- Léieren d'Glasinstrumenter ze benotzen (Glasschneider, verschidden Zaangen, elektresch Waasserschläifer, Blowtorch).
- Auswiel an Analyse vum Design, Auswiel vu Faarwen a Texturen
- Schneide vun de Glasstécker.
- Poléiere vun de Kante mat enger Flex, Iwwerpréiwung an Upassung.
- Afaasse vum Kofferband an Zesummesetze vun de Stécker
- Léide vum Zënn.
- Opdroe vun der Patina (vun Ärer Wiel) a Fäerdegstellung, Ophänken op verschidde Supporten, etc.

Minimum Niveau néideg: *All Niveauen: All Participant schaaft seng eege Kreatioune mat engem Schwieregkeetsgrad am Aklang mat der gesammelter Erfarung.

Le participant crée ses propres vitraux tout en apprenant les étapes de fabrication. La technique du sertissage au cuivre, mise au point vers 1900 par Louis Tiffany, permet des réalisations de vitraux d'une grande finesse. Cette méthode progressive ne nécessite pas de compétences particulières en dessin.

- *Découverte de la technique.*
- *Apprendre à utiliser les outils du verre (coupe-verre, pinces variés, meule électrique à eau, chalumeau)*
- *Choix et étude préalable du dessin, sélection des couleurs et textures*
- *Découpe des pièces de verre*
- *Polissage des arrêtes à la meuleuse, vérification et ajustage*
- *Sertissage au ruban de cuivre et assemblage des morceaux*
- *Brasage à l'étain*
- *Application de la patine (au choix) et finitions, accrochage, supports, etc.*

*Niveau minimal requis: *Tous les niveaux: chaque participant réalise ses propres créations avec un dégrée de difficulté en accord a l'expérience acquise.*

Participants create their own stained glass windows while learning how to make them. The copper crimping technique, perfected around 1900 by Louis Tiffany, is used to create extremely fine stained glass. This progressive method does not require any particular drawing skills.

- Discover the technique.
- Learn to use glass tools (glass cutters, various pliers, electric water grinder, torch).
- Choice and preliminary study of the design, selection of colours and textures
- Cutting glass pieces
- Polishing edges with a grinder, checking and adjusting
- Crimping with copper tape and assembling the pieces
- Soldering with tin
- Applying patina (your choice) and finishes, hanging, supports, etc.

Minimum level required: *All levels: each participant makes their own creations with a degree of difficulty in line with the experience gained.

Atelier de parfum : thème «Eaux fraîches»

17.05.2025
samschdes; *samedi*; Saturday

09h30 - 12h00 an 13h30 - 17h00

Maison des associations (20, route de Capellen · L-8279 Holzem)

10

18

Monsieur Richard PETITJEAN

08.01.2025 - 22.01.2025

30,- € (>26) · 22,50,- € (18 - 26) · 15,- € (<18)

Verdéift Äert Wëssen iwwer Parfume ronderëm d'Thema „Eaux fraîches" a kreéiert Ären eegene Parfum! An dësem Cours hutt Dir d'Méiglechkeet fir:

- déi frësch Noute vun der Parfümerie ze entdecken, haaptsächlech Zitrus a Marinn
- verschidde „frësch" Parfumen ze riche: CK One, Aqua Allegoria Mandarine Basilic, Light Blue (Fra), Cool Water, Hugo (Mann), Eaux de Cologne, etc.
- d'Struktur vun engem unisex „frëschen" Doft ze studéieren,
- Är eegen „Eau fraîche" ze erstelle mat der Optioun fir eng Inspiratioun aus dem studéierte Parfum mat ze huelen.

Viraussetzung: Parfuméiert Iech net den Dag vum Cours!
Fir d'Ausrüstung gëtt eng fix Tax vu 50 € verrechent.

Approfondissez votre connaissance des parfums autour du thème des «Eaux fraîches» et créez votre propre parfum!
Dans ce stage, vous aurez l'opportunité de:

- *découvrir les notes fraîches de la parfumerie, principalement hespéridées (c'est-à-dire agrumes) et marines,*
- *sentir plusieurs parfums «frais»: CK One, Aqua Allegoria Mandarine Basilic, Light Blue (Femme), Cool Water, Hugo (Man), des Eaux de Cologne, ...*
- *étudier la structure d'un parfum «frais» unisexe,*
- *créer votre propre «Eau fraîche» avec la possibilité de vous inspirer du parfum étudié.*

Prérequis: Ne pas se parfumer le jour du cours!
Un forfait pour le matériel de 50 € est demandé.

Deepen your knowledge of perfumes around the theme of „Eaux fraîches" and create your own perfume!
In this course, you will have the opportunity to:

- discover the fresh notes of perfumery, mainly citrus and marine,
- smell several „fresh" perfumes: CK One, Aqua Allegoria Mandarine Basilic, Light Blue (Woman), Cool Water, Hugo (Man), Eaux de Cologne, etc.
- study the structure of a unisex „fresh" fragrance,
- create your own „Eau fraîche" with the option of taking inspiration from the perfume studied.

Prerequisite: Do not wear perfume on the day of the course!
A fee of € 50 is charged for equipment.

Manga Cours

25.02.2025 - 03.06.2025 (12 séances)
dënschdes; *mardi*; Tuesday

15h30 - 17h30

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

min. 6 (max. 12)

7 - 12

Monsieur Thierry BLANCHARD

08.01.2025 - 22.01.2025

40,- €

Dëse Cours riicht sech u Kanner. All Participant wäert vun der éischter Sessioun un entdecke wéi e seng Kreativitéit befreie kann. Opgestallt a geleet vum Thierry, dem Createur vun der Bytiddraw-Method, kréien d'Kanner eng vun de beléiftsten Technike gewise fir Zeechnen ze léieren, d'Welt vum Comic ze entdecken an hir Kreativitéit ze verbesseren. Dës Method, déi am Joer 2023 am sozialen Netzwierk TIKTOK entdeckt an duerno vun der Université Populaire zu Lëtzebuerg gefërdert gouf, soll d'Kreativitéit an de jonke Kënschtler erausbréngen, mat Techniken déi eenzegaarteg an anescht sinn, wéi déi bekannten. Gëeegent fir all Niveauen ass d'Zil, dass um Enn vun all Sessioun d'Participante sech nei artistesch Fäegkeeten ugëeegent hunn.

Destiné aux enfants, ce cours fera découvrir dès la première séance, comment libérer sa créativité. Mise en place et animé par Thierry, le créateur de la méthode Bytiddraw, les jeunes découvriront une des techniques les plus populaires pour découvrir, apprendre et s'améliorer dans les domaines du dessin, de la bande dessinée et de la créativité. Découverte par le grand public sur le réseau social TIKTOK en 2023, puis mise en avant par l'université populaire du Luxembourg, cette méthode propose de faire ressortir le créatif en chacun d'eux grâce à des techniques uniques et différentes de celles connues. Etant adapté à tous les niveaux, l'objectif est qu'à la fin de chaque session, les participants constatent l'acquisition de nouvelles compétences artistiques.

Aimed at children, this course will help them discover how to unleash their creativity from the very first session. Set up and run by Thierry, the creator of the Bytiddraw method, youngsters will discover one of the most popular techniques for discovering, learning and improving in the fields of drawing, comics and creativity. Discovered by the general public on the TIKTOK social network in 2023, and then promoted by the Université Populaire in Luxembourg, this method aims to bring out the creative in everyone using unique and different techniques. Suitable for all levels, the aim is that at the end of each session, participants will see that they have acquired new artistic skills.

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

Bâtiment Mameranus
16, rue des Roses
L-8263 Mamer

Campus scolaire Kinneksbond
18, 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

Maison des associations
20, route de Capellen
L-8279 Holzem

Bâtiment Mameranus

Centre Culturel Capellen

Festsall Holzem

Hall sportif Kinneksbond

Maison des associations Holzem

GEMENG
Mamer

www.mamer.lu